Assumi farmaci? Ecco come immergerti responsabilmente.

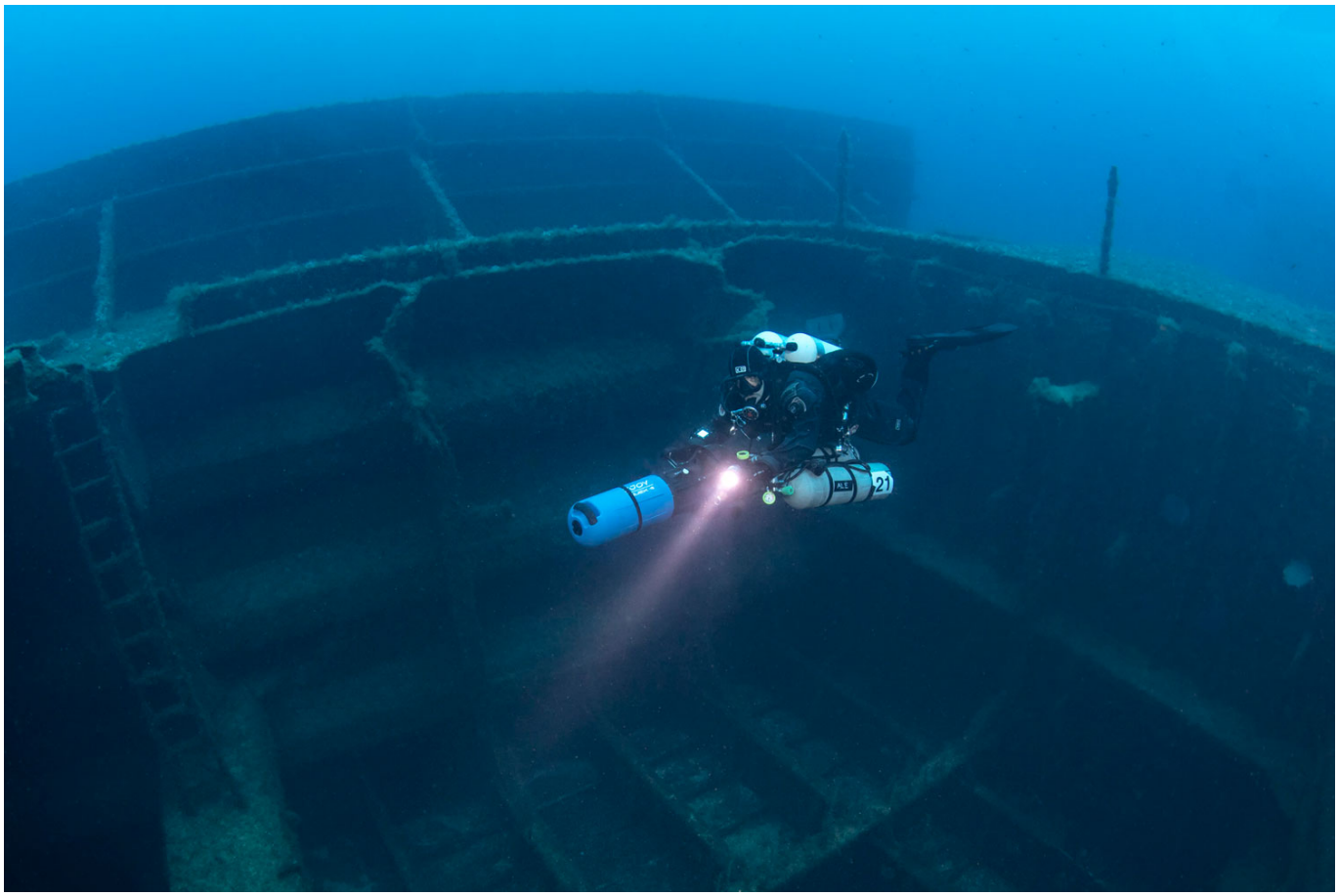
Ecco alcune informazioni utili se prendi medicine e allo stesso tempo vuoi immergerti senza problemi.

L'immersione ti apre le porte di un mondo sommerso pieno di avventure e scoperte. Ma cosa succede se assumi farmaci regolarmente? Le medicine che prendi possono influenzare il modo in cui il tuo corpo reagisce ai cambiamenti di pressione? Oppure possono camuffare i sintomi di un problema più grande? Che interazioni ci sono tra i farmaci e l'ambiente subacqueo?

Senti un medico prima di tuffarti

Gli infortuni e i problemi di salute legati alle immersioni sono rari, e la maggior parte dei medici generalisti non ha una formazione specifica per capirli e curarli. Inoltre, molte immersioni si fanno in zone tropicali con rischi sconosciuti e un accesso limitato a cure specializzate. Questo significa che spetta a te valutare i rischi, tenerti informato e cercare un aiuto esperto.

Prima di organizzare un viaggio sub, consulta il tuo medico subacqueo di fiducia (ricordiamo che la consulenza medico-subacquea è gratuita per i DAN Member) e discuti dei farmaci che stai prendendo e di come potrebbero influire sulle tue immersioni. Alcuni farmaci non sono sicuri con l'aumento della pressione sott'acqua. Anche l'aumento dei livelli di ossigeno (PP O2) durante l'immersione può creare problemi. Il tuo medico può aiutarti a valutare i rischi: potrebbe modificare i dosaggi o suggerirti alternative più sicure. Sii sincero riguardo alla tua storia clinica e alla tua esperienza sub. Se i tuoi farmaci causano vertigini o sonnolenza, le immersioni potrebbero risentirne. Ottenere un certificato medico è un primo passo importante per proteggerti.



Si possono cambiare le dosi prima di immergersi?

I l tuo medico può cambiare temporaneamente le dosi dei farmaci in vista di prossime attività sub, in modo da limitare possibili effetti collaterali. Un approccio personalizzato assicura che i farmaci vengano comunque assunti, bilanciando la necessità del trattamento con i rischi specifici.

Comprendere gli effetti dei farmaci

I farmaci possono influire sul corpo in vari modi durante l'immersione. I beta-bloccanti possono ridurre la frequenza cardiaca e influire sulle prestazioni fisiche. Alcuni antistaminici e sedativi causano sonnolenza o interferiscono con l'equilibrio. Anche i trattamenti ormonali possono avere effetti collaterali imprevisti.

Un esempio sono i contraccettivi iniettabili a base di progestinici (tipo Depo-Provera). Anche se funzionano bene, la loro assunzione regolare e a lungo termine presenta effetti collaterali importanti, come la perdita di densità ossea. Questo aumenta il rischio di fratture quando si maneggiano attrezzature pesanti o si salgono le scalette della barca.

Se assumi farmaci regolarmente, consigliamo di sottoporti a una visita medica completa e consultare un medico sub per capire se servono degli aggiustamenti.

Come reagisce il tuo corpo?

Osserva come reagisce il tuo corpo durante e dopo ogni immersione. Aggiorna il tuo logbook con i farmaci che prendi. Segna eventuali sintomi insoliti come mal di testa, vertigini o nausea.

Questi segni potrebbero indicare effetti collaterali dei farmaci o complicazioni legate all'immersione. Se

noti sintomi strani, interrompi il tuffo. Chiedi subito un parere medico, non aspettare che i problemi peggiorino.

Un monitoraggio regolare ti aiuta a evitare situazioni pericolose, favorisce la salute a lungo termine ed esperienze subacquee sicure. Rimani vigile per goderti l’esperienza!



Come distinguere le vertigini dal mal di mare?

Le vertigini causate dagli effetti collaterali dei farmaci o da problemi legati alle immersioni di solito sono più intense del mal di mare. Il mal di mare generalmente passa più in fretta. Le vertigini che non vanno via possono segnalare un problema serio come un barotrauma dell'orecchio interno o una malattia da decompressione dell'orecchio interno.

Pianifica in anticipo

Adatta i tuoi piani d'immersione al tuo stato di salute e ai tuoi farmaci. Evita tuffi profondi o lunghi se i farmaci che prendi influenzano il ritmo cardiaco o la respirazione. Oltre alle prestazioni fisiche, i cambiamenti nella respirazione e nella frequenza cardiaca possono interferire sullo scambio di gas e sulla suscettibilità alla MDD.

Se assumi tali farmaci, adotta profili di risalita più lenti e conservativi, fare soste di sicurezza più lunghe. Assicurati che il tuo buddy conosca la tua storia clinica e le tue esigenze, in modo che possa offrirti supporto. Un maggiore conservativismo aiuta a ridurre lo stress e la fatica fisica.

In che modo i farmaci agiscono sulla respirazione?

Alcuni farmaci come sedativi e antidolorifici possono compromettere la funzione respiratoria o rallentare la respirazione. Capire come interagiscono con le condizioni d'immersione è fondamentale per mantenere un ritmo respiratorio regolare e sicuro.



Tieni a portata di mano le info d’emergenza

Porta con te un elenco dei farmaci che prendi e delle tue condizioni di salute. Informa in anticipo il tuo istruttore o il diving center. Tieni con te una scheda con le informazioni di emergenza o indossa un braccialetto di identificazione medica, utile specie in caso di malattie croniche o gravi rischi di allergia. Il braccialetto consente ai soccorritori di accedere rapidamente alle informazioni sanitarie vitali e migliorare i tempi di risposta alle emergenze. I prodotti di questa categoria vanno dai braccialetti in metallo incisi ai braccialetti digitali collegati ad app per la salute.

I braccialetti digitali sono più efficaci di quelli tradizionali?

I braccialetti digitali offrono funzionalità extra, come la sincronizzazione con le app per la salute. Questo ti permette di capire meglio come stai e cosa stai prendendo. Anche se i braccialetti tradizionali funzionano bene, quelli digitali potenzia l’accessibilità e l’accuratezza.

In conclusione

Per immergerti in sicurezza mentre prendi farmaci, devi prepararti bene e prendere decisioni informate sulla tua salute. Parla onestamente con il tuo medico subacqueo e con il tuo istruttore o diving center. Tieni d’occhio come ti senti prima, durante e dopo ogni immersione. Pianifica ogni tuffo con cautela e dai al tuo corpo il tempo di adattarsi bene. I braccialetti di identificazione medica (specie quelli digitali) possono aiutare i soccorritori a prendersi cura di te.

Tieniti aggiornato sulle linee guida che riguardano le immersioni con farmaci o condizioni di salute. Dai priorità alla sicurezza, soprattutto quando condizioni croniche o farmaci a lungo termine comportano rischi

aggiuntivi.

Traduttore: Cristian Pellegrini