Immersioni dopo un tumore al seno

"Non c'è mai stato un mare così blu o un oceano così ricco di cose come quello della mia prima immersione dopo la diagnosi. Adesso non ho più il cancro. La visione di una persona delle cose, però, un tempo data per scontata, muta completamente."
Uno su tre dei tumori diagnosticati alle donne è il cancro al seno. In accordo con breastcancer.org, le statistiche mostrano che è in aumento.
Ogni due minuti negli Stati Uniti si diagnostica ad una donna un tumore al seno. Nel 2005, si è stimato che verranno diagnosticati circa 212.000 nuovi casi di tumore invasivo al seno, oltre a 58.000 nuovi casi di tumore al seno non invasivo. E si prevede che 40.000 donne moriranno a causa di questa malattia.
L'incidenza di tumore al seno nelle donne è aumentata da uno a 20 nel 1960 a uno a 8 oggi.

Nell'edizione precedente dell'Alert Diver, abbiamo trattato del tumore al seno e dell'idoneità alle immersioni. Successivamente, in un sondaggio anonimo, abbiamo domandato a donne, se era stato loro diagnosticato un tumore al seno; e in caso di risposta affermativa, se avessero ricevuto cure o fossero al momento sottoposte ad un trattamento. Abbiamo ricevuto 42 questionari completi da donne che avevano subito trattamenti, che variavano dalla lumpectomia alla mastectomia, e terapie che potevano aver incluso chemioterapia e radiazione. Le donne tra i 36 e i 66 anni, hanno fornito risposte ampie ed illuminanti. Abbiamo raccolto alcune citazioni significative dalle donne intervistate.
"La prima volta che mi è stato diagnosticato il tumore, non sapevo se avrei continuato a vivere, figuriamoci a fare immersioni. Ora il mio motto è '"Godi ogni momento!".
Le risposte incoraggianti del sondaggio ci hanno fornito informazioni pratiche e di supporto riguardanti le donne e le loro decisioni di ritornare il prima possibile a praticare uno sport che amano e da cui dipendono. Le immersioni sicure sono la priorità per queste donne che ci mostrano che una persona sopravvissuta ad un tumore al seno può continuare a condurre una vita normale e a godere in modo sicuro di piccoli piaceri dopo il cancro.
"Trovo che le immersioni siano molto rilassanti e, psicologicamente, so che, finché posso fare immersioni, sto bene."

Molte sono state le problematiche affrontate da alcune risposte del sondaggio. Una di queste è il linfedema* e le immersioni. In realtà, il 12% delle donne subacquee ha affermato che fare immersioni le ha aiutate a ridurre il linfedema. Una subacquea, tuttavia, ha avvertito che sollevare attrezzature d'immersione pesanti può far peggiorare il linfedema. Qualora sia necessaria una protezione extra, gli indumenti a pressione possono aiutare contro le tumefazioni.
Dopo una mastectomia e successive protesi mammarie, anche il galleggiamento è stato un problema di cui si è parlato. Una subacquea ha suggerito che assicurarsi che l'equipaggiamento si adatti correttamente sarà d'aiuto qualora fossero presenti delle differenze nel galleggiamento post-chirurgia.
In uno studio, il Dr. Richard Vann, Vice Presidente della Ricerca al DAN America, ha analizzato l'assorbimento di gas inerte nelle protesi mammarie, simulando in un ambiente di laboratorio l'effetto di varie combinazioni profondità/tempo sulle protesi. Per i mutamenti nelle dimensioni o nell'assorbimento di gas, le protesi mammarie non sono state considerate una controindicazione per le immersioni.
Le partecipanti al sondaggio hanno menzionato il rischio associato ad una "confusione" mentale, che può verificarsi con i farmaci chemioterapici.
Riguardo ai sintomi post-chirurgia, una delle intervistate, attenta alla sicurezza, ha risposto così:
"Attente al 'chemio-cervello' [perdita di messa a fuoco, confusione mentale, perdita della memoria o diminuzione della capacità di formulare pensieri chiari che alcune pazienti riscontrano dopo la chemioterapia].

Non fate immersioni con problemi nel processo decisionale, di memoria o nel seguire indicazioni sequenziali."
Altre intervistate ci hanno ricordato dei rischi legati a tagli e ferite che causano infezioni. Essere in forma fisicamente, mangiare nel modo giusto e ascoltare il proprio corpo facevano parte anche dei consigli pratici per le immersioni.
"Chiedete al DAN. La risposta è stata d'aiuto e rassicurante."

Quando abbiamo chiesto quali fossero state le raccomandazioni dei loro medici riguardo al fatto di tornare a fare immersioni, fummo incoraggiati nel sentire che nessun medico aveva consigliato di interrompere le immersioni. Spesso i medici hanno risposto che quando le incisioni della chirurgia fossero guarite, e la subacquea si fosse sentita abbastanza forte, avrebbe potuto considerare il fatto di fare immersioni.
Alcune donne hanno riferito che i loro medici avevano consigliato loro di attendere di aver completato tutti i trattamenti di chemioterapia e radiazione, prima di riprendere le immersioni. Diverse donne hanno dichiarato di non aver neppure chiesto ai loro medici.

Una subacquea ha raccontato di aver fatto un'immersione dopo meno di 10 giorni dalla mastectomia, e che un'altro medico subacqueo le aveva detto di poter fare immersioni una settimana dopo l'intervento chirurgico. Le subacquee del nostro sondaggio hanno atteso da 0 a 48 mesi prima di ritornare a fare immersioni. Quando si è domandato loro se ora avessero limitazioni fisiche dovute al cancro, il 20% ha risposto che adesso si stanca più facilmente; il 16% ha risposto che il movimento del braccio è minore a causa dell'intervento chirurgico e il 2% ha riferito di provare dolore. Prima di ricominciare le immersioni, l'80% aveva iniziato dei programmi di esercizi per migliorare la propria forma fisica.
Poiché le cicatrici dell'intervento chirurgico possono ridurre la gamma dei movimenti, della fisioterapia può essere indicata per rimettersi in forma per le immersioni.
"Il consiglio di rivolgermi ad un fisioterapista dopo l'intervento chirurgico non fu ritenuto necessario dai miei chirurghi. Ricevetti questo consiglio dal DAN e lo seguii. Utilizzare un fisioterapista per migliorare la gamma dei movimenti e la forza nel braccio leso è la decisione migliore che abbia preso dopo l'intervento chirurgico, e migliorerà di certo il mio futuro con le immersioni. Grazie, DAN!"

Le incisioni devono guarire prima di tornare a fare immersioni, così da ridurre il rischio di infezioni. Alcuni farmaci chemioterapici, inoltre, possono presentare ulteriori rischi, che dovrebbero essere valutati prima di riniziare le immersioni. I rischi includono anche effetti collaterali non comuni, come cicatrici polmonari e problemi cardiaci.
Il tumore può, a volte, estendersi ai polmoni, e predisporre ad un'embolia gassosa. Per questo, si consiglia una valutazione periodica da parte di un medico per quanto riguarda la sicurezza d'immersione. Non permettere al cancro di dettare legge sul futuro è importante, ma le immersioni sicure sono una priorità.
Abbiamo ricevuto testimonianze incredibili sulle immersioni e sul senso di autoaffermazione che le donne provano nel prendere decisioni riguardanti le loro vite e le attività che amano. Questa risposta sui benefici del continuare le immersioni è perché le persone si divertivano a fare immersioni con i familiari e gli amici:
"Ho provato la gioia dello sport con mio marito, che mi ha incoraggiata per tutta la durata del trattamento ad essere il meglio che potevo."
Le donne hanno affermato di non permettere al tumore al seno di avere il controllo delle loro vite;
le loro immersioni provano che il cancro non detta leggi su come vivere la propria vita. "Vivere" è la parola chiave. Le immersioni sono in grado di fornire un'efficace guarigione fisica, emotiva e un rapporto spirituale.
"Amo la serenità e il senso di libertà che provo durante le immersioni. Nessun telefono, nessuno con cui parlare. È naturale. È un'opera di Dio, intatta".

Una subacquea, in modo conciso, ha scritto: "Fare immersioni è obbligatorio per la mia psiche."

Ringraziamo le donne che hanno risposto al sondaggio. Ci auguriamo che questi commenti, consigli e riflessioni possano ispirare molte altre donne di fronte alle stesse sfide.

* gonfiore, soprattutto nei tessuti sottocutanei. La maggior parte dei linfedemi nelle persone sopravvissute al tumore al seno si osserva nel braccio, a causa dell'ostruzione o della rimozione dei vasi linfatici o dei linfonodi.