

Tutto sul ritorno all'immersione dopo il COVID-19

AGGIORNAMENTO febbraio 2022

In risposta alle richieste dei nostri iscritti, alla nostra crescente consapevolezza degli impatti del Covid-19 sui subacquei, e considerando l'evoluzione delle varianti sui soggetti vaccinati, il DAN Europe Medical Team sta aggiornando le [raccomandazioni per il ritorno alle immersioni dopo il Covid-19](#).

A maggio 2020 DAN Europe pubblicava le prime raccomandazioni per subacquei che tornavano ad immergersi dopo aver contratto il COVID-19. Le raccomandazioni erano incluse nel [modulo di dichiarazione sanitaria di DAN Europe](#) per il COVID-19, e si basavano su indicazioni riportate dalla [Undersea and Hyperbaric Medical Society](#) (UHMS) negli USA, dalla [Belgian Society for Diving and Hyperbaric Medicine](#) (SBMHS-BVOOG), e dall'[European Committee for Hyperbaric Medicine and Underwater and Baromedical Society](#) (ECHM & EUBS). Anche l'Università della California (UCSD) ha formulato delle [linee guida mediche](#) per subacquei ricreativi, scientifici e commerciali.

Ora mentre le immersioni, specie quelle a livello locale, riprendono in vari territori ([#DiveLocal](#)), riceviamo numerose richieste da parte di subacquei che hanno sofferto di COVID-19 e vogliono sapere quando possono tornare ad immergersi in sicurezza e quali precauzioni dovrebbero prendere. A beneficio di tutti, quindi, ripubblichiamo di seguito le raccomandazioni mediche attuali. Inoltre, abbiamo [intervistato alcuni specialisti sul campo del team medico DAN Europe](#) che hanno trattato subacquei infetti.



Raccomandazioni mediche per il ritorno alle immersioni

Le linee guida citate trattano le varie manifestazioni del virus ed i rischi di diffusione, insieme ad alcuni dei fattori di rischio noti che probabilmente determinano la gravità della malattia. Gli autori precisano che al momento della stesura delle linee guida i dati scientifici erano scarsi, ma le pubblicazioni cliniche hanno mostrato casi di grave deterioramento di polmoni, cuore, sistema nervoso centrale e reni dopo l'infezione da COVID-19.

Specifiche preoccupazioni sono state sollevate per i subacquei, poiché è stato notato un persistente coinvolgimento polmonare o cardiaco. Come accade in caso di gravi polmoniti virali, i subacquei infettati da COVID-19 richiedono periodi di convalescenza prima di tornare alla piena attività, un processo che può richiedere settimane o mesi, a seconda della gravità dei sintomi.

Gli aggiornamenti alle raccomandazioni hanno riguardato i casi di subacquei positivi al COVID-19 ma completamente asintomatici, e quelli che erano sintomatici ma non sono stati ricoverati. Attenzione: le linee guida possono variare leggermente all'interno dei Paesi europei. Le raccomandazioni nazionali sono state create per far fronte a quella che è stata una forma finora in gran parte sconosciuta di malattia cardiopolmonare, e non ci si può aspettare che siano completamente uniformi tra Paesi e culture diverse. Il consiglio comune ai subacquei è quello di esercitare cautela.

AGGIORNAMENTO febbraio 2022

In risposta alle richieste dei nostri iscritti, alla nostra crescente consapevolezza degli impatti del Covid-19 sui subacquei, e considerando l'evoluzione delle varianti sui soggetti vaccinati, il DAN Europe Medical Team sta aggiornando le [raccomandazioni per il ritorno alle immersioni dopo il Covid-19](#).

Le raccomandazioni

- I subacquei che sono risultati positivi al COVID-19 ma che sono rimasti completamente asintomatici, dovrebbero aspettare almeno 30 giorni dal primo tampone negativo prima di richiedere l'idoneità all'immersione e tornare ad immergersi.
- I subacquei che si sono ammalati al COVID-19 ed hanno presentato sintomi dovrebbero aspettare almeno 30 giorni dal primo tampone negativo, più altri 30 giorni senza sintomi (totale di due mesi) prima di richiedere l'idoneità all'immersione condotta da uno specialista in medicina subacquea.
- I subacquei che sono stati ricoverati in ospedale con o a causa di sintomi polmonari riconducibili al COVID-19, dovrebbero aspettare almeno TRE mesi prima di richiedere l'idoneità all'immersione condotta o coordinata da uno specialista in medicina subacquea. Il nulla osta dovrebbe includere test completi di funzionalità polmonare (almeno FVC, FEV1, PEF25-50-75, RV e FEV1/FVC), un test da sforzo con misurazione della saturazione periferica di ossigeno, così come una TAC dei polmoni ad alta risoluzione per verificare il ritorno alla normalità.
- I subacquei che sono stati ricoverati con o a causa di problemi cardiaci riconducibili al COVID-19, dovrebbero aspettare almeno TRE mesi prima di richiedere l'idoneità all'immersione condotta o coordinata da uno specialista in medicina subacquea. L'autorizzazione dovrebbe includere una valutazione cardiaca, compresa ecocardiografia e test da sforzo (elettrocardiografia da sforzo) per accertare la normale funzione cardiaca.

È importante che i test polmonari e cardiaci siano interpretati e convalidati da un professionista con conoscenze specifiche in medicina subacquea. Si noti che gli iscritti DAN Europe hanno diritto a ricevere [consulenze mediche da remoto con uno specialista in medicina subacquea](#).

Includiamo una [flow-chart](#) di facile comprensione, con le raccomandazioni sviluppate dalla Società Svizzera di Medicina Subacquea e Iperbarica (SUHMS) aggiornate al 29.01.2021. Le raccomandazioni sviluppate dalla SUHMS sono un leggermente' più restrittive.



Altri fattori di rischio di cui tener conto

Ci possono essere altri rischi potenziali per i sub che hanno avuto il COVID-19. Il modo migliore per determinare se sei un soggetto a rischio maggiore di barotrauma polmonare, shunt di bolle polmonari, problemi cardiaci o di altro tipo è attraverso una visita medica subacquea. I sub ritenuti a più alto rischio dovrebbero considerare quanto segue nel riprendere le loro attività subacquee in accordo con il loro medico subacqueo.

Barotrauma polmonare

I subacquei che hanno sperimentato gravi sintomi polmonari possono soffrire di un danno polmonare prolungato o addirittura permanente, anche se la funzione polmonare sembra essere tornata alla (quasi) normalità. Questo danno può costituire un rischio maggiore di sovradistensione (barotrauma) polmonare, anche dopo immersioni senza una risalita rapida o incontrollata. *(Fonte: Società belga di medicina subacquea e iperbarica).*

Tossicità dell'ossigeno

Al momento, si sa molto poco su una possibile maggiore sensibilità del tessuto polmonare agli effetti tossici dell'ossigeno. Un atteggiamento prudente imporrebbe di evitare immersioni tecniche e con rebreather, con respirazione prolungata di gas iperossico e PO₂ di 1,3 ATA o superiore. Le semplici "immersioni nitrox", nelle quali una PO₂ massima di 1,4 ATA viene respirata solo per brevi periodi, nella parte più profonda dell'immersione, non dovrebbero presentare alcun problema. *Fonte: Società belga di*

medicina subacquea e iperbarica).

Malattia da decompressione

Si sa ancora meno sulla possibile alterazione della funzione di "filtro bolle" del polmone dopo un'infezione polmonare da COVID-19. Questo potrebbe significare un aumento del rischio di Malattia da Decompressione. Anche qui, un atteggiamento prudente imporrebbe ai subacquei che hanno sofferto di sintomi polmonari da COVID-19 di tenere le immersioni temporaneamente (o per più tempo) ben al di sotto dei limiti di non decompressione (NDL) suggeriti dal computer. Secondo queste indicazioni, il computer non dovrebbe indicare soste decompressive obbligatorie, in nessun punto dell'immersione. *(Fonte: Società belga di medicina subacquea e iperbarica).*

Prevenire la diffusione: COVID-19 e immersione

Probabilmente il COVID-19 resisterà tra noi ancora per un po', tenendo alto il rischio di trasmissione tra persone che si trovano in prossimità o che condividono attrezzature personali. Ogni centro immersioni o team subacqueo dovrebbe condurre un'analisi di prevenzione e mitigazione del rischio usando le raccomandazioni pubblicate. I subacquei e i diving dovrebbero osservare rigorosamente le linee guida per la disinfezione dell'attrezzatura subacquea emesse dalle federazioni subacquee e dal [Divers Alert Network](#).

In generale, raccomandiamo di:

- **continuare le misure di distanziamento fisico** come richiesto dalle autorità locali, anche durante le operazioni d'immersione (soprattutto durante la fase di superficie delle operazioni sub), compreso l'uso di mascherine e il mantenimento di una distanza fisica ritenuta sicura.
- **Disinfettare le attrezzature private e a noleggio**, comprese le Unità Ossigeno d'emergenza, con disinfettanti appropriati che coprano un ampio spettro di germi, compresi funghi, batteri, spore e virus.
- **Evitare lo scambio di sistemi di respirazione personali**, se non in situazioni di reale emergenza.
- Pianificare esercizi di "condivisione dei sistemi di respirazione" in modo tale da garantire una protezione personale.

Seguendo queste raccomandazioni, i subacquei possono mitigare i rischi di diffusione dell'infezione, mentre coloro che hanno contratto il COVID-19 e sono guariti possono riprendere l'attività subacquea nel modo più sicuro possibile.

