



Non solo bolle

Le immersioni ci danno l'opportunità di esplorare, di vivere ciò che molti vedono solo nei film. Siamo creature terrestri adattate al mondo acquatico e con una gran voglia di scoprirne le meraviglie. Per neofiti e veterani di provata esperienza ciascuna immersione è unica e richiede una preparazione attenta. Un subacqueo sa che qualsiasi attività in acqua comporta dei rischi. La domanda è:

facciamoveramente attenzione ai *rischi maggiori* per la nostra sicurezza e la nostra salute?

In molti articoli, seminari, presentazioni, il DAN è un acceso sostenitore della preparazione fisica e mentale alle immersioni, di abitudini che comprendono forma fisica, manutenzione delle attrezzature e addestramento tecnico. Ma in pratica la malattia da decompressione (MDD) finisce quasi sempre al centro dell'attenzione.

La MDD è certamente ben rappresentata nel corpus di pubblicazioni e ricerche del DAN ed è parte integrante di tutti i corsi base di subacquea. Ma, strano a dirsi, la MDD è relativamente rara rispetto a una pletera di altre lesioni e malattie che comunemente capitano in immersione o in viaggio. Non solo: la MDD non provoca le lesioni più gravi né è tra le principali cause di decesso. Allora quali sono i rischi principali per i subacquei?

Quali pericoli minacciano i subacquei?

Il DAN raccoglie dati su incidenti e decessi dovuti alle immersioni da più di 30 anni. Nel 2008 un team di ricercatori guidati dal Dott. Petar Denoble, senior director del DAN Research, pubblicò uno studio sulle cause degli incidenti subacquei fatali. Pur se l'esito finale è spesso classificato come annegamento, gli eventi scatenanti che portano alla morte indicano come gli incidenti possano essere evitati. Ad esempio, problemi di salute come le cardiopatie sono all'origine di circa il 26% delle morti in acqua. Altri motivi come esaurire l'aria contribuiscono per il 41%; l'intrappolamento per il 20%; problemi con l'attrezzatura per il 15%. Ciò a riprova del fatto che la maggior parte dei decessi deriva da fattori umani.¹ È un tema ricorrente in tutte le pubblicazioni su incidenti ed eventi sfortunati anche in altri campi, come la medicina e l'aeronautica. È anche un tema che evidenzia quanto sia importante adottare procedure e pratiche coerenti e mettere a sistema la prevenzione.

Finire l'aria, restare intrappolati ed avere problemi con le attrezzature – tre cause scatenanti dovute ad azioni umane – sono all'origine di circa il 75% dei decessi subacquei. Nella maggior parte dei casi un'asfissia o una risalita incontrollata associata a un barotrauma polmonare da sovradistensione, con conseguente embolia gassosa arteriosa (EGA), hanno portato alla perdita di conoscenza in acqua. L'ambiente acquatico non perdona, e perdere conoscenza di solito significa annegare.

È importante sottolineare la presenza dell'EGA nelle statistiche dei decessi e differenziarla dalla MDD. È molto più probabile che l'EGA porti all'annegamento perché i sintomi spesso si presentano quando il subacqueo è ancora in acqua; l'inizio è repentino, e spesso risulta in perdita di conoscenza. La MDD invece non è quasi mai fatale nella subacquea ricreativa.

La MDD in prospettiva

Considerando tutti gli sforzi profusi nella prevenzione della MDD – come l'accurato addestramento all'uso delle tabelle, i calcoli, la pianificazione, la compilazione dei logbook, l'uso dei computer da immersione – i subacquei tendono a perdere la cognizione del fatto che la MDD è in realtà piuttosto rara. Il tasso di incidenza della MDD nella subacquea ricreativa è basso (l'incidenza aggregata da tutte le fonti della MDD è di 2 a 4 casi ogni 10.000 immersioni).² Inoltre, la MDD raramente è letale e, almeno tra i subacquei ricreativi, non è comunemente causa di disabilità permanenti. **Attenzione: non stiamo certo avallando pratiche decompressive insicure né incoraggiando un allentamento dell'impegno nella prevenzione.** Se sintomi gravi, disabilità a lungo termine e morte dovuti alla MDD sono effettivamente rari, è perché vengono applicati standard conservativi, si rispettano i protocolli stabiliti e l'esposizione all'azoto viene diligentemente monitorata. Il punto è che **i subacquei non dovrebbero essere tanto preoccupati dalla MDD da dimenticare tutti gli altri aspetti dell'attività subacquea**, per quanto possano sembrare banali. Ad

esempio, dobbiamo avere un'adeguata riserva d'aria e attrezzature configurate correttamente. Statisticamente, gli errori e le omissioni in questi settori sono molto più letali della MDD.

Spostare l'attenzione

I problemi relativi alla decompressione sono solo una minima parte degli infortuni e dei problemi medici che affliggono i subacquei in viaggio. I viaggi subacquei spesso comprendono altre forme di attività ricreative e quindi altri modi di farsi male. Delle persone che contattano il DAN e necessitano di trasferimenti o coordinamento medico, circa il 70% hanno lesioni non correlate con le immersioni. Le statistiche mostrano con grande evidenza altri fattori causali. I traumi sono in cima alla lista: da una gamba rotta a un incidente automobilistico, i servizi di evacuazione del DAN sono occupati soprattutto per lesioni procurate fuori dall'acqua; in bicicletta, al volante, a piedi o in scooter, il rischio di incidenti fuori dall'acqua sicuramente merita attenzione. Se sei un subacqueo che porta più di un computer per prevenire la MDD, non mettere tutte le tue uova in quel paniere di sicurezza dimenticando di fare attenzione a come sali sulla scaletta della barca. Amplifica il tuo livello di attenzione quando viaggi in paesi che hanno abitudini di guida diversi da quelli che conosci. Attraversare la strada è una tipica causa di incidente per i turisti a piedi. Prevenire gli incidenti è ancora più necessario in luoghi remoti, dove la qualità dei servizi medici può essere lacunosa e il trasporto verso strutture di più alto livello significa ricevere tardi cure adeguate e rischiare l'insorgere di complicazioni.

Gli incidenti sono per definizione non previsti. La nostra migliore difesa sono l'attenzione e la formazione, che aiutano a individuare possibili rischi, guidano i comportamenti sicuri, ci fanno prevedere i problemi prima che si presentino. I corsi di [primo soccorso](#) e *rescue* non insegnano solo cosa fare quando accadono gli incidenti: servono anche a promuovere una maggiore consapevolezza e una mentalità orientata alla prevenzione.

Vivi e immergiti in modo sicuro perché immersioni e viaggi siano senza incidenti e senza infortuni.