

**Obiettivo salute**

# In acqua: i comportamenti ok e le «disattenzioni» da evitare

**Prevenzione**

Grazie al buonsenso si possono evitare situazioni che possono finire in tragedia

● L'annegamento rappresenta la terza causa di morte accidentale nel mondo. Improvvisi malesseri e perdite di sensi, mentre si è in acqua, sono le eventualità riscontrate più di frequente come causa di annegamento.

**La disattenzione.** Non sempre si tratta di fatalità, anzi, in molti casi si riscontrano comportamenti e disattenzioni che possono portare a situazioni irreversibili.

La disattenzione degli adulti nei confronti dei bambini, ad esempio, è una delle cause più frequenti; la «perdita di controllo» del bambino da parte degli adulti è un dato che ritorna molto spesso come causa di incidenti.

**Alcool e sostanze.** Altra frequen-



za causa o concausa di incidenti acquatici è l'ingresso in mare, fiume o laghi sotto l'effetto di alcool o di sostanze stupefacenti. Purtroppo queste condizioni riducono la capacità di reazione della persona coinvolta in un qualsiasi problema durante la permanenza in acqua.

È necessario inoltre saper sempre valutare bene dove si va a cadere in caso di tuffo: se l'acqua è troppo bassa o si trascura l'eventuale presenza di rocce, scogli e rami appena sotto la su-

perficie, si possono subire traumi importanti, talvolta mortali.

**Abilità natatoria.** Altro importante aspetto da considerare, quando si parla di sicurezza in acqua, è l'abilità natatoria.

Secondo una recente indagine, quasi il 40% degli italiani non sa nuotare, due italiani su tre non riescono a tenere neppure gli occhi aperti sott'acqua: fattori, questi, che possono complicare la situazione in caso di malessere improvviso in acqua, fa-

vorendo la perdita dell'orientamento e causando drammi anche a pochi metri dalla riva.

**Shock termico.** Altro elemento da non trascurare è la modalità di ingresso in acqua: la temperatura del corpo umano si aggira intorno ai 37°C, temperatura che tende ad aumentare ulteriormente se si passa molto tempo al sole, magari accompagnando l'esposizione con sforzi fisici importanti, come praticare sport all'aperto.

In un corpo accaldato, il tuffo improvviso in acque che, di norma, non superano i 18°C, può causare un vero e proprio shutdown del sistema: il repentino sbalzo di temperatura (shock da freddo) rallenta la respirazione e lo svenimento che spesso ne consegue, può determinare episodi di annegamento, soprattutto nei laghi e nei fiumi, dove l'acqua dolce non favorisce il galleggiamento del corpo. Entrare in acqua un po' alla volta, rimandando i tuffi di pochi minuti, quando si è già «acclimatati» all'ambiente, può favorire la prevenzione del rischio. Non sarà un ingresso da applausi, ma la prudenza non è mai troppa. //

**GIORNATA INTERNAZIONALE DELL'INFERMIERE 2023**

Il 12, 13 e 14 maggio 2023

sono stati giorni memorabili ed indimenticabili.

In occasione della *Giornata Mondiale dell'Infermiere*, abbiamo celebrato il *talento* degli Infermieri, *la più bella delle Arti belle, l'arte della Cura della Persona*.

Le iniziative culturali e artistiche non si sono esaurite, stiamo lavorando per realizzare un *nuovo evento*, forti della bellissima esperienza vissuta.

**Ci rivediamo a settembre per un nuovo appuntamento!**

[www.opibrescia.it](http://www.opibrescia.it)



IN COLLABORAZIONE CON: CON LA DIREZIONE RESPONSABILE DI: PARTNER:

CON IL PATROCINIO DI:

IN SPORTELLI ORGANIZZATI DA: BRESCIA 2023

