

Salute

sorrisi e canzoni
TV

medicina in famiglia

SALUTE

Meduse zanzare & C.

Difendiamoci così

Pronto soccorso

In acqua e sulla spiaggia

ALIMENTAZIONE

La dieta del gelato

Dimagrisci senza rinunciare a coni e granite

Piatti freddi

Le migliori ricette anti-caldo

BENESSERE

In viaggio con la suocera

Manuale per una perfetta convivenza

Ricaricarsi in vacanza

Come ritrovare vigore e armonia

BELLEZZA

Abbronzatura

Tutti i segreti per mantenerla a lungo

Depilazione

Zona per zona i metodi giusti

Sesso d'estate

101 cose
che devi sapere

La velocità nell'intervento è alla base della buona riuscita del salvataggio

Se devi raggiungere qualcuno al largo

La persona da soccorrere è in mare aperto: quali sono gli accorgimenti da prendere per riuscire a riportarla a riva? «Per raggiungere qualcuno in difficoltà in mezzo al mare», spiega Nicola Soliman, «ricordate innanzi tutto di nuotare sempre con la testa fuori dall'acqua così da non perdere di vista la persona in pericolo. Lo stile libero va bene, ma, per non consumare tutte le energie nell'andata, vi conviene nuotare

con bracciate a stile libero e gambe a rana. Se, una volta raggiunta, la persona è troppo agitata, voltatela di spalle. Quindi immobilizzatela tenendola con una mano sotto il mento e bloccando con l'altra un braccio dietro la schiena. Eviterete così che vi trascini sott'acqua. Se invece la persona in difficoltà non è in preda al panico, cercate subito di tranquillizzarla. La riporterete a riva più facilmente».



SOCCORSO in riva al mare

La testa va tenuta così

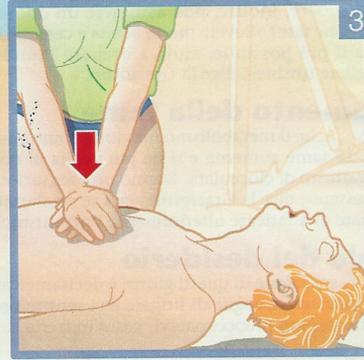
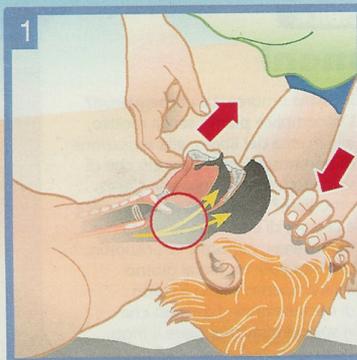
In gergo si chiama «iperestensione del capo» ed è fondamentale per la riuscita della respirazione artificiale. Poggiate una mano sulla fronte della persona da rianimare; premete due dita dell'altra mano sotto il mento, spingendolo verso l'alto e allontanandolo dal petto. Fate ruotare la testa inarcando la nuca, in modo che la lingua non ostruisca il passaggio dell'aria. Quindi, accostate un orecchio alla bocca e, guardando verso il petto, cercate di capire se la persona in difficoltà respira ancora.

Come soffiare

È il momento dell'«insufflazione»: si tratta di soffiare con forza nei polmoni della persona soccorsa. Prima, però, è necessario tappargli bene il naso con le dita (in gergo si dice «pinzare») per evitare che l'aria esca dalle narici. Fate aderire perfettamente la vostra bocca a quella sua. L'insufflazione deve essere ripetuta due volte, in modo profondo e prolungato. Se la persona dovesse espellere dell'acqua, voltate la sua testa su un lato: gli eviterete di soffocare.

Il massaggio cardiaco

Dopo due insufflazioni potete iniziare il massaggio cardiaco. Mettete le mani una sull'altra al centro del petto, sul cosiddetto «punto di compressione». Intrecciate le dita per non provocare problemi alle costole premendo in modo sbagliato sulle ossa del torace. Spingete con energia per quindici volte, con i gomiti sempre tesi. Se soccorrete bambini al di sotto degli 8 anni, basterà fare pressione con una sola mano. Ogni ciclo di compressioni deve essere seguito da due insufflazioni e così via.



SALUTE

ALIMENTAZIONE

BENESSERE

BELLEZZA

► News ► La pelle ► Nemici delle vacanze ► Al mare col pancione ► [Respirazione artificiale](#) ► Sindrome premenstruale
► Garze e bende ► Disidratazione ► Test: sai recuperare dopo uno sforzo? ► Posta

SALUTE QUOTIDIANA

Per prima cosa non perdere tempo e soprattutto mantieni la calma.



GRAZIA NERI

Dal recupero in acqua alle tecniche di rianimazione: **ecco come aiutare chi si trova in difficoltà.**

Le regole base suggerite dall'esperto

di Fabio Callagirono

Il pronto

E se un giorno vi capitasse di indossare i panni del bagnino (si fa per dire), siete proprio sicure che riuscireste a cavarvela come i protagonisti della serie televisiva «Baywatch»? Sareste in grado di prestare soccorso a qualcuno che si trova in difficoltà in mezzo al mare? Se siete a digiuno di tecniche di salvataggio, non potete non conoscere le semplici regole che trovate in queste pagine. «Nel caso in cui qualcuno, al mare o al lago, avesse bisogno d'aiuto», dice Nicola Soliman, della Società nazionale di salvamento, «è importante mantenere il sangue freddo. La prima cosa da fare è cercare di raggiungere la persona in difficoltà e riportarla subito a riva». Sulla spiaggia inizia l'operazione di primo soccorso (riprodotta nella sequenza a pagina 27). «Se possibile, chiamate subito un medico o telefonate al 118», consiglia Soliman, «poi controllate se la persona respira. In caso contrario intervenite con la respirazione artificiale e il massaggio cardiaco. È essenziale non perdersi d'animo, anche se i vostri sforzi non sembrano dare frutti. Continuate a ripetere le operazioni di rianimazione fino all'arrivo del medico. Spesso ci vuole del tempo, prima che la persona soccorsa dia segni di ripresa. Ricordate però di non mettere mai un fazzoletto tra la vostra bocca e quella della persona in difficoltà: la respirazione perderebbe ogni efficacia».