

# Kit di Soccorso in montagna

Luca Cantadori,

Direttore Servizio Anestesia e Rianimazione, Ospedale di Vaio, AUSL di Parma

L'opportunità di vivere la montagna nei suoi aspetti più affascinanti, dove ognuno può misurare il proprio limite, può essere possibilità per tutti, a patto che non venga mai trascurata la completa programmazione dell'escursione confidando sulle proprie capacità fisiche o sulla propria capacità di improvvisazione quando non si è sorretti da adeguata competenza.

Non è secondario a tale proposito sottolineare l'importanza di dotarsi di presidi e farmaci che possano rendere sicuro il progetto escursionistico. Quando è necessario avere un Kit a disposizione? Sempre, e non per motivi scaramantici, anche se tale dotazione dovrà tenere conto di aspetti multifattoriali quali l'altitudine, le condizioni climatiche, la durata, la presenza di più persone e, tra queste, persone con problemi fisici particolari o persone che possano fornire supporto professionale in corso di escursione. Possiamo comunque dire che la dotazione di soccorso corretta è maggiormente consigliata in talune situazioni in cui si possa ragionevolmente presumere che il rischio di "incidenti" sia maggiore:

- nei gruppi numerosi, dove la probabilità che qualcuno possa farsi male o sentirsi male statisticamente aumenta;
- quanto più incrementano le difficoltà tecniche previste,
- quanto maggiore sia la durata dell'escursione,
- presenza nel gruppo di persone poco esperte e di bambini
- con avverse condizioni meteo, che oltre ad avere un impatto sulla persona (freddo, ecc.) diminuiscono anche la visibilità e comportano pericoli aggiuntivi (frane, torrenti in piena, ecc.).

Non dovendo mai dimenticare il principio generale dell'essenzialità della dotazione alloggiabile nello zaino, bisogna vincere la tentazione di farsi sopraffare dall'ansia di portare "una Farmacia" (non si sa mai!), optando per una scelta oculata di ciò che potrebbe realmente servire, senza appesantire inutilmente il carico da portare. L'obiettivo di questo piccolo suggerimento è quello di disporre di un kit di soccorso valido per fare fronte alle piccole disavventure traumatologiche e al "non star bene di tutti i giorni" che improvvisamente possono fare la loro comparsa e, per quanto banali nella vita quotidiana, possono rovinare e complicare l'escursione montana.

In ogni caso è opportuno considerare che anche un banale incidente potrebbe rendere difficile, se non impossibile la discesa a valle, per cui, in caso di emergenza bisogna avere la possibilità di allertare il 118. L'eventualità di assenza di campo deve obbligare un componente a scendere a valle per allertare, possibilmente senza lasciare l'infortunato in solitudine: da ciò si può desumere che per un'escursione in sicurezza si dovrebbe essere almeno in tre. Occorre avere sempre la possibilità di idratarsi ed alimentarsi, prevedendo soste con possibilità di rifornimento o avendo cura di avere adeguata riserva di provviste. Nell'ottica della prevenzione del rischio di malesseri ed infortuni, la gestione della fatica è fondamentale nell'adeguare sforzi e comportamenti. Una prima valutazione deve essere fatta in riferimento all'eventuale terapia cronica che l'escursionista assume anche a domicilio (ipertensione, diabete, ecc.) calcolando con attenzione a quale e a quanto dovrà ammontare l'adeguata scorta bastevole per tutta la durata del viaggio. All'estero, in particolar modo nei paesi in via di sviluppo, causa barriera linguistica, differente denominazione o semplicemente per indisponibilità, potrebbe essere difficile ritrovare il farmaco di cui si ha assolutamente bisogno.

Seconda considerazione: portiamo solo ciò che conosciamo e che eventualmente saremmo in grado di utilizzare. Almeno per le escursioni di un giorno, il "corredo" sanitario sarà senz'altro più snello, non fosse altro perché tale programmazione non ci porterà mai lontano da centri abitati o da sentieri battuti da cui raggiungere o ricevere aiuti. Evitiamo di portare farmaci di cui si sospetta essere allergici e, in caso di kit condiviso, prudenzialmente scrivere il nome della persona allergica sulla specifica confezione. Spesso non occorre portare l'intera confezione del farmaco ma ci si può accontentare del giusto dosaggio in blisters, ma anche in questo caso bisognerà mantenere l'accortezza di sovrascrivere data di scadenza ed il nome di persone allergiche a quel determinato farmaco. Le persone con allergia accertata cui normalmente è prescritto l'uso di adrenalina autoiniettata dovranno portarsi il dispositivo e gestirlo autonomamente tenendolo sempre con sé.

L'altitudine spesso comporta un prolungamento dell'escursione con la necessità di dovere fronteggiare anche avversità cliniche maggiori rispetto all'escursione di un giorno, dove l'evento acuto improvviso è legato prevalentemente a fattori infiammatori o traumatici. Infatti, i percorsi in altura su ghiacciaio presentano il rischio di incorrere nelle più temibili patologie specifiche della montagna: l'ipotermia, congelamenti, il mal di montagna. È buona norma privilegiare farmaci proposti in confezioni già pronte all'uso, meglio se idonei all'assunzione orale.

In ogni caso, è indispensabile la rivalutazione continua del kit per riverificare le scadenze.

La finalità del nostro kit è quella di garantirci efficace protezione nei confronti di piccole lesioni o patologie: ferite, abrasioni, contusioni, addominalgia, artralgia, odontalgia, ustioni solari, nausea e vomito, mentre per le escursioni in vette elevate si aggiungono i rischi precedentemente esposti.

A seconda delle necessità potremmo ipotizzare una dotazione in divenire del kit considerandone l'impiego in escursioni di un giorno, di più giorni, in alta quota. Per motivi di correttezza editoriale i farmaci verranno elencati col nome farmacologico e non commerciale.

<b>DOTAZIONE PER ESCURSIONI DI UN GIORNO</b>	
<b>DOTAZIONE BASE</b>	
Disinfettanti	Ne esistono confezioni in fazzolettini singoli imbevuti di disinfettante, molto comodi perché abbinano la detersione meccanica alla disinfezione
Cerotti di varie misure	per tagli, vesciche ai piedi, sbucciature
Garze sterili	Per tamponare ferite sanguinanti.
Cerotto rotolo	almeno 1, in seta, da 3 cm di altezza.
Bende orlate	1-2 bende da 6- 8 cm per fasciature e bloccaggi. Utile una benda elastica.
Polvere Cicatrizzante	Cicatrene
Ghiaccio secco	1 confezione
Soluzione fisiologica	5-6 fiale per lavare ferite o abrasioni
Fischietto e pila	Il rischio di perdersi o di dovere guidare i soccorsi verso di sé consiglia di avere la possibilità di segnalazioni acustiche e luminose di soccorso
Analgesici	Ibuprofene 400 – 600 mg. utilizzabile anche per bambini, è comodo nella formulazione solubile. Indicato per odontalgie, artralgie, contusioni.
Spasmolitico	Bromuro di joscina 10 mg in compresse. Per addominalgie o coliche renali
Antiacido	Ranitidina compresse 150 mg
Zucchero	Alcune zollette o bustine
Ferri	Forbici, pinzette, coltellino

<b>DOTAZIONE PER ESCURSIONI DI PIÙ DI UN GIORNO</b>	
<b>DOTAZIONE MAGGIORATA</b>	
Dotazione base	Tutto ciò che è previsto per le escursioni di un giorno
Antipiretico	Paracetamolo 500 mg cp (max 3/die)
Antidiarroico	Loperamide cloridrato 2 mg 1 cp al bisogno.
Antiemetico	Metoclopramide cp se nausea e/o vomito
Cortisone pomata	Diprosone: Utile per lievi ustioni solari e per punture d'insetto.
Antistaminico pomata	Desclofeniramina: Utile per reazioni allergiche o per punture di insetto.
Antibiotici	Amoxicillina e Acido Clavulanico come prima scelta, Claritromicina o Levofloxacina in caso di allergia.
Sali minerali in polvere	utilissimi anche nella borraccia, utili per reintegrare in caso di disidratazione e/o colpo di calore
Collirio	Pericolo di leggere oftalmie (soprattutto con il sole di inizio estate, con riverbero della neve e per chi è sensibile). Prevenire con occhiali da sole.

Decongestionante nasale	Nafazolina spray.
Crema solare	attenzione soprattutto al viso, al collo, dietro le orecchie
Ferri	Termometro, spille di sicurezza per fissare bende. Alcune siringhe.
Coperta di sopravvivenza	Metallina. Leggerissima e facilmente trasportabile può essere utilissima per preservare la temperatura corporea.

<b>DOTAZIONE BASE PER ESCURSIONI OLTRE 2500-3000 METRI</b>	
<b>Dotazione per alta quota</b>	
Dotazione maggiorata	Tutto ciò che è previsto per le escursioni di più di un giorno
Antiaggregante	Acido Acetilsalicilico 500 mg. Utilissimo per evitare il mal di montagna in forma leggera e se si hanno problemi a dormire in quota, per dolori vari, mal di testa, febbre, colpo di calore
Anti mal di montagna	Acetazolamide 250 mg, Nifedipina 10 mg
Anti edema cerebrale	Desametasone cp da 4 mg/6 ore

<b>DOTAZIONE AVANZATA (SANITARIO PRESENTE)</b>	
Dotazione maggiorata o da alta quota	Tutto quanto previsto nelle dotazioni specifiche
Adrenalina	10 f da 1 mg. indicata per lo shock anafilattico e l'arresto cardiaco. Inefficace in caso di ipotermia grave. Può resistere anche per sei mesi a temperatura ambiente, ma deve essere conservata obbligatoriamente al buio.
Diuretico	Furosemide fiale da 20 mg
Idrocortisone	Fiale da 1 g
Recapiti per EMERGENZE	ITALIA 118 AUSTRIA 112 FRANCIA 112 SVIZZERA 144

Due raccomandazioni su cosa non fare:

- mai portare il siero antivipera: la sua somministrazione è pericolosa e da effettuarsi solo in limitatissimi casi ed in ambiente ospedaliero.
- mai portare farmaci che non si conoscono o tentare trattamenti improvvisati: anche nelle semplici escursioni da un giorno ci si può trovare in difficoltà, ma abbiamo sempre la possibilità di chiamare il 118.

### **Conclusione**

Sperando di non usarlo mai, un Kit di Pronto Soccorso in montagna può, in certi casi, fare la differenza. Una situazione spiacevole ma che può essere controllata sul posto, grazie alla dotazione in vostro possesso ed alla vostra competenza, sarà di immediato beneficio per l'infortunato e, da quest'ultimo e dagli altri partecipanti, sarà percepita la gestione in sicurezza in modo totalmente diverso rispetto alla passiva attesa di aiuti.

### **Bibliografia**

- Travel Medicine, edizioni Mosby, 2004 (Thomas E. Dietz and Peter H. Hackett Environmental Aspects of Travel Medicine)
  - Sundeep Dhillon, Environmental Hazards, Hot, Cold, Altitude, and Sun. Infect Dis Clin N Am 26 (2012) 707–723
  - Buddha Basnyat, David R Murdoch High-altitude illness THE LANCET Vol361 June 7, 2003
- Cogo Annalisa: Medicina e salute in montagna HOEPLI