

## **Workshop “Moto e salute”**

### **OBIETTIVO**

Favorire una maggiore consapevolezza riguardo al tema della salute e fornire semplici elementi di pronto soccorso.  
Incoraggiare comportamenti ispirati alla prevenzione ed alla sicurezza.

### **SOMMARIO**

- Introduzione
- I problemi più comuni cui può andare incontro chi va in moto: prevenirli, riconoscerli, affrontarli
  - Il freddo
  - Il caldo
  - L'ustione da marmitta
  - La puntura di insetto
  - La vulvo-vaginite
  - Le emorroidi
- Suggestioni per preparare una “cassetta da viaggio”
- Come viaggiare in sicurezza
- Elementi di pronto soccorso, con esempi pratici di cosa fare e cosa non fare in attesa che arrivino i soccorsi.

***Autrice:***

**Serena Barberis**

Medico Chirurgo, specialista in Igiene e Medicina Preventiva, agopunturista, motociclista

***Con la consulenza di:***

**Laura Velutti**

Medico Chirurgo, specialista in Oncologia, agopunturista, motociclista

L'occasione di oggi vuole essere un momento di riflessione su alcuni tempi importanti da un punto di vista sanitario, da tenere presente quando si viaggia in moto.

I capitoli che seguono sono un tentativo di risposta ai problemi rilevati in seguito alle domande ad amiche motocicliste che hanno fatto viaggi in moto più o meno lunghi.

Molte situazioni, e quindi i relativi consigli e le varie considerazioni che ne derivano, sono naturalmente applicabili alla vita quotidiana, e comunque ad altre situazioni di viaggio, tuttavia questi appunti sono in particolar modo dedicati alle problematiche di chi viaggia in motocicletta.

Ricordo che questo non è un manuale di pronto soccorso, bensì una dispensa che comprende un capitolo riguardante il comportamento da mantenere in caso di un'emergenza medica o traumatica, in attesa dell'arrivo dei soccorsi.

Parlerò al femminile essendo questo un manualetto fatto per MotociclistE, anche se - a parte il capitolo riguardante le problematiche ginecologiche - tutto quanto è adatto a tutti i motociclisti.

### **I PROBLEMI PIU' COMUNI CUI PUO' ANDARE INCONTRO CHI VA IN MOTO: PREVENIRLI, RICONOSCERLI, AFFRONTARLI**

- Il freddo
- Il caldo
- L'ustione da marmitta
- La puntura di insetto
- La vulvo-vaginite
- Le emorroidi

#### **IL FREDDO**

La temperatura corporea interna normale è di 37°, le parti periferiche invece si trovano di solito a 33-34°, temperatura che può scendere anche a 32° senza provocare troppi problemi.

La risposta fisiologica iniziale ad una discesa della temperatura è il **brivido**: una contrazione muscolare rapida e ritmica, di breve ampiezza, una sorta di tremore. Successivamente, se la temperatura continua a scendere, il corpo inizia una **ridistribuzione della circolazione sanguigna** in base ad una gerarchia di importanza dei diversi organi.

Così succede che nelle zone in cui la rete capillare è più superficiale, come nelle **unghie** e nelle **labbra**, a causa del ridotto afflusso sanguigno prevalga un ristagno venoso che ha per conseguenza una **colorazione bluastra** della cute.

Qualora la temperatura scendesse ulteriormente, l'organismo passa in una fase di **risparmio del calore** proprio e subentra uno stato di **torpore** che può anche diventare **sonno**, ed ha il fine di rallentare l'attività corporea, rallentamento che può anche arrivare a fermare le attività stesse.

Certamente però bisogna **isolarsi bene**: dal vento, dal freddo, dalla pioggia (chi ha una moto "nuda" lo sa bene). L'industria dell'abbigliamento tecnico da moto ha sviluppato materiali che proteggono dalle situazioni più estreme, creando modelli in grado di garantire una grande stabilità termica ed impermeabilità all'aria ed all'acqua.

In base a quanto abbiamo detto circa la termoregolazione corporea, **è importante proteggersi su due fronti**: da un lato la **parte centrale del corpo** (torace, addome, schiena), con un primo strato in materiale caldo, aderente ed assorbente, e poi con strati ulteriori fino alla tuta, in pelle, in materiale idoneo. Dall'altro lato, **le parti periferiche**: mani, con guanti appositi; piedi, con stivaletti invernali; gambe, con calzamaglia e pantaloni imbottiti; naso e gola con sottocasco.

Ricordiamoci, in ultimo, che anche con le basse temperature viaggiare in moto significa esporsi al vento, e che abbiamo bisogno di **integrare i liquidi**, possibilmente con una bevanda tiepida o calda e non alcolica (questa - sebbene piacevole - dà solo l'illusione di scaldare).

E ora occupiamoci di cosa fare nel caso in cui il freddo sia eccessivo e che abbia dato dei problemi.

Per **CONGELAMENTO** si intende una lesione di una parte del corpo, ad esempio le dita delle mani, che inizia con **l'intorpidimento ed arrossamento**, seguita poi da **perdita di sensibilità**, che si presenta **senza dolore**.

In una seconda fase, compare arrossamento, formazione di bolle sierose e di una crosta (escara) di colore nero. In questa **seconda fase il dolore c'è**, ed è molto forte.

In realtà si tratta proprio di una vera e propria ustione da freddo.

**COME COMPORTARSI**: **Andare in un posto riscaldato**, ad esempio un bar, una casa, e togliere i guanti se sono bagnati. **NON mettere le mani a contatto con una fonte diretta di calore** (termosifone,

caminetto), in quanto la sensibilità è diminuita e ci si potrebbe scottare! Mettere le mani in un **panno morbido e asciutto**, nel caso non si sia riuscite a fermarsi in un luogo chiuso e riscaldato si possono mettere le mani dentro la giacca o **sotto le ascelle** di un compagno/a di viaggio. Se è **possibile, bere qualcosa di caldo ma non bollente**. La ripresa del viaggio è sconsigliata, almeno finché la circolazione alle mani è ripresa spontaneamente.

Per **ASSIDERAMENTO** si intende il **raffreddamento generale** di tutto il corpo causata da un abbassamento della temperatura corporea. E' un evento che si verifica per esposizione a temperature molto basse per lungo tempo, o quando la protezione offerta dagli abiti si è rivelata insufficiente. All'abbassamento della temperatura corporea segue **un'apatia progressiva, rallentamento dei riflessi e sonnolenza**.

**COME COMPORTARSI:** trasportare l'assiderata in un **luogo riscaldato** ma non troppo, per evitare uno shock termico (non vicino a stufe o caminetto) e coprirla con una **coperta o con giacche**, darle da **bere qualcosa di caldo** ma non bollente e **tenerla sveglia**. Chiamare i soccorsi affinché la motociclista possa essere valutata in ospedale.

### **IL CALDO**

La moto è un mezzo che si usa prevalentemente nella stagione calda e viaggiando in moto si usano giustamente indumenti pesanti e protettivi. Siamo abituate a pensare ai pericoli del caldo estivo più in termini di scottature solari che in termini di danni da caldo, che però sono tanto pericolosi quanto insidiosi.

Il calore provoca **vasodilatazione** e **sudorazione**. La sudorazione è un importante meccanismo fisiologico per **disperdere calore** grazie all'evaporazione del sudore stesso. Questo meccanismo fa **perdere liquidi corporei** e quindi provoca una diminuzione della pressione arteriosa.

Quando però il **caldo**, anche solo quello percepito soggettivamente, è **eccessivo**, l'organismo reagisce con un **blocco della sudorazione**, con un **mal di testa e malessere generalizzato** che impone una serie di azioni da fare con una certa urgenza.

**IL COLPO DI SOLE** è dovuto ad una eccessiva e **prolungata esposizione ad una sorgente di calore**, soprattutto il sole. Può manifestarsi quando fa molto caldo e ci si trova si è in coda sotto il sole. Si manifesta con **pallore, sudorazione profusa**, debolezza progressiva fino al **malessere**, e può portare a **nausea** e dolori addominali.

**COME COMPORTARSI:** **Distendere** la persona con colpo di sole all'ombra e **slacciare gli indumenti stretti**, eventualmente **sollevando le gambe** (per esempio basta appoggiarle ad una borsa serbatoio messa per terra). Se la motociclista se la sente, può **bere qualcosa di tiepido** o a temperatura ambiente, a piccoli sorsi.

E' importante **evitare di somministrare bevande ghiacciate**, perché si rischia di provocare uno svenimento.

**IL COLPO DI CALORE** è un aumento anormale della temperatura corporea per eccessivo riscaldamento del corpo con arresto della sudorazione, fatto pericoloso in quanto è proprio attraverso il sudore che l'organismo disperde l'eccesso di calore.

Anche il colpo di calore può manifestarsi quando fa molto caldo e **si è in coda** sotto il sole o in un ambiente caldo e poco ventilato (es. stiva di una nave). I segni/sintomi caratteristici sono il **mal di testa**, eventualmente con **vertigini**, i **crampi muscolari**, il **vomito**, spesso vi è **febbre** ed il **volto** può essere di colorito **rosso acceso**, inoltre la **respirazione può farsi affannosa**.

**COME COMPORTARSI:** trasportare l'infortunata in un **luogo fresco e ben ventilato** e togliere gli indumenti pesanti. Se possibile, reperire del **ghiaccio o dell'acqua fredda** che dovrà essere applicata sulla **testa**, sui **polsi, ascelle, inguini**, dove le grosse vene sono superficiali e facilmente raggiungibili. Se possibile far **bere** bevande a temperatura ambiente, **evitando bevande alcoliche**. Quando la persona si è ripresa dal fatto acuto, sono utili le bustine reidratanti (*vedi capitolo sulla cassetta da viaggio*).

In entrambi i casi (colpo di sole, calore), **se il malessere perdura**, e specialmente se sopraggiunge **nausea con vomito**, o **febbre**, o **confusione mentale** bisogna **chiamare i soccorsi**.

Più frequentemente, invece, la temperatura corporea lentamente si abbassa, ci si sente meglio e non occorre fare altro che **aspettare la sera per riprendere il viaggio**.

Bisogna fare attenzione ad alzarsi lentamente e soprattutto è importante non riprendere il viaggio finché le condizioni ambientali non sono migliorate.

### L'USTIONE DA MARMITTA

L'ustione da marmitta è un evento tanto spiacevole quando frequente, specialmente in estate, quando viene ridotta la protezione offerta dagli abiti.

Innanzitutto, se possibile, applicare **subito del ghiaccio, o acqua, meglio se corrente**, tenendolo a contatto della parte per periodi continuativi di 10 minuti, intervallati da 10 minuti di riposo. E' un accorgimento **doloroso ma essenziale** per limitare più possibile il danno a cute e sottocute e per bloccare il processo infiammatorio.

E' possibile un questo modo evitare o arginare quella sintomatologia fatta di dolore, infiammazione, gonfiore e dolore che segue a qualsiasi ustione. Davvero in questo caso il ghiaccio fa la differenza, indipendentemente dal tipo di medicazione che poi si farà.

Ricordo che è **inutile e dannoso disinfettare** nell'immediato, se la ferita è sporca è importante **lavare sotto acqua** corrente con sapone, **tamponare con garza sterile** e poi procedere alla medicazione. Essendo un tipo di lesione che tenderà, col passare dei giorni, a **produrre siero**, bisogna fare in modo di **non far attaccare la medicazione alla ferita**. L'ideale è poter mettere a contatto con la ferita una **garza grassa** (che si compra in farmacia), ma se ciò non è possibile anche la **pomata contro le ustioni** (vedi capitolo sulla cassetta da viaggio) può andare bene.

Poi bisogna coprire con **garza sterile e cerotto**, e rinnovare ripetendo l'operazione una volta al giorno. Anche una volta medicata la ferita è utile continuare le applicazioni di ghiaccio.

La zona ustionata piano piano **diventerà rossa** e poi - se lasciata all'aria - **produrrà una crosta**. Anche durante questa seconda fase è bene coprirlo con una medicazione resa antiaderente da garza grassa o pomata, così da evitare, o almeno limitare, i danni cicatriziali.

Infine munirsi di pazienza: questo tipo di **lesione impiega molto tempo a guarire**, anche qualche mese.

### LA PUNTURA DI INSETTO

Perché prude una puntura di insetto? Perché inietta una sostanza tossica che ha sia proprietà anestetiche e anticoagulanti, sia proprietà irritanti.

Questo generalmente vale per le **zanzare**, ma le **api**, le **vespe** e gli altri insetti con pungiglione (che è la loro arma di difesa) creano qualche problema in più.

Il liquido che iniettano può causare **allergie locali** (un pomfo) o **general**i (shock anafilattico). Nel primo caso, vale l'applicazione di **ghiaccio e pomata cortisonica**. Nel secondo caso, la situazione è grave e bisogna recarsi subito in **pronto soccorso** o, in caso fosse impossibile, chiamare l'ambulanza.

Altra condizione che rende la puntura di insetto pericolosa è la **sede della puntura**. Sicuramente una puntura sul **viso** va valutata con attenzione. Se poi è di un'ape o una vespa o un altro insetto, magari entrato per errore dentro la visiera, allora bisogna fare molta attenzione!

E' essenziale riuscire a fermarsi sul ciglio della strada prima di tentare di eliminare l'insetto, eliminando così il rischio di caduta per i movimenti o la distrazione.

Anche in questo caso è utile è applicare subito qualcosa di freddo, tipo ghiaccio o acqua fredda, e della pomata cortisonica (vedi capitolo sulla cassetta da viaggio).

Viaggiando in moto ricordiamoci che **ogni particella** che incontriamo è un **vero e proprio proiettile** che viaggia verso di noi, quindi - oltre alla puntura - un insetto può costituire un evento traumatico non indifferente.

Ecco alcuni **consigli sull'abbigliamento** da non trascurare neppure in estate. E' utile indossare sempre maniche lunghe e guanti, anche quando fa molto caldo, e possibilmente qualcosa di accollato, o se si indossa una camicia è bene abbottonarla sino in alto e tenere le maniche lunghe. Inoltre, per le tappe lunghe, è consigliabile usare sempre il sottocasco. E poi, pantaloni lunghi e calze: le caviglie sono sempre molto esposte.

### LA VULVO-VAGINITE

Sia la **vulva** (ovvero i genitali esterni) sia la **vagina** (quel canale che va dalla vulva all'utero) sono ambienti controllati da una **flora batterica** "buona" che ne assicura il giusto equilibrio.

Fisiologicamente, cioè nella normalità, il pH vulvo-vaginale è leggermente acido e vi sono secrezioni che impediscono l'aggressione di fattori esterni, in particolare dai microbi provenienti dalla zona anale. Questo ambiente subisce alcuni cambiamenti in base agli influssi ormonali del ciclo mestruale, rendendo questa zona più vulnerabile nella seconda metà del ciclo, ed in particolare nei giorni che precedono la mestruazione.

La posizione a cavalcioni della motocicletta, mantenuta per molte ore, specialmente se si indossa un abbigliamento caldo e impermeabile, può creare una **alterazione della flora batterica** e quindi favorire la proliferazione di microbi patogeni. Alcune persone possono sviluppare allergie agli assorbenti/salvaslip. E' sconsigliabile in questi casi utilizzare i salvaslip quotidianamente, preferendo invece mutandine con tassello in cotone. Per quanto riguarda il periodo mestruale, non vi sono controindicazioni all'utilizzo di assorbenti interni.

I Sintomi principali di una vulvo-vaginite sono il **bruciore e/o il prurito**. Sebbene una **corretta diagnosi** preveda l'identificazione del germe coinvolto, cioè un prelievo di secrezione su una specie di cotton-fioc (tampone) che, opportunamente analizzato, rivela la natura della contaminazione, e quindi determina la corretta terapia, se si è impossibilitati a consultare un ginecologo si deve agire con la **pomata ginecologica** ad hoc che ci siamo portate dietro.

Dopo un'accurata igiene, la crema va applicata sia all'interno della vagina sia sulla vulva e da coricate. Il mattino successivo non è necessario procedere ad una lavanda vaginale, in quanto quel poco di farmaco che rimane viene espulso naturalmente con la posizione eretta. Anche se i sintomi migliorano, è bene **proseguire la terapia per almeno 5 giorni** consecutivi.

### **LE EMORROIDI**

La zona ano-rettale è abbondantemente irrorata da un **plesso venoso** chiamato "**emorroidario**", abbastanza superficiale e ricco di sangue.

Vi sono alcune condizioni che possono **favorire la congestione** di questo plesso venoso e le lunghe ore a cavalcioni della moto, magari pure con la sella ben scaldata dal motore, sono proprio una di queste. La congestione venosa porta allo **sfiancamento della parete delle vene**, a dare una condizione chiamata "**varice**", abbastanza famosa in particolare per una vena delle gambe, la safena. Va sottolineato che esiste una **predisposizione individuale** a che tale condizione si verifichi, infatti vi sono persone che ne soffrono indipendentemente dai fattori ambientali.

I primi sintomi possono essere un **fastidio** al momento della **defecazione**, accompagnato da **piccole emorragie** che si rivelano sulla carta igienica. All'ispezione digitale si possono percepire dei noduli subito all'interno dell'ano (**primo grado**), oppure i noduli possono scivolare all'esterno dopo uno sforzo insieme a un po' di tessuto mucoso e poi rientrare dopo lo sforzo (**secondo grado**) o, infine, essere esterni anche quando non si sta facendo alcuno sforzo (**terzo grado**). Ogni nodulo contiene un gavocciolo venoso, cioè una **varicosità della vena**, esattamente come succede con la safena.

COME COMPORTARSI: **curare minuziosamente l'igiene intima**, lavando accuratamente con **acqua fredda** e sapone la parte anche internamente. L'acqua fredda, anche ghiacciata se possibile, è un ottimo decongestionante. Successivamente applicare la **crema antiemorroidaria** (*vedi capitolo sulla cassetta da viaggio*), avendo cura di applicarla anche internamente con l'apposito applicatore. Un paio di volte al giorno di questo trattamento già porta notevoli benefici.

Esistono poi in commercio dei preparati in compresse a base di **capillaro-protettori** (diosmina, aminaftone, ma anche ippocastano, per chi di voi è più "alternativa") che aiutano a proseguire il viaggio. Naturalmente, una volta rientrate, bisogna farsi coraggio e andare dal chirurgo, che esaminerà meglio il problema e deciderà come intervenire.

### **SUGGERIMENTI PER PREPARARE UNA "CASSETTINA DA VIAGGIO"**

Vi è una **piccola dotazione di bordo** che è bene avere durante qualsiasi viaggio in moto.

Innanzitutto, nel caso di una **terapia abituale**, bisogna fare una scorta adeguata di tutti i farmaci che si assumono regolarmente (ad es. antipertensivi, antidiabetici, diuretici, ecc.). All'estero è difficile far capire al farmacista di quale molecola si ha bisogno e con quale dosaggio, e oltretutto molti farmacisti non vendono niente se non vedono la ricetta di un medico locale. Detto questo, ecco una piccola *check-list* che servirà a non dimenticare niente.

#### **CASSETTINA DA VIAGGIO**

- Una **benda piccola** (braccio) e una **grossa** (gamba) elastiche e con gli appositi gancetti
- **Disinfettante** e **cerotti** di diverse dimensioni, oppure garza e cerotto in rocchetto, **forbicine**
- Una **pomata contro le contusioni**
- Una **pomata contro le ustioni**
- Una **pomata antibiotica**
- Una **pomata cortisonica**

- Un farmaco **antinfiammatorio/antipiretico**
- Un **antibiotico** ad ampio spettro
- Un **lassativo**
- Un **farmaco contro la diarrea**
- Una soluzione **reidratante** (in genere in vendita in bustine)
- **Fermenti lattici** in capsule/bustine
- Un buon **collirio** calmante/antistaminico per chi fosse allergica
- Una **crema solare** ad alta protezione
- Una **crema vulvo-vaginale antibatterica/antimicotica**
- Una pomata **antiemorroidaria**

Tutto ciò può stare nel kit da fondo della borsa, nulla si riferisce ad una emergenza. Anche le bende e cerotti non si riferiscono ad una emergenza, c'è tutto il tempo di disfare la borsa.

Invece è opportuno **tenere a portata di mano**, in un **posto facilmente raggiungibile**:

- **Forbici**, possibilmente grossine, nel caso in cui sia necessario tagliare vestiti, cinturini, ecc.
- **Cellulare** (per chiamare immediatamente i soccorsi)
- Alcune paia di **guanti monouso** (per prestare i primissimi soccorsi in un incidente)

A parte bende e cerotti, tutti i **farmaci** sopra elencati meriterebbero una **spiegazione sulle indicazioni e le dosi**, che il **medico curante** potrà illustrare al momento della loro prescrizione.

Attenzione particolare meritano i **viaggi in paesi a rischio sanitario** particolare, come anche i viaggi particolarmente avventurosi. In genere le Aziende Sanitarie Locali, attraverso i centri vaccinazione, offrono un **servizio di consulenza per il viaggiatore internazionale**. Questi servizi sono aggiornati circa le condizioni igieniche ed epidemiologiche in corso nel paese che si intende visitare, e sapranno indicare le profilassi consigliate (es. epatite A, febbre gialla, malaria, tifo, ecc.). E' bene informarsi **almeno un mese prima di partire**, infatti alcune vaccinazioni richiedono qualche settimana prima di essere efficacemente protettive.

## COME VIAGGIARE IN SICUREZZA

Ecco alcuni suggerimento pratici per cercare di viaggiare il più possibile in sicurezza.

- a) Controllare scrupolosamente le **condizioni della moto** prima di partire
- b) Attenzione al **carico** della moto (bauletti, borse laterali, borse serbatoio, zaini): sbilanciano
- c) Controllare l'**assetto** insieme ad un meccanico prima di partire
- d) Scegliere con cura l'**abbigliamento** in base al viaggio che intendiamo fare
- e) Prevedere sempre l'uso di **guanti e scarpe chiuse/stivaletti**
- f) Prestare la massima attenzione quando le **condizioni in cui ci si mette alla guida non sono ottimali (e cercare di evitarle)**:
  - Dopo mangiato
  - Dopo aver assunto un farmaco che può dare sonnolenza
  - Se si è stanche
  - Se fa troppo caldo/troppo freddo
  - Se - genericamente- "non si sta bene"

## ELEMENTI DI PRONTO SOCCORSO: COSA FARE E COSA NON FARE IN ATTESA CHE ARRIVINO I SOCCORSI

### **A. INCIDENTE MOTOCICLISTICO**

Nella malaugurata ipotesi in cui si assista ad un **incidente** in cui viene coinvolto un motociclista, la prima cosa da fare è **fermare o deviare il traffico** affinché chi è rimasto a terra non venga travolto da auto/moto che passano.

**Se la motociclista si muove, si rialza, è in grado di spostarsi** sul ciglio della strada vuol dire che **i controlli medici possono essere rimandati** ad un secondo tempo e che non vi è pericolo immediato.

Se non siete certe che l'infortunata stia bene, ricordate che **si può chiamare il 118 anche solo per avere un consiglio**: spiegate che avete assistito ad un incidente/un malore, che l'infortunata pare stia bene e che non avete bisogno di un'ambulanza, ma che volete qualche consiglio sul da farsi, o sapere qual è l'ospedale più vicino.

Se vi è **coinvolgimento di altre auto/moto** è importante **chiamare la polizia o vigili** in quanto si devono fare le **rilevazioni** al fine di poter attribuire correttamente le responsabilità. Se non vi sono rilevazioni legali da fare è importante togliere subito la moto dalla strada, al fine di rendere la strada nuovamente percorribile.

**Se la motociclista non si muove, appare svenuta o non risponde** alla chiamata o al pizzicotto, se vi sono importanti segni di trauma (per esempio sangue per terra, sangue nel casco, arto tranciato), bisogna **chiamare immediatamente il 118** riferendo il **luogo in cui ci si trova** e che vi è un **incidente motociclistico**. Sarà la centrale operativa a fare domande e dare indicazioni sul da farsi in attesa del loro arrivo.

Nel frattempo, **mentre si aspettano i soccorsi**:

- Mettere i guanti
- **Non muovere l'infortunata**
- **Non togliere il casco**
- Chiedere aiuto affinché qualcuno fermi/devi il traffico
- Tagliare gli abiti, slacciare le cinture

- Stare vicino all'infortunata, parlarle, rassicurarla, tenerle la mano mentre si prende il polso (così lo si riferisce ai soccorritori)
- **Non dare da bere né da mangiare**
- **Eventualmente: se fosse freddo, coprire l'infortunata /ferita**

**B. MALORE SENZA TRAUMA**

**SVENIMENTO**

Vi sono situazioni in cui **si sviene pur in assenza di trauma** (colpo di caldo, assideramento, shock da puntura di insetto, ma anche forte spavento). Si tratta, il più delle volte, di un **brusco abbassamento di pressione arteriosa**: il polso è irrilevabile, ovvero non si riesce a sentire, l'infortunata **appare addormentata** e non risponde al richiamo né al pizzicotto.

- **Quali sono i segni/sintomi di svenimento?**
  - La cute di tutto il corpo è pallida, fredda e sudata
  - Le labbra e le unghie sono bluastre
  - La respirazione è rapida e superficiale (20-40 respiri/minuto invece di 14-16) e il polso è difficile da reperire e frequente (120-140 battiti/minuto)
  - Può comparire uno stato di agitazione

**COMPORAMENTO DA ADOTTARE (fare le seguenti manovre solo se **SI E' SICURE CHE NON VI E' STATO TRAUMA**):**

- Slacciare cinture, togliere scarpe/stivaletti. Mettere in posizione antishock: gambe più alte del corpo (appoggiarle al sellino della moto, a una borsa serbatoio)
- Non dare da bere né da mangiare
- Monitorare polso e respirazione
- **Mettere in posizione di sicurezza**

**POSIZIONE DI SICUREZZA:**

- **Va usata solo IN ASSENZA DI TRAUMA**

Porre l'infortunata in posizione supina (pancia in alto), mettersi al suo fianco; prendere con la mano la spalla; mettere l'altra mano sotto il ginocchio dal nostro lato; far ruotare il corpo sul fianco in modo che ora ci volti la schiena (evitare che si rovesci a pancia sotto!); flettere il ginocchio sopra quello che poggia a terra; allungare le braccia davanti al torace; estendere un poco il capo rivolgendo la bocca a terra, in modo da liberare le vie aeree.

**POSIZIONE DI SICUREZZA ANTISHOCK:** bisogna sollevare le gambe più in alto del torace sempre mantenendo la posizione di sicurezza. Questo si può ottenere mettendo sotto le gambe una sedia rovesciata, o una borsa o uno zaino.