

27/07/2010 13:10 h. | SALUD | aire | acondicionado | músculos | fisioterapeutas | peligro



Especialmente durmiendo

Los fisioterapeutas advierten del peligro del uso 'abusivo' del aire acondicionado

- El aire no deja que el cuerpo se adapte al ambiente de forma natural
- Puede provocar lumbalgias, cervicalgias, faringitis e incluso problemas gastrointestinales

Europa Press/ Barcelona · El Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña ha advertido del **uso "abusivo" del aire acondicionado** y del peligro que supone su contacto directo con partes del cuerpo como **la espalda o la cara, especialmente mientras se está durmiendo**.

Según los profesionales, **"es importante que la musculatura no se resfríe**, y ello sucede cuando el aire contacta directamente".

El vocal de Comunicación del Colegio, Martí Armengol, ha explicado que "el mecanismo de regulación del cuerpo en relación a **un exceso de calor provoca el sudor de forma natural** para refrigerar y preservar el equilibrio de la temperatura corporal, pero la posibilidad artificial que proporciona **el aire hace que el cuerpo no pueda adaptarse** al contraste de este ambiente creado artificialmente".



La inadaptación a este exceso de frío puede degenerar en una retracción de fibras musculares y provocar las clásicas **lumbalgias y cervicalgias** de temporada.

Por otro lado, la falta de limpieza de los filtros de los aires también puede provocar problemas en las vías respiratorias tales como **faringitis, típicos resfriados, e incluso problemas gastrointestinales**.

1 comentario

Página 1

■ **Elo** :: 27/07/2010 - 13:53 h. Por si te interesa...