



Ja s'està construint.

GENTE

SEU DE RECERCA CIENTÍFICA

## La Fundació de Maragall s'instal·la davant l'hotel W

La Fundació Pasqual Maragall ha firmat l'acord per instal·lar un centre de recerca a la nova bocana del port. Aquest projecte, anomenat barcelonaBeta, impulsarà un nou model de recerca científica en l'àmbit de l'Alzheimer i les malalties neurodegeneratives, i oferirà també recursos de diagnòstic i serveis assistencials. La Fundació llogarà, per un període de deu anys renovables, un dels tres edificis del complex que la constructora Nova Bocana Business S.A. està construint davant de l'Hotel W, i que està previst que estigui finalitzat el 2012. L'edifici de la Fundació serà una torre de vuit pisos de 10.500 metres quadrats.

## FISIOTERAPEUTAS ADVIERTEN DE LOS PELIGROS DEL ENFRIAMIENTO DE LA MUSCULATURA

# El aire acondicionado muere

### Las zonas cervical y lumbar pueden resentirse con un mal uso de los aparatos

Silvia Roig

Durante el verano, el aire acondicionado se convierte en la solución eficaz contra las altas temperaturas, pero lo que muchos desconocen es que abusar de la refrigeración puede ser perjudicial.

Así lo ha advertido esta semana el Colegio de Fisioterapeutas de Catalunya, que alerta que un mal uso del aire acondicionado puede desencadenar dolores en la zona cervical y lumbar, es decir, "las clásicas cervicalgias o lumbalgias de temporada provocadas por un enfriamiento de la musculatura", como ha explicado el vocal de comunicación del Colegio, Martí Armengol.

#### REGULAR LA TEMPERATURA

Por este motivo, no es conveniente que el aire acondicionado entre en contacto directamente con ciertas partes del cuerpo

#### RECOMENDACIONES

- Evitar la corriente de aire directa sobre la cara o la espalda.
- Parar el aire acondicionado, por lo menos, dos veces al día para ventilar la estancia.
- Evitar mantenerlo encendido durante la noche, mientras dormimos.
- No bajar la temperatura a menos de 20 grados.
- Mantener los filtros bien limpios.

como la espalda o la cara, sobre todo durante la noche, mientras dormimos.

"Según la OMS, la temperatura ideal está entre los 22 y los 24 grados, así que no es recomendable reducirla a menos de 20", ha comentado el degano del Colegio de Fisioterapeutas, Francesc Escarmís. Además, "el aire acondi-



La OMS recomienda no bajar de los 22 grados.

PABLO LEONI

cionado durante un tiempo demasiado prolongado reseca el ambiente, lo que también provoca que las mucosas se resequen y acabemos con faringitis", advierte Escarmís.

Para evitarlo, el degano recomienda parar la refrigeración para

renovar el aire, por lo menos, dos veces al día. Además, la falta de limpieza en los filtros de los aires acondicionados también puede provocar problemas en las vías respiratorias como faringitis o resfriados, e incluso complicaciones gastrointestinales.