



[Inici](#) [Contacte](#) [Enllaços](#) [Benvinguda](#) [Qui som?](#) [On som i com arribar?](#) [Avis Legal](#) [Història UGT](#) [Història Hospital](#) [Afilia't](#)

Tradueix



## El Col·legi de Fisioterapeutes adverteix del mal ús de l'aire condicionat



cercar...

### Menu Principal

[Pàgina principal](#)

[Notícies](#)

[Enllaços](#)

[Cercar](#)

[Ser Solidari](#)

[Preguntes Freqüents](#)

[Galeria Imatges](#)

[Formació](#)

[Salut Laboral](#)

[Legislació](#)

[Convenis](#)

Quasi de manera irreflexiva i a la recerca del nostre benestar, aprofitem la possibilitat de fer ús de l'aire condicionat, però sovint en fem un abús. El contrast d'ambients que ens proporciona comoditat ens pot provocar, paradoxalment, malestar. Per aquest motiu el **Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya** adverteix que no és convenient que l'aire condicionat entri en contacte directament amb certes parts del cos com l'esquena o la cara, sobretot mentre dormim. És important que la musculatura no es refredi i això passa quan l'aire li toca directament.

En aquest sentit, el vocal de Comunicació del Col·legi, Martí Armengol, afirma que el mecanisme de regulació del nostre cos envers un excés de calor ens fa suar de manera natural per refrigerar i preservar l'equilibri de la temperatura corporal, però la possibilitat artificial que ens proporciona l'aire condicionat fa que el cos no pugui adaptar-se al contrast d'aquest ambient creat artificialment. La inadaptació a aquest excés de fred pot degenerar en una retracció de fibres musculars i provocar "les clàssiques cervicàlgies o lumbàlgies de temporada". Afegeix també que a part de patir malestar per l'ús indegut de l'aire condicionat, l'estiu pot provocar cansament físic i mental, que "ens fan més proclius a partir certes patologies com dolors musculars o migranyes". Per aquest motiu, el senyor Armengol recomana prevenció, i en cas de malestar, visitar el fisioterapeuta, que és el professional que pot assistir terapèuticament els reclams físics de les persones. Les tècniques que s'utilitzen en el cas d'una patologia derivada d'una exposició a l'aire condicionat solen ser generalment la massoteràpia i els estiraments musculars.

D'altra banda, la manca de neteja dels filtres dels aires condicionats també pot provocar problemes en les vies respiratòries tals com faringitis, els típics refredats i, fins i tot, problemes gastrointestinals.

[Comunicat col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya](#)



[< Anterior](#)

[Següent >](#)

[\[Tornar\]](#)



GSS Hospital Sta Maria 973 72 72 22 ext. 552  
650 564 610