

Inici » Actualitat » El Col·legi de Fisioterapeutes...



29.08.2010 20.30

L'Hospitalet al dia (vespre).

Inici Actualitat Contacte RSS Cercar



SOCIETAT 17. 08. 2010

El Col·legi de Fisioterapeutes adverteix del perill del mal ús de l'aire condicionat Sobretot a l'esquena

Quasi de manera irreflexiva i a la recerca del nostre benestar, aprofitem la possibilitat de fer ús de l'aire condicionat i tenir una temperatura confortable. 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".

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.



Qui som? On estem? Publicitat Còpies Contacte Avis legal

* Xarxa de Televisions Locals **COMRàdio**



Ajuntament de L'Hospitalet