



# Alerta amb els aires condicionats

Amb les altes temperatures que ja comencen a fer acte de presència, els aires condicionats es fan omnipresents en tota mena de llars, oficines i locals públics i, sovint, s'usen de manera poc responsable. El contrast d'ambients ens pot provocar, paradoxalment, malestar. I no parlem tan sols de refredats.

Els professionals de la fisioteràpia adverteixen sempre que no és convenient que l'aire condicionat entri en contacte directe amb certes parts del cos, com són l'esquena i la cara, sobretot mentre dormim. És fonamental que la musculatura no es refredi, i això passa quan l'aire li toca directament.

En aquest sentit, és important que siguem conscients 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, amb la qual cosa la possibilitat artificial que ens proporciona l'aire condicionat fa que el cos no es pugui adaptar al contrast d'aquest ambient creat de manera forçada. La falta d'adaptació a aquest excés de fred pot degenerar en una retracció de fibres musculars i provocar les clàssiques cervicàlgies o lumbàlgies de la temporada estiuenca.

D'altra banda, la falta de neteja dels filtres dels aires condicionats també pot provocar problemes a les vies respiratòries com ara faringitis i, fins i tot, problemes gastrointestinals. Val a dir, a més, que a part de patir malestar per l'ús indegut de l'aire condicionat, les altes temperatures de l'estiu poden provocar-nos cansament físic i mental, que ens fan més proclius a partir certes patologies com ara dolors musculars i migranyes.

Per aquest motiu, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya recomana prevenció i, en cas de malestar, que es recorri a un professional sanitari. Pel que fa al tractament fisioterapèutic, les tècniques que s'utilitzen en el cas d'una patologia derivada d'una exposició a l'aire condicionat acostumen a ser generalment la massoteràpia i els estiraments musculars.