



## NOTA DE PREMSA

---

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

---

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, el típics refredats i, fins i tot, problemes gastrointestinals.



**Col·legi de  
Fisioterapeutes  
de Catalunya**

**Departament de Comunicació**  
C/ Segle XX, 78 – 08032 Barcelona  
Tel. 93 207 50 29 / Fax. 93 207 70 22  
[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)