NOTA DE PREMSA

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya organitza una seixantena de xerrades sobre higiene nasal en col·laboració amb la FAPAC

** La campanya mira de difondre consells bàsics de Fisioteràpia respiratòria, amb la idea de prevenir infeccions de les vies altes **

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (a través de la Comissió de Fisioteràpia Respiratòria) impulsa aquest any 2016 una campanya de Fisioteràpia respiratòria que vol portar algunes recomanacions bàsiques d'higiene nasal arreu de Catalunya. En aquesta línia, aquesta tardor són una seixantena les xerrades que es duran a terme sobre la necessitat de dur a terme una bona higiene nasal des de petits. Les conferències s'han programat en col·laboració amb la Federació d'Associacions de Mares i Pares d'Alumnes de Catalunya (FAPAC), que representa més de 2.000 AMPA repartides en més de 750 municipis i més de 400.000 famílies.

"Es tracta de donar alguns consells molt bàsics que, portats a la pràctica diàriament, acaben sent molt importants per prevenir infeccions, però també d'altres malalties cròniques que se'n deriven", explica el degà del Col·legi, Manel Domingo.

Mocar-se malament pot provocar sinusitis (per acumulació de les secrecions a les vies altes a causa d'un mal drenatge) o bronquiolitis o pneumònia (si les secrecions s'acumulen a les vies respiratòries baixes). L'hivern és temps de grip i refredats i, en conseqüència, és quan ens ataquen tot tipus d'infeccions de les vies altes que, de vegades, fins i tot poden ser el desencadenant de patologies cròniques.

En paraules del degà del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, Manel Domingo, "sovint ignorem que en l'origen de moltes d'aquestes infeccions hi ha el fet que ens acostumem a mocar molt malament. Perquè no es tracta només que els mocs que no expulsem de l'organisme siguin molestos sinó que ens acaben provocant rinitis, otitis, faringitis, sinusitis, etc.".

És per aquest motiu que la Fisioteràpia respiratòria sosté que el primer que cal fer és aprendre a mocar-se. Així, els fisioterapeutes expliquen que no serveix de res mocar-se tapant-nos els dos orificis nasals sinó que cal fer-ho bloquejant-ne primer un i després l'altre. Els experts en higiene nasal també fan referència, sovint, al costum dels futbolistes d'expulsar els mocs ostentosament, tot tapant-se un forat del nas. I és que, malgrat que pugui ser políticament incorrecte, l'hàbit dels futbolistes és del tot saludable.

A més de a mocar-se correctament, els fisioterapeutes conviden la població a dur una bona higiene nasal, tot integrant un rentat nasal en la seva higiene diària. Per fer-ho, allò que es recomana és dissoldre una culleradeta de sal en un got d'aigua tèbia, omplir una xeringa i introduir l'aigua amb sal (sense passar-nos de pressió) a través d'un dels orificis nasals i amb el cap decantat, fins que l'aigua sigui expulsada per l'altre orifici.

La higiene nasal és un tractament simple, segur i ben tolerat tant en nens com en adults. Existeix evidència científica que demostra la seva efectivitat, atès que alleugereix els símptomes de les infeccions nasals i redueix l'ús de medicaments. Els efectes que s'aconsegueixen són humidificar, reduir crostes i promoure la cura de la infecció.

La higiene nasal permet conservar sana la mucosa nasal; prevé refredats, grip i faringitis; contribueix a evitar les otitis infantils; millora la funció auditiva, olfactiva i gustativa; redueix la resposta al·lèrgica i, finalment, millora el funcionament de les glàndules adenoides i les amígdales. En tot cas, allò que sempre és recomanable és demanar consell al fisioterapeuta, que farà una recomanació personalitzada a cada pacient i l'orientarà sobre com fer adequadament els rentats nasals.

Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya

Àrea de Comunicació i Relacions Institucionals
C/ Segle XX, 78 – 08032 Barcelona
Tel. 93 207 50 29 / Fax. 93 207 70 22
www.fisioterapeutes.cat/comunicacio
comunicacio@fisioterapeutes.cat