

Las dolencias originadas por el aire acondicionado pueden ser motivo de las bajas laborales y el absentismo en verano.

NOTICIAS CPFCM



[Ver todas las noticias por Noticias CPFCM](#)

Según informa el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

- El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) alerta sobre el uso "abusivo" del aire acondicionado y del peligro que supone su contacto directo con partes del cuerpo, como la espalda o la cara, mientras se está trabajando, conduciendo y, especialmente, mientras se está durmiendo

Madrid, julio de 2012.- Según informa el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), las dolencias originadas por el aire acondicionado motivan las bajas laborales y el absentismo en verano, ya que el mal uso de los equipos y su falta de mantenimiento favorecen la aparición de catarros, tos, faringitis, rinitis, asma, neumonía o dolores de cabeza.

Además, el contacto directo del aire acondicionado con el cuerpo, especialmente con la espalda o la cara, puede provocar distintas contracturas musculares, lumbalgia y cervicalgia.

Por ello, el Colegio de Fisioterapeutas de Madrid alerta del uso "abusivo" del aire acondicionado y del peligro que supone su contacto directo con el cuerpo mientras se está trabajando, conduciendo y, especialmente, mientras se está durmiendo.

"Es importante que la piel y la musculatura no reciba el chorro directo de aire frío, dado que nuestro cuerpo reacciona provocando una brusca contracción muscular que nos puede provocar desde torticolis hasta parálisis faciales, en los casos más graves", advierte la institución colegial.

Según explican los fisioterapeutas madrileños, el mecanismo de regulación del cuerpo en relación a un exceso de calor provoca el sudor de forma natural para refrigerar y preservar el equilibrio de la temperatura corporal, pero la posibilidad artificial que proporciona el aire acondicionado hace que el cuerpo no pueda adaptarse al contraste de este ambiente creado artificialmente.

Además, continúa, la falta de limpieza de los filtros del aire acondicionado puede provocar problemas en las vías respiratorias tales como faringitis, típicos resfriados, infecciones respiratorias, como la enfermedad del legionario, e incluso problemas gastrointestinales. "Es imprescindible realizar un buen mantenimiento de los equipos de aire acondicionado para evitar este tipo de patologías", aconseja.

Por otra parte, informa que existe un gran contraste climático entre los distintos lugares que frecuentamos, como la oficina, nuestra casa o nuestros vehículos, a la temperatura de la calle, pudiendo haber una diferencia de más de 10 grados en un breve periodo de tiempo.

Especialmente, en los meses de verano, los sistemas de aire acondicionado someten el organismo a oscilaciones entre los 35-40°C y los 20-25°C. Estos cambios bruscos que se producen al pasar de una zona refrigerada por aire acondicionado al sofocante calor exterior, y viceversa, originan un amplio abanico de enfermedades que disparan las bajas laborales y el absentismo durante la temporada estival.

Consejos preventivos del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) ofrece distintos consejos para evitar las bajas laborales provocadas por las dolencias del uso del aire acondicionado:

- Realizar estudios de temperatura en las distintas estancias de las empresas cada dos años, realizar un buen mantenimiento de los equipos de aire acondicionado y preservar una temperatura constante, programando los aparatos entre los 23 y 24 grados, ya que fuera de esta franja, el aire acondicionado no es confortable y supone un gasto innecesario.
- Evitar que el "chorro" del aire incida directamente sobre nuestra piel y zonas no cubiertas por la ropa, como la cara, el cuello, el pecho, la zona abdominal o la lumbar. Si no se puede regular la dirección del difusor de aire, habría que modificar la posición de la mesa de trabajo si es posible.
- En los vehículos, habría que abrir las ventanas del coche y, una vez iniciada la marcha, encender el aire acondicionado de manera progresiva, cuando se haya conseguido disminuir la temperatura ambiente de dentro del habitáculo.
- Mientras dormimos, también habría que evitar que el "chorro" de aire incida directamente en nuestro cuerpo. Lo ideal sería programar el aire acondicionado de la habitación una hora antes de irse a dormir.
- Si se tiene fatiga a la hora de conducir, es mejor parar a descansar, estirar los músculos, hidratarse e incluso dar una cabezada en las áreas de descanso que intentar despejarse poniendo el aire acondicionado a plena potencia con el difusor dirigido a nuestra cara.