



# El 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 ara 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, des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya es fa saber a la ciutadania 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".

D'altra banda, la falta de neteja dels filtres dels aires condicionats també pot provocar problemes a les vies respiratòries, com ara faringitis, els típics refredats 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, l'estiu pot provocar cansament físic i mental, que ens fa més proclius a tenir certes patologies, com ara dolors musculars o migranyes. Per aquest motiu, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya recomana prevenció, i, en cas de malestar, tractament amb un 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 acostumen a ser generalment la massoteràpia i els estiraments musculars.

Col·legi de Fisioterapeutes  
de Catalunya

[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)

tech&natural

**kyrocreeam**

*F'activa*



Garantia



**OUTBACK**

[www.kyrocreeam.com](http://www.kyrocreeam.com)