



Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya

# Higiene nasal

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 està portant algunes recomanacions bàsiques d'higiene nasal arreu de Catalunya. Aquesta tardor i aquest hivern seran una setantena les xerrades que s'hauran organitzat 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 Pares i Mares de Catalunya (Fapac), que representa més de 2.000 AMPA repartides en més de 750 municipis i més de 400.000 famílies.

La campanya se centra a donar alguns consells molt bàsics que, portats a la pràctica diàriament, acaben sent molt importants per prevenir infeccions, però també altres malalties cròniques que se'n deriven. Mocar-se malament pot provocar sinusitis (per acumulació de les secrecions a les vies altes a causa d'un mal drenatge), bronquiolitis o pneumònia (si les secrecions s'acumulen a les vies respiratòries baixes), entre altres patologies.

Sovint ignorem que en l'origen de moltes d'aquestes infeccions hi ha el fet que ens acostumem a mocar molt malament. És per aquest motiu que la fisioteràpia respiratòria sosté que el primer que cal fer és aprendre a mocar-se. Així, 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.

A més de 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.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya  
cfc@fisioterapeutes.cat  
www.fisioterapeutes.cat

tech&notural  
**kyrocream**  
F'activa

Garantia



OUTBACK  
Nature's Pharmacy, ll

www.kyrocream.com