

El Col·legi de Fisioterapeutes farà una xerrada a l'Institut Serra de Noet de Berga sobre higiene nasal

Els professionals donaran consells bàsics per prevenir infeccions i mantenir una mucosa nasal sana



Una persona mocant-se | Wikicommons / mcfarlandmo

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya farà, el proper 30 de novembre a les 18.30 hores, una xerrada adreçada als pares i mares per donar algunes recomanacions bàsiques en l'àmbit de la higiene nasal. Serà a l'Institut Serra de Noet de Berga, dins de la campanya de Fisioteràpia respiratòria, per explicar com petits consells bàsics portats a la pràctica diàriament podrien ser molt importants per prevenir infeccions, però també altres malalties cròniques se'n deriven.

Segons el Col·legi, per exemple, mocar-se malament pot provocar sinusitis, bronquitis o pneumònia. I durant l'època d'hivern, això és especialment important, ja que és quan s'acumulen la majoria de gripes i refredats que, moltes vegades, acaben derivant en infeccions a les vies altres. "Sovint ignorem que en l'origen de moltes d'aquestes infeccions hi ha el fet que ens acostumem a mocar molt malament", ha explicat el degà del Col·legi, Manel Domingo, que ha precisat: "No es tracta només que els mocs que no expulsem de l'organisme siguin molestos, sinó que ens acaben provocant rinitis, otitis, faringitis, sinusitis o altres".

Per això, els fisioterapeutes mantenen que, el primer, és aprendre a mocar-se, tapant primer un dels dos orificis i després l'altre, d'una manera similar a l'hàbit dels futbolistes, tot i que, en públic, pugui ser políticament incorrecte. Per altra banda, també consideren important portar a terme un rentat nasal diari, dissolent una cullera petita de sal en un got d'aigua tèbia, per

exemple, o altres trucs casolans i molt efectius. Si tot això es realitza correctament, han mantingut, es pot conservar una mucosa nasal sana, que prevé refredats, gripes i faringitis, i contribueix a millorar la funció auditiva, olfactiva i gustativa, reduint també la resposta al·lèrgica.