



Dimarts 02 Febrer 2016

Portada Actualitat Comarca Cultura Economia Esports Opinió Societat

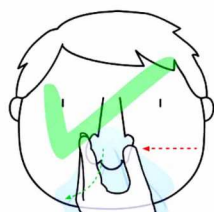
Història Contractar publicitat Grans Gales d'El Vallenc Contacta amb nosaltres

Mocar-se malament pot generar sinusitis, pneumònia o bronquiolitis

2 febrer 2016 9:00

ElVallenc.cat

0
39
5
0



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). Els fisioterapeutes recorden que l'hivern és temps de grip i refredats, i que, en conseqüència, és quan ens ataquen tot tipus d'infeccions de les vies altes que, de

vegades, provoquen pneumònies o bronquitis, i que fins i tot poden ser el desencadenant de patologies cròniques.

La Fisioteràpia respiratòria és el tema d'interès de la campanya "12 mesos, 12 consells de salut", que impulsen conjuntament els col·legis de fisioterapeutes de Catalunya, Madrid, País Basc, Navarra i Galícia. És per aquesta raó que el **videoconsell** del mes de gener inclou tot un seguit de recomanacions per evitar aquest tipus de complicacions.

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 a través del **videoconsell** que no serveix de res mocar-se tapant-nos els dos orificis nasals sinó que cal fer-ho bloquejant primer un i després l'altre. Al **videoconsell** també s'esmenta el 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 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 en una cullerada 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.

És per tot plegat que la Comissió de Fisioteràpia Respiratòria del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya iniciarà aquest any 2016 una campanya de Fisioteràpia respiratòria, que vol portar algunes recomanacions bàsiques d'higiene nasal a centres d'ensenyament i de salut. "Són 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.

ÚLTIMES NOTICIES

- El CFS Vila-rodonà tomba el líder
- El Centre Aragonès de Valls enceta les activitats
- Aquest Carnaval, la zona de l'Avenir i Vallvera de Valls es converteix en un divertit circ
- Aquest Carnaval, la zona de l'Avenir i Vallvera de Valls es converteix en un divertit circ
- La Pobla fitxa el mallorquí Jaime Vidal Gibert
- Mocar-se malament pot generar sinusitis, pneumònia o bronquiolitis
- S'acaba la millora de les voreres del Portal de Sant Miquel d'Alcover
- Sempre he pensat que a Valls sou uns grans exportadors de cultura
- Els Tres Tombs 2016 d'Alcover, a punt
- MEGHAN TRAINOR – Like I'm Gonna Lose You | Cover by Jaume Sanz & Arnau Salisí

Tuits

Segueix



El Vallenc @elvallenc

33m

El CFS Vila-rodonà tomba el líder
elvallenc.cat/el-cfs-vila-ro...
pic.twitter.com/5Frvzxw7WH



Tuita a @elvallenc