

Aquí Berguedà

Xerrada a Montmajor sobre higiene nasal per prevenir infeccions

Redacció

12 abril 2016

L'AMPA de l'escola Girasol de Montmajor acull aquest **dimarts a les 4 de la tarda una xerrada sobre higiene nasal**, a càrrec del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. L'acte s'emmarca en una campanya sobre la importància d'una bona higiene nasal, que impulsa la Comissió de Fisioteràpia Respiratòria del Col·legi de Fisioterapeutes al llarg d'aquest 2016.

La xerrada s'adreça a pares i mares i a alumnes, per tal que **aprenquin un seguit d'hàbits i pràctiques** senzilles i quotidianes que els permetin, entre d'altres coses, prevenir les infeccions de les vies altes. I és que les infeccions més habituals en els infants són les rinitis, faringitis, otitis i sinusitis, que, en tots els casos, poden donar inici a infeccions de les vies baixes i causar-ne de cròniques en l'edat adulta.

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 **alleuja els símptomes de les infeccions** nasals i redueix l'ús de medicaments. Els efectes que s'aconsegueixen amb una bona higiene nasal són humidificar, reduir crostes i promoure la cura de la infecció.

La iniciativa del Col·legi de Fisioterapeutes s'adreça a les famílies en general, però molt especialment a escoles, associacions de pares i mares i centres de salut. Alhora, el Col·legi ha editat tot un seguit de **material gràfic** de suport sobre higiene nasal. Es tracta de pòsters i tríptics, dissenyats expressament per al públic escolar, que recullen algunes de les **recomanacions bàsiques i imprescindibles**.

bifidus
produccions