

# DORMIR AMB EL VENTILADOR ENCÈS, ELS RISCOS QUE HAS DE CONÈIXER

31 juliol, 2023

Amb la calor que estem visquem als estius dels darrers anys ens és complicat conciliar el somni, tan important per les nostres vides. És per això que ho intentem portar de la millor manera utilitzant els ventiladors. Però aquest utensili que sembla ser ideal, pot ser del tot no aconsellable.

Aires condicionants i ventiladors s'han convertit en una mena de refugis que ens permeten fred i, per tant, alleujament. Però, la utilització d'aquests aparells durant la nit poden ser perjudicials per a la salut, cosa que sovint ignorem, donant més importància a la temperatura de la nostra habitació que no pas a la nostra salut.

Problemes associats als ventiladors sempre encesos

Quan l'aire circula, els ventiladors dispersen, com és lògic, partícules de pols i pol·len presents a l'habitació. Això pot acabar en episodis al·lèrgics, convertint la pau del somni en un malson incòmode. Però aquesta recirculació forçada de l'aire no acaben aquí.

La pell o les foses nasals es ressequen amb l'aire constant d'un ventilador, tendeixen a ressecar-se. Aquesta sequedat pot provocar des de dolors de cap i congestió nasal fins a una major vulnerabilitat a les malalties, ja que els conductes nasals secs faciliten l'entrada de gèrmens a l'organisme.

Per altra banda, l'exposició continua al flux d'aire d'un ventilador pot conduir a diversos malestars físics. Un flux d'aire constant i directe pot causar tensió muscular, resultant en rigidesa i contractures. A més, els nostres ulls i gola, igual que la pell i les foses nasals, poden patir deshidratació. Això es tradueix en irritació ocular, sequedat de gola i pot propiciar l'aparició de trastorns com a conjuntivitis o faringitis.

A més, en persones susceptibles, l'exposició perllongada al corrent d'aire fred pot desencadenar crisis asmàtiques i episodis de sinusitis. Amb dues afeccions es caracteritzen per la inflamació de les vies respiratòries, que s'exacerba amb l'exposició a l'aire fred o sec dels ventiladors.

Altres formes de promoure un refugi de frescor

Existeixen alternatives saludables als aires condicionats i ventiladors que poden ajudar a combatre les altes temperatures.

1. Persianes i cortines: Mantenir les persianes o cortines tancades durant les hores caloroses del dia pot disminuir significativament la temperatura interior de la casa.

2. Ventilació creuada: si és possible obrir finestres oposades o en habitacions contigües per crear un corrent d'aire pot ser molt efectiu per refredar la casa.

3. Vestiment i alimentació adequada: usar roba de cotó o altres teixits naturals i lleugers, i optar per menjar frescos i riques en aigua, pot ajudar al nostre cos a manegar millor les altes temperatures.

4. Canviar els patrons de consum energètics: utilitzar els electrodomèstics durant les hores més fresques del dia o de la nit pot ajudar a mantenir la casa més fresca durant les hores pic de calor.