Otoño 2017

SALUD DE HOY

Revista Trimestral, ejemplar gratuito

tident®
TERRÓN & IGLESIAS
DENTAL

NUTRICIÓN | SALUD | GASTRONOMÍA | PSICOLOGÍA | CULTURA | OCIO

TU DENTISTA RESPONDE TUS DUDAS

EL TABACO AFECTA A LA FERTILIDAD

5 CLAVES PARA VIVIR MÁS

MASTICAR MAL PUEDE DAÑAR EL CEREBRO

ENRIQUE ROJAS
"Quien supera grandes derrotas puede con todo"

JAIPUR:
LA CIUDAD ROSA

¿Sabías que?

SaludDeHoy_Otoño17_tident.indd 1 2/10/17 16:42

PONEMOS PUNTO Y FINAL AL VERANO

Ponemos punto y final al verano. Comienzan a acortarse los días, a bajar paulatinamente las temperaturas, tendremos que sacar las primeras ropas de abrigo y poco a poco se reducirán las horas de luz.

Se dice que el otoño es una de las mejores estaciones del año debido a los paisajes que se pueden observar; sin embargo, algunos estudios aseguran que también existen ***beneficios del otoño para la salud***: en esta época del año puedes disfrutar de manzanas, calabazas, higos y papas, que ayudan a reducir el colesterol por su alto contenido en fibra, vitamina e y potasio. Es considerada como la época más fértil y los aromas de la temporada como la canela ayudan a incrementar funciones cerebrales como la memoria y la concentración.

¡¡Que lo disfrutes!!

CONTENIDO

EDITORIAL
2. Ponemos punto y final al verano

CONSEJOS DE SALUD
3. El tabaco afecta a la fertilidad

PREVENIR EN OTOÑO
4, 5. ¿Sabías que…?

CONOCE A TU DENTISTA.
6. Contenido propio de la clínica.
7. Recomendaciones del doctor

CONSEJOS DE OTOÑO
8. Masticar mal puede dañar el cerebro.
9. 5 claves para vivir mejor.

CONOCIENDO PERSONAS
10. Conociendo a Enrique Rojas.
11. Jaipur: La ciudad rosa.

¿POR QUÉ EL OTOÑO SE VISTE DE ROJO?

El otoño es una estación que destaca por la belleza de sus colores. Las hojas cambian en respuesta a las temperaturas frías y el descenso de luz (porque los días comienzan a acortarse) y dejan de producir clorofila, el pigmento verde que ayuda a las hojas a capturar la luz solar en la fotosíntesis.

Además de clorofila, las hojas tienen unos pigmentos conocidos como carotenoides y flavonoides, que pueden darle a las hojas sus colores amarillos, naranjas y rojos. Entre ellos destacan los beta-carotenos, que le dan el color naranja a las zanahorias, la luteína, que le da el color amarillo a las yemas de huevo, y el licopeno, que le da el color rojo a los tomates.

Los colores de estos pigmentos suelen pasar desapercibidos en las hojas porque la clorofila los enmascara durante el verano. Pero cuando llega el otoño, tanto las clorofilas como los carotenoides y flavonoides se degradan, pero los pigmentos verdes lo hacen más rápidamente. Por ello, las hojas se ponen amarillentas, anaranjadas o rojizas.

SaludDeHoy_Otoño17_tident.indd 2 2/10/17 16:42

EL TABACO AFECTA A LA FERTILIDAD

La gente que fuma sabe que **fumar es malo para la salud** y que este hábito causa un gran número de muertes: ocasiona **cáncer, enfermedades respiratorias y cardiovasculares**; pero pocas personas saben que afecta a la fertilidad y que **reduce** a la mitad las **posibilidades de gestación.**

Las parejas que fuman **tienen cuatro veces** menos posibilidades de concebir un hijo. **Y al final, incluso ya conseguido el embarazo, los riesgos** de abortos espontáneos **o complicaciones** siempre **son más altos si somos fumadores.**

El tabaquismo durante el embarazo perjudica gravemente la salud de los descendientes, llegando a ocasionar infertilidad en el niño en el futuro.

Pese a que el tabaco **está completamente contraindicado en cualquier momento de la gestación, el período más crítico se concentra durante el segundo y tercer trimestre**, momento en que se produce el desarrollo neuronal del bebé.

Desengáñate, si quieres tener un hijo, necesitas dejar de fumar. El tabaco es uno de los agentes externos que más repercute en la salud reproductiva de hombres y mujeres. Si quieres preservar tu fertilidad y evitar posibles problemas en un embarazo, despídete del tabaco.

Pero también deberás dejarlo si quieres cuidar tu boca ya que el tabaco provoca:

- **Inflamación de encías.**
- **Aumento de la acumulación de placa bacteriana.**
- **Aparición de caries.**
- **Adhesión de sarro en las piezas dentales.**
- **Incremento del riesgo de sufrir enfermedades respiratorias.**

¿Cómo afecta el tabaco a la fertilidad femenina?

- Los componentes del tabaco afectan al proceso de maduración de los folículos de los ovarios.
- Las mujeres que consumen tabaco suelen tener peor calidad ovocitaria y embrionaria, se incrementan las anomalías cromosómicas y su edad menopáusica se puede adelantar entre uno y cuatro años.
- Para que nos hagamos una idea, la combinación de obesidad, tabaco y cafeína (muy habitual) disminuye un 30% la probabilidad de tener un hijo.

¿Cómo afecta el tabaco a la fertilidad masculina?

- No sólo la fertilidad femenina se ve afectada por el consumo habitual del tabaco: fumar también influye negativamente sobre la calidad del esperma en el hombre.
- La nicotina y algunos tóxicos que se encuentran en la composición de los cigarrillos pueden originar la fragmentación del ADN del espermatozoide. Esto provoca lesiones en el material genético del espermatozoide que dificultan la consecución del embarazo.

SaludDeHoy_Otoño17_tident.indd 3 2/10/17 16:43

¿Sabías que?

UN HEMATOMA PUEDE REDUCIR LA INFLAMACIÓN, EL DOLOR Y LA RIGIDEZ.

1

Hablamos del **cupping** una técnica que consiste en hacer **vacío con una ventosa** sobre el área que debe tratarse. Se emplea de forma habitual en el ámbito deportivo para tratar contracturas musculares, lesiones o para oxigenar el grupo muscular que trabaja con más intensidad.

Un estudio publicado en junio 2016 a favor del cupping llamado ***New is the well-forgotten old: The use of dry cupping in musculoskeletal medicine*** indica que existe evidencia científica inicial que el cupping es capaz de reducir el dolor musculoesquelético. La terapia de cupping es de bajo riesgo y bajo costo, no invasiva pero deberá ser realizada por un profesional entrenado.

La técnica de cupping o ventosas a pesar a ser milenaria, se ha vuelto popular en la actualidad. Sobre este método terapéutico tradicional chino, queda aún mucho por publicar y analizar.

2 LA LONGEVIDAD ES HEREDITARIA

Una investigación publicada en el Journal of The American College of Cardiology, y realizada por un grupo de Epidemiología y Salud Pública de la Universidad de Exeter, en Reino Unido, tras analizar lo casos de 190.000 personas ha llegado a la conclusión de que el riesgo de morir por una enfermedad cardiaca es un 20% menor por cada década de más que viven los padres cumplidos los setenta años.

Gracias a estudios de este tipo se pueden identificar, en función de su perfil genético, a los pacientes con mayor riesgo de morir y poner así en marcha medidas preventivas.

SaludDeHoy_Otoño17_tident.indd 4 2/10/17 16:43

3

LAS PATATAS AYUDAN A DISMINUIR EL RIESGO DE CÁNCER

Un estudio de la Universidad de Zhejiang (China) revela que las patatas ayudan a reducir en un 8% el riesgo de padecer cáncer de estómago. Su contenido en Vitamina C combate la bacteria que lo provoca.

Los investigadores han recogido datos de 76 estudios, en los que han participado en total 6,3 millones de personas de muchos países, a las que se les ha realizado un seguimiento durante una media de 11,4 años. 27 de los estudios se realizaron en Europa, 11 en los EE.UU., 21 en Japón, cuatro en China y tres en Corea. Los investigadores combinaron los estudios mirando el mismo alimento o tipo de alimentos para dar un resultado global.

5

A TRAVÉS DEL OLFATO SE PUEDE COMBATIR LA OBESIDAD

Según investigadores de la Universidad de Cincinnati (EEUU) la grelina, una hormona del estómago que estimula el apetito, también es capaz de aumentar la capacidad de nuestro olfato de localizar comida calórica.

Esta hormona se segrega cuando el estómago está vacío, por lo que si tenemos hambre olfatearemos mucho mejor.

Sabiendo que la grelina estimula la detección olfativa de alimentos ricos en calorías, en el caso de poder controlar o bloquearlas se abriría una nueva vía para luchar contra el sobrepeso y obesidad.

4

La torre más inclinada está en Abu Dabi y no en Pisa

Se trata del **Capital Gate**, un rascacielos que data de 2010. Sus **160 metros**, que lo convierten en uno de los más altos de Dubai, se distribuyen en **35 plantas y se inclinan 18º hacia el oeste**, efecto conseguido gracias a los avanzados sistemas tecnológicos usados en su construcción. El récord fue certificado por el libro Guinness y desplazó al segundo puesto a las Torres KIO de Madrid, con una inclinación de 15º.

La torre más inclinada de forma natural y sin mediación tecnológica alguna se encuentra en Suurhusen, en Alemania. Se trata del campanario de una iglesia gótica de ladrillo que fue torciéndose a causa del suelo pantanoso sobre el que fue construido: la inclinación llega a los 5,19º, cifra que supera en 1,22 a los 3,97º de la de Pisa.

SaludDeHoy_Otoño17_tident.indd 5 2/10/17 16:43

CONSEJOS DE TU DENTISTA

SALUD DE HOY POR

tiDENT®
TERRÓN & IGLESIAS
DENTAL

TU DENTISTA RESPONDE TUS DUDAS SOBRE IMPLANTES

Dr. Francisco Terrón
Nº 388
Cirujano e Implantólogo

¿Sabías que los implantes dentales son las mejores opciones de tratamiento para reemplazar los dientes perdidos?

En lugar de utilizar prótesis removibles o usar los dientes adyacentes como un soporte para el uso de un puente dental, los implantes dentales son componentes sustitutos a largo plazo que el dentista coloca quirúrgicamente en el hueso proporcionándonos así un diente artificial que se ve estéticamente bien y que cumple con todas las funciones.

Son una efectiva solución dental.

Cada día se incrementa el número de personas que los utilizan, la razón es muy simple y es que los implantes dentales funcionan.
El implante se integra en la estructura ósea de manera natural por medio del proceso de oseointegración, recuperando así la función del diente que se había perdido, además de obtener una dentadura saludable y estéticamente agradable.

Se consideran uno de los mayores avances de la odontología en los últimos 40 años.

Están elaborados de titanio y se integran naturalmente con la estructura ósea. El implante es un componente que se coloca quirúrgicamente en el hueso donde funciona como una base sólida para sostener la corona o prótesis.

¿Por qué el implante dental queda firmemente colocado?

Al tener forma de tornillo, se une naturalmente al hueso quedando anclado en el. A dicho proceso se le conoce con el nombre de oseointegración. Resultando en una traba mecánica del implante en el hueso. El proceso dura alrededor de 3 a 6 meses.
Y como resultado de esa unión al hueso, permite que se pueda colocar la prótesis o corona dental sobre el.

¿Cuánto duran los implantes?

Es una opción a largo plazo. Se conocen casos en los que llega a durar más de 25 años y aun así sigue funcionando perfectamente. Por eso son la mejor opción cuando se trata de remplazar un diente que falta.
Pero siempre debemos recordar que la higiene es fundamental y acudir a las revisiones periódicas marcadas.

SaludDeHoy_Otoño17_tident.indd 6 2/10/17 16:43

A mi edad... ¿Me voy a poner un aparato?

Una mala disposición de tus dientes puede acarrearte serios problemas de salud.

En TERRÓN & IGLESIAS DENTAL, te recomendamos que acudas a un profesional y te informes. La **Dra. Mª José Iglesias** cuenta con la máxima certificación en **ortodoncia invisible**.

Dra. María José Iglesias
Nº 374
Odontóloga y Ortodoncista

La Dra. Mª José Iglesias es especialista en Ortodoncia Invisible y estética dental.

La ortodoncia invisible, popularmente conocida como ortodoncia sin brackets, es una nueva y revolucionaria técnica de ortodoncia estética que logra corregir los problemas de ortodoncia como: apiñamiento de dientes, dientes excesivamente separados, mordida cruzada, sobremordida, protusión, todo ello prescindiendo de los antiguos aparatos de metal, molestos, irritantes, incómodos y antiestéticos.

La ortodonciainvisible es una técnica basada en un minucioso escaneado y un complejo estudio informatizado que se realiza a través de un software 3D (ClinCheck) que reproduce la boca del paciente y programa la evolución semana a semana hasta lograr los resultados deseados. Lo hace mediante alineadores transparentes, casi invisibles y extraíbles, que se fabrican a medida del paciente con el fin de que pueda llevarlos las 24 horas quitándoselos únicamente para comer, cepillarse los dientes y pasarse la seda dental y que deben ser cambiados cada dos semanas. Cada alineador es ligeramente diferentes de los demás para que los dientes se vayan moviendo poco a poco hasta la posición final diseñada por la **Dra. Iglesias.**

¿Cuándo llevar a los más pequeños a su revisión?

Son muchos los padres que se preguntan cuándo hay que empezar a llevar a los niños al dentista, si existen realmente tratamientos preventivos eficaces, si merece la pena prestar atención a las caries en los dientes de leche o si la colocación de los aparatos correctores debe hacerse antes de que los pequeños den el estirón.

Es a partir de los tres años cuando resulta conveniente que un niño acuda periódicamente a la consulta de un dentista, allí se identifican los problemas dentales y, cuando es preciso, se interviene para guiar los dientes que van a erupcionar.

Es la ortopedia dentofacial la responsable de corregir algunas maloclusiones que pudieran presentarse durante el crecimiento del niño.

Los tratamientos ortopédicos buscan modificar el patrón de crecimiento de los huesos.

LA ORTOPEDIA INFANTIL CONSTA DE VARÍAS FASES:

- **ORTOPEDIA FUNCIONAL**

Se corrigen problemas de crecimiento de maxilar y mandíbula y nos ayuda a armonizar las estructuras faciales debido al equilibrio de todos los tejidos blandos que rodean a los dientes. Suelen ser aparatos removibles y que no tiene que llevar el niño durante las 24 horas del día, dependiendo de cada caso.

- **FASE DE OBSERVACIÓN**

Revisiones cada 3-6 meses para vigilar la erupción de los dientes definitivos.

- **FASE ORTODONCIA FINAL**

No siempre es necesaria. En ella normalmente se colocan brackets y por tanto es necesario la erupción de todos los dientes definitivos.

SaludDeHoy_Otoño17_tident.indd 7 2/10/17 16:43

MASTICAR MAL PUEDE DAÑAR EL CEREBRO

¿Te has parado a pensar que mantener una correcta sonrisa no es cuestión sólo de estética?

Masticar es un acto tan mecánico que no reparamos en si lo hacemos bien o no, pero masticar de forma incorrecta puede acarrearnos consecuencias negativas que deberíamos conocer.

¿Sabías que un estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Pisa desvela que nuestra forma de masticar puede provocar cambios permanentes a nivel cerebral?

Las personas que tienen **trastornos temporo-mandibulares** presentan una asimetría en la actividad de los músculos que intervienen en la masticación, la cual provoca una disminución de la actividad en determinadas áreas del cerebro. De hecho, los estudios epidemiológicos han desvelado que la pérdida de dientes antes de los 35 años es un factor de riesgo importante para padecer demencia o Alzheimer en la tercera edad.

ÉSTA ES LA CLAVE:

1. Los investigadores creen que **la asimetría mandibular causa problemas a nivel cognitivo** debido a que se altera el funcionamiento de los músculos.

2. Éstos, a su vez, están conectados al cerebro, por lo que el **proceso de masticación se codifica de forma diferente y el cerebro asume que no es necesario activar tantas neuronas** ya que los músculos no funcionan como antes, lo que provoca deterioro cognitivo.

Cuando masticamos nos concentramos mejor y nos volvemos más agudos, por lo que respondemos más rápido ante los estímulos.

LOS IMPLANTES DENTALES PUEDEN SER LA SOLUCIÓN A LA DEGENERACIÓN COGNITIVA puesto que reducen la asimetría al masticar y, por tanto, los desequilibrios que aceleran el deterioro cognitivo.

El tratamiento con implantes es exitoso en un 98% y varios estudios han demostrado que a los 15 años de su colocación, los implantes muestran una funcionalidad de aproximadamente un 90%.

SaludDeHoy_Otoño17_tident.indd 8 2/10/17 16:43

5 CLAVES PARA VIVIR MÁS

Por todos es conocido, lo importante que es mantener unos hábitos de vida saludables para vivir con cierta calidad.

Si mantenemos una alimentación sana como hábito, será muy fácil conseguir un peso correcto. Al mismo tiempo, cuidaremos nuestros órganos y mantendremos nuestra presión arterial, lípidos, glucosa y demás parámetros en valores estables.

Si a esto le añadimos una actitud positiva, nuestro organismo nos lo agradecerá y nos compensará permitiéndonos vivir más y mejor.

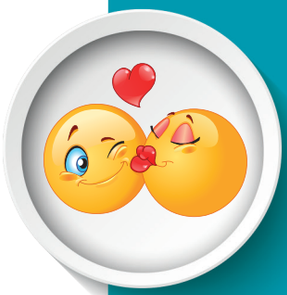
Comencemos con estas 5 claves:

01 MÁRCATE METAS

Tener un propósito y macarnos retos ayuda a que nos pongamos las pilas para conseguirlos. Así lo han demostrado a través de un estudio en la Universidad de Rochester (EEUU) ya que tras una investigación de 14 años han podido demostrar que se da un índice de mortalidad más bajo en las personas que se marcan metas.

02 DUERME Y DESCANSA BIEN

Dormir las horas adecuadas nos protege de ciertos problemas cardiovasculares y previene la obesidad. Nos ayuda a levantarnos positivos y optimistas, aporta la energía que necesitamos para arrancar la jornada, mejora nuestro sistema inmunológico y nos ayuda a mantener la concentración y nuestra capacidad creativa.



03 HAZ EL AMOR

Un estudio publicado en el British Medical Journal demostró que tener dos o tres orgasmos a la semana puede alargar la vida de los varones. A la vez entre otros beneficios: mejora nuestros flujo sanguíneo, favorece el sueño gracias a la liberación de endorfinas, levanta el ánimo y el estado de felicidad, mantiene oxigenado el cerebro, alivia tanto los dolores de cabeza como los menstruales, disminuye el estrés ya que ayuda en la disminución de la ansiedad y tensión, mejora el aspecto de la piel dotándola de brillo y mejora nuestra salud emocional al fortalecer nuestra autoestima y confianza emocional.

04 ADOPTA UNA MASCOTA

Además de todo el cariño y la confianza que aportan nos "obligan" a estar más activos y a movernos más, algo que tanto nuestro corazón como nuestra cabeza agradecerán sin duda.

05 COMPLEMENTA TU LIMPIEZA BUCAL CON HILO DENTAL

Las bacterias se pueden colar en tu organismo si padeces enfermedades como la gingivitis. Ésta se ha llegado a relacionar con ataques al corazón, o derrames cerebrales tempranos.

SaludDeHoy_Otoño17_tident.indd 9 2/10/17 16:43

ENRIQUE ROJAS

"Quien supera grandes derrotas puede con todo"

Dice de sí mismo que es un médico que escribe, un *psiquiatra al que le gusta transmitir su conocimiento* y que en sus libros ha tenido la fortuna de poder tocar teclas sensibles de la sociedad contemporánea: la ansiedad, la depresión o el vacío existencial.

La última preocupación del catedrático en psiquiatría y psicología Enrique Rojas (Granada, 1949) es **que la gente aprenda a pensar mejor** para tener una vida más plena. Da algunas claves en ***5 consejos para potenciar la inteligencia.***

▸ ¿Cómo ha cambiado su oficio desde que atendió a su primer paciente?

El psiquiatra se ha convertido en un consejero. A mí me consultan desde cómo hacer una herencia a cómo educar a los hijos. También hay necesidad de desahogo.

▸ ¿Qué consultas son más frecuentes?

Lo que más se trata en las consultas de psiquiatría es la depresión, la ansiedad, los trastornos de personalidad y, desde hace poco, las crisis conyugales. Cada vez más parejas van al psicólogo a arreglar sus relaciones.

▸ ¿Con qué herramientas podemos enfrentarnos al fracaso?

Podemos destacar tres: aprender a diferenciar entre metas que son más amplias y objetivos medibles; tener buen desarrollo de la voluntad y evitar sentirse derrotado y hundido, nunca darnos por vencidos.

▸ ¿Cómo ha cambiado el concepto de inteligencia?

Afirmar que una persona es inteligente no dice mucho, porque hoy sabemos que no hay una, sino muchas inteligencias. Pero **las que han cobrado más relevancia en los últimos años son**

"Las 5 herramientas que elevan la inteligencia natural que cada uno tiene y que son:
orden, constancia, voluntad, motivación, capacidad de observar y tomar nota."

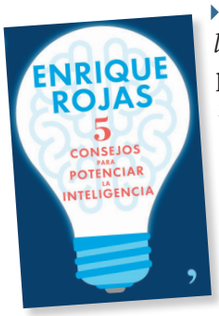
▸ El **orden** es el mejor amigo de la inteligencia.
▸ La **constancia** significa saber esperar y saber continuar.
▸ La **voluntad** es la joya de la corona de la conducta; una persona con voluntad llega en la vida más lejos que una persona inteligente y consigue que sus sueños se hagan realidad.
▸ La **motivación** nos empuja hacia objetivos concretos, montada en el caballo de la ilusión.
▸ La **capacidad de observar y tomar nota** lleva a disfrutar más de la vida.

SaludDeHoy_Otoño17_tident.indd 10 2/10/17 16:43

la inteligencia emocional y la instrumental. Esta última es clave, porque nos ayuda a desarrollar la inteligencia básica con la que nacemos.

"No te rindas", una de sus obras, es un título con mucha fuerza…

Sin duda, en el libro explico que lo que te hace crecer como persona son las derrotas. Lo que enseña la derrota no lo enseña el éxito, y esto es plenamente aplicable para el fracaso económico y profesional. Aunque parezca increíble, la felicidad también puede encontrarse en las circunstancias más adversas…



▸ En su último libro *5 consejos para potenciar la inteligencia*, identifica cinco herramientas para ejercitarla: orden, constancia, voluntad, motivación y observación. ¿Ser ordenados nos ayuda a ser inteligentes?

El orden es el mejor amigo de la inteligencia y hay que aplicarlo a todos los ámbitos de la vida: a la vestimenta, al hogar, al horario... Esto implica tener clara una jerarquía de valores y aprender a tirar, desde objetos que ya no nos sirven a preocupaciones innecesarias. El orden produce paz, equilibrio y alegría.

▸ ¿Cómo influye la constancia en el desarrollo de la inteligencia? Ser constantes es saber esperar y continuar. Insistir, perseverar, firmeza en los propósitos, perseverancia en los planes propuestos

La voluntad…La voluntad es la joya de la corona de la conducta, y el que la consigue tiene un tesoro. Es la cultura del esfuerzo. Uno no hace lo que le apetece y lo que le pide el cuerpo, sino lo que es mejor.

Voluntad es querer algo y poner todos los medios necesarios para alcanzarlo.

Una persona con voluntad llega en la vida más lejos que una persona inteligente.

▸ ¿Cómo influye la motivación?

Es lo que empuja a lanzarse en una dirección, buscando una meta clara y bien delimitada. Motivación es ilusión puesta al servicio de unos logros.

▸ Y el quinto consejo es la capacidad de observación y tomar nota…

No es solo fijarse en lo que uno ve, sino apuntar para fijar ideas, hechos, cultura. Esto está poco desarrollado en nuestra sociedad y el resultado no es bueno. Ir a una conferencia, a una exposición, y no apuntar nada hace que aquello, al cabo de un breve tiempo, se olvide y desaparezca de nuestra mente.

Inteligencia es saber gestionar bien la trayectoria personal en sus grandes temas.

UN DESTINO ESTE OTOÑO

JAIPUR: LA CIUDAD ROSA

La ciudad de Jaipur es la capital del estado de Rajasthán, y es conocida también como *"La ciudad rosa"*. Tiene una población de unos 3 millones y medio de habitantes, y se encuentra a una altura de 432 metros sobre el nivel del mar. Es una de las ciudades con más historia de la India y una de las más visitadas.

Jaipur es una ciudad que fue construida en estuco rosado para imitar la arenisca. En 1905, y tras la visita del príncipe de Gales, se decidió pintar los edificios de la ciudad de color rosa.

Desde entonces, el rosa se considera un símbolo de la hospitalidad de Jaipur.

La ciudad de Jaipur fue fundada en 1728 por el Marajá Sawai Jai Singh, que era el gobernante de Amber y muy aficionado a la astronomía. Más tarde se decidió a abandonar la fortificada e histórica Amber y trasladar la capital a la nueva ciudad de Jaipur.

En el siglo XIX la ciudad prosperó y creció considerablemente. Sus anchas calles fueron pavimentadas e iluminadas con gas. La ciudad tenía varios hospitales y surgió la industria del metal y el mármol.

Jaipur dispone de unas infraestructuras que muchas veces superan a las de ciudades tan importantes como Delhi o Calcuta. Se están ampliando continuamente y han llegado a ser un punto muy importante en el desarrollo de Rajasthan.

CÓMO LLEGAR

■ Desde Delhi existen muchas opciones. Hay varios trenes al día con diferentes precios y duración y autobuses.

QUÉ VER

■ **HAWA MAHAL**, más conocido como palacio de los vientos aunque también se puede pasear por sus bazares o subir a alguno de los diferentes minaretes que hay y tener así unas vistas aéreas de la ciudad.

DÓNDE COMER

■ **PEACOCK ROOFTOP.** Ubicado en la azotea de Pearl Palace Hotel. Restaurante bonito, enmarcado con unas impresionantes vistas. Muy soleado, con buena comida y un precio de carta no excesivamente caro.

DÓNDE DORMIR

■ **HOTEL PEARL PALACE.** Ubicado a unos 5 km. de la estación de tren. El edificio en sí, lleno de figuras, detalles e incluso una sala de lectura con sofás, lo convierten en un hotel con un encanto personal.

SaludDeHoy_Otoño17_tident.indd 11 2/10/17 16:43

tiDENT®
TERRÓN & IGLESIAS
DENTAL

CINE TECNOLOGÍA VIAJES ECONOMÍA MOTOR MODA

TERRÓN & IGLESIAS

CLÍNICA TIDENT EN CÁCERES
Avda. Virgen de Guadalupe , 7 -1ª Planta, local 10
927 225 561

CLÍNICA TIDENT EN MIAJADAS
C/ Martín Cerezo, 1
927 161 024

www.tident.es

SaludDeHoy_Otoño17_tident.indd 12 2/10/17 16:43