

# SALUD DE HOY

Revista Trimestral, ejemplar gratuito

TERRÓN&IGLESIAS  
DENTAL  
**tiDENT®**

NUTRICIÓN

SALUD

GASTRONOMÍA

PSICOLOGÍA

CULTURA

OCCIO



ENTREVISTA A  
**PEDRO PIQUERAS**

*¿Y si esta primavera nos dedicamos a vivir una experiencia diferente?*

CUIDADO CON LOS CANTOS DE SIRENAS AL DECIDIR QUIEN CUIDA TU BOCA  
LA ORTODONCIA INVISIBLE, HA LLEGADO PARA QUEDARSE

**¿SE TE DUERMEN LAS MANOS Y LOS PIES?**

Dime de qué signo eres y te diré cual es tu ensalada ideal

**¿APROBAMOS O SUSPENDEMOS EN HÁBITOS ALIMENTICIOS?**

**¿Sabías que?**



EDITORIAL  
**SALUD DE HOY**

# ¡ESTAMOS DE ENHORABUENA, EL BODY POSITIVE ESTÁ DE MODA!

Atrás están los tiempos donde lo más buscado era la “talla 34”, ahora lo que se busca es inspiración sobre la “belleza natural”.

La apariencia física real, no la que sale en revistas con algunas modelos “irreales”, la motivación empresarial, la planificación y pequeños consejos son las palabras más buscadas en las redes sociales.

*¿Por qué es tan importante aceptarnos tal como somos?*

Aceptar nuestro cuerpo es vital, porque afecta directamente a la forma en que nos relacionamos. Si te sientes

feliz con tu apariencia lo proyectarás y esto tendrá un impacto positivo en cada aspecto de tu vida.

En este número, en el que afrontamos la llegada de la primavera, vamos a tocar temas reales, inspiradores, muchos solicitados, por nuestros lectores. Cada día son más las personas que nos piden temas relacionados con el bienestar, los viajes, los pequeños negocios...

*Bienvenida primavera, bienvenido Body Positive, lo que es lo mismo, aceptarnos tal como somos.*

## CONTENIDO

### ■ EDITORIAL

2. ¡El Body Positive está de moda!

### ■ CONSEJOS DE SALUD

3. ¿Se te duermen las manos y los pies? ¿Cuáles son las causas?

### ■ PREVENIR EN INVIERNO

4, 5. ¿Sabías que...?

### ■ CONOCE A TU DENTISTA

6. Contenido propio de la clínica  
7. Recomendaciones del doctor

### ■ CONSEJOS DE PRIMAVERA

8. ¿Aprobamos o suspendemos en hábitos alimenticios?  
9. Dime de qué signo eres y te diré cual es tu ensalada ideal

### ■ CULTURA Y OCIO

10. Entrevista a Pedro Piquerias  
11. ¿Y si este año nos dedicamos a vivir una experiencia diferente?

## Las asturianas, las mujeres españolas más deportistas



El **23%** de las mujeres asturianas realizan ejercicio físico de forma diaria, y el **44%** lo hacen **3** veces por semana.

Asturias se consolida como la comunidad con más mujeres deportistas o físicamente activas, seguida de Cantabria y Canarias.

Un estudio de hábitos de vida saludable y bienestar realizado con la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid, confirma estos datos.

### Las claves:

- Ejercicio físico.
- 5 comidas al día.
- Dieta equilibrada.
- Tienen un mayor consumo de leche y productos lácteos.
- Mayor consumo de legumbres, a diario.
- Las que más verduras y hortalizas incluyen en su dieta.





# ¿SE TE DUERMEN LAS MANOS Y LOS PIES?

## ¿Cuáles son las causas?

Los hormigueos son sensaciones anormales que se pueden producir en nuestro cuerpo, con frecuencia en los dedos de las manos, los pies, brazos o piernas.

Un hormigueo aparece bien por la postura que mantenemos o como síntoma de una enfermedad. Lo más habitual es que surja por mantener durante mucho tiempo la misma postura.

### VAMOS A ANALIZAR LAS CAUSAS MÁS HABITUALES:

#### MIGRAÑA

A muchas personas la migraña puede ser precedida de síntomas sensitivos como el hormigueo en manos, piernas, e incluso boca.

#### DEFICIENCIA DE VITAMINAS

La deficiencia de vitaminas como la B12, B6, B1 o la E pueden provocar alteraciones en los nervios que causan estas sensaciones.

#### ALTERACIÓN EN LA CIRCULACIÓN

Las enfermedades circulatorias de las arterias y las venas pueden alcanzar también los brazos o las manos.

## CÓMO PREVENIR

#### • CAMINAR

Dar una caminata alrededor de la habitación en el momento en el que empieza el cosquilleo, sobre todo cuando este se presenta en las piernas.

#### • PONERSE DE PUNTILLAS

Otra opción es colocar el pie en punta como hacen las bailarinas y descender hasta los talones. Repítelo 10 veces para activar la circulación.

#### • INCLUYE EN TU DIETA ALIMENTOS CON HIERRO

Consume lentejas, remolacha, huevos, leche, nueces, guisantes. Espinacas...

#### • MASAJES Y CAMBIOS DE POSTURA

Puedes hacer masajes en la zona afectada. Otra opción es cambiar de posición. Si estás sentado levántate, si estás acostado, siéntate...

## CONSEJOS DE SALUD SALUD DE HOY

### TEST AUTODIAGNÓSTICO

¿Se te duermen las dos manos o los pies?

¿Tienes problemas circulatorios?

¿Se te resecan mucho los ojos y la boca?

Además del hormigueo ¿sientes dolor en la mano?

¿Sufres dolor cervical?

¿Te ocurre tras estar mucho tiempo en la misma posición?

¿Bebes menos de 3 vasos de agua al día?

¿Sueles comer pocos alimentos de origen animal?

¿Te suele ocurrir cuando te duele la cabeza?

#### TU RESULTADO:

##### • SI HAS CONTESTADO A LA MAYORÍA DE LAS PREGUNTAS NO

No hay indicios de un trastorno serio

No parece que la sensación de adormecimiento que a veces puedes experimentar se deba a un trastorno serio.

##### • SI HAS CONTESTADO A MÁS DE 4 PREGUNTAS SI

No hay indicios de un trastorno serio

No parece que la sensación de adormecimiento que a veces puedes experimentar se deba a un trastorno serio. Ten en cuenta que beber menos de 3 vasos de agua al día o tener un déficit de vitamina B12 pueden dar lugar a este tipo de hormigueos.

##### • SI HAS CONTESTADO A 7 O MÁS SI

Vigila, podría deberse a un serio trastorno

Si los hormigueos persisten o empeoran acude a tu médico para que decida cual es el mejor diagnóstico para ti. Podrían deberse a un problema de fondo. El exceso de azúcar puede provocar hormigueos.



PREVENIR EN PRIMAVERA  
SALUD DE HOY

# ¿Sabías que?

2

UN INGREDIENTE DE PASTA DE DIENTES HACÍA QUE LOS GÉRMENES FUERAN MÁS FUERTES

*De hecho, los expertos aseguran que el triclosán tiene mucho que ver en ello.*

Una conocida marca de dentífricos anunciaba hace meses la retirada de un ingrediente en sus productos: **triclosán**.

Es un ingrediente antibacteriano más usado en la industria del sector de cuidado e higiene personal.

El triclosán puede provocar que las bacterias sean más resistentes a los antibióticos.

Así que cuidado con lo que compras.



1

¿DE VERDAD EL BALANCEO FAVORECE EL SUEÑO?

*Cómprate una hamaca y dormirás mejor y mejorarás tu memoria.*

Estudios confirman que el movimiento de vaivén, además de provocar sueño, fortalece la memoria.

Según la **Universidad de Ginebra**, el sueño de calidad exige quedarse dormido rápidamente y durante toda la noche. En el experimento realizado se observó que los participantes en el estudio se durmieron enseguida cuando se mecían y sus períodos de sueño fueron más largos y profundos.

Además el suave movimiento contribuye a la sincronización de la actividad neuronal que desempeña un papel importante en la consolidación del sueño y la memoria.

3

¿PERDEMOS EL SENTIDO DEL OLFATO A MEDIDA QUE NOS HACEMOS MAYORES?

Existen muchos tipos de neuronas. En los mamíferos, la mayoría sólo son generadas hasta los primeros años de la infancia, pero hay excepciones entre las que figuran las células nerviosas, que se ocupan de la función olfativa. *A medida que cumplimos años se generan menos.*





4

## ¿POR QUÉ SE CURVAN LOS PLÁTANOS?

**Los plátanos se doblan según su peso.**

De hecho la platanera es uno de los árboles más grandes que existen sin tallo grueso, ya que el 93% está constituido por agua.

Es una fruta que en vez de crecer hacia abajo, crece hacia arriba, sobre todo por una razón de supervivencia. En esta posición, la flor expuesta a los pájaros e insectos que comen su néctar y facilitan la polinización y fertilización de la planta.

De ahí su curva.

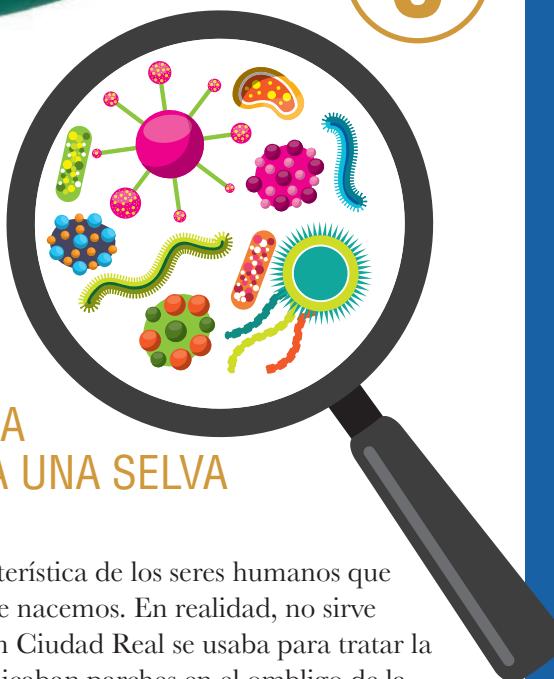


DENTRO DEL OMBLIGO HUMANO HAY TANTAS BACTERIAS QUE FORMAN UN ECOSISTEMA EQUIVALENTE A UNA SELVA TROPICAL

El ombligo es una característica de los seres humanos que nos acompaña desde que nacemos. En realidad, no sirve para nada. Hace años en Ciudad Real se usaba para tratar la esterilidad, ya que se aplicaban parches en el ombligo de la mujer estéril orientando los pies de su cama al norte.

Sin embargo, lo más curioso es que en el ombligo **se acumulan más de 300 especies de bacterias, entre las que están el estreptococo y los estafilococo.**

Por este motivo es importante prestarle atención a la higiene en esta zona del cuerpo.



5

## LOS USOS MÁS RAROS QUE SE LE HA DADO A LA ORINA

**La orina es un desecho humano que expulsa sustancias que pueden ser tóxicas para el organismo. Sin embargo a lo largo de la historia se ha utilizado para muchos fines.**

**1. Como tratamiento rejuvenecedor en la antigua civilización Hindú.**

Donde contaban con el método de beber orina para rejuvenecer.

**2. Jabón para la ropa**

Durante la época romana se almacenaba la orina varios días y la misma se convertía en amoniaco.

Los romanos la usaban para lavar su ropa. Además la mezclaban con agua, ceniza y arcilla y hacían jabones que blanqueaban y desinfectaban las ropas.

**3. Blanqueamiento dental**

También en el periodo romano, se lavaban los dientes con la orina porque según ellos este remedio los blanqueaba. Incluso algunos, para hacerla más efectiva, la mezclaban con polvo de piedra pómex.



CONSEJOS DE TU DENTISTA  
**SALUD DE HOY POR**

TERRÓN & IGLESIAS  
DENTAL  
**tiDENT®**

# CUIDADO CON LOS CANTOS, DE SIRENAS AL DECIDIR QUIÉN CUIDA TU BOCA

## QUÉ DEBES SABER A LA HORA DE DECIDIRTE POR UN IMPLANTE DENTAL.

España es uno de los países donde más implantes dentales se colocan del mundo. El problema es que cada vez se escuchan más casos de pacientes con problemas tras una intervención.

Como nos explica el Dr. Francisco Terrón.



*“No todos los pacientes son candidatos a un tratamiento de implante dental. Aquellos pacientes que fuman, tienen la enfermedad de las encías sin tratar o son pacientes diabéticos descompensados no deberían ser tratados”.*

El hecho de tener un implante dental requiere el mismo cuidado que un diente normal. Por ello, la prevención es primordial a la hora de evitar infecciones que, en muchos casos pueden poner en peligro el éxito del implante.

Generalmente, los implantes están hechos de titanio puro, aunque ahora están apareciendo otros materiales como el Zirconio.

**Alrededor del 98% de los implantes se integran de manera adecuada al hueso tras su colocación, por lo que supone hoy en día un tratamiento muy seguro.**

AHORA BIEN,  
¿QUÉ PELIGROS  
HAY SI NO  
SE CUIDA EL  
IMPLANTE?

Ten en cuenta dos enfermedades: Mucogingivitis y Periimplantitis

No seguir una adecuada higiene bucal, saltarse las revisiones marcadas en la clínica, puede conllevar la aparición de contraindicaciones.

Qué debemos tener en cuenta:

- Inflamación de la encía
- Dolor
- Movilidad del implante
- La mucosa que hay alrededor del implante se hincha,
- Se pone roja sangra y puede llegar a afectar al hueso que rodea el implante.



# LA ORTODONCIA INVISIBLE, HA LLEGADO PARA QUEDARSE

MÁS DE 4.000.000 DE PERSONAS HAN SIDO TRATADAS CON UNA DE LAS TÉCNICAS MÁS REVOLUCIONARIAS EN ESTÉTICA DENTAL.



La Dra. María José Iglesias es experta y certificada en Ortodoncia Invisible y explica en este artículo en qué consiste la Ortodoncia Invisible.



*“Se trata de un tratamiento individualizado que permite corregir la posición dentaria y maloclusión con unos alineadores transparentes que se encajan sobre los dientes”*

Cada alineador se ajusta perfectamente a la boca y realiza un pequeño movimiento de los dientes. Los movimientos han sido programados en 3D previamente por la doctora.



## Qué debes tener en cuenta:

Aunque los alineadores pueden quitarse para comer, beber y cepillarse los dientes, **deben ser llevados al menos 20 horas al día** para que cumplan con la función principal. Y cada alineador se reemplaza cada dos semanas aproximadamente.

## VENTAJAS DE LA ORTODONCIA INVISIBLE:

*Desde el punto de vista clínico, la Dra. María José Iglesias nos destaca:*

1. Permite establecer con bastante exactitud la duración del tratamiento.
2. Además podemos visualizar el resultado final de la sonrisa al inicio del mismo.
3. Los tiempos de consulta son más cortos.
4. Las visitas a la clínica más espaciadas.
5. Minimizamos el número de emergencias por brackets que se caen, roces o alambres que duelen.

A nivel personal para el paciente, las ventajas son muchas:

1. Es estético y permite hacer una vida normal
2. Es muy cómodo de usar
3. Mejora la higiene oral
4. Se puede quitar para comer
5. Mejora la seguridad en uno mismo
6. No interfiere en el habla.



NUTRICIÓN  
**SALUD DE HOY**

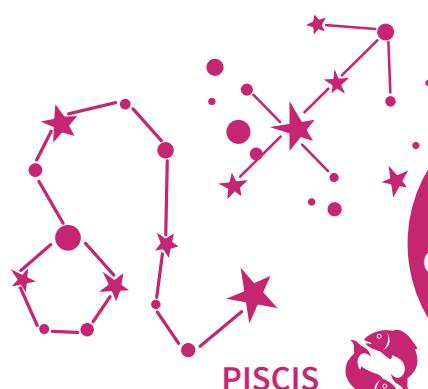


# ✓ ¿APROBAMOS O ✗ SUSPENDEMOS EN HÁBITOS ALIMENTICIOS?



**CAPRICORNIO**

Ensalada de endibias



Dime  
de qué signo  
eres y te diré cual  
es tu ensalada  
ideal



**PISCIS**

Ensalada de sandía y queso feta



**Por qué:** Eres práctico y funcional. Te gusta tener las cosas bajo control. Vas a tiro hecho y las envidias te sacan de un apuro.

**ACUARIO**

Ensalada caprese



**Por qué:** Los acuario están llenos de vitalidad y alegría. Tu ensalada es algo sencillo, fresco y un clásico que nunca falla.



**Por qué:** es el signo de la empatía, el cariño y la sensibilidad. La ensalada feta es una explosión de sabores que hará de cada bocado un disfrute.

**ARIAS**

Panzanella



**Por qué:** Los aries son entusiastas y tienen un lado sexy que atrae las miradas. La ensalada panzanella, un plato hecho con tomate y pan engancha por sus colores y sabor.

Según el índice  
Bloomberg  
Healthiest Country,  
España desbanca a  
Italia como el país  
más saludable del  
mundo.

En ello tienen que  
ver el tomate, jamón  
ibérico, aceite de oliva  
y otros almuerzos, así  
como el sistema de  
atención sanitaria.

A España le siguen:  
Italia, Islandia,  
Japón, Suiza, Suecia,  
Australia, Singapur,  
Noruega e Israel.



**TAURO**

Ensalada de remolacha,  
rúcula y queso de cabra.



**Por qué:** Es un signo de emociones fuertes. Persistente, disciplinado. Para no aburrirse con la dieta busca platos diferentes.

**GÉMINIS**

Ensalada de Cobb



**Por qué:** Es un signo con doble cara, carismático y muy divertido. Por eso la ensalada ideal está hecha con lechuga, huevo duro, pollo, aguacate, brócoli, tomate y queso roquefort.





# RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA BUENA SALUD:

1

**COMER FRUTA O VERDURA** de textura consistente tiene un efecto de barrido sobre la placa bacteriana, lo que limpia los dientes y contribuye a que las encías no se inflamen: manzana, pera, zanahoria o apio.



2

**El XILITOL** es una buena alternativa al azúcar, miel o sacarina. Se trata de un edulcorante extraído de la madera del abedul con importantes efectos anticariogénicos y bacteriostáticos.



3

**Toma FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.** Ricos en vitaminas y minerales. Almendras, avellanas, pistachos, semillas de girasol, sésamo, piñones. Cuanto menos procesados estén mejor.



## LECHE Y YOGURES.

El calcio es un elemento indispensable para la reparación de los huesos y nuestro esmalte. Es importante fomentar el consumo de leche. 3 vasos de leche al día (desnatada). Pero cuidado con la leche de soja, almendra, avena, arroz, quinoa que se compran. La Unión Europea no la denomina leche.



**Por qué:** Cáncer transmite una personalidad muy sensible y temperamental. Su ensalada necesita alimentos que le equilibren, con espinacas que ayudan a disminuir la inflamación.

## CÁNCER

Ensalada de espinacas



## LEO

Ensalada césar



**Por qué:** La persona leo es original y con una personalidad arrebatadora. Una ensalada céasar representa su personalidad creativa.



## LIBRA

Ensalada de fruta



**Por qué:** Sinceros, dulces. Una ensalada acorde a la dulce personalidad de los libra. Un bowl de frutas es la mejor opción.



5

**QUESOS.** Es el rey de los lácteos por su papel protector de los dientes. Esto se debe al alto contenido en caseína, que es capaz de remineralizarlos. De hecho esta sustancia se usa en algunos geles o pastas dentales recomendadas siempre por tu dentista.

Los mejores quesos serán los duros, porque nos obliga a masticarlos bien y aumentará el tiempo que lo tenemos en la boca, ampliando sus efectos y la esimulación salivar.



La Organización Mundial de la Salud recomienda 25gr diarios de azúcar, en España estamos consumiendo en torno a 125 gr al día.

## ESCORPIO

Ensalada de carne



**Por qué:** Escorpio es todo pasión y verdad. Por eso necesita salirse de lo convencional y con una ensalada de carne se consigue.

## SAGITARIO

Ensalada verde troceada



**Por qué:** Los sagitario son personas puras, independientes y con mucho sentido del humor. Una ensalada troceada en forma de tartar es una gran elección para ti.





CULTURA Y OCIO  
**SALUD DE HOY**

# ENTREVISTA A PEDRO PIQUERAS

Al director de Informativos TeleCinco le resulta difícil programar sus viajes. Más de una vez ha debido anular algún viaje porque había sucedido una noticia que le obligaba a estar en España.

Gran admirador de Europa, uno de sus destinos favoritos es Moscú.

*“Las experiencias viajeras te hacen crecer. Aprender a ser más educado con la gente que te rodea y a ser mejor persona. También te das cuenta de que somos mucho más parecidos de lo que algunos quieren hacernos creer”.*

Uno de sus últimos viajes ha sido Moscú. Una ciudad que tras los mundiales de fútbol ha dado un giro importante. Cosmopolita, elegante, donde uno disfruta de sus edificios, historia y por qué no su gastronomía.

## LUGARES ÚNICOS EN MOSCÚ

Desplazarse por la ciudad en metro, un medio de transporte seguro, rápido y único en el mundo. Cuando se creó, fue llamado el **Palacio de los ciudadanos**.

La cocina típica rusa es hipercalórica, por ello las **sopas son muy populares**, durante todo el año, sobre todo la que está hecha de remolacha, la **ensaladilla rusa**, llamada **Olivié** y los entremeses de caviar negro o de salmón.

La Plaza Roja, el Kremlin, Teatro Bolshoi, poder visitar el Hotel Metropol, mítico hotel que fue la **Casa de los Soviets en la Revolución Rusa**. Y en 1918 cuando los bolcheviques trasladaron la capital a Moscú, el nuevo gobierno lo eligió como una de sus sedes.



## LOS BENEFICIOS DE VIAJAR SON:

1. Viajar favorece la salud mental: Nada como la distancia para ver las cosas con perspectiva y encarar los problemas con una nueva actitud. Vivir experiencias diferentes y soltar lastre de la rutina es la mejor terapia.
2. Los viajes son una fuente de creatividad y nuevas ideas.
3. Viajar favorece el autoconocimiento personal.
4. Al viajar uno entra en contacto con otras culturas, lo que le permite tomar conciencia de la propia y valorar las virtudes y defectos.
5. Viajar nos vuelve más sabios.
6. Rompemos clichés.
7. Nos hace más independientes.





¿Y si esta primavera nos dedicamos a vivir una experiencia diferente?

## RAZONES POR LAS QUE DEBERÍAS VIAJAR EN TU CUMPLEAÑOS

*La rutina de cada día agobia, siempre los mismos horarios, comidas de trabajo, cansancio de la semana... y llega el cumpleaños y encima toca organizar una fiesta con los compañeros de trabajo, pareja, familia...*

## ¿Por qué no cruzar el estrecho y transportarse a la magia de Mequinez en Marruecos?

Para construir **Mequinez**, el sultán Moulay Ismail saqueó palacios en Marraquech así como las ruinas romanas de Vlubilis, de las que extrajo piedra y mármoles para construir la fortaleza de Mequinez.

Se trata de una ciudad entre Rabat y Fez, divertida, barata con multitud de alojamientos asequibles.



## Normandía

Descubrir la costa de **Normandía**, donde este año se celebra el 75 aniversario del Día D, fecha clave de la invasión de Normandía durante la Segunda Guerra Mundial. Un buen momento para poder disfrutar de la gastronomía de la zona. Cuenta con la ruta de las mejores marisquerías.



## Highlands en Escocia

El whisky escocés tiene más de mil años de historia pero sigue de moda. A ello se suman poder visitar los monolitos prehistóricos de Callanish, en Lewis. O poder circular por la popular North Coast 500 y la North East 250 carretera circular que dibuja un anillo por todo el noroeste escocés desde los montes de Cairngorm y Royal Deeside.



## Florencia, la cuna del Renacimiento

La capital de la Toscana es un ciudad única y poder vivirla es un regalo para los sentidos. Una arquitectura que contagia a todos los que la visitan a vivir un aire romántico. El renacimiento en estado puro.



## San Petersburgo, mimada por los zares

Palacios barrocos, catedrales, uno de los mejores museos del mundo, restos de la revolución. Todo ello sobre un laberinto de canales e islas de la segunda ciudad rusa.



## Viena, la capital mundial de la música

Enormes y lujosos palacios, la ópera, museos, el mundo de la famosa emperatriz Sissi.

Poder degustar la tarta Sachertorte en el hotel donde se creó, aunque tengas que esperar una cola, merece la pena.

La capital austriaca rodeada en primavera de bodegas, viñedos donde degustar sus típicos vinos.





TERRÓN&IGLESIAS  
DENTAL  
**TIDENT®**

CINE

TECNOLOGÍA

VIAJES

ECONOMÍA

MOTOR

MODA

LA PRIMAVERA  
COMIENZA CON  
UNA SONRISA



TERRÓN & IGLESIAS

CLÍNICA TIDENT EN CÁCERES

Avda. Virgen de Guadalupe , 7 -1<sup>a</sup> Planta, local 10

**927 225 561**

CLÍNICA TIDENT EN MIAJADAS

C/ Martín Cerezo, 1

**927 161 024**

[www.tident.es](http://www.tident.es)