

Primavera 2017

SALUD DE HOY

Revista Trimestral, ejemplar gratuito

tident[®]
TERRÓN & IGLESIAS
DENTAL

NUTRICIÓN

SALUD

GASTRONOMÍA

PSICOLOGÍA

CULTURA

OCIO

**UNA MALA
MORDIDA NOS
PUEDE HACER
PERDER EL
EQUILIBRIO**

EN **TIDENT**
APOSTAMOS POR
LA ODONTOLOGÍA
MÍNIMAMENTE
INVASIVA

EL ESTRÉS
NOS HACE PERDER
LA SALUD Y LA
SONRISA...
AUNQUE NO
SIEMPRE

**UN INTRUSO
VELA POR
MI SALUD**

ELSA PUNSET
“No es magia,
es inteligencia
emocional”

LE MONT
SAINT- MICHEL
ENTRE NORMANDÍA
Y BRETAÑA

**¿Sabías
que?**

CON LA LLEGADA DE LA PRIMAVERA

no sólo florecen los campos y jardines, sino también nuestras ganas de salir a disfrutar del buen tiempo, la naturaleza, la luz y los días soleados que tanto hemos echado de menos durante el largo invierno.

Pero también es tiempo de sufrir las consecuencias negativas de las variaciones del clima y del ambiente en el

cambio de estación, sobre todo por quienes padecen asma o alergias, por lo que toca ponerse en manos de profesionales.

Os presentamos alimentos deliciosos bajos en grasas que nos ayudarán en nuestra particular puesta a punto del verano. Y para evitar que nos dejemos atrapar por la astenia primaveral viajaremos a reencontrarnos con el mar en la Bahía de Le Mont Saint-Michel y hablaremos en positivo con Elsa Punset.

***Arrancamos nuestra aventura.
Te damos la bienvenida.***

CONTENIDO

■ EDITORIAL

2. Recibe a la primavera

■ CONSEJOS DE SALUD

3. El estrés también puede ser saludable

■ PREVENIR EN PRIMAVERA

4, 5. ¿Sabías que...?

■ CONOCE A TU DENTISTA.

6. Contenido propio de la clínica.

7. Recomendaciones del doctor

■ CONSEJOS DE PRIMAVERA

8, 9 Un intruso vela por mi salud

■ CONOCIENDO ...

10. A Elsa Punset

11. Le Mont Saint- Michel

¿CANSANCIO, DECAIMIENTO?...

ASTENIA PRIMAVERAL

La astenia primaveral es una **sensación de fatiga y debilidad** generalizadas que aparece con la llegada del buen tiempo. Discurre con síntomas muy diversos: tristeza, tono vital bajo, falta de memoria, dolor de cabeza, trastornos del sueño y alteraciones del apetito, entre otros.

La astenia primaveral tiene su origen en el hipotálamo, una glándula situada en el cerebro que regula, entre otras cosas, la temperatura, la sed, el apetito, el sueño y la vigilia.

La sobrecarga laboral y una dieta desequilibrada también podrían estar detrás de la también llamada **depre primaveral**.

La Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (Sedca) ha elaborado una tabla en la que mide los efectos de este trastorno pasajero por comunidades. Según sus resultados, navarros, valencianos y madrileños -por ese orden-, son los que más la sufren; mientras que los riojanos son los que apenas notan el cambio de estación.

¿En qué se manifiesta?

- Apatía
- Tristeza sin causa aparente
- Pérdida del apetito
- Pérdida de la libido o deseo sexual
- Disminución de la concentración o pérdida de memoria
- Irritabilidad o cambios en el estado de ánimo
- Malestar general, dolor de cabeza
- Hipotensión arterial



EL ESTRÉS TAMBIÉN PUEDE SER SALUDABLE

Vivir con altos niveles de estrés no afecta únicamente a nuestro sistema cardiovascular, sino también a **nuestra salud dental**.

El estrés provoca que la persona **no segregue suficiente saliva** y que la que produce sea más ácida lo que **afectará al mantenimiento de nuestro esmalte dental** protector de caries.

Del mismo modo, altos niveles de tensión pueden derivar en **bruxismo**: rechinar o apretamiento involuntario de los dientes que ejercemos como recurso para liberar tensiones acumuladas principalmente cuando dormimos. La principal consecuencia del bruxismo es el **desgaste y sensibilidad dental**, pero también pueden producirse **fisuras o fracturas**, desprendimiento de restauraciones o incluso pérdida de anclaje de los dientes.

La tensión de la mandíbula puede provocar **molestias en otras áreas del cuerpo** como dolor en el cuello, hombros, oídos, migrañas y mareos, y limita nuestras funciones al no poder comer bien, hablar, bostezar, reír, etc.

Si la situación es vivida a través de **sentimientos negativos** (frustración, inseguridad, agobio, baja autoestima, enojo) se generará un **bloqueo mental**, lo que dificultará la obtención de buenos resultados y las posibilidades de respuesta a esa situación estresante. Éste es el llamado estrés negativo (distrés) que nos puede llevar a padecer diferentes trastornos en el ánimo y en el físico.

Pero si logramos **encauzar estos sentimientos** (estrés positivo, eustrés) consiguiendo percibir la misma situación como un **desafío, generando sensación de vitalidad, de optimismo, de fortalecimiento de la autoestima e incluso de estimulación y placer**, nos aportaremos grandes beneficios ya que estaremos más activos, estimularemos nuestra creatividad y seremos más eficientes, logrando mejores resultados con menor esfuerzo.

PODEMOS AYUDARNOS DE:

- ▶ ejercicios de respiración que nos ayuden a liberar ansiedad, inspirando lentamente por la nariz y exhalando por la boca.
- ▶ adoptar una postura de vencedor, sacando pecho e irguiendo espalda.
- ▶ apretar con la mano derecha una pelota de goma durante unos 45 segundos para activar el lóbulo frontal izquierdo que se asocia con pensamientos positivos.



Y TÚ...
¿TE SUMAS
A LOS
BENEFICIOS
DEL ESTRÉS
SALUDABLE?



¿Sabías que?

1 LOS TURNOS DE NOCHE ACORTAN LA VIDA

Los trabajadores de turnos de noche pierden cinco años de vida por cada quince de jornada laboral, se divorcian tres veces más que el resto de sus compañeros y tienen un 40% más de posibilidades de padecer trastornos neuropsicológicos, digestivos y cardiovasculares.



Insomnio, irritabilidad, angustia, depresión, trastornos digestivos, ataques de pánico, enfermedades cardiovasculares por un estrés crónico, unido a adicciones a tranquilizantes, excitantes o alcohol y tabaco, son algunas de las costumbres patológicas que acompañan a quienes trabajan sin sol.

2



TU BOCA PUEDE TENER SABOR METÁLICO

“Si el sabor metálico persiste más tiempo se deberá consultar con un especialista ya que puede ser el aviso de que se padece alguna enfermedad”.

La disgeusia es una modificación del sentido del gusto que genera un sabor metálico en la mayoría de los casos, aunque también puede ser en forma de sabor amargo, salado o rancio.

Puede venir provocada por un mal aseo bucal, consumo de medicamentos, cambio hormonal en el embarazo o, incluso, problemas respiratorios temporales.

Si el trastorno es temporal, se puede empezar por medidas de higiene bucal básica como mejorar el cepillado, uso de enjuagues, etc. Si el sabor metálico persiste más tiempo se deberá consultar con un especialista ya que puede ser el aviso de que se padece alguna enfermedad.



3

¿SABES CUÁNTO PELO SE NOS CAE AL DÍA?

Cada pelo vive de 2 a 6 años, y pasa por tres fases, crecimiento, estancamiento y caída. Aun así, el promedio de pelo que una persona tiene es de cien mil y se calcula que cada día perdemos de 50 a 150 pelos o cabello. En épocas como otoño o primavera esta cifra puede llegar a duplicarse.

Como recomendación, observa si al tirar del pelo se desprenden más de dos o tres pelos, puede considerarse una caída más intensa de lo normal.



El jengibre es una parte integral de la cocina asiática y una de las hierbas más importantes en la medicina china.

Se utiliza para curar el resfriado y la tos. Siendo una raíz antiviral natural, el jengibre contiene una gran cantidad de sesquiterpenos que matan a los virus del resfriado en nuestro cuerpo. Beber té de jengibre para las náuseas matutinas, la resaca o el embarazo también alivia la sensación general de malestar. Es beneficioso en el tracto digestivo, porque neutraliza el nivel de ácido en el estómago, lo que cura las náuseas.

5

EL JENGIBRE AYUDA A PREVENIR LAS NÁUSEAS

6

LA NARIZ DETECTA LOS OLORES FÉTIDOS

Una investigación publicada por el Journal of American Chemical Society refleja que en nuestra nariz hay unas partículas de cobre que habitan en la mucosidad nasal y son capaces de multiplicar por mil la intensidad de ciertos olores, sobre todo los relacionados con sustancias nocivas.

Esta sensibilidad es de gran ayuda ya que nos alerta de determinados peligros como un escape de gas, presencia de alimentos en mal estado...



4



Este año se lleva el verde

Este año, los expertos en tendencias nos dicen que el Greenery (color verde) va a ser el color de moda, usado como emblema de la ecología y del medio ambiente.

El color verde proporciona sensación de tranquilidad y seguridad, alegra la vista sin cansarla teniendo un efecto equilibrado y tranquilizante. Es el color de lo natural y la quinta esencia de la naturaleza. También es el símbolo de la vida.

UNA MALA MORDIDA NOS PUEDE HACER PERDER EL EQUILIBRIO

Cada vez con mayor frecuencia llegan a Tident pacientes que refieren problemas de oclusión que no es otra cosa que la mordida o la forma en que se contactan los dientes de ambas mandíbulas superior e inferior.

Tal y como cuenta la Dra. Iglesias Rosso es muy habitual que se diagnostiquen problemas relacionados con una mala mordida.

Cada vez queda más demostrado que existe una relación entre el sistema estomatognático (conjunto de órganos y tejidos que nos permiten comer, hablar, masticar, tragar y sonreír) y el control postural; de este modo, la relación entre el nervio trigémino-responsable de la función masticatoria- y el núcleo vestibular es fundamental para la acción de masticar y el control del equilibrio. Esto explicaría que las oclusiones deficientes perjudiquen al control del cuerpo.

Unos dientes mal alineados están directamente relacionados con la disminución en la calidad del equilibrio.

La maloclusión dental en deportistas puede ser determinante en la consecución de sus metas y en la prevención de lesiones tales como torceduras, distensiones y fracturas a consecuencia de desequilibrios inesperados a medida que aumenta el nivel de fatiga y disminuye la capacidad de reacción del cuerpo.

Es necesario, por tanto, corregir la posición de los dientes para lograr una mejor alineación dental, lo que beneficiará al equilibrio y el control postural.

En Tident te ofrecemos tratamientos de ortodoncia como solución para una mala mordida.

Entre las opciones más comunes están los brackets metálicos de toda la vida, los brackets cerámicos que son de color blanco, los brackets linguales que van por la parte interna de los dientes y **el Invisalign una ortodoncia transparente que se quita y se pone**, la opción más estética de todas.



EN TIDENT APOSTAMOS POR LA ODONTOLOGÍA MÍNIMAMENTE INVASIVA

Centramos nuestros tratamientos en un enfoque moderno que persigue la **máxima conservación de la estructura sana del diente** yendo más allá de la simple perforación o relleno.

Basamos nuestras intervenciones en el respeto, en preservar y cuidar los tejidos óseos, periodontales y dentarios **utilizando los procedimientos más conservadores** ya que nuestros pacientes buscan, cada vez con mayor frecuencia, tratamientos que no sean agresivos con sus dientes.

Por todo ello centramos nuestros esfuerzos en el **uso de última tecnología del mercado** (radiografía digital, cámara intraoral) que nos ayuda a **conseguir un correcto diagnóstico** encaminado a la **prevención, remineralización e intervención mínima** por parte del equipo clínico.



Sólo mediante un correcto diagnóstico se puede recomendar el tratamiento necesario para poner solución al problema que afecta la salud de nuestra boca.

De esta manera, el **Dr. Terrón Molina** nos comenta que apuesta por la odontología mínimamente invasiva ya que por medio del uso de la prevención alimenticia para combatir la caries, profilaxis, cepillado y limpieza bucal completa, así como restauraciones mínimamente invasivas se pueden evitar problemas dentales futuros.





UN INTRUSO VELA POR MI SALUD

Justo en este periodo todos queremos mejorar nuestro aspecto y perder esos kilos de más que nos “abrigaron” durante el invierno.

Consultamos en internet y en cuestión de segundos... miles de opciones de dietas milagro propuestas por profesionales que dicen estar autorizados para facilitarlas cuando la realidad es que, en muchos casos, no tienen la formación y conocimientos necesarios para ello.



Y CUIDADO CON EL INTRUSISMO DENTAL

Es habitual y casi ya una costumbre ver continuas ofertas y promociones en salud dental. Parece que la publicidad sanitaria se ha ido tanto de las manos, que la odontología parece ser el único espacio en que las ofertas de productos sanitarios se han puesto por delante de la profesionalidad.

Desde el Consejo General de Dentistas de España aclaran a la población que *los dentistas son los únicos profesio-*

nales que pueden atender clínicamente a los pacientes y cualquier intervención de un protésico dental en la boca del paciente sería intrusismo profesional, conlleva enormes riesgos y podría tener graves consecuencias para la salud de la población.

Los laboratorios de fabricación de prótesis dentales no son establecimientos

En estos casos, la Ley de ordenación de las profesiones sanitarias afirma que la persona que se encargará de la nutrición, alimentación y dietética ha de ser **nutricionista-dietista**.

Para adelgazar necesitas a un profesional que diseñe una dieta hecha a tu medida, que analice tu situación personal, tus gustos, tus preferencias, tu rutina, tu actividad física puesto que los supuestos tratamientos que buscan generalizar no sirven para nada.



LAS IMPRUDENCIAS SE PAGAN

El intrusismo profesional supone un grave problema que hay que erradicar con la contundencia necesaria, y para ello, se precisa la colaboración de todos los implicados: profesionales, pacientes, colegios profesionales y administración. Y es grave, porque afecta no sólo a los propios pacientes, que buscan soluciones por parte de un profesional no cualificado, sino también al sector donde se produce, ya que genera un estado de desconfianza generalizado que **deteriora gravemente la imagen del profesional sanitario al poner en riesgo la salud de los pacientes**, pudiendo provocar daños irreparables que podrían traducirse en una merma en la calidad de vida.

DESCONFIÁ DE...

- ▶ Escuelas, federaciones y asociaciones que ofrecen **entrenamiento personal** que no cuenten con personal oficialmente titulado.
- ▶ Cirujanos plásticos que no cuenten con titulación en cirugía plástica y estética o reparadora. Recuerda que los licenciados antes de 1996 en Medicina y Cirugía sí están legalmente capacitados aunque es posible que no cuenten con formación específica para ello.
- ▶ De aquellos que practican **osteopatía y quiropraxia** sin tener titulación de fisioterapia.
- ▶ De las **pseudoterapias** sin evidencia o técnicas psicológicas que pueden empeorar la sintomatología que padece un paciente así como la cronificación de sus patologías.
- ▶ Tratamientos elaborados por **pseudoterapeutas** que se presentan como expertos en medicina natural y ortomolecular, basada en el uso de dosis muy elevadas de vitaminas y otras sustancias presentes de forma natural en el cuerpo.

RECUERDA QUE:

“Los colegios profesionales son un plus de garantía para todos los ciudadanos ya que, realizan la defensa de sus intereses, independientemente de la defensa de los profesionales”.

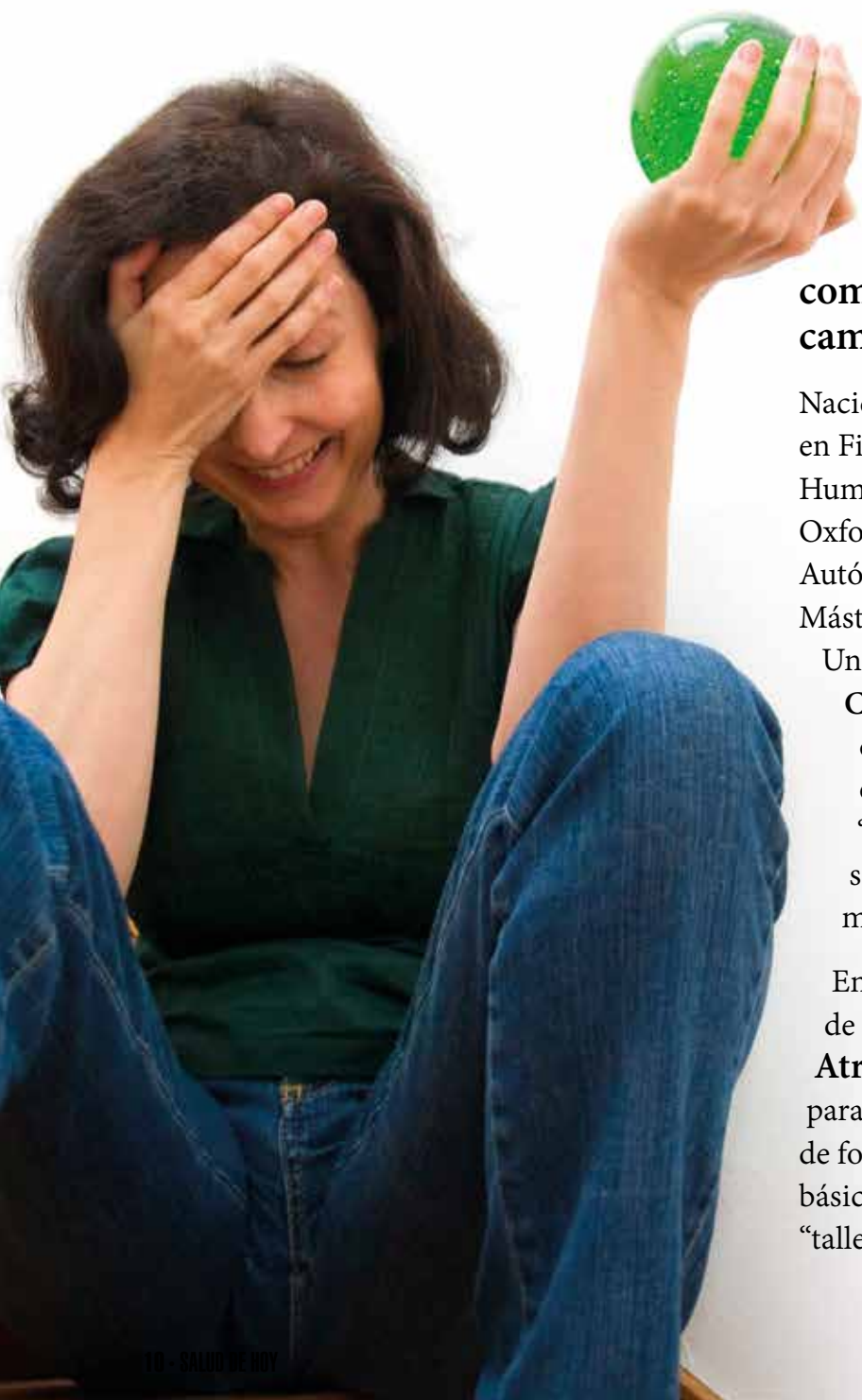
sanitarios, como ocurre por ejemplo con las farmacias, por lo que no pueden entregar las prótesis directamente a los pacientes. Estas prótesis -como productos sanitarios hechos a medida- tampoco pueden ser recetadas a los pacientes. Por lo tanto, es el dentista el responsable de encargar su fabricación, de realizar su colocación y puesta en servicio adaptándolas a las características de cada boca, y de entregarlas al paciente libres de cualquier posible patogenicidad.

¿Cómo confiar en tu dentista?

- Solo el dentista puede diagnosticar, explicar el tratamiento y tratar al paciente.
- Un dentista de confianza te ofrecerá un trato cercano y se mostrará preocupado por la prevención.
- El dentista tiene la obligación de estar colegiado y de facilitar al paciente su número de colegiado si éste lo solicita.

ELSA PUNSET

**“No es magia,
es inteligencia emocional”**



Escritora y divulgadora, es una de las principales referencias en el ámbito de habla hispana en la aplicación de la **inteligencia emocional como herramienta para el cambio positivo.**

Nacida en Londres, Elsa es licenciada en Filosofía y Letras, Máster en Humanidades por la Universidad de Oxford y en Periodismo por la Universidad Autónoma de Madrid. Es asimismo Máster en Educación Secundaria por la Universidad Camilo José Cela de Madrid.

Colaboradora habitual en programas de televisión, autora de varios libros, el último publicado en marzo de 2016 “*El libro de las pequeñas revoluciones*” se encuentra ya en su 7ª edición, con más de 100.000 lectores.

En octubre 2015 inició la publicación de los cuentos ilustrados de **Los Atrevidos**, dirigidos al público infantil, para ayudarles a comprender y gestionar, de forma entretenida, sus emociones básicas. Los libros incluyen también un “taller” para padres y educadores.

► ¿Cómo se pueden educar las emociones? Su propuesta es a través de aventuras cercanas a los niños...

Las emociones siempre se “educan”, la diferencia es que pueden educarse por sí solas, para bien o para mal, o bien puedes incidir conscientemente en el capital emocional del niño, ayudándole a comprender, transformar y regular sus emociones.

► ¿Cómo pueden los padres trabajar el miedo con sus hijos?

El miedo es una emoción primaria muy poderosa, que actúa como una señal de alarma que nos hace huir o agredir. Uno de los recursos de *Los Atrevidos* para hacer frente al miedo es hacer un “plan antimiedo”, para tener a mano recursos prácticos para calmar el miedo o ayudarle a poner nombre para calmar el cerebro emocional.



► ¿Y la autoestima?

Permitiendo, por ejemplo, que el niño pueda ofrecer lo mejor de sus habilidades en su casa y enseñarle a ser su mejor amigo y compararse menos con los demás.

► ¿Qué es la tristeza para un niño?

La tristeza es una reacción normal a las pérdidas y a las decepciones. Podemos ayudar a un niño a enfrentarse a esta emoción “normalizándola”, simplemente escuchándole, sin culpabilizarlo por sentirse triste, dándole recursos para comprender y aceptar esa emoción, como animarle a seguir haciendo aquello que le alegra o dibujando y escribiendo acerca de su tristeza.

► Esta colección entrena a los niños, pero indirectamente también a los padres.

Dice un conocido refrán que necesitas un pueblo entero para educar a un niño. Los humanos somos una especie profundamente social y cuando somos niños aprendemos imitando a los adultos que nos rodean. Por ello, los estudios muestran que los niños que tienen padres y madres emocionalmente inteligentes tienen mejor salud, mejor rendimiento académico, mejores relaciones con los demás y menos problemas de comportamiento. En resumen: son más sanos emocionalmente y eso incide en todos los ámbitos de su vida.

UN DESTINO ESTA PRIMAVERA

LE MONT SAINT-MICHEL

Entre Normandía y Bretaña, este lugar excepcional, situado a 3 horas y media de París, atrae a turistas del mundo entero formando parte de los lugares más visitados de Francia. Una simple visita o un fin de semana en Le Mont Saint-Michel son una experiencia inolvidable. Víctor Hugo decía hablando de él: «El Mont Saint-Michel es para Francia lo que la Gran Pirámide es para Egipto».

Tiene la particularidad de levantarse en un islote rocoso rodeado de una maravillosa bahía, escenario de las mayores mareas de Europa. El monte y su bahía están clasificados desde 1979 como Patrimonio Mundial de la Unesco.

En 2015, tras varios años de trabajos y remodelación del entorno se consigue que Le Mont Saint-Michel vuelva a ser una isla.

¿QUÉ VER?

■ **LA ABADÍA DEL MONT SAINT-MICHEL.** Declarada Monumento Histórico en 1874 es una joya de la arquitectura religiosa de la época medieval.

Su larga historia comenzó en el 708, cuando Aubert, obispo de Avranches, mandó construir en el Monte Tombe un santuario en honor del Arcángel san Miguel.

■ **TRAVESÍAS DE LA BAHÍA.** Aún hoy en día, la travesía de la bahía se efectúa descalzo. La bahía de El Mont Saint-Michel es el teatro de las más grandes mareas de Europa. Por esta razón, se aconseja ir acompañado por un guía para descubrir este ecosistema único. Se puede optar por una travesía «clásica» o atípica, para descubrir las arenas movedizas.

■ **PRESA DEL RÍO COUESNON.** La nueva presa del río Couesnon permite dar bastante fuerza al agua para conseguir rechazar los sedimentos hacia altamar, lejos del monte. Más allá de su función hidráulica, la presa se funde con el nuevo concepto de acercamiento al Mont Saint-Michel como obra de arte y de acogida al gran público.

¿QUÉ COMER?

■ **CORDERO “DE PRÉS-SALÉS” (DE LAS PRADERAS SALADAS).** Criados en las praderas de la bahía de El Mont Saint-Michel, los corderos “de prés salés” son famosos por su sabor inigualable, que les vale la denominación AOC (denominación de origen). Lo que le da este sabor único a la carne es la hierba irrigada por el agua de mar, rica en sal y en minerales que comen los animales en estos prados.

■ **QUESOS Y PRODUCTOS LÁCTEOS CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN.** Camembert de Normandía, Pont l'Évêque, Livarot, Neufchâtel (tan tierno en su corazón), Crème y Beurre (denominación de origen de Isigny), sin olvidar otras joyas como los yogures, natas, postres lácteos, y “teurgoule” (postre a base de arroz con leche y canela).



*Una gran sonrisa
es un bello rostro de gigante*



AENOR



Servicio
Certificado

Clínica dental

CD-2017/00



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