

Verano 2016

SALUD DE HOY

Revista Trimestral, ejemplar gratuito

tIDENT®

CENTRO DE INNOVACIÓN ODONTOLÓGICA
TERRÓN & IGLESIAS

NUTRICIÓN

SALUD

GASTRONOMÍA

PSICOLOGÍA

CULTURA

OCIO

ALENTEJO,
EL SECRETO MEJOR
GUARDADO
DE PORTUGAL

VENTAJAS
DE LA
ODONTOLOGÍA
DIGITAL

Sonrisas
transparentes
sin alterar
su ritmo
de vida

¿Qué
le preguntarías
a tu dentista, y que por
vergüenza no lo has hecho?

LOS 5
VENENOS
BLANCOS QUE
DEBERÍAS
EVITAR

¿Sabías
qué?

¿QUÉ TIENE EL VERANO QUE TANTO NOS GUSTA?

Hay personas que prefieren el frío del invierno (y hay que reconocer que acurrucarse debajo de un nórdico también tiene su encanto), pero, después de la lluviosa primavera que hemos tenido, creo que la mayoría nos decantamos por el calorcito del verano; ese “noséqué” que se despierta en los meses más calurosos del año y que nos hace vivir y recordar los mejores momentos del año.

Podemos decir que dejamos atrás los abrigos y nos ponemos ropa más ligera. Hasta los colores son diferentes. Los horarios se reajustan; viajes, encuentros familiares, la positividad del sol, el deporte que practicamos, una dieta más sana...

Está claro que la felicidad no depende de la época del año en que nos encontremos, sino de la mentalidad y actitud de cada persona. Lo importante es sentirse bien con uno mismo y con el camino escogido.

Este número lo hemos dedicado en su mayoría a hablar de salud en positivo, remedios de verano, alimentación sana, deportes...

Te deseamos disfrutes de un maravilloso verano.

Y recuerda que es importante empezarlo con buen pie, y acudir a tu revisión dental.

Te esperamos!!

CONTENIDO

■ EDITORIAL

2. ¿Qué tiene el verano que tanto nos gusta?

■ CONSEJOS DE SALUD

3. ¿Qué le preguntarías a tu dentista?

■ PREVENIR EN VERANO

4, 5. ¿Sabías que...?

■ CONOCE A TU DENTISTA.

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

■ CONSEJOS VERANIEGOS

8. Cómo puede afectar el verano a tus dientes y a la salud de tu boca

■ NUTRICIÓN

9. Los 5 venenos blancos que deberías evitar.

■ LECTURA PARA EL VERANO

10, 11. Temas de ocio y cultura en general

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

¿SABES CUÁL ES EL PEOR DÍA DE LA SEMANA?

La Universidad de Sidney, en Australia, analizó el ánimo de más de 400 personas durante cada día de la semana.

En el estudio se concluye que, el miércoles el día más depresivo de la semana, en el que exhibimos el ánimo más bajo y las personas están de peor humor.

¿Por qué los miércoles?

Si bien el lunes es un shock, pasando del descanso al trabajo, los miércoles marcan un momento en el que ya se nos agotó la energía que ganamos sábado y domingo, y la llegada del fin de semana todavía se ve lejana, siendo el punto medio entre dos periodos esperados.

¿Qué le preguntarías a tu dentista, y que por vergüenza no lo has hecho?

¿Cuántos de nosotros hemos acudido a la consulta dental y nos hemos ido sin respuestas a preguntas que nos hubiera gustado hacer? Las más de las veces no nos atrevemos a preguntar por vergüenza”, “pudor” u otras nimias razones, pero podemos estar seguros de que cosas más raras habrá visto tu dentista como para extrañarse por tu pregunta. Aquí quedan algunas:

¿Hacerme una limpieza me desgastará el esmalte?

Es un mito todavía hoy extendido entre muchos pacientes. Una limpieza no produce ningún desgaste en el esmalte del diente, ni lo convierte en más frágil. Al contrario, son necesarias siempre que se acumula sarro, y deben realizarse con cierta periodicidad, dependiendo siempre de cada paciente.

¿El vino, la cerveza y el café son buenos para la dentadura?

Está claro que ninguna de estas bebidas genera beneficio alguno para la salud oral. Existe la creencia de que son recomendables porque reducen las bacterias orales. Sin embargo, el alcohol es uno de los factores de riesgo para el cáncer oral y otras patologías de la boca. Se recomienda hacer un uso moderado de estos productos, y tener en cuenta que estas bebidas pueden amarillar la dentadura.

¿Qué hacer si soy consciente de que me huele mucho el aliento?

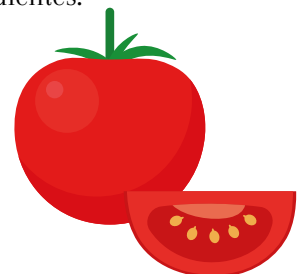
Son varias las causas que pueden ocasionar la halitosis. De hecho, los estudios realizados al respecto indican que, si bien el 60% tienen origen bucal, un 20% se debe a otras causas, bien de índole respiratoria o digestivo. El 20% restante está constituido por personas que piensan que tienen halitosis cuando en realidad puede deberse a una patología muy habitual también, que es la “boca seca”, estrés o ansiedad.

¿Se puede transmitir alguna enfermedad dental al besar a un bebé en la boca?

Las bacterias que producen las caries son transmitidas de madre a hijo a través de hábitos en los que interviene la saliva, probar la comida de la misma cuchara, chupar el biberón o el chupete, besar al bebé en la boca... Esta es una de las razones por las que una mujer embarazada debe cuidar especialmente su salud bucodental.

¿Es posible que pueda enraizarse una semilla de tomate en la encía?

Desgraciadamente esto puede ocurrir si no hay una correcta higiene bucodental. Igual que ocurre a veces que un paciente sale de la consulta pensando que su prótesis o implante son para siempre, tampoco les queda claro a algunos que, igual que hay que ducharse todos los días, también hay que hacer limpieza diaria con nuestros dientes.



Las buenas o malas notas no dependen de los genes.

1

¿Te has parado a pensar en ello alguna vez?. Seguro que lo has escuchado: “eres igual que tu padre, que no estudiaba bien”.

Lo cierto es que un equipo internacional de investigadores ha examinado a 300.000 personas de ascendencia europea con objeto de comprobar si en realidad nacemos con una marca genética que nos predispone a las buenas calificaciones.

Los científicos han descubierto 9 millones de variantes genéticas que, agrupadas, pueden tener influjo o peso en las calificaciones escolares. Sin embargo, sí existe una salvedad importante: la influencia de estos marcadores genéticos es mínima (apenas un 3%) y únicamente por ellos no puede predecirse.

Hay sin embargo otra corriente que considera que una persona tendrá buenas o malas notas por el entorno de su alrededor y las creencias que hay a su alrededor.

¿Sabías qué?

2 El Olor a romero aumenta la memoria hasta un 75%

El olor a romero ayuda a recordar. Un estudio reciente descubre que el aceite esencial de romero permite a las personas acordarse de hacer las cosas. Mejora la memoria a largo plazo y la capacidad de realizar ejercicios mentales de aritmética. En suma, se le atribuye el poder de fomentar la memoria, convirtiéndolo en el remedio fantástico para la vida moderna.



3



¿Sabías que los espárragos son un alimento ideal para reducir la resaca?

Un estudio llevado a cabo por el Instituto Tecnológico de los Alimentos considera que los espárragos pueden ayudar al cuerpo a metabolizar más rápidamente el alcohol. La investigación demostró que el extracto de espárrago contiene aminoácidos y minerales que son efectivos contra la resaca y ayuda también a mantener las células del hígado a salvo de toxinas.

4

¿Sabías que los dientes no se blanquean, sino que se aclaran unos tonos?



El proceso de blanqueamiento lo que hace es recuperar el color original de nuestra dentadura, aclarando unos tonos, para lograr así una sonrisa más natural, más sana y, sobre todo, más armónica con nuestro aspecto. En muchos lugares se indica erróneamente que se consigue un blanqueamiento inmediato.

¿Sabías que tu bebé, aunque lo pienses.. no te imita?

5

Qué contentos se ponen los padres, abuelos... cuando los bebés empiezan a hacer gestos que ellos mismos replican. Sin embargo, las expresiones de un recién nacido sólo reflejan la emoción o estupor que les produce ver ciertos gestos que los adultos hacemos.

Lamentablemente la ciencia acaba de confirmar, a través de investigaciones realizadas, que los niños no pueden poseer el don de la imitación a una edad tan temprana.

Si en la década de los años 80 se decía que los bebés podían copiar los gestos de los progenitores, hoy día se afirma que si el bebé saca la lengua o abre la boca cuando lo ve hacer a su alrededor es porque en realidad refleja la emoción de sentirse bien y ver a un adulto haciendo algo llamativo.



Hoy destruimos el mito de que “el cuerpo puede rechazar el implante”.

No hay rechazo de implantes por el cuerpo. Los implantes están hechos de titanio y ese material es inerte para el hueso. Los casos de implantes que no son exitosos podrían deberse a problemas en la cirugía, la calidad del hueso o problemas mecánicos relacionados con la prótesis.



VENTAJAS DE LA ODONTOLOGÍA DIGITAL

En Tident contamos con aparatología nueva que nos permite hacer diagnósticos completos en la consulta, sin tener que ir a otro sitio.

TAC 3D

El TAC 3D de última generación incorporado permite al equipo médico de Tident realizar un diagnóstico más completo en:

- **CIRUGÍA BUCAL**

Extracciones y detección de quistes.

- **IMPLANTOLOGÍA**

Medición de la cantidad de hueso en altura, anchura y espacio para los implantes.

- **PERIODONCIA**

Detección de pérdida ósea en pacientes con enfermedad de las encías.

- **ORTODONCIA: DIAGNÓSTICO**

Planificación de movimientos dentados y análisis de la calidad de hueso que roza a los dientes antes de iniciar el movimiento con los aparatos de ortodoncia. Análisis de la ATM (articulaciones temporomandibulares), detección de patologías y procesos degenerativos.

- **ENDODONCIA**

Imprescindible para el diagnóstico de fracturas en las raíces dentarias y valoración de la anatomía del nervio y tejidos pulpaes de los dientes.



Ventajas más importantes que la Tecnología TAC 3D proporcionará a todos nuestros pacientes:

Mayor rapidez y menos tiempo de consulta. La realización del TAC apenas dura un minuto, teniendo las imágenes disponibles para el diagnóstico al finalizar el escáner.

Mayor comodidad para el paciente, porque la tomografía se realiza de pie, como una radiografía convencional, evitando aparatos claustrofóbicos.

Evita desplazamientos a otros centros para realizarse este tipo de pruebas.

Mayor seguridad para el paciente, ya que se emite menor radiación que con un escáner convencional, pudiendo seleccionar las áreas que nos interesan para no irradiar más que la zona necesaria del paciente.



Una boca para toda la vida

ESQUEMA DEL CALENDARIO DE PREVENCIÓN



El embarazo

- Formación de la embarazada
- Cambios bucales maternos durante el embarazo.
 - Conocimiento de la importancia de la lactancia materna.

1^a Etapa: El niño de 0-8 años



EL BEBÉ (0-3 AÑOS)

- Formación de padres
- Informar sobre el calendario de erupción dental.
 - Conocer las diferencias de la respiración nasal o bucal.
 - Identificación de la deglución infantil y su transición a la adulta.
 - Masticación en el niño.
 - Como actuar ante un traumatismo dental del niño.



PERIODO INFANTIL (3-4 AÑOS)

- Primera visita del niño al dentista
- Control de la erupción de los dientes temporales.
 - Control de caries e higiene.
 - Control de hábitos (chupete, respiración, deglución, masticación).



EL PATITO FEO (5-8 AÑOS)

- (Programa de revisiones semestrales)
Recambio de los incisivos
- Control de caries o sellado de los primeros molares definitivos (5-6 años).
 - Control de la erupción de los incisivos (5-8 años).
 - Primera valoración ortodóncica (7 años).
 - Tratamiento interceptivo de hábitos nocivos para el desarrollo y masticación.

2^a Etapa: El adolescente



PERIODO PREADOLESCENTE (9-12 AÑOS)

- (Programa de revisiones semestrales)
Recambio de los molares
- Control de la erupción de caninos y premolares (9-12 años).
 - Control de caries e higiene.
 - Valoración ortodóncica (establecimiento de la mordida).
 - Inicio del tratamiento ortodóncico.



PERIODO ADOLESCENTE (13-18 AÑOS)

- (Programa de revisiones anuales)
Fin del crecimiento
- Control de caries e higiene.
 - Visitas de mantenimiento o retención de ortodoncia.
 - Control de la erupción de las muelas del juicio.

3^a Etapa: El adulto



PERIODO ADULTO JOVEN (18-35 AÑOS)

- (Programa de revisiones anuales)
Boca saludable
- Control de caries e higiene.
 - Tratamientos cosméticos (blanqueamientos, mejora de la sonrisa).
 - Control de la oclusión y masticación.
 - Detección precoz de problemas de la articulación mandibular.



PERIODO ADULTO (35-60 AÑOS)

- (Programa de revisiones anuales)
Boca funcional
- Control de caries e higiene.
 - Control periodontal de las encías.
 - Tratamiento del desgaste dental.
 - Tratamientos de la articulación mandibular.



PERIODO ADULTO SENIOR (60 o MÁS AÑOS)

- (Programa de revisiones anuales)
Boca con desgastes
- Control periodontal.
 - Reposición protésica de piezas ausentes.
 - Tratamiento del dolor crónico orofacial.

“Elige una clínica donde el equipo es el mismo de siempre”

Desde hace más de 25 años los Doctores Francisco Terrón y M^a José Iglesias, apuestan por un equipo cualificado, profesional y estable. Los pacientes saben que son los doctores de siempre los que van a estar ahí, cerca de ellos y supervisando sus tratamientos.

Ven a Tident y compruébalo tú mismo.

APÚNTATE A LA PREVENCIÓN DENTAL

Tident, un lugar de referencia en el tratamiento de las encías.

También conocida como enfermedad periodontal, la enfermedad de las encías se produce por una proliferación excesiva de bacterias en la boca. En las primeras fases las encías sangran fácilmente y están enrojecidas, parecen blandas, esponjosas y están ligeramente inflamadas.

El avance de la enfermedad puede provocar la recesión de la encía, la destrucción del hueso que sujeta las piezas dentales y, en última instancia, la pérdida de los dientes. Además del problema bucal, la enfermedad periodontal es un peligro severo para otras áreas de la salud.

Numerosos estudios demuestran que está estrechamente relacionada también con las enfermedades cardiacas y pulmonares, la diabetes, y otras enfermedades sistémicas.

FASES DE LA PERIODONTITIS



Leve



Severa



Masiva



Dr. Francisco Terón, Master en Periodoncia

El mejor tratamiento empieza por una buena prevención

Revisa tu boca cada seis meses y hazte una limpieza bucal cada año.

***¡No lo dejes,
pide tu cita
ahora!***

**Llama al
927 225 561**

• CÁCERES

927 161 024

• MIAJADAS

**PRIMERA
VISITA Y REVISIÓN
GRATUITAS**

“LA ENFERMEDAD PERIODONTAL ES LA PRIMERA CAUSA DE PÉRDIDA DE PIEZAS DENTALES ENTRE LOS ADULTOS.”

¿Qué hay que tener en cuenta en un tratamiento de la enfermedad de las encías?



► **1.** La eliminación de la placa con una cuidadosa higiene en casa (consistente en el cepillado, el uso de hilo dental y otros tratamientos recomendados en la clínica), combinada con visitas periódicas a su dentista para realizar las limpiezas dentales y así prevenir.

► **2.** Si la enfermedad está ya más avanzada, a veces hay que optar por una desinfección más profunda. Consiste en la eliminación de la placa y el cálculo dental de las coronas de los dientes y las superficies de las raíces. Estos procedimientos, combinados con un meticuloso cuidado en casa, suelen ser suficientes para controlar la enfermedad.

► **3.** En fases más avanzadas de la enfermedad suele tener que optarse por la cirugía. En ocasiones, nuestro especialista puede decidir hacer un injerto óseo o una regeneración ósea guiada.

Contamos con nuestros **TIDENTOYS**, donde muchos de nuestros pacientes, si siguen las pautas que en la clínica se les indica, pueden conseguir muchos premios.

ÚNETE A NUESTRO CLUB

y disfruta de muchos regalos



BRUXISMO: MORDIENDO ESTRÉS

Este hábito de apretar o rechinar los dientes de manera involuntaria conduce, a la larga, a un desgaste de las piezas dentales y a sufrir dolor en la zona mandibular

El estrés cada vez es mayor, y cada vez hay más personas que sufren esta enfermedad bucodental.

Desde Tident nos explican en este artículo cómo identificarlo y cómo tratarlo.

Como nos cuenta la **Dra. María José**, son muchas las personas que acuden a la consulta y no saben a qué se deben molestias habituales como dolor muscular al levantarnos, dolor de cabeza, oídos, cuello, sensibilidad dental, insomnio... Todos pueden ser efectos de un problema de articulación temporomandibular, es decir, el efecto del bruxismo.



ADEMÁS, EL EFECTO VISIBLE DE ESTA ENFERMEDAD ES EL DESGASTE DE LAS PIEZAS DENTALES.

EN CUANTO A LA EDAD EN LA QUE PUEDE MANIFESTARSE EL BRUXISMO, SABEMOS QUE PUEDE APARECER EN MENORES, DE ENTRE 4 Y 8 AÑOS, AUNQUE LA EDAD MÁS HABITUAL DE INICIO SE SITÚA ENTRE LOS 17 Y LOS 20 AÑOS.

EL TRATAMIENTO RECOMENDADO

1. Siendo ésta una enfermedad multifactorial, requiere de un tratamiento multidisciplinar que combina técnicas odontológicas y fisioterapia de ATM, para ayudar a eliminar la presión que se ejerce en los dientes, músculos y huesos. Al estar ligado a situaciones de estrés y ansiedad, una de las primeras medidas que recomendamos es que el paciente sea consciente de que debe relajarse, practicando ejercicios y técnicas de relajación.

2. Debemos acudir al odontólogo de confianza, para que haga un examen personalizado de nuestra situación y, si es preciso, proceda a la confección de una férula de relajación nocturna que sitúe la mandíbula en una posición relajada, haciendo que los movimientos patológicos se conviertan en fisiológicos.

3. En caso de que estas anomalías sean por ausencia de dientes, deberíamos reponerlos y, si es por malposición, alinearlos por medio de la ortodoncia hasta conseguir una buena oclusión.

Todo esto ayudará a que el bruxismo no se vuelva a manifestar o que lo haga de una forma menos intensa. Como terapia complementaria se podría recurrir también a fisioterapia de ATM que ayudará a relajar la musculatura.

Consecuencias de no tratarlo:

Dolores en articulación, cuello y músculos, hipersensibilidad dental o alteraciones en la estructura de los dientes, llegando incluso a afectar a la función y estética del paciente.

Sonrisas transparentes sin alterar su ritmo de vida.



En Tident somos referentes en Invisalign.

La Dra. Mª José Iglesias Rosso cuenta con la categoría Platinum en Invisalign, siendo la profesional con más casos de éxito en Extremadura.

El tratamiento consiste en una serie de alineadores removibles e invisibles fabricados a medida para los pacientes en un material transparente y muy resistente. Los alineadores invisibles corrigen la posición de los dientes hacia el punto deseado de manera controlada, progresiva y segura.

El tratamiento se desarrolla con sistemas 3D desde el diagnóstico hasta la fabricación de cada una de las férulas que usará el paciente en cada momento, aumentando la precisión.



ÚNETE A NUESTRO CLUB INVISALIGN

La Dra. Mª José Iglesias Rosso cuenta con cientos de casos de éxito con Invisalign.

Esta técnica la pueden llevar tanto adultos como adolescentes.

La gran ventaja es que al ser invisible, los adolescentes pueden hacer una vida sin limitaciones, molestias o la cohibición de llevar aparatos de metal y alambres.



Nuestras sonrisas de calidad con invisalign



Invisalign es:

► COMODIDAD

Fácilmente extraíble, para realizar tus actividades cotidianas como comer, beber o dormir. La ausencia de brackets evita molestias en las encías.

► ESTÉTICA

Su transparencia te devuelve tu sonrisa más bonita desde el primer día, pasando inadvertido para los demás.

► EFICACIA Y PRECISIÓN

Los beneficios se perciben desde el primer momento, pudiendo conocer el resultado final mediante la simulación digital por ordenador.

► HIGIENE

Al ser una férula extraíble, permite al paciente mantener una buena higiene bucodental, pudiendo limpiarse los dientes, encías y lengua por las técnicas habituales.

Cómo puede afectar el verano a tus dientes y a la salud de tu boca

Pasear por la playa, bañarse, bucear, hacer trekking o comer en un chiringuito son algunos de los placeres que el verano nos trae; pero este cambio de rutinas conlleva ciertos riesgos para la salud bucodental.

Cuidado con el sarro del nadador; pasar mucho tiempo en una piscina, sobre todo en verano, puede ocasionar la aparición de más sarro.

Por ejemplo, el hecho de pasar mucho tiempo en la piscina puede tener para nuestra boca un riesgo, y es que el cloro puede manchar e incluso debilitar el esmalte. También a las personas que con frecuencia practican natación en piscinas se les acumula mayor cantidad de sarro o placa dental.

¿CÓMO SE PRODUCE LA ENFERMEDAD?

El pH de la saliva está normalmente en un valor, entre 6,5 y 7, mientras que el pH del agua de la piscina está entre 7,2 y 7,6. Esto provoca que las proteínas de la saliva se descompongan rápidamente y se creen depósitos en los dientes de los deportistas. Estos se adhieren formando la placa bacteriana, que al mineralizarse se convierte en sarro. El sarro puede manchar los dientes dándoles un tono marrón o amarillento. Si éste se acumula y no se elimina puede dar lugar a enfermedades periodontales graves.



OJO CON LA BARODONTALGIA

Otra actividad que se practica en verano es el buceo y, en menor medida, el snorkeling. Esta práctica puede producir el síndrome de la boca del buzo, provocado por el cambio de presión de aire. Un riesgo que aumenta en quienes tienen importantes caries, empastes, encías inflamadas o infectadas. Si llevas dentadura postiza y buceas, consulta lo antes posible a tu dentista para que verifique que está bien ajustada para evitar disgustos.

TREKKING O MONTAÑISMO

Si vas a hacer Trekking de largas travesías, intenta lavarte al menos por la noche los dientes.

En tu mochila recuerda

llevar un neceser con la pasta de dientes y un cepillo, e intenta limpiarte los dientes después de comer en tu ruta. Si no es posible, por la noche en el refugio o en un vivac límpialos lo mejor posible.



DEPORTES DE CONTACTO

Y si en verano uno opta por los deportes de contacto, entonces utiliza un protector bucal. Imagina lo que sería si de pronto por un golpe uno perdiera sus dientes delanteros. Reír, hablar, comer,... todos esos hábitos podrían modificarse de golpe. Saber prevenir lesiones en la boca es fundamental. Los protectores amortiguan los golpes en la cara, minimizando el riesgo de dientes rotos, heridas en la lengua, labios, cara o mandíbula. No sólo el baloncesto, balonmano, fútbol, hockey,... sino deportes como la gimnasia o el patinaje requieren el uso de los protectores bucales.



Si practicas deporte, también tienes que cuidar tu alimentación.



LOS 5 VENENOS BLANCOS QUE DEBERÍAS EVITAR

Al hablar de Venenos Blancos, nos referimos a aquellos alimentos que en apariencia pueden resultar inofensivos, pero que si los consumes habitualmente o en exceso pueden convertirse en los peores enemigos de la salud.

*Estos son:
La leche, el
azúcar refinado,
el arroz, la
harina y la sal.*

En conjunto se trata de alimentos que tienen un porcentaje muy bajo de vitaminas y proteínas, por lo que carecen de valor nutricional, y su consumo puede desencadenar el desarrollo de enfermedades graves para nuestro organismo como la diabetes y la hipertensión.



▲ LA LECHE

Al someterse al proceso de pasteurización, la leche pierde las "bacterias buenas" que nos permiten absorber los nutrientes, motivo por el que suele provocar alergia a los niños.

La leche pasteurizada cuenta también con mayores cantidades de grasa, lo que puede generar colesterol y otro tipo de enfermedades cardiovasculares.



▲ AZÚCAR BLANCO O REFINADO

El azúcar no debería considerarse un alimento. El proceso de fabricación hace que se eliminen las pocas vitaminas que tiene.



▲ SAL REFINADA

Como el azúcar y el arroz, carece de alto valor nutricional. Si la consumes en altas dosis se incrementa el riesgo a sufrir enfermedades de tipo cardiovascular e hipertensión. Es preferible consumir sal de mar, ya que tiene más minerales naturales.



▲ HARINA BLANCA

Este alimento está compuesto esencialmente de almidón y también son nocivos sus efectos en el organismo si abusamos de su consumo. Cuando es sometida al proceso industrial se le añade "aloxano" un compuesto capaz de producir diabetes. Consume mejor pan de centeno o integral.

▲ ARROZ BLANCO

El arroz contiene altos niveles de glucosa que se transforma en azúcar. Cuando su consumo es excesivo, este azúcar no puede ser metabolizada por el organismo y puede desencadenar sobrepeso o diabetes. Es más recomendable tomar el arroz integral.

Una historia de superación del mejor nadador de todos los tiempos.

ENHAMED ENHAMED

es uno de los deportistas más laureados en la historia de las Olimpiadas.

Real Medalla de Oro al Mérito Deportivo, Medalla de Oro al Mérito Deportivo de Francia, Abanderado de la delegación española en la Ceremonia de Clausura de los Juegos Olímpicos de Pekín, 4 medallas de Oro en las Olimpiadas de Pekín, 2 Récords del mundo, uno de ellos en Europa, Record Mundial en Mariposa...

“El éxito no está en las recompensas, sino en cómo vivimos nuestra vida”

Hace unos meses, y después de afrontar su primer IronMan en Lanzarote, uno de los más duros del mundo, ha lanzado su libro Iron Mind.

Este libro es la mejor manera de definir a su autor, a quien la ceguera sobrevinida a la edad de 8 años no le impidió ser el mejor nadador paraolímpico de la historia y el único corredor invidente que logró superar la prueba de triatlón más dura.



ALENTEJO, EL SECRETO MEJOR GUARDADO DE PORTUGAL

En este número sugerimos un viaje en coche por el sureste de Portugal, a finales de agosto o principios de septiembre. La zona está salpicada de castillos y ruinas árabes y romanas, rodeada de viñedos y alcornoques.

Es una zona famosa por el vino, el queso y las carnes ahumadas. Extremadura queda a tiro de piedra, como dice su nombre: Alem Tejo ("Más allá del Tajo").

¿QUÉ VER?

Tómate tu tiempo y visita la ciudad amurallada de Évora, fotografía sus casitas blancas, los restos neolíticos y los callejones a la sombra de los limoneros.

Évora es ciudad Patrimonio de la Humanidad, donde merece la pena visitar:

■ **La Torre de la Catedral**, inspirada en el estilo de las catedrales francesas del siglo XII.

■ **El Templo romano de Diana**, en torno al cual hay un jardín precioso. El templo data del Siglo II y cuenta con más de una docena de columnas corintias.

■ **El magnífico Convento dos Lóios**, convertido hoy día en Pousada.

¿DÓNDE COMER?

■ **Botequim da Mouraria**: Es una pequeña bodega donde se come en la barra. Tanto la comida como los vinos son de buena calidad. Muy recomendables los platos de carne.

■ **Fialho**: Este restaurante, fundado en 1945, es un local de referencia. Se trata de comida clásica portuguesa con buena calidad y servicio. Los platos son abundantes, por lo que se pueden compartir. Recomendables el bacalao y las costillas de cordero.

¿QUÉ DEGUSTAR?

La cocina alentejana ha estado siempre unida a los productos del campo y tiene como base fundamental el pan, el aceite de oliva y las hierbas aromáticas.

Entre los platos típicos de la región destaca, curiosamente, la **sopa de tiburón**. Es extraño ver esta receta con pescado que no sea bacalao. Otra sopa que no falta es la **Acorda Alentejana**, con pan duro, ajo, huevos, cilantro y si puede ser bacalao.

¿DÓNDE DORMIR?

■ **La Casa do Governador**. Se trata de una casa tradicional reformada, a 3 km de Évora. Precio desde 100 euros habitación doble, con desayuno incluido.

■ **Albergaria Do Calvario**. Es un hotel de 4 estrellas ubicado en un molino de aceite del siglo XVI. Está ubicado dentro de la ciudad amurallada de Évora. El precio de una habitación doble con desayuno incluido es de 116 euros.

Es una zona muy tranquila, apenas masificada por el turismo, de forma que volverás con las pilas cargadas seguro.



▶ ¿Desde cuando eres ciego?

Desde los 8 años. Con un año y pico perdí la vista del ojo izquierdo, debido a una enfermedad, y a los 8 perdí la visión del ojo derecho. Recuerdo perfectamente como "gané la ceguera". Estaba jugando en casa como siempre, porque los médicos habían dicho a mis padres que no podía moverme muy deprisa ni hacer movimientos bruscos. Un día, corriendo en casa con mi hermano, mi madre me regañó y me obligó a tumbarme. Cuando me levanté a los 5 segundos ya no veía nada.

▶ ¿Por qué decides un día dedicarte al deporte de élite?

No fue una decisión consciente. Fue más que la piscina era el único sitio donde nadie me decía que tuviera cuidado porque me iba a chocar. Fue poco a poco.

▶ ¿Qué es lo que te gusta transmitir a las personas con tus retos y experiencias?

Creo que si todos vivimos en la zona de confort y hacemos siempre lo mismo no veremos resultados distintos en nuestra vida. Es como una mosca que se estrella en el cristal al ver la luz. A veces uno debe cambiar de estrategia.

De hecho, procuro hacer todo aquello que me da miedo, porque creo que es la única manera de ir más allá. A mi lo que me ha ayudado en mi vida, como caminar solo sin bastón en las calles... es moverme.

▶ ¿Qué es para ti el miedo?

El miedo es algo maravilloso porque te estimula. Te dice, "no estás a la altura de las circunstancias", de manera que el miedo tiene dos facetas. Una es aceptarlo y quedarte quieto y reconocer que no estás a la altura. Y la otra es preguntarte que puedes hacer para avanzar.

▶ ¿Qué significa para ti conseguir un objetivo?

A los 19 años tuve un cambio en mi vida. Vengo de un mundial donde no había obtenido los resultados deseados, con lo que me sentía decepcionado. Estuve dos meses pensando para qué entrenaba tanto tiempo para nada. Sin embargo, un día vi una película titulada "En busca de la Felicidad", y escuché un fragmento en el que Will Smith le dice a su hijo que no haga caso a aquellos que le digan que nunca podrá hacer lo que quiera. Ahí es donde me decidí a cambiar en mi forma de pensar.

Cuando quieras algo, escribe tu objetivo y márcate el camino para conseguirlo. Yo escribí conseguir un Record del mundo.

*Olvida la operación bikini
y empieza la operación sonrisa.
!Feliz Verano!*



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

