

NUTRICIÓN

SALUD

GASTRONOMÍA

PSICOLOGÍA

CULTURA

OCIO



**La importancia de un buen
cuidado y seguimiento
tras la colocación de los
implantes**

¿Por dónde
empieza la
prevención?

**SER
PERFECCIONISTA**
¿virtud o
inseguridad?

¿ISOTÓNICAS O
ENERGÉTICAS?

¿POR CUÁL
ME DECIDO?

5
CLAVES PARA
PRACTICAR
DEPORTE EN
VERANO

QUEDLINBURG

de Sajonia-Anhalt

**CARLOS
SORIA:**

EL ETERNO
ASCENSO A LA
CONQUISTA DE
UN SUEÑO

**¿Sabías
que?**

LLEGA EL VERANO

y con él un nuevo número de tu revista Salud de Hoy, la de tu clínica de confianza, la de tus dentistas de siempre.

Sabemos lo importante que es para ti disfrutar con tu familia de unos días de descanso que llevas anhelando casi desde que empezó el año.

Queremos que aproveches al máximo cada momento, pero siempre de un modo saludable. Por eso, te animamos a que aparques el coche o la moto y **pongamos a funcionar**

tus piernas. Caminar es muy saludable. Te contamos por qué. En nuestro Sabías que descubrirás curiosidades que seguro te ayudarán a cuidarte más y viajaremos a la ciudad de las 1200 casas entramadas, **Quedlinburg.**

¿Quieres ascender a uno de los catorce ocho miles con el experimentadísimo alpinista Carlos Soria? A sus 78 años se ha embarcado en una nueva aventura y tiene mucho que contarnos.

Lo dicho. El verano llega cargado de experiencias y Salud de Hoy, también. *¡Que la disfrutes!*

CONTENIDO

■ EDITORIAL

2. Llega el verano

■ CONSEJOS DE SALUD

3. Ser perfeccionista...

■ PREVENIR EN VERANO

4, 5. ¿Sabías que...?

■ CONOCE A TU DENTISTA

6. Contenido propio de la clínica.

7. Recomendaciones del doctor

■ CONSEJOS DE VERANO

8. ¿Isotónicas o energéticas?

9. 5 claves para practicar deporte en verano

■ CONOCIENDO ...

10. a Carlos Soria

11. Quedlinburg

Tus piernas son las herramientas perfectas para mantenerte sano

Hacer ejercicio es fundamental para mejorar tu calidad de vida y prevenir enfermedades. Caminar es la forma de ejercitarse más sencilla y adecuada para personas de todas las edades, es por eso que debe formar parte de tu rutina de hábitos diarios. Entre los beneficios directos que puede aportarte están:

- Reduce el riesgo de ataques cardíacos y enfermedades cardiovasculares.
- Aumenta tu masa muscular y mejora tu metabolismo
- Ayuda en la prevención de la diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y enfermedades respiratorias como el asma.
- Reduce las posibilidades de padecer demencia y preserva la memoria.
- Fortalece tus huesos aumentando su densidad, por lo que previene la osteoporosis.
- Mejora la salud de las articulaciones reduciendo el riesgo de sufrir artritis.
- Tonifica músculos.
- Aumenta la circulación.
- Te da energía y mejora tu estado de ánimo.

¿Aún necesitas más motivos?

¿SER PERFECCIONISTA

¿virtud o inseguridad?

En la sociedad actual, algunas personas consideran que ser perfeccionista es una virtud.

El perfeccionismo también se conoce como “Síndrome del Perfeccionista”, o “Trastorno Anancástico de la Personalidad”, y sus causas pueden ser variadas. Algunos expertos afirman que existe una predisposición genética a ser perfeccionista, pero independientemente de la historia genética de un individuo, el ambiente humano ejerce influencia sobre la personalidad desde el nacimiento.

En el ámbito laboral es frecuente escuchar a personas que califican como “bueno” que un trabajador esté en búsqueda constante de la excelencia.

El perfeccionismo se define como la tendencia a mejorar indefinidamente un trabajo sin decidirse a considerarlo acabado.

Las personas perfeccionistas **se exigen mucho a sí mismas** y viven obsesionadas con hacer las cosas de manera extraordinariamente correcta.

Los perfeccionistas tienden a:

- Ser más propensos a sufrir **adicción al trabajo**.
- Tener dificultades para delegar tareas.
- **Ser indecisos** y tener dificultad para tomar decisiones.
- Tener la sensación constante de que pueden o deben mejorar lo que están haciendo o lo que ya finalizaron.
- **Revisar varias veces** las tareas terminadas.
- Preocuparse excesivamente por la opinión de los demás.

Las personas perfeccionistas suelen ser rígidas en su pensamiento, muy críticas consigo mismas, disciplinarias e incansables en la consecución de metas personales.

El perfeccionismo está muy relacionado con una falta de confianza y seguridad y conlleva numerosas consecuencias negativas tales como:

- Pérdida de autoestima
- Sentimiento de culpa y autorecriminación
- Pesimismo
- Pérdida de espontaneidad
- Falta de sociabilidad
- Depresión

Lo importante, como todo en la vida, es buscar el punto medio. Tener ambición de ser perfectos es bueno, siempre y cuando esto no afecte a nuestro equilibrio emocional y bienestar personal.



¿Sabías que?



1

LA NARIZ INFLUYE EN LA ELECCIÓN DE NUESTRA PAREJA

Dos grandes investigaciones sobre el olfato en la Universidad de Brown han descubierto que el olor del hombre es el factor más importante en el momento de determinar si una mujer está interesada sexualmente en él, o no.

El olor podría ser la principal forma en cómo una mujer, literalmente, puede olfatear la compatibilidad genética de una pareja potencial.

Los seres humanos eligen a su pareja, entre otras cosas, a través del olfato, y tienden a sentir atracción por las personas cuyo olor parece indicar características genéticas diferentes a las propias, para mantener la diversidad genética.



2

Las nueces te ayudan a conciliar el sueño

En general, cenar alimentos que contienen triptófano como el salmón, el atún, las nueces y las alcachofas, nos ayudan a tener un sueño continuado sin interrupciones.

El triptófano es un aminoácido esencial en la nutrición humana, esencial para promover la liberación del neurotransmisor serotonina involucrado en la regulación del sueño y el placer.

Otros alimentos que también favorecen un descanso óptimo son: avena, almendra, miel, pan integral, cerezas, té de hierbas, chocolate negro, leche caliente, pollo.



LOS BEBÉS BRITÁNICOS SON LOS MÁS LLORONES



3

Un estudio elaborado en la Universidad de Warwick, Canadá, ha dado a conocer cuáles son los países en los que más lloran los bebés.

La investigación ha determinado que los bebés más llorones del mundo son los británicos. En segundo lugar se sitúan los bebés canadienses, los italianos y holandeses.

En el lado contrario se encuentran Japón, Alemania y Dinamarca, países en los que los bebés apenas lloran.

REPÚBLICA DEL CONGO ES EL PAÍS QUE MÁS VECES HA CAMBIADO DE NOMBRE

El llamado Congo Belga fue una colonia de Bélgica desde 1908 hasta su independencia, que tuvo lugar en 1960, y entonces pasó a denominarse República del Congo. En 1964 el país se rebautizó como República Democrática del Congo para distinguirse de la vecina República del Congo Brazzaville. En el año 1971, el presidente Mobutu lo renombró República del Zaire, derivado de la palabra en kikongonzere – ‘el río que se traga todos los ríos’, por el río Congo, que también pasó a llamarse Zaire–. Una vez derrocado

el dictador *en 1997, el país recuperó el nombre que aparece en los mapas actuales: República Democrática del Congo.*

5

LA ESGRIMA ES EL ÚNICO DEPORTE OLÍMPICO DE ORIGEN ESPAÑOL

La esgrima era una práctica habitual en países como Inglaterra, Francia o Italia, pero fue en España donde aparecieron la espada ropera o estoque y los primeros manuales sobre la técnica.

Los tratados más antiguos datan del siglo XV, “La verdadera esgrima” (1472) de J. Pons y “El manejo de las armas de combate” (1473) de P. de la Torre. Lo que ha llevado a los expertos a fijar el origen de la esgrima moderna en nuestro país.

Se puede comenzar a practicarla desde muy temprana edad y continuar su práctica hasta una avanzada. Existen tres modalidades: florete, espada y sable que aunque son armas no entrañan riesgo ni peligro.

La importancia de un buen cuidado y seguimiento tras la colocación de los implantes

La implantología dental ha supuesto uno de los cambios más importantes en la práctica odontológica: ha permitido la reposición de dientes en gran número de pacientes y en casos muy difíciles de resolver previamente.

Ahora bien, como nos indica el **Dr. Terrón Molina** a pesar de la predictibilidad de los tratamientos con implantes dentales, **éstos necesitan un control y seguimiento**. Sobre todo, si el paciente quiere evitar la **pérdida del hueso** periimplantario y, finalmente, la **pérdida del implante**.

Estas enfermedades se han denominado **enfermedades periimplantarias** y se pueden clasificar según su grado de severidad:

- › Inflamación de los tejidos periimplantarios pero sin pérdida ósea: **mucostritis periimplantaria**.
- › Grado más destructivo, que sí está asociada a pérdida de tejido óseo: **periimplantitis**, especialmente relevante, por la morbilidad asociada y por la falta, hasta ahora, de tratamientos predecibles para controlar la destrucción.

La **prevalencia** de este grupo de patologías se dispara a partir de los 5-7 años de tener los implantes en función y **pueden afectar hasta un 80% de los pacientes** y entre un 12 y 35% de los implantes. Como factores de riesgo principales están:

1 UN MAL CUIDADO DE LA HIGIENE BUCAL: PLACA DENTAL.

2 SI EL PACIENTE ES PERIODONTAL Y NO HA ACUDIDO A LA CLÍNICA A SUS CUIDADOS Y CONTROLES.

3 EL HÁBITO DEL TABACO.

Además de que los implantes dentales deben estar bien colocados, es fundamental diseñar restauraciones que permitan el acceso a la higiene.

Hoy día se colocan muchos implantes, pero desde nuestra clínica lo más importante es saber que contamos con la experiencia, calidad de los materiales y un protocolo de seguimiento.

El precio y la colocación incorrecta de los implantes hará que en 8 años muchos pacientes puedan padecer periimplantitis.

*Dra. Iglesias Rosso
y Dr. Terrón Molina*

by Club Dental
Cáceres



Tident, a la última en tecnología de Estética Dental

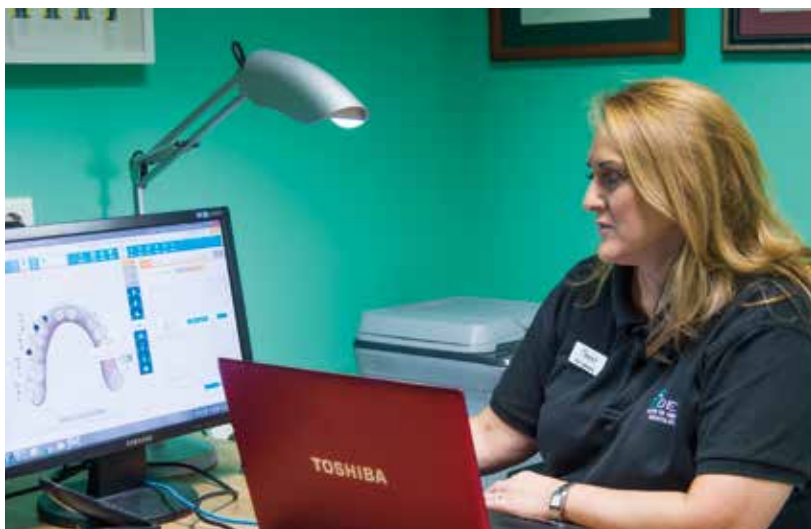
¿Quién tiene un conocido que a la edad de 35 años lleva ortodoncia y se ha hecho un tratamiento de estética dental?

“Lucir una sonrisa bonita no es un “boom”, es una moda que ha nacido para quedarse entre nosotros”.

Dra. Iglesias Rosso

Tal y como indica el Dr. Terrón Molina: “en nuestra clínica apostamos por una **filosofía mínimamente invasiva** ofreciendo tratamientos que pasan desde la prevención, la estética y la funcionalidad”.

La estética dental es el área de la odontología que más ha crecido en los últimos años, una de las más demandada por nuestros pacientes y que se desarrolla por la conjunción de varios tratamientos cuyo fin es conseguir sonrisas personalizadas e individualizadas para cada paciente.



Respetando siempre nuestra filosofía de odontología mínimamente invasiva en Tident ponemos a disposición de nuestros pacientes diversos tratamientos:

• **Cirugía mucogingival**, cirugía plástica de las encías, que permite recubrir la parte expuesta de la raíz de los dientes o muelas del paciente.

• **Blanqueamiento dental** realizado siempre en clínica, sistema de blanqueamiento dental, creado por y para dentistas, se basa en aumentar la seguridad disminuyendo los efectos secundarios para mantener un resultado profesional de la máxima calidad.

El verano es un muy buen momento para un tratamiento de Blanqueamiento.

• **Ortodoncia transparente con alineadores invisibles**. Consiste en aplicar una serie de alineadores transparentes, prácticamente invisibles, que se cambian cada dos semanas por un nuevo juego. Los alineadores se fabrican específicamente para los dientes de cada paciente.

• **Carillas ultrafinas de cerámica a modo de láminas** que se colocan en la superficie de los dientes y nos permiten modificar el tamaño, color y posición de los mismos.

Nuestra clínica está integrada en el **Club Dental** cuyo objetivo es ofrecer **garantía de clínica** basada en una atención odontológica integral de calidad a todos nuestros pacientes. Apostamos por la excelencia en los tratamientos así como por la educación para la prevención y el mantenimiento de la salud bucodental.

Controles, seguimientos y ventajas exclusivas para nuestros pacientes, con el sello que garantiza una odontología de calidad.



¿ISOTÓNICAS O ENERGÉTICAS?

¿POR CUÁL ME DECIDO?

Qué duda cabe que con la llegada del buen tiempo nos animamos a practicar más deporte, principalmente al aire libre y, en ocasiones, ante situaciones de esfuerzo físico podemos necesitar darnos un buen empujón, por lo que recurrimos a la gran cantidad de bebidas que nos ofrece el mercado.

Pero, **¿tenemos claro cuál es más recomendable para la salud?**

Es muy habitual confundir **las bebidas energéticas y las isotónicas**, si bien **no son lo mismo**.

Mientras que las **bebidas energéticas** se elaboran a base de **cafeína y otras sustancias estimulantes** como son la **taurina y la gluconolactona**, que hacen que **la respuesta del cerebro ante los estímulos se potencie** y, por lo tanto, el cuerpo quede más activo; las **isotónicas contienen sales y glucosa** que ayudan a recomponer el organismo tras el **ejercicio intenso**.

Uno de los mayores problemas reside en que es muy común que se confundan ambos tipos; de hecho, según un estudio realizado por la Universidad Federal de Sao Paulo, en Brasil, el 20% de las personas que consumen bebidas energéticas, lo hacen como si fuesen isotónicas.



MODERA EL CONSUMO de este tipo de bebidas ya que, por su composición, se asocia a un mayor riesgo de caries y erosión del esmalte dental.



▶ BEBIDAS DEPORTIVAS/ ISOTÓNICAS

No contienen estimulantes.

Están compuestas de agua, electrolitos y carbohidratos. Alto contenido en azúcares y ácidos.

Ayudan a reponer el equilibrio de las sales, minerales y vitaminas perdidas durante el ejercicio físico. Rehidratan.



▶ BEBIDAS ENERGÉTICAS

Buscan proveer de forma inmediata un ímpetu de energía, rápida sensación de bienestar y alerta.

Contiene sustancias estimulantes: cafeína, guaraná, taurina, carnitina, ginseng.

No hidratan, interfieren en la absorción de líquidos y nutrientes del intestino.





1

CUIDADO CON LOS GOLPES DE CALOR

Es preferible practicar tu deporte preferido evitando las horas centrales del día (12 del mediodía a las 16 de la tarde) ya que la combinación de altas temperaturas y ejercicio intenso puede acarrear consecuencias negativas para la salud.

2

RECURRE A BEBIDAS ISOTÓNICAS

Beber agua no es suficiente para evitar la deshidratación ya que sólo repondrás el agua perdida y no los electrolitos o sales, con lo que tu cuerpo no podrá retener el agua correctamente.

5

CLAVES PARA PRACTICAR DEPORTE EN VERANO

5

EVITA DETENER LA ACTIVIDAD DE FORMA BRUSCA

Si quieres evitar que te salgan agujetas te recomendamos que al finalizar la actividad no lo hagas de golpe sino que los últimos minutos los emplees en caminar y hacer algo de estiramiento.

4

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Ingiera comidas ligeras antes de ponerte a hacer ejercicio. Te recomendamos que comas unos pocos cereales, fruta y algo de leche, preferiblemente entre 90 y 120 minutos antes de comenzar la actividad.

3

USA ROPA CÓMODA Y TRANSPIRABLE

Preferiblemente de colores claros, tejidos frescos y ligeros.

Y...NO TE OLVIDES DE HACERLO EN COMPAÑÍA. EL VERANO ES MOMENTO PARA VIVIR EXPERIENCIAS INOLVIDABLES.

CARLOS SORIA:

EL ETERNO ASCENSO A LA CONQUISTA DE UN SUEÑO



La perseverancia es una virtud imprescindible en el emprendedor, que nunca debe desistir si algo no funciona. En este caso, mantener la ilusión del primer día es imprescindible para encontrar la solución a aquellos problemas y obstáculos que parecen insalvables.

Bien podría ser ésta la filosofía de vida que acompaña a diario a Carlos Soria, alpinista que con 78 años cumplidos mantiene el reto de ser el deportista de más edad que logre escalar las catorce montañas más altas de la Tierra.

Los Catorce ochomiles son sólo la guinda de una trayectoria llena de proyectos marcados por el esfuerzo y la pasión por las montañas. Un ejemplo de que los sueños pueden perseguirse en cada una de las etapas de nuestra vida.

Antes de que emprendiera su último reto, escalar la montaña Dhaulagiri, de 8.167 metros de altura, en Salud de Hoy pudimos entrevistarnos con él.

► ¿Los años devuelven esa imprudencia que uno posee de pequeño?

De chico vas por todos lados. Esa frase típica de 'ya tengo tantos años' no me sirve de nada, en ningún sentido. Puedo decir que estoy hecho polvo, que no puedo moverme, pero, sin embargo, puedo hacer lo que puedo hacer. Por la edad nadie puede dejar de hacer las cosas que quiere hacer. Si a los 80 tengo que ir al Shisha Pangma (Himalaya, China) iré. Si estoy en condiciones, si no, no. Lucho por hacer las cosas. No digo, 'ahora me duele esto'... Es una maravilla tener tantos años porque he vivido mucho, pero debo seguir viviendo si no tengo nada que me lo impida.

► ¿Le queda algo por pedirle a la montaña?

Que me siga dejando aproximarme y subir a ella. Me encantaría terminar este proyecto de hacer los 14 'ochomiles'. No solamente por mí, sino por el mensaje que transmito. Se pueden hacer cosas interesantes a pesar de cumplir años. Eso es bonito. Aunque no suba a todas ya lo he transmitido. Antes no le daba importancia, pero ahora me siento feliz por ello. Eso me lo ha dado la montaña y estoy muy agradecido. Y eso que yo hago una cosa que no es la élite del alpinismo ni mucho menos. Pero lo que hago se sale de lo normal, lo sé. Me llevo muy bien con la gente joven y eso me hace muy feliz.

► ¿En qué ha cambiado las expediciones el hecho de tener wifi en el campo base?

Es distinto. Es verdad que se rompe el misticismo, pero eso también pasa en una comida con los amigos en Madrid si tienen el teléfono al lado y lo van mirando cuando notan que ha entrado un mensaje. Ahora que en el Himalaya tenemos wifi, prohibimos llevar el teléfono durante la comida, pero es verdad que antes se jugaba al mus y ahora se miran los correos o las fotos que has hecho. Antes no sabías cómo habían quedado hasta que no volvías a tu casa. Hemos pasado por muchos Himalayas distintos pero está muy bien haberlos conocidos todos. Así se valoran las cosas, lo de antes y lo de ahora, cada uno tiene sus inconvenientes y ventajas.

► ¿Se pueden controlar los riesgos en un ochomil?

A las montañas de ochomil metros puedes ir seguro pero siempre hay cosas que no puedes gestionar, como las avalanchas. Puedes tener en cuenta que si ha caído una nevada muy fuerte, es prudente esperar los primeros días, pero en sitios como el Annapurna, donde lo que suelen caer son seracs que luego arrastran la nieve, es muy difícil controlar el peligro. No hay más remedio que jugársela un poco.

► Cuando Carlos Soria era adolescente en Madrid soñaba con la montaña. Ahora, ¿con qué sueña?

Entonces soñaba con los espacios libres: los ríos, las montañas... Ahora sigo con las montañas pero también con mis nietos, con mi familia, con leer por la noche. Con vivir. Pero la montaña ha formado y forma parte de mi vida en una proporción bastante grande.

► Muchos alpinistas dicen que prefieren morir en la montaña...

Yo prefiero morir en la montaña que en un hospital, pero lo que no quiero es morir, quiero morir lo más tarde posible, y si tengo que elegir entre un hospital y la montaña, prefiero la montaña, claro; pero eso de ir a morir porque sí... Es un riesgo controlado.



UN DESTINO ESTE VERANO

QUEDLINBURG

Es una pequeña ciudad situada en el estado federado de Sajonia-Anhalt. Está ubicada en las orillas del río Bode, a los pies de la cordillera de Harz.

Tiene una población de unos 23.000 habitantes, la ciudad más grande de los alrededores es Magdeburgo, la capital del estado, que se encuentra a unos 57km. Berlín está a alrededor de 250km.

Durante los siglos XV al XVIII la ciudad estuvo en pleno apogeo y fue en esta época cuando se construyeron la mayoría de las casas de vigas entramadas que le han permitido a la ciudad entrar hoy en día en lista de la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad desde el año 1994.

La II Guerra Mundial no causó ningún daño en la ciudad, pero durante la época de la Guerra Fría quedó en territorio de la RDA que apenas invirtió en su mantenimiento, quedando bastante deteriorada. Se consideró la idea de echar abajo toda la ciudad antigua y volver a construirla. Por suerte, este plan nunca fue llevado a cabo por falta de presupuesto y, actualmente, el gobierno alemán se ocupa de restaurarla y mantenerla.

¿QUÉ VER?

■ PLAZA DEL MERCADO.

La plaza del mercado de Quedlinburg, recién remodelada, posee unos cuantos edificios medievales de gran valor, ya que en total más de 1000 edificios de la ciudad están en la lista de la Unesco como Patrimonio de la Humanidad. Destaca sobre todo el ayuntamiento, cubierto en buena parte de hiedra, y con una estatua de Roland en uno de sus laterales. En el norte de la Plaza del mercado se encuentra el ayuntamiento (Rathaus), construido en el 1426 y embellecido siglos después.

■ **COLEGIATA DE SAN SERVASIO.** La iglesia colegial tiene tres naves y forma parte de una de las grandes construcciones religiosas de estilo románico en Alemania. Alberga los restos de Enrique I y su esposa, santa Matilde, así como de abadesas de la familia imperial. El tesoro del templo posee riquezas medievales de gran interés, con donaciones de la dinastía ottoniana.

¿QUÉ COMER?

■ **PRETZEL.** Un verdadero manjar capaz de satisfacer los paladares más exigentes, los bollos de pretzel son típicos de Alemania y los países de habla alemana y es un tipo de pan con forma de anillo con los dos extremos anudados y se hacen con el uso de harina de trigo, malta, levadura y agua, además de bicarbonato de sodio, y, a veces, especialmente en algunas regiones.

■ **SCHNITZEL.** Preparado tradicionalmente con una rebanada fina de carne de ternera que se ablanda previamente golpeando con un mazo. Tras esta operación se sumerge en harina de trigo, huevo batido y pan rallado antes de ser frito en mantequilla clarificada.



*Una mirada es la mejor pregunta;
una sonrisa, la mejor respuesta*



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

