Otoño

SALUD DE HOY

Revista Trimestral, ejemplar gratuito

TERRÓN&IGLESIAS DENTAL

tiDENT

NUTRICIÓN | SALUD | GASTRONOMÍA | PSICOLOGÍA | CULTURA | OCIO

ASÍ AFECTA EL ESTRÉS A TODO TU CUERPO

VIVIR SIN PLÁSTICO

DR. FRANCISCO TERRÓN

DIME CÓMO ERES Y TE DIRÉ A QUÉ HUELES

LA ESGRIMA TE ENSEÑA ESTRATEGIA, PLANIFICACIÓN Y ACTITUD

ASTURIAS
LA COSTA DE LLANES

¿Sabías que?

SaludDeHoy-Otoño2019-Tident2.indd 1 1/10/19 9:40

¿HA PASADO EL VERANO?

Pues casi que no nos hemos enterado… Eso es lo que muchos piensan llegada esta fecha. Ahora llega el periodo de los buenos propósitos y de readaptarnos a la rutina.

Nuestra propuesta proponerte mostrar lo que podemos hacer con los 5 sentidos, especialmente el gusto, tacto y olfato. Verás que los olores, y no los corporales sirven para transmitir valores o emociones y que a través del gusto podemos cuidar nuestra línea, sobre todo después de los pequeños caprichos que nos hemos dado a lo largo de los meses de verano.

CONTENIDO

EDITORIAL
2. ¿Ha pasado el verano?

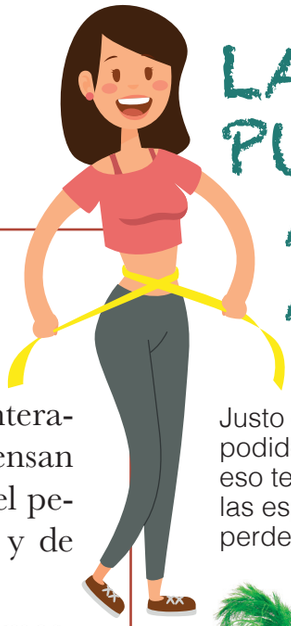
CONSEJOS DE SALUD
3. Vivir sin plásticos

PREVENIR EN OTOÑO
4, 5. ¿Sabías que…?

CONOCE A TU DENTISTA
6. Así afecta el estrés a todo tu cuerpo.
7. ¿Cómo afecta a tu organismo?

BIENESTAR
8, 9. Dime cómo eres y te diré a qué hueles

CULTURA Y OCIO
10. La esgrima te enseña estrategia, planificación y actitud
11. Asturias. La costa de Llanes



LAS ESPECIAS PUEDEN AYUDARTE A PERDER PESO

Justo después del verano, alguno ha podido volver con algún kilo de más. Por eso te proponemos descubras cuáles son las especias a tener en cuenta si quieres perder peso.

TOMA NOTA DE ELLAS

1. Hinojo

Rico en fibra nos **ayuda a mejorar la digestión**. Tómalo en ensaladas o infusiones.

2. Orégano

Nos **ayuda a reducir la hinchazón abdominal.** Si se consume en forma de infusión, es capaz de eliminar gases y flatulencias.

3. Pimienta negra

La propiedad más interesante es que **quema calorías**, aunque cuenta también con vitamina A, C, K, fósforo, magnesio y calcio

4. Mostaza

Acelera el metabolismo, **haciendo que nuestro cuerpo queme calorías** de manera más eficiente.

5. Azafrán

Actúa como **protector de los rayos del sol** y gracias a sus propiedades saciantes ayuda a controlar la ansiedad por apetito.

6. Anís

Se trata de un alimento diurético, por lo que viene genial a la hora de **evitar la retención de líquidos.**

SaludDeHoy-Otoño2019-Tident2.indd 2 1/10/19 9:40

VIVIR SIN PLÁSTICO

El desafío para estos próximos años

El plástico se ha convertido en uno de los grandes problemas que afronta nuestro planeta.

¿Es posible vivir sin plástico?
Te lo proponemos:

• CEPILLO DE DIENTES

Existen cepillos de diferentes tipos, de madera, como el **bambú**. Pueden durar un año mientras no se deformen las cerdas (que hay que vigilar que no sean de nylon)

• EN EL BAÑO

Las tradicionales **pastillas de jabón** cumplen con la misma función que los geles líquidos, pero no va en botellas de plástico.

• BIBERONES

En el caso de los bebés, **es aconsejable no usar plástico para cosas que se llevan a la boca**. Biberones, chupetes, platos, cubiertos. *Al fin y al cabo en la mayor parte de la historia de nuestra humanidad jamás se utilizó el plástico para alimentar a las personas.*

• BOLSA DE SUPERMERCADO

Es importante **salir a la compra con la bolsa puesta**. La bolsa más ecológica es aquella que no se pide.

• AL FORRAR LOS LIBROS ESCOLARES

En lugar de hacerlo con plástico adhesivo, es mucho más ecológico **utilizar papeles de regalo o hacer un collage con recortes de catálogos o revistas.**

• EN LA COCINA

Las esponjas, **estropajos elaborados con plantas como el zacate o la luffa,** son una excelente alternativa ya que al tratarse de fibras naturales, no liberan ningún tipo de partícula contaminante y son biodegradables.

• AL BEBER AGUA

En la actualidad, se compran en el mundo un millón de botellas de agua envasada al minuto, de las cuales menos del 50% se recuperan para el reciclaje.
Sería perfecto usar una botella rellenable de acero.

SaludDeHoy-Otoño2019-Tident2.indd 3 1/10/19 9:40

¿Sabías que?

1 LAS MUJERES TIENEN MÁS PELO

A pesar de las apariencias y exceptuando los casos de alopecia, en realidad las mujeres no tienen más pelo que los hombres, ni tampoco los hombres tienen más pelo que las mujeres. ***Más bien lo que sucede es que ambos tienen la misma cantidad de pelo, de diferente clase, tamaño y distribución.***

El vello del cuerpo en el caso de las mujeres no es tan grueso y pigmentado, sino que es más fino. De hecho tenemos tanto vello como los chimpancés.

Al nacer contamos con 1.135 folículos pilosos por centímetro cuadrado, pero a la edad de 80 años la cifra cae en picado a 435.

2 UNA DE CADA CUATRO PERSONAS SUFREN LIGIROFOBIA

Quizás no lo sabías, ni que padecías esta fobia, pero existe. Si has ido a una fiesta de cumpleaños, está todo lleno de globos y empiezas a temer que en cualquier momento puedan comenzar a estallar o te pones nervioso cuando lanzan cohetes o petardos… es problable que sufras ***de ligirofobia, o lo que es lo mismo, miedo a los ruidos fuertes, agudos y normalmente repentinos.***

Habitualmente este tipo de fobia se presenta en niños pequeños e irá desapareciendo con el paso de los años, pero son muchos los que siguen padeciendo con el paso de los años.

SaludDeHoy-Otoño2019-Tident2.indd 4 1/10/19 9:40

3 DORMIR POCO AUMENTA TU GRASA CORPORAL

Parece mentira pero es así. Cuando descansamos 6 horas o menos al día o bien estamos durmiendo mal, nuestro cuerpo aumenta la producción de una hormona que despierta y potencia las ganas de comer. Esta hormona también provoca que ***la grasa se almacene y, en consecuencia, aumentemos de peso y se forme celulitis***. Para poder dormir mejor, recordad que es importante no cenar demasiado para no tener una digestión lenta y tomar bebidas relajantes para dormir mejor.

4 LA JIRAFA ES EL ÚNICO MAMÍFERO COMPLETAMENTE MUDO

¿Por qué solamente los humanos podemos hablar? Hay estudios que demuestran que la clave no está en la inteligencia, sino en una región específica del cerebro. Los seres humanos y los primates tenemos una anatomía vocal muy similar en lo que respecta y la laringe, la parte del cuerpo que nos permite transformar el aire en sonidos.

Si los bonobos o chimpancés pigmeos pueden realizar hasta 38 sonidos diferentes, nuestras amigas las jirafas, sin embargo carecen de cuerdas vocales, por lo que son completamente mudas.

6 TU TELÉFONO INTERFIERE EN TU DIETA

Pasar demasiado tiempo al teléfono facilita los comportamientos sedentarios, reduce el tiempo de actividad física, lo que aumenta el riesgo de muerte prematura, diabetes, enfermedades cardiacas, diferentes tipos de cáncer, malestar osteoarticular y síntomas musculoesqueléticos.

En un estudio realizado se concluye que ***la cantidad de tiempo que una persona está expuesta al uso de tecnologías, específicamente el uso prolongado de teléfonos móviles, está asociada con el desarrollo de la obesidad.***

5 ¿ES SALUDABLE DORMIR EN EL SUELO?

Es posible que los japoneses sepan algo que al resto se nos escapa.

Dormir sobre un tatami es una práctica muy arraigada en Japón y podría tener bastantes beneficios para la salud.

Fabricado con módulos de paja de arroz prensada y recubierto de una fina esterilla es un espacio muy versátil. Podemos practicar yoga, gimnasia, meditación o simplemente dormir. Según la medicina china tradicional, su composición calma el espíritu y su aroma ayuda a relajar el cuerpo. Una fragancia que se intensifica durante los días lluviosos y húmedos favoreciendo el sueño.

De hecho, en los Juegos Olímpicos de Japón 2020 se instalarán en la villa olímpica para que los atletas puedan disfrutarlos en los Juegos Olímpicos como muestra de la hospitalidad nipona.

SaludDeHoy-Otoño2019-Trident2.indd 5 1/10/19 9:40

TERRÓN&IGLESIAS
DENTAL
tiDENT®

ASÍ AFECTA EL ESTRÉS A TODO TU CUERPO

A menudo se habla de manifestaciones que provoca el estrés en nuestra salud, como la irritación, la falta de apetito, la sudoración excesiva, la presión arterial o la tensión muscular.

Todos en algún momento hemos padecido algún episodio de estrés, pero cuando se produce de manera constante, puede derivar en la aparición de diversas patologías.

CÓMO ES EL PROCESO **Y CÓMO AFECTA** A NUESTRO CUERPO

Cuando sentimos una amenaza, nuestro hipotálamo inicia un sistema de alarma en el cuerpo, a través del sistema nervioso y hormonas como la adrenalina y el cortisol. La adrenalina aumenta el ritmo cardiaco y la presión arterial; y el cortisol aumenta la producción de glucosa en la sangre y ***altera las respuestas del sistema inmune, digestivo y reproductor.***

ENFERMEDAD PERIODONTAL

La **Dra. María José Iglesias** explica que **la ansiedad puede provocar inflamación y sangrado en las encías,** una afección que puede derivar a la gingivitis (enfermedad crónica de las encías) con dolor al cepillado y una mayor sensibilidad dentaria. Además, a ello se suma que las infecciones graves en las encías son consideradas **factores de riesgo a la hora de padecer un problema cardiovascular**, ya que las bacterias pasan a las placas de ateroma, que son las que forman el coágulo que posteriormente podría taponar una artería.

SaludDeHoy-Otoño2019-Tident2.indd 6 1/10/19 9:40

BRUXISMO

Otro de los síntomas más habituales es el bruxismo, un **hábito involuntario que consiste en apretar y rechinar los dientes.**

TIPOS DE BRUXISMO:

• **Diurno:** se manifiesta en situaciones de tensión psíquica o de concentración extrema.
• **Nocturno:** asociado a las horas de sueño, ya que por la noche se descarga la tensión emocional padecida durante el día.

El bruxismo arrastra otras complicaciones que, a la larga pueden derivar en **hipersensibilidad dental, desgaste dental, tensión muscular, dolor de oído, de cuello y de cabeza**, dificultad o molestias para masticar, aumento de la movilidad dental e incluso insomnio.

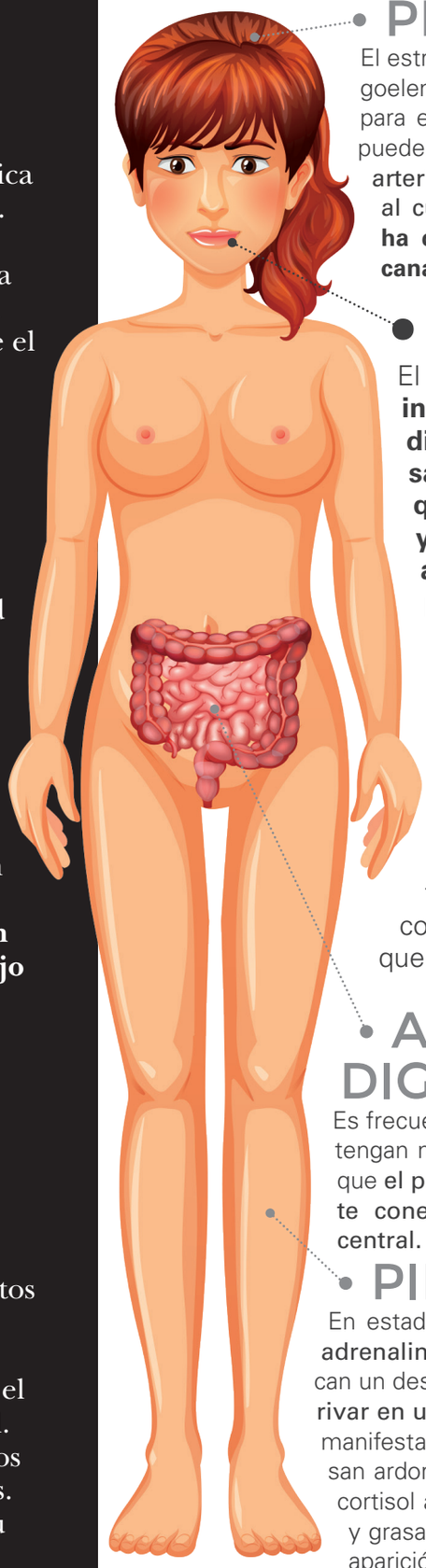
HERPES LABIALES Y AFTAS

En personas sometidas a estrés es normal que puedan aparecer este tipo de virus. Normalmente **se reproducen cuando el organismo está bajo de defensas.**

COMO PROTEGER TUS DIENTES:

• Visita periódicamente a tu dentista de confianza.
• Evita malos hábitos como morder las uñas, morder un boli…
• Cuida tu dieta, con alimentos ricos en fibra
• En caso de usar prótesis o implantes hay que extremar el cuidado de la higiene dental.
• No todas las pastas y cepillos valen para todas las personas. Pregunta a tu dentista por tu mejor opción.

¿CÓMO AFECTA A TU ORGANISMO?



• PELO

El estrés altera la absorción de ciertos oligoelementos y aminoácidos esenciales para el crecimiento del cabello. También puede provocar el **estrechamiento de las arterias, limitando el flujo sanguíneo al cuero cabelludo.** Por otro lado, **se ha demostrado que el aumento de canas por estrés no es solo un mito.**

• BOCA

El estrés hace que el **sistema inmune se debilite y disminuya la producción de saliva**. **Menos saliva implica que los ácidos aumentan y atacan directamente a dientes y encías, pudiendo provocar caries, enfermedades periodontales y sensibilidad dental.** Además, esta patología también es el principal causante del **bruxismo**, que consiste en apretar los dientes o hacerlos rechinar inconscientemente (sobre todo al dormir). Esa presión constante en los dientes hace que se desgasten y se debiliten.

• APARATO DIGESTIVO

Es frecuente que las personas con ansiedad tengan mayor malestar en el estómago, ya que **el proceso digestivo está íntimamente conectado con el sistema nervioso central.**

• PIEL

En estados estresantes, el cuerpo segrega **adrenalina y cortisol**, hormonas que provocan un desequilibrio hormonal que **puede derivar en un sarpullido o urticaria**. Se puede manifestar a través de ronchas rojas que causan ardor. Por otro lado, los altos niveles de cortisol aumentan la producción de aceites y grasas corporales, lo que contribuye a la aparición de granos.

SaludDeHoy-Otoño2019-Tident2.indd 7 1/10/19 9:40

DIME CÓMO ERES Y TE DIRÉ A QUÉ HUELES

Hay muchas cosas que nos representan a las personas

Quizás la más aparente sea la ropa que llevamos, ya que con ella expresamos al mundo muchas cosas. Otra por ejemplo, es la forma de andar, sonreír, el peinado... y por supuesto, el olor.
Y claro, no nos referimos al olor corporal, sino al aroma que nos pongamos encima.
Analizamos distintas personalidades.

LO TUYO ES LLAMAR LA ATENCIÓN

Eres una persona con carácter, de las que se ríen de forma muy exagerada, visten poco discretas, arriesgan con los peinados y les gusta que la gente sepa que han llegado a los sitios cuando ni siquiera han cruzado el umbral de la puerta.

Si nos vamos al mundo del olfato, esto se puede traducir en perfumes fuertes, embriagadores, que quedan en las fosas nasales de las personas cuando se cruzan contigo.

Sándalo, Bergamota, Jazmín.

SaludDeHoy-Otoño2019-Tident2.indd 8 1/10/19 9:40

SOY SUTIL COMO UNA FLOR

Si eres de los que no les gusta llamar la atención, te gustan las fragancias frescas y suaves, lo tuyo son los aromas de rosas, flores silvestres, polvo talco y mucha limpieza. Son olores que se perciben poco a poco sin apenas darte cuenta.

• RED ROSES DE JO MALONE
Está hecha con el aroma de 7 rosas diferentes con un toque de violeta y limón.

• ROSE DE GRASSE DE AERIN
Huele literalmente a un ramo de rosas: rosas del sur de Francia, Rosa de Bulgaría…

• ROSE POMPON DE GOUTAL
Es una fragancia picante, ácida, gracias a la pimienta rosa.

ERES TODO ELEGANCIA

Una cosa es ser descarado y llamar la atención, otra muy diferente es ser delicado y sutil, pero también puedes ser elegante. La elegancia es una forma de llamar la atención si querer.

¿Cuáles son los olores que se convertirán en un outfit más clásico? Canela, Cardamomo, Vainilla, Naranjo.

• ORIENT EXPRESS BY MUGLER
Madera, vainilla, canela, un perfume que despierta los sentidos.

• MYRRH & TONKA BY JO MALONE
Canela, Lavanda, Vainilla, Mirra se entremezcla con toques de almendra y heliotropo. Un perfume tanto para hombres como mujeres.

• THE ONLY ONE BY DOLCE&GABBANA
Café, violeta, vainilla, bergamota.. se convierten en notas de la nueva fragancia.

LO QUE QUIERES ES CONQUISTAR

Seguro que alguna vez te has preguntado si es cierto eso de que muchos perfumes llevan feromonas y atraen al sexo que deseas conquistar, pero no, se trata de una leyenda, las feromonas las llevas tu, no las lleva un perfume.

La maninka, una fruta procedente de Sudamérica, resulta irresistible en los perfumes masculinos. O la pimienta de Madagascar en los femeninos.

• BOSS THE SCENT, BY HUGO BOSS
Fragancia a base de maninka, un fruto afrodisiaco que evoca a la fruta de la pasión y al ron.

SaludDeHoy-Otoño2019-Tident2.indd 9 1/10/19 9:40

LA ESGRIMA TE ENSEÑA ESTRATEGIA, PLANIFICACIÓN Y ACTITUD

Un deporte que surge en España, con la famosa "espada ropera", arma que forma parte del vestuario caballeresco.

Tanto hombres como mujeres lo practicaban en España. Como testimonio, se sabe que la célebre princesa de Éboli, bella pero tuerta, pierde el ojo en un accidente causado por su maestro de esgrima.

SaludDeHoy-Otoño2019-Tident2.indd 10 1/10/19 9:40

El 10 de Agosto de 2008, José Luis Abajo Pirri hizo historia. Se convirtió en el primer español en ganar una medalla de esgrima en los Juegos Olímpicos.

Con 40 años ha sido campeón de España en categoría individual y por equipos, tiene más de 20 finales de la Copa del Mundo …

En 2016 toma la decisión de retirarse y da un vuelco a su vida profesional.

Conferenciante, formador, empresario…

Pirri ha sabido reinventarse y transmitir los valores de la esgrima al mundo empresarial: autoconocimiento, estrategia, disciplina y actitud.

› ¿Qué te ha aportado la práctica de este deporte?

He aprendido a definir mi estrategia, a tener unos objetivos claros y a planificarme bien para conseguirlos. Y por supuesto, tener actitud. Algo crucial. La actitud lo cambia todo.

"Autodiagnóstico, autocontrol y automotivación, son las 3 claves del éxito profesional"

› ¿Cómo se afronta una derrota?

Está claro que aprendiendo de ella y buscando solución a los problemas que te han llevado allí. No hay que caer en la actitud negativa ni en la desmotivación.

› ¿Cuáles son las claves del éxito en este deporte?

La clave del éxito es tener una buena planificación y llevarla a cabo. Y luego, lo que distingue a un buen tirador, es la toma de decisiones. Todos entrenamos mucho, tenemos un físico adaptado, velocidad, técnica, táctica, pero lo que marca la diferencia en el asalto son las decisiones que tomas y cuándo las tomas.

"Elegir el momento de una decisión es casi tan importante como la decisión en si misma"

› ¿Cómo fue la preparación para los Juegos de Pekín de 2008?

La preparación es toda una vida. Si en un Campeonato del Mundo hay 300 tiradores, en los JJ.OO. apenas llegan a 30 y encima cada continente tiene su cuota. Ya sólo con clasificarse supone una victoria. Luego viene la etapa en la que ya te has clasificado y tienes que preparar los Juegos. En esos meses no paras de ver vídeos, viajar, entrenar en distintos países y prepararte mucho mentalmente, no para conseguir una medalla ni para centrarte en el resultado, sino para sacar ese día tu mejor esgrima.

ESCAPADA FIN DE SEMANA

ASTURIAS
LA COSTA DE LLANES

Disfrutar de su más de 30 playas, la mayoría salvajes. Recorrer a pie o en bicicleta la senda de la costera de Llanes.

Un itinerario de 65 kilómetros, bien señalizado, que bordea todo el litoral del concejo, ofreciendo vistas de sus playas, islotes, castros y acantilados.

› QUÉ VER

• **BUFONES DE FRÍA.** Caminando 400 metros desde la playa de Guadamía, en Llanes de Pría, se llega a este campo de bufones donde el mar resopla a través de los quebrados acantilados de roca caliza, formando altos surtidores.

• **PLAYA DE GUPIYURI.** Declarada monumento natural, esta insólita playa interior desde la que no se ve el mar se localiza en la parroquia de Naves, a 15 km de Llanes. El aparcamiento está en la misma salida de la autovía y luego hay que andar 200 metros por un camino de tierra.

• **VILLA DE LLANES.** Su casco antiguo, declarado conjunto-artístico, coserva el segundo tramo de muralla medieval más largo de España.

› DÓNDE DORMIR

• **EL HABANA.** Es un hotel rural de 12 habitaciones a tres kilómetros de Llanes. Con un jardín botánico precioso y vistas a la sierra del Cuera.

• **LA POSADA DE BABEL.** Es un hotel campestre que combina la arquitectura tradicional y el diseño. Es una finca con castaños, robles y abedules.

• **ARPA DE HIERBA.** Uno de los mejores hoteles rurales de Asturias. Destaca su cuidada decoración, muebles de inspiración francesa y sus super desayunos.

SaludDeHoy-Otoño2019-Tident2.indd 11 1/10/19 9:40

TERRÓN&IGLESIAS
DENTAL
tiDENT®

CINE | TECNOLOGÍA | VIAJES | ECONOMÍA | MOTOR | MODA

BIENVENIDAS SEAN
LAS SONRISAS BONITAS
Y LOS DÍAS FRESCOS

AENOR
Servicio Certificado
Clínica dental
CD-2017/0001
CD-2017/0002

TERRÓN & IGLESIAS

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

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

www.tident.es

SaludDeHoy-Otoño2019-Tident2.indd 12 1/10/19 9:41