



NUTRICIÓN

SALUD

GASTRONOMÍA

PSICOLOGÍA

CULTURA

OCIO

## Velamos por tu corazón

CLÍNICA DENTAL CENTRO,  
CALIDAD E  
INNOVACIÓN

## 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?

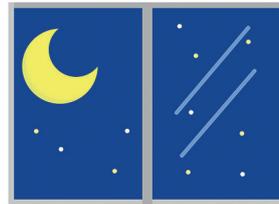


# ¿Sabías que?

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.*



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

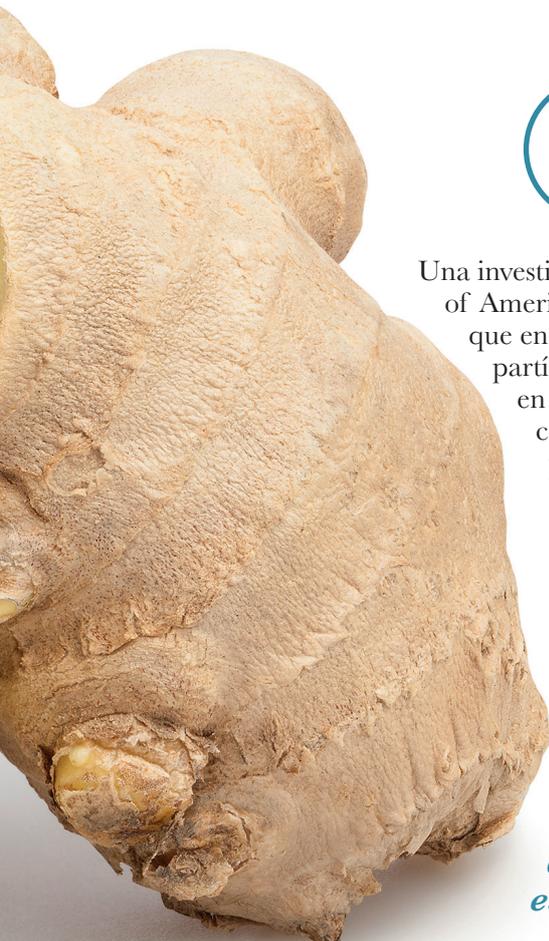
### EL JENGIBRE AYUDA A PREVENIR LAS NÁUSEAS

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



Color of the Year 2017  
**PANTONE®**  
Greenery  
15-0343

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.



# En Clínica Dental Centro velamos por tu corazón

*¿Sabías que diversas investigaciones han podido demostrar que existe una relación entre las enfermedades cardíacas y la salud de tus encías?*

Y así es, porque aunque pensemos que con lavarnos los dientes dos veces al día es suficiente, no debemos olvidar que **también es necesario que acudamos al dentista con el fin de que en una revisión más exhaustiva** un profesional pueda detectar si existe exceso de sarro, caries u otro tipo de afecciones que pueden afectar a la salud de nuestro organismo.

**La enfermedad periodontal, o también conocida como enfermedad de las encías se produce por acumulación de placa bacteriana y restos de comida** que, si no son eliminados con una buena técnica de cepillado, producen una inflamación continua de las encías que en los casos más extremos lleva a la pérdida de dientes en adultos. La salud bucal y las enfermedades del corazón están conectadas por la propagación de bacterias y otros gérmenes, desde la boca a otras partes del cuerpo mediante el torrente sanguíneo. **Cuando estas bacterias llegan al corazón, se adhieren a cualquier área y causan una inflamación que puede derivar en endocarditis.** De hecho, un paciente con una enfermedad periodontal puede tener entre un 25% y un 50% más de probabilidades de tener una patología cardíaca asociada.

Los doctores  
TORO Y CAPARRÓS  
nos ayudan a  
identificar los  
primeros síntomas:

1. Sangrado en el cepillado, dolor e inflamación de las encías
2. Mal aliento, mal sabor de boca en general
3. Los dientes parecen más largos con el paso del tiempo
4. Movilidad dental, separación de los dientes
5. Sensibilidad dentaria.

*Recuerda que la prevención siempre es la mejor medicina de ahí que en Clínica Dental Centro te recomendamos que:*

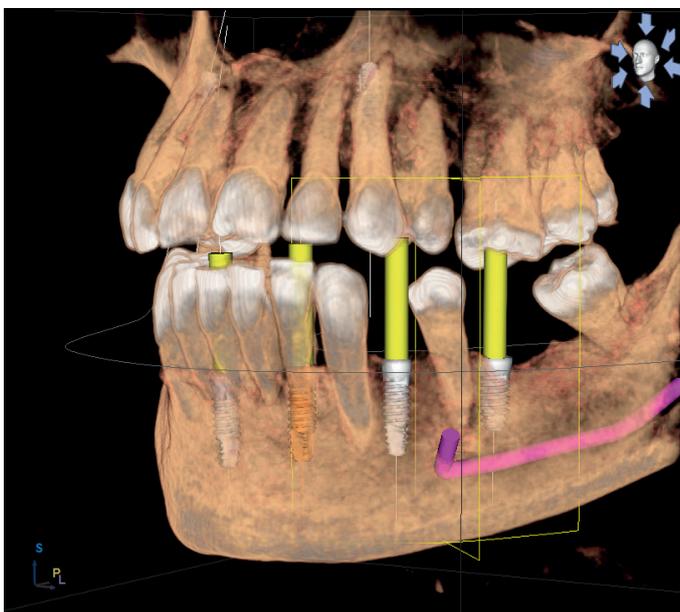
- Cepilles tus dientes con regularidad durante un mínimo de dos minutos completando la limpieza con hilo dental y enjuague bucal.
- Mantengas una dieta saludable rica en nutrientes esenciales, especialmente vitaminas A y C y reduciendo el consumo de azúcares y almidón.
- Evites el consumo de tabaco que afectan directamente a la salud de tus encías e incrementan el riesgo de enfermedades cardíacas.

# NUESTRA APUESTA TECNOLÓGICA ES CLARA: CALIDAD E INNOVACIÓN

En **CLÍNICA DENTAL CENTRO** apostamos por la más alta cualificación de nuestros doctores y la mejor atención posible. Por este motivo, ponemos a disposición de todos nuestros pacientes la última tecnología disponible en el mercado para un mejor diagnóstico y una mayor comodidad en los tratamientos.

Nuestro escáner 3D es un sofisticado instrumento que nos **permite obtener una visión real de la cavidad bucal en todos los ejes del espacio**. La información obtenida se puede usar para construir **modelos tridimensionales** que se utilizan, por ejemplo, para conseguir una cirugía con mayor fiabilidad y seguridad, ya que nos permite situar en el espacio de una manera exacta la zona donde se debe realizar la incisión y así minimizar los daños colaterales que puedan surgir.

## Utilizamos radiografías 3D (tridimensionales) para la rehabilitación dental de los maxilares.



El Dr. Fernando Toro explica las ventajas que aporta el trabajar con un estudio radiológico generado con un escáner 3D.



En primer lugar, nos permite trabajar con **una mayor seguridad y con una visión más completa** ya que podemos observar mucho mejor la situación ósea del paciente, al igual que la condición y posición actual de sus dientes y raíces.

**Las imágenes son de alta resolución, calidad y nitidez.**

Los **Tomógrafos Computados de Haz Cónico** obtienen información en pocos segundos; esto es, con tiempo de exposición más cortos y con una **considerable menor dosis de radiación**.

Ayuda a que **el paciente comprenda mejor el tratamiento** y sea co-participante en la toma de decisiones.



# 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.

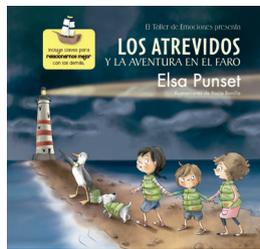


► ¿Cómo se pueden educar las emociones? Su propuesta es a través de aventuras cercanas a los niños...

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).





TORO & CAPARRÓS  
CLÍNICA DENTAL CENTRO

CINE

TECNOLOGÍA

VIAJES

ECONOMÍA

MOTOR

MODA

## ODONTOLOGÍA RESPONSABLE NO FRANQUICIA NO GRUPO DENTAL



INSTITUTO PARA LA  
**Excelencia**  
PROFESIONAL IEP



TOPDOCTORS®  
ESPAÑA

### CLÍNICA DENTAL CENTRO

Calle Real 41, 1ª planta, oficina 1 · La Línea de la Concepción · Cádiz

856 12 68 50 | 601 211 792

[www.clinicadentalcentro.com](http://www.clinicadentalcentro.com)