

• 05 > invierno
2018

magazine

SALUD

¿Cuál es tu edad?

La flexibilidad

SALUD BUCODENTAL

Cepillo de dientes

¿Cepillo dental
manual o eléctrico?

EDUARDO LÓPEZ

Implante dental

Calidad e innovación

ESCAPADA

Almería

Sus seis faros más
espectaculares

EDITORIAL

¡BIENVENIDO 2018!

Empezamos un año con ganas de celebraciones, de disfrute y de grandes esperanzas. El 31 de enero tendremos un eclipse lunar total. Del 9 al 25 de febrero estaremos con el deporte, ya que tienen lugar los Juegos Olímpicos de Invierno en Corea del Sur.

Será un buen año para visitar Asturias, que celebra su Año Jubilar, donde convergen tres efemérides muy importantes: 1.300 años de la batalla de Covadonga donde se creó el Reino de Asturias y se inició la Reconquista, celebración de los 100 años del reconocimiento de Parque Nacional, el más antiguo de España y 100 años de la coronización de la Santina.

Además, el 16 de febrero, nuestros amigos de china celebrarán la entrada del año del perro.

Un año redondo seguro.

Noticia Flash

¿Sabías que el 35% de los cánceres están asociados con la forma de alimentarnos?

¿Conoces la leche dorada?

1/4 de taza de cúrcuma es el secreto de esta pócima detox y antiinflamatoria. Mézclala con una taza de leche vegetal, media de agua, dos cucharaditas de coco y una pizca de pimienta. ¡Voilà! ropuestas más.

¡Que la disfrutes!



4

¿CUÁL ES TU VERDADERA EDAD?

La flexibilidad

6

¿QUÉ CEPILLO DE DIENTES ES MEJOR PARA TI?

*¿Cepillo dental manual o
uno eléctrico?*

8

DR. EDUARDO LÓPEZ

*El implante dental
requiere de cuidado
y seguimiento*

10

LA AROMATERAPIA

*Deja que entre
en tu vida*

ALIMENTACIÓN

TANTOS DESAYUNOS COMO PAÍSES

.....
¿Cuáles es el desayuno ideal?
.....



Dicen que es la comida más importante del día. Así se lo escuchamos a los expertos en nutrición. Sin embargo, si es la comida más importante del día, ¿qué deberíamos desayunar?

DIME DÓNDE VIVES Y TE DIRÉ QUE DESAYUNAS.

Una vuelta por el mundo nos descubre que hay muchos hábitos, y quizá España es uno de los únicos países que empieza el día con dulce: un colacao y unas galletas...

España: Dulce

La Organización Mundial de la Salud dice que un vaso de leche con cacao, un zumo y 8 galletas normales duplica el máximo de azúcar recomendado para todo el día.

Países Árabes: Mucha fibra

Habitual para ellos es desayunar habas secas, ajo, tomate, limón, aceite de oliva y comino. Lo toman con pan de pita y huevo cocido.

Países Nórdicos: Fibra y Carbohidratos

Un bocadín de pepino, tomate, queso, huevo y salmón.

Japón: Desayunos saludables

Como protagonista destacamos el arroz acompañado de verduras, pescados, sopas y huevo.

Latinoamérica: Proteína

Tortillas de maíz, pollo o carne, cebolla, ajo, tomate, queso...

¿POR DONDE EMPEZAMOS ENTONCES?

“No existe un desayuno ideal, pero si combinaciones a base de alimentos reales”

Ramón de Cangas, miembro de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

Si partimos de un desayuno saludable, debemos eliminar de nuestra dieta los productos ultraprocesados y altamente azucarados. Nuestra tradición en España nos lleva a

que un buen desayuno es ese de los fines de semana formado por café con leche y un bollo o unos churros.

Comparemos:

- Una magdalena aporta cerca de 200 calorías.
- Una rebanada de pan con tomate son 60 calorías.

OPTA POR LOS PRODUCTOS NATURALES.

Mejor pan natural que pan de molde.

Mejor el pan que el dulce.

Mejor tomate o jamón que mermelada.

Mejor un tortilla que una napolitana.

Mejor fruta cortada que un zumo.

¿QUIERES SABER CUAL ES TU VERDADERA EDAD?

.....
La clave para tener una buena forma física es mantener la flexibilidad.
.....



RESULTADOS

- **Mayoría de respuestas A:**

BUEN ESTADO FÍSICO

· ¡Felicitaciones! Está en muy buena condición física.

• **Actividades recomendadas:** spinning, rutina para corredores, interval training.

· Consuma proteínas, necesarias para el trabajo muscular, y adquiera energía con hidratos de carbono.

- **Mayoría de respuestas B:**

NIVEL FÍSICO INTERMEDIO

· Está en el buen camino: sus hábitos le permiten tener buena condición física.

• **Ejercicios recomendados:** rutina combinada: aeróbicos y localizados, o salir a correr 3 veces por semana.

· Reduzca la ingesta de azúcares y grasas, y beba 2,5 litros de agua diarios.

- **Mayoría de respuestas C:**

BAJO NIVEL DE APTITUD FÍSICA

· Necesita, en forma urgente, mejorar su estado físico.

• **Actividades indicadas:** caminatas, subir y bajar escaleras y ejercicios de tonificación muscular.

· Consuma más verduras y frutas, y limite al máximo dulces y alimentos grasos.

PUNTO N° 1:

¿Eres capaz de tocarte con los dedos de la mano la punta de los pies?

Completa este test para saber cual es tu estado de salud

1. Tiene que subir hasta un sexto piso por escalera, ¿cómo llega al último escalón?

- Ⓐ En buen estado y sin agitarse.
- Ⓑ Llega, pero tiene que parar para tomar aire.
- Ⓒ Se detiene muchas veces: le falta el aire y se cansa.

2. Si hace actividad física el domingo...

- Ⓐ El lunes se siente bien, sin dolores.
- Ⓑ Tiene algunos dolores musculares. Pero en general está bien.
- Ⓒ Está dolorido hasta el miércoles.

3. ¿Elige subir por escaleras antes que por ascensor?

- Ⓐ Sí, siempre.
- Ⓑ De vez en cuando.
- Ⓒ Sólo si no funciona el ascensor.

4. ¿Cómo se ata los cordones de las zapatillas?

- Ⓐ De pie o en cuclillas.
- Ⓑ Prefiere hacerlo sentado/a.
- Ⓒ Sólo puede atarse los cordones sentado/a.

5. Siéntese en el suelo con las piernas extendidas e intente tocarse las puntas de los pies. ¿Llega?

- Ⓐ Sí, con comodidad
- Ⓑ No, pero llego muy cerca
- Ⓒ No llego, ni estoy cerca.

6. ¿Cómo es su dieta?

- Ⓐ Rica en frutas y verduras y baja en grasas y azúcares.
- Ⓑ Equilibrada, pero pierde la "buena conducta" con los dulces.
- Ⓒ Seguir una alimentación sana no es una preocupación para usted.

7. ¿Cuántas veces hace ejercicios físicos durante la semana?

- Ⓐ Un mínimo de 3 veces semanales de 1 hora cada una.
- Ⓑ Entre 1 y 3 horas por semana.
- Ⓒ Ocasionalmente.

LOS ESTIRAMIENTOS

.....
Deberían formar parte de nuestras rutinas diarias.
.....

Parece ser que sí, pero no por el mero hecho en sí de conseguirlo sino porque denota un estado de forma determinado. Según han puesto de relieve varios estudios, entre ellos el elaborado en 2015 por Masato Nishiwaki, Haruka Yonemura, Kazumichi Kurobe y Naoyuki Matsumoto -publicado por el Centro Nacional para la Información Biotecnológica de Estados Unidos y dado a conocer por la BBC-, no ser capaz de hacerlo podría ser el síntoma de una rigidez arterial en personas de mediana edad, lo cual no quiere decir necesariamente que exista un riesgo real de llegar a padecer un problema cardíaco.

Grandes olvidados en nuestros entrenamientos por esa manida excusa de la falta de tiempo, los estiramientos deberían formar parte de nuestras rutinas diarias ya que, tan importante o más que quemar grasa o lucir un cuerpo fuerte, es que nuestros músculos estén lo suficientemente flexibles para poder responder a la actividad del día a día. Sólo de esa forma, lograremos ejecutar con una mayor solvencia movimientos tan cotidianos como levantarnos de la cama, recoger un objeto que se nos ha caído del suelo o estirarnos para subir nuestro equipaje en el maletero de un avión.

Según la 'Guía de Educación Física para una Vida Saludable y Activa' canadiense, **es recomendable realizar trabajos específicos de flexibilidad un mínimo de cuatro días a la semana y nunca deberían de obviarse tras un entrenamiento.** La duración de cada sesión dependería de la disponibilidad y la motivación de cada uno pero, en cualquier caso, no resulta conveniente que sea inferior a cinco minutos. Cada postura ha de mantenerse unos 20 segundos -sin que llegue a resultar dolorosa en ningún momento- y repetirse en tres ocasiones (con 20 segundos de descanso entre una repetición y otra).

En el citado documento de buenas prácticas, los expertos aconsejan estirar escuchando los mensajes de nuestro cuerpo, sin forzarlo, ni someterle a un estrés innecesario.

Cada grupo muscular requiere una dedicación especial para alcanzar los máximos beneficios posibles y lo más indicado es estirarlos en caliente, tras una actividad cardiovascular.



SALUD BUCODENTAL

¿QUÉ CEPILLO DE DIENTES ES MEJOR PARA TI?

.....
¿Qué me conviene más, un cepillo dental manual o uno eléctrico?
.....

Seguramente te lo has preguntado alguna vez, sobre todo en ese momento en el que estás a punto de comprar uno nuevo y miras indeciso la miriada de alternativas en la estantería de la tienda.

Aunque con ambos tipos de producto se puede hacer un cepillado dental eficaz siguiendo ciertas recomendaciones básicas, **“determinados cepillos eléctricos son mejores que los cepillos manuales”**



▶ I. Cepillo de dientes eléctrico

- 1 • Si bien la técnica de utilización es más sencilla, el cepillo hace prácticamente todo el trabajo.
- 2 • Tienden a ser más agresivos con las encías, aunque algunos nos indican si estamos haciendo mucha presión.
- 3 • Están recomendados para personas con dificultad de movimiento en las muñecas, artríticos, etc.
- 4 • Tienen distintas velocidades, que permiten elegir la más adecuada para cada zona de la boca.

▶ II. Cepillo de dientes manual

- 1 • Al contrario de lo que se suele creer, cuanto más suaves suelen

proporcionar un cepillado dental más eficaz.

- 2 • Hemos de escoger un cepillo con distintos niveles (posiciones) en las fibras y, preferiblemente, con cabezal móvil. Eso permitirá que alcancemos distintas zonas y tratemos mejor nuestras encías.
- 3 • Deben tener raspador para limpiar la lengua. Ésta es una zona cuya limpieza descuidamos con frecuencia. Es un error a corregir.
- 4 • Son más baratos y manejables que los cepillos de dientes eléctricos. Si solemos cepillarnos fuera de casa son los más prácticos.
- 5 • Ejercen menos presión sobre dientes y encías.

SALUD BUCODENTAL

CUÁNDO ES MEJOR USAR UN CEPILLO MANUAL

.....
No olvides el hilo dental y enjuagues
.....



No existe una prueba clara de cuál de los dos cepillos de dientes es el mejor. Elegir el ideal para cada paciente es muy importante y esto nos puede llevar algo de tiempo. Tenemos que ser pacientes hasta encontrar el que realmente nos gusta más y es más efectivo.

Si tenemos dudas, podemos acudir a nuestro dentista de confianza ya que él conoce nuestra boca y nos podría aconsejar mejor.

HAY QUE RECORDAR QUE NO ES TAN IMPORTANTE EL CEPILLO DE DIENTES QUE UTILIZAMOS, SINO LA TÉCNICA DE CEPILLADO Y ESTA SERÁ LA QUE NOS DIFERENCIE DE TENER LOS DIENTES SANOS Y LIMPIOS.

NO OLVIDES TAMPOCO COMPLEMENTAR EL CEPILLADO CON HILO DENTAL Y ENJUAGUES.

Una de ellas, por ejemplo, es después de una cirugía, cuando hay puntos de sutura o existe una zona dolorida. En ese caso un cepillo manual de cerdas ultra suaves permite un cepillado más suave, en el que el usuario puede controlar mucho mejor la velocidad y el cuidado con el que limpia la zona sensible.

Por otro lado, en algunas personas que llevan ortodoncia se recomienda que el paciente utilice un cepillo eléctrico con cuidado, porque se puede desprender un alambre o un bracket con el cepillado.

NUESTRA APUESTA ES CLARA:

.....
Calidad e Innovación
.....

en Clínica Dental Eduardo López llevamos invirtiendo desde hace muchos años en la más alta calificación de nuestros doctores y la mejor atención posible.

Por este motivo, ponemos a disposición de nuestros pacientes la última tecnología para un mejor diagnóstico y una mayor comodidad en los tratamientos.

Utilizamos Radiografías 3D (Tridimensionales) para la rehabilitación dental.



¿QUÉ VENTAJA APORTA 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 compleja ya que podemos observar mucho mejor la situación ósea del paciente, al igual que la condición y posición actual de los 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.

¿Y SI TE DIJÉRAMOS QUE PUEDES TENER COLOCADOS TUS IMPLANTES DENTALES EN UN DÍA?

Los implantes de carga inmediata son dispositivos colocados quirúrgicamente en la mandíbula del paciente para reemplazar un diente o dientes perdidos.

Gracias a la carga inmediata el paciente puede disfrutar de sus dientes fijos en un día .

Esta técnica nos permite un **ahorro de tiempo e intervenciones**. Además reduce la reabsorción del hueso que soporta el implante y la variación en la forma de la encía. Para seguir esta técnica, el **Dr. Eduardo López** analiza como está la boca del paciente para evaluar si es posible hacer carga inmediata.

Recuerda, no todos los casos son iguales y será el profesional el que debe evaluar las posibilidades antes de optar por una determinada opción.



¿ESTRENAS IMPLANTE?

El implante dental requiere de cuidado y seguimiento

En Clínica Dental Eduardo López te ayudamos a conservarlo.
Los implantes dentales requieren de unos cuidados para su correcta conservación y mantenimiento.

“NO OLVIDES
QUE LOS
CUIDADOS
ADECUADOS DE
LOS IMPLANTES
TRAS SU
COLOCACIÓN
RESULTAN
IMPORTANTES
PARA EL
ÉXITO DE LOS
MISMOS”



Existen tres fases importantes de seguimiento y cuidados tras la colocación de los implantes dentales.

- Durante la fase de osteointegración.
- Tras la restauración protésica
- Durante la fase de mantenimiento

EN GENERAL EL MANTENIMIENTO CONSTA DE:

1. Las revisiones en la clínica establecidas por el Dr. Eduardo López según la higiene oral del paciente.
2. Higiene oral mecánica en consulta.
3. Higiene oral en el domicilio.
4. Control radiológico en clínica.

RECUERDA

Para que los implantes duren es imprescindible una higiene oral adecuada. Al igual que los dientes naturales, la acumulación de sarro puede provocar problemas en los implantes. Utiliza un cepillo de dientes blando (que debe cambiarse periódicamente) o un cepillo eléctrico para limpiarte la boca. Acude periódicamente al dentista para su control y prevención.

El Dr. Eduardo López cuenta con un plan personalizado de cuidados orales para que tus implantes se mantengan firmes.



El Dr. Eduardo López ha sido galardonado con el premio dentista de confianza en Córdoba que otorga Quality Dental Club.

Quality Dental Club es un grupo que selecciona profesionales que cumplen las 6 claves de una clínica dental de confianza.



BIENESTAR

DEJA QUE LA AROMATERAPIA ENTRE EN TU VIDA

.....
Cuáles son sus beneficios reales y cómo podemos beneficiarnos
.....



Vamos al grano para saber cuáles son los beneficios reales y cómo podemos beneficiarnos de ellos en casa, sin falsas promesas.

¿QUÉ SON LOS ACEITES ESENCIALES Y QUÉ TIENEN QUE VER CON LA AROMATERAPIA?

Los aceites esenciales son productos naturales que se caracterizan por su alta concentración y por su potente aroma –pueden ser de lavanda, eucalipto, sándalo, rosas, menta, etc.–. Por lo tanto, se usan en cantidades pequeñas y, a diferencia del aceite común, no están indicados para su ingesta en general, sino que se emplean, sobre todo, en la aromaterapia.

¿Y QUÉ ES LA AROMATERAPIA?

Es una terapia natural basada en el uso de aceites esenciales puros –es decir, sin adulteración ni mezcla con sustancias ajenas–, aceites vegetales e hidrolatos –aguas destiladas.. Con nuestro olfato de sabueso, por lo tanto, todos podemos aprovecharnos de los beneficios de la aromaterapia a través de

los aceites esenciales, especialmente para mejorar nuestro humor.

¿El motivo?

A diferencia del resto de los sentidos, el estímulo olfativo accede directamente al cerebro, en concreto a la corteza primaria y al sistema límbico, en particular la amígdala y el hipocampo, generando una respuesta inmediata tanto en relación a la percepción del olor como emocional.»

Apuesta por los aceites esenciales cítricos

Vila destaca en su artículo que los aceites de tipo cítrico, como el limón, la naranja dulce, la flor de azahar o la bergamota, «en general, tras la inhalación, provocan una disminución de la presión arterial y frecuencia cardíaca, así como un efecto relajante, disminución del estrés y ansiedad, y mejora del estado de ánimo».

¿Y la lavanda?

Por otro lado, la lavanda ha sido objeto de escrutinio también, en lo relativo a sus propiedades para aliviar la ansiedad, si bien Vila apunta que la lavanda se ha ganado un rol en el campo de la aromaterapia como aliada contra la ansiedad. De todos modos, lo que sí podemos asegurar es que todos los buenos olores nos transmiten una sensación más agradable y si nos sentimos relajados nuestro estado de ansiedad disminuye.

Recomendación:

Busca el olor: Assam Tea y Limón

LA RUTA DE LOS FAROS

ALMERÍA

El litoral de Almería brinda un recorrido por sus seis faros más espectaculares, desde El Ejido hasta Carboneras.



El litoral de Almería brinda un recorrido por sus seis faros más espectaculares, desde El Ejido hasta Carboneras. Junto a ellos se descubren salinas llenas de flamencos, las calas más solitarias del Mediterráneo y los escenarios de Conan el Bárbaro y Juego de Tronos. Buena parte de esta costa sigue igual que cuando los faros eran atalayas para vigilar a los piratas.

Con la llegada de la sexta temporada; la productora de Juego de Tronos continuando con su estrategia de buscar localizaciones por el mundo, decidió elegir varias ubicaciones en Almería, como escenarios para el rodaje de la serie.

En Almería encontraron; las llanuras y el desierto del mar Dothraki, los alrededores de la ciudad de Meereen y sus puertas o los jardines del Reino de Dorne. Unas 5 localizaciones como escenarios de Jue-

go de Tronos en diferentes puntos de la provincia; utilizando como sets de rodaje: entornos naturales, antiguos escenarios de películas como Éxodus o edificaciones históricas en la provincia de Almería.

▶ QUÉ VER

La ruta comienza en el faro del Sabinar en el paraje natural de Punta Entinas-Sabinar, a medio camino entre Almerimar (El Ejido) y Roquetas; y continúa en el de Roquetas, en el centro de la población, y en el de Cabo de Gata, al que se llega bordeando las salinas y desde el que se alcanza la playa de Mónsul por el sendero Vela Blanca. Antes o después de subir al quinto de los faros, el de la Polacra, merece la pena visitar las viejas minas de Rodalquilar y el ecomuseo de La Casa de los Volcanes. Y el último es el de Mesa Roldán, próximo a la famosa playa de los Muertos.

▶ DÓNDE COMER

En la playa de **La Fabriquilla**, cerca de **Almadraba**, tenemos:

- **Bar la Estrella.**

Estupendas sardinas fritas, gambas rojas y arroz negro.

- **El Manteca.**

Recientemente reformado, tiene una terraza espectacular frente al mar y es muy popular por sus calamares a la romana.

▶ DÓNDE DORMIR

Hotel Los Patios, también de paredes y aristas blancas que cruzan el cielo azul, se disfruta del lujo de disfrutar de techos de cristal por los que se cuele el firmamento y duchas exteriores. Para cenar en el restaurante gourmet especialidades locales, cocina autóctona elaborada y bien presentada.

• 05 > invierno
2018

magazine



Fernando de Córdoba nº1

957 391 234

Córdoba · 14008

Paseo de Santa Marina nº 17
Esc. B 1º1

957 381 500

Fernán Núñez, Córdoba · 14520

Horario. Lunes a Viernes.

9:30 - 13:30 y de 16:30 - 20:30

www.clinicadentaleduardolopez.es

