

• 03 > verano  
2017

# magazine

## **SALUD**

### **Plan detox digital**

...(y móvil)

## **SALUD BUCODENTAL**

### **Tu lengua**

Dice mucho de tu estado de salud

## **EDUARDO LÓPEZ**

### **La prevención**

Tras la colocación de los implantes

## **ESCAPADA**

### **Lastres**

Un rincón de Asturias

## NOTICIA

### LUCE UN CUERPO CUIDADO Y SALUDABLE ESTE VERANO

**L**as calorías son las que nos hacen engordar, junto con los malos hábitos y la falta de ejercicio. Es por ello que disminuir la cantidad de lo que ingerimos a diario es vital para mantener nuestro peso ideal y sentirnos saludables. Pero hay otros métodos.

Si escogemos nuestro menú como mínimo con una hora de antelación a ser consumido, elegiremos una opción con hasta 109 calorías menos que si preparamos la comida en el mismo momento de ponernos a comer.

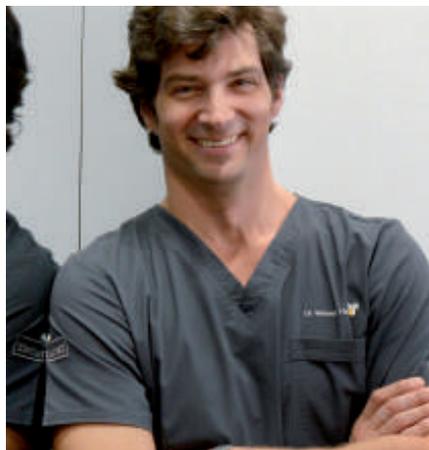
El método se llama "tiempo de retraso" o "temporización": el plato para el almuerzo se prepara la noche anterior o a la mañana, con ingredientes seleccionados y comprados en tiendas de confianza.

Así que si vas de camino a casa...ya puedes ponerte a pensar en el menú de la cena de esta noche.

## EDITORIAL

**S**in apenas darnos cuenta, ¡¡ha llegado el verano!! Sabemos que es la estación del año preferida por la mayor parte de nuestros lectores: sol, tiempo libre, ocio, deportes, viajes, comidas... Momento perfecto para dejar a un lado el estrés acumulado de todo el año y dedicarnos un tiempo a nosotros mismos...que ya va tocando, ¿no?

Es momento de recuperar encuentros con amigos y familia, salir a la calle, hacer planes y disfrutar de las horas de luz y el buen tiempo. Es momento de recargar las pilas para afrontar el retorno a la rutina...pero no nos adelantemos...eso será a la vuelta. De momento, os dejamos con unos consejos que esperamos os sirvan para disfrutar de un modo saludable. Y...¡que no falten las sonrisas!



# 4

## PLAN DETOX DIGITAL

...(y móvil)

# 6

## TU LENGUA Y TU ESTADO DE SALUD

Tiene la misma importancia que los dientes o las encías.

# 8

## DR. EDUARDO LÓPEZ

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

# 10

## TRASTORNOS DEL SUEÑO

Claves para identificarlos

## NUTRICIÓN

# CÚRCUMA

*Aliado de nuestro organismo*

La cúrcuma es una especia utilizada en la medicina ayurvédica y en la medicina tradicional china, viene de la India y es una de las especias más comunes en la condimentación del curry. Además de añadir color y sabor a los alimentos, es ideal para la limpieza del hígado, ya que contribuye a la producción y circulación de bilis.

**El hígado es importante en tanto en cuanto es el mayor depurador de toxinas de nuestro organismo.** Un mal funcionamiento del hígado nos puede causar migrañas,

hinchazón abdominal, estreñimiento o incluso mal humor, y en último extremo enfermedades graves como la hepatitis o la cirrosis.

**El nombre de la cúrcuma se deriva de kourkoum, que quiere decir azafrán, ya que se creía que cumplía la misma función.**

Grandes propiedades antioxidantes, por las cuales, ayuda a retardar el proceso de envejecimiento y a mantener la lozanía del cutis.

**Tiene un amplio poder medicinal.** El más conocido es el que ejerce sobre la **prevención y regulación del cáncer**, ya que esta planta inhibe el crecimiento y multiplicación de células cancerígenas, impide la formación de metástasis y previene la aparición de nuevas células malignas. Estudios han demostrado que en la India, lugar donde la ingesta de cúrcuma es constante, se registran menos casos de cáncer en comparación a países del continente americano, europeo e incluso, otros de Asia.



## TÓMALA CON PRECAUCIÓN

Aunque es evidente que es una especia muy beneficiosa para el organismo, hay ciertas precauciones que debes tener en cuenta a la hora de añadir cúrcuma a tus comidas. **Cuando la cúrcuma se mezcla con una serie de medicamentos o se consume en exceso, puede producir efectos secundarios negativos para nosotros.**

### MEDICAMENTOS ANTICOAGULANTES

Debido a las propiedades antitrombóticas (diluyentes sanguíneos) puede causar reacciones graves cuando se combina con otros medicamentos anticoagulantes como la aspirina o el sintrom. La combinación de la cúrcuma con este tipo de medicamentos puede aumentar significativamente el riesgo de sufrir una hemorragia.

### MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES

Los efectos de la cúrcuma son también muy peligrosos para los que toman medicamentos para la diabetes. Al igual que con anticoagulantes, la cúrcuma aumenta los efectos de estos medicamentos, lo que puede aumentar el riesgo de hipoglucemia.

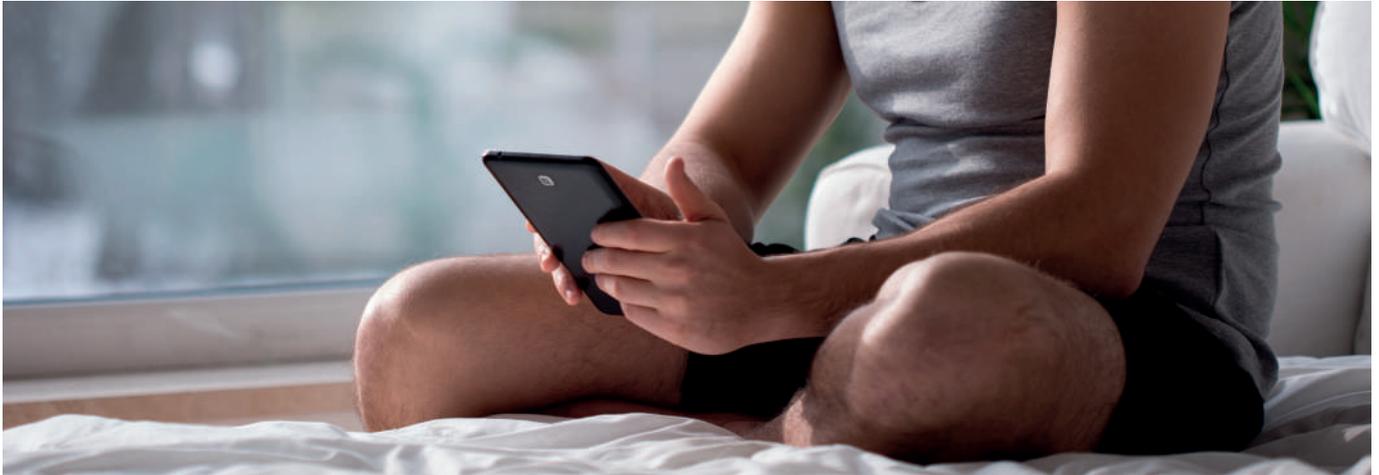
### MEDICAMENTOS PARA LA ACIDEZ ESTOMACAL

También es aconsejable evitar el consumo de la cúrcuma cuando se tomen medicamentos para reducir la acidez estomacal como el omeprazol. La ingesta de la curcumina puede aumentar la producción de ácido en el estómago, lo que puede conducir a síntomas tales como náuseas, hinchazón o dolor de estómago.

**CONSULTA CON TU MÉDICO SI PUEDES CONSUMIR CÚRCUMA MIENTRAS TOMAS TUS MEDICAMENTOS ACTUALES PARA SALIR DE DUDAS Y EVITAR CUALQUIER PROBLEMA.**

# DETOX DIGITAL...

...(y móvil)



El ordenador, el teléfono, la tablet, a veces todos a la vez. En casa, en el trabajo, de vacaciones... La realidad es que **vivimos conectados las 24 horas, 7 días a la semana hasta un punto en el que ya dependemos de nuestras pantallas para todo.**

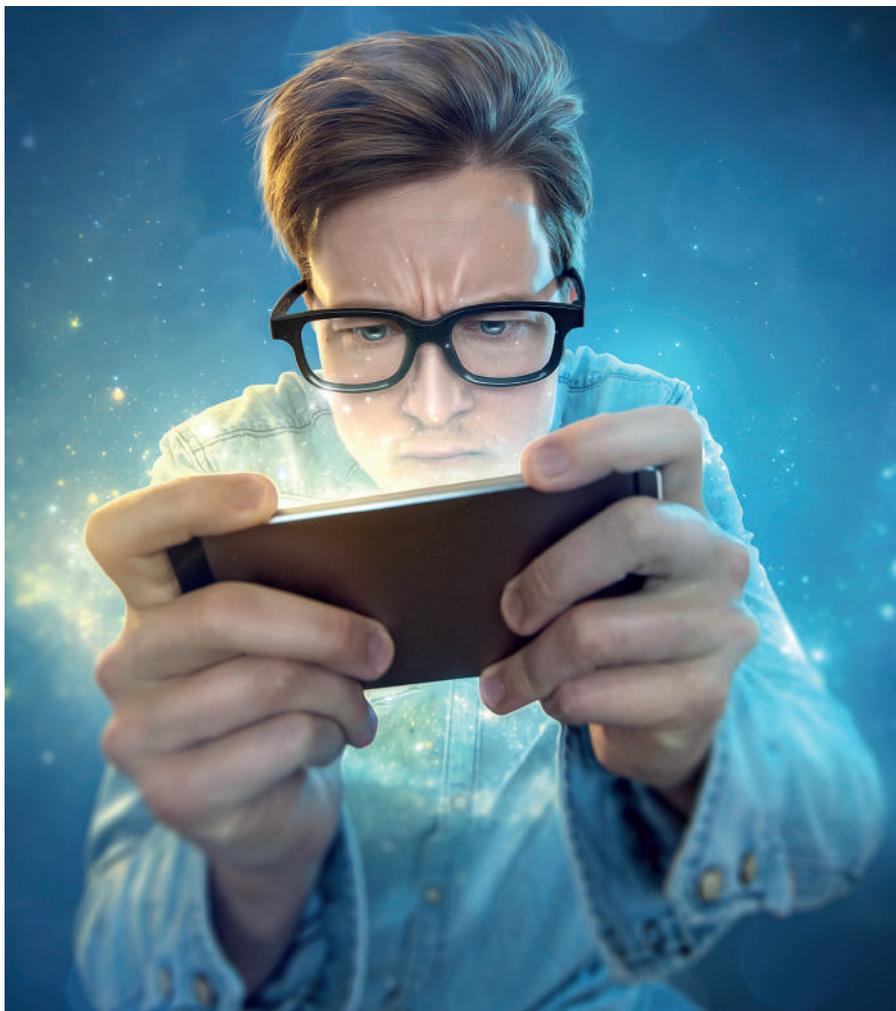
## ¿QUÉ ES LO PRIMERO QUE HACES NADA MÁS DESPERTARTE?

Revisar las redes sociales y los mails suele ser una de las respuestas más populares a esta pregunta. Un comportamiento automatizado que nos empieza a generar estrés desde primera hora, casi sin que nos demos cuenta.

No solamente constituyen un problema de estrés a nivel psicológico por el uso de las redes o por llevarnos el trabajo a casa. **A nivel físico, la luz azul que emana de las pantallas**, que además utilizamos en distancias cortas, daña la retina, *influye negativamente en nuestro ciclo de sueño* y nos puede llevar a desarrollar problemas posturales, debido a las posturas que adoptamos al mirar el móvil o la tablet.

Recuerda que el aumento del estrés debido a la tecnología ocurre por el uso ilimitado de dispositivos tecnológicos. Es cuando comienzan a manifestarse los dolores de cuello o los problemas visuales, o cuando se siente ansiedad por no tener a mano la tecnología.

*Permanecer frente a la pantalla durante demasiado tiempo no sólo puede crear problemas psicológicos y sociales, sino también enfermedades muy graves.* La llamada **“apnea de la pantalla”** es una de las condiciones identificadas recientemente y está causada por la forma en que nos inclinamos hacia adelante para leer nuestro correo electrónico o ver la pantalla, una postura incorrecta que bloquea la respiración.





---

**POR ESO...  
QUEREMOS  
DARTE 5 CLAVES  
PARA DISFRUTAR  
DEL VERANO...  
EN MODO  
“ANALÓGICO”**

---

**1. Desconecta durante algunas horas del día** y no revises ninguna de tus notificaciones. Establece un calendario digital que abarque un par de horas diarias, nada más...el resto, fuera móviles y ordenador.

**2. Disfruta de tu entorno y levanta la mirada de la pantalla.** Evitar subir fotos de cada rincón en el que te encuentras y admira el paisaje que te estás perdiendo.

**3. Si tienes la necesidad de consultar tus e-mails** hazlo sólo en **determinadas horas del día**, fuera de ese periodo nada de consultar el correo.

**4. Si quedas con tus amigos** o familia en grupo propón que en la reunión todos **apaguen o silencien sus móviles.**

**5. Busca cosas que hacer en tu tiempo libre.** Muchas veces nuestro problema es que realmente no contamos con actividades con las que llenar nuestro tiempo libre y cubrimos esas horas perdiendo el tiempo en Internet. Para evitarlo, piensa en aquello que te gusta hacer y hazlo: disfruta **un buen libro, escribe, haz deporte, estudia un idioma o aprende ganchillo** si eso te hace ilusión.

# SALUD BUCODENTAL

## TU LENGUA DICE MUCHO DE TU ESTADO DE SALUD

*La lengua tiene la misma importancia que los dientes o las encías.*



Para mantener un buen estado de salud bucodental es importante mantener unos **hábitos de higiene adecuados y completos**, por lo que la lengua ha de limpiarse también durante el cepillado. Si las bacterias que acumula la lengua no son eliminadas correctamente nuestra salud bucal acabará deteriorándose.

**La lengua acumula una gran cantidad de bacterias, pudiendo ocasionar graves problemas de salud oral.** Mientras dormimos, el sistema digestivo limpia el organismo desintoxicándolo y depositando toxinas en la superficie de la lengua, especialmente en las papilas; de ahí que por las mañanas la lengua amanezca con una cubierta que

contiene bacterias y desechos que provocan el mal aliento. **Las bacterias de la lengua**, además de causar halitosis, también pueden desplazarse por el resto de la boca y llegar hasta los dientes generando con el paso del tiempo otras patologías como caries dental, gingivitis, infecciones de garganta, afecciones al sentido del gusto, problemas digestivos, respiratorios, llegando a comprometer al sistema inmunológico por lo que es importante mantenerla siempre limpia. El sobrecrecimiento de bacterias puede volver a tu lengua amarilla, blanca o inclusive negra o con apariencia vellosa.

**P**ara limpiar la lengua en profundidad existen limpiadores linguales que ayudan a arrastrar la suciedad. Si no disponemos de uno de estos cepillos con doble función, no hay problema, ya que también se puede limpiar con las cerdas del propio cepillo dental.

# SALUD BUCODENTAL

## EL COLOR DE LA LENGUA ES UN INDICADOR DE NUESTRO ESTADO DE SALUD.

En un estado normal tiende a ser rojiza sonrosada.



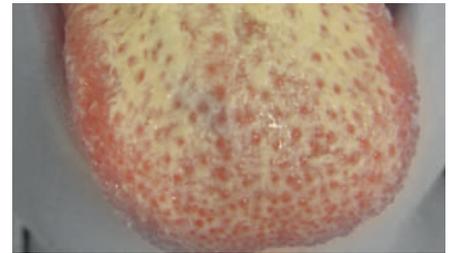
**L**a lengua en un estado normal tiende a ser rojiza sonrosada, no está ni muy seca ni excesivamente húmeda, mantiene una movilidad normal, tiene unos puntitos más evidentes en la parte posterior que corresponden a las papilas gustativas y puede estar cubierta por una película a modo de capa fina y blanquecina constituida por saliva, producciones bacterianas y algo de restos de alimentos. Esta capa desaparecerá con un simple cepillado normal que incluya una limpieza de nuestra lengua.

Cuando percibamos que nos ha cambiado el color de la lengua deberemos recordar si hemos ingerido algún alimento que haya podido provocar ese cambio de pigmentación o, en su caso, algún medicamento como antibióticos ya que éstos cambian la flora bacteriana que hay en nuestra boca y pueden dotar a la lengua, por ejemplo, de un color amarillento.

Pero sin que haya agentes externos por el color de la lengua y por algunas otras alteraciones podemos detectar qué patología tiene o puede estar incubando una persona:

### ▶ LENGUA BLANCA

Si la lengua es blanca lo más probable es que se deba a una gastritis aguda o subaguda. Tener la lengua blanca, en la mayoría de los casos suele deberse a una falta de higiene que provoca un incremento de la flora bacteriana. Pero es cierto que a veces puede ser la consecuencia de problemas estomacales o incluso de otras complicaciones más serias que hay que tratar con un especialista. También pueden reflejar deshidratación.



### ▶ LENGUA AMARILLA

Si la lengua se pone amarilla hay que pensar en un problema biliar: que hay reflujo al estómago o bien que el hígado está dañado provocando ictericia, aunque previo a percibirla a través de la lengua se habrá detectado por las mucosas, principalmente en nuestros ojos.



### ▶ LENGUA ROJA

La lengua roja y especialmente brillante habitualmente reflejan una infección, generalmente en los niños, con frecuencia provocada por infecciones de faringe y amígdalas.



### ▶ LENGUA GEOGRÁFICA

Las lenguas geográficas, llenas de surcos y grietas, evidencian una patología provocada por exceso de ácido gástrico o por enfermedad por reflujo.



### ▶ LENGUA MUY MARRÓN

Una lengua muy marrón puede ser sintomática de patología en el colón.



### ▶ LENGUA PÁLIDA

Una lengua muy pálida puede orientarnos hacia problemas de anemia.

# CLÍNICA DENTAL EDUARDO LÓPEZ

## LA IMPORTANCIA DE UN BUEN CUIDADO Y SEGUIMIENTO TRAS LA COLOCACIÓN DE LOS IMPLANTES

Seguido por el Dr. Eduardo López



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

**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. Eduardo López 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: **muco-sitis 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:

- Un mal cuidado de la higiene bucal: placa dental.
- Si el paciente es periodontal, y no ha acudido a la clínica a sus cuidados y controles.
- 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.



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.

# ¿POR DÓNDE EMPIEZA LA PREVENCIÓN?

*Una de las maneras de evitar estas enfermedades o no padecerlas de nuevo*

A través de un mantenimiento y una prevención adecuados.  
La falta de un seguimiento tras la colocación de los implantes se ha relacionado con una mayor incidencia de periimplantitis.

**E**n nuestra clínica, una vez damos el alta a un paciente de implantes, iniciamos un **protocolo de control y seguimiento**. Para ello, le entregamos un documento en el que especificamos:

- El tipo y serie de implante que hemos colocado.
- Las fechas y los controles que iremos realizando.
- Control dirigido siempre por el implantólogo y su equipo.

Este documento se va sellando en cada visita, para poder comprometernos con los pacientes en su salud y durabilidad del implante.

Estas **visitas periódicas** nos permiten realizar un control del estado de los tejidos periimplantarios y los niveles de placa alrededor de los implantes para poder ir eliminando el biofilm (bacterias) supra y subgingival. En ellas aprovechamos para enseñar y motivar a nuestros pacientes a mantener un buen control higiénico de sus implantes.



## UN COMERCIAL NO PUEDE DIAGNOSTICAR

En Clínica Dental Eduardo López nos planteamos *¿cómo se puede ofrecer el precio de un tratamiento sin haber determinado previamente qué tratamiento requiere el paciente?*

Existen muchas variables que determinarán el coste para el paciente de un plan de tratamiento de implantología, tanto por el tipo de intervención como de materiales. Dependiendo de cada caso, en ocasiones puede ser o no necesario realizar cirugías de regeneración ósea o de tejidos blandos para la posterior colocación de los implantes o de

forma simultánea (como una elevación de seno maxilar, un injerto óseo, etc.)

En Clínica Dental Eduardo López tenemos un compromiso, acompañar al paciente toda su vida para poder valorar que tanto el implante como la inversión realizada ha merecido la pena.

## EL VERANO

### UN 30% DE LA POBLACIÓN PADECE TRASTORNOS DEL SUEÑO

Claves para identificarlos



A pesar de que el sueño ocupa la tercera parte de nuestra existencia, su naturaleza y alteraciones han sido ignoradas en medicina durante siglos. En las últimas décadas, se ha demostrado que el sueño es una conducta compleja y altamente organizada, y es un período fisiológico necesario para un funcionamiento psicofísico normal.

**U**na alteración de dicho período repercute en el desarrollo de la actividad en vigilia. Aproximadamente un 30% de la población general sufre síntomas relacionados con trastornos del sueño.

#### “DORMIR PROFUNDAMENTE, NUTRE LA VIDA”

éste es el eslogan que la Sociedad Española de Sueño y la World Sleep Society han dado a conocer este año en **El Día Mundial del Sueño** que se celebró el 17 de marzo, un evento anual destinado a ser un llamamiento a la acción sobre temas importantes relacionados con el sueño que incluyen la medicina, educación, aspectos sociales y la conducción. El sueño profundo es uno de los tres

pilares de la buena salud junto con una dieta equilibrada y el ejercicio regular; las personas con un sueño profundo y sin interrupciones experimentan tasas más bajas de hipertensión arterial, diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas.

El **síndrome de apnea-hipopnea durante el sueño** es el más frecuente de los trastornos respiratorios que se producen durante el sueño en adultos. Este trastorno del sueño **se debe a episodios repetidos de obstrucción o colapso de la vía aérea superior** que tiene lugar mientras la persona afectada duerme, debido a que la vía respiratoria se estrecha, se bloquea o se vuelve flexible.

No suele resolverse por sí sola, pero sí puede tratarse. Existen diferentes opciones terapéuticas que deben ser seleccionadas según la gravedad del cuadro. De esta forma, **en algunas ocasiones pueden indicarse simplemente medidas de autocuidado como perder peso o dormir en determinadas posturas**. Sin embargo, la mayoría de los pacientes con apnea del sueño moderada o grave necesitarán el **empleo de una mascarilla nasal de presión positiva continua en las vías respiratorias**. En algunas ocasiones es necesaria la cirugía.



Gemma Rubinos Cuadrado  
Médico Adjunto de Neumología  
Unidad De Sueño Huca - Oviedo

#### ► TIPS PARA DORMIR MEJOR

- 1 • Establece un **horario regular de acostarse y levantarse**. Controla el horario de despertar: no más de dos horas de diferencia entre días de trabajo y días libres.
- 2 • Si tienes el hábito de hacer **siestas**, éstas no deben durar más de 45 minutos.
- 3 • **Evita fumar y tomar alcohol** 4 horas antes de acostarte.
- 4 • **Evita tomar cafeína** 6 horas antes de acostarte, esto incluye café, té, colas y chocolate.
- 5 • **Evita tomar comidas picantes, pesadas o con mucho azúcar** 4 horas antes de acostarse. Un pequeño tentempié antes de acostarse es recomendable.
- 6 • Realiza **ejercicio regular**, pero nunca justo antes de acostarte.
- 7 • **Duerme en una cama confortable**: conviene elegir un colchón de firmeza media y evitar las almohadas muy altas.
- 8 • Utiliza una **temperatura adecuada** para dormir (entre 18 y 21 °C) y mantén la habitación bien ventilada.
- 9 • **Elimina al máximo el ruido y la luz de la habitación**. Duerme en oscuridad, no dejes la luz o la televisión encendidas. Utiliza un antifaz en caso de no poder evitar la contaminación lumínica procedente de la calle.
- 10 • La **habitación debe ser espacio reservado para dormir**. No utilices la habitación como espacio de trabajo o como sala de recreo.
- 11 • **Evita el uso de dispositivos electrónicos con emisión de luz** al menos dos horas antes del horario de sueño habitual. Apaga el móvil o déjalo fuera de la habitación durante la noche.

# LO ÚLTIMO EN DESTINOS

## LASTRES

*El pueblo que se dio a conocer por la serie Dr. Mateo, nos encontramos con un rincón emblemático de Asturias*



Desde 1906, un lugar que dio cobijo a personajes históricos como Manuel Azaña, Severo Ochoa, Grande Covián, Miguel de Unamuno...

### ► EL CAFETÍN DE LASTRES

Enclavado en una zona de gran belleza, cuenta con una terraza con vistas inmemorables del mar Cantábrico.

Desde hace años, se mantiene respetando la tradición de la cocina de la zona, pero adaptándola a los tiempos modernos y, sobre todo, respetando a los productores locales y empleando materias primas sostenibles. La carta del Cafetín apuesta por los productos de temporada, por lo que varía según la época del año. Como no podía ser de otra manera, el pescado es el rey. En el restaurante se puede disfrutar del mejor **pescado a la brasa** de la zona, cocinado en parrilla de carbón vegetal, y de otros platos increíbles como la raya de Lastres sobre coliflor al ajoarriero, la merluza del pinchu o el pulpo del pedreru, a la brasa, con pil-pil de huevos de oricos.

A la cabeza del Cafetín se encuentran Isabel Martínez y Vanessa Argüelles que han conseguido hacerse un hueco en el mundo de la hostelería, recibiendo cada vez más visitas de clientes a los que les ofrecen la posibilidad de degustar la cocina local de mercado. En Magazine nos hemos acercado a que nos contaran...

### ► ¿POR QUÉ ESE NOMBRE A VUESTRA COCINA?

Siempre nos ha obsesionado el concepto de trazabilidad, siendo para nosotras una responsabilidad social muy importante, potenciando así el uso de productos naturales y cercanos a nuestro entorno.

### ► ¿QUÉ ES LO QUE OS ATRAJO MÁS DE ESTE ENTORNO?

Estar aquí, a los pies del Cantábrico, y ver preparar a nuestros vecinos las lanchas cada temporada para una pesca distinta, nos impulsó a trabajar con productos no sólo de la huerta sino de la Mar, como el besugo, el rape, ...

### ► ¿EN QUÉ CONSISTE VUESTRA COCINA?

Nuestra apuesta más arriesgada fue incorporar las brasas como técnica principal de nuestra cocina. Es la técnica más natural y pura para preparar pescados.

### ► ¿QUÉ RECOMENDARÍAS HACER A LA BRASA?

El Rape, un Tiñosu, un Golondro, Rodaballo.



Isabel Martínez Vicente, responsable de cocina y Vanessa Argüelles García, responsable de Sala.

Restaurante El Cafetín en Lastres.

### *Vamos a preparar una "Cola de Rape a la brasa"*



- 300g de Rape negro
- Sal - Aceite de oliva

Encendemos el carbón vegetal y esperamos a que la llama se apague. Cocinamos sobre las ascuas, sin llama. Al lomo de rape pelado le damos un par de cortes transversales para ayudar a que penetre el calor y también para evitar que se enrolle y pierda su forma.

Añadimos sal al gusto y pintamos con una fina película de aceite para evitar que se pegue a la parrilla. Dependiendo del grosor del lomo, marcamos unos 5 minutos por cada lado y listo para servir.

Presentamos el rape troceado en medallones gruesos y acompañado de patatas panadera.

• 03<sup>></sup> verano  
2017

# 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](http://www.clinicadentaleduardolopez.es)