07 > verano 2018

magazine

SALUD

Fatiga visual

Protege tus ojos

SALUD BUCODENTAL

Escáner intraoral

Implantes de mínima intervención

EDUARDO LÓPEZ

Si tus encías están enfermas

¡toda tu boca corre peligro!

ESCAPADA DE VERANO

La ría de Vigo

Recorriendo las Islas Cíes

NOTICIA

¿CUÁL ES EL SABOR DE HELADO MÁS RARO DEL MUNDO?

Fresa, vainilla, chocolate... son algunos de los sabores tradicionales (y que nos encantan) típicos de los helados. De tarrina, en cucurucho o en tarta, la forma de comer helados también es amplia, pero el abanico de sabores, ¡mucho más! Calificar el más raro es difícil, pero estos son los principales candidatos: arena del desierto, chili picante, helado de morcilla e incluso de pescado.

EDITORIAL

Se ha hecho esperar, pero ya está aquí, ¡el verano ha llegado! La época de las vacaciones, la playa, los viajes de desconexión, los de aventura, el relax... El verano tiene la forma que cada persona le quiera dar, ¡es lo que lo hace tan especial!

Guste más o menos, la época estival es un punto de inflexión del año del que hay que salir con las pilas renovadas. En este número os aportamos consejos saludables para empezar a practicarlos desde ya. También nos adentramos en temas curiosos y no tan conocidos para despertar ese instinto de curiosidad que tanto nos caracteriza.

Os deseamos un verano feliz, lleno de sonrisas y de vivencias extraordinarias

4

OJOS Y SMARTPHONES

Los peligros para los ojos en la era de los smartphones

6

INTRODUCCIÓN AL FENG SHUI

Todos los secretos de la filosofía china de la armonía del espacio

8

EDUARDO LÓPEZ

Si tus encías están enfermas... ¡toda tu boca corre peligro!

10

ESCÁNER INTRAORAL

Clave en la nueva era de la implantología

CONOCIENDO LA DIETA FLEXITERIANA

Seguir una dieta equilibrada y saludable es un aspecto básico de nuestra salud

Pero no existe una dieta única y dogmática la cual haya que seguir a rajatabla. Las dietas veganas y vegetarianas se han vuelto muy conocidas en los últimos años. Consisten en no comer carne, y en el caso de los veganos, tampoco comen huevos, leche u otros productos que derivan de los animales.

¿Qué es entonces la dieta flexiteriana? Se trata de una mezcla entre el término vegetariano y vegano. Los flexiterianos siguen una **dieta prácticamente vegetariana pero incluyen de forma puntual carne o pescado**. Este consumo ocasional no es 'comer carne o pescado una vez a la semana' o 'comer poca carne'. La dieta flexiteriana al uso consiste en llevar una dieta vegetariana a diario, y en ocasiones determinadas se introducen alimentos de origen animal.

No son un tipo de vegetariano, la toma de carne o pescado aunque sea ocasional les excluye.

BENEFICIOS DEL FLEXITERIANISMO

A NIVEL NUTRITIVO

Los expertos aseguran que este tipo de dietas, basada en un 90-95% en alimentos vegetales, es baja en grasas saturadas y colesterol, por lo que se ha convertido en una opción muy saludable. También es cardioprotectora, alta en fibra y nutrientes. La ingesta ocasional que se hace de carnes y pescados proporciona el aporte necesario de vitamina B12 y ácidos Omega 3.

A NIVEL MEDIOAMBIENTAL

Además de contribuir a minimizar el sufrimiento animal, las personas que siguen una dieta flexiteriana miran la procedencia de los productos que comen, especialmente la de la carne y el pescado. Provienen de granjas sostenibles y ecológicas donde, además de no dañar innecesariamente a los animales, su cuidado es respetuoso con el medio ambiente.

MENOS EXIGENTE

Menos exigente Seguir este tipo de dietas puede resultar complicado, especialmente para quienes están empezando. La cosa se complica cuando comemos fuera de casa o vamos a tomar algo con los amigos o la familia. Con la dieta flexiteriana podemos señalar estas fechas en el calendario como únicas excepciones para permitirnos tomar algo de carne o pescado. También es una buena forma de iniciarse en el mundo del vegetarianismo o veganismo para gente que de golpe no pueda o le cueste mucho. Una forma de transición saludable y que se adapta.

OJOS Y SMARTPHONES

Los peligros para los ojos en la era de los smartphones

Prácticamente todo el mundo tiene un smartphone, un ordenador o una tablet. En el trabajo, en casa e incluso durante el ocio estamos conectados a las pantallas de luz LED. Nuestros ojos están sobreexpuestos a este tipo de luz, y debido a la corta vida que tienen, sus efectos nocivos no se han medido en profundidad. Todavía desconocemos si, a largo plazo, esta sobreexposición a la luz LED nos saldrá cara.

FATIGA VISUAL Y PROBLEMAS DE INSOMNIO, LOS MALES MÁS EXTENDIDOS DE LAS PANTALLAS

Los principales problemas que sufrimos ante la enorme cantidad de tiempo que dedicamos a mirar a las pantallas (unas 10 horas al día en personas hasta los 30 años) son la fatiga visual y el insomnio.

Dolor de cabeza, visión borrosa, ojos irritados, dificultad para enfocar... seguro que a muchos estos síntomas les son familiares. Son los principales de la fatiga visual o astenopía, **el mal del siglo XXI provocado por la luz LED de las pantallas**. ¿Qué tiene que ver todo esto con el insomnio? Según los expertos, **la luz azul que emiten altera los ritmos circadianos**. Estos son los ciclos que regulan nuestra actividad, y si se alteran producen muchos problemas de sueño.

4 CLAVES PARA PROTEGER LA VISTA

Regla del 20-20-20: dejar de mirar la pantalla cada 20 minutos, durante 20 segundos y enfocando a 20 pies (seis metros).

- **EQUIPOS CON FILTROS ABSORBENTES:** consiguen absorber la radiación de los LED y protegen al ojo.
- **DISTANCIA DE LA PANTALLA:** situarse como mínimo a 35 cm la de los móviles, 40 las tabletas y más de 50 los ordenadores.
- **HIGIENE OCULAR:** ¡los ojos también necesitan cuidados! El suero fisiológico, e incluso el agua simplemente, sirven para limpiar y lavar al ojo para que descanse.

Proteger la vista es muy importante, estudios recientes han demostrado, utilizando roedores en las investigaciones, que **la luz LED acelera la muerte de las células de la retina.**

DIME CÓMO DUERMES Y TE DIRÉ QUIÉN ERES

Hasta durmiendo podemos revelar datos de nuestra personalidad de forma inconsciente.

¿Cómo?

Los expertos han catalogado las posturas al dormir más utilizadas y han trazado unos rasgos de personalidad según qué postura elijamos.

Seguro que nunca te has preguntado por qué duermes boca arriba, de lado o boca abajo, pero la ciencia afirma que eso depende de tu personalidad.

POSICIÓN FETAL

Cerca del **40% de la población practica esta postura para dormir**. **Es una de las más recomendadas por los fisioterapeutas**, pero ¿qué revela sobre ti? Según los análisis las personas que duermen así son **tímidas e introvertidas y derrochan gran sensibilidad.**

TRONCO

Es otra variante de dormir de lado en la que se tienen las **piernas y la espalda rectas**. También es una de las consideradas **"buenas" para la espalda**. Estas personas suelen ser **más sociables, desinhibidas y tienen mucha confianza en su entorno,** pero también son algo ingenuas.

¿Dormir del lado izquierdo o derecho? La respuesta es…¡ninguna!

LOS EXPERTOS RECOMIENDAN ALTERNAR EL LADO SOBRE EL QUE SE DUERME

Si dormimos del derecho empeora la acidez del estómago, pero abusar del izquierdo aumenta la presión sobre los pulmones o el estómago.

SOLDADO

Boca arriba con las piernas y brazos estirados. Para la espalda también es correcta, y en cuando a los secretos de la personalidad que desvela, los especialistas aseguran que **delata a personas calladas y tímidas.**

CAÍDA LIBRE

Es dormir boca abajo, **no es la más habitual y tampoco la más recomendable** ya que genera problemas de respiración. Las personas que duermen así suelen ser **intensas, muy sensibles y sociales y les gusta mucho explorar, sentirse libres.**

INTRODUCCIÓN AL FENG SHUI

Todos los secretos de la filosofía china de la armonía del espacio

*El Feng Shui se ha vuelto muy popular en las últimas décadas. Popularmente se conoce a esta filosofía como l***a del orden y la armonía,** *"colocar bien" los muebles de casa para beneficiarse de una energía más positiva, pero, es mucho más que una simple recolocación de muebles. Literalmente,* ***Feng Shui significa "aire y agua"****. Los elementos creadores de la vida según las creencias tradicionales chinas. Y el famoso "****Chi****", traducido como* ***la energía esencial****, pilar fundamental de las bases de esta disciplina.*

¿Qué busca exactamente el Feng Shui? *Consiste en* ***utilizar de una forma correcta los materiales y espacios de nuestro entorno para conseguir una armonía completa****. Los grandes maestros de esta técnica ancestral consideran que la energía está en todas partes y que, si se canaliza de la forma adecuada, contribuye de una manera extraordinaria a nuestro bienestar. ¿Magia? ¿Mito? Lo cierto es que esta filosofía lleva practicándose desde hace miles de años.* ***El ser humano siempre ha buscado****, aunque fuese de manera inconsciente,* ***interactuar de la mejor forma con su entorno.***

FENG SHUI DESDE TIEMPOS INMEMORIALES

La globalización no ha llevado el Feng Shui a todos los rincones del mundo*, ya estaba ahí antes. De hecho,* ***muchos de los monumentos o maravillas del mundo conocido****, al analizarlos,* ***muestran los principios básicos del Feng Shui.***

STONEHENGE

Las piedras son un elemento de la naturaleza que el ser humano ha utilizado para captar la energía positiva del cielo y de la tierra. Uno de los monumentos más característicos hechos con rocas que más misterio y admiración despierta es el círculo de las **rocas de Stonehenge, en Inglaterr**a. **¿Sabías que al amanecer, gracias a su minucioso diseño, los rayos del sol se concentra en el centro del círculo? No es al azar. Es una armonía completa.**

PIRÁMIDES DE EGIPTO

Sin duda son uno de los grandes tesoros que nos ha dejado la arquitectura y cultura egipcia. Llenas de mitos y secretos que han dado lugar a múltiples teorías sobre su construcción, ¡algunas las tachaban de origen alienígena incluso! **Son un ejemplo al más puro estilo Feng Shui**. Tanto su exterior como su interior **están diseñados al milímetro para aprovechar la energía de la naturaleza.** Su cultura era politeísta, rendían culto a varios dioses que correspondían a los diferentes elementos de la naturaleza, y Ra, dios del sol era uno de los más importantes y venerados. Por ello **las pirámides están diseñadas para que los rayos del sol penetren de lleno en el corazón de su compleja estructura.**

TEKES

La **ciudad de Tekes**, o de los ocho Tiagramas, es una **urbe china** con un diseño de lo más cuidado y armónico. **Tiene la forma del diagrama de bagua perfecto**. Toda la ciudad está dividida en octogramas concéntricos que irradian desde una gran torre central.

TIPS PARA TU FENG SHUI PARTICULAR

Convierte tu casa en un centro de armonía cósmica

LOS ESPACIOS YING Y LOS YANG

Antes de embarcarse, hay que saber hacer esta distinción básica. Se conocen los espacios ying como los dedicados a la tranquilidad, como pueda ser el dormitorio por ejemplo. Los yang son los planeados para la vida activa como la cocina, salón o el despacho, entre otros.

JUGAR CON LA LUZ

En tu zona ying mejor una luz más tenue, que llame al relax. Luces de baja intensidad o con colores más sugirectas e intensas.

LOS ESPEJOS

Otra gran fuente de la literatura. Según la filosofía Feng Shui, es vital ponerlos en zonas yang, nunca en las ying. Son potenciadores de la energía

PONLE EL COLOR ADECUADO A LA ENERGÍA

los colores también controlan las energías. Según los expertos una buena forma de utilizarlos es mediante las velas, pero hay que aprenderse sus significados. Por ejemplo el quemar velas blancas es para purificar, el verde para atraer el dinero o el rosa para llamar al amor.

CLÍNICA DENTAL EDUARDO LÓPEZ

SI TUS ENCÍAS ESTÁN ENFERMAS…

…¡toda tu boca corre peligro!

Las encías son una parte fundamental de nuestra boca, pero a menudo son las grandes olvidadas y no les prestamos la atención que merecen.

Para disfrutar de una sonrisa sana y armónica tendemos a pensar que lo más importante son los dientes y dejamos en un segundo plano las encías. Pero **sin unas encías sanas, es imposible obtener una sonrisa adecuada**. El tejido gingival es el que sostiene los dientes, por lo que si las encías están enfermas, los dientes también se verán afectados.

El Dr. Eduardo López explica que la estabilidad de los dientes y su fortaleza la determina en gran parte la salud de las encías. Si están inflamadas y sangran habitualmente es que algo no está bien. La gingivitis es una enfermedad muy común sobretodo en la población adulta, pero es tratable y se puede prevenir al 100% si se siguen unas pautas diarias de higiene dental y se acude a las visitas estipuladas con el dentista.

La gingivitis es la fase inicial de la enfermedad de las encías, que si no se trata deriva en periodontitis.

Esta patología afecta además al hueso y al ligamento periodontal, los otros tejidos de soporte de los dientes, que en casos extremos **deriva en la pérdida de los dientes.**

El doctor cuenta que, además de estas dos enfermedades, **otros problemas habituales son la recesión de las encías, las encías asimétricas** por algunas zonas que afean la sonrisa **o encías descoloridas** por los malos hábitos como el tabaco.

PRINCIPALES TRATAMIENTOS PARA DEVOLVER LA VITALIDAD A TUS ENCÍAS

■ LIMPIEZA ORAL

El **Dr. López** recuerda que es importante realizar, al menos, **una limpieza bucodental completa al año.** La limpieza profesional reduce enormemente los niveles de placa y sarro previniendo así la inflamación y el sangrado de encías.

■ AUTOINJERTO

Cuando la encía se retrae en exceso y deja al descubierto la raíz del diente, **lo más aconsejable es realizar un autoinjerto**. De esta forma se reestablece su nivel y textura original para no dejar expuesta la raíz.

■ PEELING DE ENCÍAS

Se trata de un **tratamiento de microabrasión** que elimina las capas superficiales que, con el paso del tiempo o los malos hábitos, han perdido su color natural.

■ CONTORNEADO ESTÉTICO DE ENCÍAS

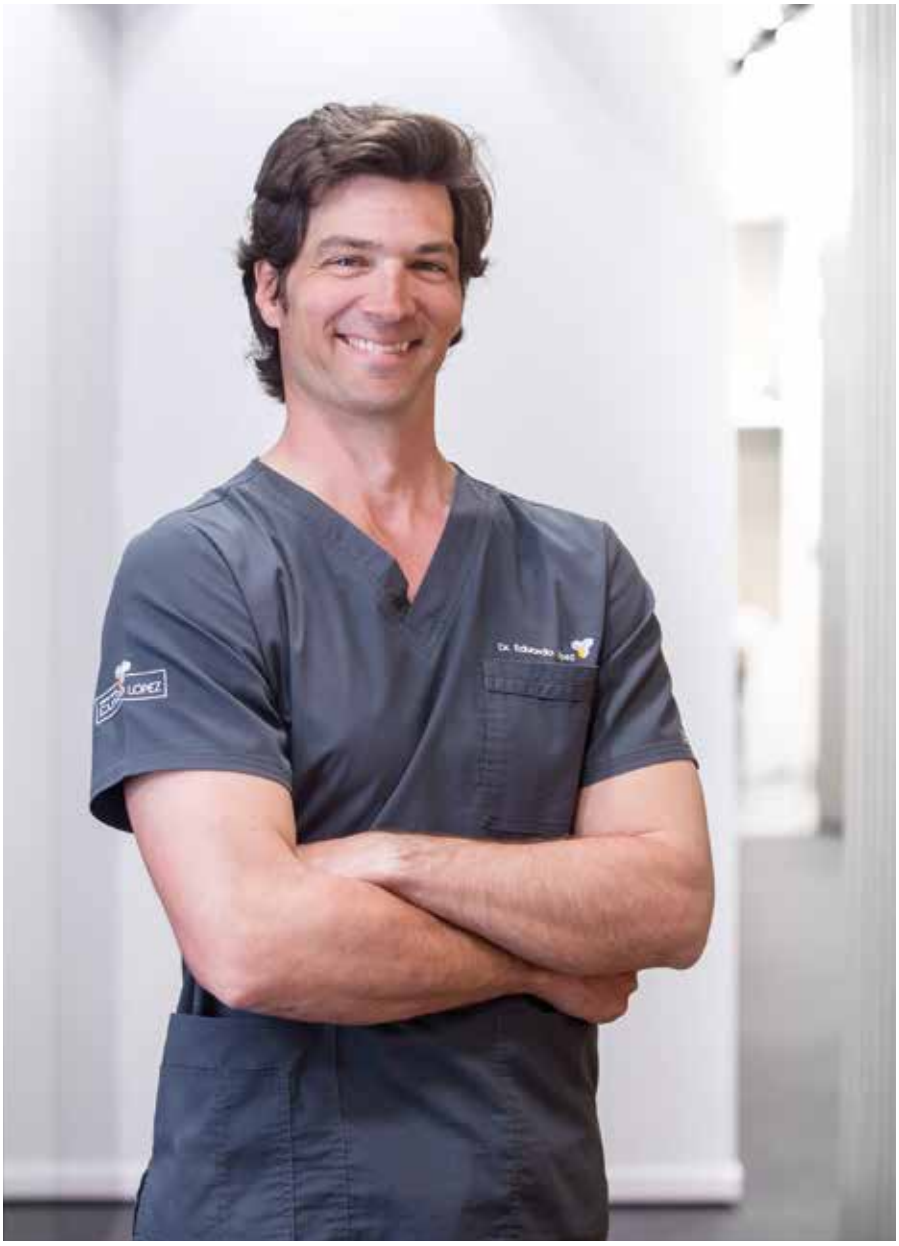
Tratamiento también conocido como **'gingivectomía'**. Cuando la encía sobresale en algunos puntos y 'tapa' más parte del diente de lo que debería, mediante la gingivectomía **se elimina la parte sobrante**.

CLÍNICA DENTAL EDUARDO LÓPEZ

LAS ENCÍAS, EL SOSTÉN DE TODO…

¡Cuídalas!

Tendemos a concentrar toda nuestra atención y nuestros cuidados bucales en los dientes, pero las encías también tienen sus exigencias. Descuidarlas puede traer serias consecuencias.



¿QUÉ OCURRE SI DESCUIDO MIS ENCÍAS?

SANGRADO HABITUAL

INFLAMACIÓN

DOLOR

¡PÉRDIDA DE DIENTES!

Todo empieza por unas encías que sangran habitualmente o una ligera inflamación, síntomas que según el doctor "**Delatan que algo va mal y que necesita tratamiento".** ¿A quién no le han sangrado las encías alguna vez? **"Las encías sanas no sangran"**, y tampoco se inflaman sin razón.

El Dr. Eduardo López recomienda que ante cualquier mínimo cambio, por muy insignificante que parezca, **acudamos a nuestro Dentista de Confianza para que evalúe nuestras encías.** Si se detecta a tiempo, cualquier problema se puede tratar y minimizamos sus daños.

Tus encías también necesitan estar limpias

¿Qué pautas de higiene hay que seguir para mantenerlas limpias y sanas? Muy sencillas:

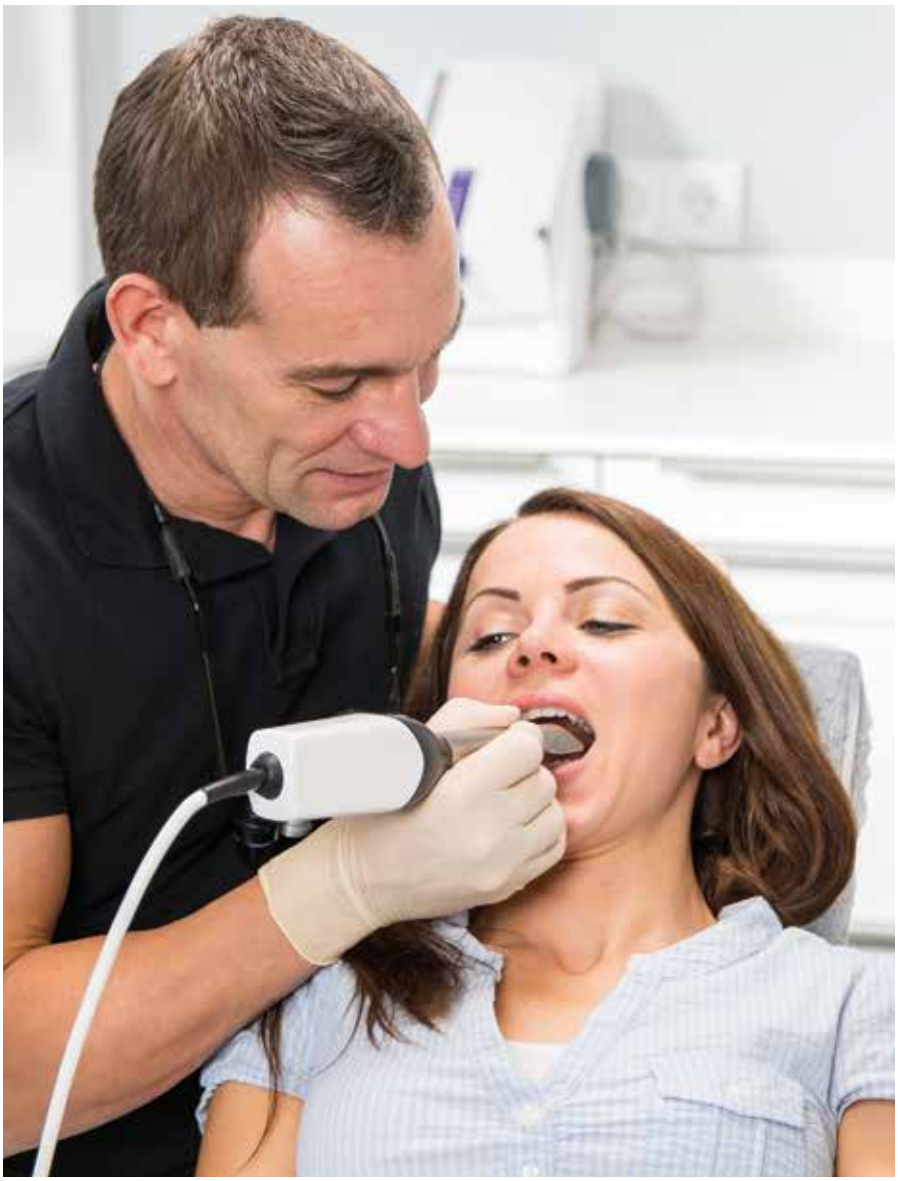
- Cepillarlas suavemente.
- Pasar cuidadosamente el hilo dental también en las zonas de unión con el diente.
- Evitar el azúcar, el alcohol en exceso y el tabaco.
- Hidratarse bien, la falta de hidratación las afecta especialmente.
- Realizarse una limpieza profesional una vez año.

NUEVA ERA EN ODONTOLOGÍA:

implantes de mínima intervención

La tecnología odontológica avanza a pasos agigantados en beneficio tanto de los pacientes como de los doctores. Uno de los campos en los que más ha mejorado es la implantología.

La implantología tradicional, aunque eficaz, es un proceso largo ya que es necesario que los tejidos cicatricen bien y se requieren meses para que el implante se coloque con éxito. La evolución de la tecnología ha permitido llegar hasta la implantología guiada o de mínima intervención, un procedimiento mucho más rápido y cómodo para dentistas y pacientes.



LA INTRODUCCIÓN DEL ESCÁNER INTRAORAL, CLAVE EN LA NUEVA ERA DE LA IMPLANTOLOGÍA

Permite tomar registros de toda la boca del paciente en apenas cinco minuto. Imágenes mucho más precisas que los tradicionales moldes y además…¡en 3D! **Con un modelo de la boca en 3D se pueden planificar multitud de tratamientos, entre ellos los implantes**. Con un programa informático en el que se vuelcan las imágenes de la boca, el implantólogo puede medir milimétricamente los huecos para su inserción y, además, le permite también comprobar la calidad de las encías y del hueso.

Con las técnicas tradicionales hasta que el cirujano no abría la encía no había forma de determinar con total exactitud si había suficiente hueso para soportar el implante adecuadamente. Esta incisión conllevaba su postoperatorio después, que incluía puntos de sutura y molestias duraderas para el paciente.

Con esta nueva tecnología, si el paciente reúne las condiciones idóneas para someterse a un implante, se crea una férula en 3D con las medidas idénticas de su boca que se coloca encima para utilizarla como guía. Esta férula dispone de los puntos exactos donde el implantólogo ha planificado insertar el implante con el ordenador. De esta forma se consigue ponerlo en el lugar exacto y a la profundidad ideal sin necesidad de abrir la encía innecesariamente.

ESCAPADA DE VERANO

DESCUBRIENDO LAS ISLAS CÍES

Las Islas Cíes son un enclave natural idílico situado a pocos kilómetros de la ría de Vigo.

Se trata de un archipiélago de tres islas considerado Parque Nacional marítimo-terrestre con unas playas paradisíacas y un paisaje único.

LA MEJOR PLAYA DEL MUNDO

Aguas cristalinas, arenas blancas y una flora y fauna espectacular. Motivos por los que la playa de Rodas, situada entre la isla de Faro y la de Monteagudo, ha sitdo nombrada 'Mejor playa del mundo' hace unos años por el diario británico 'The Guardian'.

¿CÓMO LLEGAR?

Solo es posible llegar en barco. Desde los puertos cercanos salen varias embarcaciones con las islas Cíes como destino, pero es necesario reservar el billete con mucha antelación. Para prevenir los daños de la masificación del turismo, el Gobierno de la región ha limitado el número de personas que puede ir al día a estas idílicas islas. Por ello es recomendable reservar con antelación el pasaje para no quedarte sin sitio. Los barcos van y vienen el día.

¿DÓNDE ALOJARSE?

Al ser un entorno protegido como todo Parque Nacional, no existen hoteles allí, pero sí se puede disfrutar de un estupendo camping para vivir de lleno la magia de estas islas. El camping cuenta con un terreno donde colocar las tiendas de campaña, aseos, duchas y un restaurante. Todo ellos respetando el medio ambiente al máximo.

ACTIVIDADES PARA DISFRUTAR AL MÁXIMO

Patearse todas las islas y disfrutar de la variedad de sus playas ya es toda una aventura, pero si el cuerpo te pide más, existen otras alternativas. Bucear es una de ellas. Adentrarse en esas aguas tan cristalinas es una experiencia estupenda que permite observar la fauna y flora marinas. También se puede uno recorrer las islas de otro modo: en kayak. Una actividad divertida que aporta una perspectiva diferente a la hora de recorrernos el archipiélago.

07 > verano 2018

magazine

CLÍNICA DENTAL
EDUARDO LÓPEZ
LA SALUD NO SE FRANQUICIA

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