

• 17 > invierno
2020

magazine



CONSEJOS DE SALUD

Que no te engañen

Cuidado con la miel que compras

HISTORIA

Personajes desconocidos

La primera esposa de Albert Einstein

CLÍNICA DENTAL EDUARDO LÓPEZ

Acudir al dentista

La importancia de prevenir

BIENESTAR

Cuidados de la voz

Los mejores consejos

EDITORIAL

¿Recordáis como iniciamos el año?

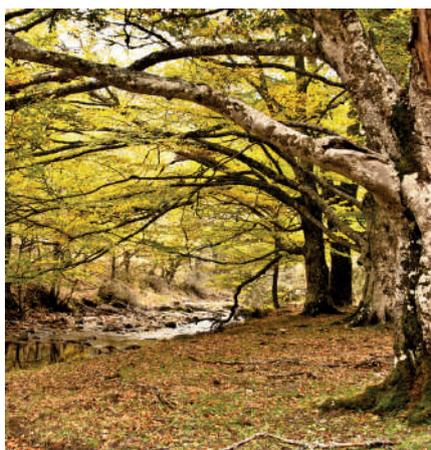
El inicio de una década, un año capicúa, un año que todos acogimos con mucha ilusión. Ha llegado diciembre y si algo se nos ha grabado en la memoria ha sido este duro 2020 es que la salud es la llave que lo abre todo.

Y es que el refrán de dinero, amor y salud, este año se ha reducido a una palabra en mayúsculas, SALUD.

En estos momentos en los que nuestra vida ha dado un giro importante, recordamos los abrazos, las reuniones familiares, las fiestas, los viajes, las comidas entre amigos y compañeros de trabajo. Seguro que volveremos, pero mientras, hablaremos por teléfono, nos veremos por videoconferencia, seguiremos cuidando de nosotros y sobre todo, seremos compañeros de viaje de un bien preciado como es nuestra salud.

Esta pandemia nos ha hecho recordar que cada minuto cuenta y que la vida puede darte un giro de 180 grados en un instante.

Desde la clínica siempre hemos estado convencidos de que la seguridad en nuestros protocolos y materiales estaba por encima de todo, somos un espacio sanitario. Ahora más que nunca os alentamos a cuidar vuestra boca, a poder disfrutar de esas comidas, reuniones en las que todo gira en torno a una buena compañía y mesa.



4

LA BOMBILLA
MÁS LONGEVA
DEL MUNDO
LLEVA 110 AÑOS
ENCENDIDA

6

UNA NUEVA FORMA DE
ACUDIR AL DENTISTA

“Los pacientes han tomado conciencia de la importancia de prevenir.”

8

COMO NO QUEDARSE
AFÓNICO

Llevar mascarilla provoca que, elevemos nuestro tono de voz.

11

LOS MEJORES
BOSQUES DE ESPAÑA

*Shinrin yoku,
la mejor época para
practicarlo.*

SALUD

QUE NO TEN ENGAÑEN

Cuidado con la miel que compras



Sabías que algunos de los productos que ves en las tiendas con la etiqueta de miel sólo contienen un 1%?

La miel tiene propiedades muy beneficiosas para la salud, y aunque tiene un alto contenido de azúcares y se debe consumir con moderación, es uno de los alimentos más recomendados.

BENEFICIOS DE LA MIEL

- Es un **potente antioxidante**, al ser fuente de compuestos como flavonoides, vitamina C, B y aminoácidos.
- **Mejora las heridas y quemaduras** porque tiene efectos antibacterianos y es antiinflamatoria y antiedematosa. Cuenta con propiedades cicatrizantes que ayudan a reparar la piel mejor y de forma más rápida.
- **Ayuda a reducir el reflujo gastroesofágico**, ya que cubre la mucosa del esófago y el estómago, evitando que el jugo gástrico la irrite.
- Está indicada en la **gastritis, la dispepsia y la úlcera péptica**.

Sin embargo, la miel es el tercer producto más adulterado que se comercializa en Europa. ¿Cómo estar seguros de que realmente lo que compras es miel?

TRUCOS PARA SABER SI LA MIEL QUE COMPRAS ES PURA

Para que puedas saber si la miel que compras es realmente miel pura y no está adulterada, toma nota de los siguientes detalles:

- La **miel de buena calidad suele cristalizarse en su bote**, presentando un aspecto más denso, espeso y grumoso. Mientras que la miel adulterada es más líquida y fluida.
- **Revisa que en el etiquetado** no incluyan palabras como “jarabe de fructosa”, “sirope”, “agua”, “edulcorante”.
- La **miel natural** suele tener muy **poca agua**. Frótala con las yemas de los dedos, si la notas muy líquida sabrás que es miel adulterada.
- Sumerge un trozo de **pan viejo y duro en miel**. Si al cabo de 10 minutos el pan continúa endurecido, comprobarás que es pura. **Si hay mucha agua en la miel, el pan se ablandará.**
- Añade un par de **gotas de vinagre** en una cucharada de miel, si se crea una espuma, sabrás que esa miel no es natural.

Una miel que contiene mezclas y ha sido calentada pierde muchas propiedades.

Busca siempre miel procedencia 100% española.

TIPOS DE MIEL Y SUS PROPIEDADES

• MIEL FLORAL

Romero: color ámbar muy claro y suave. Recomendada para personas con hipertensión.

Azahar: sus propiedades ayudan a coger el sueño. A base del néctar de naranjos, mandarinos y limoneros.

Eucalipto: Es una miel con color ocre y saber amaderado. Tiene propiedades antisépticas y efectos balsámicos.

• MIEL DE BOSQUE

Brezo: de color oscuro, más amarga. Ideal para los problemas cardíacos, anemia y fatiga. Favorecen la desaparición de la cistitis y retención de líquidos.

Castaño: rica en hierro y beneficiosa para la anemia y distintos tipos de sangrado como el nasal.

Mil flores: tienen un color ámbar oscuro y su sabor es variable e intenso. Propiedades para prevenir la anemia, favorecer la digestión.

CURIOSIDADES

EL SKIN-INCIN, TRUCO VIRAL PARA LUCIR UNA PIEL PERFECTA PUEDE PRODUCIR UN EFECTO CONTRARIO

.....

La bloguera Tina Craig revolucionó las redes sociales en el mes de septiembre 2020, con el truco de masajearse el rostro con hielos de leche de coco, para reducir el acné, inflamación y el paso del tiempo. Esta técnica puede ayudar a contraer los capilares de la piel y disminuir la congestión y el enrojecimiento.

.....

Sin embargo, este efecto es momentáneo y no va a mejorar la calidad de la piel. De hecho puede ser contraproducente, ya que puede provocar quemaduras locales. ¡Cuidado!



LA BOMBILLA MÁS LONGEVA DEL MUNDO LLEVA 110 AÑOS ENCENDIDA

.....

¿Cuánto dura normalmente una bombilla? Lo cierto es que ahora ya nada dura tanto como antes.

.....

Se encuentra en Estados Unidos, en la estación de bomberos 6, en Livermore (California). Esta bombilla fue diseñada por Adolphe Chaillet, y compitió con el conocido Thomas Edison para hacer la mejor bombilla. Pese a su diseño y durabilidad, nunca fue tan exitosa como la de Edison.

INCLINAR LA CABEZA MIENTRAS MIRAS EL MÓVIL EQUIVALE A CARGAR HASTA 27 KG EN EL CUELLO

.....

Consultamos el teléfono decenas de veces al día, trabajamos durante horas frente al ordenador y sin darnos cuenta inclinamos el cuello, bajamos la cabeza y cogemos malas posturas. Para evitarlo, te recomendamos:

.....

Poner el teléfono a la altura de los ojos a 25 centímetros.
Hacer estiramientos del cuello
Evita tumbarte en la cama o el sofá con el cuello erguido.



CURIOSIDADES



EL USO DE CASCO EN LA MOTO LO DEBEMOS A LAWRENCE DE ARABIA

Lawrence de Arabia fue un intrépido escritor, militar y arqueólogo británico que vivió en el inhóspito desierto del Wadi Rum durante la Primera Guerra Mundial. Sin embargo, a pesar de haber vivido grandes peligros, su muerte se produjo con ocasión de un accidente de moto. A partir de su fallecimiento, el médico Hugh Cairns empezó a concienciar de la importancia de llevar casco y evitar muertes como la de Lawrence de Arabia.

LAS DECEPCIONES AMOROSAS DUELEN MÁS QUE UNA QUEMADURA

Una resonancia magnética permitió a investigadores determinar que las mismas redes cerebrales que se activan cuando sufres una quemadura leve se encienden cuando pasas por un rechazo amoroso. Igualmente un trauma emocional pueden generar trastornos de dolor crónico como la fibromialgia.



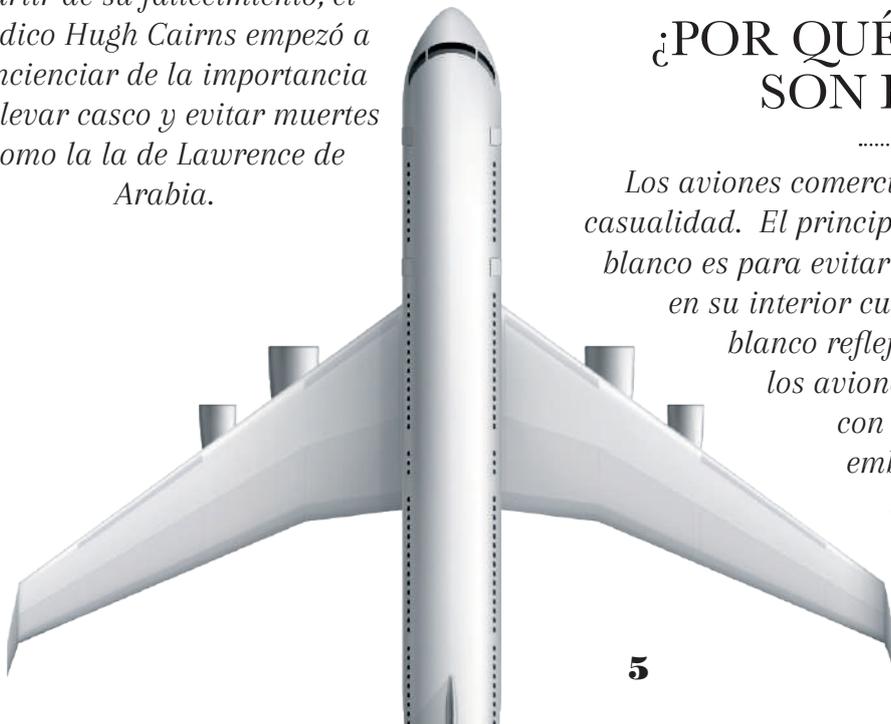
LAS ZANAHORIAS NO SIEMPRE FUERON NARANJAS

La zanahoria se remonta a 3.000 a.C. en Afganistán. En aquel tiempo eran de color púrpura por fuera y amarillas por dentro. De hecho, la primera zanahoria naranja se produjo artificialmente en Holanda, en el siglo XVI, para que coincidiera con el color de la casa real holandesa.



¿POR QUÉ LOS AVIONES SON BLANCOS?

Los aviones comerciales son blancos y no es por casualidad. El principal motivo por el que el avión es blanco es para evitar el aumento de la temperatura en su interior cuando están en tierra. El color blanco refleja la luz solar y ayuda a que los aviones no se conviertan en hornos con alas mientras el pasaje está embarcando. Y también porque es más visible para el ojo humano y para el de los pájaros.



CLÍNICA DENTAL EDUARDO LÓPEZ

UNA NUEVA FORMA DE ACUDIR AL DENTISTA

“Los pacientes han tomado conciencia de la importancia de prevenir y tener una buena salud bucodental a lo largo de estos meses. Por eso, hemos creado un protocolo para reforzar tu salud y la de toda tu familia”



Entrevistamos al **Dr. Eduardo López** Director Médico de la Clínica Dental Eduardo López. Después de 8 meses en los que hemos vivido un confinamiento, una desescalada, explicamos la importancia de seguir acudiendo a las visitas dentales.

“A lo largo de estos meses, desde la clínica hemos trabajado duro en implementar todos los protocolos sanitarios. Ya antes éramos estrictos en ellos, ahora con el espaciamiento social la atención a los pacientes es más personalizada”.

La recomendación a todos los pacientes es **“no postergar los cuidados y revisiones habituales”**, por miedo. Tal y como nos indica el **Dr. Eduardo López**:

“SERÍA UN ERROR CAMBIAR LOS HÁBITOS DE HIGIENE O RETRASAR NUESTROS TRATAMIENTOS POR MIEDO, INCLUSO PUEDEN TENER UN IMPACTO NEGATIVO EN NUESTRA SALUD GENERAL Y ORGANISMO.”

Son muchas las patologías sistémicas que se manifiestan en la cavidad bucal y durante la visita al dentista se puede realizar un diagnóstico temprano de cualquier anomalía, posibilitando una atención precoz.

En el dentista se pueden detectar patologías que afectan a otras partes del cuerpo más allá de la boca, como puede ser la diabetes, déficits nutricionales o el diagnóstico precoz del cáncer oral.

“Somos referentes en odontología digital”

Uno de nuestros **compromisos es ofrecer una Odontología de vanguardia**, donde la innovación digital suponen una solución para diagnósticos más precisos, y tratamientos más rápidos.

CLÍNICA DENTAL EDUARDO LÓPEZ

ODONTOLOGÍA DE VANGUARDIA

Innovación digital, diagnósticos más precisos y tratamientos más rápidos



DIAGNÓSTICO 3D

Explicar el tratamiento y conocer cómo será su evolución



TRIAJE Y CITA ONLINE

A través de la web el paciente puede solicitar la cita cumpliendo con la normativa de triaje, evitando llamadas telefónicas largas.



VIDEOCONSULTA

Para poder contactar con el equipo de clínica desde la web y whats app y resolver dudas y tener una primera valoración personal.



ESCÁNER INTRAORAL

Con el escáner intraoral el paciente, podrá ver cómo es su boca en 3D y se pueden tomar medidas de forma digital.



TECNOLOGÍA CAD-CAM

Toma de medidas digitales y fabricación de la pieza dental adaptada a las medidas de la boca del paciente.

VENTAJAS:

- Citas y gestiones más ágiles a través de la digitalización. Ahora es más fácil solicitar cita online, con un protocolo de bienvenida, en el que antes de la primera visita, el paciente recibe por mail las recomendaciones para una cita 100% segura y para que viva una experiencia positiva.

- Consultas digitales, con las que podemos contactar con el paciente. Es el canal perfecto para atender urgencias, primeros diagnósticos, conocer mejor al paciente...

- Mejoras en la comunicación odontólogo - paciente. La innovación digital nos ayuda a favorecer las explicaciones visuales de la boca a tratar y por supuesto de su tratamiento. El paciente, puede ver fase a fase la evolución de su tratamiento.

- Tratamientos más personalizados, seguros y predictibles. La digitalización de la clínica nos permite diseñar experiencias y tratamientos totalmente personalizados. Tac, Escáner, Impresora 3D, Microscopio...



PREGUNTA A TU DENTISTA

¿Cuándo hay que ir al dentista para mantener una boca sana?

La frecuencia con la que necesitamos hacernos una limpieza dental depende de factores como la edad, el estilo de vida o lo bien que uno se cepille los dientes. Mientras que un par de visitas a lo largo del año son suficientes para la mayoría de las personas, las mujeres embarazadas deberían acudir cada 3 meses ya que son más susceptibles a padecer la enfermedad de las encías.



BIENESTAR

COMO NO QUEDARSE AFÓNICO POR LA MASCARILLA

Llevar mascarilla durante gran parte del día provoca que, sin darnos cuenta, elevemos nuestro tono de voz.



Llevar mascarilla durante gran parte del día provoca que, sin darnos cuenta, elevemos nuestro tono de voz. Esto puede acabar favoreciendo la ronquera o disfonía. Te ayudamos a reducir tu riesgo con sencillas medidas.

¿Te cuesta entender lo que te dicen cuando conversas con la mascarilla?

Están actuando como una barrera física entre todos nosotros. Al llevar la mascarilla delante de la boca, la voz se apaga y tendemos a forzarla más. Esto provoca que hagamos menos pausas al hablar y tensionemos más nuestras cuerdas vocales.

No sólo hablamos más alto al usar la mascarilla, también es algo que se da de forma frecuente durante las videollamadas, una de las nuevas formas de comunicar que hemos experimentado en esta crisis sanitaria.

Por este motivo cada vez es más habitual “roqueras” y “afonía” entre muchas personas.

BIENESTAR

CUIDADOS PARA NUESTRA VOZ

Los mejores consejos para cuidarla



¿QUÉ CONSEJOS HAY PARA CUIDAR NUESTRA VOZ?

- **Sube el volumen, pero sin gritar.** Cuando lleves un rato hablando, observa si el tono que estás utilizando es demasiado alto. Y, si es así, intenta reducirlo.
- **Habla más despacio.** Al hacerlo, el choque de las cuerdas vocales será menor y reduce el riesgo a acabar ronco.

- **Coge aire por la nariz.** Al llevar la mascarilla podemos tener la sensación de que respirar cuesta más, y esto hará que inspiremos por la boca sin darnos cuenta.
- **Bebe agua con frecuencia.** Es la manera más sencilla de hidratar la garganta y reducir, así el riesgo de que las cuerdas se acaben dañando.
- **Evita ciertos hábitos.** El tabaco es uno de ellos, porque el humo irrita de

forma continua las cuerdas vocales.

- No empieces a hablar sin que haya un **contacto visual previo**.
- Durante las **videollamadas o sesiones online**, pactad entre todos los miembros una manera de conversar que evite que los interlocutores se pisen unos a otros.

TEST AUTODIAGNÓSTICO

¿Por donde respiras? ¿la nariz o la boca?

A través de esta prueba podrás comprobar tu nivel de respiración.

1. Realiza varias respiraciones de forma normal. Aspira por la nariz y expira por la boca.
2. Ahora tápate la nariz y aguanta la respiración (boca y nariz) todo lo que puedas.

RESULTADO:

- Si aguantas 30 segundos: Estado Correcto
- Si aguantas por debajo de los 20 segundos: Cuidado. Estamos en mal estado. Puede indicar desórdenes como la Apnea del Sueño.
- Si aguantas más de 40 segundos: tu estado es óptimo

La Apnea del Sueño es un trastorno común en donde la respiración se interrumpe o se hace muy superficial. Pregunta a tu Dentista para que pueda hacer un diagnóstico de tu caso.

HISTORIA

GRANDES PERSONAJES DESCONOCIDOS

.....
La vida olvidada de la primera esposa de Albert Einstein
.....



Mileva Einstein, la brillante mujer de Albert Einstein que ayudó a descubrir la teoría de la relatividad.

“Demasiado intelectual”, “Una vieja bruja”. Estos son algunos de los comentarios que la familia de Albert Einstein dedicó a la que fue la primera esposa del científico.

Ambos habían sido estudiantes en el Instituto Politécnico de Zurich, una de las pocas universidades de Europa que por entonces admitía a mujeres.

Colaboraron durante muchos años, y sin embargo, Mileva recibió escaso reconocimiento. Sin embargo, las 43 cartas que todavía se conservan de ellos hablan a menudo de “nuestros trabajos” o “nuestros artículos”.

Mileva Maric nació en Servia. Sin

embargo estudió en Suiza. Sus compañeros de clase la describían como una mujer brillante, pero callada. Le gustaba llegar al fondo de las cosas, era perseverante y trabajaba por sus metas.

Einstein nació en Alemania. Era inquisitivo, bohemio y rebelde. Al ser indisciplinado, odiaba el rigor de las escuelas alemanas por lo que terminó también estudiando en Suiza. Es en éste país donde los dos científicos se encuentran.

Al divorciarse allá por 1.914 acordaron que si él ganaba el Premio Nobel, ella se quedaría con el dinero del galardón.

Albert Einstein recibió el premio en la rama de Física en 1.921, cuando ya lleva a dos años separado de Mileva y se había vuelto a casar.

Con el dinero del premio Mileva

adquirió dos pequeños edificios de apartamentos y vivió de sus ingresos. Debido a la enfermedad de uno de sus hijos perdió ambos edificios. Sobrevivió dando lecciones privadas y de la pensión alimenticia que Einstein le enviaba, aunque irregularmente.



LOS MEJORES BOSQUES DE ESPAÑA

SHINRIN YOKU

Expresión japonesa que significa “baño de bosques” y estamos en la mejor época para practicarlo



Esta expresión japonesa significa “baño de bosques” y estamos en la mejor época para practicarlo. Sumergirnos en la atmósfera de los árboles abriendo los cinco sentidos para establecer una conexión profunda y renovadora con el entorno es un bálsamo para la mente.

▶ BOSQUE DE MUNIELLOS, ASTURIAS

¿Dónde mejor que en Asturias para conectar con la naturaleza? El **bosque de Muniellos** es una de las joyas forestales **más importantes de Europa**, el mayor robledal de España y **reserva natural integral**.

Para practicar un baño del bosque, te proponemos **la ruta del**

rio. Robles, hayedos y colores intensos.

▶ SENDERO BOSQUE ENCANTADO, TENERIFE

Se trata de uno de los bosques más peculiares de España, ubicado en el **Parque Natural de Anaga**, un espacio natural protegido.

Este bosque, además es **prehistórico** porque cuenta con una de las áreas geológicamente más antiguas de Tenerife.

▶ PARQUE NATURAL MONTE ALOIA, GALICIA

Un bosque con cipreses, castaños, abetos y cedros del Líbano. La mejor ruta, opta por **la Senda de As Udencias** o **la ruta de la**

Senda Botánica.

▶ FAEDO DE CIÑERA, LEÓN

De fácil acceso y a 40 km de León, cuenta con rutas sencillas de unas dos horas caminando. Encontrarás uno de sus mayores secretos, “**Fagus**”, una de las hayas más longevas del bosque con **500 años**.

▶ HAYEDO DE MONTEJO, MADRID

La **ruta 7 del Hayedo de Montejo**, **La Senda del Genaro** te llevarán a descubrir las principales ingenierías civiles dedicadas al agua como las almenaras de la **Alameda o Tejera**.

Fernando de Córdoba, 1 · Local · **957 39 1234** · clinicadentaleduardolopez.es

Ramón y Cajal nº 7 · Local · **957 38 1500** ·      17 > invierno 2020

magazine



EDUARDO LÓPEZ

CLÍNICA DENTAL

La salud, no se franquicia

PIONEROS EN CÓRDOBA

REVOLUCIÓN

IMPLANTOLOGÍA DE ZIRCONIO

100% Biocompatibles

