

Primavera

# SALUD DE HOY

Revista Trimestral, ejemplar gratuito



Clínica Dental  
JAVIER PEÑA

NUTRICIÓN

SALUD

GASTRONOMÍA

PSICOLOGÍA

CULTURA

OCIO

**¿CÓMO  
HEMOS  
CAMBIADO  
TRAS LA  
COVID 19?**

**EL ESTRÉS  
SÍ PUEDE SER  
LA CAUSA DE  
LA PÉRDIDA  
DE CABELLO**

**1 AÑO DE  
PANDEMIA**

**¿HEMOS  
CAMBIADO?**

**¿Sabías  
que?**

**15**  
ANIVERSARIO

**DESCUBRE  
EL MÉTODO  
JAPONÉS  
PARA  
ALIVIAR EL  
ESTRÉS!**



# LLEGA LA PRIMAVERA Y LA ESPERANZA DE RETOMAR NUESTRAS VIDAS.

Arrancamos la primavera y con ella **muchas ganas de dejar atrás el invierno frío y largo**, y sobre todo con la esperanza de un panorama más alentador y positivo para todos.

Este mes se cumple **un año desde aquel 14 de marzo de 2020**, donde nuestra vida se paró debido a una pandemia mundial y nos vimos obligados a recluirnos en nuestras casas, dejar de ver a nuestros familiares, amigos y dejar de salir. Nos olvidamos de pasear, tomar algo, viajar... y lo que es peor, algunos incluso a no poder despedirse de seres queridos que se fueron a causa del Covid 19.

**Nuestra forma de interactuar cambió,**

nos hemos vuelto más digitales, aprendimos a cocinar, a manejar las nuevas tecnologías, a hacer deporte en casa. Un año después tenemos todos la esperanza, que **la vacunación** nos permitirá volver a retomar nuestras vidas, pero siempre con responsabilidad y respeto. Seguro que empezaremos a ver la luz, y retomar nuestros antiguos hábitos.

En este número vamos a analizar en qué nos ha cambiado el Covid 19, que es lo que deberíamos de preguntar a un médico, y hablaremos de la caída del cabello por el estrés.

***Y por supuesto, hablaremos de la importancia de cuidar las encías.***

## CONTENIDO

### ■ EDITORIAL

2. Llega la Primavera y la esperanza de retomar nuestras vidas.

### ■ CONSEJOS DE SALUD

3. El estrés si puede ser la causa de la pérdida de cabello

### ■ PREVENIR EN PRIMAVERA

4, 5. ¿Sabías que...?

### ■ CONOCE A TU DENTISTA

6. Diseño de la sonrisa, ¿es cierto todo lo que se dice?  
7. Falsos mitos

### ■ BIENESTAR

8, 9. Un año de pandemia. ¿Hemos cambiado?

### ■ HISTORIAS

10. ¡Descubre el método japonés para aliviar el estrés!  
11. Mujeres increíbles que han hecho historia.

## ¡ATENCIÓN!

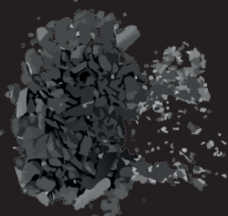


**¿Has escuchado a alguna influencer recomendar blanquear los dientes con carbón vegetal?**

Tanto en youtube como en Instagram **muchas “famosas” han recomendado usar cremas dentales a base de carbón vegetal para blanquear los dientes.** Ahora bien, **ten cuidado**, porque los efectos nocivos que puedes sufrir son importantes. Los dentistas de clínicas seguras lo tienen claro: estos son los riesgos de usar este tipo de cremas

- **Erosión dental:** aumenta el riesgo de problemas dentales como la acumulación de manchas de óxido, sensibilidad dental, exposición del esmalte dental y recesión gingival.

- **Aumento del riesgo de caries.**



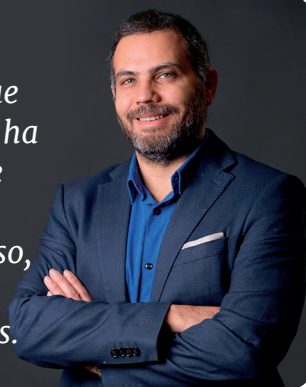
# EL ESTRÉS SÍ PUEDE SER LA CAUSA DE LA PÉRDIDA DE CABELLO

¿Te duchas y ves que el pelo se acumula en el desagüe? ¿Te peinas y notas que el pelo se queda entre los dientes del cepillo? ¿Has notado menos espesor en tu pelo? ¿Volverá a crecer?

Cada vez hay más personas que o bien por un pico de estrés o bien tras haber pasado la Covid 19 han experimentado una caída importante en el cabello.

La ciencia ha demostrado que el estrés emocional mantenido en el tiempo o muy intenso se relaciona con un tipo de pérdida de cabello: el llamado efluvio telógeno.

*El Dr. Rojas, médico experto en medicina capilar nos comenta que este año pasado y parte del 21 se ha notado un aumento considerable de pacientes que han acudido solicitando asesoramiento. Incluso, esta pérdida de cabello es más habitual en mujeres que hombres.*



*“La buena noticia es que tiene solución. Y aunque el proceso es largo (hasta 12 meses) hay muchas opciones.”*

## DEBES TENER EN CUENTA

### ▶ 3 MESES ANTES

Aunque notemos la caída en un momento determinado, en realidad **ese proceso ha comenzado bastante tiempo atrás**. Unos tres meses antes y coincidiendo justo con el momento de estrés. Pero esa tardanza en caer es lo que hace difícil relacionar ambas cosas.

### ▶ CUIDADOS ESPECIALES

Conviene aumentar el **consumo de ciertos alimentos** justo cuando empiezas a notar la caída de cabello, como hierro (carnes rojas en pequeñas cantidades, semillas de calabaza, mejillones o legumbres) y azufre (verduras de hoja verde y cebolla)

### ▶ TRATAMIENTO DE CHOQUE

El tratamiento a base de **Plasma Rico en Plaquetas** es una opción natural y efectiva que ayuda a frenar la caída y favorecer el crecimiento del cabello que se ha caído. Un tratamiento que consiste en extraer la sangre del propio paciente, separando por un lado los glóbulos rojos y blancos y por otro, el plasma y las plaquetas que componen la sangre, utilizando estas últimas para extraer los factores de crecimiento que poseen.

Un tratamiento que actualmente se utiliza en medicina estética facial, implantes dentales etc.

### LAS VENTAJAS SON:

- Carece de efectos secundarios.
- No produce alergias.
- Puede aplicarse a cualquier edad
- Favorece la creación de nuevas células.
- Es una técnica indolora y sin necesidad de anestesia.



# ¿Sabías que?



EL TÉ VERDE PREVIENE EL ALZHEIMER

1

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la demencia afecta a 47 millones de personas en el mundo.

*Un estudio hecho por investigadores de la Universidad de McMaster en Canadá, encontró que un compuesto llamado galato de epigallocatequina o polifenol propio del te verde, altera la formación de placas tóxicas que contribuyen al desarrollo del Alzheimer.*

Dicen que consumir extractos de té verde hasta 15 o 25 años antes de llegar a la edad adulta y vejez, podría ser una alternativa de prevención para la enfermedad.



3

TENEMOS SABORES FAVORITOS ANTES DE NACER

2

VIVIR CERCA DE UN BOSQUE ES BUENO PARA EL CEREBRO



Un grupo de científicos alemanes publicó un artículo sobre la capacidad de regeneración de nuestras células nerviosas a consecuencia de estimulaciones ambientales.

*Las personas que viven cerca de un bosque o incluso un parque, tienen más posibilidades de mostrar indicadores de una amígdala más saludable y además mostraron mayor capacidad de sobrellevar el estrés que aquellos que no tienen cerca la naturaleza.*







4

## LA APNEA DEL SUEÑO AFECTA A LA FUNCIÓN ERÉCTIL

Un estudio del *Centro de Investigación Biomédica de Lérida*, ha confirmado la relación entre *la apnea del sueño y la disfunción eréctil*; ha visto que el tratamiento de apnea mejora la satisfacción sexual en los pacientes que la padecen. *La clínica dental puede realizar un diagnóstico previo* y tratar la apnea del sueño con un dispositivo especial. Cuando la sintomatología es grave, la Unidad del Sueño cuenta con tratamientos que ayudan a controlar la apnea del sueño.

## Lo que come la madre durante la gestación puede marcar los futuros gustos del bebé, para bien y para mal.

Al parecer, lo que come la madre cambia el sabor y el aroma del líquido amniótico en el que nada el feto. Si la futura mamá bebe zumo de zanahoria el bebé lo saborea cada vez que traga este fluido, es decir a diario. Y eso hace que tolere mejor su sabor al crecer. Así que para lograr que los niños se habitúen a las verduras igual deben ser parte de la dieta durante el embarazo.

## ¿POR QUÉ LAS MONEDAS SON REDONDAS?

Porque las primeras piezas se fabricaron en Asia Menor y la antigua Grecia a partir de unas pequeñas bolas metálicas cuyo proceso de producción llevaba aparejado golpearlas con un martillo. *Esto provocaba que al ser materiales maleables, quedaran aplastadas con su característica forma redondeada.*

5



6

## SI TE QUITAS UNA CANA, TE SALEN SIETE MÁS

¿Verdadero o falso? Tranquilo, se trata de un mito de toda la vida.

De todos modos, 2 de cada 10 personas encuentran su primera cana a los 25 años, ahora bien, para vuestra tranquilidad, no hay evidencia alguna que demuestre que por quitarte una cana, vayan a salirte 7 más. La aparición de canas se debe a un defecto en la melanina, así que si nos arrancamos una cana, lo único que puede pasar es que vuelva a salir o incluso que el folículo se infecte o incluso que éste se cierre y deje de crecer.

UN AÑO DESPUÉS LA **CLÍNICA DENTAL** ES UNO DE LOS ESPACIOS MÁS SEGUROS

# ¿CÓMO HEMOS CAMBIADO TRAS LA COVID 19?

Un año después, el equipo de la **Clínica Dental Javier Peña se ha vacunado** para garantizar la seguridad de todo el equipo y por supuesto de los pacientes.

Si hace 12 meses nos veíamos obligados a cerrar y atender sólo urgencias, ahora con la esperanza de la vacuna somos optimistas de que todos saldremos adelante.

El Dr. Javier Peña, director médico de Clínica Dental Javier Peña.

Preguntamos al equipo médico sobre los cambios que han visto a lo largo de este año en los hábitos de los pacientes.

• **¿Qué ha cambiado durante este año?**

*Ante todo, si antes éramos muy **cuidadosos con los procedimientos de esterilización**, hoy día lo somos **aún más**. Lo que más tranquilidad nos da es que estadísticamente las clínicas dentales son los espacios donde menos contagios ha habido.*

• **¿Qué tipo de patologías se han notado más entre los pacientes?**

*Creemos que, quizás porque la cultura del español es la de no acudir a la clínica dental hasta que no hay dolor, nos hemos encontrado con muchos casos de **dolor de muelas, infecciones** que hemos ido tratando a lo largo de éstos meses. Y sobre todo, hemos visto que las personas hoy día **valoramos más nuestra salud en general, siendo la boca una prioridad en estos momentos.***

*Lo que más tranquilidad nos da es que, estadísticamente las clínicas dentales, son los espacios donde menos contagios ha habido.*





## ¿POR QUÉ DEBEN CUIDARSE LOS DIENTES?

Siempre hemos intentado transmitir en el día a día la importancia de cuidarse y prevenir. Por este motivo **insistimos en la visita anual**, en la que tratamos de evitar sustos o tratamientos complejos.

Con una revisión anual podemos mantener a raya las caries, la enfermedad de las encías, los dolores...

### • DOLOR

El dolor nos impide hacer una vida normal, comer, trabajar. Y estar continuamente medicado no es la solución. Y durante los meses de confinamiento, fueron muchas las urgencias tratadas por este motivo.

### • INFECCIONES

Un foco infeccioso no tratado nos puede llevar a padecer una enfermedad digestiva o cardíaca. Y eso sería muy grave.

### • AUTOESTIMA

Vergüenza a sonreír, dificultades para establecer relaciones sociales. Son muchas las personas que se sienten retraídas e incómodas en su trabajo y entorno personal.

### • HÁBITOS ALIMENTICIOS

Una masticación deficiente crea

problemas digestivos. No poder comer y ejercer la masticación genera sensación de envejecimiento prematuro.

### • DIFICULTAD PARA TRAGAR

La disfagia genera la aparición de llagas dolorosas. Una mala deglución conlleva problemas de nutrición y anemia.

### • PROBLEMAS DE ARTICULACIÓN

Problemas de articulación temporomandibular que pueden dificultar que puedas abrir la boca como deseas. Problemas musculares a nivel cara, cuello, cervicales, dolores de cabeza. Esta patología se ha acrecentado a causa del estrés generado por el Covid 19.

“  
Por este motivo son muchos los pacientes que están acudiendo con síntomas como los que hemos destacado.”

LOS PACIENTES BUSCAN UNA SONRISA BONITA.

## DOCTOR, ¿NECESITO ORTODONCIA, CARILLAS?

Es en la primavera cuando en la clínica contamos con un mayor casos de estética dental. Es cierto, que un tratamiento de carillas devuelve al paciente en muy poco tiempo una sonrisa espectacular, a diferencia de un tratamiento de ortodoncia, donde la duración puede alargarse a 24 meses.

Las carillas corrigen los dientes amarillos y reparan dientes rotos y formas antiestéticas. A diferencia de la ortodoncia, en donde no solo se busca una solución estética, sino funcional, corrigiendo problemas de mordida.

Hoy día gracias a la tecnología 3D podemos, incluso antes de iniciar el tratamiento proyectar la imagen de cómo quedará.

“  
En cualquier caso, sea un tratamiento de ortodoncia o carillas, es importante acudir a un profesional que asesore correctamente.”

Se están viendo casos de pacientes que carillas y con unos problemas funcionales importantes. En la Clínica Dental Javier Peña, el equipo de profesionales hacen una planificación exhaustiva del caso, trabajando con materiales y tecnología puntera.



# 1 AÑO DE PANDEMIA

## ¿HEMOS CAMBIADO?

El 50% de los españoles afirma que sus niveles de estrés son más altos que antes del inicio de la pandemia de la Covid-19.

**Así es, un año después son muchas las personas que acumulan estrés. Si se pudiera encontrar una comparativa, el momento en el que nos encontramos puede ser parecido a la sensación de los corredores de una maratón.**



*La maratón es la reina de las carreras en el atletismo. Son 42 km y 195 metros y exige mucha preparación. Cuando un corredor de maratón empieza su carrera, sabe que se enfrenta a una distancia muy exigente.*

*Normalmente, los primeros 10 km son de disfrute, de alegría, viendo que uno aguanta el ritmo de una manera formidable. A los 21 km, se cruza la media maratón. Ya se está en el ecuador, y el corredor sabe que ahora debe gestionar bien sus energías. Entre los kilómetros 30 a 37 suele aparecer lo que conocemos como el Muro. Es ese punto en el que ya el corredor está sin energía y se produce el momento más duro en el que el cuerpo no responde y la cabeza dice "párate". Aquellos que son capaces de superar ese muro, llegan al kilómetro 42 con la alegría de haberlo conseguido.*

En estos momentos, podríamos decir que estamos en ese famoso "muro". Todos deseamos llegar a la meta y saber que el esfuerzo mereció la pena, sin embargo muchos pueden estar notando que estamos con los ánimos al límite ¿verdad?

Ahora que España está en proceso de vacunación, todos queremos volver a la normalidad y recuperar nuestros hábitos, ya olvidados desde aquel 17 de marzo de 2020.



## ¿CUÁLES HAN SIDO LOS EFECTOS MÁS DESTACADOS?

Sólo el 27% de las personas prestaba atención a su salud antes del Covid, ahora tres cuartas partes de españoles afirman estar dándole más prioridad a su salud y bienestar que nunca.

### POSITIVO +

- +Somos más solidarios.
- +Estamos más pendientes de la salud
- +Hacemos más "hogar", pasando más tiempo en casa.
- +Vestimos más cómodos.
- +Dormimos más.
- +Nos preocupamos más por la sostenibilidad.
- +Practicamos deporte incluso desde casa.
- +Somos consumidores digitales.
- +Intentamos alimentarnos de una forma más saludable.



### NEGATIVO -

- Tenemos menos contacto físico.
- Trabajamos más horas.
- Sufrimos más estrés.
- Padecemos más acné.
- Visitamos menos el salón de belleza.
- Tenemos más sensación de soledad.
- La planificación y los viajes han cambiado.
- Hemos desarrollado más ansiedad y tristeza.
- La economía se ha visto afectada negativamente.



## ¿Y CÓMO SE GESTIONA EL MIEDO A SER CONTAGIADO?

Y con el Covid ha llegado el miedo. Una emoción natural que, en algunas situaciones nos ayuda a protegernos del peligro. Sin embargo, en esta dura etapa de la pandemia Covid, es más importante que nunca aprender a controlarlo.

El miedo es una de las emociones más primarias que tiene el ser humano. De hecho viene intrínseco a nuestra estructura de personalidad. Hemos preguntado a **Sol Cobo, Psicóloga y experta en temas de Estrés y Ansiedad.**

Hay muchas personas a las que les está costando retomar la normalidad, salir de casa, aprender a relacionarse... Por eso es recomendable subir algunas pautas.

Silvia Cosano nos propone 2 estrategias eficaces para controlar ese miedo o angustia al covid.

### 1. PON LA LENGUA EN TU PALADAR

La lengua realiza micro movimientos al compás de nuestros pensamientos. Un truco para frenar esos pensamientos es colocar la lengua en el paladar. Realiza **3 respiraciones profundas tomando aire por la nariz y soltándola por la boca.** La respiración es la herramienta más poderosa que tenemos y nos ayuda a cambiar nuestro estado mental en tan solo unos segundos. Mantenla durante 10 segundos y trata de pensar en ese miedo que te preocupa.

### 2. RESPIRACIÓN CUADRADA

La atención a nuestra respiración aleja el miedo de nuestra mente y nos conecta con un estado de calma mental. Puedes realizar esta práctica en cualquier momento. Lo más importante es que tu espalda esté recta. Cierra los ojos y respira con normalidad, sin forzar. Esta respiración se realiza en 4 tiempos de 4 segundos de duración cada uno. Inhala suavemente el aire por la nariz, retén el aire, suelta el aire mientras vacías los pulmones y retén de nuevo el aire.





## ¿CÓMO PONER EN PRÁCTICA EL MÉTODO JAPONÉS PARA ALIVIAR EL ESTRÉS?

**1.** Cierra el puño izquierdo agarrando uno de los dedos de la otra mano.

**2.** Oprime el dedo durante **medio minuto**. Este debe ser el que esté vinculado al inconveniente que tengas en ese momento.

**3.** Descansa unos **3 segundos** y vuelve a apretarte el mismo dedo por 30 segundos más. Repite el mismo proceso durante 5 minutos para que tenga su efecto.

# ¡DESCUBRE EL MÉTODO JAPONÉS PARA ALIVIAR EL ESTRÉS!



El método japonés para aliviar el estrés, también conocido como el **Jin Shin Jyutsu**, es una *técnica oriental que consiste en eliminar el estrés usando las manos en tan sólo 5 minutos*.

La mayor ventaja de esta práctica es que no tiene efectos secundarios para el cuerpo y que lo puedes practicar en cualquier momento.

**Esta técnica lo que hace es nivelar tus energías positivas y negativas.**

*Para ello, sigue estas instrucciones y compruébalo tu mismo.*





## SIGNIFICADO DE CADA DEDO

**MEÑIQUE\_** En él reside la **fortaleza y el esfuerzo**. Así que si estás decaído, deberás presionar este dedo para recuperar la energía, el positivismo así como volver a ser una persona con autoestima.

**ANULAR\_** Está relacionado con la **tristeza**. Por tanto, escógelo si necesitas deshacerte de la angustia, depresión y dificultad a la hora de tomar decisiones.

**CORAZÓN\_** El **enfado** se hace latente aquí. Por ello, agarra este dedo si tu intención es alejar las malas vibraciones de ti, así como la furia, irritación y frustración.

**ÍNDICE\_** Los **miedos** hacen acto de presencia en el índice. Si quieres decirles adiós, aprieta este dedo.

**PULGAR\_** El pulgar es el dedo que acoge las **preocupaciones, nerviosismo y tensión**.

## MUJERES INCREÍBLES QUE HAN HECHO HISTORIA. UN EJEMPLO A SEGUIR EN EL SIGLO XXI



► **KATHERINE JOHNSON: la mujer de la misión Apolo XI (1969).**

Matemática afroamericana, calculó las trayectorias que permitieron aterrizar a los tripulantes del "Apolo XI" y comprobar los resultados del primer ordenador utilizado en la misión del primer hombre que orbitó sobre la tierra.

Nació en un pueblo al oeste de Virginia, donde se doctoró con los honores más altos en matemáticas que la llevaron a convertirse en una de las mujeres negras que formaron parte del equipo del Centro de Investigación de Langley. Su trabajo consistía en realizar cálculos en la sombra, pero llegó a estar presente en las reuniones con ingenieros para plantear nuevas preguntas. Murió a los 101 años, en febrero de 2020.



► **HELEN KELLER: la mujer que sorprendió al mundo.** Nacida en 1880 en Estados Unidos, quedó sorda y ciega de pequeña debido a una enfermedad. Una niña que ya demostró desde muy pequeña una gran inteligencia y fuerte carácter.

A los 7 años de edad, ya había inventado alrededor de 60 señas y gestos de comunicación. Una especialista llamada Anne Sullivan decidió enseñarle a hablar. Con el sentido del tacto aprendió a pronunciar palabras y relacionarlas con objetos. Aprendió a leer Baille y hablar francés, alemán, latín, griego. Fue una gran oradora y activista por los derechos de las personas con discapacidad, un tema que en aquella época pasaba desapercibido. Se graduó con honores en 1904 siendo la primera mujer sordo-ciega en obtener un título de grado. Falleció a los 87, el 1 de junio de 1968 en Estados Unidos.



► **MARY EDWARDS WALKER: la mujer que vistió pantalón y corbata toda su vida.**

Nació en 1832 en Estados Unidos. Su padre quiso que todos sus hijos vistieran de la manera más cómoda posible y como quisieran, cuando las mujeres de aquella época llevaban vestidos, corsés y telas pesadas, Mary creció con botas, pantalones, corbatas y camisas motivo por el que la arrestaron varias veces. Se licenció como médico y participó en la guerra civil salvando muchas vidas. Es la única mujer a la que se le ha concedido la Medalla de Honor por sus esfuerzos. Su compromiso fue luchar contra la discriminación de género y sexo. Falleció a los 86 años en febrero de 1919, justo un año antes de que se aprobara el derecho a voto de las mujeres.



CINE

TECNOLOGÍA

VIAJES

ECONOMÍA

MOTOR

MODA



**CLÍNICA DENTAL JAVIER PEÑA**

Calle Jabonerías, 39 · Torrijos-Toledo

**925 762 604**

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