



NUTRICIÓN

SALUD

GASTRONOMÍA

PSICOLOGÍA

CULTURA

OCIO

¿Te
gustaría
sacar más
partido a tu
sonrisa?

TODO TIENE
SENTIDO EN
NUESTRO
SISTEMA
DIGESTIVO

CUIDADO:

Artritis y
Artrosis no es
lo mismo y sin
embargo van
a la par

EL RIESGO DE
AUTOMEDICARSE

¿Sabías
que?

3 DESTINOS
ÚNICOS

ORENSE

SALAMANCA

PUEBLA DE
SANABRIA

¡BIENVENIDO INVIERNO!

Este año estamos de celebración, nuestra revista lleva ya con nosotros 5 años. En este número queremos dar las gracias a todos los que cada trimestre nos seguís.

Después de un otoño atípico esperamos ansiosos un invierno que nos traiga salud, deporte, consejos y por supuesto agua para nuestros embalses y naturaleza.

A lo largo de este número podremos descubrir las claves de prevenir *la automedicación*. Cada vez son más las personas con alteraciones en la salud por un mal uso de los medicamentos. También descubrirás algunas curiosidades que hacen pensar mucho a uno. Y por supuesto desde *Salud de Hoy* seguimos potenciando el *deporte como clave para una vida sana*. En este número con *Chema Martínez*, uno de nuestros atletas más reconocidos.

CONTENIDO

EDITORIAL

2. Bienvenido invierno

CONSEJOS DE SALUD

3. El riesgo de automedicarse

PREVENIR EN INVIERNO

4, 5. ¿Sabías que...?

CONOCE A TU DENTISTA.

6. Contenido propio de la clínica
7. Recomendaciones del doctor

CONSEJOS DE INVIERNO

8. Todo tiene sentido en nuestro sistema digestivo
9. Chema Martínez

TU MÉDICO RESPONDE

10. Cuidado: Artrosis y Artritis no es lo mismo, y sin embargo van a la par
11. 3 destinos únicos para visitar con frío

¡Curiosidades!

ESPAÑA EL 4º PAÍS MÁS LONGEVO

Dicen que en España se vive bien y, según el estudio de The Lancet, también se vivirá mucho. La revista médica ha publicado un ranking con aquellos países en los que las mujeres tienen una mayor esperanza de vida. (Ocupamos la cuarta posición)

Eso sí, el informe hace referencia a las niñas que nazcan a partir de 2030.

Es el número de noches en las que necesitas dormir más de 9 horas para compensar cualquier carencia de sueño de la semana. Ya tienes excusa para vagar un fin de semana.

[Fuente: Universidad de Chicago]

EL RIESGO DE AUTOMEDICARSE

Excederse en la dosis o tomar un fármaco cuando no toca es perjudicial para la salud.

Cada vez son más las personas que recurren, por sus propios medios, a la toma de un medicamento con el objetivo de tratar un dolor o contrarrestar una molestia.

Entre los más utilizados se encuentran los remedios para la acidez y los relajantes musculares. Un aspecto que incide es la publicidad, cada vez más numerosa y llamativa. Además, si bien subsisten algunas farmacias tradicionales, las nuevas cadenas de farmacias han aumentado sus dimensiones y se parecen a centros comerciales.

Es importante que aquellas **personas que tengan problemas** con la presión arterial, posean deficiencia cardíaca o tengan diabetes, **eviten la automedicación**, ya que pueden alterar su reacción y complicar mucho más los síntomas de estas enfermedades.

Uno de los medicamentos que más utiliza la población sin consultar a un médico, son los **antibióticos**, los que **generalmente provocan reacciones alérgicas**, esto porque no son recomendados para tratar todas las enfermedades respiratorias y su uso en condiciones de cuadros infecciosos no es siempre adecuado. Lo mismo ocurre con medicamentos de venta libre como **antiinflamatorios, antisépticos y antigripales**, los que no siempre ayudan a tratar cuadros respiratorios.

LOS RIESGOS

- La automedicación es un riesgo de múltiples factores que confluyen en este hábito peligroso y que puede tener consecuencias negativas.
- Numerosos medicamentos pueden interactuar entre sí.
- Si se administran dosis inferiores a las adecuadas pueden no producir el efecto deseado. Algunos medicamentos pueden causar intoxicación por sobredosis.
- Algunos fármacos pueden provocar adicción.
- Los fármacos pueden tener efectos colaterales.
- Los medicamentos no sólo actúan de acuerdo a sus componentes sino también según las características particulares de las personas que las ingieren.

Sin tener conocimientos médicos, muchas personas toman la responsabilidad de su propia salud y la de sus amigos o familiares en sus manos. Sin ningún reparo, sugieren remedios contra toda clase de dolencias sin tener en cuenta las consecuencias que pueden ocasionar.

¿Sabías que?

1



COMER PASAS EVITA PERDER EL OÍDO

En torno al 8% de la población española padece pérdida de audición discapacitante según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La cifra representa unos 3 millones de personas.

Las pasas nos ayudarán a mejorar nuestras defensas, puesto que contiene zinc. Este nutriente hace que nuestro sistema auditivo sea más resistente frente a posibles infecciones y conseguir así mantenerlo sano y con un correcto funcionamiento durante más tiempo.

Si no te gustan las pasas, puedes consumir la fruta fresca (es decir, la ciruela) o comer otras frutas con este mismo nutriente, como el melocotón.

¿CUÁNTOS PASOS ES RECOMENDABLE CAMINAR AL DÍA?

2

En 1965, el médico japonés Yoshiro Hatano calculó que, para gozar de una salud de hierro, había que caminar 10.000 pasos al día, entre siete y ocho kilómetros según la longitud de la zancada. Con ello conseguimos, **prevenir dolencias cardiovasculares, y quemar el 20% de las calorías que ingeríamos diariamente.**

Pero ¿son suficientes 10.000?

¿Tiene fundamento este número redondo?

Pues un riguroso estudio científico, uno de los primeros que se han llevado a cabo para confirmar o desterrar al mito, acaba de corregirles al alza: en realidad, hay que llegar...

¡a los 15.000!



LOS PARACAÍDAS SE INVENTARON ANTES QUE LOS AVIONES

COMO PREVENIR LA GRIPE

Los paracaídas fueron inventados antes que los aviones, tanto Abbás Ibn Firnás como Leonardo Da Vinci, fueron los que intentaron crear y usar un paracaídas.

En 852 **Abbás Ibn Firnás** creó el primer paracaídas, con el que se lanzó desde una torre de Córdoba, pero este no funcionó y Abbás sufrió algunas heridas.

El 22 de octubre de 1797, **André-Jacques Garnerin** se convirtió en el **primer hombre en saltar en paracaídas exitosamente.** Garnerin ató el paracaídas a un globo del hidrógeno y ascendió a una altitud de 1.000 m sobre París.

Cada año cerca de 200.000 personas son hospitalizadas con complicaciones relacionadas con la gripe, y que miles de ellas mueren.

Para prevenir lo mejor es:

Vacúnate

Lávate las manos

Descansa lo suficiente

Toma de 5 a 9 porciones de frutas y verduras al día.

3





LAS DECEPCIONES AMOROSAS DUELEN COMO UNA QUEMADURA



5

Una resonancia magnética, como parte de un estudio, 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.

Durante el estudio, publicado por la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences*, se reclutaron a 21 mujeres y 19 hombres que no tenían historial de síntomas sobre enfermedades mentales, pero que habían sido víctimas de decepciones amorosas durante los seis meses anteriores.

Se mostró que dicho rechazo provoca una respuesta en la corteza somatosensorial secundaria y la ínsula dorsal posterior, ambas partes del cerebro y que están vinculadas a dolor físicamente perceptible.

4

El rojo nos hace sentir más atractivos

Según un estudio de la Universidad de Zúrich, en Suiza, **las personas que se visten con tonos rojos se ven a sí mismas más guapas y atractivas que las que van vestidas de azul.**

Para llevar a cabo la investigación, publicada en el *European Journal of Social Psychology*, los científicos pidieron a un grupo de voluntarios que se pusieran una camiseta o azul o roja y que entraran en unos compartimentos equipados con espejos, como los probadores de las tiendas. Luego, les solicitaron que evaluaran su propio atractivo.

Finalmente, les indicaron que se volvieran a calificar, pero en esta ocasión después de hacerse una foto a sí mismos y verse en ella. El resultado fue concluyente: los que iban de rojo se sentían más sexis. Según los autores de la investigación, la razón de este efecto es que este color llama más la atención.

¿Te gustaría sacar más partido a tu **sonrisa**?

En la **Clínica Dental Javier Peña** el Dr. Javier Peña y su equipo han desarrollado un test muy sencillo para evaluar si necesitas revisar la estética de tu sonrisa.

Contesta con un sí o no

- | | | |
|---|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1 | ¿Te sientes seguro de ti mismo cuando sonríes? | <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO |
| 2 | ¿Te tapas la boca con la mano cuando sonríes? | <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO |
| 3 | ¿Prefieres que te saquen fotos de perfil? | <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO |
| 4 | ¿Piensas que hay personas con una sonrisa más bonita que la tuya? | <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO |
| 5 | ¿Ves defectos en tus dientes o encías? | <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO |
| 6 | ¿Te gustaría unos dientes más blancos? | <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO |
| 7 | ¿Cuándo sonríes enseñas mucho o poco los dientes? | <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO |

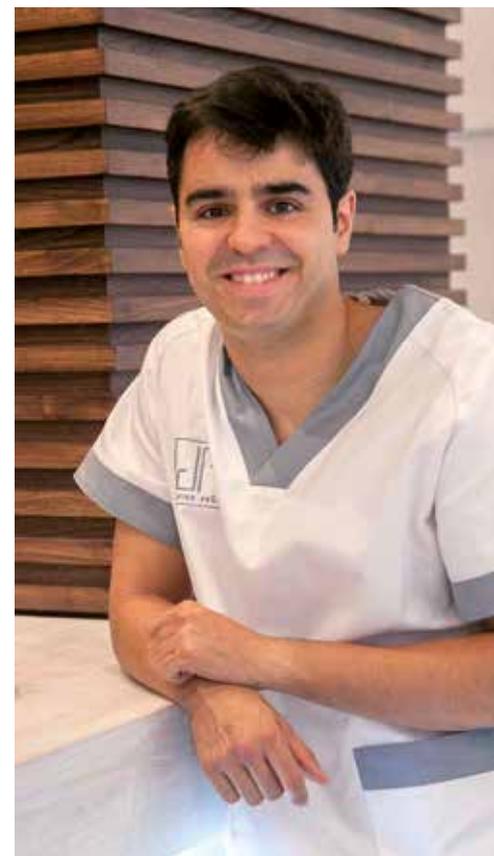
Si has respondido No a las preguntas excepto a la 1 y 7, estamos seguros de que podemos ayudarte a tener una sonrisa 10.

Este año iniciamos nuestra campaña



De enero a febrero
queremos revisar la sonrisa de todos nuestros pacientes
analizando y estudiando su caso.

Dr. Javier
Peña



¿Preparado para un cambio?

Tu dentista de confianza de Clínica Dental Javier Peña responde.

El Dr. Javier Peña nos cuenta que la mayoría de las personas que acuden a la clínica saben perfectamente si están o no satisfechas con su imagen.

La cuestión es saber qué debemos o podemos mejorar en la clínica.

¿Tienes la zona de las mejillas y los labios hundida?

- › La posición de los dientes influye en la estética de la cara.
- › El relleno de las mejillas dependerá de la colocación de los dientes.

TRATAMIENTO RECOMENDADO:

Implantología

Por eso en estos casos analizamos bien al paciente, su estructura ósea y colocamos implantes o revisamos la prótesis dental.

“Tu cuerpo está diseñado para soportar tus dientes. Tus labios, mejillas y la piel de tu cara son más firmes y más tersos cuando hay dientes que puedan cubrir. Para demostrar esto, sólo debemos fijarnos en que a medida que envejecemos y perdemos nuestras piezas dentales, también perdemos nuestra estructura ósea, y esto es lo que causa que la piel alrededor de la boca, las mejillas y los ojos parezcan más sueltos y más arrugados.”

Dr. Javier Peña

¿Tu línea media dental está alineada con la línea media facial?

- › La línea media facial y su relación con la línea media dental influyen en la estética de la sonrisa.
- › Los rasgos faciales hacen que tienda hacia uno u otro lado, por lo que normalmente es admisible una línea media descentrada.

TRATAMIENTO RECOMENDADO:

Ortodoncia

Aquí nuestro equipo trabaja principalmente con tratamientos de ortodoncia que permiten corregir y mejorar la línea facial y sobre todo la sonrisa.

Siempre con el estudio de cada paciente personalizado y recomendando cual es la mejor técnica a seguir para su caso.

Bien brackets de baja fricción, brackets estéticos o los alineadores invisibles hechos en 3D a medida del paciente.

¿La forma de tus dientes se complementa con la de tu cara?

La forma de los dientes tiene un papel fundamental en la estética dental.

- › Las caras redondas con dientes planos hacen que el rostro parezca mucho más ancho de lo habitual.
- › Los dientes largos alargan la cara.
- › Los dientes cuadrados acentúan el rostro.

TRATAMIENTO RECOMENDADO:

Digital Smile Design

protocolo desarrollado por el doctor Javier Peña.

El Dr. Peña es responsable del área de estética dental en la clínica.

“El objetivo es proporcionar una sonrisa bonita y personalizada a cada paciente”.

El protocolo desarrollado en la propia clínica está formado por las siguientes fases:

1. Toma de fotografías.
2. Escaneado 3D Intraoral de la boca del paciente.
3. Mediante un software avanzado solapamos las fotografías tomadas con la imagen del escáner. Esto nos da una visión tridimensional de la boca del paciente.
4. Técnicas de Odontología mínimamente invasiva, a través de tratamientos como el blanqueamiento, ortodoncia invisible, carillas...

TODO TIENE SENTIDO EN NUESTRO SISTEMA DIGESTIVO

En el 90% de las ocasiones le echamos la culpa a las comidas, pero hay estudios que confirman que todo empieza muchas veces en nuestra boca.

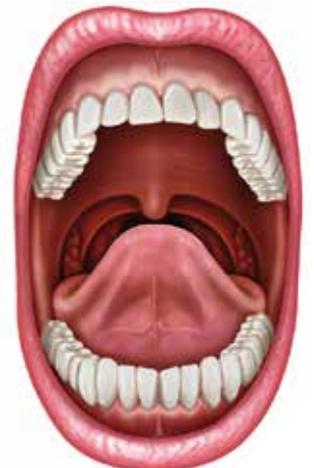
Hay una estrecha relación entre la salud bucodental y la salud general del organismo. La boca refleja indicios y síntomas de salud y de enfermedad, incluso algunas enfermedades que afectan al organismo en su conjunto pueden tener su primera manifestación en la cavidad oral. Además, en la boca podemos ver algunas lesiones que pueden alertarnos sobre carencias vitamínicas, falta de minerales o estados nutricionales deficitarios. En otras palabras, la salud bucal es importante y está relacionada con la salud y el bienestar general de las personas.

En la boca están presentes varias bacterias, incluyendo aquellas relacionadas con las caries dentales, con las enfermedades periodontales y con enfermedades sistémicas que afectan a la salud general. Estas bacterias por lo general se mantienen bajo control con una buena higiene bucal, como el cepillado y el uso de hilo dental diarios. Sin embargo, cuando las bacterias perjudiciales crecen fuera de control pueden ocasionar infecciones en las encías, y de esta manera convertirse en la cavidad oral en una vía de entrada al torrente sanguíneo.

Falta de piezas dentales, asimetría en nuestra boca, dientes apiñados... todo suma para que nuestros problemas digestivos vengan ocasionados por no cuidar bien los dientes.

Ve a tu dentista más cercano y pregúntale.

La mala digestión es cuando el estómago no asimila los alimentos de manera correcta. Este problema puede provocar algunos malestares como: dolor de estómago, acidez, flatulencias, gases, regurgitación, náuseas, mal aliento, etc.



TRUCOS A PONER EN PRACTICA PARA REGULAR LA FUNCION INTESTINAL

Además de los hábitos alimenticios que te comentamos anteriormente, existen otras formas que puedes poner en práctica para pasar de una digestión lenta y pesada.

- 1 • Establecer horarios fijos para comer favorecerá la digestión, ya que el organismo es de costumbres.
- 2 • Incluye en tu dieta diaria muchas proteínas que estimulen la creación de enzimas digestivas y, sobre todo, no olvides las fibras y las frutas que ayudan a la regularidad intestinal, evitan el estreñimiento y metabolizan mejor los alimentos.
- 3 • La hidratación es importante. Tomar agua favorece la digestión. Eso si hay que procurar no tomar agua con las comidas; se recomienda que sea dos horas antes o dos horas después de comer.
- 4 • Los probióticos: son microorganismos que permanecen activos en el organismo y ayudan a la flora bacteriana en el proceso digestivo. Existen una serie de alimentos ricos en probióticos como por ejemplo los yogures fresco, el kéfir, el jocoque, el chucrut, entre muchos otros pertenecientes a los productos lacto-fermentados. Consumir alimentos probióticos puede ser muy beneficioso para la salud.

Y por supuesto, practica deporte de manera habitual, incluso en invierno.



Chema Martínez

es uno de los atletas más reconocidos de los últimos años. Conocido por su eslogan #no pienses, sólo corre.

Chema te recomienda: Sal a correr en invierno, más calorías consumidas, mayor resistencia, más fuerza...

¿Con qué momento de tu trayectoria identificarías las siguientes palabras?

► PACIENCIA

Con toda mi vida, un corredor siempre tiene que ser paciente, es una de las cualidades que tiene que tener.

► DOLOR

Siempre. Correr duele. Lo he incorporado a mis conferencias hace poco. Salir todos los días a correr, hace que te duela todo tu cuerpo, experimentas el dolor, lo que pasa es que aprendes a trabajar con ello. Ha habido ocasiones en que he corrido una maratón y me dolía tanto todo, que me dolía hasta el alma, pero seguía hacia delante. Tengo el recuerdo del Mundial de Helsinki en el que reventé muy pronto y me dolía cuerpo y alma.

► EMOCIÓN

Cada día que salgo a entrenar. Por ejemplo, cuando sale el sol me emociono y quiero salir a correr. Corrí hace poco una carrera aquí en Madrid y en plena carrera toda la gente quería chocar mis manos, eso es emoción.

¿Crees en el azar? ... o en la posibilidad de un golpe de suerte.

Sí. Sí, pero no en la mala suerte. Si caes enfermo dos días antes de una competición, no creo que la mala suerte vaya en tu contra. Creo en el trabajo.



CUIDADO:

Artritis y Artrosis no es lo mismo y sin embargo van a la par

¿Sabías que la artrosis no es una enfermedad exclusiva de la tercera edad?

La mayor parte de los pacientes con artrosis tienen 40 años o más, pero encontramos signos de artrosis en personas jóvenes, en especial en deportistas o personas que, debido a su profesión, realizan ciertos movimientos repetitivamente, cargando una articulación en concreto.

ARTROSIS

▶ ¿QUÉ ES?

Es una enfermedad degenerativa, inflamatoria, crónica que afecta a las articulaciones. La artrosis provoca la pérdida de cartílago y que los huesos se rocen y se vayan desgastando.

▶ FACTORES DE RIESGO

- Edad: el 28% de la población mayor de 60 años sufre artrosis.
- Sobreuso de la articulación: por actividad profesional o actividad física intensa en deportistas de élite, puesto que los movimientos repetitivos y la sobrecarga de las articulaciones favorecen el desgaste del cartílago.
- Traumatismos.

▶ ¿A QUIÉN AFECTA?

Está más asociada al envejecimiento, aunque también hay gente joven que la padece.



RECOMENDACIÓN DE TU DENTISTA

Vigilar tus encías puede cuidar tus articulaciones.

Las infecciones de encías podrían estar relacionadas con la artritis reumatoide y ser una alerta para su diagnóstico.

Las personas con artritis reumatoide son más propensas a sufrir enfermedad de las encías.

Investigadores de la Universidad de EE.UU. Johns Hopkins han hallado en la mitad de pacientes estudiados una bacteria que podría estar implicada en ambas enfermedades.

ARTRITIS

► ¿QUÉ ES?

Es una enfermedad inflamatoria crónica pero que afecta a la vez a varias articulaciones. La artritis ataca a la membrana sinovial, la capa que recubre toda la articulación.

► FACTORES DE RIESGO

- **Inmunológicas:** el sistema inmunitario [el encargado de las defensas de nuestro cuerpo] reacciona contra la membrana sinovial a la que erróneamente identifica como extraña, como si representara una amenaza.
- **Postraumáticas:** cualquier golpe puede producir una irritación sobre la membrana sinovial, se inflama y aumenta la producción de líquido sinovial en el interior de la articulación.
- **Por depósitos de cristales en la membrana sinovial.** Ejemplo: la gota.
- **Infecciosas:** gérmenes que llegan hasta la articulación.
- **Tabaquismo y estrés.**

► ¿A QUIÉN AFECTA?

Se puede dar a cualquier edad pero es más común de los 20 a los 40 años.

FACTORES DE RIESGO

Ambos trastornos comparten algunos factores de riesgo, es decir, **circunstancias que favorecen la aparición y la evolución de la enfermedad:** el sexo femenino (ambos son mucho más frecuentes en las mujeres que en los varones), la predisposición genética, la menopausia y la obesidad. Sin embargo, otros factores de riesgo son bien distintos.

ESCAPADA FIN DE SEMANA

3 DESTINOS ÚNICOS PARA VISITAR CON FRÍO

ORENSE

UN BAÑO AL AIRE LIBRE A 67 GRADOS.



Las termas de A Chavasqueira son uno de los complejos termales de la ciudad de Orense. Están localizadas a orillas del río Miño y a escasa distancia del centro de la ciudad. La riqueza de las aguas, a una temperatura media de 67 grados, las convierten en un lugar apetecible para el invierno y para tratar dolencias que necesitan remedios naturales.

SALAMANCA

Si buscáis una escapada cultural quizá Salamanca es la que mejor puede cumplir con esta descripción.



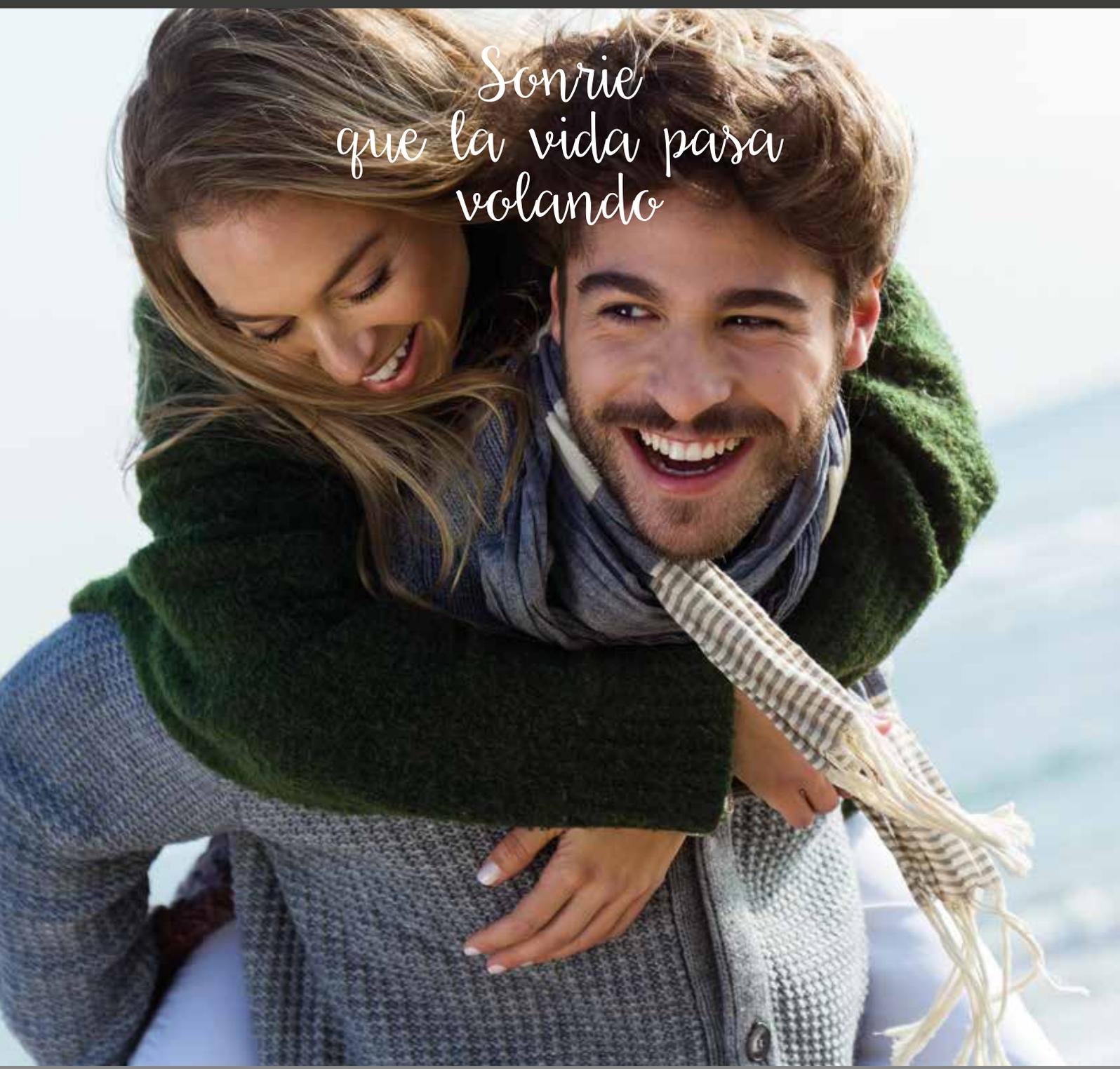
Ciudad monumental y con edificios de una historia y una belleza únicos. Quizá es una ciudad fría en invierno pero al menos podrás librarte de la gran parte de turistas que inundan la ciudad en verano, y creernos (nosotros vivimos aquí) cuando os decimos que el frío es soportable.

PUEBLA DE SANABRIA

Saltamos a las escapadas más rurales aunque no por ello quiere decir que no sean también culturales.



Puebla de Sanabria, junto con el parque natural del Lago de Sanabria tienen mucho que mostrar. En Puebla podréis visitar su Castillo imponente en lo alto y muy bien conservado, además de sus calles que se conservan como eran antiguamente.



*Sonríe
que la vida pasa
volando*

CLÍNICA DENTAL JAVIER PEÑA

Calle Jabonerías, 39 · Torrijos-Toledo

925 762 604

www.dentistaentoledo.com