

Verano 2018

SALUD DE HOY

Revista Trimestral, ejemplar gratuito



PAMPOLS & BROTONS
— ODONTÓLOGOS —

NUTRICIÓN

SALUD

GASTRONOMÍA

PSICOLOGÍA

CULTURA

OCIO

**LOS DIENTES
TIENDEN
A VOLVER
A SU POSICIÓN
ORIGINAL**

**Insectos:
¿LA DIETA
DEL FUTURO?**

**3 DEPORTES
DIFERENTES
PARA PROBAR
ESTE VERANO**

**TODO SOBRE LA
MEDICINA
ESTÉTICA**

**& Nail Art
& Tateeth**

**DESCUBRIENDO
ROCADRAGÓN**

**¿Sabías
que?**

VERANO, el punto de inflexión del año

Guste el frío o el calor, el verano es una de las épocas más deseadas del año. Las vacaciones, el buen tiempo, la disminución de la carga de trabajo, la playa, la piscina...son muchas las actividades que el verano nos trae con él y que tango nos gustan. Pero también es el periodo en mitad del año, llega después del largo invierno y antes del nuevo

curso, vuelta al trabajo...¿Qué tal descubrir nuevas metas antes de que acabe el año? En este número hemos apostado por el descubrimiento, nuevos estilos de alimentación, deportes desconocidos, nuevas tendencias...

Te deseamos un verano fantástico lleno de emociones y experiencias positivas.

CONTENIDO

EDITORIAL

2. Verano, el punto de inflexión del año

CONSEJOS DE SALUD

3. Nutrición: Insectos, la dieta del futuro

PREVENIR EN VERANO

4, 5. ¿Sabías que...?

CONOCE A TU DENTISTA

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

CONSEJOS DE VERANO

8. Tres deportes para descubrir este verano
9. Lo que deberías saber la medicina estética

CULTURA Y OCIO

10, 11. Nuevas tendencias y destino para este verano



¿QUÉ ES EL MOVIMIENTO 'SLOW LIVING'?

Traducido queda como "vivir despacio", pero en la práctica este movimiento apela a **vivir y disfrutar cada momento**, rebajar el nivel de prisa de la vida por así decirlo. El ritmo de trabajo, estudios y vida en general es vertiginoso en la actualidad, y desde hace unos años el 'slow living' está sumando adeptos a su filosofía de relajarse más y disfrutar del ahora.

El estrés es uno de los mayores males laborales del siglo según las encuestas. ¿Quieres empezar a introducirte en el 'slow living'? Para empezar, **menos tecnología** en la mano **y más observar el mundo**. Cuando desayunes, comas o cenas, deja el móvil y simplemente disfruta de la comida y/o de la compañía. Desconecta del mundo y céntrate en el aquí y ahora.

Insectos: ¿LA DIETA DEL FUTURO?

3 Motivos para introducir los insectos en tu dieta



¿Sabías que existen miles de especies de insectos aptas para el consumo humano? En Europa nos suena extraño por no decir algo asqueroso, pero si salimos del viejo continente, es una práctica habitual: según la FAO unos 2.000 millones de personas comen insectos.



Fuente de proteínas

El aporte nutricional de los insectos es extraordinario. Contienen una gran cantidad de proteínas y muchas son de alta calidad. Además su ingesta también aporta minerales esenciales como el calcio, el zinc, hierro y múltiples vitaminas. ¡Un alimento de lo más completo!

¡Bajos en grasas!

Las grasas saturadas, típicas en los productos industriales, son uno de los principales causantes del colesterol. Los insectos apenas tienen grasas saturadas y además, según varias investigaciones, algunos tienen componentes en su exoesqueleto que absorben el colesterol.

Un alimento ecológico

Por si su valor alimenticio fuera poco, el impacto ambiental que produce su consumo es enormemente beneficioso. Los criaderos de bichos son mucho más ecológicos que las granjas de vacas, cerdos o pollos. Su huella en el planeta es mucho menor, con lo cual, al introducirlos en nuestra dieta también ayudamos al medio ambiente.

¿Sabías que?

NUESTROS OJOS SOLO TIENEN DOS PIGMENTOS: MARRÓN Y ROJO

1

El color de ojos es uno de los rasgos más destacados las personas. Seguro que conoces a alguien que tenga un color de ojos muy llamativo como esos ojos azul añil, verde esmeralda e incluso casi grises. ¿Te has parado a pensar qué hace posible la variedad de colores? Aunque parezca que hay muchísimos pigmentos que dan las distintas tonalidades, ¡solo hay dos! El marrón y el rojo.

Estos pigmentos se llaman melanocitos, unas células que se encuentran en el iris, y en función del que más prevalezca, junto con la cantidad de colágeno blanco, dan lugar a los diferentes colores.

LAS ALERGIAS PUEDEN DESARROLLARSE A CUALQUIER EDAD

Ser alérgico al polen o a ciertos alimentos es algo muy común que se asocia a la infancia. Cuando se es niño se suelen diagnosticar, pero, si no es tu caso y no tienes ninguna alergia, ¡no cantes victoria! Se pueden desarrollar en la edad adulta.

La causa concreta de sufrir alergias de repente no está muy clara, pero los expertos señalan cambios hormonales, de residencia e incluso al estrés como posibles causas ya que alteran el sistema inmune.

2



LA POSTURA EN LA QUE DUERMES AFECTA A TU CEREBRO

Dormir boca abajo es lo menos recomendable porque se tiene el cuello girado muchas horas y genera lesiones vertebrales. La mejor forma de dormir... ¡jes de lado! Los expertos aseguran que previene enfermedades neuronales como el alzhéimer o el parkinson.



3



TE PUEDEN PEGAR LAS CARIES

Las caries las ocasionan las bacterias, y al igual que te contagian un resfriado, ¡te pueden pegar las bacterias de las caries! Compartir vaso, cubiertos e incluso los besos, son la vía de transmisión habitual.

4



LAS CABRAS TIENEN PUPILAS HORIZONTALES

5

Si algo llama la atención de los ojos de una cabra, vaca u oveja son sus pupilas tan extrañas. Tienen una forma horizontal, una especie de rectángulo, ¿por qué? Por supervivencia. Gracias a sus pupilas horizontales tienen una visión panorámica del entorno que les sirve para ver a los depredadores a tiempo y poder huir.

LA TEMPERATURA CORPORAL DE LOS ASTRONAUTAS EN EL ESPACIO LLEGA A 40 GRADOS

6

La ingravidez en el espacio, además de permitirles flotar, causa una subida de la fiebre. ¿A qué se debe? El sudor se elimina más lentamente sin gravedad, por lo que la temperatura corporal se eleva y la regulación térmica es más difícil.





TUS DIENTES TIENEN MEMORIA, ¡TIENDEN A VOLVER A SU POSICIÓN ORIGINAL!



Al finalizar tu tratamiento de ortodoncia sigue las indicaciones de tu dentista para no perder los resultados logrados.

En términos odontológicos la “memoria” de los dientes, según explica la **Dra. Teresa Brotons**, ortodoncista experta de la **clínica Pampols&Brotons**, consiste en la capacidad de los dientes a volver a su posición original de antes de la ortodoncia.

Para muchos todo acaba ahí, una vez sus dientes se han alineado y disfrutan de una sonrisa estupenda, ¡pero no!

Si queremos conservar los logros debemos seguir con los retenedores, unos aparatos (fijos o removibles) que ayudan a fijar mejor la posición de los dientes tras finalizar con la ortodoncia.

En la clínica contamos con dos tipos de retenedores: los fijos y los móviles.

1. El primero consiste en un fino hilo de metal colocado en la cara interior de los dientes para que no se vea.

2. Los extraíbles son unas férulas transparentes que se deben llevar durante unas horas, generalmente por la noche, para fijar bien la posición y evitar movimientos.

“LOS DIENTES SE MUEVEN TODA LA VIDA”

Los dientes son caprichosos y cabezotas cual adolescentes.

Con el paso del tiempo la genética manda y las piezas

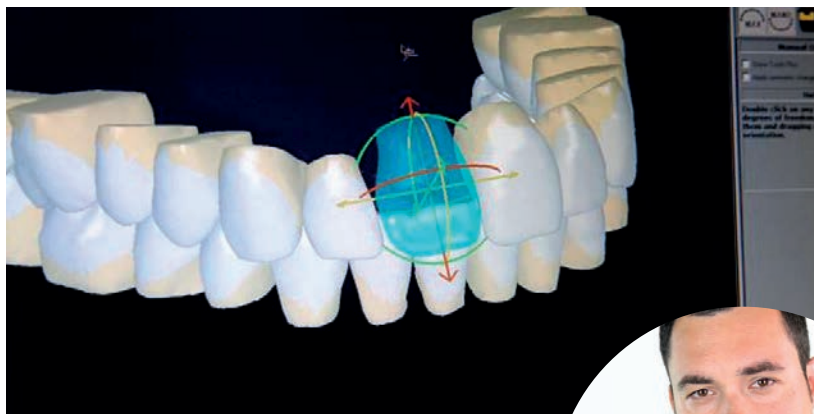
tienen a retornar a su posición inicial. *“Los retenedores no son un capricho”, asegura la doctora, “son un elemento más del tratamiento de alineación dental, un complemento para después de la ortodoncia”.*

Al igual que los tratamientos de ortodoncia, los retenedores también han evolucionado y no suponen ningún suplicio para el paciente. Efectividad y estética se han unido.

BIENVENIDOS A LA TÉCNICA DE LOS IMPLANTES DE MÍNIMA INTERVENCIÓN

La clínica Pampols&Brotons es un referente en innovación y te acerca lo último en implantología

“La implantología es uno de los campos dentro de la odontología que más ha evolucionado en los últimos años. La colocación de implantes, aunque necesaria en casos de ausencia, es un proceso muy lento para el paciente. Sin embargo, con la evolución tecnológica hemos llegado a la implantología mínimamente invasiva.



“El TAC 3D es una herramienta que ha revolucionado la forma de diagnosticar y tratar al paciente”

La herramienta principal es el TAC 3D o el escáner intraoral 3DS-hape, gracias a estos dispositivos podemos tomar registros de la boca en 3D en pocos minutos. Sin moldes con siliconas pegajosas ni tiempos de espera largos para el paciente. Con las imágenes en 3D el Dr. Sergi Pampols, nuestro implantólogo experto, diseña al milímetro el plan para insertar el implante del paciente mediante un programa informático. Las técnicas tradicionales requerían que, para que el doctor comprobase el buen estado óseo y gingival del paciente, tenía que abrir la encía. Este corte suponía su proceso de cicatrización posterior y su riesgo de infección además de las molestias.

¡En la clínica Pampols&Brotons eso pertenece al pasado!

“Siempre velamos por la comodidad, salud y satisfacción del paciente”,

y con las imágenes en 3D del escáner podemos comprobar el estado tanto de las encías como del hueso sin riesgos ni complicaciones.

Con toda esta información, sabemos al milímetro los puntos exactos donde se coloca el o los implantes. ¡Sin errores!

Lugar y profundidad exactos. Una tecnología guiada, mínimamente invasiva y muchísimo más cómoda para paciente y doctor.

Menos cirugías, menos molestias y más precisión.

3

Deportes diferentes para probar este verano

El fútbol, el baloncesto y waterpolo están ya muy vistos, ¿qué tal probar algo diferente este verano? Te proponemos tres deportes no tan conocidos pero igual de sacrificados ¡y muy emocionantes! Dignos del buen tiempo veraniego.

Slackline



Se trata de un deporte relativamente reciente que ha enganchado a miles de personas a lo largo del mundo. Consiste en hacer equilibrios sobre una cinta fijada en cada extremo. Al principio cuesta subir y mantener el equilibrio más de pocos segundos, ¡pero con la práctica todo es posible! Existen campeonatos mundiales y nacionales de slackline donde los participantes hacen auténticas acrobacias. ¿Sacas tu lado más circense este verano?

Paddle Surf

Conocido también como 'surf de pala' es una variante del surf tradicional. Se trata de ponerse de pie sobre la tabla y, ayudado por un remo, ir desplazándose por el agua. Los propios surferos fueron quienes lo popularizaron. Lo practicaban para entrenar cuando no había olas y pronto la gente se empezó a sumar. Es más sencillo que el surf y además tiene la ventaja de que puede practicarse en más sitios que el mar como en los ríos o embalses.



Esquí acuático

Seguro que muchos habéis esquiado o hecho snowboard en la nieve alguna vez, pero, ¿y en el agua? Aunque no es un deporte totalmente desconocido, no es habitual su práctica, ¡y es muy divertida! Es difícil llegar a mantenerse de pie con los esquís sobre el agua mientras la lancha tira de ti a gran velocidad, pero la sensación es única. ¡Aunque te caigas te divertirás! Adrenalina y diversión a la vez.



TODO LO QUE DEBERÍAS SABER Y NO TE HAN CONTADO SOBRE LA MEDICINA ESTÉTICA

Asociamos medicina estética al bisturí, operaciones de gran envergadura o cambios de imagen radicales, ¡pero es mucho más!

Dentro de la medicina estética podemos encontrar tratamientos poco o nada invasivos con enormes beneficios para la salud.



3 TRATAMIENTOS DE MEDICINA ESTÉTICA NO INVASIVOS

ULTRASONIDO

¿Quieres quitarte la celulitis pero por más ejercicio o cremas que te echas no consigues eliminarla? ¡Los ultrasonidos son la clave! Es otro de los tratamientos de medicina estética que están causando sensación en los últimos años. Además de ser nada invasivo e indoloro, el ultrasonido consigue unos resultados extraordinarios y sin efectos secundarios.

Se trata de un tratamiento muy sencillo. Con el dispositivo indicado se emiten a través de la piel los ultrasonidos, unas ondas sonoras de alta frecuencia. Atraviesan las capas profundas de la piel y con el calor que generan activan el colágeno, que rejuvenece y tensa la piel ¡y se disuelve la grasa! Los efectos comienzan a notarse desde las primeras sesiones.

MESOTERAPIA

Con la mesoterapia también se consiguen eliminar esos molestos depósitos de grasa ya sea en el cuerpo, como la celulitis, o en la cara. Este tratamiento consiste en la inyección de vitaminas, minerales y aminoácidos en la piel con unas microagujas. ¡No duele! No pienses en la aguja, es de un tamaño muy pequeño y apenas se nota la inyección. Esta aguja llega hasta la capa de piel donde se almacena la grasa y con el cóctel de la inyección se disuelve. Como resultado se logra una piel más tersa y luminosa además de un torso más moldeado.

LIFTING CON HILOS

El lifting es uno de los tratamientos de medicina estética más conocidos y que más asociamos a pasar por quirófano. Cicatrices, tiempo de recuperación tras la operación... ¡pero eso es cosa del pasado! Ahora es posible rejuvenecer la piel del rostro y del cuello sin necesidad de bisturí. El lifting mediante hilos tensores (o hilos mágicos) consiste en introducirlos de forma subcutánea en la zona que se desea mejorar para que aumente la elasticidad y la formación de colágeno. Están fabricados por un material reabsorbible, por lo que no provoca ningún problema al organismo, y lo mejor de todo, ¡sus efectos duran hasta 2 años!



DOS TENDENCIAS POCO CONOCIDAS PERO QUE ENGANCHAN

Las uñas y los dientes se han convertido en un nuevo lienzo para la creatividad y la moda.

**el nuevo
arte de la
manicura**

Nail Art



Pintarse las uñas lleva haciéndose desde hace siglos, ya en la época de Cleopatra los egipcios utilizaban hennas para pintarse las uñas. Y en la antigua china también se seguía este ritual, ¡incluso los hombres! Dar colorido a las uñas lleva mucho tiempo presente en nuestra sociedad, pero en los últimos años se ha producido un gran boom en cuanto a creatividad en esta actividad.

Ya no solo es aplicarle uno o varios colores, es hacer de cada uña una auténtica obra de arte. Tanto

en diseños, con formas, adornos y colores muy variados, como en la forma de las uñas. Con los geles acrílicos es posible “esculpir”

uñas a gusto del consumidor, ya no hace falta dejarse las uñas tremendamente largas para que puedan llenarlas de diseños modernos.

Cada vez son más los establecimientos que se dedican a realizar este tipo de manicuras que se han vuelto muy populares. **Cualquier dibujo o diseño que te guste... ¡puede estar en tus uñas!**

Tatuajes en los dientes, una moda sana si te lo realiza un profesional

El tateeth o tatuajes en los dientes: una tendencia que por mucho que nos extrañe, ¡no es invasiva!

Los tatuajes en los dientes no se realizan como los de la piel, nada que ver. En realidad es un procedimiento sencillo, nada doloroso y sin efectos adversos siempre que lo realice un odontólogo titulado. Estos tatuajes no se hacen directamente sobre el esmalte del diente, algo que sería muy peligroso.

Se trata de una carilla o funda en la que se imprime o pinta el diseño elegido. Es una opción sana y nada invasiva ya que no afecta en absoluto al diente. ¡Y es reversible! La carilla dibujada se puede eliminar en el momento que se desee. Es una especie de tatuaje dental de 'quita y pon'.



tateeth



ESCAPADA FIN DE SEMANA

DESCUBRIENDO ROCADRAGÓN

El paraje vasco que enamoró a los fans de Juego de Tronos de todo el mundo.

Si quieres adentrarte de lleno en el universo de la serie del momento, Juego de Tronos, ¡no hace falta salir de España! Muchos lugares de la ficción de HBO se han rodado en parajes españoles. Uno de los que más ha impactado es Rocadragón, tierra de la Khalessi, madre de dragones. Esta joya de la naturaleza se encuentra en el País Vasco, en San Juan de Gaztelugatxe, a pocos km de Bilbao.

► ¿QUÉ VER?

Toda la isla en sí es impresionante, pero la hermita situada en la cumbre es uno de sus atractivos. Eso sí, entrena bien, porque para llegar allí deberás subir los más de 260 empinados escalones que tiene el sendero. **¡Pero merece la pena!**

► ¿DÓNDE COMER?

El restaurante Eneperi Jatetxea está situado junto a la hermita de San Juan de Gaztelugatxe. Se puede disfrutar de las mejores delicias de la gastronomía vasca mientras se contemplan unas vistas espectaculares del cantábrico. Materias primas de los productores locales para elaborar sus platos, comida tradicional con toques vanguardistas que no defrauda.

► ¿DÓNDE DORMIR?

La casa Arimune se encuentra en pleno paseo marítimo de la playa de Bakio. Se trata de una casona de 10 habitaciones dobles. Cuenta con terraza, restaurante, jardín y unas vistas espectaculares tanto al mar como a la montaña.





PAMPOLS & BROTONS
— ODONTÓLOGOS —

CINE

TECNOLOGÍA

VIAJES

ECONOMÍA

MOTOR

MODA

**Sonríele a la vida
y la vida te devolverá
esa sonrisa**



PAMPOLS & BROTONS ODONTÓLOGOS

Puerto de los Leones, 2, 28220 Majadahonda, Madrid

916 39 10 11