



NUTRICIÓN

SALUD

GASTRONOMÍA

PSICOLOGÍA

CULTURA

OCIO



¿QUÉ DEBO DE SABER
ANTES DE COLOCARME
UN IMPLANTE?

EL PROTOCOLO DE
COLOCACIÓN DE UN
IMPLANTE

LOS ALIMENTOS MÁS
RICOS EN CALCIO...

¡SIN SER
LACTEOS!

DESCUBRE
TODOS LOS SECRETOS
DE LA CEBOLLA,

¡toda una
joya nutritiva!

LA IMPORTANCIA
DE LA
ODONTOPEDIATRÍA

“LAS BRUJAS
DE LA NOCHE”

MONTAÑA
PALENTINA

¿Sabías
que?

¡BIENVENIDO OTOÑO!

Aunque siempre se hace más corto de lo que queremos, el verano y sus vacaciones ponen punto y final con le llegada de septiembre. Comienza el curso, el trabajo y la vuelta a todas las rutinas. Pero mejor que tomárselo como el fin de un periodo muy deseado...¿qué tal si nos

lo tomamos como el inicio de una nueva etapa? Anticipémonos al año nuevo y comencemos con los nuevos propósitos para mejorar desde ya mismo. Mejor dieta, mejor ánimo y mejor actitud. ¡Empezamos! *Que disfrutéis de un otoño extraordinario.*

BUENOS PROPÓSITOS PARA EL ÚLTIMO TRIMESTRE DEL AÑO

CONTENIDO

EDITORIAL

2. Bienvenido otoño

CONSEJOS DE SALUD

3. La importancia de la odontopediatría

PREVENIR EN OTOÑO

4, 5. ¿Sabías que...?

CONOCE A TU DENTISTA

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

CONSEJOS DE OTOÑO

8. Los alimentos más ricos en calcio... ¡sin ser lácteos!
9. Los secretos de la cebolla

CULTURA Y OCIO

10, 11. Las brujas de la noche
11. La montaña palentina

¡Curiosidades!

¿Qué tienen en común los meses de enero y septiembre?

Pues a parte de que son dos meses donde muchas personas se incorporan a sus trabajos después de unas largas vacaciones, también suelen ser sinónimo de cambio y nuevos propósitos. No dejes que el frío del otoño hiele tus propósitos y di NO a tus propias excusas para no prosperar! "Un buen propósito sin un plan es solo un deseo", así que ponte firme y a la voz de YA comienza por el que más tiempo lleve en el tintero:

1. Dejar de fumar
2. Ponerse en forma
3. Adelgazar
4. Ahorrar más
5. Hacer un curso
6. Cocinar comida más sana
7. Estudiar inglés
8. Sacarse el carnet
9. Iniciar una colección
10. Encontrar de nuevo un amor...

UNA BUENA CAMINATA TODOS LOS DÍAS ES LA MEJOR MEDICINA

Beneficios de caminar:

- Caminar tiene un mínimo impacto en las articulaciones, a diferencia del running.
- Una actividad que puedes integrar en cualquier momento del día.
- El riesgo de lesión es menor
- Lo pueden practicar todas las personas.
- Puedes hablar y conversar mientras lo practicas.
- Muy buenos efectos para mejorar en el llamado "suelo pélvico"

DATO

Si caminas una hora con alguien y pesas 60 kg, al terminar habrás gastado 300 calorías. Si lo repites 2 a 3 veces a la semana quemarás en torno a 800 a 1.000 calorías.



LA IMPORTANCIA DE LA **ODONTOPEDIATRÍA**

¿De verdad mi bebé necesita acudir al odontopediatra?

La odontopediatría es la especialidad odontológica exclusiva para los bebés y niños. Se trata del odontólogo que atiende los problemas característicos del público infantil. Tratar a tiempo ciertas patologías bucales evitará problemas graves en los futuros dientes definitivos.

Existe el mito de que como los dientes de leche son pasajeros “importan menos” que los definitivos, ipero nada más lejos de la realidad! Importan y mucho.

Una de las misiones fundamentales de la odontopediatría es identificar posibles anomalías de los maxilares y problemas de alineación dental o de mordida. Pero la odontopediatría también se encarga de más problemas:

- Caries
- Rotura de dientes
- Alteraciones congénitas de los dientes

¿CUÁNDO DEBO ACUDIR CON MI HIJ@?

Los expertos recomiendan acudir antes del año al odontopediatra para la primera evaluación. Los primeros dientes de leche comienzan a erupcionar alrededor de los 4 meses, un primer diagnóstico de la dentadura nunca está de más. Realizar un seguimiento continuo de cómo crece su mandíbula es esencial para anticiparse a posibles problemas dentarios.

Cuida su higiene oral desde que nacen.

Aunque todavía no tengan dientes, debes mantener sus encías limpias para que las bacterias no proliferen. Utiliza una gasa humedecida para eliminar los restos de alimentos de forma suave, ¡sus futuros dientes te lo agradecerán!

Las bacterias responsables de la caries pueden traspasar de las encías a los dientes de leche, y después a los definitivos. Por ello siempre es necesario llevar una higiene dental adecuada, ¡hasta de bebés!



¿Sabías que?

1
DURANTE LA PARÁLISIS DEL SUEÑO ESTÁS DESPIERTO PERO PARTE DE TU CEREBRO ESTÁ DORMIDO



Es un trastorno producido entre la transición del sueño y la vigilia y es un auténtico horror para quien lo sufre. *Consiste en despertarte bruscamente, siendo consciente de todos tus pensamientos... ¡pero tu cuerpo está inmovilizado!* Además, como parte del cerebro sigue dormido, algunas personas sufren ciertas alucinaciones con una gran sensación de realidad. Toda una experiencia terrorífica.

2
LAS QUEMADURAS EN NIEVE SON MÁS PERJUDICIALES QUE LAS DE LA PLAYA

Aunque no lo creas, ir sin protección a la fría montaña tiene más peligro que un día de playa. Esto se debe a varios factores: lo primero es que, la radiación ultravioleta del sol siempre está presente, da igual verano o invierno. En la montaña, al estar más altos, la protección atmosférica es menor, por lo que los rayos inciden más en la piel. Y por último, ¡la refracción! La nieve refleja los rayos de forma que la piel absorbe radiación por partida doble. *¡Es fundamental echarse crema SIEMPRE! Y llevar gafas de sol tanto en el mar como en la montaña.*



3
TU SMARTPHONE TIENE MÁS BACTERIAS QUE UN BAÑO

Los teléfonos móviles se han vuelto un elemento indispensable en nuestras vidas. ¿Cuántas veces lo miramos? Según los expertos, más de dos horas diarias. Pero al igual que nos lavamos las manos antes de comer, también deberíamos lavar la pantalla de nuestros móviles o tablets muy a menudo. *Estudios recientes han demostrado que la pantalla de estos dispositivos almacena unas 600 bacterias, ¡30 veces más que las de la taza del inodoro!*





4

XANTHUMOL RETRASA LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES COMO EL ALZHEIMER O EL PARKINSON

El Xanthohumol es un componente natural del lúpulo que retrasa la aparición de enfermedades como el Alzheimer o el Parkinson. Esto se debe a su efecto antiinflamatorio sobre las células cerebrales dañadas por el estrés oxidativo. Eso

si, ten cuidado antes de lanzarte a la cerveza como elixir preventivo. En cada litro de este producto hay muy pocos miligramos del Xanthohumol. Habla antes con tu médico para que valore si necesitas tomar un

suplemento que el te pueda prescribir.



LO QUE PONE TUS OJOS ROJOS EN LA PISCINA NO ES EL CLORO, SINO LA ORINA

6

Si buceas mucho en la piscina y abres los ojos, al final se te pondrán un poco rojos y te escocerán ligeramente. La razón popular que se aduce a este hecho es la concentración de cloro del agua.

Sin embargo, el origen de ello no es el cloro, sino la orina de todas las personas que pasan por la piscina.

El verdadero origen del escozor y el rojo de nuestros ojos, además de la orina, son otras sustancias desagradables, como restos fecales, restos de sudor y suciedad en general del cuerpo de los usuarios de la piscina.

En realidad, el cloro es un responsable indirecto. Cuando la orina y el cloro se mezclan, la combinación convierte el cloro en un derivado del amoníaco llamado cloramina, que tiene un olor distintivo, y reputación de causar problemas respiratorios y un efecto revelador en los ojos.



5

¿QUIÉN FUE LA PRIMERA PERSONA CRIOPRESERVADA DE LA HISTORIA?

La primera persona criopreservada de la historia no fue Walt Disney, porque ni siquiera se congeló jamás: es solo un mito (en realidad fue incinerada). La primera persona criopreservada fue un profesor de psicología.

Es lo que hizo James Hiram Bedford, de Estados Unidos, tras morir por un cáncer de riñón y pulmón.

¿Qué es la Criopreservación?

La criopreservación es el proceso en el cual las células o tejidos son congelados a muy bajas temperaturas, generalmente entre $-80\text{ }^{\circ}\text{C}$ y $-196\text{ }^{\circ}\text{C}$ (el punto de ebullición del nitrógeno líquido) para disminuir las funciones vitales de una célula o un organismo y poderlo mantener en condiciones de vida suspendida por mucho tiempo.







¿QUÉ DEBO DE SABER ANTES DE COLOCARME UN IMPLANTE?

Si estás planteando colocarte un implante y para evitar “engaños en publicaciones engañosas”, desde **clínica Pampols&Brotons odontólogos** queremos explicarte todo lo que deberías saber y lo que implica colocar un implante. Sus fases, su precio...

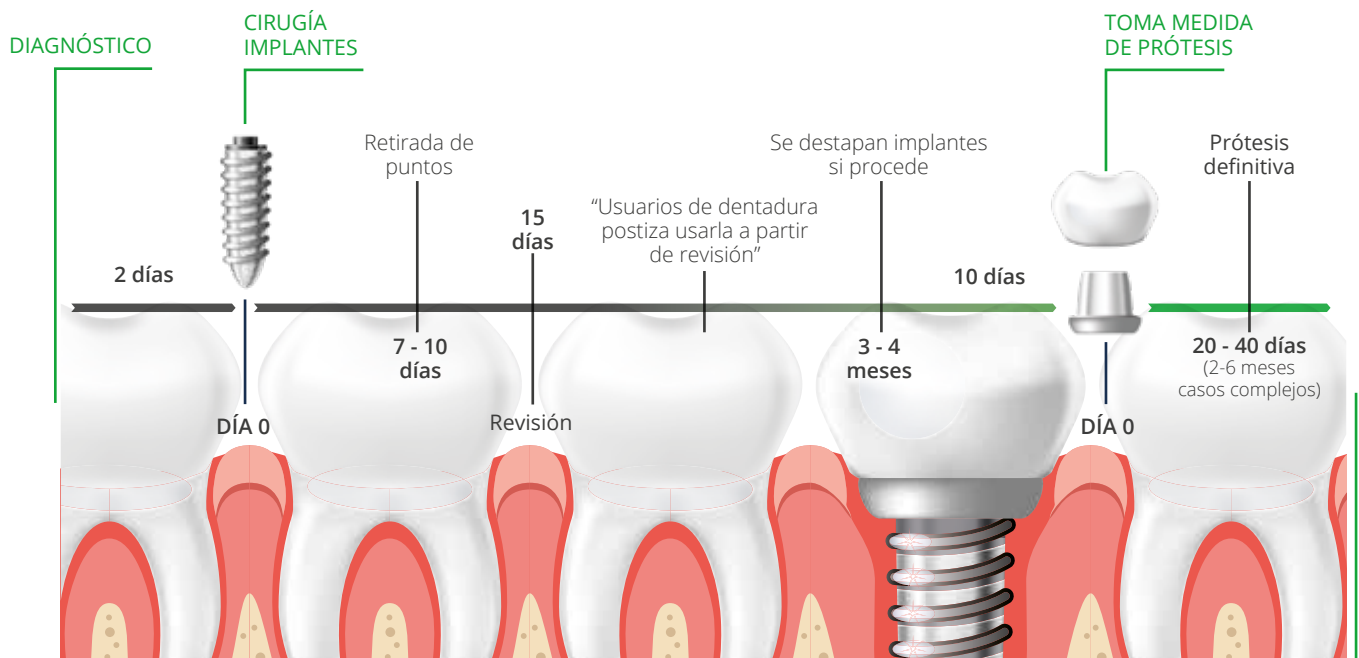
¿CÓMO ESCOGER UN EXPERTO HOY DÍA CON TODA LA INFORMACIÓN QUE HAY?

Con la gran cantidad de información que se recibe hoy día y la publicidad engañosa que hay es importante no dejarse llevar sólo por precios muy bajos, que hacen que luego vengan, seguramente muchos problemas.

LA DRA. TERESA BROTONS OS RECOMIENDA:

- 1  Trátate con un dentista formado y especializado en implantología dental.
- 2  Utiliza Internet, visita la web y las RRSS de la clínica para saber mejor lo que hacen y cómo lo hacen. Esto te dará confianza.
- 3  Pregunta a tus conocidos y busca referencias.
- 4  Ten cuidado con publicidades engañosas.





EL PROTOCOLO QUE SEGUIMOS EN LA COLOCACIÓN DE UN IMPLANTE ES EL SIGUIENTE:

1. EXÁMEN Y DIAGNÓSTICO

Cuando acudas a la clínica por primera vez realizaremos un completo estudio de tu historial clínico, exploración de tu boca, incluyendo registro de imágenes, fotografías, radiografías e incluso escáner. Todo para poder darte un diagnóstico adaptado a tu situación.

2. CIRUGÍA

a. Fase Quirúrgica. En esta primera intervención se colocan los implantes. Si se han colocado en el maxilar dejaremos esperar unos 3 meses para que el implante se integre completamente en el hueso. En caso de que el implante se haya colocado en el maxilar superior, el tiempo de espera será de 4-5 meses.

b. El post- operatorio no es doloroso. En las clínicas contamos con un protocolo que se debe seguir para la mejor comodidad de los pacientes.

c. Segunda fase quirúrgica. Pasados los 3-4 meses podemos comenzar con la segunda fase. Aquí hacemos una pequeña incisión en la encía para conectar los implantes que están dentro del hueso con la cavidad oral. Para hacer esta conexión atornillamos al implante un aditamento (llamado también pilar de cicatrización) que es un paso intermedio antes de colocar la corona.

3. COLOCACIÓN DE PRÓTESIS

Transcurridos unos 15-20 días desde la colocación de los pilares de cicatrización podemos colocar la prótesis provisional sobre los implantes. El proceso es sencillo, sustituimos el pilar de cicatrización por la corona o prótesis.

En algunas ocasiones, durante el estudio del caso, podemos tener suficiente hueso en la mandíbula o maxilar y colocar el implante y la prótesis en el mismo día. En este caso, la prótesis será provisional, para que pasados unos meses podamos colocar la definitiva.

4. CONTROLES PERIÓDICOS

Una vez finalizado el tratamiento, es fundamental seguir las revisiones correctas.

Son muchas las fases que implica un tratamiento de implantología, por este motivo, cuando veas publicidad de implante a 300 euros, estás viendo sólo una pequeña parte, probablemente correspondiente a una pequeña fase del tratamiento.

En la clínica Pampol & Brotons odontólogos sabemos que la confianza es básica en nuestros pacientes, por eso queremos que sepas por qué y como hacemos un tratamiento. Formación, aparatología, materiales, seguimiento, control... y la seguridad.

LOS ALIMENTOS MÁS RICOS EN CALCIO...

¡SIN SER LÁCTEOS!

Al pensar en lácteos a la gran mayoría se le vienen a la cabeza la leche, los yogures, el queso ...todo lo procedente de la leche prácticamente.

¡Pero existen más alternativas!

Si sigues una dieta vegana o eres intolerante a la lactosa, te interesará esta lista con las mejores fuentes alimenticias de calcio no lácteas.



COL RIZADA

Otro grupo de alimentos con una enorme cantidad de calcio son los **vegetales de hoja verde, en especial la col rizada**. Este vegetal aporta 135 mg por cada 1'00 gramos, de nuevo, más cantidad de la que brinda la leche. Este vegetal también es rico en vitaminas, se considera un **“superalimento”**. En cuanto a cómo consumirlo, las posibilidades son muy variadas: sopa de verduras, puré, como ingrediente de ensaladas, rellenos...**¡La imaginación gastronómica no tiene límites!**



SEMILLAS DE AMAPOLA

Es la mejor fuente de calcio, ¡por encima de la leche! Contienen unos 1440 mg de calcio por cada 100 gramos. La creencia popular indica que es la leche el mejor elemento para obtener calcio, pero la tradicional, la de vaca tan solo aporta 120 gramos. Su uso culinario además es bien sencillo. **Se pueden echar en la masa de un bizcocho, adornar diferentes tipos de panes o echarlas en ensaladas o infusiones.**



ALMENDRAS

Este fruto seco, además de aportarnos 264 mg de calcio por cada 100 gramos, **es muy rico en vitaminas y magnesio. ¡Toda una fuente de salud!** Las almendras se pueden degustar solas, utilizarlas como decoración en repostería e incluso existe la leche vegetal de almendra.

DATO CURIOSO

El calcio se asocia a unos huesos fuertes y sanos, pero, estudios recientes han encontrado que en los países con más consumo de lácteos (UK, USA o Suiza) hay más tasas de osteoporosis, enfermedad de los huesos, que en los países con un índice de consumo de lácteos muy bajo como África, Singapur o Hong Kong. ¿Es entonces la leche realmente saludable para el organismo? El debate sigue en auge.

DESCUBRE
TODOS LOS SECRETOS
DE LA CEBOLLA,

¡toda una joya nutritiva!



La cebolla es un ingrediente por excelencia de prácticamente todas las cocinas. Aunque su rasgo más representativo es que nos "hace llorar", esconde multitud de propiedades saludables para el organismo.

Bactericida, fungicida, rica en vitaminas, reductora del colesterol...¡Y muchos beneficios más! **¿Sabes todo el potencial saludable que te aporta la cebolla?** Te descubrimos sus propiedades más extraordinarias.

Propiedades medicinales de la cebolla

Por si fuera poco, ¡también posee propiedades curativas! ¿Sabías que la llaman la insulina natural? La cebolla, consumida especialmente cruda, regula los niveles de azúcar en sangre. ¡Y previene las enfermedades cardiovasculares!

Es un alimento que aporta gran cantidad de fibra soluble, por lo que ayuda a reducir la hipertensión, el riesgo de ictus y de infartos. También combate el colesterol.

Indispensable en la cocina

La cebolla es uno de los ingredientes más indispensables de las cocinas españolas. Ya sea cruda, de acompañamiento, pochada, frita e incluso en sopa, hay cientos de opciones culinarias en las que la cebolla es la estrella.

Además de aportarnos ese "toque de sabor" tan característico a nuestros platos, aporta gran cantidad de vitaminas, oligoelementos, nutrientes y ayuda al buen funcionamiento de la vesícula, el páncreas y el hígado.

Remedio sano y natural durante el resfriado:

¿alguna vez te han dicho que pongas media cebolla en tu mesilla de noche cuando estás constipado y tienes mucha tos? El consejo es muy acertado. Al ser rica en azufre, ayuda a combatir las infecciones del aparato respiratorio como la faringitis, la bronquitis o la gripe.



“LAS BRUJAS DE LA NOCHE”

MUJERES EN LAS UNIDADES DE COMBATE DE LA II GUERRA MUNDIAL

La antigua URSS movilizó a las mujeres en la guerra como nadie lo había hecho hasta la fecha: en combate a vida o muerte.

En la guerra, el papel de la mujer casi siempre ha quedado relegado a cuidar de los heridos como enfermeras. Los combatientes más conocidos y destacados solían ser hombres. En la II Guerra Mundial Estados Unidos o Inglaterra dieron un paso más y comenzaron a emplear a pilotos y a personal femenino en sus ejércitos, pero sin llegar a entrar en combate.



Pero la Unión Soviética fue todavía más allá y fue el único contendiente que incluyó a las mujeres en las filas de combate, ¡y qué mujeres!

Algunas de ellas incluso están consideradas como Heroínas de la Unión Soviética, la más alta distinción que ofrecía la potencia rusa por aquel entonces.

Ya en 1917, con la revolución bolchevique, el Gobierno había autorizado la creación de batallones con personal femenino, pero fue en el año 1941 [II Guerra Mundial] cuando cobraron especial relevancia y fuerza.

Stalin creó tres grupos de aviación dotados exclusivamente de mujeres, aunque dos de ellos fueron incorporando hombres en algunos momentos de la contienda. El 588 Regimiento de Aviación de Bombardeo Nocturno fue el único que durante toda la guerra estuvo conformado única y exclusivamente por mujeres.



Este escuadrón femenino fue dirigido por **Evdokia Bershanskaia**, un equipo de mujeres valientes que logró derribar más de 20.000 misiones de combate. Toda una hazaña para la mujer de la época. **24 de estas mujeres fueron condecoradas como Heroínas de la URSS.**

VOLANDO SIN PARACAÍDAS



Utilizaban en las misiones unos biplanos, los Polikarpov Po-2, apodados como “**Máquinas de coser**”, muy robustos y sin demasiada velocidad pero a su vez un blanco difícil para las aeronaves más rápidas y modernas.

Los nazis apodaron a este escuadrón como “**Las brujas de la noche**” por el peculiar ruido que hacían, como de “**brujas en la escoba**”, cuando advertían su llegada, escasos segundos antes de dejar caer las bombas.

Para poder llevar más bombas, volaban sin paracaídas, lo cuál era mortal si algo salía mal. El número de bajas fue elevado, pero mucho más elevado fue el coraje y valor como mujeres que desempeñaron. Demostraron con creces que la mujer podía tener el papel protagonista en cualquier ámbito, incluso en combate.

Iban sin paracaídas por cuestiones tácticas, pero los enemigos que derribaban no, y cuando hacían prisionero o derribaban aviones enemigos, utilizaban la seda de sus paracaídas para fabricarse su propia ropa interior.

Ganarse este hueco tan relevante en aquel momento y conseguir el respeto de sus compañeros no fue tarea fácil. Las supervivientes han dado testimonios de la enorme violencia y acoso sexual que sufrieron por parte de sus compañeros de batalla.

Procedían de todas las clases sociales, muchas de ellas incluso estaban formadas en escuelas de vuelo, pero como mujeres debían estar demostrando continuamente su valía en ese mundo de hombres. Demostraron el potencial femenino con creces.



RUTA DE OTOÑO



MONTAÑA PALENTINA

Si te gusta descubrir lugares originales y con mucho encanto, Palencia es tu destino de otoño. En concreto, la zona norte, conocida comúnmente como la Montaña Palentina.

Lugar ideal para practicar senderismo Limitando con León, Cantabria y Burgos, esta zona cuenta con paisajes únicos como Las Lomas, El pico Curavacas o el Espiguete. Montañas con un gran atractivo para los aficionados a descubrir nuevas cimas.

También se puede observar el nacimiento del río Pisuerga o el Carrión y disfrutar en los pueblos de alrededor de la extraordinaria gastronomía palentina.

LA BERREA DEL CIERVO

Otoño es la época ideal para observar la famosa berrea del ciervo, el momento de cortejo y apareamiento de este animal. En los grandes bosques es posible oír el peculiar bramido de los ciervos y, si se tiene paciencia y cautela, observarles en su rito. Todo un espectáculo. terraza, restaurante, jardín y unas vistas espectaculares tanto al mar como a la montaña.





PAMPOLS & BROTONS
ODONTÓLOGOS

CINE

TECNOLOGÍA

VIAJES

ECONOMÍA

MOTOR

MODA

Este otoño
contagia sonrisas



**BUSCA TU
CLÍNICA DENTAL DE
CONFIANZA
MÁS CERCANA**

CALIDAD

Tus dentistas de confianza llevan años formándose en las últimas técnicas que permiten afrontar tratamientos dentales de máxima calidad.

CONFIANZA

La confianza hoy día es clave a la hora de ser tratado con la seguridad de que tu dentista siempre responde.

Tu dentista es miembro de **Garantía Dental Club**, formado por Odontólogos con clínica propia y que trabajan bajo los máximos estándares de calidad.

VALORA

Cada clínica desarrolla herramientas que permiten estar más cerca de los pacientes.

PAMPOLS & BROTONS ODONTÓLOGOS

Puerto de los Leones, 2, 28220 Majadahonda, Madrid

916 39 10 11