

Otoño

# SALUD DE HOY

Revista Trimestral, ejemplar gratuito



PAMPOLS & BROTONS  
— ODONTOLOGÍA Y —  
MEDICINA ESTÉTICA

NUTRICIÓN

SALUD

GASTRONOMÍA

PSICOLOGÍA

CULTURA

OCIO

MÁS VALE  
PREVENIR...  
QUE LUEGO  
LAMENTARNOS

¿CÓMO TENER UNA  
BOCA SANA?

VIVIR  
SIN PLÁSTICO

DIME CÓMO  
ERES Y TE DIRÉ  
A QUÉ HUELES

LA ESGRIMA  
TE ENSEÑA  
ESTRATEGIA,  
PLANIFICACIÓN  
Y ACTITUD

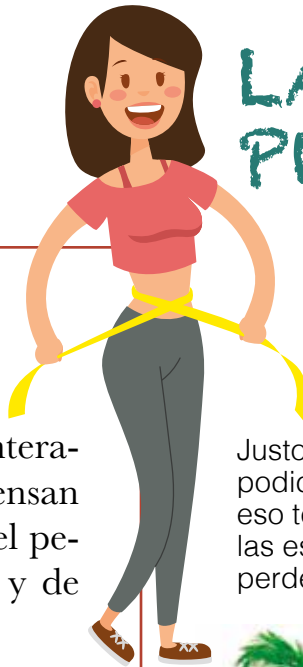
ASTURIAS  
LA COSTA  
DE LLANES

¿Sabías  
que?

## ¿HA PASADO EL VERANO?

Pues casi que no nos hemos enterado... Eso es lo que muchos piensan llegada esta fecha. Ahora llega el periodo de los buenos propósitos y de readaptarnos a la rutina.

Nuestra propuesta proponerte mostrar lo que podemos hacer con los 5 sentidos, especialmente el gusto, tacto y olfato. Verás que los olores, y no los corporales sirven para transmitir valores o emociones y que a través del gusto podemos cuidar nuestra línea, sobre todo después de los pequeños caprichos que nos hemos dado a lo largo de los meses de verano.



## LAS ESPECIAS PUEDEN AYUDARTE A PERDER PESO

Justo después del verano, alguno ha podido volver con algún kilo de más. Por eso te proponemos descubrir cuáles son las especias a tener en cuenta si quieres perder peso.

### TOMA NOTA DE ELLAS

#### 1. Hinojo

Rico en fibra nos **ayuda a mejorar la digestión**. Tómalo en ensaladas o infusiones.



#### 2. Orégano

Nos **ayuda a reducir la hinchazón abdominal**. Si se consume en forma de infusión, es capaz de eliminar gases y flatulencias.



#### 3. Pimienta negra

La propiedad más interesante es que **quema calorías**, aunque cuenta también con vitamina A, C, K, fósforo, magnesio y calcio



#### 4. Mostaza

Acelera el metabolismo, **haciendo que nuestro cuerpo queme calorías** de manera más eficiente.

#### 5. Azafrán

Actúa como **protector de los rayos del sol** y gracias a sus propiedades saciantes ayuda a controlar la ansiedad por apetito.



#### 6. Anís

Se trata de un alimento diurético, por lo que viene genial a la hora de **evitar la retención de líquidos**.



### CONTENIDO

#### ■ EDITORIAL

2. ¿Ha pasado el verano?

#### ■ CONSEJOS DE SALUD

3. Vivir sin plásticos

#### ■ PREVENIR EN OTOÑO

4, 5. ¿Sabías que...?

#### ■ CONOCE A TU DENTISTA

6. Más vale prevenir...

Que luego lamentarnos

7. ¿Cómo tener una boca sana?

#### ■ BIENESTAR

8, 9. Dime cómo eres y te diré a qué hueles

#### ■ CULTURA Y OCIO

10. La esgrima te enseña estrategia, planificación y actitud

11. Asturias. La costa de Llanes



# ¿Sabías que?

1

LAS MUJERES TIENEN MÁS PELO

A pesar de las apariencias y exceptuando los casos de alopecia, en realidad las mujeres no tienen más pelo que los hombres, ni tampoco los hombres tienen más pelo que las mujeres. **Más bien lo que sucede es que ambos tienen la misma cantidad de pelo, de diferente clase, tamaño y distribución.**

El vello del cuerpo en el caso de las mujeres no es tan grueso y pigmentado, sino que es más fino. De hecho tenemos tanto vello como los chimpancés.

Al nacer contamos con 1.135 folículos pilosos por centímetro cuadrado, pero a la edad de 80 años la cifra cae en picado a 435.

Quizás no lo sabías, ni que padecías esta fobia, pero existe. Si has ido a una fiesta de cumpleaños, está todo lleno de globos y empiezas a temer que en cualquier momento puedan comenzar a estallar o te pones nervioso cuando lanzan cohetes o petardos... es probable que sufras **de ligirofobia, o lo que es lo mismo, miedo a los ruidos fuertes, agudos y normalmente repentinos.**

Habitualmente este tipo de fobia se presenta en niños pequeños e irá desapareciendo con el paso de los años, pero son muchos los que siguen padeciendo con el paso de los años.

2

UNA DE CADA CUATRO PERSONAS SUFREN LIGIROFOBIA

3

## DORMIR POCO AUMENTA TU GRASA CORPORAL

Parece mentira pero es así. Cuando descansamos 6 horas o menos al día o bien estamos durmiendo mal, nuestro cuerpo aumenta la producción de una hormona que despierta y potencia las ganas de comer. Esta hormona también provoca que **la grasa se almacene y, en consecuencia, aumentemos de peso y se forme celulitis**. Para poder dormir mejor, recordad que es importante no cenar demasiado para no tener una digestión lenta y tomar bebidas relajantes para dormir mejor.



## LA JIRafa ES EL ÚNICO MAMÍFERO COMPLETAMENTE MUDDO

**¿Por qué solamente los humanos podemos hablar?** Hay estudios que demuestran que la clave no está en la inteligencia, sino en una región específica del cerebro. Los seres humanos y los primates tenemos una anatomía vocal muy similar en lo que respecta a la laringe, la parte del cuerpo que nos permite transformar el aire en sonidos. **Si los bonobos o chimpancés pigmeos pueden realizar hasta 38 sonidos diferentes, nuestras amigas las jirafas, sin embargo carecen de cuerdas vocales, por lo que son completamente mudas.**

Pasar demasiado tiempo al teléfono facilita los comportamientos sedentarios, reduce el tiempo de actividad física, lo que aumenta el riesgo de muerte prematura, diabetes, enfermedades cardíacas, diferentes tipos de cáncer, malestar osteoarticular y síntomas musculoesqueléticos.

En un estudio realizado se concluye que **la cantidad de tiempo que una persona está expuesta al uso de tecnologías, específicamente el uso prolongado de teléfonos móviles, está asociada con el desarrollo de la obesidad.**



TU  
TELÉFONO  
INTERFIERE  
EN TU DIETA

6

5

## ¿ES SALUDABLE DORMIR EN EL SUELO?

Es posible que los japoneses sepan algo que al resto se nos escapa.

Dormir sobre un tatami es una práctica muy arraigada en Japón y podría tener bastantes beneficios para la salud.

Fabricado con módulos de paja de arroz prensada y recubierto de una fina esterilla es un espacio muy versátil. Podemos practicar yoga, gimnasia, meditación o simplemente dormir. Según la medicina china tradicional, su composición calma el espíritu y su aroma ayuda a relajar el cuerpo. Una fragancia que se intensifica durante los días lluviosos y húmedos favoreciendo el sueño.

De hecho, en los Juegos Olímpicos de Japón 2020 se instalarán en la villa olímpica para que los atletas puedan disfrutarlos en los Juegos Olímpicos como muestra de la hospitalidad nipona.





# ODONTOLOGÍA Y MEDICINA ESTÉTICA

Un nuevo concepto de Atención Médica llega a Majadahonda.

**Pampols&Brotons** llevan años trabajando en Majadahonda al servicio de muchos pacientes. Es ahora cuando han dado un paso importante a la hora de revolucionar el concepto de clínica.

Un espacio diferente, cercano, tecnológico e integrado por los mejores profesionales.

## UNIDAD DE ODONTOLOGÍA

- Periodoncia
- Endodoncia
- Odontopediatría
- Odontología Estética
- Implantología Oral
- Odontología preventiva
- Rehabilitación oral
- Expertos en traumatismos dentales
- Odontología deportiva
- ATM Bruxismo

## UNIDAD DE MEDICINA ESTÉTICA

- Ácido Hialurónico
- Hidratación labial
- Toxina Botulínica
- Estimulación de colágeno
- Hilos Tensores
- Hiperhidrosis axilar y palmar
- Densidad y grosor capilar
- ATM
- Plasma Rico en Plaquetas

## UNIDAD CAPILAR



# POR QUÉ TRATARTE EN PAMPOLS & BROTONS

Con una filosofía basada en la **Odontología Mínimamente Invasiva**, con un objetivo claro,

“preservar el mayor tiempo posible los dientes naturales”.

**REFERENTES EN LA TÉCNICA SIN DAÑAR DIENTES**

[INFÓRMATE DE LAS VENTAJAS PARA TU SALUD Y LA DE LOS TUYOS]

## 1. TECNOLOGÍA DIGITAL DE MÍNIMA RADIACIÓN

Sin desplazamientos, sin esperas, todas las pruebas diagnósticas de última generación en la clínica.



## 2. DIENTES EN UN DÍA CON ESCÁNER Y LABORATORIO PROPIO

Contamos con la última tecnología en escaneado digital e impresora 3D para poder tener tus dientes en un día y hecho a tu medida.



## 3. MICROSCOPIO

Máxima precisión para tratamientos dentales como endodoncias. Técnica Sin Dañar Dientes.



## 4. LÁSER DENTAL

Usado en cirugías dentales. Conseguimos eliminar las infecciones de una forma más precisa y totalmente indolora.



## RECONOCIMIENTO Y COLABORACIONES

• **Pampols & Brotons** son miembros de la Asociación de Clínicas Dentales “Garantía de Clínica”.



• Premio a Dentistas de Confianza

• Acreditación en la Zona Noroeste en Técnica Sin Dañar Dientes



• Equipo de Dentistas altamente cualificados y profesores de Universidades de Odontología.



TÉCNICA SIN DAÑAR DIENTES



## EQUIPO MÉDICO

• **Dr. Pampols Mata**  
Director Médico. Responsable de la Unidad de Cirugía e Implantología

• **Dra. Brotons Enloe**  
Directora Médico. Responsable de la Unidad de Estética Dental

• **Dr. Fernando Calandria**  
Unidad de Ortodoncia

• **Dr. César De Gregorio**  
Unidad de Endodoncia Microscópica

• **Dra. Lily Sofía Salazar**  
Unidad de Odontopediatría

• **Dra. Nerea Felip**  
Médico y Responsable de la Unidad de Medicina Estética



# DIME CÓMO ERES Y TE DIRÉ A QUÉ HUELES

Hay muchas cosas que nos representan a las personas

Quizás la más aparente sea la ropa que llevamos, ya que con ella expresamos al mundo muchas cosas. Otra por ejemplo, es la forma de andar, sonreír, el peinado... y por supuesto, el olor. Y claro, no nos referimos al olor corporal, sino al aroma que nos pongamos encima. Analizamos distintas personalidades.

## LO TUYO ES LLAMAR LA ATENCIÓN

Eres una persona con carácter, de las que se ríen de forma muy exagerada, visten poco discretas, arriesgan con los peinados y les gusta que la gente sepa que han llegado a los sitios cuando ni siquiera han cruzado el umbral de la puerta.

Si nos vamos al mundo del olfato, esto se puede traducir en perfumes fuertes, embriagadores, que quedan en las fosas nasales de las personas cuando se cruzan contigo.

**Sándalo, Bergamota, Jazmín.**

## SOY SUTIL COMO UNA FLOR

Si eres de los que no les gusta llamar la atención, te gustan las fragancias frescas y suaves, lo tuyo son los aromas de rosas, flores silvestres, polvo talco y mucha limpieza. Son olores que se perciben poco a poco sin apenas darte cuenta.

- **RED ROSES DE JO MALONE**

Está hecha con el aroma de 7 rosas diferentes con un toque de violeta y limón.

- **ROSE DE GRASSE DE AERIN**

Huele literalmente a un ramo de rosas: rosas del sur de Francia, Rosa de Bulgaria...

- **ROSE POMPON DE GOUTAL**

Es una fragancia picante, ácida, gracias a la pimienta rosa.



## ERES TODO ELEGANCIA

Una cosa es ser descarado y llamar la atención, otra muy diferente es ser delicado y sutil, pero también puedes ser elegante. La elegancia es una forma de llamar la atención si querés.

¿Cuáles son los olores que se convertirán en un outfit más clásico? Canela, Cardamomo, Vainilla, Naranja.

- **ORIENT EXPRESS BY MUGLER**

Madera, vainilla, canela, un perfume que despierta los sentidos.

- **MYRRH & TONKA BY JO MALONE**  
Canela, Lavanda, Vainilla, Mirra se entremezcla con toques de almendra y heliotropo. Un perfume tanto para hombres como mujeres.

- **THE ONLY ONE BY DOLCE&GABBANA**

Café, violeta, vainilla, bergamota.. se convierten en notas de la nueva fragancia.



## LO QUE QUIERES ES CONQUISTAR

Seguro que alguna vez te has preguntado si es cierto eso de que muchos perfumes llevan feromonas y atraen al sexo que deseas conquistar, pero no, se trata de una leyenda, las feromonas las llevas tu, no las lleva un perfume.

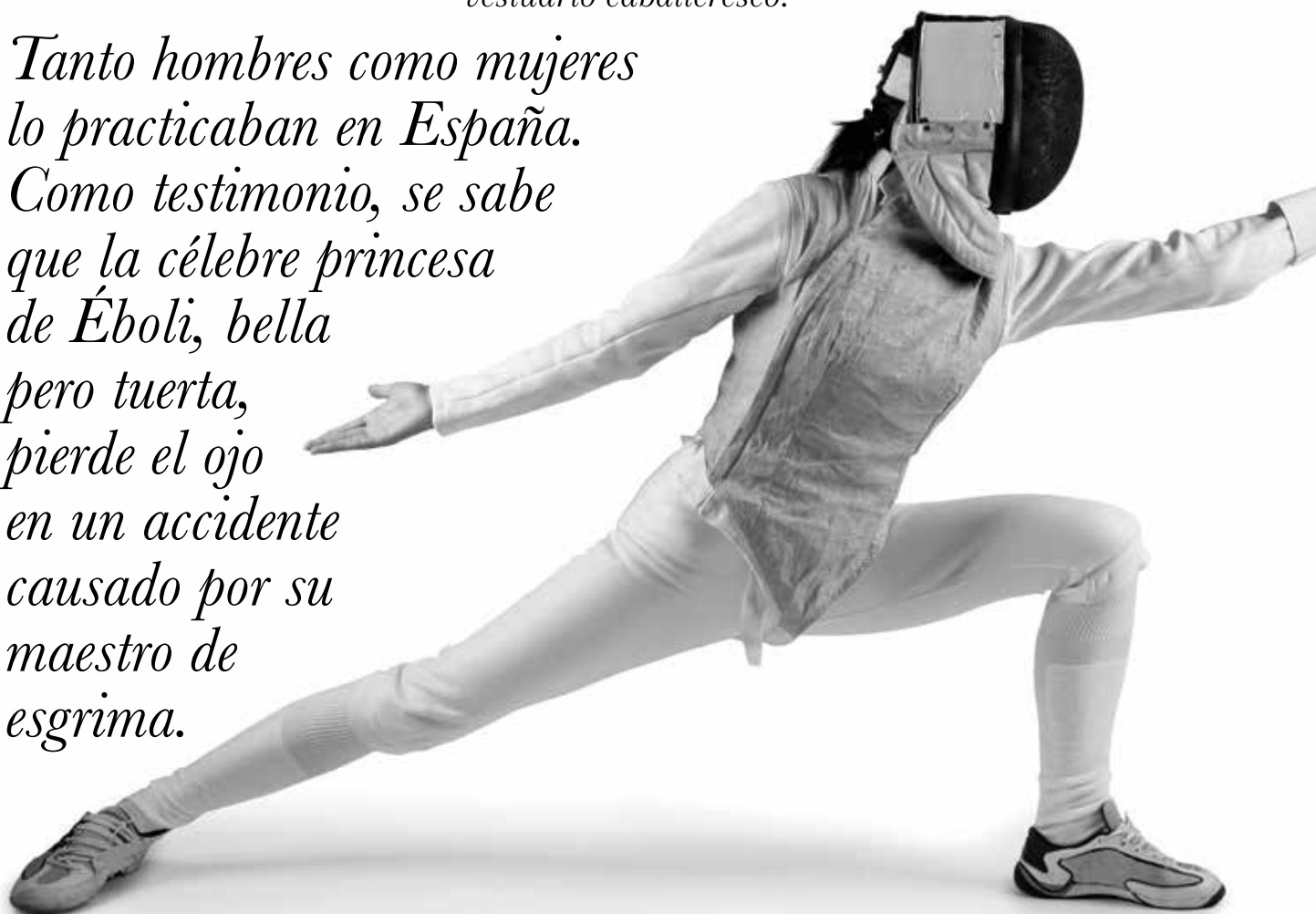
La **maninka**, una fruta procedente de Sudamérica, resulta irresistible en los perfumes masculinos. O la pimienta de Madagascar en los femeninos.

- **BOSS THE SCENT, BY HUGO BOSS**  
Fragancia a base de maninka, un fruto afrodisíaco que evoca a la fruta de la pasión y al ron.

# LA ESGRIMA TE ENSEÑA ESTRATEGIA, PLANIFICACIÓN Y ACTITUD

*Un deporte que surge en España,  
con la famosa “espada ropera”, arma que forma parte del  
vestuario caballeresco.*

*Tanto hombres como mujeres  
lo practicaban en España.  
Como testimonio, se sabe  
que la célebre princesa  
de Éboli, bella  
pero tuerta,  
pierde el ojo  
en un accidente  
causado por su  
maestro de  
esgrima.*





*El 10 de Agosto de 2008, José Luis Abajo Pirri hizo historia. Se convirtió en el primer español en ganar una medalla de esgrima en los Juegos Olímpicos.*

Con 40 años ha sido campeón de España en categoría individual y por equipos, tiene más de 20 finales de la Copa del Mundo ...

En 2016 toma la decisión de retirarse y da un vuelco a su vida profesional.

Conferenciante, formador, empresario...

Pirri ha sabido reinventarse y transmitir los valores de la esgrima al mundo empresarial: autoconocimiento, estrategia, disciplina y actitud.

► ¿Qué te ha aportado la práctica de este deporte?

*He aprendido a definir mi estrategia, a tener unos objetivos claros y a planificarme bien para conseguirlos. Y por supuesto, tener actitud. Algo crucial. La actitud lo cambia todo.*

*“Autodiagnóstico, autocontrol y automotivación, son las 3 claves del éxito profesional”*

► ¿Cómo se afronta una derrota?

*Está claro que aprendiendo de ella y buscando solución a los problemas que te han llevado allí. No hay que caer en la actitud negativa ni en la desmotivación.*

► ¿Cuáles son las claves del éxito en este deporte?

*La clave del éxito es tener una buena planificación y llevarla a cabo. Y luego, lo que distingue a un buen tirador, es la toma de decisiones. Todos entrenamos mucho, tenemos un físico adaptado, velocidad, técnica, táctica, pero lo que marca la diferencia en el asalto son las decisiones que tomas y cuándo las tomas.*

*“Elegir el momento de una decisión es casi tan importante como la decisión en sí misma”*

► ¿Cómo fue la preparación para los Juegos de Pekín de 2008?

*La preparación es toda una vida. Si en un Campeonato del Mundo hay 300 tiradores, en los JJ.OO. apenas llegan a 30 y encima cada continente tiene su cuota. Ya sólo con clasificarse supone una victoria. Luego viene la etapa en la que ya te has clasificado y tienes que preparar los Juegos. En esos meses no paras de ver vídeos, viajar, entrenar en distintos países y prepararte mucho mentalmente, no para conseguir una medalla ni para centrarte en el resultado, sino para sacar ese día tu mejor esgrima.*

ESCAPADA FIN DE SEMANA

## ASTURIAS

### LA COSTA DE LLANES

Disfrutar de su más de 30 playas, la mayoría salvajes. Recorrer a pie o en bicicleta la senda de la costera de Llanes.

Un itinerario de 65 kilómetros, bien señalizado, que bordea todo el litoral del concejo, ofreciendo vistas de sus playas, islotes, castros y acantilados.

#### ► QUÉ VER

• **BUFONES DE FRÍA.** Caminando 400 metros desde la playa de Guadamía, en Llanes de Pría, se llega a este campo de bufones donde el mar resopla a través de los quebrados acantilados de roca caliza, formando altos surtidores.

• **PLAYA DE GUIPIYURI.** Declarada monumento natural, esta insólita playa interior desde la que no se ve el mar se localiza en la parroquia de Naves, a 15 km de Llanes. El aparcamiento está en la misma salida de la autovía y luego hay que andar 200 metros por un camino de tierra.

• **VILLA DE LLANES.** Su casco antiguo, declarado conjunto-artístico, conserva el segundo tramo de muralla medieval más largo de España.

#### ► DÓNDE DORMIR

• **EL HABANA.** Es un hotel rural de 12 habitaciones a tres kilómetros de Llanes. Con un jardín botánico precioso y vistas a la sierra del Cuera.

• **LA POSADA DE BABEL.** Es un hotel campesino que combina la arquitectura tradicional y el diseño. Es una finca con castaños, robles y abedules.

• **ARPA DE HIERBA.** Uno de los mejores hoteles rurales de Asturias. Destaca su cuidada decoración, muebles de inspiración francesa y sus super desayunos.





PAMPOLS & BROTONS  
— ODONTOLOGÍA Y —  
MEDICINA ESTÉTICA

CINE

TECNOLOGÍA

VIAJES

ECONOMÍA

MOTOR

MODA



BIENVENIDAS SEAN  
**LAS SONRISAS BONITAS**  
Y LOS DÍAS FRESCOS

PAMPOLS & BROTONS ODONTOLOGÍA Y MEDICINA ESTÉTICA

916 39 10 11

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