Primavera 2018

SALUD DE HOY

Revista Trimestral, ejemplar gratuito

CLIDECEM
Libera tu sonrisa

NUTRICIÓN | SALUD | GASTRONOMÍA | PSICOLOGÍA | CULTURA | OCIO

Miedo al dentista FOBIAS Y MIEDOS

LA FIBRA, ESA ALIADA

¿TODOS LOS IMPLANTES DENTALES SON IGUALES?

¿Tiempo para ti?

BULNES, EL PUEBLO MÁS INACCESIBLE DE ESPAÑA

¿Sabías que?

PRIMAVERA

Un momento del año en el que todo cambia. Después de un largo y frío invierno recibimos con los brazos abiertos la primavera. ¿Qué nos esperan estos tres meses?

En este número hemos resumido aquellos puntos clave que ante un cambio de estación como este intentamos cambiar.

¿Cuántas veces nos hemos dicho, "de esta primavera no pasa"? En este número hablamos del tiempo, de lo importante que es dedicarnos tiempo y tomar las cosas con más "relax". Además en nuestra sección de Sabias que… descubrimos la distancia idónea a la hora de dormir con nuestra pareja para ser más felices.

Como en primavera solemos tomar buenos propósitos ***os recomendamos cómo elegir a vuestro dentista de confianza a la hora de ser tratado.*** Y por último, ya que estamos en ese momento en el que queremos mejorar nuestra figura, cuidar nuestra dieta os recomendamos como tener una buena alimentación.

CONTENIDO

EDITORIAL
2. Primavera

CONSEJOS DE SALUD
3. ¿Tiempo para ti?

PREVENIR EN PRIMAVERA
4, 5. ¿Sabías que…?

CONOCE A TU DENTISTA
6. Contenido propio de la clínica
7. Recomendaciones del doctor

CONSEJOS DE PRIMAVERA
8, 9. La fibra, ese aliado

PSICÓLOGÍA
10. Miedo al dentista
11. Bulnes, el pueblo más inaccesible de España

¡CurioSidades!

2

Son las veces al día que deberíamos, como mínimo, cepillarnos los dientes para conservar nuestros dientes sanos. Recuerda que además de los ojos, la boca es la parte del cuerpo humano que más miramos al conocer a alguien.

10

Es el número de gramos de te (más de 5 tazas) que deberías beber diariamente para disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular. Consumirlo de forma regular (especialmente el te verde) que contiene flavonoides relajan los vasos sanguíneos y mejora la circulación.

¿Tiempo para ti?

España incrementa el consumo de ansiolíticos (somníferos) en un 57%.

Un entorno laboral muy exigente, el ritmo de vida actual ha hecho que cada vez se desarrolle más la expresión **"el tiempo es oro".**

Las consecuencias de vivir sin priorizar nuestras necesidades personales tienen muchas caras. Nuestro desastroso índice de natalidad es una de ellas.

El alto consumo de ansiolíticos, el fármaco favorito de **"las españolas"** según la OCU para conciliar el sueño y templar los nervios nos dicen lo importante que es hoy día tomarse un respiro y analizar como debemos actuar.

Ingerimos más que nuestros vecinos alemanes e incluso más que en Estados Unidos.

Un experimento realizado en las Universidades de Harvard y Virginia en EEUU reflejó que el 83% de la población no soporta los momentos de reflexión.

En la prueba un grupo de voluntarios se les pedía permanecer en una habitación a solas sin hacer nada durante 15 minutos. Si querían salir antes de ese tiempo podían hacerlo, eso si recibiendo una descarga eléctrica. El 67% de los hombres y el 25% de las mujeres prefirieron salir antes a estar a solas con sus pensamientos.

Apúntate al objetivo "vivir despacio", una filosofía que tiene por objetivo un estilo de vida más tranquilo. La desaceleración para ser feliz.

PRÓXIMO NÚMERO. Las claves para trabajar la filosofía *Slow Living*

TEST:

Marca con una **X** aquellas afirmaciones con las que te sientes identificado.

- ☐ Creo que mi trabajo cada vez está menos valorado.
- ☐ Cada vez me satura más tener que hacer cosas con otras personas.
- ☐ Me cuesta dormir y mi apetito también se ha resentido.
- ☐ Cuando me relaciono con mi entorno me irrito con facilidad
- ☐ Mi trabajo me deja fría. Con lo mucho que me gustaba antes...
- ☐ No consigo hacer mi trabajo como debería... me supera.
- ☐ Me enfada o me asusta que las personas de mi entorno tengan problemas y que no sea capaz de atenderlas porque no tengo tiempo.

SOLUCIÓN:

Si has marcado al menos 5, regálate un respiro antes de llegar a mas.

¿Sabías que?

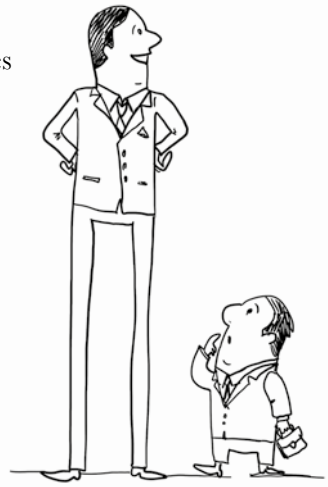
HAY QUIEN SOSTIENE QUE LAS PERSONAS MÁS ALTAS SON MÁS SANAS

1

Según estudios dicen que las personas con estatura por encima de la media tienen menos probabilidades a que sufran un ataque cardiaco o padecer diabetes

Esto se atribuye a que las personas más altas tienen más niveles de proteína IGF, una molécula que aumenta la sensibilidad a la insulina y activa el metabolismo de las grasas.

Si quieres caminar entre gigantes, en los Países Bajos la estatura media masculina es de 1.82 metros. Para encontrar a mujeres de 1.70 metros tendrás que ir a Letonia. España se sitúa en los puestos 41 y 44 del ranking mundial, con una altura de 1.77 y 1.63 en hombres y mujeres respectivamente.



LAS PERSONAS QUE DUERMEN A MENOS DE 3 CENTÍMETROS DE DISTANCIA SON MÁS FELICES

2

Un estudio publicado en Proceedings of th National Academy os Sciences afirma que las parejas que sueñan a menos de 3 centímetros de distancia son más felices. Si dormís con algo más de separación, no te preocupes ni dudes de vuestro romanticismo. De hecho, en España la postura más popular para dormir es la cucharita.

42% espalda con espalda

31% cucharita

4% cara a cara

EL LIMPIAPARABRISAS LO INVENTÓ UNA MUJER EN 1903

4

Durante un viaje en coche, Mary notó que los conductores tenían que abrir las ventanas de sus vehículos cuando llovía si querían ver a través de los cristales. ***En noviembre de 1903 le concedieron a Mary Anderson la primera patente para un dispositivo de limpieza de las ventanillas.*** Su invento podía limpiar nieve, aguanieve o lluvia en un parabrisas. En 1916 el limpiaparabrisas ya formada de todos los coches.

3

CUIDADO, EFECTOS SECUNDARIOS EN EL ESMALTE DE UÑAS

Un estudio de una Universidad Americana encontró Fostato de Trifenilo en el cuerpo de mujeres que se habían hecho la manicura 14 horas antes. ¿Conclusión? Esta sustancia, que permite que el producto dure más, provoca alteraciones endocrinas.

Busca lacas de uñas sin el fosfato de trifenilo.

Presume de manos y sin sorpresas desagradables. La primavera está ya aquí.

5

Ten en cuenta además de cara a esta primavera:

TENER PACIENCIA REJUVENECE

Ya sabemos que esta cualidad constituye toda una virtud, pero resulta que, además te puede mantener más joven. Las personas de carácter inquieto tienden a envejecer más rápido a nivel celular, tal y como asegura la Universidad Nacional de Singapur. Lo telómeros (las cubiertas de los extremos de los cromosomas de ADN, cuya longitud son un marcador genético del envejecimiento) son más cortos en personas impacientes, así que aprendamos a esperar.

Está claro que tener paciencia es importante para todo. Los buenos propósitos serán **"Cuenta hasta 10 y respira"** será mejor para tu salud y apariencia física.

CLIDECEM
Libera tu sonrisa

¿TODOS LOS IMPLANTES DENTALES SON IGUALES?

Hoy día son muchos los anuncios en los que se ven ofertas y descuentos en implantes. Desde la **Clínica Clidecem** queremos responder a una pregunta que seguro muchos se han planteado alguna vez, o igual os estáis planteando ahora.

¿Quién no tiene a un conocido que se ha colocado un implante? ¿Cuántas veces has escuchado "un implante es para toda la vida", o "me he puesto un implante por muy poco dinero"...

No todos los implantes son iguales ni se comportan del mismo modo. Varían respecto a la fiabilidad de sus resultados tanto a corto como a largo plazo.

Todos los implantes están fabricados en titanio, pero el tratamiento (físico y químico) de su superficie y la fiabilidad de sus aditamentos para confeccionar la prótesis, marcan la diferencia.

En España existen unos 250 tipos de implantes diferentes. Sin embargo, son muy pocos los que están avalados por la suficiente documentación científica a largo plazo y en las diferentes situaciones clínicas que puede demandar un paciente.

En nuestra clínica trabajamos con primeras marcas en implantología, laboratorios de primer nivel y siempre todo el proceso estudiado y dirigido por nuestra Directora Médica Gema Cabello.

Si un sistema de implantes deja de fabricarse, normalmente supone dejar sin posibilidad de reparar las prótesis de la marca en concreto. Por este motivo **es importante seleccionar** no solo por el precio, sino **por la experiencia y trayectoria del profesional que lleva años trabajando con marcas referentes** que evitan situaciones como la anterior.

UN IMPLANTE CONTRASTADO CIENTÍFICAMENTE Y DE CALIDAD ÓPTIMA APORTA LAS SIGUIENTES VENTAJAS:

- **Disminuye las posibilidades de fallo** del implante tanto a corto como a largo plazo.
- **Acorta los periodos de tratamiento** para el paciente.
- **Simplifica los procedimientos** necesarios para conseguir los objetivos deseados abaratando así los costes sin comprometer los resultados.
- **Minimiza la morbilidad de la cirugía**, ya que las superficies testadas de los implantes de calidad reducen el número de implantes necesarios para resolver un caso.
- **Los implantes de bajo control sanitario** no pueden demostrar sus porcentajes de éxito ni qué tipos de problemas pueden presentar en el futuro, ya que **no tienen los estudios científicos y clínicos necesarios para obtener la documentación que los avale.**

POR LO TANTO NO RECOMENDAMOS SU USO.

"Lo barato puede salir muy caro"

Nuestra clínica forma parte de un exclusivo grupo de profesionales que buscan por encima de todo, practicar una odontología de confianza y calidad.

POR ELLO VALORA SIEMPRE:

1. Que sea un dentista y no un comercial el que te diagnostique tu salud bucodental.

2. Las ofertas muchas veces sólo incluyen una pequeña parte del tratamiento. En ocasiones no se refleja el coste real del tratamiento, ya que no te explican todas las fases del tratamiento.

3. Valora que el profesional sea el director médico de la clínica, al que puedas encontrar cuando lo necesites.

Somos en exclusiva su dentista de confianza en Córdoba.

Nuestra clínica ha sido seleccionada entre muchos profesionales como referente de una odontología de calidad, basada en la innovación, tecnología, calidad y sobre todo cercanía.

GARANTÍA DE CLÍNICA
Quality dental
profesional y tecnológica

LA FIBRA, ESA ALIADA,

CAMBIA EN TU DIETA

PATATA AL HORNO EN VEZ DE PURÉ

MORAS EN VEZ DE FRESAS

Están cargadas de antioxidantes y son perfectas en batidos y yogures.

AGUACATE EN VEZ DE MAYONESA

Mézclalo con pimentón y lima para conseguir una salsa vegetal rica en grasas saludables.

AÑADE A A TU DIETA

GRANOS DE CACAO AL CAFÉ

Rállalos y échaselos al capuchino. Perfecto para ese lunes a primera hora.

GUISANTES EN TUS TOSTADAS

Hazlos puré y añádeles menta picada, aceite de oliva y ralladura de limón.

Cuando alguien menciona los beneficios de la fibra a todos nos viene la misma imagen a la cabeza. A la hora de perder peso, 30 gramos de fibra diarios pueden ser tan efectivos como la dieta más extrema. Una de las claves es que esta sustancia ocupa mucho espacio en el estómago y eso nos mantiene saciados.

Hoy te explicamos las maneras de conseguir tus 30 gramos de fibra.

FIDEOS DE SOBA EN VEZ DE ESPAGUETIS

Desde Japón llega esta nutritiva alternativa a la pasta.

HARINA DE COCO EN VEZ DE PAN RALLADO

Perfecta para darle un toque caribeño al pollo o las gambas.

ESPELTA EN VEZ DE ARROZ INTEGRAL

Para reducir su tiempo de cocción, déjala a remojo la noche anterior.

COCO DESHIDRATADO A TUS SALSAS

Puedes añadirlo a tus salsas favoritas.

PAN INTEGRAL EN VEZ DE PAN BLANCO

Asegúrate de que el primer ingrediente sea harina integral.

PALOMITAS A TUS APERITIVOS

Dale volumen a tu mix de frutos secos y añade palomitas. Eso si, sin colorantes y azúcares.

TOMATES SECOS A LA QUINOA

Este ingrediente típicamente mediterráneo te dará a tu plato la acidez que necesita.

Miedo al dentista
FOBIAS Y MIEDOS

Los 4 miedos del ser humanos son:

MIEDO A LA MUERTE | MIEDO A VOLAR | MIEDO AL DOLOR | MIEDO AL DENTISTA

Existe un importante porcentaje de personas que refieren distintos tipos de ansiedad o miedo ante los tratamientos dentales.

• *La* **ansiedad** *es una respuesta subjetiva de estrés por recuerdo o expectativa de situaciones amenazantes.*

• *El* **miedo** *tiene que ver más con una respuesta de lucha o fuga ante un peligro inmediato.*

• *La* **fobia** *es un miedo desproporcionado ante la situación o anticipación de la misma vivido con ansiedad que interfiere en la rutina normal de la persona.*

La mayoría de estos miedos tienen su origen en experiencias traumáticas previas y en el condicionamiento del entorno social, llegando incluso a "transferirse" de padres a hijos.

Dr. José Angel Palomo.
Responsable de la Unidad de Sedación Consciente de **Dental Quality Club** y Director General de Indolora.

Como consejos nos recomienda:

• **Encuentra un dentista comprensivo**, que disminuya tu estrés y con quien generes lazo afectivo y de confianza que te permita contarle tus miedos. Puedes pedir recomendación a personas de tu entorno que hayan pasado por situación similar.

• **Visita la clínica antes de la cita**. Así puedes ver el ambiente y cómo salen los pacientes con tranquilidad. Pregunta lo que necesites e informales de tu ansiedad.

• **Entiende tus miedos**. Son mucho más normales de los que crees. Identifica su origen y los motivos específicos para que puedas exponerlos en la consulta y recibir explicaciones racionales para tus temores.

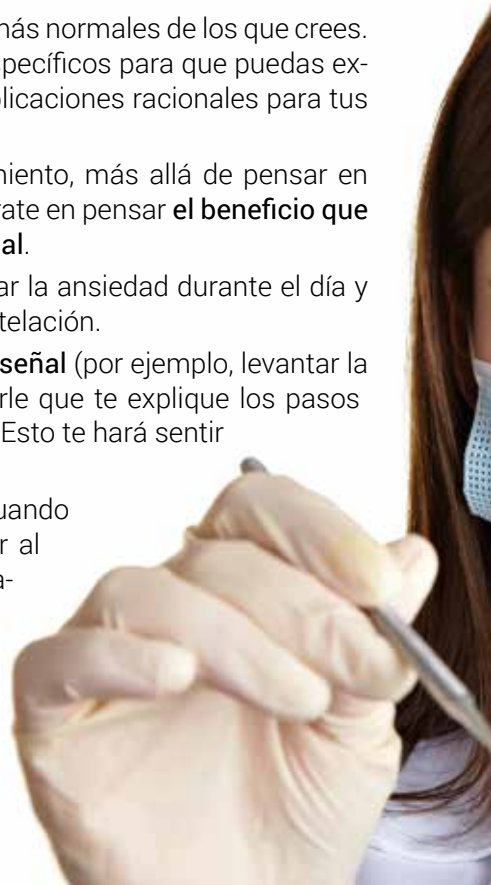
• Una vez tengas tu plan de tratamiento, más allá de pensar en cómo se hace o si puede doler, céntrate en pensar **el beneficio que va a provocar en tu salud bucodental**.

• **Elige una cita temprano** para evitar la ansiedad durante el día y no llegues con mucho tiempo de antelación.

• Durante el tratamiento, **pacta una señal** (por ejemplo, levantar la mano) **para hacer una pausa**, pedirle que te explique los pasos que hace o indicar alguna molestia. Esto te hará sentir más control.

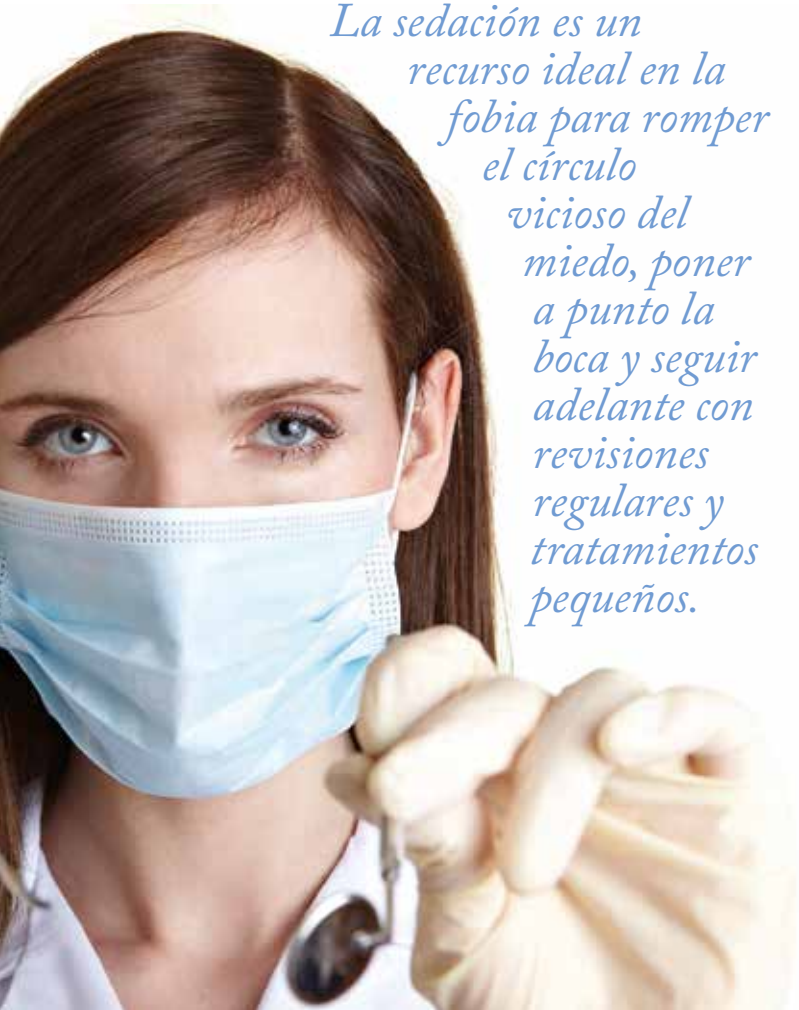
• **Acude a una revisión** y no solo cuando haya una urgencia (para no asociar al dentista con experiencias desagradables).

• **Recompénsate cada vez que resuelvas una cita con éxito**.



Hoy en día hay muchas herramientas para realizar los tratamientos sin dolor:

- La aplicación de **crema anestésica** en las encías previo a la inyección.
- Existe **medicación oral** (pastillas) **que disminuye la ansiedad** ante los tratamientos.
- Igualmente se puede realizar una **sedación con un gas** que se respira por la nariz para mayor comodidad.
- **La sedación intravenosa por anestesista** elimina totalmente la ansiedad, provoca una somnolencia muy agradable y finalizas sin apenas recuerdo del tratamiento realizado.



La sedación es un recurso ideal en la fobia para romper el círculo vicioso del miedo, poner a punto la boca y seguir adelante con revisiones regulares y tratamientos pequeños.

ESCAPADA FIN DE SEMANA

BULNES, EL PUEBLO MÁS INACCESIBLE DE ESPAÑA

Este año 2018 se celebra **el Año del Centenario de Covadonga, el año de la Coronación de la Virgen y el Centenario de la creación del Parque Nacional Picos de Europa**.

Por ese motivo la escapada que proponemos en este número es ir al **"Paraiso"** (así se conoce a Asturias) y **descubrir uno de los pueblos más inaccesibles y bonitos de España.**

Durante décadas Bulnes se ganó el título de el pueblo más recóndito e inaccesible. De hecho sus vecinos medían sus riquezas según los burros que tenían para cargar útiles y transportarlos.

La luz eléctrica llegó el 12 de diciembre de 1.987. Nunca hubo carretera ni forma de llegar en automóvil. Desde 2001 un tren subterráneo une la localidad con el resto del mundo.

Os recomendamos **subir caminando y bajar en funicular.** Y por supuesto disfrutar de una comida fantástica en **"La casa del puente".**

Es una de las casas rurales y restaurantes más antiguas de Bulnes. Pide la tabla de quesos asturianos y disfruta de una buena botella de sidra.

Si eres aventurero y te gustan los desafíos entonces decídete por llegar al **"Naranjo de Bulnes" o "Picu Urriellu"**. Se trata de el pico más emblemático del Parque Nacional Picos de Europa. **Es una montaña que se tiñe de tonos anaranjados al atardecer, cuando su cara oeste nos dice hasta mañana.**

Y ya que estás en Picos de Europa, nos acercaremos al **Santuario de Covadonga**, uno de los más emblemáticos del mundo por su ubicación.

Para pernoctar hay muchos lugares donde poder pasar una noche, tanto para ir a tomar un café, a dormir o comer...pero como lugar fantástico está **el Parador de Cangas de Onís. Reconocido como uno de los 5 Paradores más bonitos de España.**

El hotel es el antiguo Monasterio de San Pedro de Villanueva, un edificio precioso, con espectaculares estancias de piedra y madera, decoradas de forma elegante, cálida y tradiciona. Se cuida cada detalle y se ofrece la mejor cocina para que disfrutes plenamente de un lugar idílico.

CLIDECEM

Libera tu sonrisa

CLIDECEM

C/ Manuel Melgar, 40 (local) · 14500 Puente Genil (Córdoba)

957 600 214 · infoclidecem@gmail.com

HORARIO: 10:00 - 14.00 y 17:00 - 21:00