Edición Invierno

ESPACIO SALUDABLE

Revista Trimestral, ejemplar gratuito

NUTRICIÓN | SALUD | GASTRONOMÍA | PSICOLOGÍA | CULTURA | OCIO

EL BARRIO MÁS "COOL" DEL MUNDO ESTÁ EN ESPAÑA, EN CONCRETO EN MADRID

BADEN-BADEN

ENTRA EN CALOR EN LOS BAÑOS TERMALES

LOS ESPAÑOLES, ENTRE LOS MÁS LONGEVOS DEL MUNDO

Beneficios de incorporarte al plan de visitas en nuestra clínica

LA CELIAQUÍA

UNA ENFERMEDAD QUE AFECTA A NUESTROS DIENTES

Alíate a los Hongos este invierno y tendrás una salud de hierro

Incorpora BAOBAB en tu dieta

¿Sabías que?

MEMBERS PLATINUM
Dentistas de Confianza

¡QUÉ LARGO ES EL INVIERNO!

¿Cuantos habéis escuchado esta frase? Seguro que muchos.

Es cierto que los días son muy cortos, hace frío… pero también es un momento para iniciar buenos propósitos, que seguro no pudiste alcanzar a la vuelta de las vacaciones de verano. Es probable que podamos redescubrir un hábito muy popular como **"Il dolce far niente"**, así llaman los italianos al dulce placer de no hacer nada y rebautizado ahora como ***"Nesting", una tendencia de bienestar que pone el acento sobre la felicidad que nos aporta no salir de casa.***

Es en estos meses donde podemos aprovechar y dedicarnos a darnos un baño de espuma, escuchar nuestra canción favorita sin hacer nada más, o simplemente estar en el sofá sin hacer absolutamente nada. Eso si, si lo que quieres es salir de casa, a pesar del frío, un estudio del *Journal of Health Psychology* nos recomienda la jardinería como mejor opción.

Sea lo que sea que escojas te deseamos disfrutes de unos meses que, aunque largos, seguro podemos disfrutarlos.

CONTENIDO

EDITORIAL
2. ¡Qué largo es el invierno!

CONSEJOS DE SALUD
3. La Celiaquía: una enfermedad que afecta a nuestros dientes

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. Alíate a los Hongos y tendrás una salud de hierro
9. Incorpora en Baobab en tu dieta

CULTURA Y OCIO
10, 11. El barrio más "cool"
11. Baden-Baden: Entra en calor en los baños termales

¿Cuál de estas bebidas calientes tiene más antioxidantes?

RESPUESTA: C

¿Quién puede resistirse a un chocolate caliente en invierno?
Seguro que muy pocos. Eso si, si no cuidamos cómo prepararlo puede convertirse en una bebida con demasiada azúcar.
Te explicamos cómo.
Evita usar azúcar y utiliza siempre chocolate de al menos un 75% de cacao.

LA CELIAQUÍA

UNA ENFERMEDAD QUE AFECTA A NUESTROS DIENTES

*Cerca de **medio millón de personas sufren celiaquía en España**. Estas no pueden ingerir alimentos que contengan gluten, una proteína que se encuentra en cereales como el trigo, la cebada o el centeno.*

Si tu o alguien de tu entorno, es Celiaco, entonces lee atentamente este artículo. **La celiaquía también tiene consecuencias para la salud oral, debido a que es un trastorno que se manifiesta en nuestros dientes y encías.**

Debido a esto, el dentista puede alertarte sobre la presencia de cambios en tu dentadura que le hagan sospechar que puedes padecer esta enfermedad.

Acudir a nuestro dentista una vez al año para realizarnos una revisión puede ayudarnos a detectar esta enfermedad desde el principio, eliminando sus consecuencias en nuestro organismo y tomando las precauciones necesarias para esta enfermedad, que por lo general, consisten en la eliminación del gluten de su dieta.

¿Cómo afecta la celiaquía a mi salud oral?

ESMALTE DENTAL

La celiaquía causa defectos en el esmalte dental, según la Celiac Disease Awareness Campaign, y esto puede relacionarse con la decoloración o el desarrollo precario. Los dientes con el esmalte descolorido normalmente presentan puntos amarronados, amarillentos o incluso blanquecinos.

AFTAS

Las aftas bucales están presentes entre el 10% y el 40% de pacientes celíacos no tratados.

Las aftas desaparecen solas, pero pueden regresar más tarde. Para mitigar los síntomas, los dentistas suelen prescribir enjuagues bucales o anestésicos tópicos.

BOCA SECA

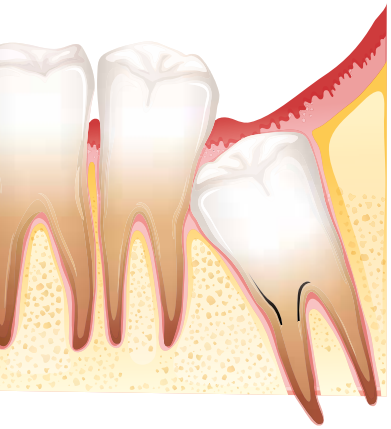
La sensación de que la boca siempre está muy seca es un problema que puede ser causado por el síndrome de Sjögren, un trastorno autoinmune que ataca las glándulas salivales y que puede ocurrir junto a la celiaquía. Según la National Foundation for Celiac Awareness, entre el 4.5 y el 15% de las personas con celiaquía también tienen el síndrome de Sjögren.

RETRASO EN EL DESARROLLO DENTAL

Si la celiaquía se desarrolla durante la infancia, los niños pierden sus dientes de leche más lentamente y, por lo general, su desarrollo dental es más lento que el del resto.

La importancia de las revisiones dentales

¿Sabías que?



1 PODEMOS VIVIR SIN MUELAS DEL JUICIO

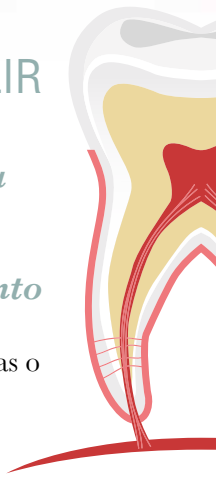
También conocidos como 'terceros molares', las muelas del juicio suelen aparecer alrededor de los 18 años. Sin embargo, esto no sucede a todo el mundo ya que hay a quien no le salen. Esto es debido a que, poco a poco, la función de las muelas del juicio se está perdiendo, provocando más molestias que virtudes.

2 ¿POR QUÉ ABRIMOS LOS OJOS CUANDO TENEMOS MIEDO?

Cuando nuestros ojos se abren más de lo normal, como cuando tenemos miedo o sentimos que estamos en peligro, responde a que nuestro campo visual se amplía y también nuestra sensibilidad ocular; ***este cambio lo realizan los ojos para identificar el peligro que nos rodea, como un mecanismo de defensa.***

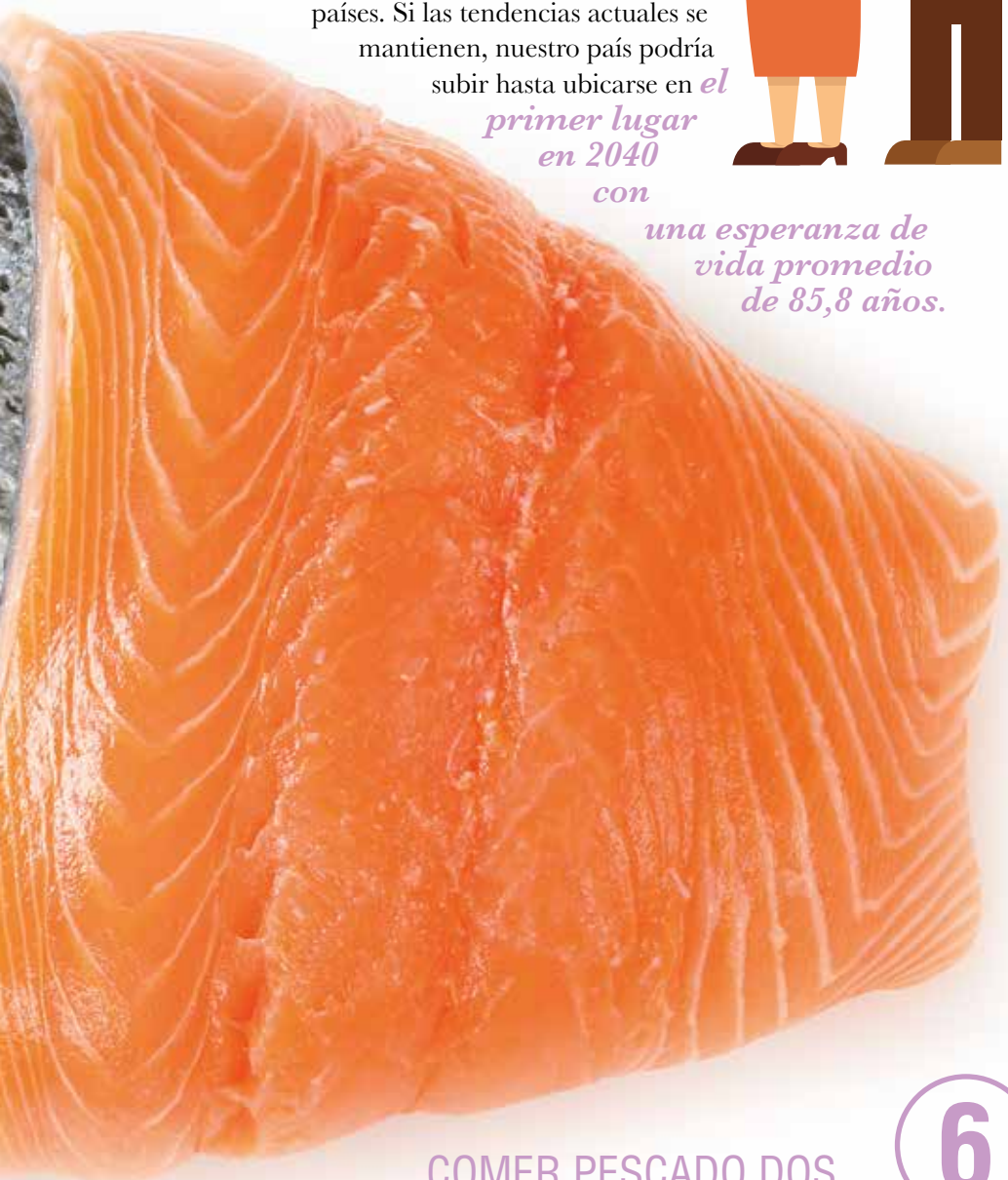
3 LOS DIENTES PUEDEN SALIR FUERA DE LA BOCA

No es habitual, pero se estima que alrededor del 4% de la población sufre o ha sufrido esta diferencia en el crecimiento normal de los dientes, pudiendo salir en la nariz en forma de protuberancias o bien en el interior del paladar.



4 EN 2040 ESPAÑA SERÁ EL PAÍS CON MAYOR ESPERANZA DE VIDA.

Con una esperanza de vida promedio de 82,9 años en 2016, se ubicó en el 4º lugar entre 195 países. Si las tendencias actuales se mantienen, nuestro país podría subir hasta ubicarse en ***el primer lugar en 2040 con una esperanza de vida promedio de 85,8 años.***



5

¿SABÍAS QUE EL ACNÉ Y LA DEPRESIÓN ESTÁN RELACIONADOS?

El riesgo de padecer depresión es 63% mayor para aquellos con acné.

Las personas con problemas en la piel, como acné, tienen un mayor riesgo de desarrollar depresión.

Investigaciones publicadas en el British Journal of Dermatology demuestran que el acné afecta directamente en los índices de depresión.

Los científicos estudiaron el caso de casi dos millones de personas en Reino Unido durante 15 años; de estos, 134,427 tenían acné. El riesgo de padecer depresión fue 63% mayor para aquellos con el padecimiento. Este porcentaje fue disminuyendo después de cinco años que aparecieron las marcas o granitos en la piel.

6 COMER PESCADO DOS VECES POR SEMANA REDUCE LOS SÍNTOMAS DEL ASMA EN NIÑOS

Un estudio realizado por investigadores griegos con niños de dicho país, ha revelado que introducir ciertos cambios en la dieta, mejora sus síntomas. Y el principal de esos cambios es el consumo de pescado.

En el estudio se trabajó con niños de entre 5 y 12 años, a una parte de los cuales les hicieron comer salmón, trucha o sardinas, al menos dos veces por semana. Y los resultados revelaron que este cambio en la dieta mejoraba la función pulmonar al cabo de seis meses.

El motivo son las propiedades antiinflamatorias del omega-3 presente en la carne de esos pescados.

CONSEJOS DE TU DENTISTA

ESPACIO SALUDABLE POR

Durident
TU CLÍNICA DENTAL

LOS ESPAÑOLES, ENTRE LOS MÁS LONGEVOS DEL MUNDO.

Durident tu Clínica Dental inicia estos meses la campaña de cuidado para la salud oral en Mayores de 60 años.

Tal y como establece la Organización Mundial de la Salud (OMS) España es el cuarto país del mundo, empatado con Australia donde la población vive más años.

La esperanza de vida nos lleva a querer cuidar mejor de la salud bucodental de nuestros pacientes. Por este motivo hemos creado un programa especial para revisar y cuidar la salud oral en los mayores de 60 años.

¡Ven a informarte y adscríbete a un programa adaptado a ti!

Tal y como nos cuenta nuestros Directores Médicos, los Dres. Lourdes y Eduardo Durio el envejecimiento es un proceso que se inicia desde el momento del nacimiento y se va desarrollando a lo largo de la vida.

"Envejecer es diferente a Enfermar", por este motivo es tan importante la prevención y el cuidado de la salud desde la infancia y de ahí a fijar la necesidad de establecer unos objetivos para mejorar la salud del mayor.

ANÁLISIS

Lee con atención los principales cambios más frecuentes en tu boca. Si detectas alguno de ello, habla con tu ***Dentista de Confianza.***

Cambios en el tamaño y color de los dientes.
SÍ NO

Aumento de sensibilidad en los dientes.
SÍ NO

Retracción de encías.
SÍ NO

Pérdida de dientes.
SÍ NO

Enfermedad de las encías: inflamación, sangrado, movilidad en los dientes.
SÍ NO

Menor producción de saliva: boca más seca.
SÍ NO

Aparición de yagas en lengua, labios o mejillas.
SÍ NO

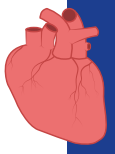
Si queremos tener una boca sana, lo importante son revisiones periódicas y un buen cuidado bucal. La capacidad de comer y hablar, así como la percepción de nuestra propia imagen intervienen en que nuestros mayores puedan tener una buena autoestima.

Los **Dres. Durio** nos indican cuales son las situaciones que más afectan a la salud bucodental.

- Una higiene oral incorrecta.
- Una alimentación inadecuada.
- Algunos medicamentos.
- Alcohol y tabaco
- Enfermedades como la diabetes, depresión, hipertensión.
- Falta de revisiones odontológicas periódicas por parte de tu dentista.

Beneficios de incorporarte al

PLAN DE VISITAS EN NUESTRA CLÍNICA:



1 · Reduciremos el riesgo de padecer **enfermedades cardiovasculares.** Ya que si tienes algún tipo de enfermedad en las encías tienes entre un 25 y un 50% más de posibilidades de padecer un trastorno cardiovascular.

2 · **Al cuidar tus encías evitamos el mal aliento,** poder tener los dientes sanos y mejorar la calidad de vida.

3 · Además, si fijamos un plan de prevención, **mantendremos a raya la enfermedad periodontal, que además de provocar la pérdida de dientes, puede afectar al control del azúcar en tu sangre.**

4 · Podremos detectar posibles enfermedades graves como, **el cáncer oral.**

5 · Por otro lado, **las enfermedades renales podemos detectarlas en una revisión odontológica**, ya que, cuando los riñones no funcionan bien, suele provocar un sabor muy desagradable en la boca.

5 · Si en las revisiones detectamos que tienes hábito de apretar dientes o rechinar, **podremos evitar las consecuencias de ese trastorno, como los dolores de cabeza, contracturas cervicales, sensibilidad en los dientes o insomnio.**

Pide información y tu revisión gratuita.

Alíate a los Hongos este invierno y tendrás una salud de hierro

¿Hongos para prevenir enfermedades típicas del invierno? Puede sonar "raro", sin embargo está probado que incluirlos en tu alimentación te darán una salud 10 este invierno.

Además de que incorpores en tu alimentación este rico producto típico de los meses fríos, te proponemos más opciones:

SUSHI

Si te gusta la comida japonesa, pide sushi, especialmente los rollitos de atún y salmón, ambos ricos en omega 3, un ácido graso esencial conocido por su alto poder antiinflamatorio. El atún además, aporta vitaminas del grupo B que refuerzan el sistema inmunológico. Si además añades el Wasabi te beneficiarás de su acción antimicrobiana y su vitamina C te ayudará a aumentar las defensas previniendo los resfriados.

JENGIBRE

Otro ingrediente muy interesante es el Jengibre, que produce un aumento de los glóbulos blancos, encargados de evitar el paso de microorganismos perjudiciales.

Quizá ese el el motivo de que los japoneses sean tan longevos y tengan el record de vivir más años. Okinawa es una de las islas más al sur de Japón donde tienen el record de vivir en un gran estado de salud y además vivir más años.

HONGOS

Varios estudios han demostrado que algunos hongos pueden activar el sistema inmunológico, con lo que podrás luchar mejor contra cualquier infección. ¿Lo mejor? Sólo necesitas una ración para empezar a notar sus efectos. Una opción es incorporar en tu desayuno bebidas elaboradas con chaga o reishi y prepárate para recibir una dosis de prevención contra las enfermedades del invierno.

Incorpora BAOBAB en tu dieta

Una tribu africana originaria de Tanzania, tiene la clave: la fibra

En nuestro intestino albergamos más de cien trillones de bacterias. El secreto de nuestros amigos es que ingieren en torno a 100 gramos de fibra al día y la extraen de tubérculos y frutas.

Los expertos nos recomiendan al menos, ingerir en torno a 25-30 gramos de fibra diarios. Esta cifra solo la cumplen el 12% de la población.

Si quieres incorporar esos gramos necesarios de fibra toma nota:

- ½ taza de cereales integrales
- 2 rebanadas de pan integral
- 2 frutas (con piel si son manzanas)
- 2 tazas de verduras crudas o ensaladas
- ½ taza de judías cocidas

= 27,5 gramos

Puedes escoger:

Frutos secos, legumbres, cereales, frutas, algas marinas, alcachofas, espinacas, acelgas, judías, lechuga, zanahorias, tomate crudo.

El Baobad:

Aunque no sigamos al pie de la letra la dieta de esta tribu de Tanzania, el baobab es un producto que podemos incorporar en nuestra alimentación. Es considerado un Supralimento, ya que destaca por su alto contenido en fibra, vitamina C y antioxidantes. Por esto nos dicen que este árbol es **el árbol de la vida en África.**

Haz caso a la naturaleza

Adapta tu dieta a los productos típicos de cada época. Lo ideal es comer alimentos propios de la estación. El invierno nos da muchas opciones.

EL BARRIO MÁS "COOL" DEL MUNDO ESTÁ EN ESPAÑA, EN CONCRETO EN MADRID

Muchas veces al pensar en un barrio muy especial, nuestra imaginación nos lleva a Manhattan en Nueva York, Notting Hill en Londres. Sin duda estos son barrios muy conocidos, pero no los más cool del planeta.

La revista de viajes británica **"Time Out"** se propuso elaborar ese ranking para buscar los barrios donde se están abriendo locales de moda. El primer puesto de esta lista lo ocupa el barrio de Embajadores, uno de los más antiguos y castizos de la capital, con sus estrechas calles, corralas y animada vida ha demostrado su capacidad de adaptarse a las exigencias de una ciudad moderna sin perder su propia esencia.

El barrio de Embajadores está a la cabeza de lo que se conoce como el barrio más moderno y chic de el mundo.

La zona, que abarca un radio entre Tirso de Molina, Atocha, Puerta de Toledo (con Lavapiés en el medio), destaca entre más de 20 barrios alrededor del mundo.

MADRID SUPERA A:

2. Euljiro en Seul
3. Nueva Villa de Aburrá en Medellín (Colombia)
4. Metaxourgeio en Atenas
5. Príncipe Real en Lisboa
6. Estrasburgo- Saint Denis en París
7.Neukölln en Berlín
8. Yanaka en Tokio
9. Highland Park en Los Ángeles
10. Fitzroy en Melbourne
11. Peckham en Londres
12. Noord en Amsterdam
13. Enmore en Sidney
14. Bandra West en Mumbai
15. Shuk HaPishpeshim, Tel Aviv
16. West Village, Nueva York
17. West Loop, Chicago
18. Tangba Jie, Chengdu
19. City Bowl District, Ciudad del Cabo
20. Sant Antoni, Barcelona

5

3

2

2

1

4

Si quieres descubrir este barrio toma nota:

La Biblioteca de las Escuelas Pías [1]

Leer o estudiar en una iglesia es posible. Esta biblioteca fue construida en 1790 y reformada en los 90 tras su quema durante la Guerra Civil.

El Rastro [2]

Este mercado nació hace más de 400 años y en él se pueden encontrar objetos de coleccionista, animales, artesanía, libros antiguos.

Mercado de Antón Martín [3]

Un lugar para no pasar hambre. Ubicado cerca de la Estación de Atocha, aquí se pueden encontrar los mejores productos frescos de la capital

Baobab [4]

Es un local cercano a la Plaza de Nelson Mandela, uno de los mejores restaurantes senegaleses de la capital. Entre los platos más recomendables está el Thiebou Yapp, con arróz senegalés, carne muy jugosa y verduras.

Juan Raro [5]

No es un bar, ni restaurante, ni taberna, ni cafetería. Al Juan Raro podemos ir a cualquier hora buscando lo que más no apetezca. Es un lugar de comida ecléctica.

BADEN – BADEN

ENTRA EN CALOR EN LOS BAÑOS TERMALES

Al suroeste de Alemania, esta ciudad era un lugar de descanso para la burguesía europea del siglo XIX y es perfecta para que disfrutes de una escapada romántica ahora que llega el frío.

Justo en medio de la Selva Negra, fue considerada durante muchos años como la capital del veraneo en la Europa de la Belle Époque.

Los balnearios de Baden-Baden han destacado ya desde tiempos del Imperio Romano, y hoy día todavía se pueden apreciar restos arqueológicos de aquella época.

CÓMO LLEGAR:

Puedes llegar en avión al aeropuerto de Karlruhe (FKB). Opera principalmente con Ryanair en vuelo directo desde España. El aeropuerto de Estrasburgo se encuentra a 75 km y el de Stuttgart a 104 km.

QUÉ HACER

¡Relájate en las aguas de los **baños termales** del Carcasalla Spa o del balneario Friedrichsbad desde tan solo 15 €!

En la Plaza del Mercado, sobresale **la Colegiata**, recomendable su visita para ver su interior.

En la **Markplazt** hay una serie de casas que nos lleva al casco histórico donde puedes encontrar una escalinata conocida como **la Escalera de Bismarck**.

Otro edificio interesante es el **Casino de Baden-Baden**. A diferencia de los casinos que habitualmente encuentres en cualquier otra ciudad, ya que es una obra de arte en si misma.

ESPACIO SALUDABLE

CINE | TECNOLOGÍA | VIAJES | ECONOMÍA | MOTOR | MODA

DURIDENT

Avda. de Castilla La Mancha, 111
28701 San Sebastián de los Reyes

916 51 98 29