04 > otoño 2016

magazine

CUERPO Y MENTE

¿La mente agota tu cuerpo?

El final del verano

LO ÚLTIMO EN CUIDADOS

Alimentos que te hacen feliz

Energía y nutrientes para funcionar

MEDINA 3D

Dr. Sergio Medina

Una sonrisa con personalidad

BOCA Y CORAZÓN

Una boca cuidada

Reflejo de un corazón sano

SUMARIO

NOTICIA

¿SABÍAS QUE ESPAÑA ES EL PAÍS DE LA UNIÓN EUROPEA MÁS AMIGABLE?

Lo cierto es que evaluar qué países son más amigables que otros puede resultar curioso. Una comunidad de expatriados internacionales decidió crear una lista con los países donde es más fácil hacer amigos.

Los países más sociables son, Taiwán, Uganda, Costa Rica y Méjico. Frente a Kuwait, Arabia Saudita, República Checa y Suiza, cuyas peculiaridades hacen más complicado interactuar con la población.

España ocupa el número 12, siendo España y Portugal los dos países más amistosos de Europa.

EDITORIAL

En la clínica siempre encontramos motivos para celebrar.

Celebramos la entrada del otoño con nuevos retos, toda la ilusión y ganas por seguir atendiendo a nuestros pacientes tal y como llevamos haciendo desde hace 10 años. Y celebramos nuestro primer aniversario en una clínica que hemos renovado pensando en daros el mejor servicio, con mayores prestaciones.

Con el fin del verano, como cada año, otoño nos acerca a la época por excelencia de los retos. Es importante que seamos capaces de marcarnos objetivos. Recordad que la vida son pequeños sueños que debemos ir cumpliendo, pequeñas metas que se van convirtiendo en logros personales que nos hacen fuertes. Así que pensemos en la vuelta a la rutina como una oportunidad, con la ilusión de estrenar un año lleno de posibilidades.

4

ALIMENTOS QUE TE HARÁN SENTIR FELIZ

Muchos de los síntomas relacionados con los cambios en el estado de ánimo tienen su origen en una mala alimentación.

7

MEDINA 3D

"Una sonrisa con personalidad"

8

ANIVERSARIO

Parece que fue ayer cuando abríamos las puertas en nuestras nuevas instalaciones en Alcalá 600.

10

ESPEJITO, ESPEJITO…

¿Quién es la más bella?

¿LA MENTE AGOTA TU CUERPO?

Ahora que ha finalizado el verano, todos venimos con muchos ánimos y buenos propósitos. Descansados, unos más que otros, bronceados, y con ganas de cumplir una lista de deseos interminable, como la de aprender idiomas e ir al gimnasio.

Ahora que ha finalizado el verano, todos venimos con muchos ánimos y buenos propósitos. Descansados, unos más que otros, bronceados, y con ganas de cumplir una lista de deseos interminable, como la de aprender idiomas e ir al gimnasio.

Sin embargo, cuando llevas ya 10 días en el trabajo puede suceder lo siguiente:

Tu jefe, el ordenador que se cuelga, los mensajes de tu hijo, pareja, etc. Antes de las 17.30 ya estarás pensando que estás demasiado cansado como para hacer todo lo que te has propuesto... como, por ejemplo, ir al gimnasio.

¿QUÉ ES LO QUE FATIGA?

Si pasas 8 horas pegado en una silla, en realidad, aunque no te hayas esforzado, estás bajo de energía mental, algo que te puede hacer sentir cansado. Cuando la mente está tomando microdecisiones, puede sufrir la llamada "fatiga de decidir". Cuantas más elecciones hacemos, más consumida queda la mente, lo cual puede ocasionar que perdamos el buen criterio con el paso de las horas.

Los psicólogos han investigado la fatiga de decidir durante casi tres décadas. La teoría es que la voluntad de las personas se agota paulatinamente. Ésta es la razón por la que mucha gente se pone a navegar por Facebook antes de empezar con su listado de buenos propósitos.

EMPIEZA EL DÍA CORRECTAMENTE

Es cierto que una buena decisión puede conllevar otra. Los hábitos saludables, como hacer ejercicio cada mañana o tomar un desayuno equilibrado pueden tener un efecto dominó haciendo que tomemos mejores decisiones a lo largo del día.

> LA FUERZA DE VOLUNTAD ES COMO UN MÚSCULO, CUANTO MÁS LO TRABAJAMOS, MÁS FUERTE SE HACE.

Comienza tu día con un comportamiento positivo, como hacer yoga, un buen desayuno. Programa tu día con actividades que te apoyen en esa actitud.

ALIMENTOS QUE TE HARÁN SENTIR FELIZ ESTE OTOÑO

Muchos de los síntomas relacionados con los cambios en el estado de ánimo tienen su origen en una mala alimentación.

Nuestro cuerpo necesita energía y nutrientes para funcionar de forma adecuada. Si llevamos una alimentación equilibrada y tenemos un estilo de vida saludable, en consecuencia, nos sentiremos bien y nuestro estado de ánimo va a ser bueno.

Entre las opciones que pueden influir en tu estado de ánimo proponemos:

ALIMENTOS DULCES

Tienen incidencia en el nivel de serotonina del organismo. Éste es un neurotransmisor que participa en la señalización neuronal y en la transmisión nerviosa, posee estrecha relación con los estados de ánimo, afecta zonas del cerebro relacionadas con la tranquilidad y la relajación. Cuando los niveles de serotonina en sangre son bajos, es común que busquemos algún alimento dulce que sea fuente de carbohidratos.

Ejemplo:
Mousse de fruta o crema de frutas.
Tostada de pan integral espolvoreada de arándanos.

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA B

La deficiencia de vitaminas del complejo B puede generar alteración del sistema nervioso central, dando lugar a una depresión. Es bueno incluir alimentos ricos en vitaminas como verduras de colores fuertes, frutas cítricas, legumbres, cereales.
Cereales integrales, pan de centeno, avena y lentejas son buenas opciones para aportar a nuestro organismo la vitamina B.

ALIMENTOS RICOS EN ZINC

Estudios han demostrado que bajos niveles séricos de zinc se relacionan con trastornos de estado de ánimo. Por esta razón, para mejorar el estado de ánimo necesitamos alimentos ricos en proteínas como carnes, pescado, leche y derivados. Otras fuentes de zinc son las nueces, cereales.

Ejemplo:
Carne de cordero, 100 gramos de este alimento aporta hasta el 58% de la ingesta de zinc que necesitamos por día.
Ostras. Una porción de 100 gramos contiene un 1.000% de zinc. (Sí, así es, no se nos ha escapado ningún cero).
Calabaza y sus semillas. Se encuentra en este delicioso vegetal cerca del 70% que necesitas.

LO ÚLTIMO EN CUIDADOS

FRUTAS Y VERDURAS

Para mejorar el estado de ánimo destacamos las propiedades de los espárragos, considerados un poderoso calmante natural, que ya desde la antigüedad se empleaban para tratar la depresión. Los plátanos, que son conocidos como la "fruta de la felicidad", es la fruta del sistema nervioso, pues regula el estado de ánimo. Consumirlo periódicamente estabiliza la serotonina, evita la depresión y controla el estrés.

ESPÁRRAGO

Ayudan a mejorar el estado de ánimo. Son considerados un poderoso calmante natural, ya desde la antigüedad se empleaban para tratar la depresión. También son útil remedio contra el insomnio, ya que el consumo de espárragos favorece el sueño y regula las funciones respiratorias provocando la relajación y el ritmo cardiovascular consiguiendo el ritmo perfecto para la conciliación del sueño.

GRANO ENTERO

Los alimentos a base de grano entero, como cereales para el desayuno, pan y arroz integral.

PLÁTANO

Son conocidos como la "fruta de la felicidad", es la fruta del sistema nervioso, pues regula el estado de ánimo. Consumirlo periódicamente estabiliza la serotonina, evita la depresión y controla el estrés. Son ricos en fibra, por lo que su consumo regular puede restaurar la función normal del intestino. Al ser rico en hierro es una ayuda natural en los tratamientos de la anemia.

FIBRA

El consumo adecuado de fibra ayuda a evitar cuadros de cambios de estado de humor. Además los alimentos ricos en fibra, liberan la glucosa en el flujo sanguíneo de forma gradual, evitando que baje el azúcar en sangre y con ello los cambio de humor.

ALIMENTOS FUENTE DE OMEGA 3

Los pescados azules o grasos, como el atún, salmón, trucha, sardinas y anchoas son excelentes fuentes de este ácido graso esencial. Investigaciones han demostrado que a menudo las personas con depresión tienen carencia de un ácido graso llamado EPA, el cual se encuentra en estos alimentos.

Ejemplo:
Salmón, anchoa, sardinas, trucha...

EN MEDINA 3D CONTAMOS CON UN EQUIPO EXPERTO EN DISEÑO DE SONRISA

Como nos dice el Dr. Medina, para tener una bella sonrisa es necesario conseguir una armonía y un equilibrio entre todos los elementos que lo conforman, dientes, encías, labios y el resto de estructuras faciales.

En la primera visita, además de un diagnóstico, trabajamos con el paciente para entender bien sus expectativas, tomando registros, modelos, fotografías e incluso vídeos. Con ellos trabajamos junto al equipo y el laboratorio con el objetivo de diseñar la mejor de las sonrisas.

MEDINA

Implantología avanzada 3D

Alcalá 600 - Madrid 28022

91 741 77 89 · 630 177 990

www.medina3d.es

SIEMPRE BAJO UN LEMA,

"Una sonrisa con personalidad"

Está demostrado, que los 5 factores predominantes que contribuyen a nuestro atractivo físico son:

76% los dientes

75% la sonrisa

73% los labios

63% los ojos

58% la nariz

EN MEDINA 3D A TRAVÉS DEL DISEÑO Y MEJORA DE LA SONRISA (DIENTES) INFLUIMOS EN EL RESTO DE LOS ELEMENTOS DE LA CARA.

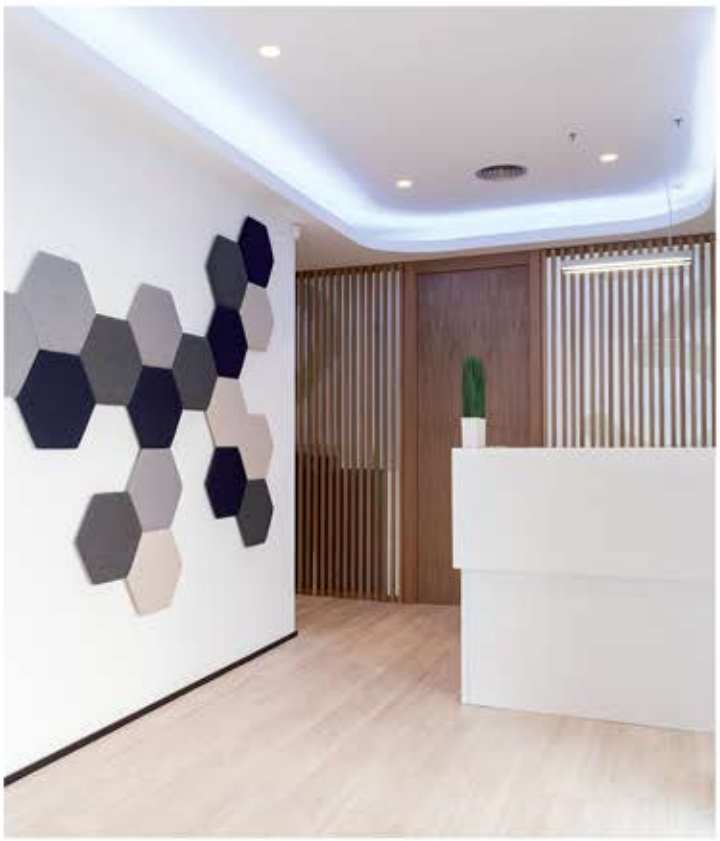
1 AÑO DESDE QUE INAUGURAMOS NUESTRAS NUEVAS INSTALACIONES

Parece que fue ayer cuando abríamos las puertas en nuestras nuevas instalaciones en Alcalá 600.

Después de más de 10 años trabajando en el barrio, el Dr. Medina apostó por un concepto de clínica diferente, en el que se aunara tecnología, comodidad, diseño, pero que fuese con el mismo alma y equipo de siempre.

Estamos de aniversario.

Y agradecemos a todos los pacientes que hayan seguido confiando en el Dr. Medina y su equipo. Queremos dar las gracias a todos aquellos que se han incorporado a la gran familia y desear que este año podamos seguir siendo un referente en Canillejas en el cuidado de la salud bucodental.



APOSTAMOS POR LA INNOVACIÓN

Incorporamos Smile Lite.
La toma de color se vuelve más sencilla y fiable que nunca.

Sin las herramientas adecuadas, la toma de color puede ser una fuente de fracasos y malentendidos mientras se realizan restauraciones estéticas. Existe un sin fin de factores que pueden influenciar de forma negativa la percepción del color, como la luz ambiente, el entorno operativo, así como los factores relacionados a cuestiones físicas como la fatiga.

A través de esta herramienta, conseguimos FIABILIDAD, SIMPLICIDAD y EFICIENCIA, reduciendo drásticamente el riesgo de cometer errores en la toma de color.

QUÉ IMPORTANTES SON LOS DOCTORES PARA NUESTROS PACIENTES

Las ventajas de un tratamiento estético dental son:

Proporciona resultados inmediatos aportando una apariencia natural al diente.

Es resistente a las manchas y perdura en el tiempo.

En Medina contamos con escáner 3D para hacer un diagnóstico y estudio pormenorizado en cada caso.

Y, además, todos los tratamientos están supervisados por el Dr. Medina en coordinación con su equipo.

Noelia Dávila

Acaba de empezar con los brackets autoligables estéticos que lleva mucho mejor de lo que esperaba. Todo el mundo le dijo que iba a tener heridas y le iban a molestar, pero los brackets autoligables son más pequeños y redondeados, por lo que apenas siente molestias; sólo en ocasiones puntuales nota ciertas "agujetas" en los dientes. Una de las mayores ventajas es que al ser estéticos no se ven tanto.

Ángel Valero

también lleva Invisalign. Aunque ya son varios meses con las férulas es muy aplicado y siempre trata de llevarlas 22 horas al día para que sus dientes se coloquen cuanto antes. Su sonrisa blanca ahora brilla mucho más.

MEDINA
Implantología avanzada 3D

Ana Lara

es paciente de Invisalign. Lleva muy poco tiempo con la ortodoncia y está encantada. Nadie nota que la lleva y no encuentra dificultad alguna a la hora de limpiarse la boca puesto que se lo puede quitar y limpiar con total comodidad.

ESPEJITO, ESPEJITO…

¿Quién es la más bella? TÚ

SÓLO UNA DE CADA CINCO ESPAÑOLAS SE VE ATRACTIVA. CAMBIA EL CHIP, GANA CONFIANZA Y CÓMETE EL MUNDO.

¿Qué hace que una persona se sienta más bella?

Las mujeres, para sentirse realmente guapas y confiadas en primer lugar confían más en su experiencia personal que en una ayuda externa. En general, cuando se pregunta qué les hace sentirse más bellas, las relaciones amorosas, la autorrealización y el autocuidado encabezan la lista.

• Ser querida y tener una relación sentimental son de gran importancia para que una persona se vea guapa.

• Esto va de la mano con hacer algo que te gusta y cuidarte muy bien a ti mismo.

• En menor medida, los factores externos, tales como gustarse cómo uno luce cuando se mira al espejo y estar en buena forma física también juegan un rol cuando se trata de hacer sentir mejor a alguien.

SÓLO EL 15% DE LAS ESPAÑOLAS SE DEFINE COMO GUAPA Y MÁS DE LA MITAD DESTACAN SUS OJOS Y SONRISA COMO EL ASPECTO QUE MÁS LES GUSTA.

Por el contrario, de lo que menos orgullosas se sienten es de la parte central de su cuerpo. De hecho, un 29% señala que lo que no le gusta de su físico son sus abdominales, sus nalgas y un 17% sus caderas.

Un 24% de las españolas también consideran que están insatisfechas con sus piernas. Ahora bien, la percepción y el concepto de belleza es algo que no todas las españolas entienden de la misma manera. Ya que 4 de cada 10 mujeres perciben la belleza como el equilibrio entre lo físico y lo espiritual.

ESTAR BELLA TIENE RELEVANCIA

7 de cada 10 mujeres cree que ser bella y sentirse mejor tiene una alta relevancia en la vida, creyendo que cuidarse le dará más oportunidades profesionales.

CONCLUSIÓN:

HOY DÍA EXISTEN OPCIONES PARA MEJORAR ESA AUTOESTIMA, NO SÓLO EN BUSCAR TRATAMIENTOS ESTÉTICOS QUE AYUDAN A SENTIRSE MEJOR CONSIGO MISMO Y CON EL RESTO, SINO TAMBIÉN DEBEMOS EMPEZAR A QUERERNOS MÁS.
CAMBIA EL CHIP Y EMPIEZA A QUERERTE MUCHO.

BOCA Y CORAZÓN

UNA BOCA CUIDADA SE REFLEJA EN UN CORAZÓN SANO

La causa de que una enfermedad bucodental degenere en un problema de corazón se desconoce con exactitud.

Según la Sociedad Europea de Cardiología, esta estrecha vinculación se explica por la gran cantidad de bacterias que se sitúan debajo de la encía y que pueden pasar a la sangre y afectar a otras partes del organismo, además de aumentar el nivel de inflamación de todo el cuerpo.

La boca es una potencial fuente de infecciones e inflamaciones. De hecho, las enfermedades relacionadas con la falta de higiene y cuidado bucal pueden encontrarse en cualquier parte del mundo y son bastante comunes. Según la **Organización Mundial de la Salud, 60%-90% de los escolares y casi el 100% de los adultos tienen caries dental en todo el mundo.**

Las crecientes evidencias que relacionan las enfermedades periodontales (procesos inflamatorios de las encías que ocasionan daños en los tejidos de los dientes) con las enfermedades del corazón invitan a cambiar los hábitos de vida, así como a replantear las estrategias de prevención y tratamiento en pacientes cardiovasculares y también en personas con enfermedad periodontal.

SIGNOS QUE DELATAN

UN CORAZÓN ENFERMO

Ronquido, apnea y otros problemas respiratorios durante el sueño

Dolor, hinchazón y sangrado de encías

Piernas o pies hinchados o inflamados

Arritmia

Contracción o dolor en el pecho y hombro

Agitación y falta de aliento

Disfunción sexual

UNA BOCA ENFERMA

Llagas o úlceras bucales

Dolor en la mandíbula o dientes

Cambio en el aspecto de las encías

Pérdida de dientes

Sangrado en las encías

04 > otoño 2016

magazine

¡SUSCRÍBETE!

A NUESTRA TARJETA Y RECIBIRÁS LA REVISTA EN TU CASA,
ASÍ COMO **DESCUENTOS EXCLUSIVOS**

Ven a informarte de nuestra tarjeta
y entra en el club

MEDINA
Implantología avanzada 3D

Alcalá 600 - Madrid 28022
www.medina3d.es

Horario de 9 a 14 horas y de 15 a 20 horas
91 741 77 89 / 630 177 990