

08 > otoño  
2017

# magazine

**SALUD**

## **Mujer**

versus sexo débil

**SALUD BUCODENTAL**

## **Beneficios de la saliva**

Protege a los dientes de las bacterias

**DR. SERGIO MEDINA**

## **Responde tus dudas**

La opinión de nuestros pacientes

**ESCAPADA**

## **Japón**

La tradición del momiji-gari

## NOTICIA

### ¿PADECES ASTENIA OTOÑAL? TRANQUILO, EN PRINCIPIO, NO ESTÁS ENFERMO.!

**E**l otoño conlleva disminución de las horas solares y una ligera bajada de las temperaturas, lo cual va unido a la incorporación a la rutina y obligaciones diarias con la consiguiente reducción del contacto personal con amigos y familia. Esto, quizás sea lo que provoca mayor afectación en nuestro estado de ánimo.

Así pues, la astenia otoñal se trata de un síndrome caracterizado por falta de ánimo, de humor o de sueño y sensación de tener menos energía. Expertos aconsejan exponerse al sol al menos diez minutos diarios, preferiblemente por la mañana y realizar regularmente algún tipo de ejercicio físico.

Cabe destacar que la astenia como tal no es más que un síntoma, que sí que puede considerarse enfermedad si se repite de forma prolongada en el tiempo, dando lugar al síndrome de fatiga crónica.

De forma aislada, se considera como la sensación de fatiga, cansancio y debilidad que algunas personas sienten, ya sea por el padecimiento de alguna enfermedad o por otras causas, como la toma de medicamentos concretos o los cambios de estación.

## EDITORIAL

**b**ienvenidas rutinas, horarios, tranquilidad...Sin apenas darnos cuenta dejamos atrás el verano del calorcito, terracitas, playa y chiringuito y damos paso a la ropa de entretiempo, las tardes de peli y manta, el recuerdo de las aventuras que dejamos atrás. Llegá la estación de nuevas propuestas para hacer en familia. Toma nota: visitar una granja, salir de excursión, fotografiar los paisajes, pueden ser un gran comienzo. Aquí van algunas propuestas más. ¡Que lo disfrutes!



# 4

## MUJERES

*versus sexo débil*

# 6

## BENEFICIOS DE LA SALIVA

*Protege a los dientes de bacterias*

# 8

## DR. SERGIO MEDINA

*Responde tus dudas*

# 10

## LAS CASTAÑAS

*Un tentempié sano para el otoño*

# ATUOAYUDA

# QUIÉRETE

*para que te quieran*



La mayor parte de nosotros habremos escuchado miles de veces esa frase que dice "si no nos queremos a nosotros mismos quién nos va a querer", y es que muchas veces somos demasiado duros con nosotros mismos, por lo que perdemos la confianza y la creencia en nuestro pro-

pio valor y capacidades.

**La autoestima** es simplemente una valoración emocional que hacemos de nosotros mismos, totalmente ajena a toda lógica o racionalidad y casi siempre vinculada a nuestra infancia, a la manera en la que nos educaron y enseñaron a pensar.

## CLAVES PARA DESARROLLAR TU AUTOESTIMA

Es importante que si identificas que tienes problemas de baja autoestima, trabajes sobre ello y sigas estas claves que te ofrecemos y que te ayudarán a fortalecer la visión que tienes sobre los aspectos relacionados a tu **imagen corporal**, tus emociones y sentimientos:

1. **Ten un diálogo interno optimista.** Háblate siempre en positivo, te ayudará a sentirte mejor.
2. **Practica el autoagradecimiento** para enfocarte en las cosas buenas que te rodean, lo que indiscutiblemente te hará sentir bien.
3. **Perdónate.** No te castigues por

algo que ya no puedes cambiar. Puedes equivocarte y debes seguir adelante.

4. **Rodéate de personas que te hagan sentir bien.** Somos seres sociales y necesitamos gente que nos haga sentir bien muy cerca de nosotros.

5. **Márcate objetivos y comprométete a cumplirlos.** Si los alcanzas te generarás una buena autorreputación.

6. **Solo quizás no puedas, con ayuda sí.** No evites pedir ayuda a un profesionales que te guíe y se convierta en el apoyo de tu camino.

## IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

La autoestima es importante ya que constituye la causa de actitudes conductuales constructivas en los individuos, que además nos sirve de autoprotección y promueve nuestro desarrollo personal.

**LAS PERSONAS CON AUTOESTIMA ALTA SON MENOS PROPENSAS A SUFRIR ENFERMEDADES O PROBLEMAS DE SALUD, MENOS PROPENSOS A SUFRIR DE DEPRESIÓN O ENFERMEDADES PSIQUIÁTRICAS Y TIENDEN A TENER RELACIONES SOCIALES SANAS, ADEMÁS DE QUE SE ENCUENTRAN MÁS MOTIVADAS A REALIZAR ACTIVIDADES PRODUCTIVAS.**

# MUJERES

*versus sexo débil*



Lo que parece que se confirman tras las conclusiones a las que se ha llegado en el estudio publicado en el *European Journal of Sport Medicine de la mano del Grupo de Cardiología Deportiva del Hospital Clínic de Barcelona*.

**Las mujeres que hacen deporte de resistencia cuenta con un corazón y unos vasos sanguíneos mejor protegidos que los hombres.**

Esto puede deberse a los estrógenos que tienen un efecto vasodilatador que evitan que se incremente la presión pulmonar durante el ejercicio.

Pero no conviene abusar ya que los beneficios sobre el sistema cardiovascular se obtienen con tan sólo

tres horas de entrenamiento a la semana a intensidad moderada.

**Practicar ejercicio de forma regular no sólo previene la aparición de enfermedades cardiovasculares sino que además contribuye a mejorar la salud de quienes las padecen.** Es importante remarcar que un estilo de vida físicamente activo va asociado a una disminución de la mortalidad por enfermedad cardíaca en al menos un 30%, de manera que a mayor actividad física, menor incidencia de eventos cardiovasculares. Sin embargo, **el ejercicio de resistencia continuado durante años podría provocar alteraciones en la estructura y función cardíaca creando un sustrato para padecer arritmias.**

---

**LOS EXPERTOS ACONSEJAN REALIZAR CONTROLES CARDIOLÓGICOS EN DEPORTISTAS DE RESISTENCIA (CORREDORES DE MARATÓN, CICLISMO O TRIATLÓN) PARA DETECTAR A TIEMPO POSIBLES ANOMALÍAS.**

---

La estrategia preventiva pasa por la realización de un electrocardiograma, pruebas de esfuerzo y un ecocardiograma, cuyos resultados determinarán el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. Si se detecta a tiempo el tratamiento preventivo es eficaz.

## LOS TRES MEJORES DEPORTES

*para prevenir un infarto*

Han sido elegidos por su nivel de intensidad, carácter poco competitivo y eficacia a la hora de prevenir la obesidad:

Investigadores de Reino Unido, Finlandia, Austria y Australia han trabajado conjuntamente para determinarlo, y los resultados de su estudio se publicaron a finales de 2016 en el *British Journal of Sports Medicine*;

Los deportes que reducen en mayor medida el riesgo de fallecer por culpa de una enfermedad del corazón o de tipo vascular son, por este orden:



Con la natación se ejercita buena parte de la musculatura corporal. El aumento de la masa muscular que se consigue con la natación incrementa también el gasto energético, lo que mejora el perfil lipídico (el nivel de grasas en sangre tales como el colesterol y los triglicéridos) y el peso graso.

### LOS DEPORTES DE RAQUETA

(TENIS, PÁDEL, BÁDMINTON, SQUASH)

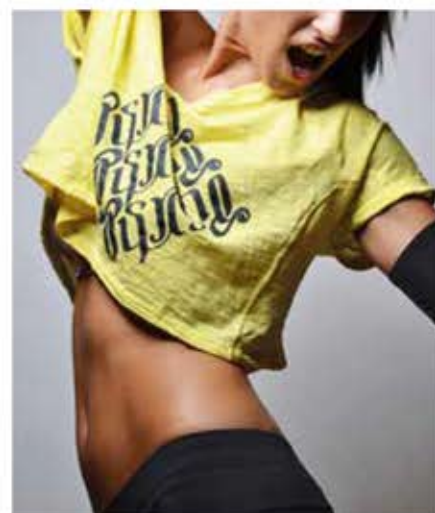
### LA NATACIÓN

### EL AERÓBIC

(INCLUYENDO TAMBIÉN LA DANZA Y OTRAS DISCIPLINAS DE GIMNASIA PARA MANTENERSE EN FORMA)



En la gimnasia tipo aeróbic o la danza, al igual que en la natación, también interviene una coordinación neuromuscular positiva para nuestro sistema cardiovascular. Ayuda a mantenernos en un peso saludable. Además, este tipo de actividades "tienen un componente lúdico, que aporta todos los efectos beneficiosos que se contraponen a los producidos por el estrés.



# SALUD BUCODENTAL

## BENEFICIOS DE LA SALIVA

*Protege a los dientes de bacterias*



La saliva contribuye a la digestión y, sin ella, sería casi imposible masticar y tragar alimentos.

Además, **protege a los dientes de bacterias y disminuye la propensión al desarrollo de infecciones como aftas, úlceras y enfermedades en las encías.**

**La producción de saliva varía a lo largo del día**, en la noche se genera menos. Lo contrario suele ocurrir, generalmente, al final de la tarde. También depende de cómo nos sentimos y qué es lo que estamos haciendo.

*Las personas producen entre uno y*

*dos litros diariamente. Este volumen es, aproximadamente, el mismo que corresponde al líquido que el cuerpo pierde a través de la orina cada día.*

La saliva está compuesta en **99% por agua**. Pero también se encuentran hormonas como la testosterona, el cortisol y la melatonina. Además tiene minerales como calcio, electrolitos y componentes antibacterianos.

**Y, al mismo tiempo contiene células humanas** que se desprenden del revestimiento de la boca.

También tiene ácido ribonucleico (ARN), que permite el traslado de in-

formación genética del ADN, entre otras varias cosas.

**Se diferencian tres tipos de saliva**, que se producen en tres pares de glándulas salivales.

► Las **parótidas**, ubicadas cerca de los dientes superiores, humedecen la comida cuando se está masticando.

► Las **submandibulares** están bajo la lengua y se encargan de generar una saliva más "pegajosa" que sirve para proteger la boca cuando no se está comiendo.

► Y las **sublinguales** cumplen una función similar, pero se encuentran en el piso de la boca.

# SALUD BUCODENTAL

## BENEFICIOS DE LA SALIVA

.....  
*Contribuye a la digestión*  
.....

### CONSECUENCIAS DEL MAL FUNCIONAMIENTO DE GLÁNDULAS SALIVALES

- ▶ **Fiebre, dolor e inflamación.** Uno de estos trastornos es la sialorrea, que es un exceso en la producción de saliva.
- ▶ **Cálculo de la glándula salival,** una obstrucción en los conductos de las glándulas causada por minerales.
- ▶ **Inflamación de la glándula,** lo que genera mucho dolor en la zona y, en ocasiones, pus. Este trastorno puede ser causado por una infección bacteriana.

### CURIOSIDADES DE LA SALIVA QUE TE SORPRENDERÁN

- ▶ Al día una persona puede llegar a segregar 1 litro de saliva.
- ▶ Es la primera barrera de defensa del cuerpo contra las infecciones.
- ▶ Regula el pH de la boca.
- ▶ Protege a las piezas bucales de la corrosión.
- ▶ Posee las enzimas capaces de digerir los alimentos.
- ▶ Contiene un opiáceo seis veces más potente que la morfina.
- ▶ Sirve de control del equilibrio hídrico del cuerpo.
- ▶ Activa las pilas gustativas que dan respuesta a las sensaciones que producen los alimentos.
- ▶ Puede actuar como afrodisíaco selectivo ya que en los besos se produce un intercambio de salivas.
- ▶ Dada su riqueza enzimática se usa para degradar impurezas en el proceso de restauración de cuadros y muebles antiguos.



**BESAR A LOS BEBÉS EN LA BOCA O EN LA CARA PUEDE TRANSMITIRLES ALGUNAS BACTERIAS PRESENTES EN LA SALIVA QUE AFECTEN A SU DÉBIL SISTEMA INMUNOLÓGICO.**

**U**n simple beso en la boca o el hecho de lavar el chupete en nuestra boca puede contagiar al bebé con las bacterias presentes en nuestra saliva. Unas de estas conocidas como bacterias cariogénicas primarias **aumentan el riesgo de desarrollar caries tempranas en los más pequeños.**

## EL EQUIPO DE MEDINA 3D RESPONDE TUS DUDAS

Desde Medina3D queremos resolver todas esas dudas que muchos pacientes nos preguntan.

Todo el equipo está compuesto por profesionales que en su día a día buscan ofrecer una salud bucodental de calidad.

"Acercar la odontología a todo el mundo es uno de nuestros objetivos, y siempre usando las últimas técnicas y adaptándonos a las necesidades de nuestros pacientes"

### ¿EL ENJUAGUE BUCAL ELIMINA EL MAL ALIENTO?

NO. El mal aliento puede tener causas muy complejas que sólo en la consulta podemos diagnosticar. Hay muchas personas que piensan que con el enjuague bucodental elimina el sarro. Al contrario, el enjuague lo que hace es disminuir la cantidad de bacterias y prevenir la formación de placa, pero una vez formada, no la elimina.

Por ello, desde la clínica, recomendamos acudir al menos una vez al año a la revisión bucodental y por supuesto hacerse una limpieza bucodental anual.



### ¿AFECTA EL SARRO A LOS IMPLANTES DENTALES?

Absolutamente, es una de las principales causas de pérdida de implantes, puesto que en él se acumulan las bacterias que generan pérdida de hueso.

Por ello, desde la clínica hemos implementado un Plan de Control en los implantes. Es la manera que tenemos de garantizar la durabilidad de los implantes. El compromiso con nuestros pacientes de implantes es revisar y realizar las limpiezas fijadas de forma personal para cada uno.



### ¿QUÉ TRATAMIENTOS HAY ACTUALMENTE QUE PUEDAN MEJORAR LA SONRISA?



En la clínica contamos con diferentes técnicas, adaptadas a las necesidades de cada paciente. Entre ellas podemos destacar:

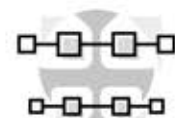
- Blanqueamiento Dental
- Empaste de composite
- Coronas o fundas dentales
- Implantes dentales
- Ortodoncia estética o invisible
- Carillas de porcelana

### ¿CUÁNDO PLANTEARSE LA ORTODONCIA PARA LOS MÁS PEQUEÑOS DE LA CASA?

La mejor manera de saber si tu hijo necesita ortodoncia, es el Diagnóstico realizado por un profesional de la Ortodoncia.

Si tienes dudas, puedes revisar su boca y si ves alguno de los siguientes signos te invitamos a que pidas cita cuanto antes para que podamos valorar a tu hijo.

- TAMAÑO DEL MAXILAR  
El maxilar superior y la mandíbula inferior tienen diferente tamaño.
- MASTICACIÓN  
Mastica sólo por un lado o tiene dificultad para comer.
- MORDIDA  
Los dientes superiores e inferiores no encajan, están salidos o están hacia dentro.
- POSICIÓN DE LOS DIENTES  
Los dientes están mal colocados o apiñados.
- CHUPETE  
Ha utilizado chupete después de los dos años o se chupa el dedo.
- SONRISA  
La sonrisa no es simétrica.





## MEDINA 3D

### NUESTROS PACIENTES OPINAN DE NOSOTROS

.....  
*José Alberto Pérez Martín*  
.....

**HABÉIS CUMPLIDO  
MIS EXPECTATIVAS.  
AHORA ME ENCANTA  
ENSEÑAR MI SONRISA  
Y ME HAGO MÁS  
FOTOS.**



#### **¿Por qué te decidiste a acudir a la clínica Medina 3D?**

*Llevaba años queriendo arreglarme la boca, pero nunca sacaba tiempo.*

*Miré varias opciones por Internet, cuales eran las mejores clínicas, con mejor reputación y entre ellas, la que más me gustó, por su web fué Medina 3D.*

*Visité la web, y cuando acudí a la clínica me gustó mucho como me atendieron, lo limpio y moderno que estaba todo, la tecnología con la que cuentan, el trato cordial y familiar que recibí tanto del doctor, como de sus auxiliares. Todo esto me empujó a decidirme a hacerme el tratamiento.*

#### **¿Qué esperabas de nosotros?**

*Al principio, como es natural, tenía dudas, pero después de ver casos reales*

*de vuestros pacientes y ver como habéis mejorado la estética de pacientes reales, se me quitaron las dudas.*

#### **¿Se han cumplido tus expectativas?**

*La verdad es que, habéis cumplido mis expectativas con creces. Antes del tratamiento, me hacía muy pocas fotos, y en ellas nunca sonreía. En cambio ahora, me encanta enseñar mi sonrisa. Y me hago muchas más fotos!*

#### **¿Nos recomendarías a algún familiar o amigo?**

*Ya lo he hecho, mi pareja ya ha pasado por la clínica. Y está actualmente en tratamiento con vosotros. En cuanto vio mi resultado no lo dudó, se quedó sorprendido. Desde luego si me pregunta alguien, os recomendaría sin dudarlo.*

#### **¿Hay alguna cosa que crees que podríamos mejorar en Medina 3D?**

*Siempre se dice que, se pueden mejorar las cosas. Pero la verdad es que me resulta difícil decir que mejoréis en alguna cosa, porque me habéis tratado con muchísimo cariño. En serio, hoy por hoy, no se os puede pedir más.*

*Por decir algo, a lo mejor estaría bien la*



*opción de pedir cita online, a través de la web y responder dudas que nos puedan surgir a los pacientes; aunque la verdad es que hacéis muy fácil lo de dar citas y resolver las dudas por teléfono.*



# EL OTOÑO

## LAS CASTAÑAS

*un tentempié sano para el otoño*



Las **castañas** vienen a ser uno de los frutos por excelencia del **otoño**, un momento y una época de cambio, de recogimiento interior, y un tiempo en el que podemos comenzar a disfrutar del frío, de la lluvia, y de todo aquello que representa esta estación del año.

**La castaña es el fruto del castaño**, un árbol conocido científicamente con el nombre de *Castanea sativa*, perteneciente a la familia de las fagaceae y nativo de climas templados propios del hemisferio norte.

Suele medir entre 5 a 11 centímetros de diámetro, y está formado por una cápsula característica muy espinosa, conocida con el nombre de zurrón.

En el interior de la nuez con forma abombada hacia el exterior y la cara interior aplanada, encontramos el fruto: tras retirar la parte interna peluda y aterciopelada de su cáscara distinguimos la semilla, de color, forma y textura característica.

Los expertos en nutrición y bienestar aseguran que **las castañas contienen**

**muchas menos grasas que la mayoría de los frutos secos.** Alrededor de 100 gramos de castañas aportan entre 3 y 5 gramos de grasas, frente a los 45 gramos que aportan la misma cantidad de almendras, los 56,25 gramos que tienen las avellanas y los 53 gramos que contienen los cacahuets.

### • BENEFICIOS PARA LA SALUD

- 1 • Aportan grasas insaturadas y cardiosaludables.
- 2 • Son fuente natural de fibra, entre 6-7 gramos por cada 100. La fibra favorece el desarrollo de la flora intestinal, la regulación del tránsito intestinal y de la absorción intestinal de glucosa y colesterol.
- 3 • Tienen bajo aporte calórico.
- 4 • Efecto saciante por lo que son recomendables en dietas de adelgazamiento
- 5 • Son buena fuente de minerales: magnesio, potasio, hierro y fósforo.
- 6 • Poseen propiedades antiinflamatorias y vasculares.

## Cómo consumirlas

**La forma menos indigesta de consumir las castañas es sometiéndolas a cocción y retirando la piel interior.** Se pueden realizar conservas, dulces, etc, o bien guardarse crudas, sin pelar, incluso congeladas, durante varios meses.

*La sabiduría popular recomienda no consumir grandes cantidades de castañas "mayucas" junto con agua durante la cena, pues al absorber el líquido y aumentar su volumen pueden ocasionar molestias gastrointestinales.*

# DESTINO DE OTOÑO

## DISFRUTA DEL MOMIJI EN JAPÓN

*Viaja a Japón en otoño, uno de los países más increíbles de Asia, donde se contrasta la modernidad más extrema con la cultura tradicional nipona.*



Viaja a Japón en otoño, uno de los países más increíbles de Asia, donde se contrasta la modernidad más extrema con la cultura tradicional nipona.

Desde Tokio a Kioto, pasando por Osaka, el monte Fuji, Cobe y la vida del campo en las afueras.

El otoño japonés se produce en la misma época del año que el nuestro. Es un momento interesante para conocer el país del sol naciente porque es cuando es posible **presenciar el cambio de colores de las hojas de los árboles**. En el conocido como *momiji*, las hojas pasan por muchos matices de colores diferentes hasta alcanzar una tonalidad de rojo muy oscuro. Este proceso se produce en varias especies de árboles aunque uno de los más fotografiados por su característica hoja es el arce japonés.

### ¿QUÉ ES LA TRADICIÓN DEL MOMIJI?

Siempre nos ha obsesionado el concepto de trazabilidad, siendo para nosotras una responsabilidad social muy importante, potenciando así el uso de productos naturales y cercanos a nuestro entorno.

### ¿QUÉ ES LO QUE OS ATRAJO MÁS DE ESTE ENTORNO?

Disfrutar del espectáculo del enrojecimiento de las hojas de otoño no es una tradición reciente, sino que se lleva haciendo en Japón desde hace centenares de años. Tanto la antología poética *Manyoshu* del período de Nara (710-794) como *La Historia de Genji*, escrita por Murasaki Shikibu a comienzos del siglo XI, hacen referencia a cómo los japoneses disfrutaban del enrojecimiento de las hojas de otoño, demostrando que ya en el período Heian (794-1185) los nobles disfrutaban de paseos otoñales bajo hojas de mil colores.

### MOMIJI-GARI

Momiji-gari es la expresión comúnmente utilizada en Japón para hacer referencia al hecho de ir al templo, al santuario o a la montaña a disfrutar del espectáculo que ofrecen las hojas rojas de otoño.

### ¿CUÁLES SON LOS MEJORES ÁRBOLES PARA DISFRUTAR DEL MOMIJI?

La verdad es que el momiji se disfruta en cualquier parte en Japón, pero sí hay una serie de árboles que ofrecen un espectáculo mayor y que por lo tanto están muy bien considerados por los japoneses durante el momiji-gari.

Los mejores árboles de hoja caduca para disfrutar del momijison:

- **Iroha momiji (イロハモミジ) o arce japonés.** Es la estrella del otoño en Japón, sin duda alguna. Sus hojas pasan de verde intenso a rojo espectacular.
- **Ichō (イチヨウ) o ginkgo.** Las hojas del ginkgo se vuelven amarillas con la llegada del otoño, contrastando maravillosamente con las del arce o el serbal.
- **Nana kamado (七竜) o serbal.** De fruto rojo, sus hojas se tiñen de intenso color rojo con el otoño.
- **Nurude (ヌルデ) o zumaque chino.** Sus hojas se tornan anaranjadas y rojas, creando un espectáculo de colores dig.

Con una temperatura muy agradable, y un espectáculo otoñal; Japón puede ser uno de los destinos estrella de esta temporada.

• 08<sup>o</sup> otoño  
2017

# 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



Alcalá 600 - Madrid 28022  
[www.medina3d.es](http://www.medina3d.es)

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