

Invierno

# SALUD DE HOY

Revista Trimestral, ejemplar gratuito



ÍBASETA  
CLÍNICA

NUTRICIÓN

SALUD

GASTRONOMÍA

PSICOLOGÍA

CULTURA

OCIO

LA NUEVA ERA DE  
LOS IMPLANTES

Referentes  
en Ortodoncia  
Invisible en  
Gijón

¿QUÉ  
ALIMENTOS  
PUEDEN  
MATARNOS?

QUE NO TE DEN  
CATO POR LIEBRE

Claves para encontrar  
la tostada perfecta

¿Dormir  
engorda?

¿A QUÉ HUELEN  
ALGUNOS HOTELES  
Y COMERCIOS?

¿CÓMO EVITAR EL  
MAL OLOR CORPORAL?

Conoce el castillo de  
cuento de hadas que  
revolucionará España

¿Sabías  
que?

## ¿CÓMO REUTILIZAR LA CÁSCARA DE LIMÓN?

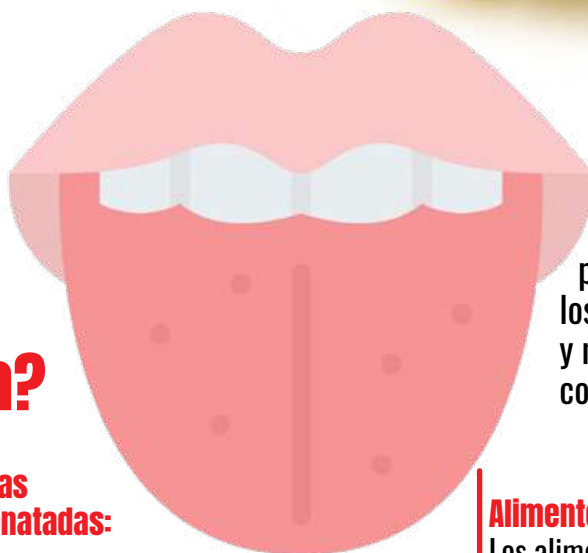
**El limón es muy utilizado en recetas de cocina, pero se suele tirar la cáscara. ¿Se puede reutilizar?**

Pero al margen de sus usos culinarios, hay otras formas de reutilizar su cáscara.

- Cáscara de limón dentro de agua durante al menos una hora para poder tener una infusión detox.
- Limpiador para pieles grasas.
- Loción para dar un brillo especial en el cabello
- Exfoliante para la piel: Aceite, miel, azúcar y ralladura de limón.
- Baño relajante
- Ambientadores naturales
- Limpiador de grifos de cocina y baños



## ¿Sabes cuáles son los peores productos para tu boca?



Lo que comemos se refleja no solo en nuestra vida diaria, sino también en nuestra boca. Esa representa el primer punto de contacto entre los alimentos que tomamos y nuestro cuerpo. Te cuidado con estos alimentos.

### **Alimentos azucarados:**

Los caramelos, las gomas de mascar, gominolas. Incluso los zumos de frutas tienen tantos azúcares que se adhieren a los dientes provocando las caries.



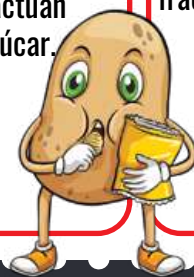
### **Bebidas carbonatadas:**

Las gaseosas, bebidas energéticas, colas no son buenas para nuestros dientes y salud en general. Este tipo de bebidas contienen ácidos fosfórico y cítrico que atacan el esmalte dental desmineralizándolo.



### **Alimentos ricos en almidón:**

Se adhieren a los dientes y actúan como el azúcar.



### **Alimentos duros:**

Los alimentos que actúan con fuerza en nuestros dientes deben evitarse ya que son la causa de fracturas en dientes.



### **Alimentos y bebidas con cafeína:**

Además de manchar los dientes pueden provocar sequedad en la boca y provocar la erosión del esmalte.



#### ■ ALIMENTACIÓN

2. Los peores productos para tu boca. Reutiliza la cáscara del limón.

#### ■ CONSEJOS DE SALUD

3. Alimentos que pueden matarnos.

#### ■ PREVENIR EN INVIERNO

4, 5. ¿Sabías que...?

#### ■ CONOCE A TU DENTISTA

6. La nueva era de los implantes

7. Referente en Ortodoncia Invisible en Gijón

#### ■ GASTRONOMÍA Y PSICOLOGÍA

8. Claves para encontrar la tostada perfecta.

9. ¿Dormir engorda?

#### ■ PSICOLOGÍA Y VIAJES

10. ¿A qué huelen algunos hoteles y comercios?

11. Como evitar el mal olor corporal. Castillo único.

## CONTENIDO



# ¿QUÉ ALIMENTOS PUEDEN MATARNOS?



Hay alimentos que pueden matar, y muchas veces son alimentos cotidianos.

Hoy te lo contamos

## AGUA

Todos sabemos que la deshidratación puede ser mortal, pero un exceso de agua también puede acabar causando el mismo efecto, ya que puede provocar un desequilibrio de electrolitos.

Los riñones no podrían procesar el exceso de agua haciendo que las células se inflamen llegando al cerebro. 6 litros de agua podrían acabar con una persona que pesase 75 kg.



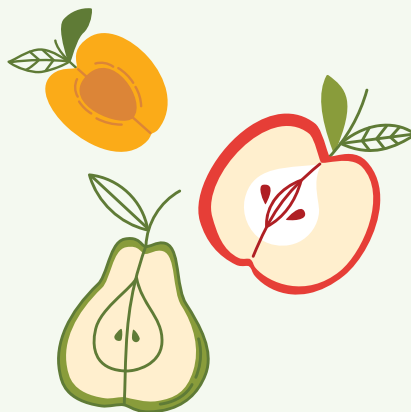
## CHOCOLATE

No es nuevo saber que el chocolate en exceso puede ser mortal para los perros. Pero ¿un humano también? Comer 85 tabletas de chocolate puede ser una dosis mortal para el ser humano.



## MANZANAS

El problema de las manzanas, peras o albaricoques está en las semillas. Estas contienen amigdalina, un compuesto que produce cianuro cuando se metaboliza. Tranquilo, solo ocurre si hablamos de una muy alta dosis de semillas, más de 150 semillas.



## PATATAS

A pesar de poseer tallos y hojas venenosas, el envenenamiento por patata es más bien raro. La mayoría de las muertes por consumo de patata han sido provocadas por comer patatas verdes o beber té de hojas de patata.



## CONSEJOS DE SALUD SALUD DE HOY



## PULPO

En algunas partes del mundo es costumbre comer pulpo vivo, por ejemplo, en Corea del Sur. Esta práctica puede ser peligrosa ya que las ventosas del animal pueden quedar en la garganta y causar asfixia.

## CACAHUETES

La alergia a los cacahuets es una de las más comunes y pueden causar anafilaxia. Los síntomas típicos son constricción de las vías respiratorias.



## NO DORMIR

Mantenerse despierto durante dos semanas puede ser letal. Los científicos no saben con precisión cuánto tiempo soporta el ser humano sin dormir. El máximo de tiempo si dormir está en 11 horas, donde la persona presentó consecuencias en su salud hasta que el sueño le venció.



# ¿Sabías que?

1



**EL ÚNICO  
DESIERTO DE  
EUROPA SE  
ENCUENTRA EN  
ESPAÑA**

El desierto de *Tabernas en Almería* que además es uno de los *escenarios elegidos por Hollywood* para hacer películas como Indiana Jones o Juego de Tronos.

2



**¿CUÁL ES LA  
CIUDAD “MÁS  
MALEDUCADA”  
DE ESPAÑA?**

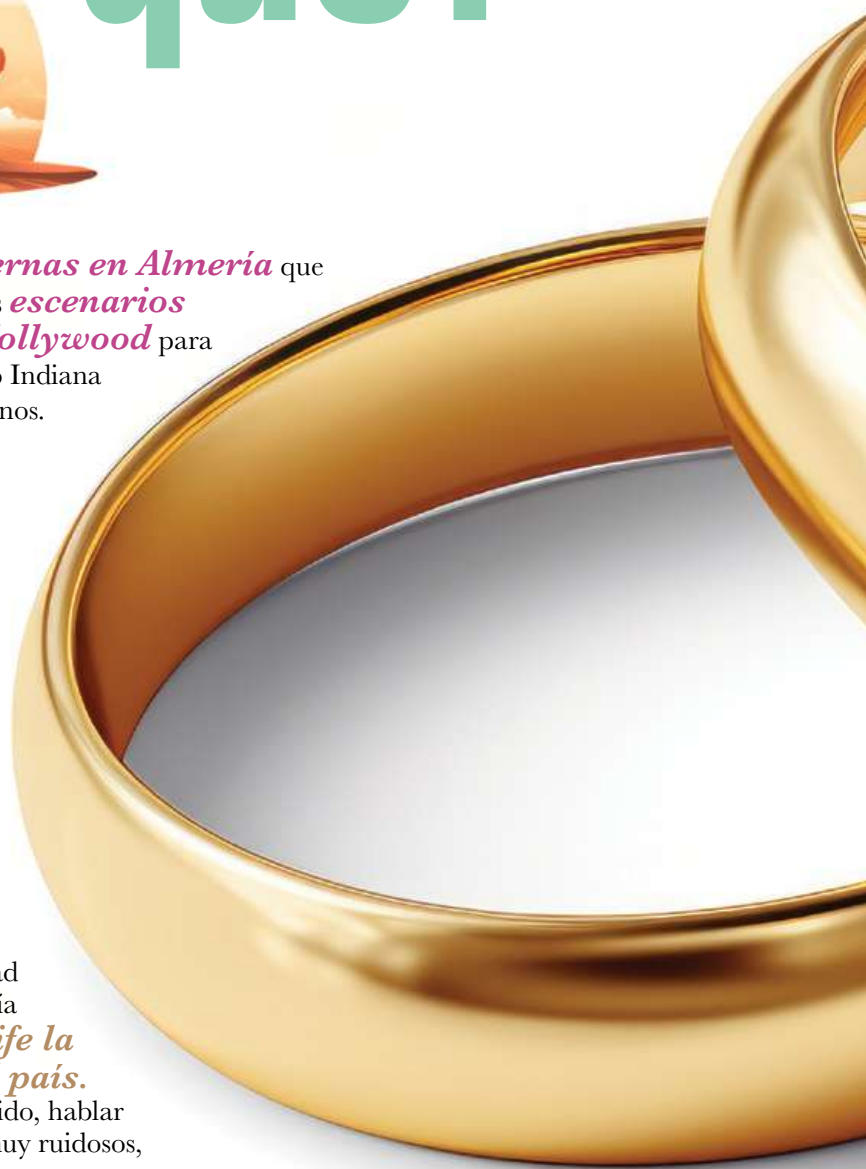
Según un estudio, tras entrevistar a más de 1.500 residentes de diferentes áreas geográficas ha sido declarada Vigo como la ciudad más educada de España y sería *Santa Cruz de Tenerife la más maleducada del país.*

Los criterios analizados han sido, hablar por teléfono en público, ser muy ruidosos, saltarse las colas...

3

**EL APODO  
CARIÑOSO MÁS  
POPULAR ENTRE  
LAS PAREJAS  
ESPAÑOLAS ES...**

Según un estudio, el uso de apodo cariñoso contribuye significativamente a crear un lazo emocional más fuerte. El apodo más usado *en todo el mundo es “bebé”. Pero en España el más repetido es además de bebé, “cariño”, “cielo” y “corazón”.*



## LOS NATIVOS DE INTERNET PREFIEREN LAS TIENDAS FÍSICAS

4

*La generación Z, reconoce que compra en establecimientos físicos habitualmente.* El informe muestra que a pesar de que los jóvenes son digitales, y se apoyan en los medios de Internet para tomar decisiones, esta generación apuesta por la tienda física como su principal canal de compra.



5

## ¿CUÁL ES EL PUEBLO MÁS BONITO DE ESPAÑA SEGÚN THE TELEGRAPH?

### The Telegraph

*Sanlúcar de Barrameda, situado en Cádiz, es el destino de vacaciones favorito sin excepción, con más de 15 millones de viajes realizados en 2022.*

Puertos marinos, playas tranquilas, restaurantes, edificios adornados con buganvillas...

En 2º lugar están Cadaqués (Gerona), 3er puesto Tarifa (Cádiz), 4º Sitges (Barcelona), 5º Estepona (Málaga), 6º Llanes (Asturias).



## LOS CENTROS COMERCIALES TIENEN EL ÁREA DE COMIDA EN EL ÚLTIMO PISO

Cuando llegamos a un centro comercial, nuestra primera tarea es encontrar las escaleras o el ascensor para encontrar los restaurantes. *En ese camino ascendente pasamos por numerosas tiendas que nos seducen con productos y ofertas.* Música, Olores, Colores, Promociones... que intentan captar nuestra atención durante ese recorrido.

6







# LA NUEVA ERA DE LOS IMPLANTES

Clínica Ibaseta, y el Dr. Eduardo Ibaseta, referente en Asturias en **Rehabilitación Fija** para pacientes sin hueso con implantes o mallas subperiósticos.

Desde siempre hemos querido ser una clínica pionera en contar con las últimas técnicas en odontología. Desde la ortodoncia invisible, el escáner 3D, estética dental, y ahora contamos con una nueva Unidad que nos permite ser Centro de Odontología y Cirugía Maxilofacial que nos permitirá traer a Asturias lo último en rehabilitación dental de casos complejos.

**Los implantes o mallas subperiósticos se presentan como la gran alternativa en implantología para pacientes con atrofia ósea grave.**

## ¿Cuándo se necesita este tipo de rehabilitaciones?

Fundamentalmente, en pacientes con las siguientes características:

- Uso muy prolongado en el tiempo de prótesis removibles
- Enfermedad periodontal grave
- Patología periimplantaria, actualmente cada vez vemos más casos, debido a la falta de mantenimiento y revisiones anuales de los pacientes.



## ¿Cómo lo hacemos en la clínica?

Gracias a la tecnología digital de la que disponemos y la experiencia del **Dr. Eduardo Ibaseta**, nos permite contar con una enorme precisión en el análisis de los datos del paciente, con las tomografías digitales y los escáneres intraorales. Asimismo, en la clínica disponemos de los **softwares digitales de diseño CAD-CAM que ha revolucionado el concepto de los implantes subperiósticos** que se plantean hoy día como la única solución para aquellos pacientes que carecen de hueso suficiente y que quieren recuperar la funcionalidad y la estética dental sin la necesidad de pasar por varias intervenciones que conlleven regeneraciones óseas con tiempos de osteointegración prolongados consiguiendo acortar los tiempos de tratamiento a tan solo 3 o 4 meses de duración y permitiéndoles llevar dientes fijos provisionales desde el primer día.



# Protocolo Ibaseta

El protocolo a seguir a la hora de una rehabilitación completa sobre implantes o mallas subperiósticos comienza igual que cuando realizamos un tratamiento de implantología:

- Fotografías extraorales
- Escaneado digital intraoral
- CBCT para el análisis del hueso
- Planificación a través de diseño asistido por ordenador con el **Dr. Ibaseta y con el equipo de biomecánicos.**

*El diseño de la prótesis debe coordinarse conjuntamente con el diseño de los implantes o mallas subperiósticos para asegurarnos la efectividad del tratamiento.*

---

## BENEFICIOS DE LOS IMPLANTES SUBPERIÓSTICOS

- Permiten la rehabilitación de maxilares con apenas hueso, sin necesidad de regenerar hueso.
  - Se trata de un tratamiento rápido ambulatorio en clínica
  - Reducen el tiempo de tratamiento considerablemente, tan solo entre 3 y 4 meses.
  - Permiten utilizar prótesis provisionales inmediatas (dientes en un día)
  - Disminuyen el número de consultas presenciales del paciente
  - Posibilitan tratar a pacientes con patologías sinusales o irradiados
  - Permiten el tratamiento de defectos maxilares grandes
- 

## Eduardo Ibaseta, referente en Cirugía Maxilofacial y Estética en Asturias



En primer lugar, reservamos una cita en la clínica para poder evaluar tu sonrisa y decir si eres candidato a un tratamiento con Alineadores Invisibles

Una vez vemos los resultados que vamos a poder conseguir, realizamos una serie de **impresiones digitales 3D**. En ese mismo día, podrás ver cómo quedará tu sonrisa una vez finalices el tratamiento.

Crearemos según las indicaciones del equipo de Ortodoncistas un conjunto de alineadores de precisión que guiarán la colocación correcta de los dientes a lo largo del tratamiento.

Cada alineador se va cambiando cada dos semanas

*La gran ventaja es que las visitas a la clínica se espacian cada mes y medio o dos meses incluso.*

Muchos pacientes nos preguntan sobre **las ventajas de alineadores invisibles** frente a los Brackets tradicionales. Ambas van a conseguir el mismo resultado, sin embargo, a través de los alineadores conseguimos que ni el adulto ni los menores cambien sus hábitos alimenticios, pudiendo **comer todo tipo de alimentos y evitando las incómodas visitas de urgencias** porque se nos ha despegado un bracket.

Al ser un **tratamiento 100% digital** podemos asegurar un tratamiento preciso y predecible desde el principio. Además, no se ve y permite una **mejor higiene dental** a lo largo del tratamiento.

En la **Clínica Ibaseta** somos expertos en tratamientos integrales para la salud oral de toda la familia.



**Llámanos al  
985 35 00 82  
para reservar**

# QUE NO TE DEN GATO POR LIEBRE

## Claves para encontrar la tostada perfecta

Solo cuatro elementos deben formar parte de la receta: **harina integral, sal, levadura y agua**. Los demás “accesorios”, otros cereales y semillas no aportan nada si la harina no es de calidad.

La oferta de pan es tan amplia, que elegir una buena hogaza se ha convertido en todo un reto. ¿Es mejor tomar pan integral? ¿qué es la masa madre? ¿Es mejor la espelta?

- **¿En qué debes fijarte en la etiqueta?**

Lista de ingredientes: harina integral de trigo, centeno o espelta..., agua, levadura y sal.

- **¿Nos pueden dar “gato por liebre” con el pan multicereales?**

Hasta hace unos años era frecuente que así fuera y que en los panes multicereales si incluyeran cantidades ridículas de algunos cereales para darle caché al pan. Hoy con la ley de pan aprobada en 2019, para que un pan pueda llamarse multicereales debe estar elaborado con tres o más harinas diferentes de las cuales al menos dos procederán de cereales. Una de estas harinas debe estar en una proporción de al menos un 10%

- **¿Es mejor el pan de centeno, kamut o espelta?**

Una harina exótica no es necesariamente mejor. Pueden tener mayor número de concentración de proteínas o de algunas vitaminas respecto al trigo, pero son diferencias

muy pequeñas que no marcan realmente la diferencia. Por ejemplo, la espelta tiene un 12.8% de proteínas, mientras que el pan de trigo tiene un 12%. Eso si, la diferencia de precio entre un pan y otro puede llegar a multiplicarse por 4.

- **¿El pan engorda?**

Los cereales aportan energía en forma de hidratos de carbono. Como norma general se recomienda no superar los 70 gramos de cereales al día en mujeres y 90 gramos en hombres. Por ejemplo, equivaldría a 1-2 rebanadas de pan y un plato normal de pasta.





# ¿Dormir engorda?

**Durmiendo quemamos más calorías que estando tumbados despiertos sin hacer nada.**

Hay muchos mitos en torno a las dietas, alimentación y a que dormir engorda.

Al contrario, tal y como establece la **Sociedad Española de Medicina Interna**, dormir y descansar lo suficiente nos ayuda a perder peso.

De hecho, las personas que duermen menos de cinco horas tienen muchas más probabilidades de tener sobrepeso u obesidad que aquellas que duermen alrededor de siete horas.

Es por ello por lo que la “calidad del sueño



es fundamental para prevenir la obesidad” El organismo es capaz de quemar aproximadamente una caloría por kilo de peso y hora de sueño. Y teniendo en cuenta que, si una persona pesa 80 kilos, aproximadamente quemaría 560 calorías durante el sueño contando con que ha dormido durante 8 horas.

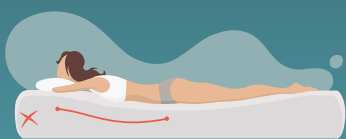
**Durmiendo quemamos más calorías que si estamos tumbados despiertos sin hacer nada. Hay que desmitificar el hecho de que dormir engorda.**

## ¿Cuál es la mejor postura para dormir y bajar peso?



Dormir de lado es considerada la mejor forma de descansar durante las noches

para las personas que buscan bajar de peso, ya que mejora notablemente el sueño, evita dolores de espalda, glúteos, muslos y la hinchazón de las piernas. Otras posturas recomendadas para el sueño pueden ser acostarse **boca arriba** o en posición fetal.



La postura que debes evitar si quieres perder peso es **dormir boca abajo**. Esta

postura puede generar presión en la columna vertebral, ocasionando molestias en el cuello, espalda y hombros. Además, esta puede contribuir al aumento de peso en adultos.



## OTRAS DESVENTAJAS DE DORMIR BOCA ABAJO:

### • Dolor de espalda y cuello

Al dormir boca abajo, la columna vertebral asume la carga del peso de la cabeza y el cuello, pudiendo dar lugar a molestias y tensiones.

### • Problemas digestivos

La presión aplicada en el estómago puede interferir con el proceso digestivo y reducir el ritmo metabólico. Una digestión más lenta puede resultar en una mayor absorción de calorías y nutrientes, lo que puede contribuir a aumentar el peso.

### • Problemas dentales

La presión en la mandíbula puede generar molestias en los dientes además de contribuir a un desgaste dental.



## ¿Cuál es tu aroma preferido?

**OLOR A BEBÉ.** Es uno de los olores clásicos, hacia el que estamos predispuestos como especie. Transmite ternura y nos une con una parte instintiva y primaria.

**OLOR A LIMPIO.** ¿A quién no le gusta entrar en un sitio y percibir un olor a limpio?

**OLOR A PAN O GALLETAS RECIÉN HORNEADAS.** Las fragancias hogareñas nos devuelven a la niñez. A desayunos y meriendas en familia.

**OLOR A MAR.** Los aromas naturales son olores agradables para casi todos. Forman parte de una esencia genuina que conservamos en nuestro interior.

**OLOR A LIBRO NUEVO.** La fragancia de un libro nuevo es otro de los olores agradables. El aroma de las páginas por estrenar es una promesa de imaginación.

**OLOR A CANELA.** Es una fragancia muy demandada en gastronomía y perfumería.

En la clínica cuidamos mucho el olor hemos incluido desde hace tiempo la aromaterapia como herramienta para relajar a todos nuestros pacientes.

Descubre a que huele

## ¿A QUÉ HUELEN ALGUNOS HOTELES Y COMERCIOS?

### Los aromas que enganchan por la nariz

¿A que huele tu tienda favorita? ¿Y un hotel? No hace falta tener una nariz sofisticada para apreciar que hay olores que nos enganchan y llegan a nuestro yo más oculto.

Los olores que mejor funcionan para crear un ambiente relajado, con sosiego y tranquilidad son aquellos a base de hojas de higuera con algún toque de plantas mediterráneas.

### El olor de la felicidad

Naranjas, limones, pomelos no son sólo recomendables en el ámbito de la salud, sino que este tipo de fragancias potencian la confianza en uno mismos, así que si te sientes decaído elige estos aromas.



### Los olores más agradables para los humanos

Cada uno tenemos nuestro propio archivador olfativo. En él, vamos colocando todos esos aromas que nos marcan. Son olores que identificamos porque han aparecido antes en nuestro camino y se dividen en dos cajones: olores agradables y olores desagradables.

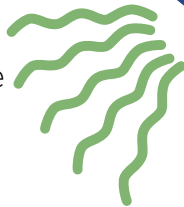


# ¿Y CÓMO EVITAR EL MAL OLOR CORPORAL?

El mal olor corporal tiene muchos factores, la higiene, la alimentación, la genética. ¿Cómo se pueden evitar?

El olor varía según la persona, edad, sexo, alimentación, ejercicio físico o el tiempo que se pasa en la cama

El sudor en sí mismo no tiene un olor fuerte, pero cuando se combina con las bacterias que se encuentran en la piel, se descompone y genera un olor desagradable.



## ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL MAL OLOR?

La genética  
Postmenopausia  
La alimentación  
Falta de higiene

## Consejos para oler bien

Ducharse regularmente, al menos una vez al día y poder eliminar las bacterias que causan mal olor.

Evitar el uso de ropa ajustada durante periodos prolongados. La dieta, como es la ingesta de alimentos como el ajo, cebolla, carne roja, especias fuertes... Cambiar la ropa y lavarla

## Remedios caseros

**BICARBONATO DE SODIO.** Se trata de un desodorante natural que ayuda a neutralizar el olor



**TÉ NEGRO.** Ayuda a reducir el olor corporal



**LIMÓN.** Tiene propiedades antibacterianas que ayudan a reducir el olor corporal



## ¿TE GUSTARÍA CONOCER EL CASTILLO DE CUENTO DE HADAS QUE REVOLUCIONA ESPAÑA?



Un Castillo único en Tierras de León.

También conocido como “Coyanza”, está ubicado en la localidad de Valencia de Don Juan y data del año 1.050. Aunque es más conocido porque en el siglo XV se amplía una torre cuadrada, conocida como la torre del Homenaje donde fue asesinado

el Conde Juan de Acuña por apoyar a Juana la Beltraneja frente a Isabel la Católica.

Pero si vas a conocer este castillo, seguro puede ser un buen momento para degustar platos típicos.

**Bacalao a la molinera.** Unas generosas rodajas de bacalao con una salsa de limón y ajo.

**Desmigado.** Un potaje de legumbres como la Alubia de La Bañeza o la Lenteja Pardina, ambas con denominación de origen.

Y por supuesto, un **cordero asado** con un sabor muy particular gracias a las maderas quemadas.





IBASETA  
CLÍNICA

CINE

TECNOLOGÍA

VIAJES

ECONOMÍA

MOTOR

MODA

# CAMPAÑA SALUD ORAL Y NUTRICIÓN

*Come bien para una boca saludable*



## 1 ALIMENTOS CON CALCIO:

leche, queso, yogur, verduras de hoja verde, almendras que ayudan a proteger y reconstruir el esmalte dental

1



**AGUA:** que desintoxica el cuerpo, hidrata y mantiene la salud en general.

4

2



**ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS:** carne, aves, legumbres, pescado brindan al cuerpo una nutrición esencial para mantener los dientes sanos

3



**FRUTAS Y VERDURAS:** contienen vitaminas y minerales naturales que protegen a los dientes de las caries



*Somos clínica comprometida con la Salud Oral y Nutrición.*

*Síguenos en RRSS*



**CLÍNICA DENTAL IBASETA**

La Cámara 9, 3º - Avilés • Donato Argüelles 8, Bajo - Gijón

**985 35 00 82**

Horario de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 h y de 16:00 a 20:00 h.

informacion@clinicaibaseta.com • clinicaibaseta.com