

# POLICLÍNICA PARLA NEWS

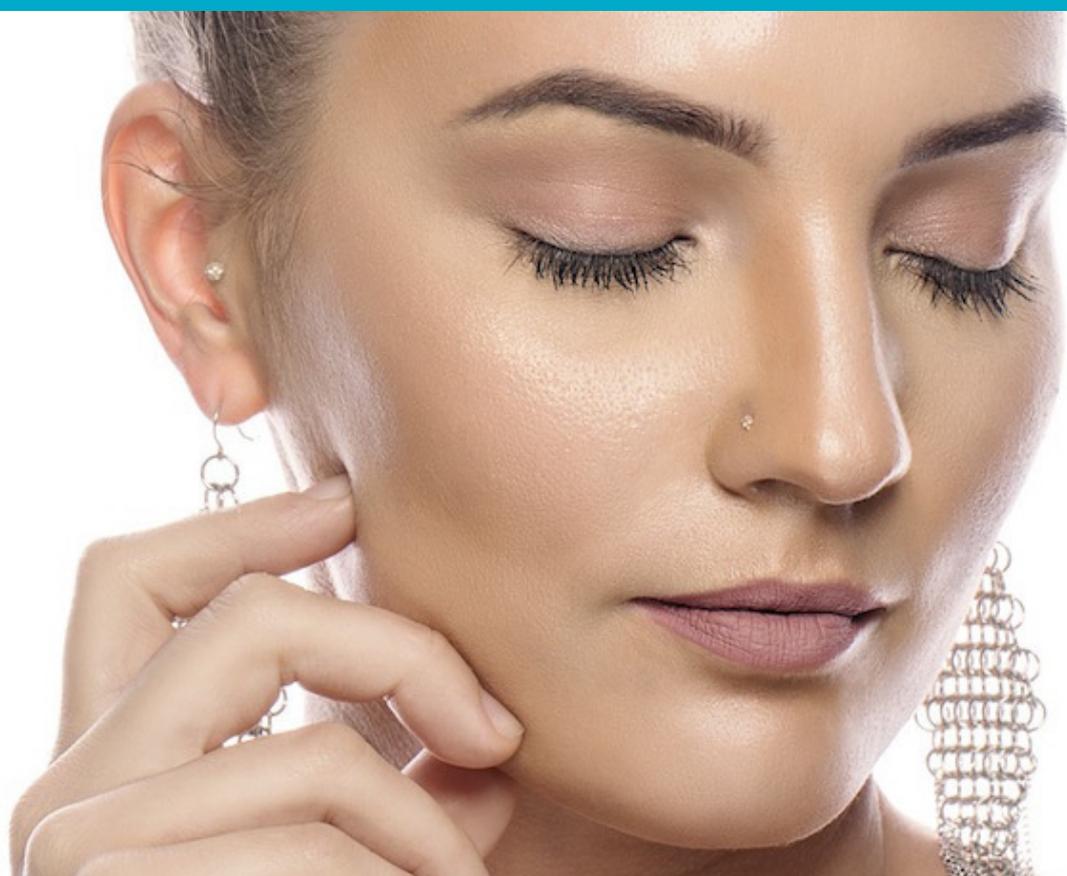
Actualidad en Salud

#policlinicaparlanews

Junio 2018 - Nº 6



## REJUVENECIMIENTO FACIAL SIN CIRUGÍA: MÚLTIPLES OPCIONES PARA LUCIR UNA PIEL TERSA Y LUMINOSA



¿SABES QUÉ SON  
LOS “EJERCICIOS  
HIPOPRESIVOS” DE  
FISIOTERAPIA?

Conoce estas técnicas de  
fisioterapia basadas en la  
respiración y la postura

QUIROPODIA,  
EL CUIDADO  
QUE NECESITAN  
TUS PIES

Un tratamiento de podología  
esencial para mantener  
saludables nuestros pies

HÁBITOS  
COTIDIANOS QUE  
DAÑAN NUESTROS  
DIENTES

Identifica hábitos cotidianos  
perjudiciales para nuestra  
salud bucodental

# ¿SABES QUÉ SON LOS “EJERCICIOS HIPOPRESIVOS” DE FISIOTERAPIA?

Los “Ejercicios Hipopresivos” son un conjunto de técnicas de fisioterapia basadas en la respiración y la reeducación postural que aportan múltiples beneficios al organismo. Indaga sobre ellos en nuestro post y si te surge cualquier duda ¡contacta con nosotros!

Los ejercicios hipopresivos contemplan diversas denominaciones: método hipopresivo, abdominales hipopresivos, técnicas hipopresivas, ejercicio de hipopresión, gimnasia abdominal hipopresiva... si bien, toda esta terminología, hace referencia al mismo concepto.

**Los ejercicios hipopresivos se fundamentan en un entrenamiento global basado en ejercicios posturales y técnicas respiratorias dirigidos a tonificar la musculatura del tórax, abdomen, suelo pélvico y espalda.** La correcta realización de los ejercicios hipopresivos supone la reducción de la presión en el abdomen, con lo que **se consigue proteger los órganos internos, recolocarlos, mejorar el tono muscular del suelo pélvico y hasta reducir centímetros de cintura**, ya que se produce una contracción refleja de la musculatura abdominal.

La realización de los ejercicios abdominales hipopresivos requiere dominar técnicas concretas para ser efectivos en cuanto a resultados, **es por ello fundamental realizarlos bajo la supervisión de un fisioterapeuta especializado que vigile y corrija la postura en todo momento, y que lleve a cabo un seguimiento personalizado.** En Policlínica Madrid Parla Sur disponemos de una consulta de fisioterapia en Parla con **expertos profesionales** que te guiarán en todo momento. ¡No dudes en consultarnos!

**Los ejercicios hipopresivos de nuestra especialidad médica de fisioterapia de Parla están indicados tanto para hombres como para mujeres**, y especialmente recomendados para las personas deportistas y para las mujeres en la fase de postparto, así como en período menopáusico.

## ¿Qué beneficios aportan los Ejercicios Hipopresivos de Fisioterapia de Parla?

Son numerosos los beneficios para el organismo asociados con la realización de este tipo de ejercicios, **siempre y cuando estén supervisados por un profesional fisioterapeuta que garantice su correcta ejecución.** Nombramos a continuación los más destacados.



**Incrementan el tono muscular de abdomen y suelo pélvico:** la mejora del tono muscular en estas zonas previene, y mejora en su caso, las incontinencias, los prolapsos vaginales y rectales, los problemas de próstata y la aparición de hernias umbilicales, inguinales y crurales.

**Mejoran la postura:** ayudan a mejorar la postura al reforzar toda la zona de la faja abdominal, estabilizando la columna vertebral, reposicionando el eje de gravedad y mejorando así notoriamente los problemas de espalda, especialmente los relacionados con las vértebras lumbares.

**Disminuyen la pesadez de las piernas y los dolores abdominales:** gracias al hecho de que los ejercicios hipopresivos favorecen la correcta posición de los órganos pélvico-abdominales y descomprimen los ganglios linfáticos, se reducen los dolores abdominales y la sensación de pesadez en las extremidades inferiores.

**Mejoran la digestión:** estimulan el metabolismo, facilitando el tránsito intestinal y evitando el estreñimiento.

**Mejoran la función respiratoria:** debido al aumento de la capacidad anaeróbica y la hormona eritropoyetina (EPO), una hormona producida por el riñón, cuya función es mantener constante la concentración de glóbulos rojos en la sangre.

**Mejoran las funciones sexuales:** como consecuencia del aumento del tono muscular y del riego sanguíneo de la zona genital, se incrementan las sensaciones, aumenta el deseo sexual y, en el caso de los hombres, ayudan al control y mantenimiento de la erección.

**Reducen el perímetro de la cintura:** al tonificar la musculatura de esta zona en profundidad, contribuyendo a quemar la grasa periférica que tiende a acumularse en torno al área de la cintura.

## ¿Para quién están indicados los Ejercicios Hipopresivos?

Después de mencionar sus múltiples beneficios, cabe decir que los ejercicios hipopresivos están indicados para todas las personas, no obstante, se recomiendan especialmente para:

- Para **personas con problemas de espalda** por mala postura, trabajos de carga y descarga, dolores lumbares...
- Para **personas deportistas en general**, que deseen mejorar su rendimiento.
- Para **personas deportistas que practiquen deportes de alto impacto** como correr, tenis, montar a caballo, actividades relacionadas con saltos y bailes... Especialmente recomendado en el caso de las mujeres.
- Para personas con **disfunciones relacionadas con el suelo pélvico**: incontinencias, prolapsos, tránsito lento, estreñimiento, dolor abdominal, próstata...
- Para **personas con el abdomen débil** tras cesáreas, operaciones abdominales o ginecológicas...
- Para las **mujeres en la fase de postparto**, o que deseen quedarse embarazadas.
- Para mujeres en la menopausia.
- Para **personas que deseen reducir su perímetro de cintura**.

## Tratamientos de Fisioterapia con Ejercicios Hipopresivos

La **fisioterapia es una rama sanitaria enfocada en paliar y eliminar los síntomas provocados por dolencias, tanto crónicas como transitorias, en el ámbito de los problemas musculoesqueléticos y posturales**. También se encarga de la prevención de posibles lesiones, especialmente en el caso de las personas deportistas. Infórmate de todo lo que te puede aportar la fisioterapia en el interesante artículo de nuestro blog: "Fisioterapia: mucho más que ejercicios y masajes".

Los ejercicios hipopresivos es una de las técnicas que mejores resultados está dando en nuestra clínica de fisioterapia de Parla. No obstante, **un buen diagnóstico es fundamental para determinar la terapia de ejercicios hipopresivos más adecuada para cada paciente**, asegurando su eficacia. En nuestra especialidad de fisioterapia de Parla realizamos las pruebas necesarias (análisis de laboratorios, cultivos, ecografías, rayos X...) para realizar el diagnóstico más completo, **y llevar a cabo el tratamiento más adecuado particularizado para cada paciente**.

**Si padeces alguna de las múltiples dolencias sobre las que aportan beneficios los ejercicios hipopresivos, ¡no esperes más y ponte en manos de los mejores especialistas en nuestra clínica de fisioterapia de Parla! Notarás cómo mejoras en un breve espacio de tiempo... ¡Consúltanos sin compromiso!**

## 8 BENEFICIOS de los EJERCICIOS HIPOPRESIVOS de FISIOTERAPIA



AUMENTAN EL TONO MUSCULAR DE ABDOMEN Y SUELO PÉLVICO

1

ESTABILIZAN LA COLUMNA VERTEBRAL, MEJORAN LA POSTURA

2

REDUCEN LA SENSACIÓN DE PESADEZ EN PIERNAS

3

REDUCEN LOS DOLORES ABDOMINALES

4

MEJORAN LA DIGESTIÓN

5

MEJORAN LA FUNCIÓN RESPIRATORIA

6

MEJORAN LAS FUNCIONES SEXUALES

7

REDUCEN EL PERÍMETRO DE LA CINTURA

8



# QUIROPODIA

## EL CUIDADO QUE NECESITAN TUS PIES



**El término “Quiropodia” aún es desconocido para muchos, sin embargo, es un tratamiento de podología esencial para mantener saludables nuestros pies ¡Consúltanos!**

A grandes rasgos, la **Quiropodia es un tratamiento de podología que consiste en la eliminación de durezas y callosidades, así como en el tratamiento de las alteraciones en las uñas de los pies.**

El objetivo primordial es evitar que estas leves lesiones vayan a más y se conviertan en patologías más graves. Además, nuestro podólogo de Parla realizará una revisión en profundidad de los pies, con el fin de detectar otras posibles afecciones, como papilomas o una infección por hongos en los dedos y/o planta de los pies (pie de atleta o tiña podal) o en las uñas (oncomicosis).

### ¿En qué consiste la Quiropodia?

La **quiropodia** consiste en la **exploración, diagnóstico y tratamiento de las patologías dérmicas y cutáneas de los pies**, para lo que nuestro podólogo de Parla suele practicar las siguientes intervenciones:

**Corte y fresado (limado) de uñas terapéutico:** tratamiento de las distintas afecciones o traumas en las uñas.

**Deslaminación de hiperqueratosis:** es decir, eliminación de durezas del pie en general.

**Tratamiento de uñas encarnadas (Onicocriptosis):** tiene lugar cuando un borde de la uña penetra la piel del dedo, en este caso, se realiza el corte de la uña encarnada reduciendo las molestias, y evitando su inflamación y posibles infecciones.

**Tratamiento de callosidades y helomas:** tratamiento de callos, durezas producidas por malas posturas al caminar, por padecer desviaciones óseas en los pies, o por utilizar un calzado inadecuado, el podólogo determinará la causa del problema y el mejor tratamiento para erradicarlo.

**Fresado de talones:** limpieza de las durezas en torno a los talones de los pies.

**Hidratación y masaje relajante:** hidratación profunda para mejorar la piel de los pies.

### ¿Cuándo hay que acudir al podólogo para realizarse una Quiropodia?

**Hay que acudir al podólogo siempre que se detecte alguna anomalía en los pies**, los síntomas de las afecciones que se tratan en la quiropodia son muy visibles, la piel se vuelve más seca, más gruesa, las durezas toman un color amarillento al queratinizarse las células de la epidermis del pie, las uñas se deforman, se agrietan, se hincan en el dedo, cambian de color...

**Todos estamos predisuestos a sufrir este tipo de lesiones dado que mayoritariamente se producen por la propia fricción del calzado con los pies o por algún tipo de traumatismo**, se agravan si el calzado no es adecuado, y también si se padecen otros problemas como alteraciones en la pisada o enfermedades congénitas relacionadas con deformidades en los pies, como los dedos martillo, por ejemplo.

El paso de los años también es un factor que influye en el desarrollo de estas dolencias, que se suelen producir más en la edad adulta, si bien el hecho de realizar determinados deportes, especialmente los de alto impacto como correr o jugar al tenis, pueden provocar su aparición en personas más jóvenes.

**Lo ideal es acudir al podólogo para hacerse una quiropodia al menos una vez al año**, de esta forma, además, nuestro Podólogo de Parla realizará una

revisión completa de los pies y podrá detectar cualquier anomalía menos visible. **Y lo más importante: no es solo una cuestión de tratar lesiones, sino de corregir las causas que las producen.**

A partir de ese momento también el especialista determinará con qué frecuencia conviene realizarse una quiropodia, en base a los requerimientos de las lesiones de cada paciente habrá quienes tengan que realizarse este tratamiento cada tres meses, cada seis meses... o será suficiente con una vez al año.

## ¿Cuál es la mejor época del año para hacerse una Quiropodia?

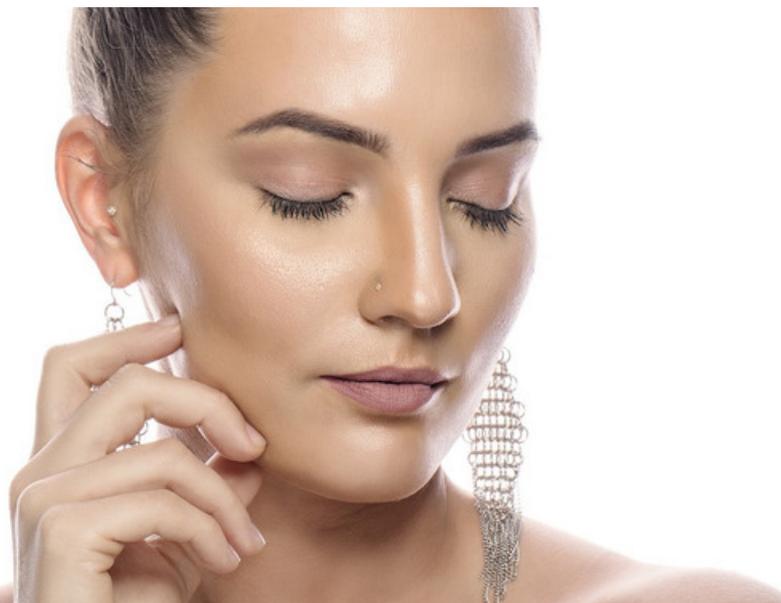
No hay un momento determinado del año más idóneo para realizarse una quiropodia, pero sí es cierto que con la cercanía del periodo estival se detecta una mayor afluencia de pacientes, ya que es la época en la que más se muestran los pies. **También a modo de prevención especialmente en lo referente a las durezas, para que con la sequedad del verano y la exposición más directa de los pies estas no se agraven.**

**La revisión periódica de nuestros pies es la mejor prevención para detectar posibles dolencias o patologías. Nuestros pies son nuestro medio de transporte, y por ello hay que revisarlos y cuidarlos como merecen.**

**Si necesitas ampliar información, ¡no dudes en consultarnos!  
Podemos ayudarte a lucir unos pies bonitos y, sobre todo, sanos.**

## REJUVENECIMIENTO FACIAL SIN CIRUGÍA: MÚLTIPLES OPCIONES PARA LUCIR UNA PIEL TERSA Y LUMINOSA

**El paso del tiempo, la exposición al sol y el estrés del día a día producen efectos en nuestra piel, especialmente visibles en la cara, la zona de nuestro cuerpo más expuesta. En nuestra clínica estética de Parla ofrecemos los tratamientos de rejuvenecimiento facial más novedosos y eficaces para combatirlos, ¡no esperes más y consúltanos!**



Aunque seamos constantes en el cuidado de nuestro rostro, **es inevitable que aumente de forma progresiva la sequedad y la flacidez, ocasionando la aparición de surcos y arrugas, y también que disminuya la elasticidad y la capacidad regenerativa de la piel facial.**

Todo ello genera que la expresión de la cara pierda definición y tono, y que mostremos un rostro más envejecido, con menos vitalidad.

Afortunadamente, **actualmente existen múltiples tratamientos de rejuvenecimiento facial eficaces y duraderos sin necesidad de pasar por el quirófano,** tratamientos que aplicamos en nuestra clínica de estética de Parla que te ayudarán a recuperar la tersura y

luminosidad de tu piel, ¡preparate para lucir un rostro notoriamente rejuvenecido!

### Lifting facial

**El lifting facial sin cirugía comprende un conjunto de técnicas que aplicadas sobre el rostro del paciente tratan de estirar la piel, difuminar las arrugas, eliminar los signos de flacidez y mejorar el tono y la luminosidad del rostro.** En esencia, se trata de devolver la vitalidad perdida al rostro por el paso de los años y las agresiones externas, a través de métodos de relleno con bótox, ácido hialurónico, compuestos naturales como la hidroxiapatita cálcica, o con hilos tensores.

## Voluminización de Pómulos

La voluminización de pómulos es un tratamiento de medicina estética sin cirugía basado en la aplicación subcutánea de materiales de relleno para rejuvenecer, **corregir la forma y el volumen de la estructura facial**. El objetivo es devolver armonía y simetría a nuestro rostro, además de prevenir el envejecimiento.

## Rinomodelación

La **rinomodelación permite cambiar la forma de la nariz sin necesidad de pasar por un quirófano**, y sin tener las molestias propias del postoperatorio. Permite modificar la curvatura de la nariz, e incluso elevar la punta de la nariz, a través de la infiltración de sustancias totalmente reabsorbibles por el organismo.

## Perfilado y Relleno de Labios

El **perfilado de labios es un tratamiento intradérmico para redefinir la forma del labio y dar volumen en las zonas necesitadas a través de infiltraciones de ácido hialurónico**. Es un tratamiento que se centra en la parte externa del labio, sobre la línea, con el que se consigue una boca más proporcionada y estética.

El **relleno de labios es un tratamiento que se realiza por medio de micro punciones de inyección de ácido hialurónico en los propios labios**, con el fin de aportar volumen y relieve de una manera natural a la boca. Los labios se muestran así más carnosos y proporcionados, además se hidrata de manera natural el tejido interno consiguiendo que la boca en conjunto muestre un aspecto más juvenil.

## Blanching

El **Blanching es una nueva técnica de infiltración superficial con ácidos hialurónicos de reticulación dinámica**, es decir, ácidos más cohesivos y elásticos. Es un tratamiento que **permite eliminar las pequeñas arrugas más finas y superficiales**, como las líneas de expresión, las patas de gallo, las arrugas nasolabiales o las arrugas del entrecejo.

Su nombre proviene de blanqueo, ya que la infiltración superficial produce un blanqueo momentáneo en la zona de inyección, y es una novedosa técnica que permite borrar arrugas finas sin afectar a la expresión natural de la

cara, y proporcionando además una hidratación profunda visible en la piel facial.

## Redensificación de la Piel

**Redensificar la piel va mucho más allá de la hidratación, es un tratamiento que consiste en reestructurar la piel facial, regenerar sus células y aplicar un tratamiento antioxidante**, además de una profunda hidratación. Todo ello se logra aplicando una combinación de aminoácidos, minerales y vitaminas que generan un efecto tensor en la piel, estimulan la producción natural de colágeno y la generación celular facial, provocando la reestructuración de los tejidos y el rejuvenecimiento del rostro y de la expresión facial.

## Bioestimulación Facial con Plasma PRP (Plasma Rico en Plaquetas)

La **bioestimulación facial con plasma PRP es una técnica de medicina estética de tipo regenerativa, que se basa en aprovechar las propias plaquetas presentes en la sangre del paciente para estimular la regeneración de la piel facial**, favoreciendo el tensado y engrosamiento de la piel y combatiendo los signos del envejecimiento.

## La importancia de un Buen Profesional de Medicina Estética

Como has podido comprobar son múltiples los tratamientos de rejuvenecimiento facial sin cirugía que pueden ayudarte no sólo a mostrar un rostro más terso y luminoso, sino también a estimular la regeneración celular y la reestructuración de los tejidos, hidratando la piel en profundidad y previniendo los efectos del paso del tiempo y las agresiones externas en la piel facial.

No obstante, **es muy importante que estos tratamientos los lleven a cabo profesionales especializados para asegurar su correcta aplicación y eficacia**, en Policlínica Madrid Parla Sur contamos con un **departamento de medicina estética en Parla con médicos altamente cualificados y de dilatada experiencia que garantizan la seguridad y correcta ejecución de los tratamientos en todo momento**.

También te recomendamos nuestro artículo "Purifying, tratamiento de estética facial de última generación", uno de los tratamientos más demandados en nuestra clínica y que mejores resultados está dando, ¡indaga!

**Si estás pensando en aplicarte algún tratamiento de rejuvenecimiento facial, no dudes en consultarnos, nuestros especialistas de Parla, profesionales altamente cualificados en medicina estética, pueden aconsejarte la técnica que mejor se adapte a tus requerimientos.**

**No esperes más y ¡ponte en contacto cos nosotros!**

# HÁBITOS COTIDIANOS QUE DAÑAN NUESTROS DIENTES



Los odontólogos de nuestra clínica dental de Parla nos hablan de algunos hábitos cotidianos perjudiciales para la salud de nuestros dientes

Siempre se nos insiste reiteradamente desde distintos ámbitos en la necesidad de mantener una buena higiene dental, sin embargo, no se hace tanto hincapié en abandonar hábitos cotidianos que pueden llegar a ser muy perjudiciales para nuestra salud bucodental. Los especialistas de nuestra clínica dental de Parla nos hablan de esos hábitos que debemos tratar de evitar o mejorar para conservar nuestros dientes y boca en buen estado. Si te surge alguna duda, ¡contacta con nosotros!

## Cepillarse los dientes justo después de comer

Cuando ingerimos alimentos o bebidas el pH de nuestra boca fluctúa, en muchas ocasiones aumentando el nivel de acidez, por lo que **si nos cepillamos los dientes inmediatamente después de comer estaremos frotando y esparciendo ácido por nuestros dientes**, erosionando y dañando el esmalte dental, lo que favorece el desarrollo de caries y otras enfermedades bucodentales.

En cambio, **si lo hacemos pasados al menos 30 minutos daremos margen para que nuestra saliva disminuya la acidez** provocada por los alimentos o bebidas.

## Morder objetos duros

Mordisquear la tapa de un bolígrafo, los hielos de una bebida, los habituales palillos de dientes u otros objetos que mordemos de forma casi inconsciente, **incrementa el desgaste dental e incrementa el riesgo de sufrir pequeñas fisuras** en los dientes que pueden provocar diversas dolencias.

## Morderse las uñas

Además de no ser poco higiénico y de lesionar los dedos, este hábito también puede ser perjudicial para la salud bucal. **Las bacterias que se encuentran en las uñas pueden causar infecciones bucodentales**, así como infecciones digestivas.

## Cortar cintas adhesivas, etiquetas, hilos... abrir envases, frascos, botellas... con los dientes

El que más y el que menos lo ha hecho alguna vez, sin ser consciente quizás de que **es un mal hábito que puede ocasionar fisuras y hasta fracturas en la dentadura**, además de generar un mayor desgaste en los dientes.

## Abusar de las bebidas con gas

Este tipo de bebidas suele contener una elevada concentración de azúcares y especialmente de ácidos (carbónico, cítrico, fosfórico...) que **pueden llegar a erosionar gravemente el esmalte si se consumen habitualmente**, así como incrementar la propensión a padecer caries y otras infecciones.

## Exceso de café o té

Estas dos bebidas cotidianas, el café y el té, no solo amarillean y provocan manchas en los dientes sino que **también pueden dañar el esmalte dental**, por lo que se deben consumir con moderación.

## Tabaco

**El efecto del tabaco en la salud en general, y la bucodental en particular, es muy negativo.**

Concretamente en el ámbito que nos ocupa, amarillea los dientes, favorece la aparición de manchas y sarro, incrementa la inflamación de encías, genera infecciones bucales, dificulta la cicatrización tras intervenciones quirúrgicas en la boca...

## Bañarse en la piscina asiduamente

El agua de las piscinas habitualmente se mantiene en buen estado tratándola con cloro, **un compuesto que puede resultar perjudicial para el esmalte de nuestros dientes**

si los exponemos a él en exceso. Si bien este hecho afecta principalmente a aquellas personas que se mantienen en el agua durante horas todo el año, como los deportistas de élite de deportes acuáticos, también puede afectar a aquellos que van a la piscina de manera regular para mantenerse en forma. Es importante usar un colutorio con flúor para proteger adecuadamente el esmalte de los dientes.

### No limpiarse bien la lengua

Además de cepillarnos los dientes, **debemos cepillarnos la lengua diariamente para completar la limpieza de la boca**, la lengua es como una esponja que absorbe todas las bacterias, propagándolas posteriormente por toda la cavidad bucal con sus movimientos.

### Amortizar demasiado el cepillo de dientes

Un cepillo dura como máximo tres meses, ya que **con el paso del tiempo las cerdas se desgastan**, acumulan bacterias y pierden efectividad en la eliminación de placa y en la limpieza bucodental en general.

### No realizar las revisiones con el dentista periódicamente

Es necesario acudir al dentista al menos una vez cada seis meses para comprobar que no hay problemas difíciles de detectar, y muy aconsejable una limpieza bucal profunda como mínimo una vez al año, ya que ni el mejor cepillo logra eliminar el sarro que se va acumulando con el tiempo.

**En nuestra clínica dental de Parla nos encargamos de programar tus revisiones dentales y de avisarte previamente, nuestro objetivo principal es mantener la buena salud bucodental de nuestros pacientes para que sonrían siempre con tranquilidad. ¡Consúltanos!**

## BENEFICIOS DE LA ORTODONCIA



### BENEFICIOS DE LA ORTODONCIA



ENCÍAS MÁS  
SANAS

MENOR DESGASTE  
DENTAL



MENOR RIESGO  
DE CARIES

MEJOR SALUD  
BUCODENTAL



MEJORA DE LA  
MORDIDA

¡SONRÍES MÁS Y TE  
SIENTES MEJOR!



[www.policlinicamadridparlasur.com](http://www.policlinicamadridparlasur.com)



POLICLÍNICA MADRID PARLA SUR

¡Ponte en contacto con nosotros! 91 664 44 09 | 91 664 44 10

[www.policlinicamadridparlasur.com](http://www.policlinicamadridparlasur.com)