

POLICLÍNICA PARLA NEWS

Actualidad en Salud

#policlinicaparlanews

Julio 2018 - Nº 07



GUÍA PARA CUIDAR LA PIEL EN VERANO

EL GRAN
POTENCIAL DE LA
FISIOTERAPIA
NEUROLÓGICA

La Fisioterapia Neurológica ayuda a paliar los síntomas de numerosas enfermedades

CLAVES DE LA
DEPILACIÓN LÁSER
MASCULINA

Características y particularidades de la depilación láser para hombres

CUIDA TUS PIES
EN VERANO,
CONSEJOS DEL
PODÓLOGO

Mantén tus pies en perfecto estado en verano con los consejos del especialista

EL GRAN POTENCIAL DE LA FISIOTERAPIA NEUROLÓGICA

La fisioterapia neurológica ayuda a paliar los síntomas de múltiples enfermedades y lesiones neuronales que afectan al movimiento, mejorando la calidad de vida del paciente. No dudes en consultarnos si necesitas ampliar información.

La fisioterapia neurológica es la rama de la fisioterapia especializada en la evaluación y tratamiento de personas con problemas de movimiento, postura y/o equilibrio, como consecuencia de una enfermedad o de una lesión en el sistema nervioso central o periférico.

Los fisioterapeutas especializados en neurología de nuestra clínica de fisioterapia de Parla trabajan tanto con adultos como con niños, si bien debido a diversas enfermedades neurodegenerativas es más habitual que sean los adultos los que demanden este servicio. No obstante, la fisioterapia neurológica está especialmente indicada también en patologías infantiles como la espina bífida y la parálisis cerebral infantil (PCI).

El campo de aplicación de la fisioterapia neurológica es muy amplio, ya que son muchas las afecciones en las que esta disciplina puede ayudar a reducir y mejorar los síntomas, desde pequeños mareos o pérdidas de equilibrio, hasta consecuencias de graves enfermedades o lesiones:

- Ataxia (pérdida de coordinación)
- Hemiparesia (reducción de la fuerza motora de un lado del cuerpo)
- Distrofia muscular
- Hemiplejía (parálisis de un lado del cuerpo)
- Lesión de la médula espinal: paraplejía, tetraplejía
- Espina bífida
- Esclerosis múltiple
- Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)
- Hidrocefalia (exceso de líquido en el cerebro)
- Parálisis cerebral
- Enfermedades degenerativas como el Parkinson
- Lesiones cerebrales producidas por un traumatismo craneal
- Lesiones cerebrales producidas a consecuencia de un íctus o derrame cerebral, o de un tumor.
- Polineuropatías (disfunción simultánea de múltiples nervios periféricos en todo el cuerpo)
- Trastornos vestibulares (trastornos referentes a partes del oído interno y del cerebro que ayudan a controlar el equilibrio y los movimientos de los ojos)
- Neurinoma del acústico (tumor en el oído interno)
- Otras afecciones que causen mareos y pérdida del equilibrio



¿Qué beneficios aporta la Fisioterapia Neurológica?

El principal beneficio que aporta la fisioterapia neurológica que aplicamos en nuestra clínica de fisioterapia de Parla es la mejora en la calidad de vida

del paciente, ya que en general mejora la movilidad y los síntomas de numerosas patologías, y en consecuencia, aumenta la autonomía del paciente.

Corrección Postural. Los daños neuronales suelen afectar a la correcta postura corporal, con la aplicación de la fisioterapia se puede corregir la rigidez y también las contracturas.

Recolocación de músculos y ligamentos. Las afecciones neuronales suelen provocar que los músculos se contraigan en exceso y se encojan, y con ello que músculos y ligamentos de descoloquen de su ubicación idónea. A través de ejercicios de estiramientos musculares se puede llegar a lograr la recolocación de estos tejidos, mejorando la movilidad y la agilidad del paciente.

Fortalecimiento muscular. Uno de los mayores beneficios que se consigue con la fisioterapia neurológica es el fortalecimiento de la musculatura, ello redundará en un mejor estado de salud en general en el paciente.

Mejora en el movimiento y en el equilibrio. Los beneficios mencionados hasta ahora aumentan en conjunto la flexibilidad de las articulaciones y la movilidad del paciente, incrementando su estabilidad y reduciendo los posibles mareos.

Disminución del dolor. Con la fisioterapia neurológica se consigue mitigar el dolor de los agarrotamientos musculares y otras dolencias derivadas de las neuropatías. Al principio, la realización de los distintos ejercicios puede resultar dolorosa, pero sus efectos beneficiosos son notorios en un breve plazo de tiempo.

La necesidad de un buen Profesional de Fisioterapia Neurológica

Cualquier intervención en el campo de la fisioterapia neurológica la debe llevar a cabo un profesional especializado en la materia, como los especialistas de nuestra clínica de fisioterapia de Parla, que disponen del conocimiento y la experiencia necesarios para aplicar tratamientos de fisioterapia neurológica totalmente personalizados, con el fin de poder cubrir las necesidades individuales de cada paciente teniendo en cuenta el grado de gravedad de la lesión o enfermedad neuronal que sufre.

Si crees que podemos ayudarte a ti, o alguna persona allegada que padezca una patología neurológica, no dudes en consultarnos, nuestros fisioterapeutas aclararán tus dudas y te recomendarán el tratamiento más adecuado. No esperes más y ¡ponte en contacto con nosotros!

HÁBITOS COTIDIANOS QUE DAÑAN NUESTROS DIENTES

Los especialistas de nuestra clínica dental de Parla nos alertan sobre los malos hábitos que dañan nuestros dientes, ¡evítalos para mantener tu boca en buen estado!



Hábitos cotidianos que DAÑAN nuestros DIENTES

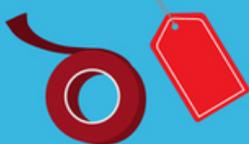


MORDER OBJETOS DUROS



Provoca desgaste, fisuras, roturas... en la dentadura

CORTAR CINTAS, ETIQUETAS... CON LOS DIENTES



Ocasiona un mayor desgaste en los dientes

ABRIR ENVASES, BOTELLAS... CON LOS DIENTES



Puede provocar fisuras que no se perciben

NO LIMPIARSE LA LENGUA

Hay que cepillarse la lengua además de los dientes



AMORTIZAR DEMASIADO EL CEPILLO

Es necesario cambiar de cepillo cada 3 meses



NO ACUDIR A REVISIÓN CON EL DENTISTA

Cada 6 meses hay que acudir a revisión



CLAVES DE LA DEPILACIÓN LÁSER MASCULINA



Ya sea por razones sanitarias, deportivas o puramente estéticas, hace tiempo que los hombres también se depilan, por lo que actualmente la depilación se ha convertido en una rutina estética tanto femenina como masculina. En nuestra clínica de depilación láser de Parla contamos con especialistas en depilación para hombres que pueden indicarte el mejor tratamiento para eliminar tu vello corporal o facial.

¡No dudes en consultarnos!

¿Qué es la Depilación Láser?

La depilación láser actualmente es el método de depilación más seguro y eficaz para la eliminación definitiva del vello corporal y facial tanto en mujeres como en hombres.

El objetivo de la depilación láser es alcanzar y destruir los folículos pilosos, responsables del crecimiento del vello, impidiendo que los pelos vuelvan a crecer, pero sin dañar los tejidos adyacentes.

¿Qué particularidades tiene la Depilación Láser Masculina?

En los tratamientos de depilación láser masculina se debe tener en cuenta que **las hormonas masculinas**, particularmente los andrógenos, **ejercen una mayor influencia en unas zonas que en otras en lo que al vello se refiere**. Así, el efecto hormonal sobre los folículos pilosos es particularmente intenso en zonas como el tórax, el abdomen, la cara y las axilas, y algo menor en brazos y piernas.

Otro gran factor a tener en cuenta es la edad, ya que el vello masculino sigue aumentando en cantidad y en superficie hasta aproximadamente los 45-50 años. Es por ello que la densidad de pelo de un hombre joven no es estable, sino que es creciente con el tiempo. Por tanto, los hombres que se depilan con láser, deben ser conscientes de que pueden necesitar sesiones complementarias con el paso del tiempo para volver a dejar algunas zonas totalmente depiladas.

Asimismo, **dado que la densidad del vello en el hombre es mayor, hay más cantidad de vello que destruir**, por lo que habitualmente los hombres necesitan un mayor número de sesiones que las mujeres para lograr una depilación total.

En definitiva, el comportamiento del vello en el hombre es distinto según la zona a tratar y la edad del paciente, y está

muy sujeto a los niveles hormonales de éste, algo que se debe tener muy en cuenta para realizar **un buen enfoque terapéutico e informar adecuadamente de las expectativas del tratamiento de depilación láser a cada paciente**.

Otros factores a tener en cuenta en la Depilación Láser

La eficacia de todo tratamiento de depilación láser depende además de otros factores como **las fases del ciclo folicular** (del crecimiento del vello, es individual en cada persona), **el grosor del pelo** (los hombres suelen tener un vello más grueso), **el color del pelo** (cuanto más oscuro, mejor) y **el color de la piel** (cuanto más clara, mejor). La melanina del vello es la que atrae la luz del láser conduciéndola hasta la raíz del pelo, por lo que la combinación vello oscuro y piel clara es la que suele dar mejores resultados.

En nuestra clínica de depilación láser de Parla realizamos una primera consulta informativa donde se examina el tipo de piel y de vello de cada paciente, con el fin de valorar el tratamiento más adecuado de acuerdo a las características concretas de cada hombre en particular. Además, explicamos detalladamente a nuestros pacientes masculinos la evolución esperable del comportamiento de su vello en cada región corporal que deseen depilarse, las pautas a seguir durante el tratamiento para asegurar su eficacia, y la necesidad de realizar sesiones a medio y largo plazo para mantener los resultados esperados.

¿Qué beneficios aporta la Depilación Láser Masculina?

Beneficios sanitarios: la depilación láser **ayuda a combatir afecciones cutáneas** como la foliculitis (vello enquistado) y la hipertricosis (exceso de vello en todas las partes del cuerpo), **y mejora la eficacia de los masajes terapéuticos** al eliminar

la barrera del vello en su aplicación (mejora el deslizamiento y la absorción de cremas y/o medicamentos dérmicos).

Beneficios higiénicos: en una piel libre de vello el sudor se seca antes y se evita la descomposición de las bacterias que genera la humedad, proceso que causa mal olor corporal; además, la piel transpira mejor.

Beneficios deportivos: mejora el rendimiento de los deportistas en disciplinas como la natación, el ciclismo o el atletismo (menor fricción con el viento o el agua), y favorece la cura y cicatrización de lesiones y heridas.

Beneficios estéticos: lucir una piel sin vello mejora la estética en general.

Si estás pensando en eliminar tu vello corporal o facial con un tratamiento de depilación láser masculina ¡contacta con nosotros! Nuestros especialistas en depilación láser de Parla analizarán tu caso y te indicarán cuál es el mejor tratamiento para ti.

CUIDA TUS PIES EN VERANO, CONSEJOS DE TU PODÓLOGO DE PARLA

En verano nuestros pies están más expuestos, por ello es importante que les dediquemos una atención extra para mantenerlos saludables, logrando así, además, una estética impecable...

Con la llegada del verano, los pies dejan estar ocultos y ganan protagonismo, pero al mostrarlos los exponemos más a las agresiones externas: al aire, al agua, al calor... y a todo tipo de calzados de diferentes materiales. **Nuestros podólogos de Parla nos dan una serie de consejos para mantener sanos nuestros pies y evitar la aparición de posibles afecciones y dolencias, siguiendo sus consejos luciremos, además, unos pies bonitos y bien cuidados.**

Mejor agua fría para tus pies

Utiliza agua fría para lavarlos, de esta forma favorecerás la circulación sanguínea de tus pies, los notarás más ligeros y rebajarás la hinchazón que suele producirse en estas extremidades en verano. Después, asegúrate que quedan completamente secos con una toalla, evitarás la proliferación de las bacterias causantes del mal olor y las infecciones.

Mantén tus pies hidratados y suaves

En veranos la piel de los pies se reseca aún más, lo que provoca grietas y descamaciones que pueden llegar a ser dolorosas. No esperes a que esto suceda e **hidrata tus pies a diario con una crema hidratante que penetre en profundidad.** Una buena práctica es hidratarlos justo antes de irnos a la cama, ya que por la noche, mientras dormimos,



la piel se regenera y el efecto es mayor. Una crema emoliente a base de urea es un muy buena opción.

Exfolia tus Pies

La eliminación de las células muertas es indispensable para mantener unos pies sanos y bellos. **Exfolia tus pies tras la ducha al menos una vez a la semana, utilizando productos específicos como la piedra pómez o una lima para pies.** Enjuágalos después con agua fría para eliminar todos los restos de piel muerta. De esta forma prevendrás la aparición de durezas y grietas, especialmente en los talones.

Un baño relajante semanal

Una vez a la semana relaja tus pies sumergiéndolos en agua templada con jabón. Completa el tratamiento con aceites esenciales y aprovecha los beneficios de los productos de la naturaleza: lavanda, limón, menta, romero...

Cuida las uñas de tus pies

Mantén en buen estado las uñas de tus pies, siempre limpias, bien cortadas y limadas, para evitar infecciones

y otros problemas mayores. No las mantengas permanentemente pintadas, ya es necesario dejarlas "respirar", y los esmaltes de uñas lo impiden.

Escoge bien el calzado

Elige preferentemente un calzado flexible fabricado con fibras naturales, y mejor un calzado abierto que facilite la transpiración. Reserva el uso de chanclas únicamente para espacios húmedos como la piscina o la playa, ya que pueden provocar engarramiento de los dedos y dolor en la planta y el tobillo, al ser demasiado planas y no sujetar correctamente el pie. También es aconsejable limitar el uso de deportivas, pueden provocar exceso de sudoración y favorecer la aparición de hongos.

Pasea por la playa...

Si vas a pasar unos días en la playa, aprovecha la ocasión y pasea por la orilla a diario, es beneficioso en tres aspectos fundamentales: **estimula la circulación sanguínea, moldea la planta de los pies correctamente y la arena es un gran exfoliante, además está repleta de sales minerales.**

Mantente en alerta

Es necesario mantenerse alerta ante las variaciones que puedan sufrir nuestros pies en verano: cambios en la

coloración de las uñas, olor excesivamente desagradable, dolor en los dedos, en la la planta o el talón... **Hay que ser cautelosos especialmente si las afecciones producen dolor de forma permanente o picor.** Podría tratarse de callos, hongos, verruga plantar... u otras dolencias de mayor gravedad, por lo que no dudes en consultar a tu podólogo de Parla ante cualquier alteración sospechosa en tus pies, ¡más vale prevenir!

Tratamiento Profesional tras el Verano

Es muy recomendable someter nuestros pies a un tratamiento profesional tras el periodo estival, realizar una puesta a punto que repare las agresiones de la permanente exposición de los pies en verano y realizar una revisión completa de esta importante parte de nuestro cuerpo, a la que es habitual no prestarle la atención que merece... ¡Y eso que los pies soportan todo nuestro peso y son nuestro medio de transporte! Contacta con nosotros, te informaremos sobre las múltiples opciones que ofrecen nuestros podólogos especialistas para mantener tus pies en perfecto estado todo el año.

¿POR QUÉ REALIZARSE UNA QUIROPODIA?

policlínica madrid parla sur ¿Por qué realizarse una **QUIROPODIA?** 

Tratamiento esencial de podología para mantener la salud de nuestros pies

- REVISIÓN GENERAL DE LOS PIES
- TRATAMIENTO DE UÑAS ENCARNADAS
- CORTE Y FRESADO DE UÑAS TERAPÉUTICO
- FRESADO DE TALONES
- ELIMINACIÓN DE DUREZAS
- TRATAMIENTO DE CALLOSIDADES
- HIDRATACIÓN Y MASAJE RELAJANTE

www.policlinicamadridparlasur.com

GUÍA PARA CUIDAR LA PIEL EN VERANO



En verano es esencial prestar atención a nuestra piel para mantenerla en buen estado y evitar los peligros de la radiación solar. Con esta guía de cuidados de nuestros especialistas en estética de Parla lucirás una piel completamente sana y radiante durante todo el período estival. Y si crees que necesitas algún tratamiento complementario, ¡no dudes en consultarnos!

Con la llegada del verano se incrementan las horas que pasamos expuestos al sol: salimos más a pasear, tomamos algo en una terraza, vamos a la piscina, a la playa, a la montaña... En definitiva, disfrutamos más del aire libre, y en ocasiones no somos conscientes de que **si bien el sol nos aporta muchos beneficios, también puede ser muy nocivo para nuestra salud, especialmente para la de nuestra piel.**

Los especialistas de nuestra clínica de medicina estética de Parla han elaborado una **guía de cuidados básicos y fáciles de llevar a cabo para mantener sana y radiante nuestra piel durante el verano**, y prevenir así los peligros que conlleva la exposición solar.

Limpieza

Limpia todo tu cuerpo, prestando especial atención a tu cara, **preferiblemente con productos naturales y sin perfumes, que respeten el pH de la piel.** Las pastillas de jabón natural con diferentes aceites esenciales son una muy buena opción, y actualmente existe una gran variedad en el mercado en función del tipo de piel de cada persona.

Exfoliación

Exfoliar la piel una vez a la semana ayuda a reparar el daño que haya podido ocasionar el sol, y otros agentes externos como el viento, en la piel, **la exfoliación elimina las células de piel muerta, activa la circulación sanguínea y favorece una mejor oxigenación de la epidermis, ayudando así a prevenir el envejecimiento prematuro.** La arena de la playa es un excelente exfoliante natural, además está cargada de sales minerales que nutren la piel, por lo que no dudes en disfrutar al máximo de ella.

Hidratación

Una piel bien hidratada es una piel sana. Lo primero que se debe tener en cuenta para mantener la piel hidratada en

verano es **la necesidad de aumentar el consumo de agua**, vital para nuestro organismo en general, y para nuestra epidermis en particular. Además de beber más agua, **debes utilizar una crema hidratante a diario en todo tu cuerpo, y especialmente en tu cara, cuello, orejas (¡las grandes olvidadas!) y escote**, con una base natural de productos como el aloe vera, el aceite de almendras, de argán, de rosa mosqueta...

Protección Solar

Siempre que salgas de casa es primordial que apliques alguna loción de protección solar en la piel y en los labios. No te olvides del dorso de la manos, del empeine, de las orejas y de la nuca. Se recomienda un factor de protección solar 30 (FPS 30) como mínimo, si bien hay que adecuarlo a cada tipo de piel en particular.

La manera correcta de aplicar la crema protectora es hacerlo una media hora antes de que se vaya a producir la exposición al sol, con el fin de dar margen a la piel para absorberla. Además, hay que renovarla cada dos, tres hora máximo. Utiliza también gafas de sol homologadas y sombreros protectores, y evita las horas centrales del día, en las que la intensidad e incidencia del sol es mayor.

Alimentación

El dicho cotidiano "somos lo que comemos" no puede ser más cierto, los alimentos y bebidas que consumimos afectan a la salud de nuestro cuerpo, y por ende, a la de nuestra piel. **En verano se debe aumentar el consumo de frutas, verduras, hortalizas y alimentos ricos en vitaminas antioxidantes** (como los frutos secos, con moderación). Disfruta de zumos y batidos naturales, ensaladas frescas, cremas de verduras templadas... que además ¡apetecen más!

Descanso

Un buen descanso es una gran terapia para nuestra piel. Aprovecha tu período vacacional para dormir más horas, **es el momento en el que la piel se regenera y las células epidérmicas recuperan su elasticidad.**

Vestimenta

Utiliza prendas anchas, cómodas y de fibras naturales, que transpiren bien y no produzcan rozaduras ni irritaciones en la piel.

Si sigues estas pautas lograrás mantener tu piel hidratada y saludable durante todo el verano. Y si consideras que necesitas llevar a cabo algún tratamiento complementario para mejorar la piel de tu cara o de tu cuerpo, no dudes en realizar una consulta a nuestros profesionales especialistas en estética de Parla, disponen de amplios conocimientos sobre los mejores y más avanzados tratamientos del mercado, ellos te aconsejarán el que mejor se adecue a tus características particulares.

No esperes más y ¡ponte en contacto con nosotros!



policlínica
madrid parla sur

POLICLÍNICA MADRID PARLA SUR



Más de 30 Especialidades Médicas

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

www.policlinicamadridparlasur.com