

POLICLÍNICA PARLA NEWS

Actualidad en Salud

#policlinicaparlanews

Agosto 2018 - Nº 08



MÁS DE 30 ESPECIALIDADES MÉDICAS
PARA TU CITA SANITARIA



CONSEJOS PARA
UNA BUENA SALUD
BUCODENTAL

Mantén tu boca sana y evita
problemas bucodentales

TRATAMIENTO DE
LAS DUREZAS
DE LOS PIES

Claves para su correcto
tratamiento y prevención

EL ÁCIDO
HIALURÓNICO EN
ESTÉTICA FACIAL

Beneficios del ácido hialurónico
en medicina estética facial

CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD BUCODENTAL

Mantener nuestra boca saludable nos puede evitar muchos problemas bucodentales, desde una simple caries hasta enfermedades de mayor gravedad como la periodontitis o la pérdida de una pieza dental. Sigue estos consejos de nuestros dentistas de Parla ¡y lucirás siempre una sonrisa bella y sana! No dudes en consultarnos si necesitas cualquier aclaración.

Cuidar nuestra salud bucal es primordial para poder mantener una boca estéticamente atractiva y completamente sana, evitando así enfermedades periodontales que pueden llegar a ser muy graves. La higiene diaria es la mejor manera de conservar una boca sana, así como acudir regularmente a revisión para asegurar que no hay anomalías que pueden ser difíciles de detectar.

Hemos consultado a los dentistas de nuestra clínica de Parla y nos han dado una serie de consejos para mantener una buena salud bucodental, partiendo de la certera premisa de que **¡siempre es mejor prevenir que curar!**

Lávate los dientes al menos dos veces al día

No cabe duda de que la limpieza bucal diaria es muy importante para nuestra salud, ya que previene la acumulación de la placa bacteriana que provoca la formación de sarro, daña el esmalte y genera las caries. **Una buena higiene bucal, además, evita el desarrollo de enfermedades periodontales más graves.**

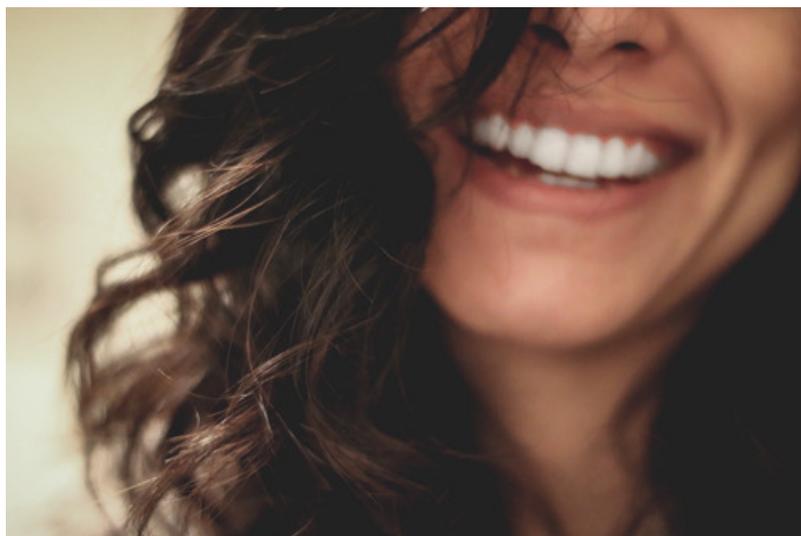
Lo ideal es lavarse los dientes después de cada comida (desayuno, comida y cena), mejor unos 20-30 minutos tras finalizar la ingestión de alimentos y bebidas para dar margen a que se reduzca el grado de acidez en la saliva que puede provocar la propia alimentación. **Procura coger el hábito de lavarte la boca dos veces al día como mínimo.**

Cepíllate lentamente

La forma correcta de cepillarse los dientes es hacerlo lentamente, con movimientos cortos, suaves y elípticos, procurando pasar por cada diente y prestando especial atención a las zonas que rodean las coronas de los dientes y los empastes. Es importante, además, no ejercer excesiva fuerza, ya que **un cepillado muy agresivo puede llegar a erosionar el esmalte y dañar las encías.**

Mejor cepillo eléctrico

Un cepillo eléctrico limpia mejor la cavidad bucal que



un cepillo convencional, dado que sus movimientos facilitan la adecuada limpieza de los dientes y con mayor profundidad. Algunos modelos te avisan cuando llevas dos minutos de cepillado, el periodo ideal, e incluso también te alertan si cepillas tus dientes con excesiva fuerza.

Renueva el cepillo cada 3 meses

Tanto si usas un cepillo eléctrico como si usas uno convencional, es necesario renovarlo cada 3 meses (el cepillo en sí únicamente en el caso de los eléctricos), ya que además de que las cerdas se desgastan, estas acaban acumulando las bacterias que acaban pueden provocar numerosas enfermedades bucodentales.

Usa hilo dental

El hilo dental ayuda a extraer los restos de comida que se acumulan entre los dientes y que en muchas ocasiones no se eliminan del todo con el cepillado habitual. Ello previene la formación de caries interdentales y elimina de una manera más eficaz la acumulación de placa bacteriana que se acumula en tales espacios interdentes, de difícil acceso.

No te olvides de limpiar tu lengua

A menudo nos olvidamos de limpiar este órgano fundamental de la cavidad bucal, **se debe limpiar la lengua con un movimiento desde atrás hacia delante con el fin de arrastrar restos de alimentos**, células descamadas, mucosidades... y por supuesto bacterias.

Escoge bien tu pasta de dientes

Es recomendable utilizar una pasta dentífrica con flúor, mineral que protege el esmalte y previene la aparición de caries. También es recomendable utilizar una pasta de dientes específica para la sensibilidad dental si se padece de ello.

Enjuágate con un colutorio

Los colutorios o enjuagues bucales son un complemento importante para mantener sana tu boca, ya que reducen la placa y ayudan a prevenir infecciones y otras patologías bucodentales. Pero en ningún caso sustituyen a un buen cepillado de dientes.

Mastica chicle

Los chicles sin azúcar pueden ayudarte a mantener tu boca sana, en especial los que contienen xilitol, un componente con cierta acción bactericida. Al estimular la secreción de saliva, los chicles facilitan la eliminación de las bacterias, particularmente después de las comidas.

Realízate como mínimo una limpieza profesional al año

Una limpieza profunda, realizada por un dentista profesional, al menos una vez al año, eliminará el sarro acumulado y las manchas dentales que pueden provocar el té, el café, el tabaco... También es fundamental, una vez más, para prevenir la aparición de enfermedades periodontales.

Acude a revisión cada seis meses

Al menos dos veces al año es necesario que un odontólogo evalúe de una manera profesional el estado de salud de tu boca.

Acude periódicamente a revisión con tu dentista de Parla y mantendrás en buen estado tu salud bucodental, en Policlínica Madrid Parla Sur contamos con profesionales altamente cualificados y de dilatada experiencia, y con la tecnología más avanzada del sector, para asegurar a nuestros pacientes los mejores tratamientos de odontología, tratamientos personalizados de eficacia probada. ¡No esperes más y ponte en manos de los mejores especialistas!
Consúltanos sin compromiso.

CUIDA TU PIEL EN VERANO



policlínica
madrid parla sur

Cuida TU PIEL en VERANO



LIMPIA TU PIEL con jabones naturales

HIDRATA TU PIEL bebe agua y usa crema hidratante

EXFOLIA TU PIEL una vez a la semana

PROTEGE TU PIEL aplícate protector solar 1/2 h. antes de la exposición al sol

CUBRE TU PIEL usa prendas anchas y de fibras naturales

NUTRE TU PIEL consume frutas y verduras

REGENERA TU PIEL duerme y descansa

www.policlinicamadridparlasur.com

MÁS DE 30 ESPECIALIDADES MÉDICAS PARA TU CITA SANITARIA



¿Necesitas una cita sanitaria?
En Policlínica Madrid Parla Sur
disponemos de más de 30
Especialidades Médicas con
profesionales altamente
capacitados y la tecnología
más avanzada para cubrir
todas tus necesidades

¡No dudes en consultarnos!

Todas las especialidades de nuestra clínica son atendidas por **acreditados profesionales médicos con gran experiencia en las distintas disciplinas de la medicina**. Además, se ofrecen en un **amplio rango de horarios** para facilitar a nuestros usuarios poder **pedir cita sanitaria en el momento que mejor se adapte a su rutina**.

Asimismo, **colaboramos con más de 30 entidades de índole sanitario entre sociedades médicas, aseguradoras, mutuas, laboratorios y hospitales**, dando cobertura a numerosos tratamientos. Es por ello que podemos ofrecer a nuestros pacientes múltiples prestaciones incluidas en pólizas o tarjetas médicas, facilitando cualquier gestión al respecto.

Medicina General

En este ámbito se engloba nuestra especialidad de "**Medicina Familiar y Comunitaria**", en la que brindamos un **servicio de salud integral**, siendo el objetivo fundamental de una cita sanitaria en este servicio la atención primaria, es decir, atender y prevenir cualquier problema de salud que pueda surgir a nuestros pacientes realizando una primera valoración, y en función del diagnóstico, prescribir el tratamiento idóneo o derivar al paciente al especialista más adecuado.

Una exploración más profunda la lleva a cabo nuestro departamento de **Medicina Interna**, una especialidad específica para atender a **aquellos pacientes que presentan unos diagnósticos más complejos** con una pluralidad de sintomatología.

Contamos también con un departamento de **Radiología**, con **equipos homologados, y de alta gama**, que son calibrados e inspeccionados por una empresa experta en seguridad,

y otro de **Análisis Clínicos**, con la colaboración de un prestigioso laboratorio, con el fin de **proporcionar a nuestros pacientes las pruebas diagnósticas más avanzadas, precisa y certeras en sus citas sanitarias**. También disponemos de la especialidad de **Alergología**, que cuenta con todos los medios necesarios para diagnosticar y tratar las enfermedades alérgicas.

En nuestro afán de ofrecer un servicio integral al paciente, disponemos además de una **Unidad de Cirugía General**, con un **equipo multidisciplinar de cirujanos de amplia trayectoria profesional** que llevará a cabo las intervenciones que sean necesarias en prestigiosos hospitales privados de la Comunidad de Madrid, con los que tenemos acuerdos.

En el ámbito de la infancia y la adolescencia, los prestigiosos profesionales de nuestra especialidad de **Pediatría** ofrecen una **atención sanitaria pormenorizada a niños y adolescentes**, trabajando en equipo con el resto de unidades del centro para garantizar el mejor servicio en todo momento.

Aparato Circulatorio

En lo relacionado con los problemas circulatorios o cardiovasculares, en nuestra clínica se puede solicitar una cita sanitaria con nuestro departamento de **Cardiología**, **con especialistas con más de 15 años de experiencia diagnosticando y tratando las patologías cardiovasculares**, o con nuestro departamento de **Cirugía Vascular**, con profesionales de dilatada experiencia especializados en diagnosticar y tratar las patologías producidas por afecciones concretas del aparato

vascular, como las **varices**, la **pesadez en piernas**, las **arañas vasculares**, las **enfermedades carotídeas** o los **aneurismas**.

Aparato Locomotor

Son múltiples los servicios que ofrecemos para citas sanitarias relacionadas con el aparato locomotor, como los que presta nuestra Unidad de Traumatología, que se encarga de la **prevención, la evaluación, el diagnóstico y el tratamiento de los trastornos del sistema músculo-esquelético** tanto congénitos, como adquiridos; y su complementaria, nuestra **Unidad de Rehabilitación**, que cuenta con una amplia gama de equipamiento y aparatología capaz de abarcar la recuperación de cualquier patología específica que se requiera.

También contamos con la especialidad médica de **Fisioterapia**, con **tratamientos eficaces personalizados llevados a cabo por profesionales altamente cualificados** que tratan patologías relacionadas con el suelo pélvico, fisioterapia neurológica, terapias de ejercicios hipopresivos... entre otras muchas especialidades que ofrece esta disciplina sanitaria.

Y por último una especialidad que se centra en uno de los órganos más importantes del aparato locomotor, nuestros pies, nuestra clínica de **Podología** se encarga del **diagnóstico, tratamiento y prevención de las patologías de este órgano vital**.

Dermatología y Estética

Contamos con departamentos específicos para las especialidades de **Dermatología Clínica** y **Dermatología Estética**, que se complementan y **cubren todas las**

afecciones cutáneas. Ofrecemos, además, depilación láser supervisada por nuestros médicos dermatólogos.

Disponemos también de la especialidad de **Medicina Estética**, un servicio que busca **ayudar a nuestros pacientes a prevenir, regenerar y restaurar los signos propios del envejecimiento**. Contamos con una amplia gama de tratamientos ambulatorios mínimamente invasivos con personal especializado de gran trayectoria profesional y materiales de alta calidad, no dudes en solicitar una cita sanitaria, nuestros médicos especialistas te asesorarán sobre las mejores técnicas para ti.

Mente y Sistema Nervioso

También nos ocupamos de todo lo referente a la mente y al complejo sistema nervioso, con nuestras especialidades de **Psicología, Psiquiatría, Neurología y Neurofisiología**, abarcando así todas las patologías posibles en este ámbito.

Otras Especialidades Médicas

Completan nuestra gama de servicios otras especialidades médicas como las que afectan a los sentidos, **Oftalmología** y **Otorrinolaringología**, y por supuesto, **Odontología**, un servicio muy demandado por nuestros pacientes.

También contamos con especialidades referentes al aparato respiratorio, como **Neumología**, la especialidad **Aparato Digestivo**, y las especialidades relacionadas con los órganos sexuales y el aparato reproductor, **Ginecología, Obstetricia, Urología y Venereología**.

Consulta el cuadro completo de Especialidades Médicas y no dudes en solicitar tu cita sanitaria en cualquiera de ellas, disponemos del mejor capital humano y la tecnología más avanzada para llevar a cabo las pruebas médicas necesarias, realizarte un diagnóstico preciso y prescribirte el mejor tratamiento para cualquier afección que puedas padecer.

¡Consúltanos sin compromiso!



policlínica
madrid parla sur

Especialidades Médicas

Análisis Clínicos	Neurofisiología
Aparato Digestivo	Neurología
Alergología	Obstetricia
Cardiología	Odontología
Cirugía Vasculat	Oftalmología
Cirugía General	Otorrinolaringología
Dermatología Clínica	Pediatría
Dermatología Estética	Podología
Enfermería	Psicología
Fisioterapia	Psiquiatría
Ginecología	Radiología
Medicina Estética	Rehabilitación
Medicina Familiar y Comunitaria	Traumatología
Medicina Interna	Urología
Médico Rehabilitador	Venereología
Neumología	

TRATAMIENTO DE LAS DUREZAS DE LOS PIES



¿Tienes durezas en los pies? Son bastantes comunes, pero a menudo no se les otorga la importancia que merecen, pues no se trata solo de eliminarlas, sino de detectar su origen y corregir el problema. Nuestro podólogo de Parla analiza esta afección de los pies y nos da las claves para su correcto tratamiento y su prevención. Si te surgen dudas o quieres ampliar información, ¡no dudes en consultarnos!

¿Qué son las durezas en los pies o “hiperqueratosis”?

La **hiperqueratosis**, nombre que recibe la afección comúnmente conocida como “**durezas en los pies**”, tiene lugar cuando **se produce un engrosamiento de la piel debido a un incremento de células cutáneas en zonas concretas del pie**. Los síntomas son muy visibles, la piel se vuelve más seca, más gruesa, con aspecto escamoso y con un color amarillento, debido a la concentración y la “queratinización” de las células de la epidermis.

¿Cómo se producen las durezas de los pies?

Las causas más habituales de las durezas en los pies son la **presión y la fricción o el roce mantenidos de forma constante o intermitente sobre un área del pie**, llegando a producir un desplazamiento de las capas externas de la piel. En realidad, son un mecanismo de defensa que tiene la piel para luchar contra esas presiones o fricciones que se producen con cierta continuidad, para protegerse de la irritación que ocasionan.

A menudo, las durezas de los pies encuentran su causa directa en el tipo de calzado escogido, si este es estrecho, rígido, poco anatómico, fabricado con materiales poco transpirables, con excesivo tacón... Todo ello puede dar lugar a las consabidas rozaduras en talones y dedos principalmente, e incluso degenerar en patologías más graves (callos, juanetes...).

Otra de las causas de las durezas en los pies está relacionada con el tipo de pisada: si nuestra pisada no es neutra, sino que ejercemos más presión sobre el pie en la parte externa (**pisada prona**) o en la parte interna, bajo el arco (**pisada supina**), se pueden generar durezas en zonas de la planta del pie, especialmente si practicamos deportes de impacto con regularidad como correr o jugar al tenis.

Los agentes externos también pueden provocar la aparición de durezas en los pies, principalmente cuando con la llegada del buen tiempo los destapamos y **los exponemos asiduamente al sol y al viento**, y no los hidratamos suficientemente. También se puede dar la situación en la que se transite con frecuencia un camino que daña nuestros pies, por tratarse de **un tipo de suelo que al impactar sobre los pies los erosiona de forma continua**.

Por último, las durezas pueden ser originadas por **deformidades en los dedos de los pies**, como los dedos martillo, ya que en estos casos la **presión de los huesos sobre la piel puede ser la causa de las durezas**.

¿Cómo se producen las durezas de los pies?

Cuando detectemos durezas en nuestros pies lo más recomendable siempre es acudir al podólogo cuanto antes, ya que no se trata sólo de eliminarlas, sino de corregir la causa que las ocasiona, de lo contrario volverán a aparecer. Además, pueden ocultar una afección difícil de detectar a simple vista y/o pueden degenerar en patologías más graves del pie si no se tratan adecuadamente.

Nuestro podólogo de Parla llevará a cabo un estudio completo de las durezas de tus pies (ubicación específica, grosor, sintomatología...), realizando las pruebas diagnósticas que sean necesarias (radiografías, estudio de la pisada...), con el fin de detectar su origen y otorgar el tratamiento más idóneo tanto para su eliminación, como para corregir la causa que ha generado el problema y evitar su reaparición.

Cómo prevenir las durezas en los pies

La prevención es sin duda la mejor manera de evitar no solo las durezas en los pies, **sino también el desarrollo**

de múltiples patologías, nuestro podólogo de Parla nos da una serie de sencillas recomendaciones para mantener en buen estado nuestros pies y evitar problemas mayores.

- **Lava tus pies diariamente**, prestando atención a los talones, la planta y el espacio entre los dedos. Utiliza productos naturales con ph neutro.
- Después de cada lavado **sécalos adecuadamente**, es importante que no quede ni rastro de humedad para evitar la proliferación de hongos y bacterias dañinas.
- **Hidrata tus pies a diario** con cremas y/o aceites hidratantes, algo fundamental para evitar la sequedad.
- **Exfolia tus pies al menos una vez a la semana**, eliminarás la piel muerta y evitarás la formación de durezas.
- **No descuides las uñas**, mantenlas limpias y bien cortadas permanentemente.

- **Utiliza un calzado cómodo**, realizado con materiales naturales y que permita la transpiración.
- Los calcetines y medias también son importantes, **usa tejidos naturales y que se adapten perfectamente a tus pies**.
- **Utiliza plantillas o pastillas de gel si tu pisada es anómala para corregirla**, pero siempre bajo prescripción de tu podólogo, que te indicará las más adecuadas.
- Realízate una **quiropodia** al menos una vez al año.
- **Consulta a tu podólogo ante cualquier anomalía y acude a revisión anualmente**.

Si tienes durezas en los pies, no dudes en solicitar cita con nuestro podólogo de Parla, analizará en detalle tu problema y te aconsejará el mejor tratamiento para su eliminación. ¡Contacta con nosotros!

CONSEJOS PARA CUIDAR LOS PIES EN VERANO



Consejos para Cuidar los Pies en Verano



ESCOGE BIEN EL CALZADO

Elige un calzado flexible fabricado con fibras naturales



MANTÉN TUS PIES HIDRATADOS

Hidrata tus pies a diario con una crema hidratante



EXFOLIA TUS PIES

Exfolia tus pies tras la ducha al menos una vez a la semana

CUIDA TUS UÑAS

Siempre limpias, bien cortadas y limadas



LAVA TUS PIES CON AGUA FRÍA

Favorece la circulación sanguínea, rebaja la hinchazón



PASEA POR LA PLAYA

Estimula la circulación, moldea la planta de los pies



APLICACIONES Y BENEFICIOS DEL ÁCIDO HIALURÓNICO EN ESTÉTICA FACIAL



Son múltiples los tratamientos de estética facial que se llevan a cabo con ácido hialurónico, dados los buenos resultados que ofrece. Indaga sobre todo los beneficios que ofrece este increíble ácido y si te interesa algún tratamiento de estética facial ¡no dudes en consultarnos!

Nuestro departamento de Medicina Estética de Parla cuenta con **personal especializado, altamente formado y con gran experiencia**, que aplica **los mejores productos de ácido hialurónico del mercado, homologados y de alta calidad, en múltiples tratamientos de estética facial**. Ellos nos han explicado las numerosas bondades del ácido hialurónico y todas las posibilidades que ofrece.

¿Qué es el Ácido Hialurónico?

El ácido hialurónico es una sustancia que se encuentra de manera natural en el organismo humano, con gran presencia en las capas externas de la piel, donde su principal función es la hidratación profunda, ya que tiene la capacidad de retener el agua. Sin embargo, con el paso de los años, a medida que envejecemos, la producción natural de ácido hialurónico disminuye, especialmente a partir de los 35 años. Es entonces cuando la piel comienza a perder firmeza, elasticidad y volumen, y aparecen las arrugas.

El ácido hialurónico está presente prácticamente en todos los tejidos del organismo humano, con especial relevancia en la piel, en las articulaciones, los cartílagos, los ligamentos, los tendones..., siendo fundamental para que todos estos tejidos cumplan adecuadamente con sus respectivas funciones, por lo que es una sustancia vital para nuestro cuerpo.

Beneficios del Ácido Hialurónico en los tratamientos de Estética Facial

Son numerosos los beneficios del ácido hialurónico para la piel del rostro, beneficios avalados por múltiples estudios de investigación, **por lo que es una sustancia muy utilizada en una gran diversidad de tratamientos de estética facial**.

Hidrata la piel en profundidad

Gracias a su capacidad para retener el agua, logra una **hidratación profunda de la piel**, manteniendo su firmeza, protegiéndola de los factores medioambientales (sol, viento...), y retrasando así su envejecimiento. Además, **regula la humedad de la piel**, en función del clima y los agentes externos.

Estimula la regeneración celular de la piel

El ácido hialurónico estimula la producción de colágeno y elastina, **favoreciendo la regeneración de las células de la piel**, lo que repercute en mejorar el estado general de salud de la piel toda la cara. Disfrutar de una piel facial más sana, retrasa y reduce todos los signos del envejecimiento facial.

Piel más tersa, arrugas menos visibles

A medida que la piel se va hidratando en profundidad y se estimula la regeneración de sus células, **el cutis se va tensando, reafirmando los contornos faciales y desdibujando las arrugas**. Es por ello que el ácido hialurónico es una sustancia fundamental en los tratamientos de rejuvenecimiento facial.

Menos manchas cutáneas

Una piel facial más sana, mejor protegida y con mayor regeneración, **aumenta su capacidad para reducir y prevenir las manchas que aparecen con la edad**, así como los problemas de pigmentación.

Menos impurezas

Gracias a que el ácido hialurónico regula y equilibra la humedad de la piel, **bloquea la sobreproducción de**

grasa que obstruye los poros y genera la aparición de acné y comedones.

Aplicaciones del Ácido Hialurónico en los tratamientos de Estética Facial

Dada la alta capacidad del ácido hialurónico para retener el agua, es una sustancia fundamental en los tratamientos de hidratación profunda de la piel del rostro. Además, **el ácido hialurónico es un excelente rellenedor de arrugas**, por su alta seguridad y biocompatibilidad, puesto que se trata de una sustancia que se encuentra de forma natural en el cuerpo humano. Asimismo, **reduce la flacidez y ayuda a reponer volúmenes perdidos por el paso del tiempo**, así como **a corregir las arrugas faciales propias del envejecimiento**.

Entre los tratamientos más demandados en nuestra especialidad de Medicina Estética de Parla destacan:

- Hidratación facial en profundidad.
- Reducción de las arrugas de expresión.
- Aumentar el volumen de la zona de los pómulos.
- Desdibujar las conocidas como "patas de gallo".

- Definir el contorno de los labios y disminuir las arrugas que se producen en las comisuras de estos.

- Rejuvenecimiento facial integral.

Estos tratamientos se llevan a cabo con geles y cremas específicos, así como a través de inyecciones directas de ácido hialurónico sanitario en determinadas zonas del rostro. **Para asegurar la correcta ejecución y eficacia de estos tratamientos, es imprescindible que los aplique personal cualificado con dilatada experiencia, si no se quieren correr riesgos innecesarios.** Nuestro departamento de Medicina Estética de Parla cuenta con los mejores profesionales y los productos homologados y de la más alta calidad para garantizar el bienestar de nuestros pacientes en todo momento, algo fundamental para nosotros.

¿No es impresionante todo lo que te puede aportar el ácido hialurónico? Si tienes interés en alguno de los tratamientos mencionados para mejorar la estética y la salud de la piel de tu rostro, no esperes más y ¡ponte en contacto con nosotros!



policlínica
madrid parla sur

POLICLÍNICA MADRID PARLA SUR

¡Tu Centro Sanitario de referencia en Parla!

Más de 30 Especialidades Médicas

Terapias Alternativas: Acupuntura - Osteopatía

Servicios Complementarios: Vacunación, Certificados Médicos, Pilates embarazadas...

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

www.policlinicamadridparlasur.com