

POLICLÍNICA PARLA NEWS

Actualidad en Salud

#policlinicaparlanews

Mayo 2018 - Nº 05



MESOTERAPIA CORPORAL: MEDICINA ESTÉTICA EFICAZ SIN CIRUGÍA



HÁBITOS
SALUDABLES QUE
TE AYUDAN A
ADELGAZAR

Consejos que puedes poner en práctica fácilmente y que te ayudarán a adelgazar

PROBLEMAS
DENTALES MÁS
COMUNES EN NIÑOS
Y ADOLESCENTES

Mantén su boca sana: evita los problemas dentales más frecuentes en niños y adolescentes

¿SABES TODO
LO QUE TE
OFRECE
POLICLÍNICA?

Conoce los múltiples servicios que te ofrece Policlínica Madrid Parla Sur

MESOTERAPIA CORPORAL: MEDICINA ESTÉTICA EFICAZ SIN CIRUGÍA

La Mesoterapia es un tratamiento de medicina estética que ofrece grandes resultados en el modelado corporal. Se trata de una técnica no invasiva, que no requiere cirugía, y que reduce y elimina la grasa corporal. ¡No lo pienses más y apúntate a la Mesoterapia! Consúltanos, nuestros especialistas de medicina estética de Parla están a tu disposición.

¿En qué consiste la Mesoterapia?

La mesoterapia es un tratamiento de medicina estética que consiste en la infiltración en la dermis o en la hipodermis (capas profundas de la piel) de diferentes sustancias nutritivas que ayudan a reducir y eliminar la adiposidad localizada (grasa localizada), así como la flacidez y la retención de líquidos.

Estas sustancias inyectadas se componen de vitaminas, aminoácidos, minerales... que ayudan al cuerpo a eliminar la grasa localizada y a minorar la celulitis, consiguiendo reducir el volumen corporal y reafirmando la piel. Al tratarse de medicamentos naturales específicos para este tipo de tratamientos, basados en los principios activos de diversas plantas, no producen alergias ni reacciones adversas.

La mesoterapia corporal no requiere de cirugía, lo que le confiere un carácter mucho menos agresivo que otras técnicas de medicina estética corporal. Además, produce grandes beneficios para la piel, ya que la nutre, la revitaliza y la reafirma, consiguiendo reducir notablemente la antiestética "piel de naranja". Los resultados de la mesoterapia son progresivos, pero en pocas sesiones, se notan sus efectos.

¿En qué casos está indicada la Mesoterapia?

El objetivo de un tratamiento de estética de mesoterapia es reducir los depósitos grasos, favorecer el drenaje linfático, evitar la retención de líquidos y devolver a la piel sus propiedades reafirmantes. Así, **la mesoterapia está indicada para cualquier tipo de celulitis y adiposidad localizada**, y cabe destacar que tiene una alta eficacia en muslos, glúteos y abdomen, con resultados visibles en pocas sesiones.

¿Cómo se realiza la Mesoterapia?

El tratamiento se realiza sobre la piel limpia, aplicando primero una crema anestésica para reducir al máximo las posibles



molestias. Posteriormente, el especialista infiltra la sustancia utilizando agujas muy finas, que apenas erosionan la piel.

En función de cada paciente y de la zona a tratar, se establecerá el número de sesiones y su periodicidad. Generalmente, en una primera fase, se realiza una sesión semanal, posteriormente se pasa a una fase de mantenimiento, con una sesión mensual o bimensual.

¿Es segura la Mesoterapia?

La mesoterapia es un tratamiento totalmente seguro siempre que se lleve a cabo por profesionales especializados. En Policlínica Madrid Parla Sur disponemos de médicos especializados en medicina estética altamente cualificados y con una dilatada experiencia, para asegurar el mejor trato, y los resultados más eficaces, a nuestros pacientes.

¿Requiere la Mesoterapia de algún tipo de preparación previa o de cuidados especiales tras el tratamiento?

Antes de someterse a una sesión de mesoterapia se deben tomar precauciones básicas como no depilarse (hacerlo al menos 48 horas antes), y no tomar determinados medicamentos, como anticoagulantes, que el médico detallará al paciente.

Tras una sesión de mesoterapia, simplemente se debe evitar tomar el sol durante las 24 horas siguientes, y evitar masajes, ejercicios bruscos o ropa muy apretada, además de no acudir a saunas o piscinas durante unos días, con el fin de proteger la zona tratada.

¿Qué ventajas tiene la Mesoterapia?

Son múltiples las ventajas de un tratamiento de mesoterapia realizado por los profesionales especializados de nuestra unidad de medicina estética en Parla, entre las que cabe destacar:

- Aumenta notablemente la hidratación en la piel.
- Mejora la calidad del tejido cutáneo en todas sus capas.
- Fortalecer el tejido conjuntivo que sostiene de la piel.
- Mejora la estructura y firmeza de la piel.
- Reduce y elimina el tejido adiposo localizado.

¿Te hemos convencido? La mesoterapia es una muy buena alternativa para librarte de esa grasa acumulada tan molesta, infórmate de todos nuestros tratamientos de estética de Parla ¡y ponte a punto para el buen tiempo!

GRANDES VENTAJAS DE LA DIETA PARA ADELGAZAR “PRONOKAL”

¡Aprovecha las grandes Ventajas de la Dieta PronoKal y adelgaza de forma sana y eficaz!

En Policlínica Madrid Parla Sur ponemos a tu disposición una dieta de adelgazamiento que no solo te ayudará a perder peso de forma saludable y efectiva, sino que además te ayudará a mantener tu peso ideal. Siempre bajo la supervisión médica de los mejores especialistas, con coaching de asesoramiento motivacional y la orientación de un profesional para que realices ejercicio acorde con tu rutina diaria. ¡Y con seguimiento de dos años par ayudarte a mantenerte a largo plazo!

¡No esperes más y pierde ya esos kilos de más! ¡Consúltanos!



Grandes VENTAJAS de la DIETA PRONOKAL



CONFIANZA Y SEGURIDAD



Supervisada por especialistas médicos

MEJORA LOS HáBITOS ALIMENTICIOS



No solo pierdes peso sino que aprendes a comer mejor

SIN EFECTO REBOTE



Pérdida progresiva y buenos hábitos mantienen tu peso ideal

COACHING DE APOYO

Te ayudamos a generar y mantener la motivación



ASESORÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA

Asesoría en ejercicio adaptado a tu rutina diaria



2 AÑOS DE SEGUIMIENTO

Para ayudarte en el mantenimiento a largo plazo



HÁBITOS SALUDABLES QUE TE AYUDAN CON TU DIETA PARA ADELGAZAR



¿Estás haciendo una dieta para adelgazar?

En este artículo te damos pequeños consejos que puedes llevar a la práctica fácilmente y que te ayudarán a mejorar tu alimentación, perder esos kilos de más y mantenerte en tu peso ideal.

Un hábito es una conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático. Aunque a menudo no somos conscientes de ello, todos tenemos arraigados una serie de hábitos que tienen notable influencia en nuestra vida, ya sea para bien o para mal.

Tratar de cambiar determinadas conductas en nuestro día a día es un gran complemento para una dieta para adelgazar, no solo para perder peso, sino especialmente para incorporarlos en nuestra rutina diaria y mejora nuestro estado de salud en general.

En Policlínica Madrid Parla Sur disponemos de los mejores especialistas en dietética y nutrición que no solo lograrán que pierdas peso de forma sana y equilibrada, sino que a través de nuestra dieta de adelgazamiento PronoKal te ayudarán a incorporar hábitos saludables en tu vida diaria, mejorando tu salud en general.

Organiza tu Cocina

Una buena organización en la cocina puede ayudarte a evitar el picoteo calórico y las tentaciones poco recomendables:

- **Mantén los alimentos más saludables a la vista:** ten disponible un táper con fruta o verdura en pedazos, de esta forma cuando sientas hambre y tengas la necesidad de picar, te llevarás a la boca algo sabroso y saludable.
- **Minimiza las tentaciones:** si eres consciente de que no puedes resistirte a un trozo de chocolate o a unas galletas, guarda este tipo de alimentos en sitios poco visibles para evitar al máximo la tentación.
- **Come siempre en un plato:** comer directamente de una bolsa o recipiente propicia comer en exceso, si lo pones en un plato controlarás mejor la cantidad que estás consumiendo.

Practica la Alimentación Saludable

Hoy en día todos estamos muy ocupados, y no son pocas las ocasiones en las que acabamos comiendo sin pensar realmente en el tipo de alimento que estamos ingiriendo. Algunos hábitos sencillos pueden ayudarte a evitar una alimentación descuidada:

- **Desayuna siempre:** con el estómago vacío es más probable caer en excesos, comienza el día con pan o cereales, lácteos desnatados y fruta, que además te llenarán de energía para afrontar el día.
- **Come 5 veces al día:** de esta forma “educas” a tu cuerpo, que no tendrá necesidad de crear reservas (acumular grasas) porque ingerirás alimentos de manera proporcional a lo largo del día. Además, controlarás mejor el apetito y evitarás comer de forma compulsiva.
- **Planifica tus comidas:** no esperes a tener hambre para decidir qué vas a comer, hacer una previsión anticipadamente favorece organizar mejor los alimentos a consumir y elaborar platos más sabrosos para tu paladar, lo que también ayuda a que la dieta para adelgazar no resulte aburrida por no disponer de los ingredientes necesarios en un momento dado y/o repetir siempre los mismos platos.
- **Haz una compra adecuada:** de igual manera, planificar la compra y adquirir solo los alimentos necesarios para las comidas previstas te ayudará a comer mejor. Y nunca vayas a la compra con hambre, evitarás coger productos poco saludables.
- **Innova en tu cocina:** hoy en día hay multitud de recetas sabrosas y saludables en Internet, innova en tus platos y rompe con la rutina de los platos de siempre, te ayudará enormemente a seguir tu dieta para adelgazar.

– **De primer plato lo más saludable:** come siempre primero los alimentos más saludables, de esta forma tendrás menos hambre cuando llegues al plato principal.

– **Come despacio:** mastica bien los alimentos y deja el tenedor entre bocado y bocado, digerirás mejor los alimentos y te saciarás antes.

– **Bebe al menos 2 litros de agua diarios:** a parte de que es vital mantenerse hidratado, el agua facilita la eliminación de las toxinas del organismo, mejora la digestión, favorece la absorción de nutrientes y ayuda a combatir el estreñimiento y sus consecuencias.

– **Date un capricho de vez en cuando:** es muy necesario darse un capricho culinario de vez en cuando, de esta forma romperás la rutina y te ayudará a mantener tu dieta para adelgazar.

Mejora otros Hábitos

– **Pésate semanalmente:** haz un seguimiento de tus progresos, aumentará tu motivación. Pero no te peses a diario, los resultados de una dieta para adelgazar no se ven en un día, es necesario dar un margen.

– **Muévete más:** adquiere el hábito de ir caminando a los sitios más cercanos, coge el metro o el autobús en una estación algo más alejada, sube y baja escaleras, baila en casa, date un paseo andando o en bicicleta... Hacer más ejercicio es, sin duda, el mejor complemento para una dieta para adelgazar.

Si sigues estos sencillos consejos, complementarás tu dieta para adelgazar con hábitos saludables que te ayudarán a mantenerte en tu peso ideal y a llevar un vida más sana y equilibrada.

En Policlínica Madrid Parla Sur podemos ayudarte a eliminar esos kilos de más con un método de adelgazamiento que potencia los buenos hábitos de por vida, incidiendo no solo en una buena alimentación, sino también en la realización de ejercicio adaptado a tu rutina diaria y con asesoramiento personalizado para aumentar tu motivación.

Consulta las características de nuestra Dieta PronoKal y si necesitas más información ¡no dudes en consultarnos! Nuestros especialistas están a tu disposición.

¿SABES TODO LO QUE TE OFRECE POLICLÍNICA MADRID PARLA SUR?

En Policlínica Madrid Parla Sur estamos especializados en ofrecer calidad en el servicio y la mejor atención al paciente en numerosas especialidades médicas, terapias alternativas y multitud de servicios complementarios relacionados con la estética, la nutrición...

Más de 30 Especialidades Médicas

¿Necesitas pedir cita con un médico en Parla (Madrid)? En Policlínica Madrid Parla Sur disponemos de **más de 30 especialidades médicas** entre las que se hallan Odontología, Fisioterapia, Ginecología, Obstetricia, Dermatología, Podología, Psicología, Pediatría... En todas ellas contamos con **profesionales altamente cualificados y de dilatada experiencia que te prestarán la mejor atención sanitaria, siempre con un trato cercano**



y amable en todo momento. No solo queremos prestarse un servicio médico de calidad, también queremos que te sientas siempre a gusto con nosotros.

Completamos nuestra atención sanitaria con la **tecnología de última generación** para realizar las pruebas médicas que necesites y ofrecerte el mejor diagnóstico sin necesidad de desplazamientos.

En Policlínica Madrid Parla Sur, además, **colaboramos con más de 30 entidades de índole sanitario entre sociedades médicas, aseguradores, mutuas, sociedades dentales, laboratorios y hospitales**; dando cobertura a numerosos tratamientos y actos médicos. Es por ello que podemos ofrecerte múltiples prestaciones incluidas en pólizas o tarjetas médicas, y te facilitamos cualquier gestión al respecto.

Los mejores Tratamientos de Estética a tu disposición

En Policlínica Madrid Parla Sur también **somos especialistas en el ámbito de la estética**, ofrecemos los mejores tratamientos de estética facial y corporal disponibles en la actualidad, y nos mantenemos al día de todos los avances médicos y tecnológicos del sector. Disponemos de la especialidad de **Medicina Estética con profesionales médicos especialistas y un gran abanico de posibilidades de tratamientos**.

En el ámbito de la **estética facial** ofrecemos tratamientos de rejuvenecimiento, mesoterapia, peelings, hilos tensores, botox, relleno de arrugas con ácido hialurónico... Cabe destacar el **tratamiento con oxígeno puro "Purifying"**, un revolucionario tratamiento de última generación con fantásticos resultados en el rejuvenecimiento facial.

En el ámbito de la **estética corporal**, disponemos de completos tratamientos de modelado corporal como la mesoterapia lipolítica, drenante y reafirmante, o el **Método Medestec, un novedoso sistema de radiofrecuencia** que provoca la regeneración natural de la piel y los tejidos corporales, eliminando la grasa corporal.

También contamos con la **mejor tecnología láser** para la eliminación de estrías, la depilación láser definitiva y tratamientos de última generación en el ámbito de la ginecología estética.

Si estás pensando en someterte a un tratamiento de medicina estética, no dudes en pedir cita con un médico en Parla (Madrid) en nuestra clínica, te informará de todas las posibilidades que ofrecemos y te indicará cuál es la opción más indicada para ti. ¡Consúltanos sin compromiso!

Un Dieta para Adelgazar eficaz y saludable

En Policlínica Madrid Parla Sur también **podemos ayudarte a perder esos molestos kilos de más con nuestra dieta para adelgazar PronoKal**. Se trata de un completo programa de pérdida de peso individualizado para cada persona en particular, con supervisión médica permanente durante todo el proceso.

El Método PronoKal se fundamenta en una dieta proteinada cuyo objetivo fundamental no es solo la pérdida de peso, sino también incorporar hábitos alimenticios saludables que lograrán mantener los resultados obtenidos a largo plazo. El programa, además, se complementa con profesionales especialistas que te ayudarán a realizar ejercicio moderado adaptado a tu rutina diaria y un coach que mantendrá tu motivación durante todo el tratamiento. Y para ayudarte a mantener tu peso ideal a largo plazo, incluye un seguimiento de dos años una vez finalizado el tratamiento.

Si quieres perder peso de una manera sana y permanente en el tiempo, no dudes en pedir cita con un médico en Parla (Madrid) especializado en nuestra dieta para adelgazar PronoKal, ¡logrará alcanzar antes de lo que crees tu peso ideal!

Terapias Alternativas

En Policlínica Madrid Parla Sur creemos que debemos ofrecer a nuestros pacientes múltiples alternativas en lo que **a tratamientos y terapias se refiere, por lo que complementamos nuestros servicios médicos con terapias alternativas como la Acupuntura y la Quiropráctica**, así como con otras metodologías sanitarias como la **Osteopatía**.



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	

Como ves, disponemos de una amplia gama de servicios sanitarios y tratamientos estéticos entre los que seguro que puedes encontrar lo que necesitas. ¡Pide cita con tu médico de Parla (Madrid) y resuelve todas tus dudas!

PROBLEMAS DENTALES MÁS COMUNES EN NIÑOS Y ADOLESCENTES



El cuidado de los dientes es fundamental desde edades muy tempranas, no sólo para mantener una boca sana y visualmente estética, sino también porque la boca puede ser el origen, o contribuir al desarrollo, de múltiples enfermedades.

En las edades más tempranas, son los padres los que deben limpiar los dientes a sus hijos todos los días, y a medida que los pequeños crecen, deben insistir en la higiene dental diaria. Crear el hábito de lavarse los dientes en niños y adolescentes previene la aparición de múltiples enfermedades bucodentales.

No obstante, aún manteniendo una buena higiene dental, **hay una serie de afecciones bucodentales muy comunes entre niños y adolescentes que detallamos a continuación.** La prevención siempre es la mejor cura, por lo que es imprescindible acudir a revisión periódica con nuestros hijos. En Policlínica Madrid Parla Sur ponemos a tu disposición los mejores especialistas en odontología infantil y juvenil, **acude a revisión con tus hijos a tu dentista en Parla y asegúrate de que tus hijos mantienen su boca sana.**

Caries dentales

Son muy frecuentes en niños (incluso en los dientes de leche) y adolescentes, ya que tienden a comer más a menudo, ingieren más dulces y, además, no están aún concienciados de la importancia de lavarse los dientes diariamente, al menos dos veces al día.

Si la caries no se trata de forma adecuada, el deterioro de la pieza dental, y el dolor que conlleva, aumentan progresivamente, y puede llegar a producirse la pérdida definitiva del diente. Ello puede ocasionar problemas de oclusión y posición dentaria, también en el caso de los dientes de leche, ya que se produce la pérdida del diente de forma prematura. En este último caso, además, la caries puede llegar a afectar incluso al que será el diente definitivo.

Las caries no siempre se detectan fácilmente, por lo que es importante que los padres lleven a revisión a sus hijos desde muy pequeños, cuando empiezan a salirles los dientes. En Policlínica Madrid Parla Sur contamos con

odontólogos altamente cualificados, y con gran experiencia con niños y adolescentes, que revisarán la boca de tus hijos detalladamente cuando acudas a revisión con tu dentista en Parla. ¡No dudes en consultarnos!

Mala oclusión dental

La oclusión dental hace referencia al encaje de los dientes maxilares (superior) con los mandibulares (inferior). **Los problemas de oclusión dental pueden desencadenar afecciones dentales graves,** por lo que es importante la prevención desde edades tempranas. Además, es más fácil de solucionar este tipo de problemas en la infancia, evitando así que empeoren, y se compliquen, con el paso del tiempo.

En nuestra clínica dental de Parla disponemos de los **tratamientos de ortodoncia más avanzados del momento** para corregir los problemas de oclusión dental en niños y adolescentes, evitando males mayores. Consúltanos sin compromiso si necesitas solventar dudas o ampliar información.

Traumatismos dentales

Los golpes en los dientes son muy frecuentes en niños y adolescentes, a edades muy tempranas suelen producirse cuando los niños comienzan a caminar, y a medida que los pequeños van creciendo, debido a la práctica de juegos y deportes.

Siempre que se produzca un golpe en la boca hay que acudir al dentista, ya que además de las heridas más visuales, pueden producirse daños en las encías, en el frenillo o en los propios dientes quizás no tan visibles a primera vista.

En ocasiones el traumatismo es tan fuerte que el diente puede dañarse seriamente o incluso perderse. Si es un diente de leche, hay que descartar que el diente o parte de éste se haya podido incrustar en el hueso, o afectar al

diente definitivo que está debajo. Si se trata de un diente definitivo, a veces es posible reimplantarlo, por lo que hay que meterlo en suero fisiológico y acudir al dentista urgentemente.

Bruxismo infantil

También está más asociado a los adultos, ya que el estrés y

la tensión son las principales causantes del bruxismo. **En los niños suele tratarse de episodios puntuales, pero si se prolonga en el tiempo es importante acudir a revisión.** El bruxismo, además de desgastar los dientes, puede provocar dolores de cabeza y de oídos, e incluso afectar al desarrollo de los músculos faciales.

Como ves, es muy importante acudir con tus hijos al dentista para detectar y prevenir múltiples problemas dentales en los más jóvenes de la familia. Insiste a tus hijos en la importancia de una buena higiene dental, y acude a revisión periódica con ellos a tu dentista en Parla para asegurarte de que disfrutan de una boca sana y una dentadura adecuada.

En Policlínica Madrid Parla Sur ponemos los mejores tratamientos de odontología a tu disposición, y si tienes cualquier duda o necesitas cualquier aclaración ¡consúltanos! Estaremos encantados de atenderte y ayudarte.

DEPILACIÓN LÁSER: FALSOS MITOS



FALSOS MITOS sobre la Depilación Láser



NO ES SEGURA

En manos profesionales,
no hay riesgo



ES MUY DOLOROSA

Produce molestias, pero
se toleran bien



DAÑA LA PIEL

Al contrario, combate
afecciones cutáneas



ES MUY CARA

En global, resulta mucho más
rentable que otros métodos



NO ELIMINA EL VELLO

Como método definitivo de eliminación del vello
tiene una efectividad de más del 90%



www.policlinicamadridparlasur.com



policlínica
madrid parla sur

POLICLÍNICA MADRID PARLA SUR

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

www.policlinicamadridparlasur.com