

## ¿EN QUÉ CONSISTEN LOS PSICOTÉCNICOS PARA EL CARNÉ DE CONDUCIR?



LA IMPORTANCIA  
DE LA  
ORTODONCIA EN  
NIÑOS

Cuándo aplicar un tratamiento de ortodoncia en niños

CORRIGE  
POSTURAS Y EVITA  
DOLORES DE  
ESPALDA

Consejos del fisioterapeuta para mejorar nuestras posturas

ESTUDIO DE LA  
PISADA EN  
PERSONAS  
DEPORTISTAS

Estudio podológico para hacer deporte sin riesgos

# LA IMPORTANCIA DE LA ORTODONCIA EN NIÑOS

**La ortodoncia en niños es mucho más que una mera cuestión de estética, es una cuestión de salud bucodental, para asegurar a los más pequeños de la familia una boca sana en el futuro. Los especialistas de nuestra clínica dental de Parla nos hablan de ello, si te surge cualquier duda o aclaración ¡no dudes en consultarnos!**

**Acudir al dentista con los más pequeños es fundamental para asegurar su salud bucodental**, más aún teniendo en cuenta que para los padres puede ser difícil identificar un problema dental, especialmente en niños de edades tempranas, además de que hay que tener siempre presente que **la prevención es la mejor manera de asegurar, a niños y mayores, una boca sana.**

## La importancia de acudir a revisión con los niños

Los odontólogos especialistas de nuestra clínica dental de Parla aconsejan a los padres estar muy atentos a posibles manifestaciones de disfunciones bucodentales en sus hijos, así como **acudir a revisiones dentales desde el momento en que se empieza a formar la dentadura primaria**, en torno a los tres años.

Desde ese momento la dentadura de los niños está en proceso de formación e **identificar un problema a tiempo puede minimizar las consecuencias de una patología más grave.** Un tratamiento prematuro puede suponer ganar tiempo, evitar problemas mayores y reducir costes, además de evitar dolores innecesarios a los más pequeños.

## Edad recomendable para el tratamiento de Ortodoncia en Niños

### Primera Revisión en torno a los 3 años

Cuanto más pronto se realicen los diagnósticos y tratamientos dentales, antes se podrán resolver los posibles problemas de salud bucodental. Es por ello que, como se ha mencionado previamente, **cumplidos los tres años es el momento de iniciar las revisiones periódicas con el dentista**, dado que a esa edad ya se pueden detectar anomalías dentales o hábitos perjudiciales de los niños.

**Los dientes de leche, aunque no sean los definitivos, tienen una importancia vital en el buen mantenimiento de los espacios de erupción para los dientes definitivos, así como en el correcto desarrollo de los huesos y músculos maxilofaciales.** De ahí también la importancia



de acudir con nuestros hijos al dentista en edades muy tempranas. De hecho, algunas alteraciones dentales es recomendable corregirlas antes de que se produzca el cambio de los dientes de leche a los definitivos.

### Ortodoncia Infantil en torno a los 7-8 años

**El primer grupo de dientes definitivos se forma en torno a los 7-8 años de edad**, este es otro momento clave para identificar posibles problemas de salud dental. **Una revisión en profundidad a esta edad permite diagnosticar si hay algún problema susceptible de corregirse de forma precoz.** En ocasiones, el tratamiento preventivo aconseja una ortodoncia infantil, con aparatos removibles, de poner y quitar, que se deben usar entre 4 y 6 horas diarias, además de por la noche, durante el sueño (cuanto más tiempo, mejor). Estos tratamientos suelen utilizarse para corregir problemas como la mordida torcida por asimetría ósea o la mordida cruzada posterior (los dientes posteriores, premolares y molares, ocluyen por dentro de los dientes de la mandíbula).

### Ortodoncia Infantojuvenil entre los 11 y los 16 años

**Entre los 11 y 12 años**, se completa el recambio de los dientes temporales por definitivos, y **entre los 11 y los 16 años de edad**, es el periodo en el que se da el mayor crecimiento y desarrollo de los maxilares. En este rango de edad la ortodoncia, generalmente, **se utiliza para corregir el desplazamiento de los dientes y posicionarlos correctamente, hasta lograr una oclusión perfecta, evitando así la formación de sarro, las caries y múltiples enfermedades periodontales.** Los aparatos de ortodoncia pueden ser fijos, como los conocidos brackets, o removibles, como el avanzado tratamiento Invisalign, la "ortodoncia invisible", que además de ser muy eficaz solventa el problema antiestético de los brackets, ya que se trata de alineadores transparentes que no se perciben.

Los profesionales de nuestra clínica dental de Parla recomiendan los tratamientos de ortodoncia en edades tempranas, cuando toda la estructura ósea bucal aún es muy moldeable y los dientes se mueven y corrigen con facilidad. De esta forma se evitarán tratamientos de ortodoncia en edades más avanzadas, seguramente más complejos y menos eficaces, además de más costosos.

En definitiva, un diagnóstico temprano es clave para dar soluciones rápidas y efectivas a múltiples problemas de salud dental. Un seguimiento de la salud bucodental desde la infancia permite detectar problemas de forma precoz y evitar que vayan a más, con los consiguientes ahorros de tiempo y dinero que implica anticiparse a anomalías que tienden a empeorar con el paso de los años.

No esperes más y revisa la dentadura de los más pequeños de la familia, ¡ponte en contacto con nosotros! Los especialistas de nuestra clínica dental de Parla harán una revisión dental en profundidad a tus hijos y te aconsejarán, si es necesario, el mejor tratamiento bucodental.

## ORTODONCIA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Resumimos en esta infografía los aspectos más importantes de la ortodoncia en niños y adolescentes, una técnica de salud dental fundamental para asegurar una boca sana a nuestros hijos. ¡No dudes en consultarnos!



policlínica  
madrid parla sur

# ORTODONCIA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES



3  
años

1ª REVISIÓN

Revisión dientes de leche  
Correcto desarrollo huesos y  
músculos maxilofaciales



7-8  
años

ORTODONCIA  
INFANTIL

Aparato removible  
Corregir problemas de  
mordida asimétrica o cruzada



11-16  
años

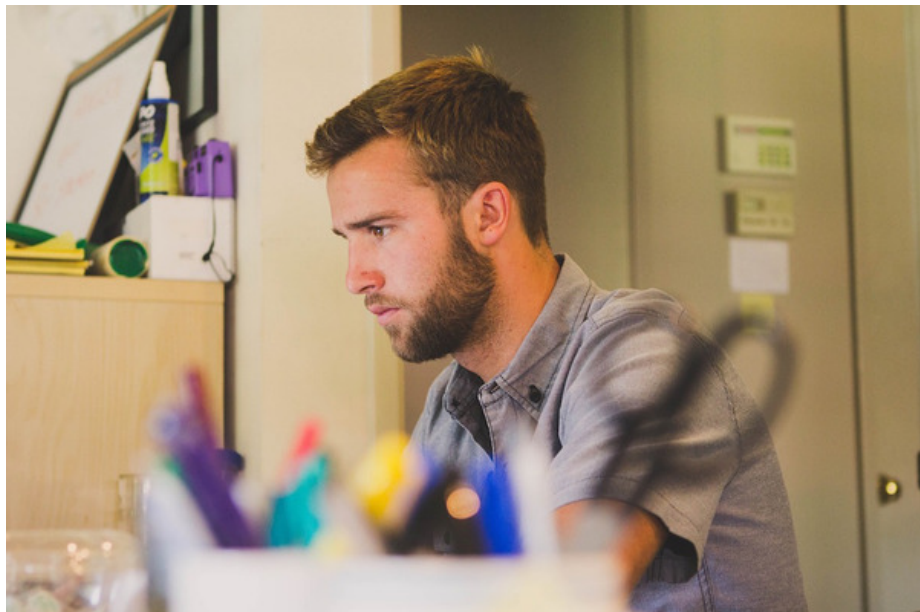
ORTODONCIA  
JUVENIL

Aparato fijo  
Corregir posición de dientes  
Corregir oclusión dental





# FISIOTERAPIA: CORRIGE POSTURAS Y EVITA DOLORES DE ESPALDA



**Los especialistas de nuestra clínica de fisioterapia de Parla nos dan buenos consejos posturales para evitar los dolores de espalda, muy habituales en consulta. Si te surge cualquier duda o aclaración ¡no dudes en consultarnos!**

**Los dolores de espalda** pueden tener múltiples causas, pero muchos de ellos son consecuencia de las malas posturas que adoptamos en la vida diaria, en muchas ocasiones casi sin percatarnos de ello. Corregir la postura en nuestras actividades cotidianas puede mejorar notablemente nuestro estado de salud en general, y el de nuestra espalda en particular, simplemente, cambiando nuestros hábitos posturales.

**Los profesionales de nuestra clínica de fisioterapia de Parla nos hablan de las malas posturas más comunes en el día a día y de cómo corregirlas con el fin de evitar dolores de espalda innecesarios.**

## Durante el descanso nocturno

Hay que evitar dormir boca abajo, ya que en esta posición el cuello permanece girado durante horas, modificando así la curvatura cervical, lo que puede provocar lumbalgias, cervicalgias, tendinitis... u otros problemas músculo-esqueléticos que en ocasiones no se detectan hasta que ya están en estado avanzado, y su solución es mucho más compleja.

**Nuestros especialistas en Fisioterapia de Parla recomiendan dormir de lado, en esta posición la columna vertebral se encuentra en la horizontal y las tensiones se reparten mejor.** Además, para que el cuello no sufra durante el sueño, se debe usar una almohada que permita tener las cervicales alineadas con el resto de la columna vertebral. En cuanto al colchón, se recomienda una dureza media en todo el conjunto de la cama, es decir, se debe combinar la rigidez del colchón con la del soporte.

Otras recomendaciones para asegurar un buen descanso son utilizar prendas para dormir de fibras naturales como el

algodón, que permiten una mayor transpiración de la piel, y mantener una temperatura en el dormitorio en torno a los 20 grados.

## Sentados en el trabajo

**Son numerosos los pacientes que acuden a nuestra consulta de fisioterapia de Parla porque sufren dolores de espalda originados por malas posturas en el trabajo,** al permanecer mucho tiempo sentados. El origen de este tipo de dolencias se encuentra en una mala adaptación del puesto de trabajo, lo que provoca que el trabajador adopte durante tiempo prolongado posturas que hacen que su columna vertebral pierda la alineación natural, originando tensión muscular en hombros, cuello y espalda, así como dolor de cabeza e incluso fatiga.

En los trabajos de oficina, es importante **sentarse frente al ordenador con la espalda recta**, sin tensar el cuello, con la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos y los brazos doblados en ángulo recto. Es recomendable también utilizar una almohadilla que permita reposar la muñeca mientras se utiliza el ratón. Además, hay que tratar de evitar cruzar las piernas o los pies, con el fin de prevenir el adormecimiento de los miembros e incluso posibles lumbalgias.

## Desarrollando las labores del hogar

**Al hacer las tareas de la casa también se deben tomar una serie de precauciones para corregir la postura, advierten nuestros especialistas de fisioterapia de Parla.** En labores como barrer o fregar el suelo, los palos deben tener una longitud suficiente como para que no sea necesario inclinarse, se deben agarrar manteniendo las manos entre el pecho y la cadera, y al realizar la labor solo se moverán los brazos, no la cintura, para mantener la

columna vertebral alineada y en posición vertical. También al pasar la aspiradora hay que evitar inclinarse utilizando un aparato con tubos de larga extensión. Si es necesario agacharse, se debe hacer siempre flexionando las rodillas. En tareas como planchar, la tabla se debe situar a la altura de la cintura, tratando de mantener la espalda lo más recta posible.

### Moviendo peso

Cuando se transportan elementos pesados, como carpetas con gran documentación, libros, cajas, objetos macizos...

**Sigue los consejos de nuestros profesionales de fisioterapia de Parla y poco a poco lograrás mejorar tus hábitos posturales, evitando sufrir dolores de espalda. Y si crees que puedes padecer alguna lesión músculo-esquelética que te produce dolor, ¡Consúltanos! Nuestros especialistas seguro que te pueden ayudar.**

**hay que tratar de aproximarlos al cuerpo para repartir mejor el peso y evitar provocar excesiva tensión.** En el caso de las compras rutinarias, hay que emplear varias bolsas para **repartir mejor la carga y equilibrar la postura corporal al caminar**, sin sobrecargar más un lado que el otro.

Al levantar objetos muy pesados, **hay que agacharse separando un poco las piernas y flexionando las rodillas**, tratando de mantener la espalda recta y la cabeza levantada. Cargado el peso, hay que levantarse estirando poco a poco las piernas, con movimientos suaves, evitando doblar la espalda.

## ¿EN QUÉ CONSISTEN LOS PSICOTÉCNICOS PARA EL CARNÉ DE CONDUCIR?



**Si estás pensando en sacarte el carné de conducir, o necesitas renovarlo, debes saber que uno de los requisitos es un Reconocimiento Médico Psicotécnico en un centro homologado. En Policlínica Madrid Parla Sur te facilitamos todos los trámites ¡y además ahora con un 10% de descuento! ¡Consúltanos!**

### ¿Qué son los Reconocimientos Psicotécnicos?

Tanto para obtener el permiso de conducir por primera vez, como para su renovación, **es obligatorio realizar un reconocimiento psicotécnico en un centro de reconocimiento de conductores homologado por la DGT, como es el caso de Policlínica Madrid Parla Sur.** Se trata de una serie de pruebas médicas con el fin de diagnosticar que la persona es apta para conducir un vehículo. El reconocimiento psicotécnico para la obtención del carnet de conducir, o para su renovación, de tipo A, A1, A2 y B (automóviles y motocicletas) es el mismo. Para los carnés profesionales de tipo D, E y C (vehículos de transporte de mercancías, transporte de personas...) se deben realizar pruebas complementarias.

En nuestro **Departamento de Psicotécnicos de Parla** realizamos todas las pruebas necesarias para que puedas obtener, o renovar, tu permiso de conducir, en la sección de nuestra página web **“Reconocimientos Psicotécnicos en Parla”** dispones de toda la información necesaria para su tramitación.

**Y ahora si pides CITA ONLINE a través del FORMULARIO DE CONTACTO de la página, ¡recibirás un BONO DESCUENTO del 10%! No esperes más y obtén tu Reconocimiento Psicotécnico para Conducir en Policlínica Madrid Parla Sur fácilmente.**

## Psicotécnicos para permisos de conducir: Pruebas Físicas

### Historial Médico

El primer paso en los reconocimientos psicotécnicos de Parla, antes de las diferentes pruebas psicofísicas, es **repasar el historial médico del interesado**. Para ello, el profesional médico formula una serie de preguntas para saber si la persona padece o ha padecido alguna enfermedad, o si ha sido intervenido quirúrgicamente, con el fin de establecer un **diagnóstico acertado sobre sus capacidades físicas**. Simplemente, es una manera de repasar el estado de salud físico en general de la persona para establecer un punto de partida.

### Tensión Arterial y Auscultación Pulmonar

Las pruebas físicas de los reconocimientos médicos psicotécnicos se inician con la **medición de la tensión arterial, como indicador fundamental de nuestra salud en general**, para comprobar que la presión arterial es adecuada (no se sale de los límites), descartar la presencia de arritmias y, particularmente, para determinar si la persona puede ser propensa a sufrir un infarto cardiaco. Posteriormente se realiza una auscultación pulmonar para escuchar la respiración, medir su frecuencia, intensidad... con el fin de **explorar y evaluar el estado del sistema respiratorio**.

### Examen de Agudeza Visual

Es la parte del reconocimiento psicotécnico en Parla en la que **se evalúa la capacidad visual del interesado**. En primer lugar, se realizan una serie de preguntas para saber si la persona necesita utilizar gafas o lentillas correctoras de la visión, y/o si padece alguna anomalía ocular. Posteriormente se realizan las pruebas pertinentes para evaluar la agudeza visual, y en su caso, para comprobar que la persona ve correctamente con gafas o lentillas (comprobar que están correctamente graduadas). En definitiva, **se trata de confirmar que la persona dispone de una buena visión y no supone un peligro para la conducción**.

### Test de Capacidad Auditiva y Audiometría

Es la parte del reconocimiento médico psicotécnico de Parla que se encarga de **evaluar otro sentido fundamental para**

**la conducción: el oído**. De igual forma, en primer lugar se pregunta al interesado si padece alguna enfermedad auditiva y si necesita audífonos para compensar deficiencias auditivas. Después se procede al **examen médico del oído con pruebas de sonido y audiometrías para evaluar la capacidad auditiva**. En el caso de las personas que necesitan audífonos, igualmente se comprueba que oyen correctamente con ellos.

### Tests de movilidad, fuerza y coordinación

Es la parte del reconocimiento psicotécnico de Parla que se encarga de **garantizar que la persona interesada dispone de la movilidad, la capacidad de coordinación y la fuerza necesarias para la conducción**. Se realizan diferentes pruebas para evaluar las habilidades psicomotrices del interesado: movilidad muscular, coordinación de movimientos, capacidad de espera y autocontrol, respuesta motora y tiempo de reacción ante la percepción de estímulos visuales y auditivos...

## Psicotécnicos para permisos de conducir: Pruebas Psicológicas

Es la parte del reconocimiento psicotécnico de Parla que se encarga del **estado psicológico del interesado**. A través de tests psicotécnicos, y de una serie de preguntas a modo de test de personalidad, se evalúa el estado mental de la persona con el fin de **descartar posibles problemas de conducta, trastornos de la personalidad u otras enfermedades mentales, para poder considerar definitivamente apta a la persona para la conducción**.

**Si necesitas un reconocimiento médico psicotécnico para obtener o renovar tu permiso de conducir, Policlínica Madrid Parla Sur es un centro homologado por la DGT para realizarlo. Además, ahora si pides CITA ONLINE a través del FORMULARIO DE CONTACTO de la página de Reconocimientos Psicotécnicos en Parla, recibirás un BONO DESCUENTO del 10%, ¡aprovecha la promoción! Y si necesitas más información, ¡ponte en contacto con nosotros!**

## ¿Necesitas un RECONOCIMIENTO PSICOTÉCNICO en Parla?



policlínica  
madrid parla sur

**Policlínica Madrid Parla Sur cuenta con todas las autorizaciones necesarias para realizarte el reconocimiento psicotécnico que necesites: permisos de conducir, de armas, de embarcaciones, de perros peligrosos...**

**Y ahora si pides CITA ONLINE a través del FORMULARIO DE CONTACTO de la sección de Reconocimientos Psicotécnicos en nuestra página web, recibirás un BONO DESCUENTO del 10%. ¡Aprovecha la oportunidad! ¡Ponte en contacto con nosotros!**



# ¿PARA QUÉ SIRVEN LOS RECONOCIMIENTOS PSICOTÉCNICOS?



Para qué sirven los

## RECONOCIMIENTOS PSICOTÉCNICOS



	<p>PERMISOS DE CONDUCIR</p>	<p>MANEJO DE EMBARCACIONES</p>
	<p>SEGURIDAD PRIVADA</p>	<p>PERMISOS DE ARMAS</p>
	<p>MANEJO DE GRÚAS</p>	<p>OPOSICIONES A POLICÍA</p>
	<p>TENENCIA DE ANIMALES PELIGROSOS</p>	<p>TRANSPORTE MERCANCÍAS PELIGROSAS</p>

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

## PODOLOGÍA: ESTUDIO DE LA PISADA EN PERSONAS DEPORTISTAS

**Si vas a practicar deporte con regularidad, es fundamental que un podólogo profesional estudie tu pisada para evitar lesiones y prevenir patologías más graves.**

**No esperes más y ¡consúltanos!**

Nadie pone en duda que el gran auge experimentado por la práctica del deporte en los últimos años ha supuesto múltiples beneficios para la salud de las personas que hacen ejercicio regularmente, sin embargo, **practicar deporte de manera inadecuada puede llegar a acarrear graves consecuencias para la salud.**

Un entrenamiento inapropiado, escaso precalentamiento o errores en la técnica pueden derivar en lesiones de distinta



gravedad. **Pero hay otros factores importantes que se deben tener en cuenta y a los que a menudo no se les presta la atención necesaria: la presencia de anomalías en los pies y/o la utilización de un calzado deportivo no**

**idóneo, que no se ajuste de forma correcta a la biomecánica de nuestro pie.** Es por ello que nuestro podólogo de Parla insiste en que practicar deporte sin tener en cuenta tales circunstancias puede llegar a ser muy nocivo para nuestra salud en general, y la de nuestros pies en particular. No tener en cuenta la estructura de nuestro pie, y no llevar un calzado adecuado a ella, **puede suponer un mayor número de lesiones, incrementar las lesiones recurrentes y convertirlas en crónicas y/o agravar patologías existentes de las que probablemente incluso no se tenía constancia.**

Un informe encargado por el Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos (CGCOP) a la Sociedad Española de Biomecánica y Ortopodología (SEBIOR) y a la Sociedad Española de Podología Deportiva (SEPOD) denominado "Estudio de la pisada en los deportistas y sus riesgos (2017)", ha mostrado que el riesgo de sufrir lesiones deportivas es de aproximadamente el 50%, que el 80% de los atletas pisa mal, y que el 33% lleva plantillas no personalizadas. El estudio también indica que las lesiones más frecuentes tienen lugar en el pie, muslo y rodilla, y que en torno al 65% ocurren en la carrera. También advierte de que si bien una zapatilla deportiva adecuada es un elemento preventivo, una zapatilla deportiva inadecuada es un factor que predispone a las lesiones.

### ¿Para qué sirve un "Estudio de la Pisada" del podólogo?

Un estudio de la pisada, realizado por un podólogo profesional, supone un **informe detallado de la biomecánica de la pisada que consiste en examinar minuciosamente el pie tanto en posición estática (parados) como en movimiento (andando o corriendo).** Se analiza cómo se reparte el peso en cada pie, cómo se posicionan los pies en el movimiento, cómo afecta el movimiento a otras partes del cuerpo como las rodillas, la espalda, la cadera... Un estudio biomecánico completo del pie incluye también un **análisis de las presiones plantares** para determinar si tenemos pie "pronador" (se desvía hacia dentro), pie "supinador", (se desvía hacia fuera), o pie "neutro", (tiene una posición fisiológica correcta, sin desviaciones).

Además, **nuestro podólogo de Parla realizará un examen completo de ambos pies con el fin de detectar posibles anomalías o malformaciones,** algunas no tan perceptibles, que se deben tener siempre en cuenta a la hora de practicar deporte.

**El estudio podológico de la pisada en personas deportistas es fundamental para evitar lesiones,** que si bien un alto porcentaje de ellas suelen ser menores, si se hacen recurrentes pueden degenerar en lesiones crónicas graves. **Y también sirve para detectar y tratar otras patologías** como malformaciones, esguinces, tendinitis, sobrecargas musculares, callosidades...

### ¿Quiénes tienen que hacerse un "Estudio de la Pisada" del podólogo?

**Cualquier persona que detecte signos de alerta debería hacerse un estudio de la pisada para detectar y corregir posibles problemas o anomalías en los pies.** Son señales de alerta el dolor recurrente al caminar, las caídas frecuentes (muy a tener en cuenta en los niños), perder fácilmente el equilibrio, tener tendencia a esguinces de tobillo, callosidades persistentes en determinadas zonas de los pies, fatiga muscular persistente, dificultades para correr o para andar de manera prolongada...

**También todas las personas que practiquen deporte de forma regular deberían hacerse un estudio de la pisada para prevenir lesiones, para evitar que cualquier patología pueda afectar al rendimiento, y para adquirir el calzado más adecuado acorde con la biomecánica de sus pies.** Además, un aspecto importante de realizarse un estudio de la pisada es que ello repercute en alargar la vida del deportista, en el sentido de que realizar deporte de forma adecuada, con el calzado idóneo, supone incrementar los años en los que se practica ejercicio de manera saludable.

Algo muy a tener en cuenta es que **un estudio de la pisada siempre debe hacerlo un profesional especialista, como nuestro podólogo de Parla, para evitar diagnósticos demasiado simplistas y erróneos,** ¡no dejes tus pies en manos inexpertas, son tu medio de locomoción!

**En Policlínica Madrid Parla Sur contamos con personal altamente cualificado y la tecnología más avanzada para realizarte un estudio de la pisada profesional, completo y detallado, para que practiques deporte de forma saludable y evites lesiones innecesarias. ¡No dudes en consultarnos!**