

POLICLÍNICA PARLA NEWS

Actualidad en Salud

#policlinicaparlanews

Septiembre 2018 - Nº 09



RECONOCIMIENTOS PSICOTÉCNICOS: QUÉ SON Y PARA QUÉ SIRVEN

ALIMENTOS
QUE MANCHAN
TUS DIENTES

¿NECESITAS UNA
CITA SANITARIA?

FISIOTERAPIA
INFANTIL EN LA
VUELTA AL COLE

Conoce los alimentos y bebidas
que manchan tus dientes

Múltiples servicios médicos para
tu cita sanitaria

Evita malos hábitos de los
pequeños en la vuelta al cole

ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE MANCHAN TUS DIENTES

A todos nos gusta lucir unos dientes blancos y relucientes, para lo cual sabemos que es fundamental una buena higiene dental. Sin embargo, no todo el mundo tiene conocimiento de que algunos alimentos y bebidas pueden manchar los dientes, incluso llegar a dañarlos seriamente. Uno de nuestros dentistas de Parla, gran conocedor de la materia, nos pone al día en este tema. Si te surge cualquier duda, ¡consúltanos!

No son pocos los casos en los que el estado sanitario y estético de la dentadura de las personas guarda gran relación con los alimentos y bebidas que consumen. Ingerimos más bebida que comida, y además, las bebidas, por su naturaleza líquida, penetran mejor en el esmalte debido a la porosidad de éste, por lo que las bebidas suelen ser más dañinas que los alimentos.

No obstante, **no se trata de censurar el consumo de estos alimentos y bebidas, sino de que seamos conscientes de que pueden manchar y dañar nuestros dientes.** Es importante destacar que hay personas que por cuestiones genéticas gozan de un esmalte más resistente, y otras que lo tienen más débil, por lo que no a todo el mundo le afecta por igual. Lo mejor para todos, insiste nuestro dentista de Parla, **mantener una buena higiene bucal**, por eso es muy recomendable **limpiarse los dientes con cepillo y colutorio tras consumirlos**, con el fin de minimizar su presencia en nuestra boca y evitar los daños que puedan ocasionar.

Y la mejor forma de evitar problemas, la **prevención**, por eso **siempre que detectes que tus dientes están adquiriendo un color de tono más oscuro de lo habitual, o veas manchas en alguna parte de tu dentadura, lo aconsejable es acudir a un profesional**, que será el que determine con mayor certeza la posible causa del problema y su gravedad. **¡No dudes en consultar a nuestro dentista de Parla!**

Bebidas que manchan los dientes

Vino: El vino en sus distintas tipologías principales, tinto, rosado y blanco, **puede llegar a ser una de las bebidas más perjudiciales para nuestros dientes.** Obviamente el vino tinto es el más problemático dada su fuerte coloración, pero son tres los componentes fundamentales del vino en sí que atacan nuestros dientes: la acidez, que daña el esmalte, y los taninos y los cromógenos, dos sustancias productoras de pigmentos que se adhieren al esmalte dental. **Un consumo habitual de vino puede llegar a oscurecer nuestros dientes, incluso a teñirlos de un ligero tono púrpura.**



Café: Una bebida muy consumida y apreciada en nuestro país, que **también es una de las que más pueden llegar a manchar y colorear nuestros dientes.** De igual manera, el consumo habitual de café puede llegar a transformar el blanco de nuestros dientes en un antiestético amarillo ocre y/o a generar manchas más densas. Ello se debe a que el café también contiene taninos y una alta concentración de cromógenos.

Té: En el caso del té, son los taninos los que están muy presentes y pueden teñir la dentadura, **siendo la variedad más dañina el té negro, seguida del té rojo.**

Refrescos, gaseosas, bebidas azucaradas: El gran peligro de estas bebidas es su **alto contenido en azúcares y su relación directa con la generación de caries**, pero además también pueden manchar nuestros dientes debido a la erosión del esmalte que provocan junto con los pigmentos de sus colorantes.

Bebidas energéticas: Estas bebidas que cada vez consumen más no solo los deportistas, sino también los más jóvenes, tienen un **alto contenido en ácidos que pueden ocasionar graves daños al esmalte** y favorecer que la dentadura se tiña con su gran diversidad de colorantes.

Nuestro dentista de Parla recomienda un **consumo moderado de todas estas bebidas** como medida de precaución, con el fin de minimizar los riesgos.

Comidas que manchan los dientes

Frutas y verduras de intenso color: Las frutas y verduras de colores intensos, como las cerezas, las moras, los arándanos, la remolacha, el tomate... **cuentan con potentes pigmentos en su composición que se adhieren a los dientes.**

Cítricos: La alta acidez de los cítricos puede dañar el esmalte y favorecer que sus propios pigmentos, o los de otros alimentos, tinen los dientes.

Salsas y aderezos de fuerte coloración: Salsas y aderezos de gran pigmentación, como la salsa de soja, la de tomate, el vinagre de Módena o especias como el curry, también pueden llegar a penetrar en el esmalte y generar manchas en la dentadura.

Caramelos: La combinación de grandes cantidades de azúcar con fuertes colorantes propia de los caramelos puede ser letal para los dientes, no sólo porque los puede teñir y manchar, sino por los graves daños que tal combinación puede causar en las piezas dentales.

Como ves hay alimentos y bebidas que consumimos de manera habitual que pueden colorear, manchar y dañar tus dientes, por lo que no te olvides de lavarlos asiduamente y, ante cualquier anomalía, acude a revisión con tu dentista. Y si necesitas ampliar información, ¡no dudes en consultarnos!

MANTÉN TU BOCA SANA

Mantener nuestra boca en buen estado nos puede evitar multitud de dolencias dentales, desde una simple caries hasta enfermedades mucho más graves. Sigue estos consejos de nuestros dentistas de Parla ¡y mantén tu boca sana! Y si te surgen dudas, ¡consúltanos!



Mantén tu BOCA SANA



Lávate los dientes al menos 2 VECES AL DÍA



Enjuágate con un COLUTORIO



Mejor cepillo ELÉCTRICO



Usa HILO DENTAL

RENUEVA el cepillo cada 3 meses



Al menos 1 limpieza PROFESIONAL al año



Usa pasta con FLÚOR



¡Acude a REVISIÓN!

FISIOTERAPIA INFANTIL: EVITA MALOS HÁBITOS EN LA VUELTA AL COLE



Los profesionales de nuestra clínica de fisioterapia de Parla, con motivo de la vuelta al cole, nos hablan de la necesidad de enseñar a los niños hábitos posturales correctos, para evitarles dolores y posibles lesiones

La fisioterapia infantil ayuda a los más pequeños de la familia a potenciar su desarrollo psicomotor, su fuerza muscular, su estabilidad y sus movimientos, así como a corregir posturas incorrectas y curar lesiones, mejorando todas las etapas del crecimiento.

Según apuntan los especialistas de nuestra clínica de fisioterapia de Parla, en la vuelta al colegio destacan dos puntos claves en el área de la fisioterapia infantil:

- Las posturas que adoptan los niños al permanecer tanto tiempo sentados en clase
- Las mochilas, y su peso, que portan los más pequeños con el material escolar

No son pocos los casos de niños que acaban teniendo dolores en la espalda o en las articulaciones por malas posturas cuando están en clase, o haciendo los deberes, y/o por cargar con excesivo material escolar o hacerlo de manera incorrecta. Para evitar que esto ocurra, vamos a repasar las principales recomendaciones de nuestros profesionales de fisioterapia de Parla para que la vuelta al cole no suponga ningún problema.

Recomendaciones de Fisioterapia Infantil en la Vuelta al Cole

Evitar la inmovilidad y las malas posturas

Desde nuestra clínica de fisioterapia de Parla insisten mucho en que los niños no deben pasar más de media hora sentados en la misma postura. **Hay posturas que pueden llegar a afectar negativamente a las articulaciones y los músculos, aunque lo más dañino sin duda es “no moverse”.**

Es por todo ello que hay que tratar de inculcar a los niños que deben sentarse lo más rectos posible, la espalda debe de estar apoyada en el respaldo de la silla de tal forma que quede recta, tanto a la hora de atender en clase como a la hora de leer, escribir o dibujar. Ambos pies deben estar apoyados en el suelo y los antebrazos apoyados en la mesa. Todo ello manteniendo el cuerpo relajado, sin llegar a estar tensos, se trata de que los más pequeños con el hábito adopten la postura correcta de manera natural.

Bajo tales premisas, **los niños deben evitar mantenerse mucho tiempo inmóviles, deben tratar de cambiar de postura y, en la medida de lo posible, levantarse y andar periódicamente.** Hay que motivarles para que aprovechen los recreos para moverse lo máximo posible: que paseen, que corran, que salten, que bailen, que jueguen...

Calzado correcto

El calzado también es un punto a tener en cuenta, los pies infantiles aún son frágiles, no han completado el desarrollo. **Es importante que los zapatos se adapten bien a los pies del niño, tanto en largo como en ancho, los pies nunca deben estar apretados.** Y la suela de cualquier tipo de calzado debe ser flexible, para favorecer el movimiento que hacen los pies al desplazarnos.

Uso correcto de las mochilas

En el caso de las mochilas que se cuelgan, **es importante que el niño no cargue más del 10% de su propio peso.** Los tirantes deben ser anchos y acolchados, y la mochila debe ir pegada a la columna, llegando no más allá de la zona lumbar. **La espalda debe mantenerse recta en todo momento, sin encorvar.** Es aconsejable que las mochilas cuenten con un cinturón a la altura del pecho o de la cintura,

para ayudar a distribuir mejor el peso y optimizar la sujeción. A la hora de distribuir correctamente el peso, los objetos más pesados deben ir más próximos al cuerpo.

En el caso de las mochilas con ruedas, la altura del asa debe ser regulable para que se adapte de forma adecuada a la altura del niño. En este tipo de mochilas, lo aconsejable es que el niño la empuje hacia delante en lugar de arrastrarla, ya que **el arrastre genera una rotación continua del tronco que puede ser muy nociva para la columna.**

Con estos consejos de los profesionales de nuestra clínica de fisioterapia de Parla evitarás malos hábitos posturales en los más jóvenes de la familia, además de prevenir posibles dolencias o lesiones músculo-esqueléticas. Y si tienes cualquier duda o consulta, ¡contacta con nosotros!

Fomentar el ejercicio en los más pequeños

Es muy importante que los niños hagan ejercicio, **fundamental para el desarrollo correcto del todo el sistema músculo-esquelético, y especialmente para la columna vertebral.** Practicar cualquier deporte habitualmente (fútbol, baloncesto, tenis, natación...) o realizar con regularidad algún tipo de actividad física (bailar, saltar, montar en bici, correr...) influye muy positivamente tanto a nivel físico como psicológico y, además, ayuda a compensar el gran tiempo que pueden pasar los niños sentados en el colegio y realizando los deberes en casa.

RECONOCIMIENTOS PSICOTÉCNICOS: QUÉ SON Y PARA QUÉ SIRVEN



Los Reconocimientos Psicotécnicos son necesarios para poder ejercer determinadas profesiones, para obtener permisos para conducir vehículos, para obtener licencias de armas... Te mostramos los diferentes tipos de reconocimientos psicotécnicos de nuestra clínica de Parla, ¡ahora con un 10% de descuento! ¡Consúltanos!

¿Qué son los Reconocimientos Psicotécnicos?

Los reconocimientos psicotécnicos son exámenes médicos psicofísicos necesarios para obtener permisos o licencias, para determinadas oposiciones, para ejercer algunas profesiones, para poder tener animales peligrosos...

Tras la realización de un reconocimiento psicotécnico se expide el correspondiente certificado médico acreditativo, por lo que los reconocimientos médicos psicotécnicos solo los pueden realizar centros sanitarios autorizados, como es el caso de Policlínica Madrid Parla Sur. El certificado médico oficial sirve para **dar fe del buen estado de salud física y psicológica del interesado**, lo que se acredita con la expedición del documento.

Los reconocimientos psicotécnicos más demandados en nuestra clínica de Parla son los siguientes:

- Permisos de Conducir
- Permisos de Armas
- Tenencia de Animales Peligrosos
- Seguridad Privada
- Manejo de Embarcaciones
- Manejo de Grúas
- Transporte de Mercancías Peligrosas
- Oposiciones a Policía

En la sección de nuestra página web de "Reconocimientos Psicotécnicos en Parla" dispones toda la información necesaria para obtenerlos. **Y ahora si pides CITA ONLINE a través del FORMULARIO DE CONTACTO en tal página, ¡recibirás un BONO DESCUENTO del 10%! No esperes más y obtén tu Reconocimiento Psicotécnico de forma rápida y sencilla en Policlínica Madrid Parla Sur.**

¿En qué consisten los Reconocimientos Psicotécnicos de Parla?

Los reconocimientos médicos psicotécnicos de nuestra clínica de Parla constan de una exploración médica (tensión arterial, vista, oído...) y una exploración psicológica a través de diferentes test de personalidad, aptitudes, coordinación, reflejos... **En función del tipo de reconocimiento que se necesite (conducir, armas...) las pruebas van dirigidas a verificar unas u otras condiciones físicas y psicológicas.**

Tipos de Reconocimientos Psicotécnicos en Parla

Reconocimientos Psicotécnicos para Permisos para Conducir

Son necesarios para **obtener el carné de conducir de diferentes tipos de vehículos (coches, camiones, autobuses...)** y para las renovaciones del mismo. Estos reconocimientos médicos psicotécnicos acreditan el buen estado de salud física y psíquica de los futuros conductores.

Reconocimientos Psicotécnicos para Permisos de Armas

Son un requisito indispensable para obtener o renovar licencias de armas. Las personas que porten armas, ya sea por razones laborales o por la práctica de alguna actividad deportiva, deben realizar una serie de pruebas psicotécnicas que certifiquen su capacidad para manejar armas, con el fin de asegurar su seguridad y la de quienes les rodean.

Reconocimientos Psicotécnicos para Animales potencialmente Peligrosos

Son necesarios para certificar el buen estado de salud física y psicológica de los dueños de animales que pueden ser peligrosos, especialmente de determinadas razas de perros. Para poder ser el dueño de un perro de una raza considerada "potencialmente peligrosa", es imprescindible estar en posesión de los reconocimientos médicos psicotécnicos que acrediten que el interesado puede mantener el control sobre el animal en cuestión en todo momento.

Reconocimientos Psicotécnicos para Seguridad Privada

Son necesarios para poder llevar a cabo actividades profesionales relacionadas con la vigilancia y la

seguridad. El objetivo es certificar que el interesado no tiene ninguna enfermedad ni deficiencia física o psíquica para poder realizar actividades relacionadas con la seguridad en el ámbito privado.

Reconocimientos Psicotécnicos para el manejo de Embarcaciones

Son necesarios para poder obtener o renovar licencias de embarcaciones de recreo, embarcaciones deportivas no comerciales, como son los títulos de patrón de barco, patrón de yate, capitán de yate... Es imprescindible acreditar la capacidad física y la aptitud psicológica del interesado para que pueda manejar este tipo de embarcaciones con la seguridad necesaria.

Reconocimientos Psicotécnicos para el manejo de Grúas

Son necesarios para obtener y renovar la licencia para ser operario de grúas. Manejar grúas es una labor peligrosa que requiere de cierta habilidad, por lo que es necesario superar determinadas pruebas físicas y psicológicas para obtener el carné de operador de grúa, y asegurar que la persona interesada está perfectamente capacitada para realizar ese trabajo.

Reconocimientos Psicotécnicos para Transporte de Mercancías Peligrosas

Necesarios para obtener la capacitación como transportista de mercancías peligrosas. Para ejercer dicha actividad, se requieren una serie de requisitos, entre los que se haya un reconocimiento médico psicotécnico que acredite el buen estado de salud física y psicológica del interesado, ante la necesidad de máxima seguridad en esta profesión.

Reconocimientos Psicotécnicos para Oposiciones a Policía

Necesarios para los procesos selectivos mediante oposición para policía local, policía nacional, guardia civil... El objetivo es certificar que el interesado no tiene ninguna enfermedad ni deficiencia física o psicológica para poder formar parte de los cuerpos de seguridad del Estado.

¿Necesitas un reconocimiento psicotécnico en Parla? Policlínica Madrid Parla Sur cuenta con todas las autorizaciones necesarias para realizarte el reconocimiento psicotécnico que puedas necesitar. Además, ¡ahora están en promoción!

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 oportunidad! Y si necesitas solventar cualquier duda o aclaración, ¡ponte en contacto con nosotros!

BENEFICIOS DEL ÁCIDO HIALURÓNICO



Beneficios del Ácido Hialurónico



HIDRATA EN PROFUNDIDAD

DESDIBUJA LAS ARRUGAS

ESTIMULA LA REGENERACIÓN CELULAR

REDUCE Y PREVIENE MANCHAS E IMPUREZAS

REAFIRMA LOS CONTORNOS

REJUVENECE TODA LA PIEL FACIAL



www.policlinicamadridparlasur.com

¿NECESITAS UNA CITA SANITARIA?



En Policlínica Madrid Parla Sur ponemos a tu disposición numerosas Especialidades Médicas y multitud de Servicios Sanitarios Complementarios, con los mejores profesionales médicos y la tecnología más avanzada para tu cita sanitaria ¡No dudes en consultarnos!

Centro de Especialidades Médicas de referencia en Parla

En Policlínica Madrid Parla Sur disponemos de **más de 30 Especialidades Médicas** entre las que se hallan Odontología,

Oftalmología, Fisioterapia, Ginecología, Obstetricia, Dermatología, Podología, Psicología, Cardiología, Pediatría... En todas ellas **contamos con profesionales**

altamente cualificados y de dilatada experiencia que te prestarán la mejor atención en tu cita sanitaria.

Servicios Sanitarios Complementarios

Completamos nuestra oferta con una serie de servicios complementarios con el objetivo de cubrir cualquier necesidad que te pueda surgir para tu cita sanitaria:

Centro de Vacunación: Policlínica Madrid Parla Sur es un centro autorizado por la **Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid** para distribución y administración de vacunas, con el fin de facilitar el cumplimiento del calendario oficial de vacunación a nuestros pacientes.

Certificados Médicos: Realizamos certificados médicos oficiales, certificados médicos deportivos, y chequeos de salud para adultos y niños.

Reconocimientos Psicotécnicos: Realizamos reconocimientos psicotécnicos para permisos de conducir, permisos de armas, embarcaciones, animales peligrosos, oposiciones a policía...

También ofrecemos **reconocimientos escolares**, servicios de **preparación al parto y postparto**, pilates para embarazadas...

Las mejores Pruebas Médicas para tu Cita Sanitaria

En Policlínica Madrid Parla Sur contamos con **equipos tecnológicos sanitarios de alta gama que son calibrados e inspeccionados regularmente por una empresa experta en tecnología y seguridad**. De esta forma garantizamos el buen funcionamiento de todos los aparatos médicos y el cumplimiento de toda la normativa relativa a seguridad. **La seguridad y bienestar de los pacientes que acuden a una cita sanitaria en nuestra clínica es primordial.**

Contamos con cuatro salas para pruebas diagnósticas de **Radiología**, para poder llevar a cabo un amplio abanico de **evaluaciones médicas para tu cita sanitaria**: una sala de **rayos X** convencional, una sala de **mamografías**, una sala donde se ubican la **ortopantomografía** (radiografía panorámica dental) y la **telerradiografía lateral de cráneo**, y otra sala donde se encuentra nuestro **Tac Dental Galileos**.

La consulta de **Oftalmología** cuenta con todo tipo de **aparatos de tecnología punta** para diagnosticar y evaluar la visión de nuestros pacientes. La consulta de **Otorrinolaringología** dispone de una **cabina de audiometrías**, y la consulta de **Cardiología** de una **ergometría y hollers tanto de tensión como arterial**.

Además, disponemos de **ecógrafos** para **Urología, Ginecología, Radiología** y **Cirugía Vascul**; y de un **Láser Alejandrita** que se usa en **Dermatología Clínica y Estética**.

En nuestras salas de **Rehabilitación**, contamos con **equipos de radiofrecuencia, onda corta, magnetoterapia**, etc., para ofrecer a nuestros pacientes la mejor recuperación en nuestras propias instalaciones.

Y nuestra Enfermería está perfectamente equipada con cámara de frío para los medicamentos que lo requieran y un **desfibrilador** para uso inmediato.

Colaboración con entidades sanitarias

En Policlínica Madrid Parla Sur colaboramos con más de 30 entidades de carácter sanitario entre sociedades médicas, aseguradoras, mutuas, sociedades dentales, laboratorios y hospitales. **Ofrecemos numerosas prestaciones incluidas en pólizas o tarjetas médicas**, contacta con nosotros para consultar cualquier duda o aclaración al respecto.

Amplias instalaciones

Disponemos de un **amplio espacio perfectamente equipado para la práctica sanitaria**, y cumplimos con todos los requisitos de la normativa actual en cuanto a la **eliminación de barreras arquitectónicas**, permitiendo la plena accesibilidad y utilización de nuestras instalaciones a aquellos pacientes con reducida movilidad.

Como puedes comprobar, en Policlínica Madrid Parla Sur disponemos de todo lo necesario para ofrecerte los mejores servicios sanitarios, no esperes más y ¡pide tu cita sanitaria! No dudes en consultarnos si necesitas ampliar información.



policlínica
madrid parla sur

POLICLÍNICA MADRID PARLA SUR

¡Tu Centro Sanitario de referencia en Parla!

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

www.policlinicamadridparlasur.com