

QUÉ ES INVISALIGN Y CUÁLES SON SUS VENTAJAS



DEPILACIÓN LÁSER:
MEJOR EN
INVIERNO

CÓMO PREVENIR
DUREZAS
EN LOS PIES

ERRORES EN EL
CUIDADO DE LA
PIEL FACIAL

Descubre por qué es mejor la
depilación láser en invierno

Mejora la salud de tus pies
evitando las durezas

Conoce los errores más
comunes en el cuidado facial

POR QUÉ ES MEJOR HACERSE LA DEPILACIÓN LÁSER EN INVIERNO

¿Estás pensando en someterte a un tratamiento de depilación láser?

El invierno es la época ideal para llevarlo a cabo, ya que aumenta su eficacia y da margen para estar libre de vello en la temporada estival ¡consúltanos! Podemos ofrecerte el mejor tratamiento de depilación láser en Parla.



La depilación láser es el sistema de depilación más eficaz y seguro para la eliminación definitiva del vello corporal o facial, ya que se basa en la eliminación de la raíz del pelo, consiguiendo así que deje de crecer en las zonas tratadas.

Al ser un método de depilación definitivo, **tras varias sesiones de tratamiento el vello no vuelve a crecer en las zonas depiladas, eliminando la molestia de tener que depilarse periódicamente.** Para poder disfrutar en verano de una piel completamente depilada, lo ideal es comenzar el tratamiento en invierno para dar margen a la desaparición del vello, además de por otras ventajas que nos explican los especialistas en depilación láser de nuestra clínica de Parla.

Cómo funciona la Depilación Láser de Parla

La melanina que contiene el vello, y que le otorga el color, atrae la luz del láser conduciéndola hasta la raíz del pelo, donde se encuentran los “folículos pilosos” que son los responsables del crecimiento del vello. **Una vez el láser alcanza los folículos, los quema y destruye impidiendo que el vello vuelva a crecer, pero sin dañar los tejidos y estructuras adyacentes,** es decir, sin causar ningún daño cutáneo.

En invierno la Depilación Láser aumenta su eficacia

Dado que en invierno cubrimos la mayor parte de nuestra piel, al no estar expuesta a los rayos solares su tono es más claro, la piel está más pálida. **Ello favorece la depilación láser porque el contraste con el pelo es mayor (especialmente con el vello más oscuro), y se puede trabajar a mayor potencia sin dañar la piel.** De esta forma el resultado es más efectivo, y el tratamiento más rápido.

Tras las sesiones de Depilación Láser es mejor evitar la exposición al sol

Después de cada sesión de depilación láser, **es importante evitar la exposición al sol para proteger la piel de posibles quemaduras,** ya que la piel está sensible tras el tratamiento y la incidencia de la radiación solar puede dañarla. En invierno la ropa nos cubre casi por completo, por lo que es más sencillo evitar los rayos del sol, y además la incidencia de la radiación ultravioleta del sol es menor en la época invernal.

Por otro lado, aunque en Policlínica Madrid Parla Sur disponemos de un láser de Alejandrita que permite depilar todo tipo de pieles en cualquier época del año, **hay que tener en cuenta que el tratamiento es menos eficaz en pieles bronceadas, dado que es necesario usar el láser con menor potencia para evitar quemar la piel,** puesto que el contraste entre vello y piel es menor. Esa disminución de potencia se traduce en un tratamiento de depilación láser más extenso.

En invierno hay más margen de tiempo para el tratamiento de Depilación Láser

La depilación láser es un método de depilación definitiva, pero para garantizar su resultado es necesario aplicar un determinado número de sesiones, en función del tipo de piel, del tipo de vello, de la zona a tratar y de las características particulares de cada persona. **Entre sesión y sesión de tratamiento es recomendable dejar pasar un período de entorno a 6-8 semanas, por lo que es necesario planificar la depilación láser con tiempo,** de tal manera que haya margen para poder disfrutar de sus resultados cuando llegue el verano.

Una de las **ventajas de depilarse en invierno** es que no hay prisa y se pueden planificar las sesiones con tiempo. Como los resultados son visibles desde la primera sesión, llegada la

temporada estival ya se nota una notable reducción del vello corporal y facial, y se pueden evitar las sesiones en los meses de verano, los de mayor radiación solar.

No esperes más y aprovecha las ventajas del invierno para la eliminar el vello de forma definitiva, en Policlínica Madrid Parla Sur te ofrecemos el mejor tratamiento de depilación láser en Parla, no lo pienses más y empieza a disfrutar de sus múltiples beneficios ¡Consúltanos!

¿EN QUÉ CONSISTEN LOS PSICOTÉCNICOS PARA EMBARCACIONES DE RECREO?

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 embarcaciones de recreo en Policlínica Madrid Parla Sur.



Psicotécnicos



Embarcaciones de Recreo



HISTORIAL MÉDICO

TEST PSICOLÓGICO



VALORACIÓN ESTADO GENERAL

VALORACIÓN SISTEMA LOCOMOTOR



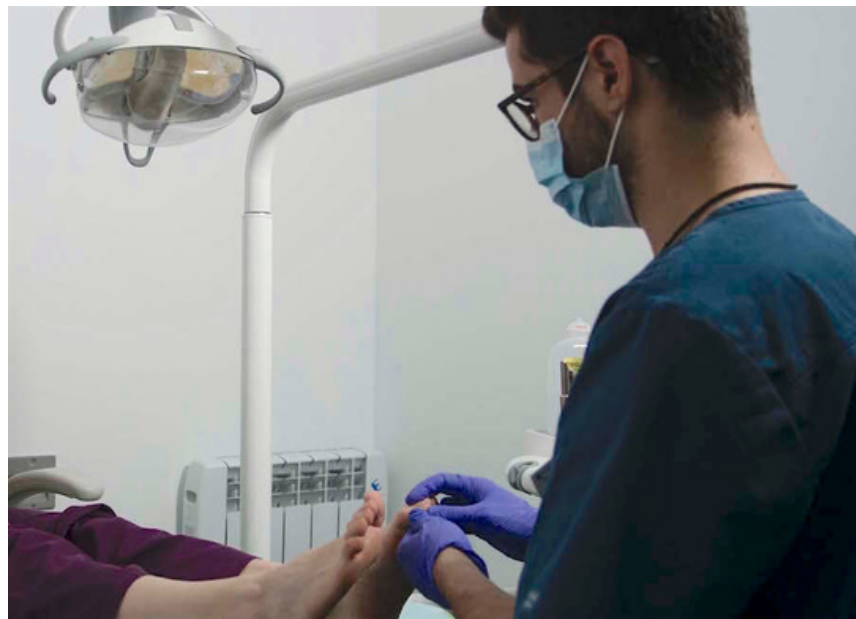
VALORACIÓN CAPACIDAD AUDITIVA Y VISUAL

VALORACIÓN SISTEMA CARDIO RESPIRATORIO



www.policlinicamadridparlasur.com

CÓMO PREVENIR DUREZAS EN LOS PIES



Las durezas en los pies son bastante comunes, se trata de endurecimientos de la capa epidérmica más externa de la piel de los pies, y es importante prevenirlas para que no degeneren en un problema mayor. Nuestro podólogo de Parla nos da consejos para tratar de combatirlas. Si te surgen dudas o quieres ampliar información, ¡no dudes en consultarnos!

¿Cómo se originan las durezas en los pies?

Las durezas en los pies (hiperqueratosis), se producen por un endurecimiento de la capa más externa de la piel de los pies. **Se trata de una acumulación de células cutáneas en zonas concretas, generalmente la planta, los talones y los dedos, como mecanismo de defensa ante continuas fricciones y presiones en tales zonas, para evitar irritaciones.** 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 prevenir las durezas en los pies

Un buen tratamiento preventivo de los pies es la mejor forma de evitar las durezas y otras patologías como callos o helomas. **Nuestro podólogo de Parla nos da una serie de consejos de fácil aplicación** para mantener en buen estado nuestros pies y evitar problemas mayores.

- **Lávate los pies diariamente con jabones naturales**, prestando especial atención a los talones, la planta y el espacio entre los dedos. Al menos una vez a la semana mantenlos sumergidos un tiempo, a modo de baño relajante.
- Después de cada lavado o mojado de pies, es muy importante **que los seques adecuadamente, para que no quede ni rastro de humedad** y evitar así la proliferación de hongos y bacterias, causantes de múltiples enfermedades y del mal olor de los pies.
- **La mejor manera de evitar la sequedad de la piel es mantenerla hidratada, hidrata tus pies a diario** con cremas específicas y/o aceites naturales que penetren en profundidad. Masajea tus pies para mejorar la circulación sanguínea.

- **Es recomendable que exfolies tus pies al menos una vez a la semana**, evitarás la acumulación de células cutáneas que degeneran en piel muerta y originan la formación de grietas y durezas. **Utiliza productos específicos como la piedra pómez o una lima para pies**, y enjuaga después los pies con agua fría para eliminar mejor todos los restos de piel exfoliada.
- **Cuida también las uñas de tus pies**, mantenlas limpias, bien cortadas y limadas permanentemente, evitarás infecciones y otros problemas como las uñas encarnadas, que se clavan en la piel.
- **Utiliza un calzado cómodo**, que se adapte perfectamente a tus pies, y realizado con materiales naturales que permitan una correcta transpiración. Tómate tu tiempo y escoge zapatos, botas y zapatillas que te faciliten caminar correctamente, evitando las rozaduras y las presiones excesivas en determinadas zonas del pie.
- **Utiliza también calcetines y medias de tejidos naturales**, con buena transpiración y que se adapten perfectamente sin provocar fricciones.
- Si eres una persona deportista, **realízate un estudio de la pisada de tus pies**, se trata de un análisis de las presiones plantares para determinar si tienes “pie pronador” (se desvía hacia dentro), “pie supinador”, (se desvía hacia fuera), o “pie neutro”, (sin desviaciones), y poder adquirir zapatillas deportivas adecuadas a tu perfil para evitar lesiones. Un estudio de la pisada siempre lo debe realizar por un podólogo profesional.
- **Utiliza plantillas o pastillas de gel para corregir posibles anomalías en tus pies**, pero siempre bajo prescripción de tu podólogo, que te indicará las más adecuadas.

- Realízate una quiropodia al menos una vez al año, un tratamiento podológico que consiste en la exploración, diagnóstico y tratamiento de las patologías dérmicas y cutáneas de los pies, y que es fundamental para prevenir afecciones y mantener tus pies en buen estado.

- Ante cualquier anomalía, consulta a tu podólogo y procura acudir a revisión anualmente.

¿Cómo se deben tratar las durezas de los pies?

Cuando detectemos durezas persistentes en nuestros pies lo más recomendable siempre es acudir al podólogo

cuanto antes, ya que pueden ocultar una afección difícil de detectar a simple vista y pueden llegar a degenerar en patologías más graves si no se tratan adecuadamente. No se trata sólo de eliminarlas, sino de corregir la causa que las ocasiona, de lo contrario volverán a aparecer.

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 para detectar su causa y realizar el mejor tratamiento.

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 EVITAR DUREZAS EN LOS PIES



Consejos para Evitar Durezas en los Pies



LAVA TUS PIES DIARIAMENTE...

...prestando especial atención a los talones y la planta



SÉCALOS DE FORMA ADECUADA...

...procura que no quede ni rastro de humedad



HIDRATA TUS PIES...

...a diario con cremas o aceites que penetren en profundidad

EXFOLIA TUS PIES...

...al menos una vez por semana, elimina la piel muerta



UTILIZA CALZADO CÓMODO...

...que se adapte perfectamente a tus pies y transpire bien



ACUDE A TU PODÓLOGO...

...ante cualquier anomalía y a revisión anualmente



ERRORES EN EL CUIDADO DE LA PIEL FACIAL

Los especialistas en dermatología estética de nuestra clínica de Parla nos ayudan a cuidar mejor nuestra piel facial evitando posibles errores que pueden perjudicarla.

Si necesitas asesoramiento para mantener tu piel en las mejores condiciones ¡no dudes en consultarnos!



Seguro que intentas cuidar tu piel facial lo mejor posible, pero quizás no seas consciente de estar cometiendo errores que pueden perjudicarla seriamente. **Los profesionales de dermatología estética de Parla nos hablan de los errores más comunes en el cuidado de la piel facial, ¡no los cometas!**

Error 1: No beber agua suficiente

Para tener una piel sana, tersa y luminosa es fundamental la hidratación del organismo, por ello es imprescindible tomar, como mínimo, dos litros diarios de agua. **Si no mantenemos la piel hidratada “por dentro” se acelerarán los procesos de envejecimiento, por muchos cuidados externos que apliquemos.** Una buena dieta, como la mediterránea (frutas, verduras, legumbres...), ayudará además a que la piel absorba las vitaminas y nutrientes indispensables para mantener su firmeza y elasticidad.

Error 2: No limpiarse bien la cara

Es importante lavarse la cara en profundidad, mejor con jabones naturales, para eliminar restos de grasa, de piel muerta y, especialmente de maquillaje. **Si no limpiamos bien la piel facial los residuos se van acumulando,** obstruyendo los poros y provocando la aparición de granos y puntos negros.

Error 3: Enjuagarse la cara con agua caliente

Lo ideal es enjuagarse siempre la cara con agua fría, por la mañana, antes de comenzar con la rutina de cuidado facial, **el agua fría estimula la circulación sanguínea,** y por la noche, tras limpiar la cara y eliminar el maquillaje, **el agua fría ayuda a cerrar los poros.**

Error 4: Utilizar productos inadecuados

Es necesario saber con certeza cómo es nuestra piel facial, si es una piel con tendencia a la sequedad, una piel más grasa, una piel mixta o una piel especialmente sensible. Además, con el transcurso de los años la piel sufre algunos cambios, por lo que **también es importante tener en cuenta nuestra edad,** y aplicar los productos más adecuados en cada etapa. Por último, **factores hereditarios, así como anímicos, pueden igualmente influir en nuestro tipo de piel,** por lo que hay que tenerlos también presentes. A la hora de escoger los productos de cuidado facial, es fundamental tener en cuenta todos estos factores, **con el fin de asegurar que estamos utilizando los productos más adecuados para nuestro tipo de piel.**

Si no puedes identificar tu tipo de piel, **es importante que acudas a un profesional que te asesore y te indique los productos que son más apropiados para ti,** nuestros dermatólogos especialistas en estética de Parla analizarán tu tipo de piel facial y te aconsejarán los mejores productos y tratamientos para su cuidado.

Error 5: No aplicar protector solar

Sea cual sea la estación del año, **escoge un cuidado diario que incorpore un filtro solar,** específico también para tu tipo de piel. Ello te ayudará a mitigar los efectos adversos del sol, gran acelerador del envejecimiento cutáneo.

Error 6: No dormir lo suficiente

El sueño, junto al consumo de agua y una buena alimentación, **es uno de los factores clave para mantener un rostro bello y sano.** Dormir entre seis y ocho horas

diarias es lo más recomendable, así lo indican multitud de estudios, dormir suficientes horas es beneficioso a nivel físico y mental, y previene la aparición de arrugas y otras afecciones cutáneas. Recuerda que por la noche tienen lugar todos los procesos de regeneración celular, un sueño reparador favorecerá este proceso en nuestra piel corporal en general y en nuestro cutis en particular.

Error 7: No lavar la almohada frecuentemente

Mientras dormimos, las almohadas se impregnan de la suciedad, los gérmenes, las células muertas... que se han ido acumulando en el rostro durante todo el día. Si no lavamos frecuentemente las fundas de las almohadas (semanalmente) éstas se convertirán en un “criadero” de bacterias que pueden erosionar nuestra piel facial. También es conveniente lavar las almohadas en sí periódicamente.

No cometer estos errores te ayudará a mantener una piel más saludable, pero si quieres conocer tu tipo de piel en profundidad, no dudes en consultar a los especialistas en dermatología estética de Parla, te aconsejarán los productos y tratamientos más adecuados para ti.

¡Ponte en contacto con nosotros!

QUÉ ES INVISALIGN Y CUÁLES SON SUS VENTAJAS

Invisalign, la ortodoncia que se amolda perfectamente a tu dentadura y no se nota, ¡olvídate de los molestos y antiestéticos brackets!

Nuestros dentistas de Parla nos cuentan en qué consiste y cuáles las principales ventajas de esta técnica revolucionaria, si necesitas ampliar información ¡no dudes en consultarnos!



¿Qué es “Invisalign”?

El sistema Invisalign es un novedoso sistema de ortodoncia basado en la elaboración de dispositivos transparentes y extraíbles, denominados “aligners” (alineadores), muy eficaces para enderezar los dientes. Esta técnica de vanguardia consiste en colocar sobre los dientes alineadores de plástico transparente que se adaptan totalmente a la dentadura del paciente. Estos aligners se renuevan periódicamente (cada 15 días aproximadamente), a medida que los dientes se van moviendo gradualmente hacia sus posiciones óptimas, con el fin de mantenerlos perfectamente adaptados en todo momento.

El sistema Invisalign se lleva a cabo a través de un software de modelado virtual de última generación, gracias al cual el odontólogo diseña un juego de

alineadores de forma exclusiva para cada paciente, lo que supone máxima precisión y mayor comodidad. Esta técnica sustituye los clásicos, molestos y antiestéticos brackets metálicos, proporcionando en su lugar un sistema de ortodoncia fácilmente extraíble y que pasa totalmente desapercibido.

En Policlínica Madrid Parla Sur ofrecemos a nuestros pacientes las técnicas sanitarias más avanzadas del mercado, **nuestros dentistas de Parla son especialistas en el innovador sistema Invisalign**, han sido formados por el propio Invisalign (requisito imprescindible para poder aplicar esta técnica) y **han alcanzado la prestigiosa categoría “Gold”**, lo que garantiza el mejor servicio a nuestros pacientes. Contacta con nosotros si tienes interés en ampliar información.

Ventajas de Invisalign

Un sistema No invasivo

Invisalign es un sistema de ortodoncia que **se extrae fácilmente**, lo que facilita realizar cómodamente las comidas y, especialmente, **la limpieza bucodental**. Además, no utiliza alambres metálicos en su composición, por lo que los roces, heridas y molestias que provocan los brackets metálicos no tienen lugar. Por todo ello **se posiciona como un sistema de ortodoncia no invasivo para los dientes y encías del paciente, reduciendo el riesgo de gingivitis, caries y otras afecciones bucales**.

Un sistema muy cómodo para el paciente

Invisalign es **una ortodoncia realizada a medida que se ajusta perfectamente a los dientes** del paciente minimizando las posibles molestias. Al tratarse de piezas de plástico perfectamente adaptables, es indolora y no provoca lesiones en el paciente.

Un sistema muy estético

Al ser Invisalign una técnica fundamentada en **alineadores transparentes de gran precisión y adaptabilidad, no se perciben externamente**, ¡los demás ni lo notarán! A diferencia de los consabidos brackets, que son muy visuales.

Un sistema muy higiénico

Como se ha mencionado, Invisalign es un sistema totalmente extraíble que permite una limpieza bucal en profundidad, pero, además, como los alineadores se renuevan periódicamente, **mejora la higiene dental al no mantener el mismo aparato de forma permanente**.

Un sistema rápido y eficaz

Con el sistema Invisalign **se percibe mejoría a las pocas semanas del inicio del tratamiento**, por lo que los pacientes disfrutan de sus resultados en un breve plazo de tiempo.

Sonríe de forma natural y sin complejos con la ortodoncia Invisalign, nuestros dentistas de Parla especializados y certificados por la propia entidad te ofrecerán el mejor tratamiento de ortodoncia Invisalign para ti, no esperes más ¡consúltanos!



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 Sanitarios Complementarios: Vacunación, Reconocimientos Psicotécnicos...

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

www.policlinicamadridparlasur.com