

POLICLÍNICA PARLA NEWS

Actualidad en Salud

#policlinicaparlanews

Marzo 2019 - Nº 15



¿PARA QUÉ PUEDO PEDIR UNA CITA SANITARIA EN POLICLÍNICA?



MANTÉN SANOS
TUS DIENTES Y
ENCÍAS

ENFERMEDADES
MÁS COMUNES DE
LOS PIES

PSICOTÉCNICOS
PARA OPERADOR
DE GRÚAS

Consejos de nuestros dentistas
para cuidar dientes y encías

Conoce las patologías más
habituales de los pies

Cómo son los reconocimientos
psicotécnicos para grúas

8 CONSEJOS PARA MANTENER SANOS TUS DIENTES Y ENCÍAS

Los odontólogos de nuestra clínica dental de Parla nos indican una serie de consejos para lograr mantener sanos nuestros dientes y encías y evitar problemas bucodentales

Todos sabemos que es fundamental mantener la boca sana, pero a veces no tenemos del todo claro cuál es el mejor método para lograrlo. Nuestros dentistas nos sacan de dudas con estos consejos fáciles de realizar. ¡Síguelos y evitarás muchos problemas dentales! Y si necesitas ampliar información ¡contacta con nosotros!

1. Escoge el cepillo dental adecuado

Elegir un buen cepillo dental es clave para lograr una correcta higiene dental diaria. **Es recomendable optar por un cepillo eléctrico giratorio, limpia mejor la cavidad bucal que un cepillo convencional** porque sus movimientos facilitan la adecuada limpieza de los dientes y con mayor profundidad. Es mejor que las cerdas del cepillo no sean excesivamente rígidas, para que cuenten con la suficiente flexibilidad para limpiar cerca de las encías sin erosionarlas. Los niños deben usar un tamaño de cepillo acorde con su cavidad bucal.

2. Cepíllate los dientes de manera adecuada

Es necesario limpiarse los dientes al menos dos veces al día, después de las principales comidas. Los odontólogos de nuestra clínica dental de Parla recomiendan dejar pasar mínimo 20-30 minutos después de la última ingesta, ya que de esta forma damos margen para que se reduzca el grado de acidez de la saliva que provoca la propia alimentación. **Hay que procurar no cepillarse con excesiva fuerza o presión, ello puede dañar el esmalte dental y las encías.** Es necesario limpiar todas las superficies dentales interiores y exteriores, asegurarse de llegar a los molares más profundos, y tratar de limpiar bien todos los espacios interdentes. El tiempo de cepillado no debe sobrepasar los dos-tres minutos como máximo.

3. Limpia también tu lengua

La lengua puede contener gérmenes y partículas de alimentos que también pueden originar problemas



bucales, por ello es necesario limpiarla diariamente junto con los dientes. Lo ideal es hacerlo con un raspador o un limpiador de lengua, si bien limpiarla de manera suave con el cepillo es igualmente eficaz.

4. Usa hilo dental diariamente

Usar hilo dental al menos una vez al día, y de manera minuciosa, evita que los dientes se deterioren y aparezcan las caries u otras enfermedades periodontales. El cepillado diario no siempre logra eliminar los restos de comida que se acumulan en los espacios interdentes y que acaban dañando dientes y encías, el hilo dental alcanza estos espacios y logra eliminar ese tipo de residuos de manera eficaz. Otra buena opción son los irrigadores bucales, que mediante un chorro de agua a presión logra también eliminar los restos de comida acumulados.

5. Finaliza tu limpieza con un colutorio

Un colutorio o enjuague bucal es una solución acuosa con una serie de principios activos que ayudan a reducir la placa bacteriana. Su uso habitual previene y mejora afecciones bucales como la sensibilidad dental, las caries, la gingivitis, la periodontitis... Es por ello muy recomendable incorporar en la rutina de limpieza dental diaria un colutorio, usándolo tras el cepillado y el hilo dental.

6. Incorpora el flúor en tu limpieza dental

El flúor es un mineral de origen natural que fortalece el esmalte y previene las caries, incluso puede ayudar a reparar los dientes en fases tempranas. Escoge una pasta dentífrica y un colutorio que contengan flúor en su composición.

7. Realízate al menos una limpieza profesional al año

Es necesario realizarse una limpieza profesional al menos una vez al año, para lograr eliminar en profundidad el sarro y la placa bacteriana que se acaba acumulando, aún siendo estrictos en nuestra higiene bucal.

8. Acude a revisión cada seis meses

Al menos dos veces al año es necesario que un odontólogo evalúe el estado de salud de tus dientes y encías de forma profesional.

Acude periódicamente a revisión a tu clínica dental de Parla y mantendrás en buen estado tu salud dental. En Policlínica Madrid Parla Sur contamos con profesionales especializados, y la tecnología más avanzada, para otorgar a nuestros pacientes los mejores tratamientos bucodentales.

¡Consúltanos sin compromiso!.

CONSEJOS PARA MANTENER ENCÍAS Y DIENTES SANOS



Consejos para mantener Encías y Dientes sanos



CEPILLO de cerdas no muy rígidas, flexibles



Lávate los dientes **2 VECES AL DÍA**



Limpia también tu **LENGUA**



Usa **HILO DENTAL** diariamente

Finaliza tu limpieza con un **COLUTORIO**



Utiliza productos con **FLÚOR**



Hazte 1 limpieza **PROFESIONAL** al año



¡Acude a **REVISIÓN** cada 6 meses!



ENFERMEDADES MÁS COMUNES DE LOS PIES



Los pies son una de las partes más importantes de nuestro cuerpo, gracias a ellos podemos hacer cosas sencillas pero vitales, como caminar, correr, saltar... Nuestros podólogos de Parla nos hablan de las enfermedades más comunes en los pies, si crees que puedes padecer alguna ¡no dudes en consultarnos!

El **Podólogo** es el especialista en “**Podología**”, la disciplina sanitaria que se encarga de la **prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de las patologías de los pies**. A menudo, no otorgamos a esta parte del cuerpo la importancia que merece, minimizando sus posibles afecciones y dolencias, y ello puede acarrear graves consecuencias para la salud.

Como en cualquier otra disciplina médica, **debemos acudir al podólogo siempre que detectemos anomalías en los pies:** lesiones accidentales, dolor sin causa aparente, coloración inusual en las uñas, durezas persistentes...

Enfermedades Más Comunes de los Pies

Detallamos a continuación las patologías más habituales que tratan los podólogos de nuestra clínica de Parla.

Durezas y Callos

Las **durezas y los callos son endurecimientos de la capa epidérmica podal que provocan que la piel de los pies se vuelva más seca, más gruesa y tome un color amarillento debido a la queratinización de las células dérmicas más externa**. Las durezas o “**hiperqueratosis**” se producen por un aumento de la capa córnea de la piel haciendo que se engrose en exceso, generalmente en distintas zonas de la planta del pie o en los talones. Un callo o “**heloma**” es una acumulación de piel de manera concéntrica, habitualmente en los dedos de los pies y/o en la superficie plantar.

Tanto durezas como callos suelen producirse por un exceso de roce o fricción por la utilización de calzado inadecuado, por un mal apoyo o pisada, por malas posturas al caminar o correr, o por padecer desviaciones óseas en los pies. Es necesario acudir al podólogo para que pueda determinar la causa del problema y erradicarlo.

Juanetes

Los juanetes técnicamente se conocen como Hallux Abductus Valgus (H.A.V) y se definen como la **desviación de la primera articulación metatarso falángica (es decir, desviación del “dedo gordo” del pie) que provoca una prominencia anormal en la base del dedo**. Así, un juanete es una protuberancia ósea, un bulto, en la articulación de la base del dedo gordo del pie que provoca una desviación de este hacia los dedos adyacentes, dando lugar a un ensanchamiento del pie. Un juanete se clasifica como leve, moderado o grave en función de la medida del ángulo de desviación de la estructura ósea afectada.

Las causas de los juanetes son diversas, y se engloban dentro de patologías de índole genético u hormonal, patologías biomecánicas relacionadas con la forma de caminar o la pisada, diversas enfermedades de los pies como pie plano o pie cavo, o el uso de calzado inadecuado (zapatos estrechos, tacones altos...).

Bromhidrosis plantar (mal olor de pies)

La **bromhidrosis** en pies es una de las consultas más frecuentes a nuestro podólogo de Parla. Se trata de **mal olor en los pies**, no por malos hábitos higiénicos, sino producido por **un exceso de sudoración que origina la proliferación de bacterias que dan lugar al mal olor**.

Se contemplan una diversidad de métodos para tratar de controlarlo, siendo el podólogo el que debe determinar el tratamiento más adecuado para lograr minimizar el impacto de esta patología.

Tiña Podal o Pie de Atletas

El **pie de atleta o tiña podal** es una infección provocada

por un hongo que genera enrojecimiento, picor, sensación de quemazón, descamación y grietas en la piel de los pies, especialmente entre los dedos, pero también en la superficie plantar. Es muy contagiosa y se puede extender a otras partes del cuerpo como las uñas, las manos o las ingles.

Es muy importante controlar este tipo de infección fungicida, por lo que a la mínima sospecha acude a tu podólogo de Parla para revisión.

Acude a tu podólogo en Parla en nuestra clínica ante cualquiera anomalía en tus pies, ¡no esperes a que se agraven los síntomas! Nuestros especialistas pueden aconsejarte el mejor tratamiento para que mantengas tus pies sanos, bellos y fuertes. ¡Consúltanos!

Onocomicosis (infección de uñas)

En el caso de la onocomicosis, **más comúnmente conocida como “uña encarnada”**, también es una infección por hongos pero que se concentra en las uñas de los pies. Ello provoca alteraciones significativas en las uñas afectadas, que cambian de color y de forma, adquiriendo un aspecto desagradable.

¿PARA QUÉ PUEDO PEDIR UNA CITA SANITARIA EN POLICLÍNICA?

En Policlínica Madrid Parla Sur puedes pedir una cita sanitaria para más de 30 Especialidades Médicas y Servicios Sanitarios Complementarios, y para realizarte las Pruebas Médicas que necesites con la tecnología más avanzada ¡Consúltanos!



Centro de Especialidades Médicas de referencia en Parla

En Policlínica Madrid Parla Sur ponemos a tu disposición **numerosas Especialidades Médicas para tu cita sanitaria**, entre las que se hallan Odontología, Oftalmología, Rehabilitación y Fisioterapia, Ginecología, Obstetricia, Dermatología Clínica, Dermatología Estética, Endocrinología, Podología, Psicología, Cardiología, Pediatría... Para prestarte el mejor servicio contamos con un **equipo médico altamente cualificados y de dilatada experiencia que se forma de manera continua para mantenerse al día de todos los avances en la medicina.**

Servicios Sanitarios Complementarios

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

Reconocimientos Psicotécnicos: Policlínica es un centro homologado para realizar todo tipo de reconocimientos psicotécnicos: permisos de conducir, permisos de armas, embarcaciones, animales peligrosos, oposiciones a policía...

Centro de Vacunación: Policlínica también es un centro autorizado por la Consejería de Sanidad de la Comunidad de

Madrid para distribución y administración de vacunas, servicio que ofrecemos 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.

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:

Unidad de Fisioterapia y Osteopatía: esta disciplina ofrece una alternativa terapéutica para diagnosticar, prevenir y tratar patologías crónicas, mecánicas y reflejas, por medio de masajes y tratamientos de diatermia o radiofrecuencia.

Acupuntura: una técnica milenaria de la medicina tradicional china que obtiene grandes resultados en numerosas dolencias. Contamos con un especialista médico coreano con gran experiencia.

Tecnología Avanzada para tu Cita Sanitaria

Para nosotros es fundamental contar con la tecnología médica más avanzada para ofrecer el mejor servicio en las citas sanitarias de nuestros pacientes. Nuestros equipos tecnológicos sanitarios son calibrados e inspeccionados regularmente por una empresa experta en seguridad, con el fin de garantizar el buen funcionamiento de todos los aparatos médicos y el cumplimiento de toda la normativa relativa a seguridad.

Disponemos de cuatro salas para pruebas diagnósticas de **Radiología:** 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**.

Contamos con **ecógrafos** para **Urología, Ginecología, Radiología y Cirugía Vascular**, y con un **Láser Alejandrita** para **Dermatología Clínica y Estética**. La consulta de **Cardiología** dispone de una **cabina de ergometría y holters** tanto de tensión como arterial. En **Oftalmología** contamos con **aparatos de tecnología punta** para diagnosticar y evaluar la visión de nuestros pacientes y en

Otorrinolaringología tenemos una cabina de audiometrías para pruebas auditivas.

En las áreas de **Rehabilitación**, contamos con equipos de **radiofrecuencia, onda corta, magnetoterapia**, etc., para que nuestros pacientes se recuperen de sus dolencias y lesiones con los tratamientos médicos más avanzados. Y nuestra **Enfermería** está perfectamente equipada con **cámara de frío** para los medicamentos que lo requieran y un **desfibrilador** para uso inmediato.

Si necesitas una prueba médica en Policlínica contarás con la tecnología más avanzada para llevarla a cabo, ¡no lo pienses más y pide tu cita sanitaria!

Colaboración y Acuerdos 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. **Podemos ofrecer múltiples prestaciones incluidas en pólizas o tarjetas médicas**, contacta con nosotros para ampliar información si necesitas cualquier aclaración al respecto.

Política de Calidad

En nuestra Política de Calidad queda patente nuestro compromiso con la calidad y la mejora continua en todos nuestros servicios, en todas nuestras actividades y en todas nuestras actuaciones.

Prueba de ello son las múltiples Certificaciones a través de las cuales diferentes organismos externos garantizan la calidad de nuestra actividad sanitaria. Es el caso de la **ISO 9001:2015**, relativa a la gestión y aseguramiento de la calidad en la prestación del servicio, **la norma sobre Gestión de la Calidad de mayor prestigio a nivel internacional**.

En Policlínica Madrid Parla Sur disponemos de todo lo necesario para ofrecerte los mejores servicios médicos, no esperes más, ¡pide tu cita sanitaria con nosotros! Y no dudes en consultarnos si necesitas ampliar cualquier información

PSICOTÉCNICOS PARA OPERADOR DE GRÚAS

¿Te estás sacando el Carné de Gruista? ¿Necesitas renovarlo?

Debes saber que uno de los requisitos es un Reconocimiento Médico Psicotécnico en un centro homologado como Policlínica. ¡Consúltanos! ¡Y además ahora los psicotécnicos en Parla tienen un 10% de descuento!

Tanto para obtener el carné de gruista por primera vez, como para su renovación, es obligatorio realizar un reconocimiento psicotécnico en un centro de homologado, 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 ejercer como operador de manejo de grúas, ya que es una profesión que conlleva cierta peligrosidad y es necesario asegurar un buen estado físico y mental.

Estos profesionales deben poder orientarse perfectamente, analizar con precisión los espacios, maniobrar con diferentes mecanismos al mismo tiempo y, por supuesto, gozar de una buena capacidad visual y auditiva. Además, para la obtención o renovación del carné de operador de grúa torre o grúa móvil autopropulsada, hay que cumplir una serie de requisitos:

- Ser mayor de edad
- Estar en posesión de un certificado de estudios primarios
- Realizar un curso teórico-práctico impartido por una entidad acreditada y superar un examen realizado por el órgano competente de la comunidad autónoma donde se haya realizado el curso
- Obtener un certificado médico psicotécnico

El carné de operador de grúa tiene una validez de cinco años, transcurridos los cuales puede renovarse por iguales períodos.

Psicotécnicos para Operador de Grúas: Pruebas Físicas

Historial Médico

Antes de realizar las diferentes pruebas físicas y psicológicas, el primer paso en los reconocimientos psicotécnicos de Parla es repasar el historial médico del interesado. Se trata de revisar el estado de salud en



general de la persona como punto de partida. Así, un 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 inicial sobre sus capacidades físicas de cara a poder manejar una grúa.

Valoración del Estado de Salud en general

Las pruebas físicas se inician con un reconocimiento médico físico para valorar el estado general de salud del interesado: altura, peso, tensión arterial, frecuencia respiratoria, frecuencia cardíaca... Es importante comprobar que la presión arterial es adecuada (está dentro los indicadores óptimos), descartar la presencia de arritmias y, especialmente, descartar que la persona puede ser propensa a sufrir un infarto cardíaco.

Examen de Agudeza Visual

En esta parte del reconocimiento psicotécnico en Parla se evalúa el sentido de la vista del interesado, vital en esta profesión. Se realizan diferentes pruebas para evaluar en detalle la capacidad visual con el fin de confirmar que la persona dispone de una buena visión y no supone un peligro para el manejo de grúas.

Test de Capacidad Auditiva y Audiometría

Esta parte se encarga de evaluar otro sentido fundamental para estos operarios: el oído. Se procede al examen médico del oído con pruebas de sonido y audiometrías para evaluar la capacidad auditiva.

Pruebas de Movilidad, Orientación, Equilibrio y Coordinación

Esta parte del reconocimiento se encarga de garantizar que la persona interesada dispone de la movilidad, la capacidad de coordinación, el sentido de la orientación y el equilibrio necesarios para poder manejar una grúa con absoluto control. Se realizan diferentes pruebas para

evaluar las habilidades psicomotrices del interesado: movilidad muscular, coordinación de movimientos, respuesta motora, tiempo de reacción ante la percepción de estímulos visuales y auditivos...

Psicotécnicos para Operador de Grúas: Pruebas Psicológicas

Es la parte del reconocimiento psicotécnico de Parla que se encarga de **evaluar el estado psicológico del interesado**.

A través una entrevista con un profesional especializado, y de un test de aptitudes psicológicas, se evalúa el estado mental de la persona con el fin de **descartar posibles trastornos o enfermedades mentales, o problemas de conducta, para poder considerarla definitivamente apta para el manejo de grúas.**

Si necesitas un reconocimiento médico psicotécnico para obtener o renovar tu carné de gruista, Policlínica Madrid Parla Sur es un centro homologado 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 ocasión! Y si necesitas más información, ¡ponte en contacto con nosotros!

APLICACIONES DEL BOTOX EN ESTÉTICA FACIAL


policlínica
madrid parla sur

Aplicaciones del BOTOX



REJUVENECE
Atenúa las arrugas

ES SEGURO
Mínimamente invasivo e indoloro

ES EFICAZ
Resultados visibles en 48 h

ES DURADERO
Hasta 6 meses

www.policlinicamadridparlasur.com