

SALUD DENTAL: FALSOS MITOS QUE NO HAY QUE CREER

RECOMENDACIONES
PARA LA DEPILACIÓN
LÁSER

PIE DE ATLETA:
PREVENCIÓN Y
TRATAMIENTO

ESTÉTICA:
MICROPIGMENTACIÓN
Y MICROBLADING

Consejos para realizarte la
Depilación Láser

Conoce una de las patologías más
habituales de los pies

Revolucionarias técnicas de
maquillaje semipermanente

RECOMENDACIONES PARA REALIZARTE LA DEPILACIÓN LÁSER

¿Estás pensando en someterte a un tratamiento de Depilación Láser?

Sigue estas recomendaciones de nuestros especialistas en depilación láser de Parla para asegurarte el mejor resultado, y si te surge cualquier pregunta, ¡no dudes en consultarnos!

Cada persona necesita un tratamiento específico de depilación láser

En función de un conjunto de factores (edad, sexo, tipo de piel, tipo de vello...), el especialista determinará cuál es el mejor tratamiento de depilación láser para cada persona en particular. **En Policlínica Madrid Parla Sur realizamos una consulta previa a todos nuestros clientes supervisada por un médico especializado**, con el fin de analizar todos estos factores y elegir el mejor tratamiento para cada paciente en particular.

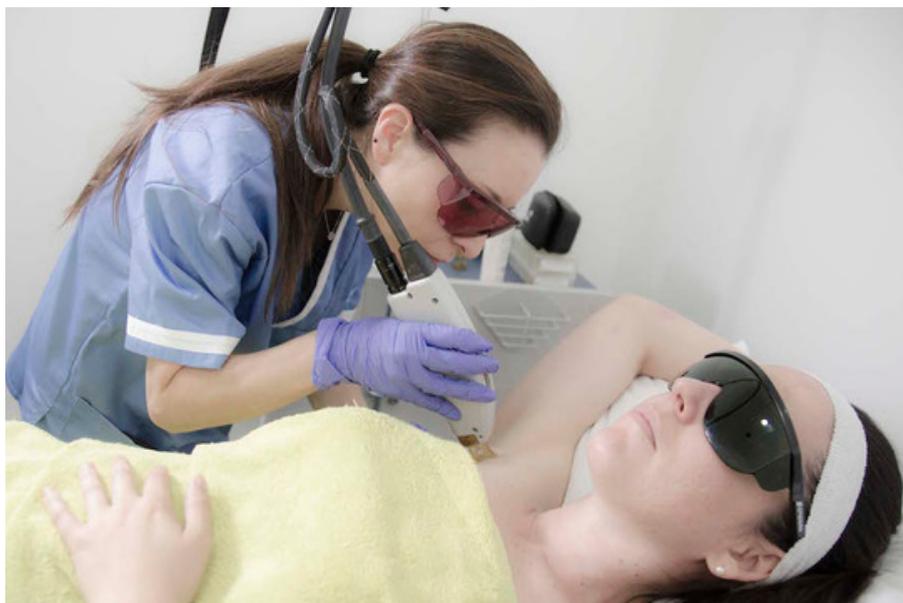
Es muy importante que la depilación láser la realice personal cualificado y debidamente formado en tecnología láser. **En el departamento de Dermatología Estética de Policlínica Madrid Parla Sur contamos con profesionales especializados para garantizar tanto la eficacia del tratamiento, como la seguridad y bienestar del paciente.** Además, disponemos de la tecnología más avanzada para proporcionar el mejor tratamiento de depilación láser en Parla a nuestros clientes.

Deja pasar suficiente tiempo entre sesiones

A medida que te vas haciendo sesiones de depilación láser, cada vez queda menos pelo y tiene un crecimiento más ralentizado. **Para que las sesiones sean lo más rentables posible, es recomendable dejar suficiente margen de tiempo entre sesiones para que el vello residual que va quedando vuelva a brotar.** En las primeras sesiones de depilación láser es necesario dejar un margen de tiempo en torno a las 8-10 semanas, posteriormente el intervalo se va incrementando, hasta llegar al punto de necesitar como mucho un repaso una vez al año.

No tomes el sol, ni te apliques rayos uva, antes de una sesión de depilación láser

La melanina del vello atrae el láser de depilación, que de esta



manera llega a la raíz del pelo y la destruye. **Cuando la piel está bronceada es necesario usar el láser con menor potencia para evitar quemar la piel**, puesto que el contraste entre vello y piel es menor, lo que se traduce en un tratamiento de depilación láser menos eficaz y más extenso.

Si tu tono de piel es claro, suele ser suficiente con dejar pasar un mes desde la última exposición solar o rayos uva, si tu tono de piel es más oscuro, es conveniente dejar pasar al menos dos meses.

No utilices métodos de depilación de raíz antes de una sesión de depilación láser

Para asegurar la eficacia del láser es necesario que el pelo tenga raíz para que el láser pueda alcanzarla, **si te depilas con métodos de depilación de raíz antes de una sesión de depilación láser**, métodos como la cera, que «arrancan» el vello de raíz, **puede haber vello que aún no haya crecido y el láser no podrá destruirlo.**

Entre sesiones, cuando comience a crecer el vello que aún no ha sido eliminado, puedes depilarte con maquinilla o crema depilatoria, que son métodos menos agresivos porque simplemente «cortan el pelo», manteniendo intacta la raíz.

Aplicarte gel o crema hidratante de aloe vera después de cada sesión

Después de cada sesión de depilación láser es habitual que la piel tratada muestre signos de irritación, por lo que es importante cuidarla y prestarle la debida atención. **Es muy recomendable utilizar algún gel o crema hidratante con aloe vera, ya que el aloe vera es un antiséptico natural**

con gran capacidad de penetración en la piel, que además hidrata en profundidad. Lo ideal es aplicar gel o crema en la zona tratada al menos una vez al día, en los 3-4 días posteriores a la sesión de depilación láser, para asegurar que la piel está bien nutrida e hidratada.

Espera al menos 3 o 4 días antes de exponerte al sol

Tras una sesión de depilación láser, la piel está sensible, por lo que es necesario esperar al menos 3 o 4 días (una semana mejor) antes de exponerla al sol.

En Policlínica Madrid Parla Sur te ofrecemos un tratamiento de depilación láser en Parla personalizado y con todas las garantías de seguridad, si además sigues estas recomendaciones de nuestros especialistas, no dudes de que en un breve periodo te olvidarás de la molesta depilación.

¡No esperes más y consúltanos!

PODOLOGÍA: PROBLEMAS COMUNES EN LOS PIES



Enfermedades más comunes de los PIES



JUANETES

Desviación ósea del dedo gordo del pie

ONOCOMICOSIS

Infección de hongos en uñas (Uña Encarnada)

DUREZAS Y CALLOS

Endurecimientos de la capa epidérmica podal

TIÑA PODAL

Infección de hongos en dedos y plantas (Pie de Atleta)

BROMHIDROSIS PLANTAR

Mal olor de pies por exceso de sudoración

SALUD DENTAL: FALSOS MITOS QUE NO HAY QUE CREER



Son muchos los mitos sobre salud bucodental que se comentan en conversaciones de familiares y amigos, y que se encuentran a través de Internet. Sin embargo, muchos de ellos no son ciertos, incluso pueden llegar a causar problemas graves de salud dental.

Hablamos con nuestro dentista de Parla para que nos saque de dudas, si necesitas alguna aclaración, ¡consúltanos!

Falsos mitos sobre las Caries

Las caries siempre producen dolor

Esto es completamente falso. **Una caries puede dañar el esmalte, incluso la dentina, un tejido más interno del diente, sin que la persona sienta ningún dolor.** Si la infección llega al nervio, se convierte en un problema dental más grave, y ya sí, muy doloroso. **La mejor forma de prevenir las caries son las revisiones, al menos semestrales, con tu dentista de Parla.** ¡Te evitarás muchos problemas dentales!

Las caries no afectan a los dientes con fundas dentales

Esto tampoco es cierto, es más, puede llegar a generar un grave problema, **ya que la falta de una higiene adecuada puede producir caries debajo de las fundas, y este tipo de caries son muy difíciles de detectar.** Las fundas cubren los dientes, pero hay que mantener buenos hábitos de higiene y **tienen que ser revisadas periódicamente en profundidad, por un profesional,** para asegurar que no existe ninguna afección bucal.

Las caries de los dientes de leche no afectan a los definitivos

Esta es una falsa creencia que puede originar graves problemas en la dentición definitiva de los más pequeños, si la caries ha penetrado en profundidad. **Las caries se deben tratar siempre lo antes posible, ya sean en los dientes de leche de los niños, o en los dientes definitivos de niños y adultos.**

El embarazo puede ocasionar pérdida de dientes en la madre por falta de calcio

Otro mito bastante extendido, fruto de una mala interpretación de la realidad. Es cierto que las alteraciones hormonales del embarazo provocan cambios en las encías, y con ello **crece la posibilidad de que aumenten los depósitos de las bacterias, lo que supone un mayor riesgo de padecer enfermedades dentales como la caries o la gingivitis;** pero eso no significa que se vayan a perder piezas. **Lo realmente importante es que las mujeres embarazadas deben acudir con más regularidad al dentista y extremar su higiene bucal.**

Falsos mitos sobre la Higiene Dental

Las limpiezas dentales profesionales pueden estropear o dañar los dientes

Obviamente falso, **una limpieza dental profesional elimina la placa y el sarro que se acaban acumulando en los dientes, y que son difíciles de eliminar con la higiene bucal diaria.** Una limpieza realizada por un especialista, como nuestro dentista de Parla, nunca dañará una pieza dental. Se recomienda al menos una limpieza profesional al año para evitar complicaciones como las caries, la gingivitis o la periodontitis, entre otras.

Los cepillos dentales duros limpian mejor que los blandos

Esta es una creencia bastante extendida y, sin embargo, errónea. Cualquier cepillo dental puede limpiar de forma adecuada, es cuestión de utilizarlo bien. No obstante, **un cepillo de cerdas muy duras puede dañar las encías,** por lo que es recomendable utilizar cepillos dentales con cerdas no excesivamente rígidas.

Falsos Mitos de Trucos Caseros

El bicarbonato es bueno para blanquear los dientes

¡Error! Si bien antiguamente se utilizaba como blanqueante, **el bicarbonato es muy abrasivo** y lo que realmente ocasiona son daños en el esmalte. Un blanqueamiento dental **debe realizarlo un profesional, eligiendo el tratamiento más adecuado para cada paciente.**

Poner una aspirina sobre una muela elimina el dolor

¡Otro error! La aspirina es un ácido, y **puede tener graves consecuencias aplicarla directamente sobre una muela.** Sin duda, la aspirina es útil para muchas cosas, pero esta no es una de ellas...

La mejor forma de evitar problemas bucodentales es mantener una buena higiene bucal, acudir a revisión regularmente, ¡y no hacer caso de los falsos mitos que nos puedan llegar! Ante cualquier duda, mejor pregunta a tu dentista de Parla, un profesional siempre será el que mejor te pueda aconsejar. Siempre que necesites ampliar información, ¡consúltanos!

Otras Falsas Creencias

Las muelas del juicio siempre hay que extraerlas

Solo un odontólogo puede determinar si se deben extraer o no las muelas del juicio, valorando cada caso en particular. **Las muelas del juicio se extraen cuando por su posición provocan infecciones o problemas para el resto de los dientes.** De no ser así, no hay necesidad de extraerlas.

Los implantes dentales son para toda la vida

Depende de múltiples factores, una deficiente higiene dental, la inevitable acumulación de placa bacteriana con el tiempo, los años que tenga el implante, la edad del paciente, la propia fisiología del paciente... **Puede llegar un momento en el que sea necesario renovar los implantes.** No obstante, con un buen mantenimiento, sí pueden durar mucho tiempo.

PIE DE ATLETA: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

El Pie de Atleta es una de las infecciones más comunes de los pies ¡y muy contagiosa! Hablamos con nuestro podólogo de Parla para que nos explique sus síntomas y las medidas necesarias para prevenirlo. Si necesitas cualquier aclaración ¡consúltanos!



¿Qué es el Pie de Atleta?

El «Pie de Atleta», «Tiña Podal» o «Tiña del Pie», es una **infección causada por un grupo de hongos llamados dermatofitos, que se nutren de la queratina de la piel.** Generalmente comienza en los dedos de los pies, pero se puede extender a los talones, las plantas... incluso a

otras partes del cuerpo, como las manos o las ingles, **pues se trata de una enfermedad muy contagiosa.**

La sintomatología del pie de atleta se caracteriza por una erupción cutánea que causa enrojecimiento y descamación, y que provoca picor y escozor. En fases más avanzadas también puede causar inflamación, ampollas o infectar a las

uñas. Hay que ser precavidos porque se contagia fácilmente a través de suelos contaminados (piscinas, duchas...), toallas, prendas de vestir, calzados...

La infección por pie de atleta, además, puede propagarse a otras partes del cuerpo, siendo las más habituales:

- **Las manos:** debido al contacto con los pies, al tocarse o rascarse, la infección puede extenderse a los dedos de la mano, las palmas...

- **Las uñas:** el hongo puede extenderse a las uñas de los pies, estas presentarán entonces síntomas como decoloración, engrosamiento e incluso desprendimiento.

- **Las ingles:** el hongo puede trasladarse también a las ingles a través de las manos, de una toalla... siendo las ingles una zona de mayor calidez y humedad en la que los hongos pueden proliferar.

Factores de Riesgo del Pie de Atleta

Algunos factores aumentan la posibilidad de padecer pie de atleta, entre los que destacan, según nuestro podólogo de Parla, los siguientes.

- Los hombres adolescentes y adultos presentan una mayor prevalencia.
- Los climas cálidos y húmedos son más proclives al desarrollo de la infección.
- Utilizar calzado muy ajustado, que dificulte la transpiración, especialmente realizando deporte.
- Utilizar calzado de materiales sintéticos como plástico o goma.
- Padecer hiperhidrosis, mayor sudoración.
- Caminar descalzo en sitios públicos donde la infección puede propagarse, como vestuarios, saunas, duchas, piscinas...
- Compartir toallas, ropa de cama, alfombras...
- Compartir calzado.

Prevención del Pie de Atleta

Para prevenir las infecciones causadas por hongos como el pie de atleta, nuestro podólogo de Parla nos da una serie de consejos que conviene tener siempre presentes, para evitar males mayores:

- Lavar los pies a diario con agua y jabón.
- Secar muy bien los pies, especialmente entre los dedos, una zona a la que a menudo no prestamos la necesaria atención.
- Usar calcetines de tejidos naturales, como el algodón, y cambiarlos siempre que estén húmedos para mantener los pies secos.
- Utilizar calzado de materiales naturales como el cuero, y que faciliten la transpiración.
- En piscinas, duchas, saunas... utilizar siempre chanclas o sandalias.
- No compartir toallas.
- No compartir calzado.
- **Acudir al especialista ante el menor síntoma, cuanto antes se detecte, antes se puede atajar la infección y evitar graves problemas.**
- **Evitar los «remedios caseros», una infección fungicida puede remitir y volver a aparecer si no se cura adecuadamente.**

Tratamiento del Pie de Atleta

Sólo un especialista como nuestro podólogo de Parla puede determinar el mejor tratamiento para el Pie de Atleta, sin un tratamiento adecuado, el pie de atleta puede persistir indefinidamente. El tratamiento irá encaminado a la eliminación del hongo, así como evitar los factores de riesgo que producen la infección haciendo especial importancia en la prevención.

Es importante que ante la mínima sospecha de padecer pie de atleta se extremen las precauciones, lavándose las manos a menudo, no compartiendo las toallas en el hogar, y lavando a alta temperatura todas las prendas de ropa, higiene y cama utilizadas, con el fin de evitar que se propague la infección.

Si crees que tú o alguien de tu entorno puede estar sufriendo una infección de pie de atleta acude a tu podólogo de Parla lo antes posible, ¡el peligro de contagio es muy alto! Y si necesitas cualquier aclaración, ¡no dudes en consultarnos!

MICROPIGMENTACIÓN Y MICROBLADING: TÉCNICAS REVOLUCIONARIAS DE MAQUILLAJE SEMIPERMANENTE

Micropigmentación y Microblading, técnicas que tienen como finalidad embellecer o corregir el rostro de mujeres y hombres para potenciar su atractivo y mejorar su autoestima



Nuestra especialista en estos tratamientos estéticos nos explica sus múltiples aplicaciones y beneficios, **¡no dudes en consultarnos si necesitas cualquier aclaración!**

¿En qué consisten estas revolucionarias técnicas de maquillaje y qué aplicaciones tienen?

Se trata de dos técnicas de maquillaje semipermanente de plena actualidad que ofrecen fantásticos resultados en el ámbito de la belleza facial especialmente.

El **microblading**, o **microperfilado**, tiene su origen en Japón en el siglo XVIII y **consiste en un tratamiento de diseño de cejas pelo a pelo utilizando solo agujas y pigmentos**. Es de fácil cicatrización, otorga un aspecto muy natural y se mantiene perfecto durante al menos un año.

La **micropigmentación** es posterior al microblading, sus inicios se sitúan en los últimos años del siglo XX en la mayoría de los países. La micropigmentación es una técnica que se fundamenta en la **implantación de pigmentos hipoalergénicos en la capa más superficial de la piel**, y su duración gira en torno a dos años. **Su finalidad es correctiva y embellecedora**, mejora la armonía y belleza del rostro cuando se aplica en sus líneas de mayor expresividad: ojos, cejas y labios.

En la parte inferior del rostro, la micropigmentación es un tratamiento de belleza que otorga **resultados muy satisfactorios para corregir labios deformados, con poco volumen, desdibujados...**

En la parte superior de la cara, la micropigmentación se aplica **para dar línea y expresividad al ojo**, pudiendo

corregir, incluso, un párpado caído. También se utiliza para **corregir cejas asimétricas, con alopecia, o con escaso volumen**.

Pero además, la micropigmentación también es ideal para **reparar o reconstruir zonas dañadas por cicatrices, vitíligos (manchas blancas), quemaduras, discromías... así como para atenuar la alopecia del cuero cabelludo**. También está indicada para **mejorar el aspecto de las areolas mamarias del pezón después de una reconstrucción**, tras una operación quirúrgica, algo que realmente ha mejorado la autoestima de muchas mujeres tras una experiencia tan traumática.

Los resultados de estos tratamientos de belleza, ¿cuándo son visibles?

Una de las múltiples ventajas de estos tratamientos de belleza es que **los resultados son visibles de forma inmediata**, desde la primera sesión, si bien conviene repasarlos una vez al mes para mantener su efecto con mayor calidad y durante más tiempo.

Tratándose de técnicas de maquillaje semipermanente, ¿pueden producir reacciones alérgicas?

Los pigmentos que se emplean en estos tratamientos son hipoalergénicos, y su fabricación y comercialización requieren de una autorización sanitaria, **su utilización está regulada en la legislación vigente como todo tratamiento de cosmética**. Es por ello que estas técnicas de maquillaje semipermanente cuentan con las garantías de calidad y seguridad necesarias para su aplicación.

¿Qué otras ventajas destacan del microblading y la micropigmentación?

Se trata de técnicas ambulatorias no invasivas, que no requieren cirugía, indicadas para cualquier persona, con resultados sorprendentes desde la primera sesión y de gran

duración. Pero sin duda alguna, **lo más importante es que mejoran la autoestima de las personas**, que se sienten mejor consigo mismas, y eso redonda en un mejor estado de ánimo y una mayor felicidad.

¿Te gustaría dar mayor armonía y belleza a tu rostro?

¿Quieres corregir algún defecto, cicatriz, mancha...?

¡Consúltanos!

Podemos ofrecerte el mejor tratamiento estético de micropigmentación o microblading en Parla para que tu atractivo sea aún mayor

¡Te esperamos!

¿EN QUÉ CONSISTEN LOS PSICOTÉCNICOS PARA OPERADORES DE GRÚA?



Psicotécnicos Operador de Grúas



HISTORIAL
MÉDICO



EXAMEN FÍSICO
GENERAL



EXAMEN
AGUDEZA VISUAL



TEST CAPACIDAD
AUDITIVA

PRUEBAS
MOVILIDAD,
ORIENTACIÓN,
EQUILIBRIO Y
COORDINACIÓN



ENTREVISTA-TEST
DE PERSONALIDAD



TEST
PSICOTÉCNICO



www.policlinicamadridparlasur.com