Sonrisas Carralero

Reina, 50. Xàtiva - Valencia.
info@dentalcarralero.com
dentalcarralero.com

96 227 13 75
662 663 002
653 876 613

nº 17

Entrevista a:

Sergio Tormo y Ana Pla

Reinventarse ha sido esencial para El Poblet.

Odontología Deportiva

La importancia del protector bucal

Ortodoncia

Beneficios de Invisalign First

SUMARIO

Saluda del Dr. David Carralero: p.2

Hablamos de:
Conceptos básicos del cuidado dental: p.3

Entrevistamos a:
Sergio Tormo y Ana Pla, gerentes de *El Poblet*: p.5

Odontología Deportiva:
La importancia del protector bucal para prevenir los traumatismos dentales: p.8

Ortodoncia:
Beneficios de Invisalign First: p.10

Pasatiempos:
Puzzle Dentino: p.12

Curiosidades:
¿Sabías que...?: p.13

Estética dental:
Mejora tu autoestima mostrando una sonrisa bonita y consigue todos tus retos: p.14

Medicina del sueño:
Los trastornos del sueño y el cáncer: p.16

Pacientes felices:
Inés Sales: vencí el miedo al dentista gracias a la sedación consciente: p.18

Datos de contacto:
C/ Reina, nº 50 - bajo - Xàtiva
Tel.: 96 227 13 75
Whatsapp: 662 663 002
Urgencias: 653 87 66 13
dentalcarralero.com
info@dentalcarralero.com

SALUDA DEL RESPONSABLE SANITARIO
Dr. David Carralero

16 años y más de 16.000 pacientes

Cumplimos otro año más, donde hemos celebrado nuestro aniversario de una forma diferente, pero compartiendo con vosotros, estos **16 años de andadura**. Realizamos una celebración más íntima, por las restricciones del COVID, pero pudimos **entregar estupendos obsequios** a todos los que se acercaron a nuestra clínica el pasado mes de septiembre, porque nos gusta compartir con vosotros nuestras alegrías.

Estos 16 años llegan con muchas novedades. Por un lado **hemos mejorado nuestra web**; ahora es más intuitiva, conocerás todos los tratamientos dentales que realizamos; está llena de información útil y novedades, para que así puedas mantenerte al día en todo lo relacionado con la salud bucal.

Pero eso no es todo, continuamos introduciendo **equipos digitales de alta tecnología**, para ofreceros los más novedosos tratamientos: hemos adquirido el **dispositivo Airflow** (actualmente el más avanzado del mercado) para limpieza dental y periodoncia. Este aeropulidor actúa sobre la superficie dental y elimina con facilidad manchas, sarro y biofilm, es decir, la película bacteriana que cubre la superficie dental y que se asocia al desarrollo de caries y enfermedades de las encías.

No solo estamos a la vanguardia de la tecnología, sino que también nos formamos constantemente. De hecho, recientemente hemos asistido al **centro de formación BTI Biotechnology Institute en Vitoria**, del prestigioso Dr. Eduardo Anitua, para aprender las últimas técnicas de regeneración tisular Endoret-PRGF; al VI congreso de la Sociedad Española de Alineadores, y no podíamos faltar a la presentación de la Guía Nacional de Blanqueamiento Dental en Madrid, en la que aparecemos como coautores.

Y como siempre nos gusta estar en todas las tendencias de las redes sociales, nos hemos estrenado en la plataforma del momento: **¡TikTok!** donde puedes descubrir nuestra parte más divertida y creativa. ¡Siempre con el propósito de hacerte sonreír!

Tenemos la ilusión de que **el próximo año volveremos a celebrar nuestro aniversario con algún acto social por todo lo alto**, como siempre, y lo más importante rodeados de vuestras sonrisas, que son lo que nos animan a seguir adelante, a pesar de estos últimos meses tan complicados para todos.

¡Gracias por acompañarnos durante estos 16 años! ¡Y por los que faltan!

Celebración de nuestro 16º Aniversario

Conceptos básicos del cuidado dental

La **higiene dental** en adultos es, para muchos, una asignatura pendiente. El resultado es que con la edad aparecen patologías orales que pueden tener consecuencias muy serias. Según la Encuesta de Salud Oral en España 2020, realizada por el Consejo General de Colegios de Odontólogos y Estomatólogos, **un 94% de los adultos entre 35 y 44 años sufre caries**, y la cifra roza el 100% en personas mayores de 65 años.

Además, el Consejo de Dentistas calcula que unos **8 millones de adultos presenta periodontitis**, una enfermedad de las encías que provoca movilidad y pérdida dental. Además, se la considera factor de riesgo en enfermedades cardiovasculares, diabetes e incluso alzhéimer.

Lo realmente preocupante es que **estas patologías orales se pueden prevenir con una correcta higiene dental**, sin olvidar las visitas periódicas al dentista. Nunca es tarde para corregir esos malos hábitos y para interiorizar una adecuada rutina que evite la aparición de placa y sus nefastas consecuencias. No es complicado, basta con **seguir unas pautas básicas**.

El cepillado: la base de una buena higiene dental en adultos

Cepillarse los dientes después de la comida es básico, pero no suficiente. Se debe hacer con una buena técnica y sin prisas. Es importante llegar a toda la superficie dental (exterior, interior y área de masticación) bajando desde la encía y realizando movimientos circulares. **Ese cepillado debe durar dos minutos** y no debe ser demasiado agresivo, ya que se podría dañar el esmalte dental.

Una cuestión fundamental que a veces se pasa por alto es que no solo hay que centrarse en la superficie de los dientes. **Es imprescindible pasar el cepillo por la encía y por la lengua**, ya que en ellas también se acumulan las bacterias.

Después del cepillado

Aunque sea muy riguroso, el cepillado no siempre es capaz de eliminar todos los residuos y bacterias que se acumulan en la boca, especialmente entre las piezas dentales. Por ello, en cualquier rutina de higiene dental en adultos se debe **incluir el hilo dental** o, en su defecto, un cepillo interdental. Conviene emplearlos una vez al día.

También se puede **emplear un colutorio**, pero siguiendo siempre las recomendaciones del dentista, tanto en la frecuencia de uso como en el tipo de enjuague. No hay que olvidar que los hay para problemas muy diferentes (sensibilidad, cirugías, inflamación de encías, caries, ortodoncia, etc.) y que **no todos son adecuados para todas las personas** o conviene usarlos durante periodos prolongados de tiempo.

Y muy importante: el hilo dental y el enjuague son complementos del cepillado, pero nunca lo deben sustituir.

Visitas al dentista

Las **revisiones periódicas** son fundamentales también para conseguir una adecuada higiene dental en adultos. El dentista te ofrecerá consejos sobre técnicas de cepillado y sobre los productos de uso diario más adecuados para el cuidado de los dientes.

Además, una revisión permitirá detectar a tiempo cualquier problema y **tomar medidas correctoras** antes de que tenga consecuencias serias. Lo más habitual es la acumulación de placa, que se elimina con una limpieza en profundidad; o un primer estadio de una caries, que se resolverá con una obturación sencilla.

La higiene dental en adultos es una cuestión muy seria porque puede repercutir en la **salud en general**.

Entrevista a

Sergio Tormo y Ana Pla

Reinventarse fue esencial para *El Poblet*

Nuestros estimados pacientes Sergio Tormo y Ana Pla aceptaron gustosamente nuestra entrevista la cual, solo con leerla, seguro que os abre el apetito.

¿Cómo nació *El Poblet* de Xàtiva?

En el año 1997, vimos la oportunidad de abrir en Xàtiva un negocio diferente a los bares de siempre. Ya que nuestra familia tenía, por una parte el know-how de elaboración y, por otra, la inspiración empresarial de nuestros padres, decidimos apostar por esta idea: Ofrecer un servicio y unos productos exquisitos.

¿*El Poblet* y la tradición van de la mano? ¿Por qué?

Sí, sin duda. El 90% de nuestros productos, los cuales están elaborados en nuestro obrador y no proceden de congelados, son tradicionales y mediterráneos, tanto en el acabado como en sus ingredientes básicos: harina, aceite de oliva virgen extra, verduras del día de la huerta, de Km. 0... y mucho cariño.

¿Cómo han sido estos más de 20 años de trayectoria?

Una experiencia de aprendizaje continuo, superación, cambios, mejoras e innovación. Disciplina, pensar en nuestros clientes y equipo, hacer las cosas lo mejor que sabemos.

¿Cuáles son los ingredientes del éxito de *El Poblet*?

Perseverancia, positivismo y trabajo duro. Estos "ingredientes" nunca fallan, si bien son necesarios, no son suficientes. Estamos formándonos continuamente como equipo y siempre buscamos mejorar, sin conformarnos con hacer las cosas simplemente "bien". Nos esforzamos por hacer todo de manera excelente, y este es un camino que nunca acaba.

¿En qué se diferencia con el resto de la competencia?

En todo. Nuestros referentes siempre han sido profesionales y negocios que ya están donde nosotros queremos llegar. Teniendo en cuenta que hoy en día, cualquier negocio no compite localmente sino globalmente, nos inspiramos en todo el mundo, y buscamos resolver los problemas de nuestros clientes mirando más allá de Xàtiva.

¿Cómo vivisteis la etapa más fuerte de la pandemia?

El Poblet mantuvo sus puertas abiertas desde el primer día del confinamiento, con el objetivo de que las personas y clientes que seguían en sus puestos de trabajo (bancos, gestorías, hospitales, primera necesidad), tuvieran un lugar en el que sentirse arropados y acompañados en su día a día, a través de nuestra atención, servicio, productos y amistad.

¿Qué medidas debisteis tomar para adaptarse a los cambios?

Ya que nuestros clientes, en su mayoría, no podían venir a *El Poblet*, buscamos la manera de llevar *El Poblet* a sus casas, lo cual solucionamos ampliando y mejorando nuestro servicio de catering y entrega a domicilio. Esto supuso crear la página **deliveryelpoblet.com** la cual estamos desarrollando y mejorando para que sea muy fácil para nuestros clientes disfrutar más fácilmente de los productos de *El Poblet*. En cuanto a las medidas sanitarias obligatorias, realizamos una inversión importante para adaptar nuestro local y asegurar la salud de nuestros clientes y equipo.

¿Donáis el excedente diario?

Siempre hemos donado nuestro excedente diario al Convento Hermanas de La Consolación. No obstante, desde Sanidad se nos comunicó que la nueva legislación lo prohíbe. Como *El Poblet* siempre ha sido solidario, buscamos una alternativa y encontramos la aplicación TooGoodToGo, que nos permite facilitar packs diarios de comida sobrante en perfecto estado (ya que todos nuestros productos e ingredientes son frescos y del día), a personas con menor poder adquisitivo, de lo cual nos sentimos muy orgullosos. De esta forma ayudamos a más personas en su día a día.

Tanto vosotros como vuestro hijo, sois pacientes de la clínica, ¿qué importancia le dais a la salud bucal?

En nuestra opinión, la sonrisa expresa lo que eres, y no es opcional cuidar nuestra salud bucal.

¿Pensáis que una sana y bonita sonrisa abre más puertas? ¿Por qué?

Por supuesto que sí. Una sonrisa forma parte de la primera impresión que causas a los demás. Y una boca sana indica salud. Esto abre puertas.

¿Recomendaríais Carralero Clínica Dental Avanzada a vuestros familiares y amigos?

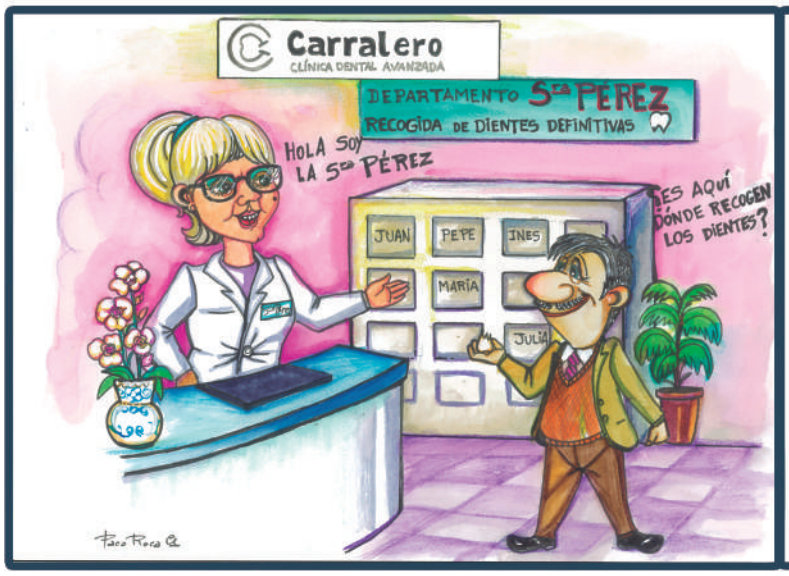
Recomendar la Clínica Carralero es fácil, y sin duda, es algo que venimos haciendo desde la primera visita, en cuanto el Doctor Carralero abrió su clínica. Allí toda la familia nos sentimos como en casa. Esperamos seguir disfrutando de su atención y profesionalidad durante muchos años más.

Si os ha gustado su historia, ahora solo os falta probar su café, sus dulces, sus bocadillos.... Y ¡recordad! después hay que lavarse los dientes.

“Una sonrisa bonita abre muchas puertas”

Sonrisas Carralero

¿Conoces a la Sra. Pérez?



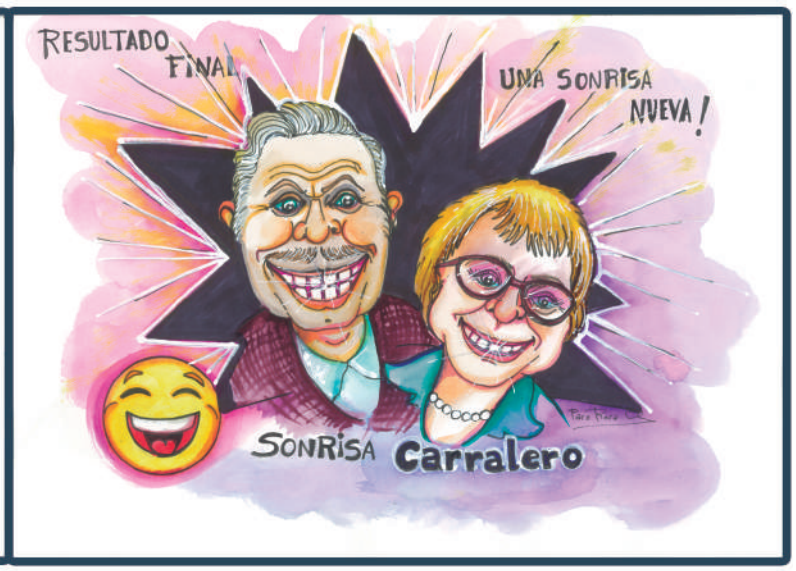
A don Ximo, se le ha caído un diente mientras estaba comiendo un bocadillo. Pero se ha acordado que, en Clínica Carralero está la Sra. Pérez; encargada de la recogida de dientes definitivos.

Esta mañana Pepe se ha levantado un poco triste. Tiene un diente que se mueve. Cualquier día se le puede caer y ya no poder comer bien.

Mª Carmen últimamente ha estado nostálgica, durante los últimos años se le han caído varios dientes definitivos y ya no sonríe. ¡Qué diferente era cuando el Ratoncito Pérez se llevaba sus dientes de leche!

La Sra. Pérez está al tanto de todas estas situaciones, por eso va a ayudar a todas estas personas ofreciendo un ¡5% de descuento en implantes! en Carralero Clínica Dental Avanzada.

Para que vuelvas a sonreír como siempre te ofrecemos reemplazar tus piezas dentales perdidas, con los mejores y más innovadores tratamientos.



Queremos que tu sonrisa te llene de felicidad, que puedas disfrutar de la comida y compartir esos momentos con tus seres queridos.

La importancia del protector bucal para prevenir los traumatismos dentales

La **fractura de un diente** puede tener consecuencias severas y causar incluso su pérdida. Es cierto que todos estamos expuestos a sufrir golpes involuntarios en la boca, pero cuando se practican ciertos deportes, el riesgo se multiplica. Sin embargo, **prevenir los traumatismos dentales es posible** si se utilizan protectores bucales adecuados. Estos amortiguan el impacto y evitan daños irreparables en los dientes.

Las consecuencias de los traumatismos dentales

Según datos del Consejo General de Dentistas, **un 39% de los traumatismos dentales tienen como causa la actividad deportiva**. Cuando la boca recibe un fuerte impacto, las lesiones más leves son heridas o contusiones. Pero también puede ocurrir que el diente se desplace, se fracture o incluso se desprenda.

En estos últimos casos, la recomendación es **acudir de inmediato al dentista**. Si el diente se ha movido o fracturado, es posible que el nervio también haya sufrido daños o se corra el riesgo de infección.

¿Qué hacer con el fragmento partido? Lo adecuado es sumergirlo en suero, agua o leche hasta llegar a la consulta. Y si la pieza se ha desprendido, hay que sujetarla por la corona o llevarla dentro de la boca porque en ocasiones es posible reimplantarla.

Lo que no hay que olvidar es que **un diente fracturado o caído provoca que la boca pierda funcionalidad**, además del impacto inevitable en la sonrisa y la estética del rostro. Pero además, **si el diente se pierde definitivamente, habrá que realizar un implante** o colocar una prótesis para evitar que el resto de las piezas se muevan para ocupar el hueco.

Prevenir los traumatismos dentales con el protector adecuado

Evidentemente, el peligro de sufrir un fuerte impacto en la boca es mayor en los deportes de contacto, como las artes marciales o el boxeo. Pero realmente, en cualquier práctica deportiva existe el riesgo de chocar con otro jugador, sufrir una caída o golpearse con algún objeto, de modo que el **uso de protectores bucales para prevenir los traumatismos dentales** es siempre aconsejable.

La gran duda surge a la hora de elegir el más adecuado porque hay **tres grandes tipos de protectores**:

Estándar

Se comercializan en diferentes tamaños, pero **no son a medida**, de modo que pueden moverse o resultar incómodos. Su uso solo es aconsejable para ocasiones muy puntuales.

Termoplásticos

Están fabricados en un material que se reblandece con el calor y se coloca en la boca para que se adapte a la forma de los dientes. Su mayor inconveniente es que **es importante darles la forma adecuada** para que ofrezcan una buena protección. Además, pueden no ser muy cómodos.

A medida

Son, sin duda, **los protectores más eficaces a la hora de prevenir los traumatismos dentales**. Se hacen en la clínica dental tomando una impresión de la boca del paciente, por lo que resultan más cómodos, se ajustan a la perfección y no se mueven.

En cualquiera de los casos, **siempre es mejor llevar protector bucal que no hacerlo**, pero si se realiza práctica deportiva con regularidad, merece la pena invertir algo más en uno hecho a medida. La capacidad para amortiguar el golpe y sus consecuencias sobre dientes, tejidos blandos y labios es mayor.

Y otro consejo importante: **no importa la edad o si se lleva algún aparato de ortodoncia**. La prevención es fundamental independientemente de otras circunstancias.

Si tú o tus hijos practicáis deporte y queréis proteger vuestros dientes del riesgo de un traumatismo, pide cita ya en nuestra clínica dental.

En Carralero Clínica Dental Avanzada **somos especialistas en odontología deportiva** y siempre pensamos en proteger y mejorar tu sonrisa.

Concursos, promociones, sorteos, novedades, diversión... No pierdas detalle y síguenos en nuestras Redes Sociales

Beneficios de Invisalign First, la ortodoncia infantil preferida por los niños

Corregir la posición de los dientes a edades tempranas implica muchos **beneficios para los más pequeños**. Por un lado, los niños tienen mucha más facilidad para adaptarse a los tratamientos. Por otro, **la boca está en pleno crecimiento**, de modo que es más sencillo y rápido conseguir resultados. La duda lógica entre los padres surge a la hora de elegir la ortodoncia infantil más adecuada.

Hay diferentes tratamientos, pero **Invisalign First es el que ellos elegirán** si les damos la oportunidad. Los tradicionales brackets les suelen resultar incómodos. Además, pueden entorpecer una buena higiene oral a una edad en la que muchos niños aún no han interiorizado unos hábitos adecuados.

Invisalign First: la ortodoncia infantil que ellos eligen

Invisalign First es un tratamiento de ortodoncia infantil específicamente diseñado para niños a partir de seis años, es decir, **con dentición mixta**. Pero la gran diferencia respecto a otras técnicas es que trabaja mediante unas **férulas transparentes removibles**. Estas van guiando a los dientes a su posición correcta, tanto los de leche como los definitivos que empiezan a erupcionar.

Una avanzada tecnología, materiales de última generación más resistentes y elásticos, así como **un diseño específico para cada paciente** consiguen corregir la sonrisa de los más pequeños sin que estos se den apenas cuenta.

El principal beneficio, evidentemente, son los resultados. Someterse a un tratamiento de ortodoncia infantil siempre va a evitar otros mucho más largos y costosos cuando sean mayores. Pero, **en el caso de Invisalign First, hay muchas otras ventajas** que no se deben pasar por alto:

- Para los niños, **Invisalign First es el tratamiento de ortodoncia infantil más cómodo y fácil de llevar**. No les impide comer lo que les apetezca ni les dificulta el habla.

- **Tampoco provoca úlceras** ni roces y la pequeña molestia que puede generar cada nuevo juego de alineadores pasa rápidamente.

- Como **no provoca incomodidades ni dolor**, y además **es invisible**, los niños son muy receptivos al tratamiento de ortodoncia. Se involucran mucho más y **aceptan mejor las pautas que deben seguir**. Todo ello repercute positivamente en la evolución y duración del tratamiento.

- Invisalign First les ayuda a mantener unos buenos hábitos de higiene oral. Como **los alineadores se pueden quitar y poner**, los más pequeños pueden

Llevar ortodoncia ¡¡por fin es divertido!!

lavarse los dientes sin problemas. Así, además, **se reduce el riesgo de aparición de caries** o manchas blancas.

Cuidando de su salud oral de una forma divertida

Lo que no hay que olvidar es que los niños a veces son reacios a ir al dentista, o tienen dificultades para asimilar unos buenos hábitos higiénicos. Puede que tampoco entiendan la **importancia de un tratamiento de ortodoncia infantil**. En Carralero Clínica Dental Avanzada queremos que nada de ello suponga un obstáculo para que tengan una sonrisa sana y bonita por eso apostamos por nuestro **Sistema DiverD Carralero** en el que, venir al dentista ¡es pura diversión!

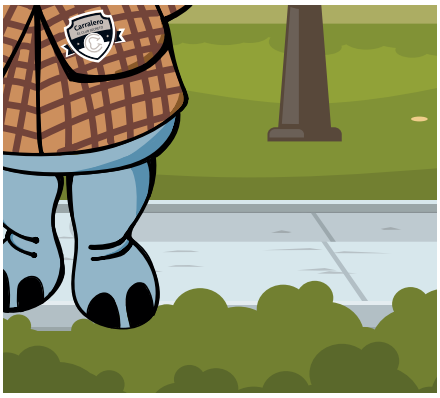
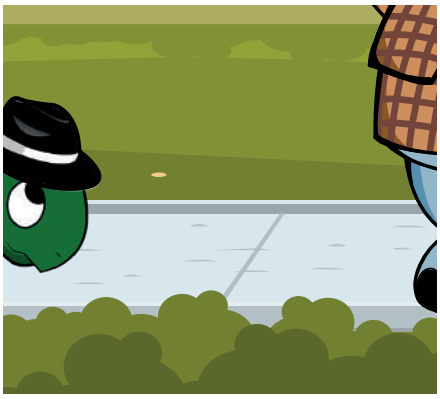
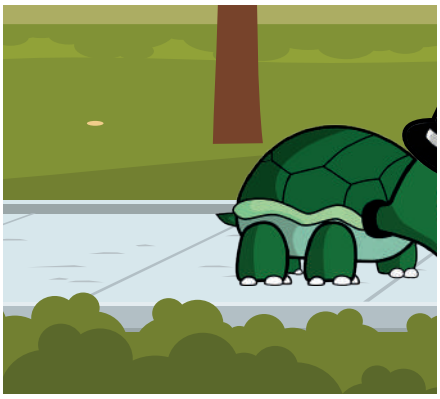
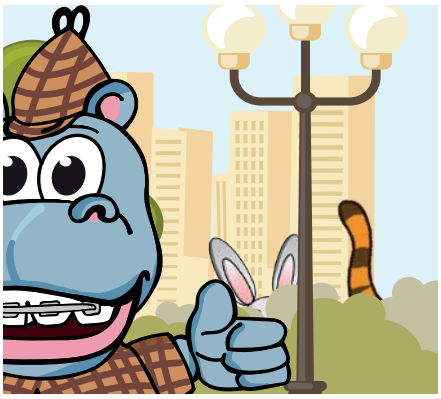
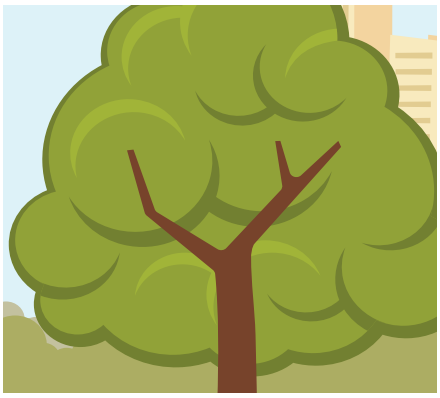
Preferir ir al dentista tanto como ir a un castillo de cuento

Consecuencia N° 124 del **"Sistema DiverD Carralero".** Porque ahora ir al dentista es una aventura divertida.

Descubre una Clínica Dental Avanzada
dentalcarralero.com/clubsecreto

PASATIEMPOS

Puzzle Dentino: recorta las piezas y ordénalas

CURIOSIDADES

¿Sabías que...

...la saliva es necesaria para poder saborear los alimentos?

El sentido del gusto lo tenemos gracias a la salivación de nuestra boca. Esto se debe a que los receptores de nuestras papilas gustativas únicamente se activan en un entorno líquido. Por lo tanto, cuando nuestra boca está seca no podemos apreciar tanto los diferentes matices de los sabores como cuando tenemos una adecuada salivación.

...los primeros implantes dentales se calcula que datan del año 580 A.C.?

Los Mayas implantaron una dentadura (realizada con partes extraídas de una concha marina) en la mandíbula de una mujer. También en otras civilizaciones intentaron implantar dientes de animales en personas que habían perdido piezas dentales.

...antiguamente se pensaba que los dientes perforados proporcionaban fuerza?

Durante la Edad Media, muchos hombres solían hacerse agujeros en los dientes, pues creían que esta técnica les otorgaba mayor fuerza que la que posee la naturaleza. Pero eso no es todo, la pasta de dientes recomendada no era ni más ni menos que orina. Se creía que estas secreciones corporales proporcionaban la protección necesaria contra todas las infecciones bucales, según las tradiciones de la época.

Mejora tu autoestima mostrando una sonrisa bonita y consigue todos tus retos

Una sonrisa es mucho más que un simple **gesto de alegría**. Su poder es inmenso, tanto, que es capaz de despertar emociones, de transmitir confianza y de hacernos sentir mejor. Es, además, una de nuestras mejores cartas de presentación. Por eso, **cuando no es perfecta, el primer impulso suele ser ocultarla**.

Si es tu caso, sabes que ese gesto de girar el rostro o taparlo al sonreír condiciona tu comportamiento. Hace que no te muestres como eres, que te retraigas, que pongas barreras en tus relaciones con los demás y, en consecuencia, pierdas confianza en ti. La solución está a tu alcance y es más sencilla de lo que piensas: **mejora tu autoestima cuidando tu salud dental** y corrigiendo esos defectos que estropean tu sonrisa.

Todo lo que sucede cuando sonríes abiertamente

No importa si es espontánea o forzada, **la sonrisa siempre tiene efectos positivos** y son muchos los estudios que así lo manifiestan. Piensa en cómo te sientes cuando sonríes ante el comentario de alguien querido, cuando lo haces para agradecer algo o para expresar un estado anímico. **Te sientes bien**.

¿Y si ocultas la sonrisa? Ese bienestar se pierde, porque te estás esforzando en esconderte. No te muestras a los demás y ellos no reciben esas **buenas vibraciones de una sonrisa abierta y sincera**. El resultado es un círculo vicioso que acaba minando la confianza en uno mismo.

Una sonrisa bonita es el primer paso para conseguir esa mejora de tu autoestima. Abrirte más al mundo hará que ganes seguridad y que los demás te vean de otra manera. El circulo vicioso no solo se rompe, sino que se convierte en un círculo virtuoso que **te llevará a sentirte mejor**, con más energía y a **conseguir todo aquello que te propongas**. La imagen que los demás tengan de ti será completamente distinta.

Ten muy presente que tu estado emocional es fundamental en tu vida diaria, personal y laboral. La sonrisa es capaz de generar endorfinas, esas **"hormonas de la felicidad"**. Es también un arma muy poderosa para luchar contra el estrés. Tiene, además, efectos analgésicos y es un **estimulante de nuestro sistema inmunitario**.

Por lo tanto, **sonreír te dará fuerzas** para enfrentarte al día a día y ofrecerá de ti una imagen más amable, cercana, confiable y juvenil. Y no debemos olvidar que en las relaciones sociales y **a la hora de desarrollar una carrera profesional son aspectos esenciales**.

La realidad así lo muestra: en un primer contacto, los demás te van a juzgar por tu imagen y por la expresión de tu rostro. Si sonríes, el veredicto será positivo. **En una entrevista de trabajo puede suponer el empujón para conseguir el empleo.** Y, en el encuentro con otra persona, la sonrisa es, en muchas ocasiones, el **elemento de seducción** definitivo. Hay mil ejemplos que demuestran el poder de ese pequeño gesto.

Mejora tu autoestima gracias a una sonrisa bonita

Está en tu mano **conseguir esa sonrisa perfecta** que te incite a mostrarte tal y como eres: alegre, vital y con confianza. Tu vida puede dar un giro radical si prestas a tu boca la atención que se merece.

Es posible que tus dientes no estén perfectamente alineados, que la línea de tus encías se vea mucho al sonreír o que el esmalte dental presente manchas o un color parduzco. **Los avances en odontología hacen posible que puedas conseguir esa sonrisa maravillosa** que logre una mejora de tu autoestima y, con ella, de tus relaciones con los demás a todos los niveles. **Empezando por ti**.

En Carralero Clínica Dental Avanzada contamos con un equipo pluridisciplinar formado por especialistas en las diferentes ramas de la odontología y con una dilatada experiencia. Pero nuestro trabajo no sería posible si no contáramos con los **medios más sofisticados para ayudarte a conseguir la sonrisa ideal**.

> **Un gran cambio en tu sonrisa hará que aumente tu autoestima.**

Desde el **diseño digital de sonrisas** hasta ortodoncia, implantes dentales o tratamientos para blanquear los dientes. Sea cual sea el problema que hace que te ocultes al sonreír, **podemos abordarlo con éxito**. Verás tu vida de una manera muy diferente.

Son muchos los pacientes que ya lo han conseguido. Más de 16.000 en la última década. **Tú también puedes conseguirlo.**

Sonrisas Carralero

Los trastornos del sueño y el cáncer: ¿puede el sueño afectar al cáncer?

Los trastornos del sueño y el cáncer son dos de los grandes males de los tiempos modernos. Las cifras no dejan lugar a dudas. Solo el pasado año, en España se diagnosticaron **más de 280.000 nuevos casos de cáncer**, mientras que entre un 20% y un 48% de la población adulta española sufre **problemas relacionados con el sueño**, muchos de ellos sin diagnosticar, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

Diferentes estudios científicos realizados en los últimos años se han centrado en esclarecer la **relación entre los trastornos del sueño y el cáncer** en varias vertientes. Por un lado, en identificar qué trastornos concretos relacionados con el descanso afectan a aquellos que sufren la enfermedad y cómo pueden afectar a su evolución. Por otro, en descubrir hasta qué punto **una mala higiene del sueño puede significar un factor de riesgo a la hora de desarrollar un cáncer.**

Los trastornos del sueño y el cáncer ya diagnosticado

Las alteraciones en el descanso son habituales en pacientes oncológicos. Las más comunes son **pesadillas, hipersomnia, ciclos anormales de sueño-vigilia y, sobre todo, insomnio.** Cuando aparecen, se inicia un círculo vicioso que puede deteriorar severamente la calidad de vida del paciente o interferir tanto en el desarrollo del cáncer como en el éxito de los tratamientos.

Por tanto, es fundamental la importancia de un diagnóstico y tratamiento precoces. Pero hay que tener en cuenta que los motivos que desencadenen esos trastornos del sueño en pacientes de cáncer pueden ser muy diferentes:

- Estrés y efectos emocionales negativos tras el diagnóstico o durante periodos de hospitalización.
- Efectos secundarios de medicamentos y tratamientos agresivos.
- Cambios físicos provocados por cirugías.
- Problemas derivados de la propia enfermedad: dolor, fiebre, cansancio, malestar gastrointestinal, etc.
- Problemas de salud que no están directamente relacionados con el cáncer: apnea obstructiva del sueño, ronquidos, cefaleas, etc.

Realizar una **evaluación profunda** para atacar el origen de los trastornos del sueño en pacientes con cáncer es esencial. El diagnóstico es la clave para iniciar un tratamiento adecuado. Este puede ser de diferente índole, desde medicación a terapia psicológica, cuidados de apoyo o **control de los síntomas de apnea**.

El sueño y la prevención del cáncer

Que una mala calidad del descanso repercute en el organismo no admite discusión. Hasta qué punto es un

factor de riesgo para desarrollar determinados tipos de cáncer es todavía objeto de estudio. Sin embargo, sí habría evidencias en ese sentido:

Duración del sueño

Algunas investigaciones han apuntado a que la falta de descanso podría relacionarse con un mayor riesgo de aparición de pólipos de colon o cánceres de estómago, tiroides en cabeza y cuello, entre otros. En cualquier caso, las conclusiones no serían definitivas.

Calidad del sueño

Hay estudios que relacionan este aspecto con mayor riesgo de cáncer de mama y de próstata, aunque los resultados aún no son determinantes.

Ritmo circadiano

Es nuestro reloj interno. Una alteración prolongada podría afectar a la función inmunológica, que elevaría la susceptibilidad frente a otros factores de riesgo de cáncer.

Apnea obstructiva del sueño (AOS)

Es una patología que en España podría afectar a casi un 8% de la población adulta que, en la gran mayoría de los casos está sin diagnosticar, de ahí el riesgo añadido que entraña. La apnea altera el sistema inmunológico y acelera el estrés oxidativo, aspectos que, según algunos estudios, podrían generan un entorno propicio para la proliferación de células cancerosas.

Evita la apnea del sueño y los ronquidos

La prevención de patologías como la apnea obstructiva del sueño, repercute en el bienestar general y el desarrollo de otras enfermedades. Su tratamiento, por otra parte, puede **ayudar a mejorar la calidad de vida** y los patrones de descanso de pacientes oncológicos. En este último aspecto, un buen descanso puede ser factor fundamental para mejorar la respuesta a los tratamientos y reducir el riesgo de complicaciones.

> **Dormir bien es salud, es calidad de vida y es prevención de enfermedades.**

El primer paso fundamental es el diagnóstico. Ante cualquier síntoma de apnea, **lo recomendable es acudir al especialista**. En lo que respecta al tratamiento, en casos leves y moderados de AOS puede ser tan sencillo como un **dispositivo mandibular como el de Orthoapnea**.

Estos aparatos **se hacen a medida del paciente**, no molestan, son discretos y permiten hablar y beber, ya que se trata de dos férulas unidas entre sí. Su funcionamiento es sencillo: **fuerzan el avance mandibular para mantener la vía aérea abierta**, mejorando de esta forma los episodios de apnea.

Dormir bien es salud, es calidad de vida y es prevención de enfermedades, mucho más cuando los estudios apuntan a un **vínculo entre trastornos del sueño y el cáncer**.

Si padeces de apnea o ronquidos y quieres recuperar tu descanso y calidad de vida, visita nuestra clínica dental en Xàtiva, en ella te atenderá un gran equipo de profesionales. En Carralero Clínica Dental Avanzada trabajamos por tu salud.

NOA
by OrthoApnea
EL NUEVO LÍDER EN
MEDICINA DENTAL DEL SUEÑO

Pacientes felices

Inés Sales: vencí el miedo al dentista gracias a la sedación consciente

Gracias a la sedación consciente y una rehabilitación completa, Inés pudo mejorar su sonrisa y cambiar su vida por completo. Su testimonio lo dice todo.

¿Cómo era tu sonrisa antes de la rehabilitación?

No estoy muy segura porque procuraba no sonreír mucho, sobre todo al hacerme fotos, porque no me gustaba nunca como salía. Y ahora me he dado cuenta que eran los dientes.

¿Cómo lograste controlar los nervios?

Soy muy nerviosa. Y anteriormente a otros dentistas que había ido, la anestesia no me cogía, entonces aquí, con las pautas que me dio el Dr. David Carralero más aparte al saber que había una sedación consciente, eso me ayudó mucho. Me tranquilizaba saber que, en un momento dado, si la anestesia no era suficiente, me podían sedar para no tener dolor.

¿Qué tratamientos te han realizado?

Me han puesto fundas en todos los dientes y puentes donde no tenía las piezas que había perdido, por causa de la gingivitis.

¿Cómo han sido los tratamientos, complicados y dolorosos o cómodos e indoloros?

Han sido bastante cómodos, mucho mejor de lo que yo pensaba.

¿Estás contenta con los resultados conseguidos?

¡¡Muchísimo!! Me hice un selfie nada más llegar a casa y me gustó como me quedaba la sonrisa. Lo que más me gusta es que ha quedado muy natural.

¿Cómo ha cambiado tu vida con tu nueva sonrisa?

Ahora tengo más seguridad, porque no se nota que es postizo y sonrío más a gusto.

¿Qué le recomiendas a las personas que tienen fobia al dentista?

Que vengan aquí porque yo pensaba que necesitaría la sedación consciente desde el primer día y, en cambio, no hizo falta en todas las visitas.

¿Qué aspectos destacarías de Carralero Clínica Dental Avanzada?

La sencillez en el trato, te dan mucha confianza y eso está muy bien para las personas que tenemos miedo.

Carralero
CLÍNICA DENTAL AVANZADA

Puntua tu sonrisa rodeando la carita que mejor te representa...

Pon a prueba tu sonrisa con nuestro test ¡Vamos allá!

1	Me gustaría que mis dientes fueran más blancos	SI	NO
2	No me gustan los brackets metálicos	SI	NO
3	Me gustaría que mis dientes estuvieran alineados	SI	NO
4	Soy consciente de los huecos entre mis dientes	SI	NO
5	Mis encias sangran cuando me cepillo	SI	NO
6	Me preocupan las caries y las roturas de mis dientes	SI	NO
7	El tratamiento me pone nervioso/a	SI	NO
	Total	___	___

Si has marcado alguna de las dos primeras caritas y además tu puntuación es 3 o más de 3, es momento de que nos hagas una visita. En Carralero Clínica Dental Avanzada conseguiremos mejorar tu sonrisa y que tu emoji favorito sea la carita más sonriente.

Carralero
CLÍNICA DENTAL AVANZADA

Ilumina tu sonrisa con nuestra estética dental

C/ Reina, nº 50 - bajo - Xàtiva - Tel. 96 227 13 75 - dentalcarralero.com