



[:es]Cómo prevenir la fobia dental[:]

[:es]



Cómo prevenir la fobia dental

Profesor. Dr. Ernesto Eusebio Lopez Cruz

Especialista de I y II grados en EGI. Profesor Auxiliar. Master en Salud Bucal

Representante C SMC S. A. en el Estado de Qatar

Jefe de la Brigada Médica en el estado de Qatar

Desde siempre, la Estomatología ha estado asociada a dolor y miedo al dentista. El dolor de muelas ha sido uno de los dolores más insoportables para la población.

La situación dental no es neutra, muy al contrario, es una situación que el paciente va a experimentar como novedosa y ante la cual no sabemos cómo va a ser capaz de reaccionar. Todo ello, unido a lo que ha oído de otras personas o lo que ha podido experimentar, provoca que

sea una situación ansiógena.

Nuestra labor es hacer que la experiencia del paciente, desde que llama para pedir cita hasta que finaliza su tratamiento dental, sea lo menos traumática posible y quede un recuerdo satisfactorio.

La fobia dental es un tipo de ansiedad incapacitante y bloqueante de un nivel tan alto que quien la padece no puede afrontar la situación odontológica, evitándola todo lo que puede. Estos pacientes prefieren perder todas sus piezas dentales y seguir con el dolor, antes que acudir al dentista. Lo más frecuente es encontrarnos con el paciente fóbico en una situación bucodental muy decadente.

A partir del control del dolor con anestésicos locales, el entorno odontológico continuó siendo molesto al paciente debido a otra serie de factores condicionantes de fobia: ruido, olores, postura, sensación de estar anestesiado. Hoy en día, la clínica dental sigue siendo un entorno poco agradable, al menos, para la población.

A pesar de las mejoras en los tratamientos dentales (anestesia, mayor profesionalidad del equipo odontológico, etc.), asisten a consulta pacientes con distintos grados de ansiedad. Y un dato a tener en consideración, el 9% de la población evita ir al dentista por miedo a distintas variables de la situación odontológica.

Poco a poco, se van eliminando o suavizando estas variables, pero algunas de ellas no se pueden cambiar por lo que hay que enfrentarlas. La reacción del paciente ante la situación dental variará dependiendo de su estado emocional. Igualmente, su comportamiento, su receptividad a nuestras instrucciones y su sensibilidad dolorosa frente a las distintas maniobras terapéuticas variarán de un paciente a otro.

La fobia dental es un problema tanto para el paciente, ya que es un gran obstáculo para poder mantener una correcta salud bucodental; como para el odontólogo, que se siente impotente ante una correcta atención a la fobia del paciente.

Compartiendo mi experiencia profesional puedo relatar que en una ocasión tratamos a una paciente con fobia dental que no entendía por qué tenía esta fobia y no era capaz de ir al dentista, ya que anteriormente llevaba toda su vida acudiendo a la clínica dental a realizarse un tratamiento de ortodoncia. Tenía 47 años. Buscamos el

estímulo que había podido desencadenarle esa fobia. Suponíamos que había sido algo muy sutil diferente al dolor, diferente al ruido, diferente a lo que típicamente se considera que produce una fobia.

Por ello le preguntamos acerca de cómo había sido el trato recibido por el equipo dental las últimas veces que había acudido al dentista. La paciente se quedó impactada con la pregunta porque se dio cuenta inmediatamente de que eso era lo que había provocado su malestar. Se había cambiado de ciudad y, como no conocía a ningún dentista, entró a una clínica dental muy grande. Nada más entrar nadie le preguntó ni se dirigió a ella por su nombre, la llevaron de un gabinete dental a otro sin mirarle siquiera a los ojos y se sintió poco atendida, muy insegura y sola. Eso es lo que le originó fobia dental.

Esta es la parte que podemos cuidar en nuestras clínicas dentales. Como comentaba antes, conocer el nombre del paciente, acompañarle, preguntarle, que la persona sienta que en ese momento sólo se está atendiendo a su situación de salud dental... eso produce un bienestar que hace que fidelicemos al paciente y que vuelva. Si una persona está a gusto en la clínica dental, volverá. Y esto lo produce el trato con el paciente, no el dolor, porque el paciente ya sabe que le puede molestar un tratamiento y está preparado para ello. Lo que no acepta es que no se le trate con respeto, con aceptación y con interés.

No quiero decir con esto, ni mucho menos, que el equipo dental no sepa tratar al paciente. Pero sí ocurre en muchas ocasiones, sin darnos cuenta, que cuando hay tanto trabajo se descuida la atención personalizada al paciente.

Medidas preventivas de fobia dental

1. Poner música. Que se oiga lo menos posible la turbina.
2. Ambientador o ventilar. Que huela lo menos posible a 'dentista'.
3. Esperar al efecto de la anestesia. No comenzar el tratamiento sin comprobar que la zona está anestesiada.
4. Ver lo menos posible. Si el paciente no ve la aguja, mejor.
5. No dejar pasar acompañantes a mirar en determinados tratamientos complejos, porque duele más verlo desde fuera que lo que realmente siente el paciente.
6. Dar al paciente sensación de control. Podemos parar cuando él nos diga.
7. Crear un clima de confianza y respeto. Sabe que puede decirnos cómo

se siente, que va a ser aceptado y respetado.

8. El paciente tiene que saber que para nosotros él es importante. Llamarle por su nombre, escucharle, atenderle.

9. Que no tenga que esperar tiempo en la sala de espera.

10. Que salga de la consulta estomatológica más relajado de cómo ha entrado.

[:]



[:es]Comprobada novedosa utilidad de los dientes temporales (y no es ciencia ficción)[:]

[:es]



Profesor. Dr. Ernesto Eusebio Lopez Cruz

Especialista de I y II grados en EGI. Profesor Auxiliar. Master en

Salud Bucal

Representante C SMC S. A. en el Estado de Qatar

Jefe de la Brigada Médica en el estado de Qatar

Con la caída del primer diente de leche, es tradición para muchos niños recibir la visita del *Ratoncito Pérez*. Mientras ellos lucen el regalo y la sonrisa desdentada, los padres suelen guardar estos dientes como recuerdo de la infancia. Sin embargo, estas piezas pueden ser algo más: múltiples estudios afirman que en el interior de los dientes de leche se hallan células madre –con la capacidad de dividirse y convertirse en células especializadas para formar tejidos en diferentes partes del cuerpo– que podrían resultar útiles para una futura terapia celular y medicinal.

El doctor Songtao Shi, investigador del National Institute of Health (NIH, EE UU), publicó ya en 2003 un estudio confirmando la existencia de estas células en el interior (concretamente en un tejido llamado pulpa dental, recubierto por la dentina) de los dientes de leche. Con el tiempo, otras investigaciones han corroborado este descubrimiento, así como su capacidad para regenerar los tejidos de diversas partes del cuerpo como los propios dientes, los huesos, e incluso, recientemente, algunos trabajos apuntan que podrían transformarse en células cerebrales.

Eso sí, para que la pieza sea una fuente óptima de células madre, tiene que ser extraída por un estomatólogo ya que, "los dientes que contienen la mayor cantidad y calidad son los que mantienen un suministro de sangre hasta que son extirpados y procesados", según la compañía estadounidense de preservación de células madre National Dental Pulp Laboratory.

“La pulpa dental contiene células con un importante potencial de proliferación y de diferenciación, fundamentalmente en tejidos como hueso, cartílago y grasa”, explica Felipe Prósper, director del Área de Terapia Celular en la Clínica Universitaria de Navarra. Paola Beltri, presidenta de la Sociedad Española de Odontopediatría añade: “Con técnicas específicas pueden ser inducidas para formar nuevas células de cualquier tejido de los que tienen su mismo origen:

corazón, hueso, músculo...”.

Tomás Abad Garrido, director general de Dencells Biomedical Institute, banco de pulpa dental y células madre dentales, asegura que, aunque ahora se están probando solo en estudios clínicos, las posibilidades de estos tejidos irá en aumento en los próximos años: “Existen muchos estudios y tratamientos en fase preclínica y clínica con éxitos en tratamientos de artrosis, ceguera, lupus, cardiología, diabetes, regeneración de piel, regeneración de hueso, dientes y tejidos periodontales”. Entre esos estudios, uno publicado por la Unidad de Cardiorregeneración, del Centro de Investigación Príncipe Felipe de Valencia, en el que se detalla el uso de este tipo de tejidos en ratas para regenerar los daños provocados tras un infarto de miocardio. El futuro es esperanzador.

No se guardan en una caja

Para Abad Garrido, es necesario saber que la conservación del diente forma parte crucial del proceso. Extraer células madre dentales es una opción que los padres deben plantearse con unos días de antelación y no cuando se caigan. Su recomendación es ponerse en contacto con el banco de células madre previamente. Estos les harán llegar un *Biokit* con todo lo necesario para introducir el diente –eso sí, inmediatamente después de que se caiga o extraiga– conservarlo y transportarlo en las condiciones adecuadas al laboratorio, donde las células se cultivarán y conservarán hasta que la persona las necesite para una terapia.

Pero no son solo los dientes de leche los candidatos a ser fuente de este tipo de células. También las muelas del juicio o terceros molares contienen en su pulpa una cantidad considerable, que han demostrado, entre otros beneficios, capacidad para regenerar las córneas dañadas.

[:]



LA MISION ESTATAL DE CUBA EN QATAR CONDENA NUEVAS MANIOBRAS IMPERIALISTAS

[:es]



Profesor. Dr. Ernesto Eusebio Lopez Cruz

Especialista de I y II grados en EGI. Profesor Auxiliar. Master en Salud Bucal

Representante C SMC S. A. en el Estado de Qatar

Jefe de la Brigada Médica en el estado de Qatar

La misión estatal cubana en el estado de Qatar condena enérgicamente las absurdas e injustificadas acciones del gobierno de los Estados Unidos en torno a supuesto ataques subsónicos contra sus diplomáticos en la Habana.

Como señalara nuestro canciller, estas son maniobras de carácter

totalmente político para entorpecer el proceso de normalización de las relaciones entre los pueblos de los Estados Unidos y Cuba

Ante esta nueva agresión del imperialismo, los miembros de la misión estatal cubana en el estado de Qatar reiteran su compromiso con el concepto revolución que nos, legara nuestro comandante en jefe, Fidel Castro Ruz, esforzándonos cada vez más por cumplir honrosamente la misión encomendada en este hermano país.

[:]



[es]El Honor de ser Humilde. A propósito del artículo del colega Prof. Dr. Jose L. Aparicio Suarez y con una visión martiana[:]

[es]



Profesor. Dr. Ernesto Eusebio Lopez Cruz

Especialista de I y II grados en EGI. Profesor Auxiliar. Master en Salud Bucal

Representante C SMC S. A. en el Estado de Qatar

Jefe de la Brigada Médica en el estado de Qatar

El colega y amigo Prof. Dr. Jose L. Aparicio Suarez una vez más nos trae un tema medular de la cubanía y de los verdaderos valores revolucionarios vale la pena tocar el tema desde una visión martiana.

El honor de la humildad que no es falsa modestia, muchísimo menos ficticia moral reacomodada, según la época y sus contextos. El honor de ser humilde que es acción de gracia y respeto al prójimo, en servicio incondicional, enaltece al género humano y visto junto a José Martí, nos devuelve aquel precepto evangélico de sana vergüenza: “que no sepa tu mano derecha, lo que haces con la izquierda”.

El Apóstol reanuda cada jornada en nosotros, con ofrendas de fidelidad: una flor, una lección vestida de “verso sencillo”, tan profundo como su prosa y su bondad; un gesto de amor a la vida en tierra libre y a la Naturaleza en riqueza y solemnidad.

Si “busco” a Martí, logro “hallarlo” en torbellinos de luces honorables de humildad y en su alquimista virtud de convertir la más delicada espiga de maíz, en todo el oro y la gloria del mundo.

En este instante; aquí, ahora , poseo una de sus más preciadas dotes en versos, “Cuando me vino el honor”, donde puedo entender que en Martí el honor y la humildad vienen juntos, y en su esencia, son la misma cosa.

“Cuando me vino el honor / De la tierra generosa, / No pensé en Blanca ni en Rosa / Ni en lo grande del favor. / Pensé en el pobre artillero / Que está en la tumba, callado; / Pensé en mi padre, el soldado; / Pensé en mi padre, el obrero. / Cuando llegó la pomposa / Carta, en su noble cubierta, / Pensé en la tumba desierta / No pensé en Blanca ni en Rosa”.

[:]



Abusar de blanqueamientos desmineraliza los dientes

[:es]



Profesor. Dr. Ernesto Eusebio Lopez Cruz

Especialista de I y II grados en EGI. Profesor Auxiliar. Master en Salud Bucal

Representante C SMC S. A. en el Estado de Qatar

Jefe de la Brigada Médica en el estado de Qatar

Una reciente investigación de la Facultad de Odontología de la Universidad de Costa Rica indicó que realizar este procedimiento más de una vez al año, debilitaría las piezas dentales Porosidad y manchas, son otras posibles secuelas.

Mostrar unos dientes blancos, a cualquier precio, es un deseo que lleva a muchos a someterse a blanqueamientos frecuentes poco saludables, en sus casas y sin la supervisión de un especialista.

Una investigación liderada por la Facultad de Odontología de la Universidad de Costa Rica (UCR) reveló que someterse a este tipo de procedimientos, por periodos prolongados, trae consigo la desmineralización del esmalte dental. Esto, además de debilitar la pieza, la expone a una serie de riesgos, incluso su pérdida.

Según explicó la doctora Tatiana Vargas Koudriatsev, profesora de esta facultad e investigadora principal del estudio, la indagación demostró que la aplicación de blanqueamientos con fundas causó una pérdida de fosfato y carbonato. Este procedimiento comúnmente se realiza en las casas y muchas veces se abusa de él.

"Vimos que, al disminuirse esas moléculas, se da un aumento de la porosidad del esmalte. Esto hace que las piezas puedan estar más susceptibles al desgaste", explicó la investigadora.

El análisis también demostró que los blanqueamientos que se realizan en los consultorios, con otro tipo de técnicas, como el láser, no desmineralizan las piezas. Lo anterior podría deberse a que en estos procedimientos se aplican por pocos minutos agentes químicos que, con las fundas, permanecen por más tiempo.

Sin peligros

Si bien el blanqueamiento controlado, realizado y supervisado por un estomatologo, no representa mayor riesgo, Vargas recomendó realizarse este tipo de tratamiento solo una vez al año.

Esta recomendación la comparte la fiscalia de la Junta Directiva del Colegio de Cirujanos Dentistas de Costa Rica, Erica Mora. Ella comentó que este tipo de procedimientos son relativamente nuevos, y que el mercado ofrece diferentes formas de hacerlo, aunque no necesariamente todas son correctas.

"Lo que no se debe es abusar, sí se puede hacer, siguiendo ciertas recomendaciones, pero dejar pasar al menos un año entre uno y otro blanqueamiento dental es lo fundamental, además de una serie de cuidados que son parte de un protocolo que debe aplicar el especialista a cargo", agregó la estomatóloga..

[:]



[es]No tomar agua podría causar mal aliento y otras enfermedades[:]

[es]



No tomar agua podría causar mal aliento y otras enfermedades

Profesor. Dr. Ernesto Eusebio Lopez Cruz

Especialista de I y II grados en EGI. Profesor Auxiliar. Master en Salud Bucal

Representante C SMC S. A. en el Estado de Qatar

Jefe de la Brigada Médica en el estado de Qatar

Tomar agua aporta numerosos beneficios. Entre ellos, mantiene los niveles correctos de minerales, estimula la salivación y ayuda a limpiar toda la boca y los dientes. En el agua también encontramos una gran cantidad de

fluoruro, esencial para la prevención de la caries. La saliva, que es la más beneficiada por la ingesta de agua, ayuda la digestión, la eliminación de bacterias y la prevención del mal aliento, así como evita la caries dental.

Cuando no tomamos suficiente agua, el flujo de saliva disminuye, lo que aumenta la cantidad de restos de alimentos entre los dientes

Tomar agua aporta numerosos beneficios. Entre ellos, mantiene los niveles correctos de minerales, estimula la salivación y ayuda a limpiar toda la boca y los dientes. En el agua también encontramos una gran cantidad de fluoruro, esencial para la prevención de la caries.

La saliva, que es la más beneficiada por la ingesta de agua, ayuda la digestión, la eliminación de bacterias y la prevención del mal aliento, así como evita la caries dental.

Lo que recomiendan los expertos es que uno consuma de entre 2,5 a 5 litros de agua al día. ¿Pero qué pasa cuando uno se olvida de tomar agua? Cuando no tomamos suficiente agua, el flujo de saliva disminuye, lo que aumenta la cantidad de restos de alimentos entre los dientes y, con ello, la posibilidad de desarrollar caries y problemas periodontales, además de halitosis.

"La falta de agua también provoca una dificultad para tragar la comida, lo que daña la digestión. Si el proceso de digestión empieza mal por la boca, todo el resto se verá afectado", advierte Alexandre Bussab, cirujano-dental de la clínica Dental Saúde, en Brasil.

La saliva en exceso y en falta

Según el experto, algunas situaciones o sustancias conocidas causan sequedad en la boca, pero que se pueden evitar, tales como los cigarrillos, alimentos con mucha sal, estrés, miedo, ansiedad, diabetes y algunos medicamentos. Cuando comemos un chicle o sentimos el olor de un alimento sabroso, en nuestras bocas se incrementa la producción de saliva. "Esto se debe a que el sistema nervioso central asocia el olor de la buena comida con la alimentación y envía estímulos a las glándulas salivales para aumentar su producción, a espera de la comida", dice Bussab. En los bebés, la saliva excesiva es una señal de que un diente va a nacer.

La saliva artificial

Para aquellos que tienen problemas con la salivación natural, ya existe una opción: la saliva artificial, disponible en el mercado farmacéutico. Estos estimulantes se venden comúnmente en forma de spray y pueden ser usados en la boca varias veces al día, terminando con los síntomas de la sequedad bucal.

[:]



[:es]



El cepillado Dental sí es importante ¡!

Profesor. Dr. Ernesto Eusebio Lopez Cruz

Especialista de I y II grados en EGI. Profesor Auxiliar. Master en Salud Bucal

Representante C SMC S. A. en el Estado de Qatar

Jefe de la Brigada Médica en el estado de Qatar

Cepillarse los dientes es una forma de mantener a raya las caries, así como de lucir una sonrisa brillante y tener un aliento fresco. Pero todos nos hemos saltado alguna vez este gesto, especialmente a última hora del día, ya sea por olvido o por pereza. ¿Sabe las consecuencias que tiene semejante descuido?

La ausencia de saliva antibacteriana durante la noche significa que estamos especialmente vulnerables a los agentes causantes de las caries y enfermedades de las encías. Al dormir, salivamos muy poco, el movimiento de lengua, mejillas y labios es menor, y teniendo en cuenta que la saliva es la encargada de limpiar nuestra boca naturalmente,

“el cepillado nocturno es el más importante para evitar que los alimentos estén en contacto con nuestros dientes durante muchas horas, lo que conduciría a un aumento de las enfermedades dentales”, comenta la doctora Alicia Matas, odontóloga y responsable de la Unidad de Odontología de Q-Maxdental en el Hospital Quiron Salud Barcelona. “Al disminuir la capacidad reguladora del pH de la saliva para evitar la agresión ácida sobre el esmalte y la consecuente desmineralización, es importante el cepillado después de cenar”, dice también la doctora María Ciudad, odontóloga en el Instituto Odontológico Maxilofacial.

Más de 500 tipos de bacterias

“En nuestra boca se encuentran unos 600 tipos de bacterias, y aunque algunas son ‘buenas’ y ayudan a mantener el equilibrio de la flora, otras predisponen a enfermedades como la caries, la gingivitis y la periodontitis”, explica la doctora Matas. “Por ejemplo, el *Streptococcus Muttans*, uno de los más involucrados en la formación de caries dental, obtiene su energía del alimento que ingerimos, su flexibilidad genética le permite romper toda una amplia gama de hidratos de carbono. Entre las sustancias que aprovecha, figuran la glucosa, fructosa, sacarosa, galactosa, maltosa, rafinosa, ribulosa, melibiosa e incluso el almidón”, añade la médica Marta del Pozo, licenciada en Odontología, de la Clínica Dental Córdoba del Pozo. “Las bacterias intentan fijarse continuamente a nuestros dientes, pero ese proceso es frenado por la acción de la saliva, la lengua y el cepillado” asegura Gonzalo Navarro de Clínica Dental Navarro.

Las bacterias producen ácido durante todo el día, más cuando está comiendo, por lo que la única forma de deshacerse de esa película de placa es cepillándose al menos dos veces diarias, mejor tres, para eliminar subproductos ácidos que pueden dañar su esmalte y causar caries. “La cantidad de bacterias que tenemos en la boca es altísima incluso después del cepillado y en estado de buena salud. Lo verdaderamente importante es mantener a raya ese crecimiento bacteriano para que no pueda convertirse en patológico”, dice Javier Navarro, odontólogo de Clínica Menorca.

Pues bien: el modo más rápido para multiplicar la proliferación de microorganismos entre su boca es olvidar el cepillado nocturno. Pero hay más consecuencias. Si se acuesta sin lavarse los dientes, su aliento amanecerá con un olor insoportable. “La persistencia de

alimentos en descomposición en la boca y la menor secreción salival nocturna son una mezcla explosiva para el desarrollo de halitosis", advierte la doctora Matas. "Aunque hay que saber que el cepillado elimina gran parte de los anillos aromáticos desagradables por metabolismo bacteriano, pero si el origen de la halitosis no es solamente la boca, este no será tan efectivo como desearíamos", aclara el doctor Navarro.

20 o 30 minutos después del último bocado

Normalmente, hay un espacio de tiempo entre la cena y el sueño de unas 2-3 horas. Hay quien tiene la costumbre de cepillarse después de comer y quien lo hace inmediatamente antes de irse a la cama. La mayoría de los expertos se inclina por la primera opción, aunque con matices. "El cepillado después de la cena es técnicamente mejor para los dientes que el de antes acostarse, porque se aporta fluoruro, en la pasta de dientes, que actúa durante más tiempo para fortalecer la dentadura", aclaró en sus investigaciones Denis Kinane, decano de la Universidad de la Escuela de Medicina Dental de Pennsylvania.

Aunque hay una excepción: una cena a base de alimentos ácidos (cítricos, lácteos fermentados, vinagre o tomate guisado). "En esos casos, es mejor cepillarse una media hora después, cuando el pH haya vuelto a la normalidad", aconseja la doctora Alicia Matas. El odontólogo del centro médico de la Universidad de Rochester (EE UU) Yanfang Ren lo documentó con el siguiente argumento: el ácido suaviza la parte superior del esmalte, por lo que un cepillado inmediato podría ablandarlo y provocar desgaste. Otros médicos apuestan por esperar siempre esos 20 o 30 minutos, como es el caso de la doctora Del Pozo, que afirma que así damos tiempo a los nutrientes de enriquecer la microbiota oral. O el doctor Gonzalo Navarro, quien apostilla: "Lo mejor es cepillarse en los primeros 20 minutos después de cada comida, ya que es el momento de mayor actividad bacteriana".

Pero como avanzamos, no hay unanimidad. Javier Ortega, odontólogo de Clínica Menorca, pone la nota de discordancia: "Tras la cena se produce la autoclisis, que es un proceso de limpieza natural por el movimiento de labios, lengua y demás tejidos blandos de la boca que ayuda a mantener la limpieza en cierta medida (este proceso se produce continuamente mientras está despierto). Si el cepillado se hace justo antes de acostarse la limpieza será más fácil, porque la

autoclisis ya ha hecho parte del trabajo”.

Cómo reaccionar ante un olvido

"Si una noche no cepillamos los dientes, no hay gran peligro, mas no debe tomarse como costumbre", recapitula el doctor Gonzalo Navarro. Y Ortega continúa: “Durante esa jornada, bajaría el pH de la boca y se acumularía más placa en las zonas de retención, pero no habría una consecuencia relevante más que la maduración de la placa, que será más difícil de eliminar posteriormente". Así, si *confiesa que ha pecado*, asegúrese de cepillar bien por la mañana, y no olvide aplicar el hilo dental para eliminar las bacterias acumuladas.

[:]



[:es]



Si quieres tener una sonrisa brillante...

Profesor. Dr. Ernesto Eusebio Lopez Cruz

Especialista de I y II grados en EGI. Profesor Auxiliar. Master en Salud Bucal

Representante C SMC S. A. en el Estado de Qatar

Jefe de la Brigada Médica en el estado de Qatar

Si quiere tener una sonrisa brillante... frótese con apio, coma mucha fresa, enjuáguese la boca con vinagre de manzana". No es extraño leer en *blogs* y publicaciones tales mensajes, que enarbolan que determinados alimentos blanquean la dentadura. Tenemos malas noticias. Los expertos consultados aseguran: "Pese a las diversas leyendas urbanas al respecto, no existen alimentos blanqueantes". Es más: algunas de estas prácticas pueden dañar los órganos anatómicos duros que pueblan su boca.

Tener unos dientes *tipo Hollywood* es el sueño de muchos. Podemos exhibir una sonrisa permanente, como la de Jim Carrey, pero si luce amarilla, resultará poco atractiva. Los odontólogos disponen de métodos y productos probados y seguros para aclarar el tono de nuestra dentadura, pero también existen remedios "caseros", cuya eficacia dista de estar confirmada. "No hay estudios científicos contrastados que avalen esas teorías", asegura la doctora Pepa Calvo Box, vocal de Odontología Estética del Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de la I Región (COEM). España

Apio, zanahoria y manzana: solo limpian (un poco)

Uno de estos remedios sostiene que la textura del apio, la zanahoria o la manzana, cuando se frotan en los dientes, ejerce un efecto "papel de lija", blanqueándolos. Aunque es cierto que nuestros dientes agradecen masticar ese tipo de alimentos duros, su poder detergente no está comprobado. "Al ser masticados pueden eliminar en pequeña medida la placa bacteriana de superficie que se deposita sobre los dientes", explica la doctora Calvo. Es decir: limpian. "Pero en ningún caso sustituyen al cepillado, y no está demostrado que provoquen ningún

grado de blanqueamiento”.

Fresas: sabrosas, pero engañosas

Las fresas tampoco aportan nada al color de nuestros dientes. Quienes defienden que sí, lo hacen amparándose en el ácido málico, un compuesto que también se encuentra en la manzana y que, en efecto, estimula la producción de saliva y puede reducir las bacterias de la boca (es ingrediente habitual en muchas pastas dentífricas). Pero sus efectos decolorantes son engañosos. “Los ácidos de las frutas provocan un proceso erosivo prácticamente imperceptible sobre la superficie del esmalte de los dientes, siempre y cuando su consumo no sea excesivo, en cuyo caso puede ocurrir que la erosión vaya en aumento. El inicio de este desgaste puede parecer que blanquea los dientes, pero en realidad lo que supone es que va reduciendo el espesor del esmalte dentario”, advierte la especialista.

También hay mucha literatura a pie de calle acerca de un supuesto ungüento mágico de fresas y bicarbonato que puede usarse como dentífrico. “El resultado de esta mezcla es un producto abrasivo que es posible que disminuya la presencia de manchas en los dientes, pero a expensas de ajar su superficie, en un proceso que será irreversible, puesto que el esmalte desgastado no se puede regenerar a posteriori”, explica la experta.

Cítricos: mejor para las encías

Algo parecido sucede con la vitamina C, abundante en los cítricos. Como buena vitamina, le hace varios favores a nuestra boca. “Es antioxidante y puede tener un efecto antibacteriano”, anota Pepa Calvo. “También ayuda a la cicatrización, por lo que puede tener más beneficios sobre la salud de las encías que sobre la de los dientes”. Y ahí terminan sus aportaciones, porque en lo que al blanqueamiento dental se refiere, hay que andarse con cuidado. “Los cítricos provocan un proceso erosivo leve pero continuado sobre la superficie dentaria. De hecho, existen técnicas de microabrasión para eliminar algunas manchas de los dientes que emplean el ácido cítrico, pero siempre sobre la base de un leve desgaste de la superficie dentaria. No es recomendable, por tanto, comer con frecuencia cítricos a mordiscos, por el riesgo de erosión, sobre todo en los dientes anteriores”.

Vinagre de manzana: un enjuague erróneo

El *no va más* es una teoría que asegura que mezclando vinagre de manzana y agua se consigue un enjuague bucal presuntamente efectivo. Si quiere jugar al *dentista*, adelante, pero no aplique el resultado a sus órganos. La doctora Calvo afirma que esta curiosa fórmula no tiene ninguna lógica. “El vinagre de manzana contiene ácido acético, cuyo uso continuado puede provocar un proceso erosivo sobre la superficie del esmalte”, advierte. Como sucede con otros antídotos de andar por casa, “el inicio de este desgaste puede parecer que blanquea los dientes, pero en realidad va reduciendo el espesor”. Alíñe sin temor la ensalada con este líquido, pero no frote con él las piezas de su mandíbula.

Queda claro, pues, que ningún alimento sirve de pócima para blanquear los dientes. Al contrario, algunos de ellos, en dosis elevadas, pueden oscurecerlos: café, té, vino tinto, chocolate, salsas muy coloreadas (tomate, *kétchup*, curri) o colorantes tipo azafrán. Entonces, ¿tenemos que controlarnos con la ingesta de estos alimentos, así como con la de los que erosionan? ¿Hay un límite diario de fresas, limones o salsa de tomate? De ninguna manera: válgase solo de su sentido común y una dieta equilibrada. Aquí las cifras, en forma de límite, no son necesarias. “Es fundamental llevar un régimen armónico y una buena higiene oral, de forma que no haya que excluir ningún alimento”, concluye la experta.

[:]



[:es] La estulticia del Presidente Trump recogidas en 6 frases de su discurso en la ONU el 19 de septiembre del 2017. [:]

[:es]

Donald Trump se paró, por primera vez, detrás del atril de mármol de la sala de la Asamblea General de las Naciones Unidas, y en un beligerante discurso ante líderes del mundo ensayó (y digo ensayó porque no se puede considerar una actuación verdadera) una suerte de intervención que muestran una necedad y miopía políticas realmente alarmantes. Las 6 frases que la prensa internacional destaca son el mejor ejemplo.



1. "Nos encontramos en un momento de inmensa promesa y gran peligro"

La frase resume la forma en que el presidente de EE.UU. encara el escenario internacional, como un espacio que ofrece oportunidades, pero está plagado de riesgos.

De hecho, su discurso se enfocó mucho más en destacar los peligros, que atribuyó más a la acción de ciertos gobiernos que a problemas globales como el cambio climático, un asunto que evitó mencionar.

"El flagelo de nuestro planeta hoy es un pequeño grupo de regímenes paria que violan todos los principios en que se basan las Naciones

Unidas", dijo.

Criticó a los gobiernos de Corea del Norte, Venezuela, Cuba e Irán, pero evitó hacerlo con Rusia... El sabrá porque ¿?

2. "Estados Unidos tiene gran fuerza y paciencia, pero si se ve obligado a defenderse o a defender a sus aliados, no habrá otra opción que la total destrucción de Corea del Norte".

Esta frase es una de las más impactantes del discurso de Trump, por tratarse del comandante en jefe de la mayor potencia militar del planeta hablando en un foro de la ONU sobre la posibilidad de aniquilar otra nación.

Las palabras demuestran la creciente frustración de Trump por los ensayos nucleares y con misiles realizados recientemente por Corea del Norte, pese a las sanciones que le impuso el Consejo de Seguridad de la ONU.

3. "Estamos preparados a tomar nuevas medidas si el gobierno de Venezuela persiste en su camino para imponer un gobierno autoritario al pueblo venezolano"

Trump también tuvo palabras duras para el gobierno venezolano de Nicolás Maduro, al que calificó de "dictadura socialista".

Sin embargo, no explicó cómo piensa proceder, aunque EE.UU. ha establecido sanciones contra el gobierno de Maduro y el propio Trump dijo en el pasado que no descartaba la opción militar en Venezuela, un comentario que fue rechazado en la región y que no reiteró en la ONU.

Las palabras de Trump en la ONU fueron rechazadas por el gobierno venezolano cuyo canciller Jorge Arreaza manifestó a la prensa que "Es la primera vez que (Trump) viene a la ONU y en vez de hablar de la paz en la casa de la paz (...) no hizo más que promover acciones guerreristas, promover la destrucción de determinados países y hablar y señalar a nuestra democracia",

3. "Estados Unidos se ha opuesto al régimen corrupto y desestabilizador de Cuba"

Esta frase evidencia el enfriamiento de las relaciones entre

Washington y La Habana durante la presidencia de Trump, después que su antecesor Obama normalizara el vínculo diplomático para acabar con más de medio siglo de hostilidades.

Trump reiteró que su gobierno no levantará las sanciones a Cuba hasta que el gobierno "haga reformas fundamentales". Es inadmisibile este tipo de declaración más aun viendo de este personaje magnate de profesión devenido en presidente de la potencia imperialista más grande de la historia

En la ONU, Trump volvió a agitar las diferencias ideológicas que hicieron a ambos países enemigos por décadas: "Desde la Unión Soviética hasta Cuba o Venezuela, donde se ha adoptado el verdadero socialismo o comunismo, ha producido angustia, devastación y fracaso".

Una vez más el presidente Trump olvida a un pueblo que ha llevado salud, educación y solidaridad a numerosos países en el mundo, hay que enseñarle la frase cubana "el que tiene tejado de vidrio....."

5. "El acuerdo con Irán fue una de las transacciones más negativas y unilaterales que Estados Unidos hizo jamás"

En su arremetida verbal contra Irán en la ONU, Trump criticó el pacto negociado con ese país por Obama y otras naciones para limitar el programa nuclear de Teherán a cambio de levantarle sanciones.

El presidente iraní, Hassan Rohuani, ha afirmado que EE.UU. pagaría "un precio muy alto" por retirarse del pacto. Y el mandatario francés, Emmanuel Macron, dijo a la Asamblea general de la ONU que renunciar al pacto "sería un gran error".

6. "Siempre pondré a Estados Unidos en primer lugar, al igual que ustedes, como líderes de sus países siempre van, y siempre deberían, poner a sus países primero"

Esta frase evocó el tono nacionalista que Trump esgrimió en su campaña electoral, con su promesa de ubicar a EE.UU. como prioridad número uno en sus decisiones.

Esto refleja la idea de Trump de que su país hizo sacrificios a veces excesivos como superpotencia global, que perjudicaron a su pueblo para favorecer a otros, y es necesario cambiar eso en cuestiones como la

seguridad, el comercio o la migración.

"Estados Unidos será siempre un gran amigo del mundo, (*¡que descaro caballeros! decimos los cubanos*) y especialmente de sus aliados. Pero no podemos seguir siendo aprovechados, o entrar en acuerdos desequilibrados donde Estados Unidos no tiene nada a cambio", dijo.

Los pueblos del mundo no necesitan de este tipo de "amistad" que preconiza el Presidente Trump los pueblos del mundo necesitan la cooperación y solidaridad de la que es un ejemplo mayúsculo nuestro pequeño y asediado país.

[:]



[es]La respuesta a Mister Trump es grafica firme y no necesita de palabras. [:]

[es]



[:]



[: es] Habló el imperio... Bruno responde... Cuba respondei!!! [:]

[: es]

Habló el imperio... Bruno responde... Cuba respondei!!!

Profesor. Dr. Ernesto Eusebio Lopez Cruz

Representante C SMC S. A. en el Estado de Qatar

Jefe de la Brigada Médica en el estado de Qatar

El presidente Donald Trump reiteró este martes que no se levantará el bloqueo impuesto por Estados Unidos contra Cuba por más de 55 años si la nación caribeña no cumple reformas exigidas por Washington, pese al abrumador rechazo que esa política recibe cada año en el seno de la Asamblea General.

El primer discurso del mandatario norteamericano en el segmento de alto nivel del órgano internacional estuvo marcado por el tono y los temas previstos por medios y analistas, y los que habían adelantado algunos de sus asesores.

En entrevista concedida por Bruno Rodríguez Parrilla, Ministro e Relaciones Exteriores de la República de Cuba, a Jorge Gestoso, periodista de Telesur, en la sede de las Naciones Unidas, 19 de septiembre de 2017 ha expresado que:

“Ha sido un discurso insólito, agresivo, de dominación, descarnadamente imperialista. Me sorprendió la manipulación que hace del tema de la soberanía, que significa soberanía para los Estados Unidos, avasallamiento para todos los demás; ignora totalmente el concepto de igualdad soberana que inspira a las Naciones Unidas.”

Señaló además que:

““El gobierno del presidente Trump es el gobierno que perdió el voto popular, que tiene, además, una popularidad bajísima entre los que pagan los impuestos en este país; sin la menor autoridad moral para criticar a Cuba, un país pequeño, una isla solidaria que tiene una amplia cooperación internacional, un gobierno de reconocida limpieza y transparencia, un pueblo noble y trabajador, la sede del proceso de paz de Colombia, un país reconocido como un factor de estabilidad. Y lo hace el jefe de un imperio, responsable de la mayor parte de las guerras que ocurren hoy en el planeta y que es un factor de profunda inestabilidad mundial y de gravísimas amenazas a la paz y a la seguridad internacional.””

El imperio no acaba de aprender la lección y no será una Directiva Presidencial de Estados Unidos la que pueda torcer el rumbo soberano de Cuba, como no pudieron hacerlo más de 50 años de agresiones, terrorismo de Estado, bloqueo, guerra mediática y subversión. Hemos

pasado por todo, nuestro pueblo ha pasado ya por todo y ha corrido todos los riesgos, ¿con qué podrían amenazarnos hoy que no hayan hecho ya antes y fracasado?

Nuestro canciller una vez más responde..... Cuba Responde...



[:]



[es]FIDEL, SIEMPRE PRESENTE. (A PROPOSITO DEL HURACAN IRMA) Profesor. Dr. Ernesto Lopez Cruz Jefe de la Brigada Médica en el Estado de Qatar[:]

[es]

FIDEL , SIEMPRE PRESENTE. (A PROPOSITO DEL HURACAN IRMA)

Profesor. Dr. Ernesto Lopez Cruz

Jefe de la Brigada Médica en el Estado de Qatar

Es cosa rara que parezca que los huracanes siempre nos sorprenden, cuando son parte de nuestra cultura y de nuestra historia. Será porque no podemos quererlos. Esto, sin embargo, no significa que nuestra institución meteorológica los ignore. Todo lo contrario, ahora más que nunca se sigue minuto a minuto la trayectoria de estos fenómenos gracias al desarrollo de la tecnología y a la devoción de los científicos.

El 4 de octubre de 1963 penetró por la costa de Guantánamo el ciclón Flora, uno de los más violentos que haya sufrido Cuba en toda su historia. Durante cuatro días azotó las provincias orientales en un errático ir y venir jamás visto en estos fenómenos atmosféricos, arrasando un tercio de nuestra isla. Al salir por Gibara el día 8 por la mañana, dejaba unos dos mil muertos y a más de cien mil personas sin hogar

Al mismo tiempo se libraba una batalla en Naciones Unidas contra los atroces y sistemáticos planes norteamericanos contra Cuba, que entonces solo tenía relaciones en el continente con México y Canadá. Como si fuera poco, los corresponsales daban la noticia de un ataque pirata de la CIA por Cayo Güin, en Baracoa. Fue destruido un aserradero, pero era ya de tal peso la noticia del huracán que esta otra pasaba a un plano de menos interés. Los periodistas, quienes habían ido abandonando la recepción de Palacio, llenaron las redacciones. Su nuevo rumbo lo trazaba el Flora, saber cómo llegar a Oriente era la prioridad. No hubo medio que no se movilizara: por carretera, en aviones de fumigación, helicópteros, botes de remos o motor, e incluso anfibios de las Fuerzas Armadas.

Fidel dirigía las operaciones de auxilio. En esa labor estuvo a punto de sufrir un accidente: el vehículo anfibio en el que iba por el río La Rioja, con el comandante Vallejo como ayudante, estaba sobrecargado de gente y abierto atrás. La agilidad y audacia de un campesino evitaron que las aguas lo arrastraran: metió al río un camión Zil provisto de sogas y pudo impedir el accidente. Pero la preocupación y meta de Fidel era el lugar de mayor peligro: el río Cauto, convertido en un "Amazonas embravecido". Según se dijo entonces, las aguas de

nuestro río principal se extendieron fuera de su cauce unos 20 kilómetros, arrasando cuanto obstáculo pueda imaginarse: troncos, tejas, reses.... También él dirigió con todas sus energías las arduas tareas de recuperación.

Precisamente hoy 8 de septiembre del 2017 en la víspera de la entrada a nuestro territorio del devastador Huracán Irma, Fidel más que nunca está con nosotros y nuestro pueblo saldrá adelante una vez más haciendo gala de esa inmensa capacidad de recuperación que Fidel dejó sembrada entre nosotros.



[:]



[:es]¿Guerra mediática? Quien dice!!! [:]

[:es]



¿Guerra mediática? Quien dice!!!

Prof. Dr. Ernesto Lopez Cruz

Representante C SMC SA en el estado de Qatar

Jefe de la brigada médica en el estado de Qatar

Los colaboradores de la salud cubanos en el exterior tenemos el más amplio acceso a las tecnologías de la información desde nuestras misiones lo que incluye un amplio número de redes sociales y publicaciones web de toda índole. En este mundo globalizado ya no es noticia el control de las grandes transnacionales imperialistas sobre los amplios medios de comunicación lo que hace comprensible la facilidad con que en la Web aparecen a diario ataques contra nuestro país, a veces , muy comúnmente en los últimos tiempos, disfrazados de buenas intenciones. El primer hecho al que haremos referencia es a la patológica sarta de mentiras que en el tema de las disposiciones aduanales han estado publicándose en muchos medios hace aproximadamente dos semanas, aunque afortunadamente la Aduana General de la República de Cuba hoy ha desmentido todas estas aseveraciones malintencionadas y con un hedor realmente insoportable, de seguro en muchas de las misiones existió un sano debate a falta de una explicación oficial tal y como ya ocurrió hoy repito, sin embargo esas

cadenas internacionales no hablan de la medida del ministerio de finanzas y precios para los colaboradores que si benefician a los mismos, claro es comprensible que no mencionen nunca el carácter altruista y humano de una revolución que pese a la cercanía del imperio se levanta cada día más fuerte. El asunto está en saber a qué dar crédito y a que no dar crédito.... el resultado esperado de todas estas falsas informaciones no es otro que crear el descontento y por supuesto hacer mella en algunos que inocentemente creen todo lo que se escribe por ahí como dice el dicho.

El segundo hecho, bueno era de esperar que ante la disolución del escenario caótico que se imaginaron estos tecnócratas de la “acera de enfrente “ se la empezaran a coger con los candidatos para las próximas elecciones, ahora están satanizando al Compañero Miguel Diaz Canel..... porque ahora resulta que “ellos pensaban” (y no sé de dónde sacaron tan absurda idea) que Diaz Canel era el hombre que acabaría con el socialismo en Cuba, me pregunto con mi criolla sátira , ¿Que sustancias inhalan estos señores?, ¿ es que piensan que el pueblo de Cuba ha olvidado lo que es el capitalismo? Muchas preguntas serian pertinentes pero deben saber que el compañero Diaz Canel y muchos otros mantendremos en alto lo conquistado y siempre seguiremos adelante, no hay la menor oportunidad para la ruptura de la unidad de nuestro pueblo y si como se ha planteado Miguel Diaz Canel es el llamado a ser el nuevo presidente del nuestro consejo de Estado el pueblo cubano estará a su lado en esta lucha hasta que sea necesario .Entonces ¿hay guerra mediática?, claro que sí y cada día con más recursos , más programada y con cada vez más recurso psicológicos ante los cuales fundamentalmente los colaboradores en el exterior debemos estar bien alertas en el futuro. ¡Ah! ¡Se me olvidada hoy más que nunca les respondo a estos medios “esta Revolución es genuina y no se cae”, acaben de asumirlo!!!

[:]



[:es]ORGULLOSO DE MI BRIGADA !!!!![:]

[:es]



La Demajagua – MÉDICOS CUBANOS X EL MUNDO Misión- Qatar

[:]



[:es]Condecoran en Qatar a 5 miembros de la Brigada Henry Reeves con la Orden “60 Aniversario de las Fuerzas Armadas Revolucionarias”[:]

[:es]

Doha, 23 de agosto del 2017

El muy caluroso atardecer no pudo impedir que solemnemente y a la vez con gran alegría se realizara una sencilla ceremonia de condecoración en el Hospital Cubano de Dukhan en Qatar con el objetivo de condecorar a 5 miembros de esta brigada médica que estuvieron en la brigada Henry Reeves en ocasión de la epidemia del Ebola en África Occidental.

El acto contó con la presencia del Sheik Dr. Mohammed Al-Thani, Viceministro de Salud del hermano país quien apuntó en sus palabras el honor que representa para el país contar con profesionales cubanos tan abnegados, igualmente extendió una felicitación a todos los trabajadores de la salud cubano por recibir. El pasado 26 de mayo La Brigada Médica Internacional Henry Reeve (HRIMB) de Cuba recibió el prestigioso premio conmemorativo de Salud Pública 2017 Dr. Lee Jong-wook en una Asamblea Mundial de la Salud (WHA)

El Profesor Dr Ernesto Lopez Cruz, Representante de C SMC S.A. Jefe de la brigada Médica en Qatar, resaltó, al dirigirse a los presentes que la Brigada Henry Reeves fue una idea de nuestro Comandante en jefe lo que constituye un compromiso para todo el personal de salud cubano.

El Embajador cubano en Doha Eumelio Caballero Rodríguez en las conclusiones este emotivo acto recordó pasajes de la hazaña de nuestros médicos en la epidemia del Ebola y enfatizó en el valor humano de nuestros colaboradores y en el reconocimiento a nivel mundial que existe a su abnegada labor.



