Mompell & Micó

NUTRICIÓN | SALUD | GASTRONOMÍA | PSICOLOGÍA | CULTURA | OCIO



MOMPELL & MICÓ,

Referente en ortodoncia y estética dental

El riesgo de automedicarse

¿Cuántos perfumes diferentes se pueden usar?

El anfiteatro romano más espectacular de España

Las Emociones se contagian como un virus

Cuidarte también puede ser interesante

La salud no tiene por qué ser aburrida

Shadowing: la forma elegante (y casi secreta de usar perfume)

¿Sabías qué?



Cuidarte también puede ser interesante

La salud no tiene por qué ser aburrida. En estas páginas encontrarás datos curiosos, consejos prácticos y pequeñas sorpresas que te ayudarán a entender mejor tu cuerpo, tu sonrisa y tu bienestar general. Léela con calma, guarda lo que te sirva y compártela si te inspira.

¿Cuidas de tu piel? Pues las encías también hay que cuidarlas

Así como **la piel es la base de un rostro sano,** las encías son la base de una sonrisa saludable. Cuando la piel se infla-ma, se enrojece, sabe-mos que algo no va bien. Csirva y compártela si te inspira.

Saltarte la rutina no se nota de un día para otro, pero con el tiempo pasan factura. Al igual que la piel, las encías también envejecen. Si no las cuidamos, pierden firmeza, se retraen y afectan a la estética y la salud.

8 de cada 10 personas han tenido o tendrán algún problema de encías a lo largo de su vida, aunque muchas no lo saben



Stop a la publicidad engañosa de los productos de Blanqueamiento Dental

¿QUÉ HACEN, QUE NO HACEN?

VERDADERO/FALSO

Las pastas dentales blanqueadoras ayudan a eliminar manchas superficiales causadas por el café, vino, tabaco.

Verdadero ☐ *Falso* ☐

Dejan los dientes más brillantes y limpios.

Verdadero ☐ *Falso* ☐

En Europa, la normativa no permite llevar concentraciones significativas de agentes blanqueadores. Su alcance es limitado a diferencia del blanqueamiento realizado en clínica.

Verdadero ☐ *Falso* ☐

No pueden lograr un blanco permanente. Son efecto flash momentáneo.

Verdadero ☐ *Falso* ☐

La publicidad exagera los "efectos rápidos" y resultados.

Verdadero ☐ *Falso* ☐

■ **CUIDADOS**
2. Cuidarte también puede ser interesante La salud no tiene por qué ser aburrida

■ **CONSEJOS DE SALUD**
3. El riesgo de automedicarse

■ **PREVENIR EN VERANO**
4, 5. ¿Sabías que...?

■ **CONOCE A TU DENTISTA**
6,7. La salud bucodental en cada etapa de la vida

■ **CURIOSIDADES**
8. Shadowing: la forma elegante (y casi secreta) de usar perfume

9. ¿Cuántos perfumes diferentes se pueden usar?

■ **CURIOSIDADES**
10.Las emociones se contagian como un virus

■ **VIAJES**
11. El antiteatro romano más espectacular de España

CONTENIDO

EL RIESGO DE AUTOMEDICARSE

Automedicarse no es cuidarse: el hábito silencioso que puede poner tu salud en riesgo



Automedicación: cuando el “no pasa nada” sí pasa factura

Tomar un medicamento sin consultar parece un gesto inocente. Un dolor de cabeza, una molestia puntual, algo que ya tomaste “otras veces”... y listo. Sin embargo, la automedicación es mucho más común —y peligrosa— de lo que imaginas

De hecho, más del 50 % de las personas se automedica de forma habitual, muchas veces sin leer el prospecto o sin saber si ese fármaco es realmente adecuado para su situación. Lo curioso es que solemos ser muy cuidadosos con lo que comemos o aplicamos sobre la piel, pero bajamos la guardia cuando se trata de medicamentos.

Curiosidades que sorprenden (y preocupan)

1. El uso inadecuado de antibióticos es una de las principales causas de resistencia bacteriana, un problema de salud global que hace que algunos tratamientos dejen de funcionar.
2. Un analgésico común, tomado en exceso, puede dañar el estómago, el hígado o los riñones sin que lo notes al principio.
3. Combinar medicamentos “de toda la vida” puede generar interacciones peligrosas, incluso aunque se vendan sin receta.
4. Automedicarse puede enmascarar síntomas importantes y retrasar diagnósticos clave.

La automedicación no siempre provoca un efecto inmediato. Ese es su mayor engaño: los riesgos suelen aparecer a medio o largo plazo.

Cuando aliviar no es curar

Tomar algo para “quitar el dolor” no significa solucionar el problema. Muchas veces solo estás apagando una señal que tu cuerpo usa para avisarte de que algo no va bien. Y cuanto más tiempo se ignora, más complicado puede ser el tratamiento después.

Además, lo que a otra persona le funcionó no tiene por qué ser válido para ti. La edad, el peso, otras enfermedades o tratamientos previos cambian completamente la respuesta del cuerpo a un medicamento.

LOS RIESGOS DE LA AUTOMEDICACIÓN

- La automedicación es un riesgo. Múltiples factores confluyen en este hábito peligroso y que puede tener consecuencias negativas.
- Numerosos medicamentos pueden interactuar entre sí.
- Si se administran dosis inferiores a las adecuadas pueden no producir el efecto deseado. Algunos medicamentos pueden causar intoxicación por sobredosis.
- Algunos fármacos pueden provocar adicción.
- Los fármacos pueden tener efectos colaterales.
- Los medicamentos no sólo actúan de acuerdo con sus componentes sino también según las características particulares de las personas que las ingieren.

Cuidarte no es tomar algo “por si acaso”.

¿Sabías qué?

1 LAS VACAS ELIGEN A SUS MEJORES AMIGAS



¡Sí, las vacas eligen a sus mejores amigas! *Son animales sociales que forman lazos afectivos profundos,* prefiriendo pasar tiempo con una compañera específica para comer, descansar y acicalarse mutuamente, *mostrando signos de estrés si son separadas, lo que indica una vida emocional compleja más allá de la simple convivencia en el rebaño*

2 LOS DIENTES HUMANOS SON LA ÚNICA PARTE DEL CUERPO QUE NO PUEDE CURARSE



Los dientes están recubiertos de esmalte, ***que no es un tejido vivo, por lo que no puede recuperarse de daños como caries, fracturas o desgaste,*** a diferencia de la piel o los huesos

3 EL PRIMER GANADOR DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS FUE UN PANADERO

Lo juegos Olímpicos empezaron con una sola carrera y el primer ganador fue un panadero llamado Corebos en el 776 a.C. La prueba se llamaba Stadion (o estadio) y consistía en una única carrera de velocidad de aproximadamente 192 metros (600 pies griegos).



DORMIRSE EN PÚBLICO NO ES MALA EDUCACIÓN

4

Al contrario de lo que puede ocurrir en otros países, en Japón quedarse dormido en público (transporte público o trabajo) puede interpretarse como señal de que eres una persona responsable









5

COMER PASAS EVITA PERDER EL OÍDO

El 8% de la población española padece pérdida de audición discapacitante según la Organización Mundial de la Salud.
Las pasas nos ayudarána mejorar nuestras defensas gracias al zinc. Este nutritiente hace que nuestro sistema auditivo sea más resistente ante infecciones.

¿Cuántos pasos es recomendable caminar al día?

6

En 1965 un médico japonés calculó que, para tener una salud de hierro, hay que caminar 10.000 pasos al día, entre 7 y 8 kilómetros. ***Con ello prevenimos dolencias cardiovasculares*** y quemar el 20% de las calorías que ingerimos diariamente.

7

¿Qué es el cuarto chocolate

Hasta hace poco, cualquier bombón o tableta de chocolate se podía clasificar en tres categorías: chocolate negro, chocolate blanco y chocolate con leche. Pero recientemente una empresa chocolatera suiza ha incorporado un cuarto miembro, el chocolate rubí. Un chocolate hecho con extracto de arándanos, grosellas y frambuesas.

8

¿Por qué las monedas son redondas?

Las primeras piezas se fabricaban en Asia Menor y la Antigua Grecia a partir de unas pequeñas bolas metálicas cuyo proceso de producción llevaba aparejado golpearlas con un martillo. Al aplastarlas, quedaban redondeadas. Se desgastaban menos y facilitaba su transporte.

Mompell & Micó



Nuestro ortodoncia, el Dr. Ramón Mompell se introdujo en el mundo de la Odontología hace más de 14 años, y no ha parado de aprender en cada momento. Su pasión es el paciente y como consecuencia todo el equipo se forman y desarrollan para estar a la última en tecnología y avances."

Dr. Ramón Mompell

LA SALUD BUCODENTAL EN CADA ETAPA DE LA VIDA

La boca es una ventana de bienestar y cuidarla requiere estrategias diferentes según la edad. Desde los primeros dientes de leche a los cuidados necesarios en la tercera edad,cada etapa de la vida plantea retos y soluciones únicas.

¿Sabías que cada edad tiene un objetivo diferente para nosotros? Hoy te explicamos cómo trabajamos y qué



A partir de los 4 años, ¡Ven a visitarnos!

La infancia es el momento ideal para instaurar hábitos de higiene y revisiones periódicas.

- Revisiones tempranas
- Educación en hábitos de higiene
- Selladores dentales y fluoraciones



Adultos: cuidados y estética

En la edad adulta,los problemas más frecuentes incluyen:

- Caries y sensibilidad dental, derivados de hábitos alimentarios, consumo de azúcar y desgaste natural.

- Enfermedad periodontal: encías inflamadas, sangrado y movilidad dental. La prevención mediante limpiezas periódicas y revisiones es clave.

- Estética y funcionalidad: tratamientos como blanqueamientos, ortodoncia invisible o rehabilitación con implantes permiten mantener una sonrisa estética y funcional.



Mayores: Salud y calidad de vida

Con la edad, los cuidados dentales cambian y se centran en mantener la funcionalidad

- Enfermedad periodontal avanzada: el control de las encías y revisiones periódicas son fundamentales para evitar la pérdida dental.

Pérdida de piezas y prótesis: implantes y prótesis fijas que permiten recuperar la función masticatoria y mejorar la calidad de vida.

Boca seca y sensibilidad: afecciones comunes que requieren productos específicos y cuidados adaptados para mantener una buena higiene.

CUIDA TU SONRISA
A CADA EDAD

¿Te gustaría conocer a los villanos que atacan nuestra sonrisa?

2026

Caries: Los invasores dulces

Pequeñas pero poderosas. Lascaries seforman cuandolas bacterias de la boca transforman los restosde alimentos azucarados en ácidos que atacan el esmalte.Lo queempieza como una mancha blanca casi invisible, puede convertirseen un dolor persistentesi no se trata atiempo.

Gingivitis: la señal de alarma en tus encías

Encías rojas, inflamadas y que sangran al cepillar los dientes. La gingivitis no duele al principio, por eso muchos la ignoran. Pero es un aviso de que las bacterias están ganando terreno y podrían derivar en periodontitis, una amenaza mayor para tus dientes y encías.

Bruxismo: el enemigo invisible del sueño

Rechinar o apretar los dientes mientras dormimospuede parecer inofensivo, pero el bruxismo desgasta el esmalte, provoca dolor mandibular y cefaleas. El estrés y la ansiedad son sus cómplices más frecuentes.

Sensibilidad dental: el aviso de tu esmalte

Un sorbo de café caliente,un helado frío y ¡zas! Ese dolor punzante indica que el esmalte se ha debilitado o las encías han retrocedido, dejando al descubierto la dentina. La sensibilidad no es moleta, es una señal de que tu boca necesita cuidados extra.

GARANTÍA DE CLÍNICA
Club dental
profesional y tecnológica

Protocolos adaptados a cada paciente

Como clínica avanzada y moderna, implementamos protocolos específicos según la edad y patología: desde el protocolo sin miedo al dentista, técnicas **mínimamente invasivas, rehabilitación avanzada para adultos, escáner 3D...**

Al final, lo más importante es que cada sonrisa reciba el cuidado adecuado en el momento adecuado. La prevención temprana y los tratamientos personalizados permiten que la boca siga siendo una fuente de salud, confianza y bienestar durante toda la vida.





SHADOWING:
LA FORMA ELEGANTE (Y CASI SECRETA) DE USAR PERFUME PARA QUE HUELA MEJOR Y DURE MÁS

Ponerte perfume parece algo sencillo: un par de pulverizaciones y listo. Pero lo cierto es que la forma en la que aplicas tu fragancia cambia por completo cómo huele, cuánto dura y la estela que deja. Aquí es donde entra en juego el ***shadowing***, una técnica poco conocida que está ganando popularidad entre perfumistas y amantes de las fragancias.

¿Qué es el shadowing?

El shadowing consiste en ***aplicar el perfume de manera indirecta***, creando una especie de "halo" aromático que acompaña tus movimientos en lugar de imponerse. No se trata de oler fuerte, sino de oler bien. De dejar rastro sin invadir.

A diferencia de las aplicaciones clásicas (muñecas, cuello o detrás de las orejas), el shadowing busca zonas estratégicas donde el perfume se difunda de forma más sutil y natural.

Menos es más (y se nota)

Uno de los grandes errores al usar perfume es pensar que cuanta más cantidad, mejor. El shadowing propone justo lo contrario: ***pocas pulverizaciones, bien pensadas***



¿Cuáles son las zonas donde nos debemos centrar?

- ✓ **La parte trasera del cuello**
- ✓ **La nuca**
- ✓ **Los hombros**
- ✓ **La espalda alta**
- ✓ **Incluso el interior de la ropa (siempre con cuidado)**

Estas áreas permiten que el perfume se active con el movimiento y el calor corporal, creando una fragancia que se percibe cuando te acercas... y se recuerda cuando te alejas.

¿CUÁNTOS PERFUMES DIFERENTES SE PUEDEN USAR?

Lo ideal es moverse entre dos y tres fragancias. Con dos fragancias se consigue el equilibrio perfecto. Una funciona como base o ancla y se aplica en zonas de 'reservorio' (pecho o los antebrazos). La otra actúa como acento y va en zonas de emisión y movimiento, como las muñecas o la nuca. El resultado es limpio, con profundidad y ambas fragancias se coordinan bien.



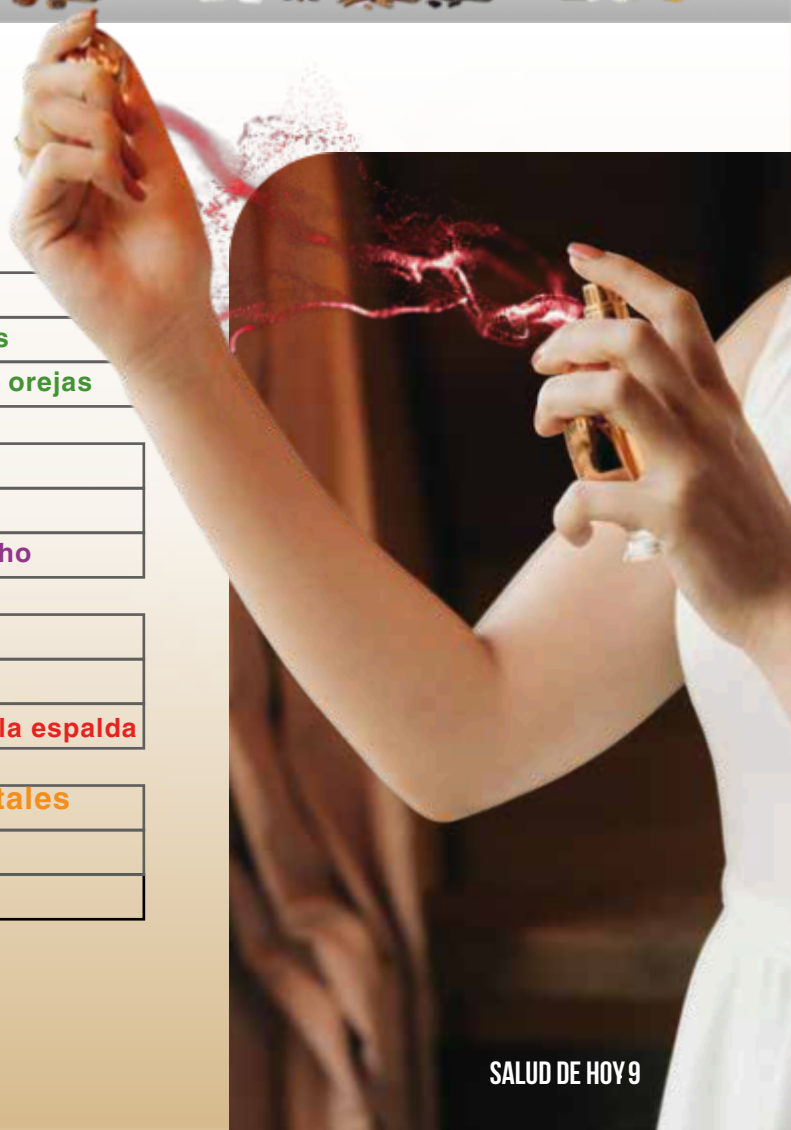
Te explicamos como ponerlo en práctica

Perfumes frescos-cítricos
Mejor en zonas altas y aireadas
Muñecas Antebrazos Detrás de las orejas

Perfumes florales
Zonas clásicas de pulso
Cuello Clavícula Parte del pecho

Perfumes dulces
Zonas medias del cuerpo
Detrás de las rodillas Cintura Parte baja de la espalda

Perfumes amaderados y orientales
Zonas de difusión lenta
Nuca Espalda alta Hombros



Las **Emociones** se contagian como un virus

Cómo el ánimo de los demás puede cambiar tu día en cuestión de segundos.

Entras en una habitación y alguien está de mal humor. Sin que haya dicho nada, el ambiente se vuelve pesado. O, al contrario, alguien llega riendo y casi sin darte cuenta, acabas sonriendo también. Nos es casualidad, las emociones se contagian.

Este fenómeno se conoce como contagio emocional, un proceso por el que las personas absorbemos de forma inconsciente el estado de ánimo de quienes nos rodean. Nuestro cerebro está diseñado para captar señales emocionales por gestos, tono de voz, postura e incluso silencios.

El científico Ethan Kross es neurocientífico y psicólogo y está considerado uno de los principales expertos del mundo en el estudio del control de la mente consciente.

Todos somos portadores invisibles de emociones, en suma, somos capaces de contagiar el buen ánimo. ¿Preparados?





El Golem de Praga

Un ciudad llena de leyendas y alquimistas

En el folclore judío, un Gólem es una imagen dotada de vida
El más famoso se encuentra en la ciudad de Praga.

Se cuenta que, en el siglo XVI, un rabino formó una figura con barro del rio Moldava para que protegiera a la población judía de la ciudad.
El rabino le dio vida al escribir en su frente la palabra “verdad” en hebreo. La figura solo obedecía al rabino. Este vigilaba al gueto judío, evitaba ataques y ayudaba en tareas pesadas. Pero el Gólem se volvió violento e incontrolable, hasta el punto de sembrar el pánico en la ciudad de Praga.
La historia nos dice que para obtener del emperador Leopoldo II la promesa de no atacar a los judíos, el rabino convirtió al Gólem de nuevo en una figura de barro, escondiéndolo en el ático de la Sinagoga Vieja de Praga.

En 1984, un investigador de lo paranormal que se interesó también por el monstruo del lago Ness, exploró el ático con un georradar y el análisis reveló que en la estancia, que había sido reformada en el siglo XIX, no había nada enterrado.
Pero ello no quita el hecho de que el Gólem no se haya hecho famoso en Praga
Pero el Gólem se volvió violento e incontrolable, hasta el punto de sembrar el pánico en la ciudad de Praga.
La historia nos dice que para obtener del emperador Leopoldo II la promesa de no atacar a los judíos, el rabino convirtió al Gólem de nuevo en una figura de barro, escondiéndolo en el ático de la Sinagoga Vieja de Praga.

Bárdenas Reales, el paisaje más exótico de Navarra

Escapada de Fin de Semana

Las Bárdenas Reales son uno de los paisajes más sorprendentes de España. Este enorme paraje semidesértico parece más propio del oeste americano o de otro planeta que del norte de la península. Situado en el sureste de Navarra, es un lugar de gran valor natural y uno de los escenarios cinematográficos más llamativos del país.

Nuestro recorrido

Castildetierra

Uno de los símbolos más famosos del parque es Castildetierra, una formación rocosa con forma de chimenea que se ha convertido en una imagen muy famosa.

Cabezo de las Cortinillas

Siguiendo la pista circular, llegamos a zonas con montículos y barrancos erosionados que parecen pequeños cañones. Desde algunos puntos podrás observar amplias vistas del paisaje desértico

Pisquerra

Otro punto espectacular es Pisquerra, una formación con paredes erosionadas que recuerdan a paisajes del suroeste de Estados Unidos.
Este lugar es especialmente popular entre fotógrafos por los colores rojizos y las formas esculpidas en la roca.

El Rallón

Una de las formaciones más imponentes es El Rallón, una gran meseta rocosa que se eleva sobre el paisaje.

Un paisaje perfecto para el cine

La producción más conocida rodada allí es la famosa serie de Juego de Tronos.
En la sexta temporada de la serie este paraje se utilizó para representar el Mar Dothraki, la inmensa estepa donde vive el pueblo guerrero de los dothrakis.

¿Dónde comer?

Águedas, Valtierra o Tudela son tres opciones donde poder ir a comer después de una ruta fotográfica increíble.

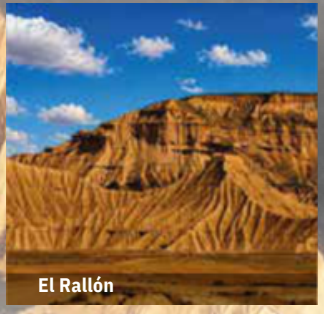
Muchas personas aprovechan que Tudela está a 15 minutos para disfrutar de la ruta de los pinchos, ya que en su casco antiguo hay muchos bares donde degustar verduras locales como las alcachofas, espárragos, cogollos, borrajas o pochas de Tudela.

Un guiso tradicional elaborado con una variedad especial de alubia blanca recolectada antes de que madure.


Castildetierra


Cabezo de las Cortinillas


Pisquerra


El Rallón

SONRÍE SIN MIEDO: CUIDAR TU BOCA TAMBIÉN PUEDE SER UNA EXPERIENCIA TRANQUILA



La mejor forma de perder el miedo al dentista es convertir la visita en una experiencia positiva.

¿Quieres conocer nuestro Protocolo Sin Miedo al Dentista?

1. Primera consulta sin tratamiento
2. Información clara en todo momento
3. Agendamos tus citas con tranquilidad
4. Técnicas de relajación
5. Recomendaciones antes de tu cita

www.clinicadentalmompell.com

MOMPELL & MICÓ

Calle Príncipe de Vergara 2 - 28001 Madrid

914 35 89 59

HORARIO: Lunes a Jueves 10.00h a 19.00h y Viernes de 10.00h a 17.00h