

En tiempos difíciles como los actuales muchos se acuerdan de la importancia de, al menos, gozar de buena salud. Pero poder disfrutar de este bien tan preciado requiere en muchas ocasiones ciertos sacrificios que vale mucho la pena realizar.

Especial Salud



La práctica habitual de deporte contribuye a mejorar el estado físico general pero también el anímico

JORGE MEIS

Desterrar malos hábitos, ganar en salud

REDACCIÓN Ferrol

No hay inicio de año que no contemple el hecho de fijarse una serie de propósitos, en su mayoría relacionados con la salud y el

bienestar de las personas. Perder peso, dejar de fumar o hacer deporte son solo algunas de las metas que acostumbran a marcarse los ciudadanos. Y es que todo ello redundará en la mejora de la

salud, nuestro bien más preciado que es necesario cuidar y mimar.

Adquirir unos hábitos saludables que incluyan la práctica habitual de ejercicio y comer sano son la mejor base para disfrutar

de una buena salud física y también mental, ya que está demostrado que el ejercicio incrementa el nivel de endorfinas, que proporcionan bienestar y felicidad a nuestro organismo.

La crisis repercute también de forma directa en la salud de las personas, que se ven obligadas a descuidar más su alimentación y están sometidas a situaciones de estrés que resultan muy perjudiciales. ■

Clínicas dentales. Atención a cargo de especialistas

ROBUR
CLÍNICA DENTAL

- CIRUGÍA - IMPLANTES
- ORTODONCIA
- ORTODONCIA INVISIBLE
- ENDODONCIA
- PERIODONCIA
- ESTÉTICA
- ODONTOPEDIATRÍA
- ODONTOLOGÍA GENERAL

Estrada de Castela, 107 - 15570 NARÓN Teléfono: 981 38 19 11

SALUD

En el gabinete Natalia Seijo aplican técnicas innovadoras para desentrañar traumas

Estimular el cerebro para hallar un problema psicológico

REDACCIÓN Ferrol

Está más que comprobado que un buen estado de salud mental influye directamente en el estado físico de las personas, de ahí la importancia de diagnosticarlas a tiempo. Para tratar cualquier problema de esta índole es necesario contar con los mejores profesionales. Por otra parte, en estos tiempos de crisis cada vez son más personas que viven situaciones de estrés o problemas relacionados como la ansiedad, fobias o miedos.

El Centro de Psicoterapia y Trauma Natalia Seijo –Calle Dolores, 51-53, entresuelo izquierda– un equipo integrado por tres psicólogas trabajan a diario este tipo de patologías a las que buscan solución aplicando las técnicas más innovadoras.

Natalia Seijo es la directora del gabinete, en el que trabajan además de ella otras dos psicólogas. Una se dedica a niños y adolescentes y las otras dos a pacientes adultos.

Si algo diferencia a este gabinete de otros es el método de trabajo, que se basa en la terapia EMDR (acrónimo en inglés de Eye Movement Desensitization and Reprocessing, traducido al castellano como desensibilización y reprocesamiento por mo-



En la foto, Natalia Seijo (a la derecha) y Alba Lopez, del centro Psicoterapia y Trauma

J. MEIS

vimientos oculares). Se trata, como explica la directora del centro, “de un enfoque revolucionario en el que se reprocesa el trauma, cualquiera que este sea, a través de movimientos oculares”. Este método ha sido declarado por la OMS como uno de los enfoques oficiales para tra-

bajar el estrés postraumático con víctimas de accidentes, desastres, abusos o violencia, entre otros traumas, como explica Natalia Seijo.

Este enfoque está basado en investigaciones relativamente recientes de eficacia probada tras los atentados del 11 S en Es-

tados Unidos y el 11 M en Madrid, ya que fue la terapia más demandada tras estos sucesos, asegura Seijo.

No obstante, el trabajo que realizan en el gabinete de la calle Dolores está centrado tanto en los problemas psicológicos que tiene base traumática como

otros con diferente origen pero que afectan a la vida del paciente. Estos podrían ser los trastornos alimentarios o psicosomáticos, depresivos y de pánico o angustia, problemas de pareja, incluido el proceso de estrés intenso que se deriva de una situación de separación matrimonial o divorcio y también problemas de fobias y trastornos obsesivos, entre muchos otros como problemas disociativos.

TRAYECTORIA

Natalia Seijo, la directora del gabinete, es psicóloga con más de 16 años de experiencia en el campo de la psicología clínica. Además, es especialista en traumas, trastornos alimentarios, psicosomáticos y disociación. Asimismo, en la actualidad acompaña su labor como ponente en congresos nacionales e internacionales con un proyecto de investigación pionero sobre la prevalencia de los trastornos disociativos en España. Una destacada trayectoria profesional que ofrece todas las garantías para quienes pasen por una situación difícil de origen psicológico, que siempre es necesario tratar a tiempo, ya que un buen estado anímico es la base necesaria e idónea para una buena salud física. ■

Doctores:
Mercedes Fernández Espiñeira
 Odontología General y Estética
Fernando Rey Albarellos
 Cirugía e Implantología

APARCAMIENTO GRATUITO

**Calle de la Iglesia 116, bajo
981 35 84 36 15402 Ferrol**

CENTRO DE FISIOTERAPIA

MEDFIS

JESÚS SUEIRAS · N° COLEGIADO: 1345

» TERAPIA MANIPULATIVA ARTICULAR

» MASAJE TERAPÉUTICO

» REHABILITACIÓN

» SÍNDROMES DOLOROSOS:
CERVICALGIA, DORSALGIA, LUMBALGIA

» LESIONES DEPORTIVAS
ESGUINCES, TENDINITIS, ROTURA DE FIBRAS

» KINESIOTAPING
(VENDAJE NEUROMIOFASCIAL)

» PUNCIÓN SECA

AV. VIVEIRO, 9 (Plz. del Inferniño) 15403 FERROL, A CORUÑA

TEL.: 981 323 186 www.fisiomedfis.com

www.psicologos-ferrol.com margr@psicologos-ferrol.com

- Terapia Familiar
- Rehabilitación Cognitiva (memoria, demencias)
- Angustia · Fobias
- Niños y Adolescentes

- Problemas Sexuales
- Anorexia · Bulimia
- Adicciones (tabaco, internet,...)

Mar Graña Ramos

Experta en Intervención Familiar Col. N°: G-3610 PSICÓLOGA

C/ Galiano, 20 2º FERROL ☎ 695 906 161 / 981 061 808

SALUD

Meu Dent aplica las técnicas más modernas e innovadoras y ofrece financiación a 12 meses

La crisis relega a un segundo plano la salud bucal

REDACCIÓN Ferrol

A pesar de que las clínicas dentales ofrecen hoy en día todo tipo de posibilidades para someterse a los diferentes tratamientos, la crisis ha reducido sustancialmente las consultas en odontología. En muchos casos los pacientes posponen las revisiones, algo que a la larga supondrá un coste mayor si, finalmente, existe algún problema, tal y como destaca Mercedes Fernández, responsable de la clínica Meu Dent -calle de la Iglesia, 116 bajo-.

Este centro de salud bucodental abrió sus puertas el año pasado frente al mercado de abastos, un lugar céntrico y muy accesible que permite a sus clientes aparcar de forma gratuita en el parking de la plaza.

Mercedes Fernández Espiñeira y Fernando Rey Albarellos son los odontólogos que llevan la consulta. Fernández Espiñeira se ocupa de la odontología general y estética, mientras que Rey Albarellos se encarga de las intervenciones quirúrgicas e implantes. No obstante, como explica Mercedes Fernández, "realizamos un trabajo en equipo, hacemos los estudios en común y también las cirujías".

Por otra parte, la responsable de la clínica puntualiza que si algo diferencia Meu Dent de otras clíni-

LAS CONSULTAS POR BRUXISMO SE HAN INCREMENTADO POR CULPA DE LA SITUACIÓN ACTUAL

cas es su espíritu de proximidad. "Estamos a pie de calle, pero no somos una franquicia. Aquí nuestros clientes encontrarán a sus dentistas de siempre, sin sorpresas".

HÁBITOS

Uno de los problemas habituales de los pacientes, según señalan desde la clínica Meu Dent, es el gran desconocimiento que la gente tiene de su propia boca. "Aquí ponemos mucho empeño que la gente conozca su boca perfectamente. No es normal que no reconozcan si le han salido o no las muelas del juicio o si se han hecho alguna endodoncia en el pasado, deben reconocer sus dientes para identificar mejor los posibles problemas", explica Mercedes Fernández.

Sus más de 16 años de experiencia en el campo de la salud bucodental le permiten a la responsable de la clínica hacer un análisis de la situación actual. En este sentido sostiene que en los últimos años, con la crisis, la gen-



Meu Dent se encuentra en la calle de la Iglesia, 116

LUIS POLO

te retrasa mucho más sus revisiones. "Es necesario estar pendiente de la boca y hacer revisiones periódicas, ya que no es lo mismo hacer un empaste cada año que una endodoncia o, en última instancia, una extracción. A la larga si surge algún problema el coste será mucho mayor cuanto más se posponga la visita al dentista", asegura Mercedes Fernández, quien añade que "una pieza perdida supone también un ma-

yor desgaste para las piezas próximas y que, si esta pieza no se repone, puedan perderse también a la larga".

Otro hecho constatado en la clínica Meu Dent es que "cada vez vienen personas más mayores a la consulta, de 40 años en adelante". Una mala señal que indica que los jóvenes que hoy se descuidan tendrán problemas más graves en el futuro. "La gente aguanta hasta que no puede más y no tienen en

Tecnología puntera

La clínica dental Meu Dent cuenta con la tecnología más moderna y puntera, que permite obtener un rápido y certero diagnóstico. De entre la aparatología empleada destaca la radiografía digital a través de una cámara intraoral. Un sistema "fundamental e imprescindible en estos tiempos", como apunta Mercedes Fernández, quien sostiene que, a diferencia de la radiografía tradicional, esta reduce la exposición a la radiación considerablemente.

cuenta que la salud bucodental pueden influir en otras patologías como hipertensión, dolores articulares y bruxismo, una dolencia que en los últimos dos años se ha multiplicado, de hecho, nunca hemos hecho tantas férulas como ahora", explican desde Meu Dent.

Por otra parte, en la clínica ofrecen la posibilidad de financiar el tratamiento en 12 meses sin intereses, una ayuda muy importante en estos tiempos. ■

Tapiz tiendas de descanso

EMAIL: otapiz@yahoo.es WWW: WWW.OTAPIZ.COM

Tiendas GES

NUESTRAS MARCAS

- Aspol, Bassetti, dixon, DIMPLEDIX, ALASKA, KEYTON, Lamy, KARROY, pikolin, pardo, NOOLISA, Oihana, terxy, MASH, lamalit, REX

La única cama de geriatría

CAMA ELEVABLE DOBLE

desde: 90 - 105 - 135 - 150 cm. de ancho (Se hacen medidas especiales)

Visite nuestras exposiciones

CAMA ORTOPÉDICA 150*2 LECHOS DE ESCANSO*

NARÓN - Estrada A Gáveara, 19 - 21 Tlf. 881 953 746 - Móv.: 659 468 526 (FRENTE APARCAMIENTO Alcampo) También en las tiendas de Narón Alto Castaño y Ferrol C/ Magdalena 58

Clínica Ferreras

PRÓXIMA APERTURA

Cantón de Molins, 12-13 esquina Manuel de Cal • 15403 FERROL

Cirugía Oral y Maxilofacial
Cirugía Plástica
Implantes Dentales
T.A.C. Cone Beam de baja Radiación
Radiología Digital Dental
Dermoestética
Plataformas Láser
Depilación Láser Médico

◆ C/ Pardo Baixo, 18 15403 Ferrol • 981 356 924 ◆ Avda. Arteixo, 18 - bajo 15004 A Coruña • Fax: 981 915 733

SALUD

La dependencia tecnológica relega el deporte a un segundo plano

Los videojuegos, el principal enemigo de los jóvenes en casa

REDACCIÓN Ferrol

Cada vez es más habitual que niños y jóvenes dediquen más horas de su tiempo libre a actividades sedentarias ligadas a las nuevas tecnologías.

Padres y educadores ven en el deporte un auténtico antídoto contra los hábitos, cada vez más comunes, de sus hijos. Según un informe de la Fundación Marcet, la dependencia de internet, los teléfonos móviles, las consolas y los videojuegos que tienen muchos niños y jóvenes actúa en detrimento del interés que estos demuestran por el deporte.

Según el referido estudio en España existe ya toda una generación de adictos a internet. Asimismo, se asegura en el mismo informe que el 65% de los niños entre 8 y 12 años ya tiene teléfono móvil.

Las cifras anteriormente citadas son todavía más alarmantes, según el mismo estudio, en el terreno de los videojuegos. Así, se asegura que solo en España existen más de 1,3 millones de consolas de sobremesa, ocupando el cuarto puesto en el ranking europeo.

Y es que la mayor parte de la

Hacer ejercicio en grupo refuerza los vínculos sociales

No hay excusas para que niños y jóvenes no practiquen algún tipo de actividad deportiva. En los propios centros educativos se proponen diferentes iniciativas que permiten a los niños iniciarse. Además del fútbol y el baloncesto, que copan las preferencias de los jóvenes, en la comarca es posible practicar numerosas disciplinas deportivas que contribuyen a mejorar el estado físico. Actividades acuáticas como el surf, windsurf o el bodyboard tienen numerosos

adeptos entre la población juvenil. Balonmano, atletismo, natación, remo, piragüismo o tiro con arco son solo una pequeña muestra del amplio abanico de posibilidades que existen para la práctica deportiva en la comarca. Todos ellos constituyen un reclamo perfecto para que niños y jóvenes no se queden en sus casas sin hacer nada. Además, los expertos reconocen que realizar deporte en grupo constituye una excelente arma de socialización e integración.

juventud se decanta más por este tipo de actividades sociales, como conectarse a redes de comunicación o chatear por el móvil, que por practicar algún deporte. De hecho, la Fundación Marcet afirma que los niños pasan en la actualidad entre tres y cuatro horas enganchados a cualquier soporte de los anteriormente citados, bien sea jugando a videojuegos, realizando búsquedas por la red o descar-

gando música o películas.

Por otra parte, se sabe que la práctica habitual de deporte contribuye al desarrollo psicológico y social de niños y adolescentes, además de constituir un medio de socialización e integración muy potente.

También los adultos realizan menos deporte. La falta de tiempo, el desinterés, el trabajo y las cargas familiares son las principales razones que se dan. ■



Niños y jóvenes prefieren jugar con consolas a hacer deporte



CLÍNICA DENTAL

Dr. Fernando Pereira Rodríguez
ODONTÓLOGO - Colegiado 1034

ODONTOLOGÍA INTEGRAL

Lugar Cardeita, 27 - Cabanas

☎ / Fax: 981 433 339 - Móvil: 636 763 846

fernandopereira@ctv.es



Iria Ledo Franco
676 638 631
cita previa

Talos

clínica podológica

Avd. Ferrol, 57 Bajo AS PONTES, A CORUÑA 15320

www.clinicatalos.com

Centro de Psicoterapia y Trauma

TERAPIA EMDR

PARA TRASTORNOS ALIMENTARIOS
Y PSICOSOMÁTICOS, DEPRESIÓN
Y ANSIEDAD

www.nataliaseijo.com
e-mail: seijonatalia@gmail.com

Natalia Seijo. Psicóloga Col. G-2322

Telf.: 630 882 332

C/ Dolores 51-53 Entrl. Izq. 15402 Ferrol (A Coruña)

CENTRO ÓPTICO SAN SADURNIÑO

- 👁 Gradación gratuita de su visita por Óptico diplomado
- 👁 Monturas y cristales
- 👁 Adaptación de Lentes de Contacto
- 👁 Soluciones de mantenimiento
- 👁 Medida de su tensión ocular
- 👁 Gafas de Sol



Avda. Marqués de Figueroa, s/n
San sadurniño - Tlf.: 981 490 180

SALUD

Los diabéticos deben prestar especial atención a cualquier problema podológico

Los pies, los grandes olvidados de nuestro cuerpo

REDACCIÓN Ferrol

El cuidado de los pies es fundamental sobre todo en ciertos grupos de población como los diabéticos. No obstante, todo el mundo debe dedicar algo de tiempo al cuidado y reconocimiento de sus pies, que a veces alertan de alguna enfermedad importante.

Podría decirse que los pies son los grandes olvidados de nuestro cuerpo, tal vez porque acostumbran a ir tapados y porque se puede decir que están lejos de los ojos y también del corazón, algo muy importante a tener en cuenta en caso de problemas circulatorios. Además, se trata de una parte del cuerpo sometida a un trabajo continuo.

Por todo esto hay que dedicarles tiempo y acudir a la consulta de especialistas como la clínica Talos, en As Pontes -Avenida de Ferrol, 57-. Iria Ledo es la responsable del centro desde el cual anima a toda la gente a realizar revisiones periódicas y no pasar por alto cualquier señal que nos muestren nuestros pies.

Un buen estado podológico requiere de una adecuada circulación sanguínea. Es necesario prestar atención a sensaciones como el tacto, dolor o temperatura, ya que suelen ser la primera señal de alerta de problemas cir-

Elegir buen calzado para hacer deporte

El Colegio de Podólogos de Galicia recomienda a todas las personas que acostumbran a realizar caminatas que no descuiden la elección del calzado deportivo. En este sentido, aconsejan comprar calzado ancho, cómodo y flexible, que no hagan demasiada presión y permita a los dedos moverse y que el tejido favorezca la transpiración. También recuerdan que no se deben comprar zapatillas esperando que estas vayan a ceder. Asimismo, recomiendan comprar este tipo de calzado a última hora del día, cuando el pie esté más dilatado.

culatorios o de disminución de sensibilidad nerviosa.

Alteraciones en la piel o las uñas, dolor al pisar o caminar en las extremidades, exceso de sudoración o verrugas plantares, son solo algunos síntomas que es necesario tener en cuenta. ■



Iria Ledo es la podóloga responsable de la clínica Talos, en As Pontes

JORGE MEIS

Dr. M. Álvarez Gómez
Ginecólogo
C/ Real 203, 1º (Plaza de Amboage) ☎ 981 358 222 - FERROL

CLÍNICA PODOLÓXICA
- Tratamentos do Pé
- Servicio a Domicilio
Ana Alvariño
Col. 717
☎ **699 45 80 44**
ESTUDO INFORMATIZADO DA MARCHA
PLANTILLAS E SILICONAS A MEDIDA

MEIRÁS - VALDOVIÑO Cantodomuro, 55 Edificio Cooperativa Meirás	PRAZA DA GÁNDARA Rúa Mendiño Nº 30 - 1º D	FOGAR DE MAIORES O VAL NARÓN
--	---	------------------------------------

CLÍNICA DENTAL ALTEA
FINANCIAMOS SUS TRATAMIENTOS EN 12 MESES SIN INTERESES (ampliable a 4 años)
Paula Paredes López - Odontóloga Col. 1160
ODONTOLOGÍA GENERAL - ODONTOPEDIATRÍA
PRÓTESIS - ENDODONCIA - ESTÉTICA DENTAL y BLANQUEAMIENTOS
PERIODONCIA - ORTODONCIA
C/ Obispo Argaya, 90 - Portal 1- Bajo C 15570 - La Gándara, Narón (A Coruña)
Tlf.: 981 944 829 alteadental@yahoo.es www.aserpro.com/altea

centro residencial
SC
centro residencial mayores
SUACASA
Lugar Silvalonga (Ctra. San Sadurniño a Valdoviño)
15560, San Sadurniño, A CORUÑA. Tlf.: 981 490 357
Nº Entidad Prestadora Servicios sociais: VP-2047/0001
residencia@suacasa.es
www.suacasa.es