

## OPINIÓN

## Alimentos plastificados

¿Es seguro calentar alimentos en una fiambrera? ¿Podemos reutilizar las botellas de plástico? ¿Los platos y vasos desechables comportan algún riesgo para la salud? Estos utensilios, que creíamos inocuos, plantean ciertas cuestiones en torno a los peligros que pueden conllevar para nuestra salud por la migración de sustancias químicas. Estudios científicos consideran que son los responsables del aumento de ciertos tipos de cánceres,

## Algunos utensilios de plástico pueden provocar algún peligro para nuestra salud

obesidad, diabetes, problemas de tiroides y asma infantil. El bisfenol A (BPA) es un estrógeno sintético débil que se encuentra en muchos productos de plástico rígido, como revestimientos de latas de alimentos, botellas o selladores, entre otros. Francia ha prohibido el uso de BPA plastificante en toda la cadena alimentaria a partir de 2015 y, en la UE, para los productos destinados a la lactancia y edades tempranas.

Para reducir tu exposición a esta y otras sustancias químicas de los plásticos, ten en cuenta:

- No cocinar alimentos en recipientes de plástico ni usar bolsas para hornear o cocinar a vapor; los

residuos del plástico pueden pasar a los alimentos cuando se calientan en un horno regular o de microondas. Tampoco deben utilizarse vasos de plástico con productos muy calientes (café, té, etc.) ya que el efecto es igual de nocivo.

- Los plásticos con el símbolo de reciclado 2, 4 y 5 por lo general se consideran aptos para su uso. Los plásticos con el símbolo de reciclado 7 son aptos para su uso siempre que tengan la sigla "PLA" o un símbolo de una hoja en ellos. El número con el símbolo de reciclado es el código que muestra el tipo de plástico que se usa para elaborar el producto. El símbolo de reciclado con el número 1 también es apto para su uso, pero no debería usarse más de una vez (no vuelvas a llenar las botellas de agua embotellada).

- Lavar bien los recipientes después de cada uso. No emplear la tapa para calentar, ya que en la mayoría de los casos no soportan las altas temperaturas. Si se congelan, deben evitarse golpes y posibles cortes que puedan estropearlos.

Y recuerda, para evitar contaminaciones, se aconseja utilizar siempre que sea posible vidrio, porcelana, metal recubierto por esmalte o sartenes, ollas y contenedores de acero inoxidable para alimentos y bebidas, especialmente si están calientes.

## JORGE PARICIO

Director  
de Salud de AXA



## Periodontitis, primera causa de pérdida de dientes

La Periodoncia es la especialidad de la Odontología que estudia la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades que afectan a los tejidos que soportan los dientes. Las principales enfermedades periodontales son la gingivitis y la periodontitis.

La gingivitis es la inflamación de las encías sin que exista pérdida ósea y constituye la enfermedad periodontal más común. Si la gingivitis no es tratada, puede progresar a periodontitis y así la inflamación de la encía se extiende dando lugar a una pérdida del hueso.

La periodontitis representa un problema de salud pública por su elevada prevalencia y es la primera causa de pérdida de dientes en todo el mundo. Se sabe que las bacterias orales juegan un papel fundamental. Su origen es principalmente genético y su falta de síntomas clínicos hace que sea una enfermedad desconocida y difícil de autodiagnosticar por parte del paciente.

A medida que avanza la enfermedad, las alteraciones estéticas y de funcionalidad significan una pérdida en la calidad de vida de las personas. Esta es la razón por la que un diagnóstico precoz es muy importante para tratar a tiempo la enfermedad. Asimismo, tal y como indican numerosos estudios, las

enfermedades de las encías pueden afectar al embarazo y a diferentes patologías, incluidas enfermedades cardiovasculares y la descompensación de la diabetes. De este modo, las enfermedades de las encías pueden afectar no solo a los dientes y a sus tejidos de soporte sino también a la salud general de la población. Por lo tanto, es importante valorar los distintos factores de riesgo de la enfermedad para poder prevenirlos y controlarlos.

Uno de nuestros objetivos es conseguir salud de las encías antes de empezar cualquier tratamiento. Actualmente, la tecnología avanzada del centro nos permite realizar estudios de las encías exhaustivos que nos ayudan a diagnosticar y tratar la enfermedad periodontal. También establecemos protocolos de mantenimiento periódicos personalizados para controlar la enfermedad periodontal y así conservar todos los dientes sanos e implantados de los pacientes.

## NEUS CARRÍO

Periodoncista Clínica Puyuelo  
clinicapuyuelo.es



## La nariz influye en el rendimiento deportivo

La nariz juega un papel importante en el rendimiento deportivo. Un deportista profesional puede llegar a inhalar 40.000 litros de aire al día, cuatro veces más que una persona en condiciones normales. Por lo tanto, al practicar deporte es crucial que el órgano nasal esté en perfectas condiciones fisiológicas para evitar consecuencias negativas en el rendimiento y en la calidad de vida.

La nariz es la puerta de entrada del aire que respiramos. Las fosas nasales filtran, limpian, humidifican y calientan el aire inspirado para que llegue en óptimas condiciones hasta los pulmones. También juegan un papel inmunológico importante, actuando como barrera para posibles infecciones.

Cuando hay una obstrucción nasal, se respira más por la boca, disminuyendo la oxigenación celular, aumentando la frecuencia cardíaca e incrementando la frecuencia respiratoria. Esto tiene consecuencias importantes en las personas que practican deporte habitualmente: bajo rendimiento, falta de concentración, cansancio al día siguiente de la práctica deportiva, ausencia en los entrenamientos, incluso con el tiempo pueden desarrollar otras patologías como hipertensión arterial y arritmias.

Un aire mal filtrado por las fosas nasales es un aire frío, sucio, seco, que puede provocar faringitis, laringitis, bronquitis, disfonías y tos. Una obstrucción nasal puede ocasionar ronquidos y alteraciones del sueño, presentando un sueño poco reparador y provocando irritabilidad, depresión, cansancio, fatiga, incluso disfunciones sexuales. También se pueden observar resfriados frecuentes que no acaban de curarse nunca y que se complican a menudo con taponamiento ótico, sinusitis y cefaleas

siendo frecuente el deterioro progresivo del olfato.

Por otra parte, el 40% de las fracturas faciales ocasionadas en los deportes son fracturas nasales, llegando al 85% en los deportes de combate. Muchas veces estas se tratan mediante una reducción en el mismo momento, pero en el 50% de los casos no quedan resueltas, por lo que tendremos que practicar una septoplastia, rinoplastia o rinoseptoplastia con finalidades tanto funcionales como estéticas. Muchas fracturas nasales no se diagnostican porque los pacientes no son conscientes de la lesión.

A menudo, las fracturas nasales se tratan solo desde el punto de vista funcional, sin tener en cuenta el impacto psicológico que puede tener en los deportistas.

Por lo tanto, la situación actual de muchos deportistas es que el rol de la nariz en su salud está infravalorado. Muchos están acostumbrados a respirar mal, sin ser conscientes de ello. Generalmente las revisiones médicas deportivas no incluyen una revisión de las vías altas respiratorias.

Desde mi experiencia como otorrinolaringóloga, siempre recomiendo realizar revisiones completas para detectar patologías y malos hábitos respiratorios, que inciden en el rendimiento deportivo, y establecer tratamientos personalizados según las características de cada caso.

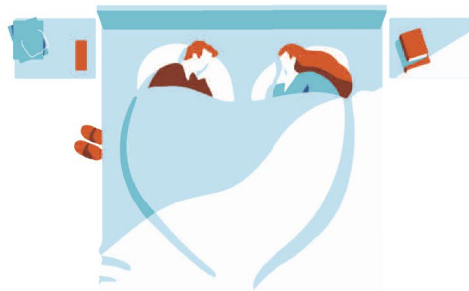
## MARÍA COLOMÉ

Otorrinolaringóloga  
C.M. Teknon de Barcelona  
clinicarinologica.com



Publinterapia.com

La Semana Mundial del Sueño  
es como el día de los enamorados:  
lo mejor es celebrarlo todos los días



# #Duerme 1HoraMás

En Asisa nos importa tu salud, y aunque hoy termina la Semana Mundial del Sueño, hemos reservado esta página para recordarte que el resto del año puedes seguir haciendo algo grande por tu corazón, tu mente y tu organismo... duerme una hora más.

Empresa Colaboradora:

R 200  
AÑOS

asisa.es 901 10 10 10

Nada más que tu salud  
Nada menos que tu salud

asisa