



►► BLACK FRIDAY

Los neurólogos advierten de que con sueño se compra mal y de forma compulsiva

La Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte de que comprar con falta de sueño o a última hora del día nos puede convertir en consumidores malos y compulsivos, especialmente en períodos en los que se emiten incontables estímulos publicitarios, como en el Black Friday. La entidad explica que "nuestras decisiones pueden no ser tan acertadas, ya que la somnolencia también nos hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada".



QUE HACER SI...

Sientes picor sin motivo aparente. Los episodios de picor -denominado en medicina prurito- asociados al estrés son cada vez más frecuentes. Se pueden emplear pomadas para calmar pacientemente el picor, pero es importante acudir al especialista, que puede indicar un tratamiento con corticoides tópicos o antihistamínicos por vía oral.

Cuando alguien sufre un ataque de epilepsia.

Según la Sociedad Española de Neurología en el Estado hay 400.000 personas epilépticas. Si una persona sufre una crisis, pon bajo su nuca un abrigo doblado o un cojín para evitar que se golpee contra el suelo, coloca su cabeza de lado y quítale las gafas. No intentes parar sus movimientos ni darle agua. Llama a urgencias y cuando el ataque remita, procura calmarle y que descanse.

Si tienes ansiedad por comer. El estrés se suele calmar ingiriendo alimentos poco saludables, como bollería o productos ultraprocesados. Sustituye los azúcares y las grasas por una macedonia de pomelo, mandarina,

manzana y pera, que te saciará por la fibra y el agua, o prepara una infusión de pomelo, tila y manzanilla.

Tienes las defensas bajas. Pon una solución sana tomando habas. Frescas aparecen en primavera, pero secas están disponibles todo el año. Incluirlas en el menú de otoño, salteadas con jamón, por ejemplo, tiene recompensa, ya que son una fuente muy abundante de hierro. Este mineral mejora la capacidad del organismo para generar una respuesta ante virus y bacterias.

Si te has levantado con el rostro hinchado. Lo mejor es colocar durante unos minutos sobre el mismo una toalla mojada en agua muy fría. Después masajea ligeramente frente y mejillas. Rebosarás frescura.

Si tienes celulitis en las piernas. Empieza el día tomando zumo de apio. Su aporte en ftálicas facilita la eliminación de líquidos y toxinas, que suelen acumularse en los muslos y las caderas. Además, el apio mejora la circulación sanguínea.





27 Noviembre, 2023

MÓVIL Y NIÑOS: ¿PROHIBIRLO O EDUCAR EN CÓMO USARLO?

Los expertos piden diferenciar entre la herramienta y su uso, al tiempo que abogan por formación y racionalización del tiempo

LOLITA BELENGUER

lbelenguer@20minutos.es / @lolitabelenguer

¿Cuándo dar un móvil por primera vez a un menor? El debate coincide con dos iniciativas que han surgido de forma simultánea y piden controlar el uso del móvil en adolescentes que pasan del colegio al instituto. La primera, promovida por dos madres y profesoras, reúne más de 62.000 firmas favorables de prohibir el smartphone a menores de 16 años. La segunda, de la plataforma Adolescencia libre de móviles –nacida en el Poblenou barcelonés– se ha extendido a más de 11 comunidades con un centenar de grupos acólitos y busca «ponerse de acuerdo, cuantos más mejor, para no dar por sentado que, al pasar de Primaria a Secundaria, hay que darles un móvil».

«La idea es hacer piña para que los que vayan sin móvil no sean los raros», relata Tamara Fernández, la portavoz de esta iniciativa a **20minutos**. Explica que los 16 años es una edad «adecuada» para empezar a tener móvil, ya que, por la maduración de los menores, los beneficios superan a los perjuicios al tener «capacidad de gestionar posibles situaciones de riesgo».

Tal ha sido la repercusión del debate que varios representantes de Adolescencia libre de móviles se han reunido con el alcalde de Barcelona, Jaume Collboni, que les mostró su apoyo para trabajar en un «pacto social». El Ayuntamiento ha pedido a la Generalitat garantizar la prohibición de móviles, mientras la Conselleria de Educación y el Consell Escolar de Catalunya (CEC) han dicho que orientarán a los centros a partir de enero sobre cómo regular su uso. Fernández deja claro que no quie-



Niños utilizando dispositivos móviles. PEXELS

EL APUNTE

Tres comunidades regulan su uso

Castilla-La Mancha, Galicia y Madrid son las tres comunidades que ya regulan el uso de los móviles en los centros educativos. Desde el sindicato ANPE, la coordinadora del Defensor del Profesor en Madrid, Guadalupe Pérez, dice que «hay que poner límites y orientar y formar a las familias».



Consulte esta y otras noticias de actualidad en **20minutos.es**



ren prohibir los móviles, sino retrasar la edad de uso.

Por su parte, la ministra de Educación, Pilar Alegría, dijo la semana pasada que «prohibir las nuevas tecnologías es como querer poner puertas al campo», al tiempo que optó por «educar en el uso racional» de las tecnologías, y no solo en la escuela, que tiene «un tiempo limitado» al día, también en casa. En la misma línea se expresó la presidenta de la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnado (Ceapa), María Capellán, que sostiene que «prohibirlo ahora es ridículo porque es una tecnología que puede ser útil. Hay que enseñarles a manejarlo».

El vocal de la Sociedad Española de Neurología, el doctor Javier Camiña, afirma que aún no se han demostrado cambios estructurales en el cerebro por su uso. «Desde el punto de vista neurológico, el mayor interés es ver hasta qué punto su uso puede afectar a la capacidad de atención», dice, al tiempo que apunta que las redes sociales ofrecen un alto estímulo en poco tiempo. «Ese es parte del problema de las horas que dedican, pero no es algo diferente a los videojuegos de hace 20 o 30 años». Pide diferenciar entre la herramienta y el uso que se hace de ella, al tiempo que aboga por formación y racionalización del tiempo.

«El *smartphone*, sobre todo en adolescentes, está bastante relacionado últimamente con un incremento de sintomatología ansiosa o depresión, o de acoso. Esto existe sin los móviles, pero estos permiten una exposición más continua. El problema de base es el uso, que puede agravar algunas conductas», añade el experto.

Jordi Perales, psicopedagogo y profesor de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), subraya que «el debate tendría que ser más amplio. No se trata de móvil sí o móvil no, sino para qué». «Hay que pensar qué va a hacer el niño con el móvil, estar pendientes, enseñarles qué está bien y qué no, acompañarles, estar presentes, a su lado, enseñándoles a manejar los contenidos a los que acceden», dice Perales, que defiende un uso pedagógico en el aula en materias como Educación Visual y Plástica –«con la cámara de fotos»– o en Geografía –«con Google Maps»–. ●



La ELA, un drama también a nivel económico

El 95% de afectados
no puede permitirse
cuidados especializados

PÁGINAS 10-11





Más del 95% de las familias alavesas con enfermos de ELA, esclerosis lateral amiotrófica, no se pueden permitir un cuidador profesional para gestionar una patología de las más crueles, según la OMS

Un reportaje de Agurtzane Salazar

ELA. Plantearse el hecho de vivir o morir por el alto coste de los cuidados

La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que, por desgracia, no tiene cura ni remedio para los 50 alaveses que la sufren. Te va encerrando en tu propio cuerpo mientras tu cabeza sigue intacta. Un buen ejemplo de ello fue el del gran físico británico Stephen Hawking, que no dejó de seguir indagando en los secretos del universo, los cuales pudo ir anunciando al mundo gracias a un aparato que reproducía su voz.

Sin embargo, lo que duró con este mal neurológico también fue excepcional. Se lo detectaron en su último año en Oxford, con 21 años, cuando notó que "cada vez era más patoso", y falleció con 76.

Como explicaba recientemente en una entrevista a DIARIO DE NOTICIAS DE ÁLAVA, Fernando Martín, el gerente de la asociación que agrupa en este territorio a estos afectados y que atiende a 22 familias (Adela Araba) hoy en día la esperanza de vida es de 3 a 5 años. Es tan corta que la Organización Mundial de la Salud (OMS) la declara como una de las enfermedades más crueles del mundo y es que los números no arrojan dudas en este sentido ya que, por ejemplo, en el Estado se calcula que hay 4.000 personas con ELA, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología. Cada día, por tanto, se diagnostican a tres nuevas personas, pero es que otras tres fallecen. Una altísima rotación, en definitiva.

PALIATIVO A falta de que los ensayos clínicos, la aumenten, el único tratamiento que existe en la actualidad es el paliativo, como señala Martín, que son los cuidados expertos y continuados en el tiempo. Pero, por desgracia, aquí la capacidad económica de cada afectado abre un abismo entre los que se pueden costear un cuidador profesional, mejorando su calidad de

vida y la de su entorno, de los que no. Y esta segunda opción es la de la mayoría.

"Más del 95% de las familias no se pueden permitir un cuidador profesional. Es un lujo el poder costearse contratar uno y en la gran mayoría de los casos, es un familiar", denuncia el gerente de Adela Araba.

Porque la ELA, además de ser una enfermedad muy cruel, dado que la persona ve cómo se va paralizando pese a conservar sus facultades mentales, es también una patología muy cara, puesto que la supervivencia depen-

de de tener unos cuidados expertos de enfermería 24 horas al día "y eso no se facilita en ninguna comunidad, por lo que los van a tener que ofrecer sus familiares o pagarlo de su bolsillo, eso sí, en el caso de que se lo pueda permitir".

Ello hace que se paralice también la vida de las familias. "El cuidado de los enfermos, también en Álava es doméstico, de manera que es uno de los asuntos a resolver porque esta desigualdad en el acceso a los cuidados es un problema. Está cojo".

Se trata de una asistencia muy especializada, muy coordinada y continua, y en el Estado no existen residencias ni centros hospitalarios de medio-larga estancia que acepten a estos pacientes, por lo que la ELA es una enfermedad doméstica. Todos los cuidados se prestan en el domicilio.

CUIDADORES PROFESIONALES De ahí que la necesidad de los cuidadores profesionales sea una de las mayores carencias de las que se quejan familiares y afectados "porque es una necesidad del día a día, que dura 24 horas, con una enfermedad neurodegenerativa que no pueden moverse, por lo que tienen que ser tratados como tal".

Según los cálculos de diversas asociaciones, en una fase intermedia de la enfermedad, los gastos a los que una familia debe de hacer frente para que el paciente tenga la asistencia y los cuidados que necesita, tienen un coste aproximado de entre 35.000 y 40.000 euros al año.

Sin embargo, en una fase avanzada, como es el caso de que un paciente tenga una traqueostomía, hablamos de un mínimo de 60.000 euros al año, así que solo un 6% de las familias con enfermos con ELA son capaces de hacer frente a los gastos que comporta la evolución de esta enfermedad". Esto implica también que solo un 5% de los pacientes opten por hacerse esa traqueostomía que alarga su vida.

Por eso hay personas que no pueden permitírselo y se ven obligadas a decir "déjenme morir porque yo no tengo medios para que nadie me cuide, ni hay una residencia que me costee la administración, con lo cual yo no soy candidato para hacerme esa intervención".

Y la cruda realidad, como lamenta Martín, es que "un enfermo de ELA tiene que plantearse si vivir o morir porque no puede permitírselo". ●

UNA ENFERMEDAD EN CIFRAS

40.000

EUROS. En una fase intermedia de la enfermedad, los gastos a los que una familia debe de hacer frente para que el paciente tenga la asistencia y los cuidados que necesita, tienen un coste de entre 35.000 y 40.000 euros al año.

3-5

AÑOS
Es la esperanza de vida media de un paciente con ELA desde que se diagnostica esta patología hasta que llega a su desenlace.

60.000

EUROS. En una fase avanzada de esta patología, como es el caso de que un paciente tenga una traqueostomía, se necesita un mínimo de

60.000 euros al año, así que solo un 6% de las familias con enfermos con ELA son capaces de hacer frente a los gastos que comporta la evolución de esta enfermedad".

50

ENFERMOS
La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que no tiene cura ni remedio para los 50 alaveses que la sufren. En el Estado hay unos 4.000 afectados.

95%

NO PUEDEN PERMITIRSE UN CUIDADOR
Más del 95% de las familias no se pueden permitir un cuidador profesional denuncia el gerente de Adela Araba.



Cuidar la salud bucodental es fácil con ayuda del farmacéutico

MENOS DEL 50% DE LA POBLACIÓN SE LAVA LOS DIENTES TRES VECES AL DÍA Y SOLO UN 25% USA SEDA DENTAL, PESE A QUE LA FALTA DE HIGIENE ES UNA DE LAS PRINCIPALES AMENAZAS DE LA SALUD BUCODENTAL.





► 1 Noviembre, 2023

Reírse es una necesidad humana que beneficia a todo el organismo. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), esta respuesta biológica a determinados estímulos altera la producción de dopamina y serotonina, que mejoran de forma natural el estado de ánimo. Además, puede estimular el sistema inmunitario, aumentar el umbral del dolor, acelerar el ritmo cardíaco e incrementar el aporte de oxígeno al cerebro. *“Al sonreír, las personas muestran su auténtica personalidad, ya sea con una sonrisa, una carcajada o un simple gesto de alegría. La risa es esencial para el bienestar general”*, comenta **Juan Manuel Frade**, director general de Align Technology en España y Portugal.

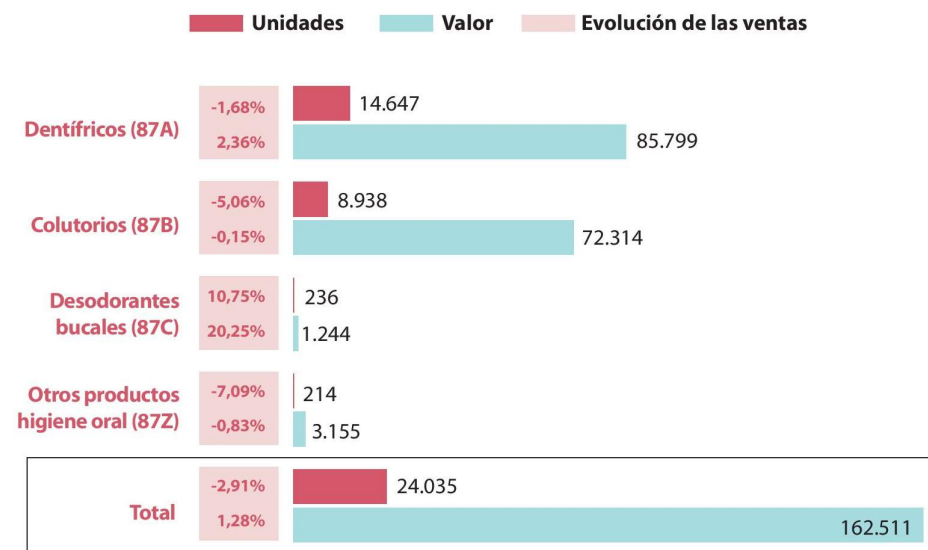
Sin embargo, sonreír y reír a veces provoca inseguridad a algunas personas y hace que dejen de hacerlo de forma espontánea y natural por miedo a enseñar los dientes, hasta el punto de llegar a afectar a su vida social. Según una encuesta realizada por el Consejo de Dentistas de España, el 7% de los españoles reconoce sentirse incómodo al sonreír o reír, el 3% ha evitado entablar conversación por el aspecto de sus dientes y el 2% ha limitado sus actividades sociales por el mismo motivo. En este sentido, la salud bucodental preocupa a muchos españoles, en muchos casos más que la salud general. La población es cada vez más consciente de que la falta de tratamiento dental, o un cuidado dental inadecuado, puede provocar problemas como sensibilidad dental, inflamación de las encías y trastornos de la articulación temporomandibular, conllevando incluso la pérdida de dientes en el peor de los casos. Sin embargo, menos del 50% de la población se lava los dientes tres veces al día y solo un 25% usa seda dental. Un gran error teniendo en cuenta que las dos enfermedades más importantes que afectan a la boca son la caries y la enfermedad periodontal. De hecho, la primera es la enfermedad crónica más común en el mundo, y la enfermedad segunda la sexta. Casi un 100% de los adultos y alrededor del 60% de los escolares tienen caries, mientras que entre el 5% y el 15% de la población sufre periodontitis grave, pudiendo ocasionar la pérdida de dientes. Las dos enfermedades se previenen con el cepillado dental.

Incidir en la higiene

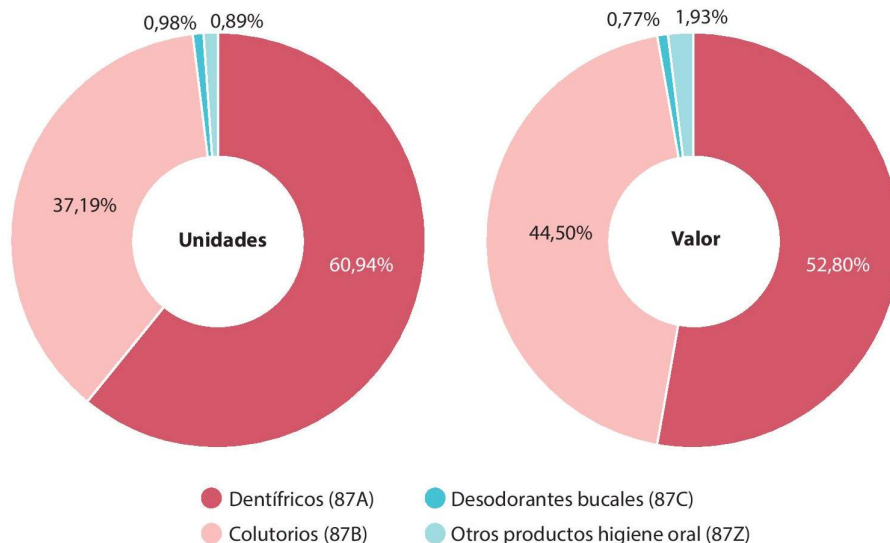
Es por eso que el primer paso para prevenir cualquier tipo de infección y mantener una sonrisa impecable empieza por una higiene

adecuada, que incluya el cepillado de los dientes y visitas periódicas a la consulta del dentista para asegurarse de que todo está en orden. Los odontólogos, estomatólogos e higienistas dentales son los profesionales sanitarios que se dedican a la prevención y al tratamiento de los diferentes problemas bucodentales. No obstante, el farmacéutico también es una piedra angular del cuidado de la salud de la boca por el simple hecho de que está más cerca de la población, es más accesible y cuenta con los conocimientos necesarios para ello. Si quedaban dudas del papel de la farmacia en el cuidado de la salud bucodental, hace unos meses un informe del Observatorio Farmacéutico Global de la Federación Farmacéutica Internacional (FIP, por sus siglas en inglés) vino a poner sobre la mesa cómo los consejos sobre higiene brindados por las farmacias se han ampliado desde el cuidado bucal hasta las medidas de control de infecciones a raíz de la pandemia. *“La higiene, general y personal, es*

MERCADO HIGIENE ORAL (87) (MAT 09/2023) VENTAS EN MILES



CUOTA DE MERCADO



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW
 Mercado: higiene oral (87)
 Medidas: unidades y valores en € PVP (Precio Venta Público)
 Periodo consultado: MAT 09/2023. Incluye de octubre del 2022 a septiembre del 2023
 Elaboración: IM Farmacias



► 1 Noviembre, 2023

un aspecto importante del cuidado personal. El informe muestra que los farmacéuticos y sus equipos pueden ofrecer un servicio valioso para capacitar a las personas para mantener la salud y prevenir y controlar enfermedades. Sin embargo, nuestro estudio también indicó que la profesión necesita más apoyo para aprender sobre higiene”, concluye **Christopher John**, líder de FIP para datos e inteligencia y coautor del informe.

Eva Ruiz e **Isabel Morales**, del departamento de Consultoría de Asefarma, insistieron, durante una formación denominada ‘Salud bucodental en la farmacia’, en que, si algo puede hacer el farmacéutico para prevenir las enfermedades bucodentales de sus pacientes, es “aumentar sus esfuerzos mediante un consejo farmacéutico adecuado sobre cuidados e higiene diaria bucodental”. Además, recomiendan el uso de un protocolo de actuación que le ayude a dar respuesta a los principales problemas bucodentales.

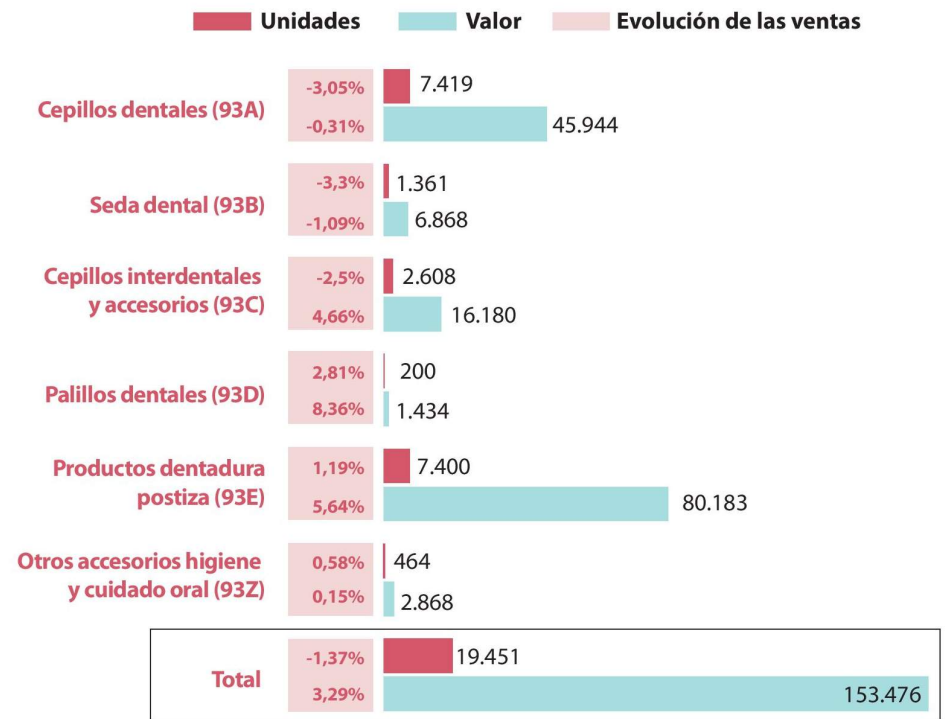
La categoría bucal de la farmacia es muy amplia (blanqueadores, cepillos, halitosis, encías, sensibilidad, ortodoncia...) por lo que, para comenzar una buena campaña de salud bucodental en la farmacia, hay que hacer una selección de las principales familias y trabajar sus puntos fuertes. En tanto, el abanico de consejos que deben ofrecer los profesionales farmacéuticos a los usuarios es muy amplio. Sin embargo, remarcan los expertos de Dentaïd, existen una serie de recomendaciones y orientaciones que resultan especialmente importantes, ya que responden a preguntas y dudas que habitualmente plantea la población general que acude a la farmacia.

Consejos farmacéuticos para todos los pacientes

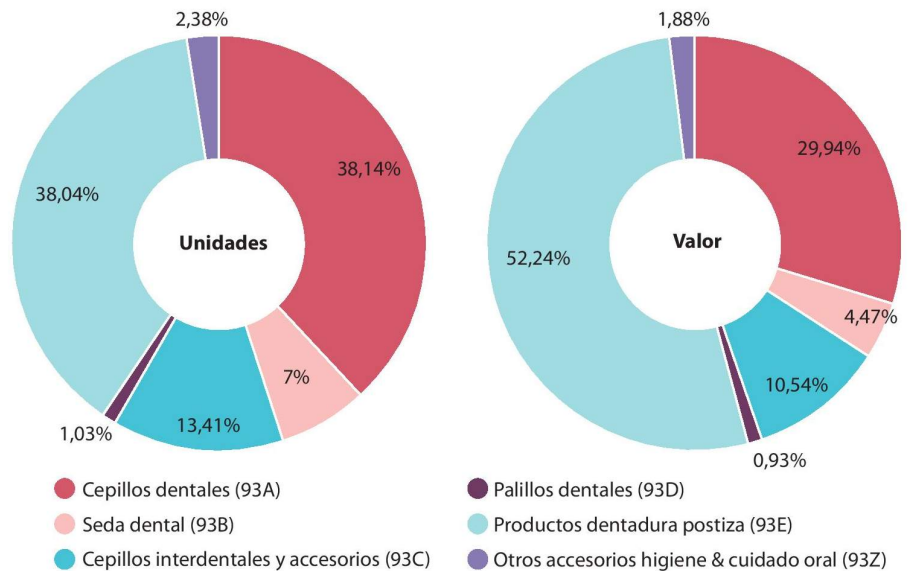
En primer lugar, consejos y hábitos de higiene bucal. “Usar cepillo dental manual o eléctrico (como mínimo dos minutos de cepillado) e interdental o interproximal (limpiar los espacios entre los dientes a diario con seda dental y cepillos interproximales), dentífrico (con flúor para prevenir las caries, con antisépticos para controlar la formación de placa bacteriana, con desensibilizantes para disminuir la sensibilidad) y colutorios con acción antiséptica (como la clorhexidina, cuando estén indicados). Cepillarse la lengua, con el cepillo o con un limpiador o raspador lingual. Cambiar el cepillo de dientes como mínimo cada tres meses”, explican.

Desde el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos explican al respecto que la cavidad oral posee una serie de microorganismos que constituyen un verdadero ecosiste-

MERCADO ACCESORIOS HIGIENE & CUIDADO ORAL (93) (MAT 09/2023) VENTAS EN MILES



CUOTA DE MERCADO



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW
 Mercado: accesorios higiene & cuidado oral (93)
 Medidas: unidades y valores en € PVP (Precio Venta Público)
 Periodo consultado: MAT 09/2023. Incluye de octubre del 2022 a septiembre del 2023
 Elaboración: IM Farmacias

ma conocido como la placa bacteriana: “Generalmente, la presencia de esta flora bucal no es origen de enfermedad, pero sí su desequilibrio, que da lugar a caries dental y enfermedades periodontales. También determinadas intervenciones comunes como el cepillado dental o la limpieza bucal, pueden causar infecciones locales en situaciones especiales”. La enfermedad periodontal engloba el conjunto de procesos infecciosos que pueden derivar hacia la destrucción progresiva de los tejidos de soporte del diente, pudiendo llegar incluso a la pérdida final del mismo.



► 1 Noviembre, 2023

Sea como fuere, la higiene bucal es una medida esencial para la eliminación de la placa bacteriana. Así, el paciente debe ser instruido igualmente sobre la técnica correcta del cepillado dental. También es aconsejable el enjuague bucal indicado en patologías de la mucosa oral, dientes, encías y lengua, que *“debe de tener una duración mínima de 30 segundos y se debe evitar ingerir la disolución”*.

Recomendar una visita al dentista por lo menos una vez al año y al periodoncista o dentista cuando se presenta inflamación y sangrado de las encías o molestias es otra de las misiones del boticario en relación a este tema. Al igual que aconsejar una alimentación saludable, pues *“una buena nutrición no solo es necesaria para tener una buena salud general, sino que es de gran importancia para la salud bucodental”*.

Igualmente, cabe destacar que durante el embarazo las mujeres visitan con mayor frecuencia la farmacia. *“El farmacéutico puede aprovechar esta circunstancia para proporcionar tanto consejos de salud general como bucodentales”*, comentan los expertos. En el periodo de gestación, sobre todo si cambian los hábitos alimenticios, *“puede suceder una mayor frecuencia de caries y es habitual la aparición de cambios en la encía con inflamación, sangrado, enrojecimiento e incluso puede sufrir un agrandamiento, todo ello relacionado con el cúmulo de placa bacteriana y una encía especialmente sensible al cambio hormonal que sucede durante el embarazo”*, exponen. En estos casos, el farmacéutico ha de aconsejar a las embarazadas una visita al dentista o al periodoncista y, lo que es más importante, recomendar una serie de hábitos y medidas preventivas para garantizar una adecuada salud bucal previa al embarazo.

Por su parte, los pacientes de diabetes necesitan un cuidado específico. El motivo es que tienen mayor riesgo de desarrollar infecciones, entre ellas la periodontitis (que es tres veces más frecuente en estos pacientes) que, a su vez, puede dificultar el control del azúcar. Asimismo, el tratamiento de la periodontitis puede mejorar el control glucémico. *“El farmacéutico debe preguntar al paciente por su salud gingival y referir a un periodoncista o dentista si hay sintomatología inflamatoria”*, apuntan desde Dentaid.

Por lo que se refiere a los problemas de sensibilidad dental, los farmacéuticos pueden aconsejar el uso de dentífricos y colutorios específicos para disminuirla. Y en cuanto a la halitosis, la mayoría de las causas de mal aliento (cerca del 90%) tienen su origen en la boca, por lo que, en estos casos, se debe recomendar realizar una revisión de manos del periodoncista o dentista.

La sequedad bucal o xerostomía ocurre frecuentemente en pacientes geriátricos o con medicación antidepresiva, por lo que también es bastante común entre la población. En estos casos se debe aconsejar hidratarse, tener buena higiene y evitar productos que provoquen sequedad bucal.

Evitar, en todo lo posible, medicamentos que amenazan la salud de las encías, es otro de los consejos que desde la oficina de farmacia se puede prescribir. Como ya hemos comentado, los antidepresivos y otros fármacos pueden disminuir la producción de saliva (que protege nuestros dientes), los antihipertensivos e inmunosupresores pueden producir agrandamiento gingival y los bisfosfonatos (indicados en la osteoporosis) se han asociado con algunos trastornos bucales tras la realización de tratamientos quirúrgicos.

La importancia de la nutrición en la salud bucodental

Por otro lado, está en manos del farmacéutico hacer hincapié en la estrecha relación que tiene la salud bucodental con la alimentación, como remarca el Colegio de Higienistas de Madrid en una guía de medidas preventivas. Empezando por evitar las caries, una enfermedad crónica, dinámica y muy frecuente durante la infancia, pero que afecta también en todas las edades y que es provocada por bacterias naturales en la boca cuando hay exposición de azúcares en la dieta. Hay que recordar que el consumo mundial de azúcar se ha triplicado en los últimos 50 años. Del mismo modo, es importante reducir la ingesta de bebidas energéticas, deportivas y carbonatadas (gaseosas) ya que, además de azúcar, contienen ácido carbónico que erosiona los dientes.

Con las mismas, en relación con el mantenimiento de una buena estructura dentaria, debemos de tener muy presente en nuestra dieta alimentos ricos con muchos micronutrientes, es decir, un patrón alimentario enriquecido de vitaminas y minerales que favorecen el mantenimiento y reestructuración de nuestros dientes. *“La vitamina K2, A y D, junto con los minerales como el magnesio y el calcio, muestran un papel fundamental en el desarrollo*

UNA BUENA NUTRICIÓN ES DE GRAN IMPORTANCIA PARA LA SALUD BUCODENTAL

y mantenimiento de unos dientes fuertes y sanos”, señalan los higienistas dentales.

Así, la vitamina K2 actúa juntamente con la vitamina A y la vitamina D, activando y fabricando proteínas como la osteocalcina, que se encargan de depositar calcio en los huesos y dientes. Con la ventaja de que la K2 evita que este calcio se deposite en las arterias y va directamente a los dientes y los huesos. *“La podemos encontrar en hortalizas de hojas verdes como la espinaca, col rizada (o berza), brócoli y lechuga. También en aceites vegetales y algunas frutas, como los arándanos azules y los higos. Los quesos son una de las fuentes de procedencia animal con más cantidad, por ejemplo, el queso gouda, edam o brie, siempre dependiendo del tipo de bacteria láctica que se haya utilizado para su fermentación”*, desarrollan.

El fosfato de calcio, por su parte, interviene en la formación del hueso y los dientes, logrando la masa ósea máxima óptima en las primeras 2-3 décadas de vida, como también para el mantenimiento del hueso en la edad adulta. Los alimentos de origen vegetal con mucho calcio asimilable son: sésamo, almendras, higos secos, brócoli, acelga, chía, chocolate y cacao (puro al 90%). Este último contiene, además: fósforo, magnesio, hierro, potasio, zinc, cobre, manganeso y vitaminas A, B1, B2, B3, C, E, ácido pantoténico, tiamina y riboflavina, cafeína, teobromina, y taninos.

En cuanto al fósforo, se pueden obtener las cantidades recomendadas consumiendo una variedad de alimentos, tanto de origen animal como vegetal: en productos lácteos (yogur, leche y queso); en derivados de granos como pan, arroz integral y avena; en las carnes, pescados y huevos; en las nueces, semillas de lino y pipas de girasol, y en las legumbres (lentejas, alubias blancas y guisantes).

En resumidas cuentas, la farmacia comunitaria cuenta con muchas armas para hacerlo y desempeña un papel fundamental en la prevención y control de las diferentes patologías bucodentales. ✚



► 1 Noviembre, 2023

LISTERINE

Listerine® Cuidado Total es el enjuague bucal que ofrece la protección más avanzada y completa de Listerine. Es X5 veces más eficaz reduciendo la placa que el cepillo y el hilo dental solos* y ha demostrado proporcionar seis beneficios en uno: 12 horas de protección contra gérmenes; fortalece los dientes; ayuda a prevenir la gingivitis; protege de las caries; reduce la placa, y proporciona un aliento fresco. **Reducción sostenida de la placa por encima de la línea de las encías en comparación con solo el cepillado después de una limpieza dental.*



VIVÉRA

El dentífrico anticaries de Vivéra para la higiene bucal diaria está formulado por activos antisépticos, regeneradores e hidratantes. Entre ellos destacan componentes como la alantoína, aloe vera, glicerina, flúor (<1450ppm) o cloruro de cetilpiridinio (CPC, un compuesto con propiedades antisépticas eficaz para prevenir la placa dental, reducir la gingivitis e incluso el mal aliento). A esto se une una textura espumosa y sabor a mentol, potenciado para una protección total e integral de dientes y encías.



LABORATORIOS VIÑAS

Dentiblanco Blanqueador Intensivo es un dentífrico para la higiene y el cuidado bucodental, de potente acción blanqueadora. Es un producto con ingredientes de origen natural, específicamente concebido y desarrollado para proporcionar a los dientes un aspecto sano y estéticamente atractivo. Está formulado con papaína, una enzima que se obtiene de la fruta papaya, con partículas redondeadas de sílica precipitada y flúor, que refuerza el esmalte y elimina la placa y el sarro. Sin fuertes ácidos ni peróxidos.



HEEL

Sensaveel es un gel a base de extracto de manzanilla, extracto de salvia y aceite de clavo con propiedades calmantes que protege, cuida y calma las encías irritadas. Útil en procesos de erupción dental, es un gel suave y refrescante con sabor agradable. Se recomienda aplicar una cantidad de gel aproximadamente de 2cm de largo y masajear la encía irritada. Se puede aplicar hasta tres veces al día, preferiblemente después de las comidas y antes de acostarse. Apto a partir de cuatro meses de edad.



WELEDA

La pasta dentífrica salina sin flúor une la sal marina y el bicarbonato sódico natural para reducir el sarro y la placa. Sus ingredientes neutralizan los ácidos nocivos, previenen la aparición caries y estimulan el flujo de saliva, aliviando, con ello, la boca seca. El sabor salado es complementado con el frescor del aceite de menta para un aliento fresco de larga duración.



FARLINE

Farline amplía su oferta de gama dental para los más pequeños con el gel dental Kids Farline 75ml, que contiene 1.000ppm de flúor para el control de la placa y prevención de la caries y lactato cálcico, que previene la formación de sarro y protege el esmalte. Con sabor a fresa, está recomendado para niños a partir de dos años. Por su parte, el gel dental Junior Farline 75ml incrementa su concentración de flúor a 1.450ppm, tiene un agradable sabor a menta suave y está recomendado para niños a partir de seis años.





EL SÍNTOMA

Espasmos que ocurren al dormir

Estas sacudidas involuntarias tan habituales no suelen implicar nada grave, pero a veces sí pueden estar indicando algún trastorno



DRA. ANA FERNÁNDEZ ARCOS

Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN

No es nada extraño despertarse por la noche tras notar una especie de tirón o sacudida, generalmente en las piernas, que aparece de repente y no podemos controlar. Su origen puede ser muy diverso, y fijarnos en cuándo y cómo aparece da pistas de por qué aparece.

Si ocurren estando a duermevela

Los espasmos de este tipo acostumbran a asociarse a una sensación de caída o vacío que nos despierta, se notan en las piernas o los brazos, y duran muy poco.

- Se conocen como **sacudidas hípnicas**, un curioso y habitual fenómeno cuyo origen podría estar en nuestros primeros an-

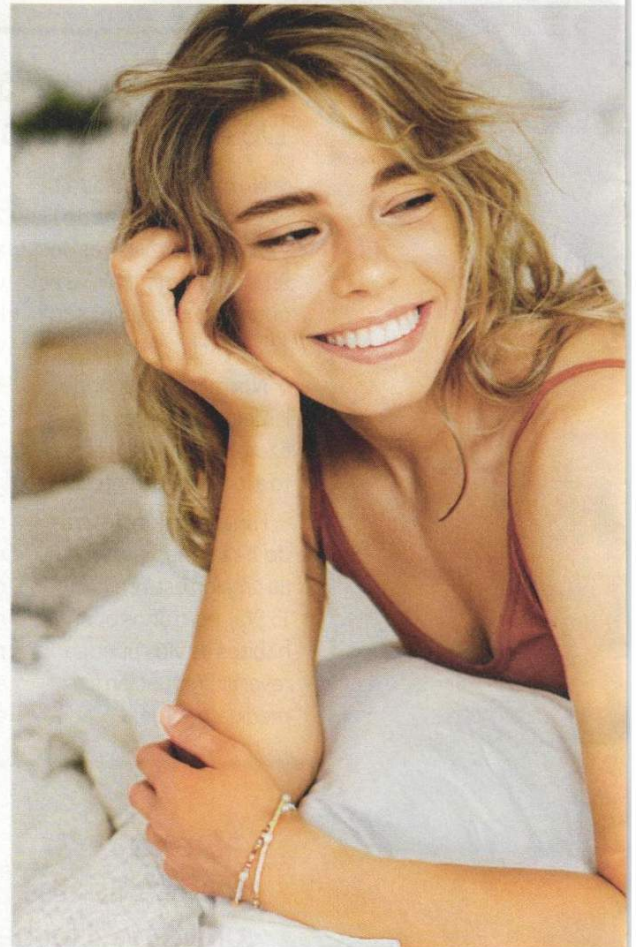
cestros. Hay teorías evolutivas que apuntan que esta reacción servía de alerta para no caer de los árboles cuando había que dormir encaramados a sus ramas porque en las cuevas podían entrar depredadores.

- **Suelen pasar de manera puntual**, aunque también hay personas que las notan con mucha frecuencia.

Cuando moverse proporciona alivio

Hay otro tipo de movimientos nocturnos de las piernas que, a diferencia de los anteriores, sí que son más continuos.

Los calambres también son frecuentes: hasta un 33 % de los mayores de 50 años los tienen



- Pueden ser síntoma de **piernas inquietas**, un trastorno neurológico que provoca una sensación muy molesta en las piernas, sobre todo por la noche o estando en reposo. Los pacientes sienten una necesidad imperiosa de moverlas, porque eso los alivia.

Otra cosa es si hay dolor en las pantorrillas

Si la molestia se concentra en esa zona, lo más probable es que se deba a un calambre muscular

o rampa. Es una contracción brusca, dolorosa e involuntaria. Además de en las pantorrillas, a veces se nota también en el pie o los muslos. Puede durar desde escasos segundos a unos minutos, y suele notarse alivio al estirar bien la musculatura.

- **Beber más agua puede ayudarte a frenarlas** porque, aunque se desconoce por qué ocurren, la deshidratación las favorece. Si no bebemos lo suficiente, nuestros niveles de mag-



Un entorno agradable en el dormitorio, que favorezca el descanso, puede reducirlos

Cuándo ir al médico ante una sacudida

Si los espasmos nocturnos son puntuales no hay que darles más importancia. Pero siempre hay que consultarlo si...

- **Te impiden dormir bien.** Si te desvelan, te despiertan a menudo o si, pese a dormir, tu sensación es que no has descansado o tienes mucho sueño de día, hay que abordarlos como un trastorno del sueño.
- **Sospechas que sufres de piernas inquietas.** Lo habitual es hacer una analítica para ver los niveles de hierro. La mayoría de afectados lo tienen bajo, y mejoran al tomar suplementos durante un tiempo.

El tono de los músculos varía en función de la fase del sueño en la que nos encontremos, y esto podría relacionarse con los tirones

nesio, potasio y calcio (fundamentales para que los músculos funcionen bien) pueden ser muy bajos.

- **Hay fármacos que aumentan el riesgo.** Los diuréticos y también ciertos medicamentos para bajar la tensión o el colesterol favorecen los calambres. Tenlo en cuenta si los tomas.

Pueden empezar en tronco y abdomen

Estas sacudidas son más lentas que las anteriores y se dan durante la fase en la que nos quedamos dormidos, pero también pueden notarse cuando nos empezamos a despertar. Médicamente se conocen como mioclonías propioespinales pero se desconoce por qué ocurren.

- **Se extienden a extremidades y cuello,** y no es una alteración muy habitual. Cuando se dan, aparecen siempre en la edad adulta, y las sacudidas suelen ser frecuentes, tanto que pueden acabar provocando insomnio en los afectados.

ALGUNOS HÁBITOS AYUDAN A REDUCIRLOS

Si últimamente notas que tienes más sacudidas hípnicas de lo habitual, las siguientes medidas pueden reducirlos:

- ✦ **Toma, como mucho, uno o dos cafés al día,** y hazlo mejor por la mañana o al mediodía. La cafeína puede hacer que nuestro sistema motor esté más activo, y esto facilita la aparición de este tipo de espasmos. El tabaco y el alcohol tampoco convienen porque empeoran la calidad del sueño.

- ✦ **Evita el ejercicio intenso a última hora de la tarde.** Como ocurre con la cafeína, también puede activarte. Si te gusta ir a correr, nadar... hazlo como mucho a primera hora de la tarde. Por la noche te convienen, eso sí, ejercicios de gimnasia suave como los estiramientos o los de respiración profunda, por ejemplo.

- ✦ **Procura levantarte y acostarte siempre a la misma hora.** Respetar el ciclo sueño-vigilia favorece un correcto descanso nocturno, y se ha visto que esto contribuye a reducir la frecuencia de los tirones nocturnos. Crea tu propia rutina de sueño, haciendo cosas que te relajen entre una y media hora antes de acostarte.

- ✦ **Dedica unos minutos al día a no hacer nada.** Puede ayudarte a combatir el estrés y la ansiedad, que aumentan la incidencia de estos espasmos musculares.

REFLEXIONES SOBRE LA EXCELENCIA



Dr. Adolfo López de Munain

Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra (1992), Especialista en Neurología. Jefe del Servicio de Neurología en el Hospital Donostia de San Sebastián.

Compagina su actividad asistencial con la actividad investigadora.

Es autor o coautor de más de 320 artículos peer-reviewed, 25 capítulos de libros y más de 400 comunicaciones a congresos nacionales e internacionales o conferencias invitadas.

Miembro activo de la Sociedad Española de Neurología.

Pertenece a la Asociación Española de Genética Humana, a la World Muscle Society.

Socio fundador de la sociedad NEUROGENES. Director Científico del Centro de Investigación Biomédica en Red sobre Enfermedades Neurodegenerativas (CIBERNED).

Asesor del Comité de Expertos de la Asociación Española de Enfermos Neuromusculares y de la Asociación de Miastenia. Forma parte del Comité Asesor del Ministerio de Sanidad para la atención de las Enfermedades Raras y del Consejo de la División de Salud y Calidad de Vida de TECNALIA.

Me pregunta mi buen amigo Fernando, mi opinión sobre la excelencia, o más bien qué queremos decir, cuando decimos o pedimos, que algo o alguien es o queremos que sea, excelente.

La verdad es que no es fácil responder a algo que usamos con total normalidad en la creencia de que todos nos entendemos. Yo mismo como evaluador de proyectos científicos, de trabajos científicos o de CVs he calificado como excelente o no excelente un determinado o trabajo o el CV del autor, de acuerdo a una serie de criterios, en buena parte subjetivos. Agradezco pues, a Fernando el plantearme el reto de ordenar mis ideas y tratar de darle una respuesta.

Cuando enfrentamos la tarea de ahondar en el significado de una palabra conviene empezar por acudir a la etimología que nos habla de las raíces de un vocablo, por más que en ocasiones el uso haya podido

desvirtuar su significado original. Así **excelencia** deriva de latín *excellētia*, y se define como la calidad que convierte a un individuo u objeto en merecedor de una estima y aprecio elevados. En ese sentido, la **excelencia**, sería la característica de ser bueno, de hacer las cosas de manera óptima (a los ojos de evaluadores externos). La excelencia nos aleja de la mediocritas, de la media, de lo que no sobresa y es una condición, un hábito como veremos más adelante que nos impulsa a ser mejores cada día, y no por competir con otros, sino por ponernos en reto a nosotros mismos para crecer, para llegar más lejos.

Según la Real Academia Española de la Lengua, excelencia se define como *Superior calidad o bondad que hace digna de aprecio y estima una cosa o a una persona*. Es un talento o cualidad de lo que es extraordinariamente bueno y también de lo que excede lo normal. En términos sencí-

llos, es hacer algo de tal manera que vaya más allá de las normas (en sentido positivo o de mejora). Pero, además debe haber algo propositivo, debe intervenir la voluntad de serlo; es decir, solamente seremos **excelentes** en lo que amamos, en lo que nos apasiona... No podremos ser buenos cuando no nos sentimos motivados a serlo. Aunque no es imposible metafísicamente, es complicado ser bueno en algo que realmente no quieres hacer.

Una vez centrado el término deberíamos acotar el campo de operación del mismo, algo que la etimología sugiere, pero no afirma categóricamente. De entrada, tendríamos que diferenciar si la cualidad de excelencia se refiere a una persona (potencia) o a una obra de la misma (acto). Todos sabemos que hay personas cuyo desempeño o su virtud/conocimiento son excelentes y que producen en ocasiones obras no lo son tanto. De hecho, tenemos

autores que sólo en una ocasión han producido una obra (sea artística, material o intelectual) considerada como excelente.

El segundo punto importante para tratar la cuestión es que la excelencia es una impresión subjetiva que puede ser interna, pero que en general es una cualidad otorgada por otros que juzgan a personas y obras en función de criterios externos a nosotros pero que deben generar un alto consenso, aunque pueden ser diferentes de unas sociedades a otras, de una época a otra. Resultaría difícil calificar como excelente algo que no suscite algún tipo de consenso generalizado y lo considerado excelente ayer puede dejar de serlo hoy tanto por una mejora del resultado producto de la innovación como por un cambio del criterio general de excelencia. Podríamos resumir diciendo que la excelencia como hábito personal o como atributo de una obra es una condición contingente.

Antes de seguir elucubrando y más que nada para ver si no nos estamos desviando, convendría repasar lo que hayan dicho sobre la cuestión pensadores de mayor fuste que quien escribe. Por ejemplo, para Aristóteles, la excelencia definida como **areté**, representaba el *conjunto de cualidades internas que definen a la persona*, es decir son cualidades del carácter **que no trascienden a la obra**. Son excelentes las personas y no las obras. Algunos traducen el término de *areté* por virtud, pero otros, prefieren utilizar el término excelencia, por estar más relacionado con la búsqueda de la perfección de uno mismo, evitando una cierta connotación moral asociada al término virtud y que entroncaría con un patrón prefijado moralmente. De esta forma se evitaría ese atributo de contingencia que puede modificar el valor social o moral de determinados patrones de virtud/excelencia según los tiempos.

Desde esta perspectiva que asocia la excelencia a la persona, esta sería un hábito, una cualidad que depende de nuestra voluntad, lo que plantea una interesante derivada que es la de que si puede considerarse excelente aquello que siendo bueno se hace involuntariamente o sin esfuerzo

lo que entronca con otro concepto que se relaciona estrechamente con la excelencia y que es el mérito. Quiere esto decir que no íbamos descaminados cuando planteábamos que en la excelencia debería haber algo propositivo, algo derivado de la voluntad de hacer las cosas excelentemente. Si juzgamos como excelentes sólo a las personas bastaría esa voluntad de acuerdo a Aristóteles, pero *¿Qué ocurre si a pesar de la voluntad, las obras son mediocres? o ¿Podemos decir que alguien es excelente porque su hábito/virtud y voluntad es excelente, si su desempeño es pobre o mediocre?* Ahí lo dejo, porque en el reto que me plantea Fernando no está el de criticar o poner peros a todo un Aristóteles.

Volvamos nuestros pasos sobre el mérito que está relacionado con la excelencia. Quienes detestan la meritocracia argumentan que no existe de facto una situación en la que el logro personal, aun siendo excelente se haga por la sola fuerza de la voluntad. Las diferencias en el punto de partida hacen que el logro de excelencia o la adquisición del hábito o virtud que conduce a ella, no estén al alcance de todos, por lo que degradan el valor del mérito o al menos lo relativizan y con ello también el propio concepto de excelencia. Esta posición está muy extendida y va socavando la filosofía que, desde los primeros imperios chinos a las OPEs de la administración de la CAV, ha ilustrado los procedimientos de selección del personal al servicio de las administraciones públicas. Quienes rechazan el mérito por antidemocrático generalmente devalúan la excelencia por no estar el hábito igualitariamente extendido. Dejemos esta derivada por el momento.

Si la excelencia es la consecuencia de un acto de la voluntad debería entonces estar regulada o impulsada por la razón, que según veíamos no está democráticamente repartida de manera innata ni tampoco su perfeccionamiento que como sabemos no se reparte igualitariamente en la naturaleza. Es por ello que la excelencia, en el sentido de virtud aristotélica, podría no considerarse como un absoluto y podría relativizarse en función no solo del criterio externo sino de las capacidades preexis-

tentes. Un logro excelente realizado por un niño de 4 años nos parecería quizás estúpido o indicativo de un severo retraso psicomotor si lo realizase una persona de 20. La virtud o excelencia consistiría en un don para encontrar de los medios disponibles el más adecuado a los fines. Cambian los medios y también cambian los fines.

Hasta aquí toda la visión de la excelencia se relaciona con un hábito con una capacidad, pero a veces e independientemente de esa capacidad el resultado de una acción puede ser excelente si cumple alguno de los fines y sobre todo si ello entraña alguna dificultad. En general, no solemos considerar algo como excelente si su logro es fácil y al alcance de todos. En esas situaciones solemos fijarnos más en las obras que por inesperadamente malas en su ejecución o resultados son precisamente lo contrario a la excelencia. Aquí abandonamos la visión aristotélica de excelencia como virtud personal y nos adentramos en una visión mucho más utilitarista de la excelencia vinculada a las obras. Esta visión de la excelencia centrada no en el hábito sino en la obra, significa desplazar el foco de la potencia al acto, independientemente de que este deba ser perfeccionado a partir de alguna capacidad preexistente o innata mediante el aprendizaje o el entrenamiento o surja espontáneamente sin ello. Tendemos a evaluar como excelente aquel resultado óptimo **cuando es fruto del trabajo y el perfeccionamiento**. En algunas culturas, como la anglosajona se tiende a rechazar aquello que aun siendo excelente ha sido realizado u obtenido por azar (serendipia). Es decir, la excelencia debe implicar de alguna manera la voluntad de mejorar, pero concretizada en la repetición hasta alcanzar ese punto. La excelencia sólo puede surgir de las acciones deliberadas que impliquen esfuerzo (algo relacionado con la concepción luterana de la vida) aunque la experiencia vital nos enseña que detrás de no pocos logros está la casualidad o la suerte (también en la cultura anglosajona, aunque cuando ello ocurre, dedican grandes esfuerzos a camuflar la serendipia). Dentro de las excelencias de la inteligencia, la técnica, la científica, la intelectual o la sabiduría práctica,



esta última independiente muchas veces de la formación y ligada a una inteligencia natural, es la que nos ayuda a hacer la correcta deliberación analizando todas las posibilidades que permitan alcanzar el máximo de excelencia en las circunstancias particulares de cada individuo. Para ello es fundamental la experiencia de vida, de ahí que la sabiduría práctica se parezca más a una habilidad práctica que a la ciencia. Sin embargo, como sabemos la propia ciencia requiere de habilidades de sabiduría práctica necesarias para alcanzar un resultado óptimo.

La excelencia también podría ser interpretada como un hábito cuyo objetivo es vivir bien lo que es sinónimo de alcanzar la felicidad. Sabio es quien encuentra los medios para vivir feliz y la excelencia sería el hábito que le permitiría alcanzar esto. Sin embargo, todos tenemos miles de ejemplos de personas que son excelentes o producen obras consideradas excelentes que no alcanzan ese estado de felicidad o por el contrario personas todo lo completamente felices que podamos imaginar que ni se plantean la excelencia como guía vital. De hecho, uno está más expuesto al fracaso y la infelicidad resultante si se plantea la excelencia como meta no estando especialmente dotado para ello.

Es importante señalar la diferencia que existe excelencia y la perfección. Un perfeccionista es aquel que considera cualquier cosa que no sea perfecta es inaceptable. La perfección no es la búsqueda de la excelencia, es la búsqueda de lo inalcanzable. Es la creencia de que a menos de que no sea perfecto no soy lo suficientemente bueno. La búsqueda irracional de la perfección roba tiempo y energía y

conduce a la melancolía y la frustración ya que nada es suficientemente bueno. Por el miedo a no actuar "perfectamente" y cometer errores, las personas perfeccionistas no completan sus tareas, es más, ni siquiera las comienzan, y están en un estado constante de preocupación sobre las cosas negativas que podrían ocurrir. Generalmente este criterio, derivado de un rasgo específico de la personalidad, suele ser contraproducente para alcanzar la excelencia pues las más de las veces lleva a la parálisis por el análisis. En muchas ocasiones evitan o procrastinan tareas por estimar como mejor que no hacer algo es preferible a las consecuencias de hacer algo imperfectamente.

La excelencia de las obras se puede interpretar en muchos campos de la vida. Existe, por ejemplo, una excelencia empresarial, que se refiere al conjunto de conceptos y objetivos, dirigidos a la consecución de la máxima eficiencia posible en la gestión, con el único fin de alcanzar los mejores resultados posibles.

Existe igualmente la excelencia en la práctica de la medicina, que es el terreno más cercano a mí, y que considera excelente al médico que a lo largo de su vida profesional, mantiene un compromiso con la ciencia y con su aprendizaje, que se autoimpone un proceso de formación continuada, para mejorar su virtud en sentido aristotélico en la búsqueda de la excelencia. Es decir, es excelente independientemente del resultado, cuando asume un compromiso ético orientado a proporcionar una asistencia de calidad, poniendo siempre por delante los intereses del paciente que necesita no solo buenas intenciones y amabilidad, sino eficacia.

Para ello, la medicina ha evolucionado hacia el concepto de medicina basada en la evidencia (MBE) que frente al modelo tradicional que estaba sustentado únicamente en la experiencia y en conocimientos empíricos, promueve acudir a los mejores ensayos de investigación como herramienta de la clínica diaria. Si quien practica la MBE une la capacidad de apreciación sobre la realidad del paciente que le brinda la maestría clínica y su empatía, estará en la vía de lograr la excelencia médica. Es por ello, que la combinación de asistencia, investigación y docencia, y ejercer la medicina como una vocación de servicio, es el mejor camino que conduce a alcanzar la excelencia en el campo médico.

Por eso para formar médicos excelentes no basta con seleccionarlos a partir de las calificaciones académicas obtenidas en el bachillerato. Este sistema no fomenta la excelencia en Medicina. Como decía Francisco Duque, Rector de la Universidad de Extremadura en el acto inaugural de un curso académico: "resulta penoso ver las bibliotecas de la Universidad repletas de alumnos que, en su mayoría, están estudiando sólo los apuntes de clase, los cuales en muchos casos han sido tomados por otros compañeros". Este tipo de enseñanza centrada en el logro y que evita profundizar, confrontar través de libros, artículos dirige al alumno a un conocimiento superficial destinado a aprobar no a saber. Para orientarnos hacia la excelencia debemos llevar a la práctica real aquellos aspectos que la reforma de Bolonia del EEES proponía como objetivos de la educación médica: conocer y comprender, es decir, "saber"; adquirir la adquisición de habilidades psicomotoras, es decir, "saber cómo actuar", y la formación en valores y actitudes, es decir, "saber cómo ser".

A modo de resumen final, podríamos decir que la excelencia es hija por tanto de una adecuada conjunción de hábitos innatos y adquiridos junto a un sistema de valores que se adecue a las necesidades de quien sea objeto receptor de dicha excelencia y que estén en consonancia con los valores imperantes en una sociedad y un momento histórico dados.

DENTISTAS

OFERTA

Esperientziadun ODONTOLOGO behar da. Donostialdeko hartz klinika baterako. Euskeraz jakitea ezinbestekoa da. ENDODONTZIAKO ta OPERATORIAKO jakite maila baloratuko dugu. Bidali kurrikuluma: hartzginklinika@gmail.com

Se necesita odontólogo GENERAL para clínica de larga trayectoria en ERMUA. Se ofrece contrato en régimen general y buen ambiente de trabajo en equipo multidisciplinar. Enviar CV: rrrh@clinicasanpelayo.com TLFNO: 652768569

Clínica dental en Donostia con más de 15 años de trayectoria precisa ODONTOL@ GENERAL para incorporar a su plantilla. Se ofrece buen ambiente de trabajo, estabilidad laboral y proyecto a futuro. Interesados enviar CV a: donostiaclinicadental@gmail.com

Clínica dental multidisciplinar de Zumarraga busca incorporar ODONTOLOGA/O preferiblemente con experiencia en conservadora y prótesis. Horario continuo, jornada completa o parcial. Flexibilidad y buenas condiciones laborales. Interesados enviar CV a rrrh.seleccion943@gmail.com.

Se necesita odontólogo/a para clínica dental en Erreterria para trabajar en jornada continua, en el turno de tarde de lunes a jueves y en turno de mañana los viernes. Los interesados pueden mandar su currículum a hartzorere@gmail.com

Clínica dental en Donostia precisa incorporar a su equipo un/a endodoncista para una o dos jornadas al mes. Interesados/as mandar currículum vitae a: clinicadentalcvgrs@gmail.com

Se ofrece puesto de odontólogo general para media jornada, con posibilidad de evolucionar en un campo específico de la odontología con apoyo y formación del equipo. Interesados contactar en 657813501

La Clínica Sannas Dentofacial (Navarra) busca un odontólogo/a generalista con conocimientos en odontopediatría para incorporarse al equipo. Preferiblemente con 1 año de experiencia en el sector. Se valorará los siguientes requisitos: * Experiencia en diagnóstico y empleo de medios tecnológicos para realizar un buen diagnóstico. * Atención de urgencias dentales. * Trabajo en equipo. Comunicación con otros dres para aprender y realizar un buen trabajo para el paciente. * Debe estar abierto a formación constante. * Estar al día en cuanto a desarrollo de las tecnologías (odontología digital, CBCT, scanner intraoral, fotografía, RVG, informática y conocimiento de la gestión del programa informático GESDEN) CONTACTO: comunicacion@gruposannas.com

Empresa dedicada al sector sanitario, precisa incorporar en su clínica situada en San Sebastián un/a Odontólogo general, con disponibilidad para trabajar 2 días a la semana en horario de jornada completa. Interesados enviar el CV a monica.lopez@vivanta.es

ETALENTUM SELECCION, Empresa de selección de personal, busca ODONTÓLOGO GENERALISTA. Para clínica dental en expansión de la zona de Urola Kosta. Buenas condiciones económicas, jornada laboral de lunes a viernes. Preferible con experiencia de 1-2 años. No se descartarán candidatos con menos experiencia. Se valorará Euskera. Interesados ponerse en contacto con: ETALENTUM SELECCION Tel: 648060666 e-mail: aaduriz@etalentum.com

Buscamos odontólogo para realizar CIRUGÍAS, con experiencia y formación demostrables. Puedes enviar tu currículum a la siguiente dirección: hartzklinikake@gmail.com

ORTODONTZISTA behar dugu, gipuzkoako hartz klinika batetarako. Kurrikuluma bidali ondorengo helbidera: hartzklinikake@gmail.com

Clínica dental en Lasarte- Oria solicita odontólogo endodoncista para incorporación inmediata. Enviar currículum a gerencia.clinicaro@gmail.com

Clínica Dental Privada en Donostialdea, precisa para su próxima apertura: Recepcionista Auxiliar clínica Odontolog@ Interesad@s enviar C.V. a : dentalaukera@hotmail.com

Clínica dental multidisciplinar necesita odontólogo/a para dos tardes y dos mañanas semanales para ejercer odontología general, endodoncia, odontopediatría y ortodoncia. Posibilidad de ampliar la jornada. Interesad@s enviad CV a: buscoodontologa@gmail.com

SE NECESITA ODONTOLOGO/A GENERALISTA CON CONOCIMIENTOS DE PROTESIS PARA TRABAJAR EN DONOSTIA. MANDAR CV A direccion@centromedicogros.com

Esperientziadun ODONTOLOGO behar da Azkoitiako hartz klinika baterako. Kurrikulumak bidaltzeko helbidea: info@orozhartzklinikako.com

Oferta en clínica privada de Gijón (Asturias). Buscamos un odontólogo/a con años de experiencia en tratamientos como la endodoncia, prótesis de todo tipo, PSI, estética, conservadora. Condiciones a convenir, según experiencia. Envía tu Currículum y postúlate a nuestra oferta. Contacto: asturiasodontologia@outlook.es

Clínica dental en Irún con más de 25 años de recorrido busca odontólogo generalista con, al menos, 3 años de experiencia. Incorporación inmediata. Interesados llamar al tlf: 618 502 302

Voluntariado para odontólogos en Senegal del 30 de junio al 15 de julio de 2023. Interesados enviar CV y Carta de Motivación a info@africa-sawabona.org. Ver convocatoria y dossier en la web del Colegio www.coeg.eu.

Se busca odontóloga/o para sumarse al equipo de trabajo. Se requiere mínimo 3 años de experiencia, demostrable. Debe tener una experiencia mínima en implanto prótesis. Mínimo 2 días de atención. Enviar C.V a martinhoursouripe@yahoo.com.ar

Clínica Dental con más de 20 años de funcionamiento busca odontólogo generalista para incorporación inmediata. Contrato indefinido. Interesados llamar al teléfono: 670 81 47 47 o enviar currículum a hartzklinikake@hotmail.com

Clínica dental en San Sebastián quiere incorporar dentista generalista(trabajos a realizar, obturaciones de alta calidad y tratamientos periodontales) a tiempo completo) para formar parte de un equipo de trabajo. Por favor enviad CV a curriculumsansebastian@gmail.com.

Se busca odontolog@ para trabajar en una clínica dental en Oiartzun, si estás interesad@ envíanos tu currículum a klinika@arkupehartzklinikako.com

Desde Clínica Dental situada en Amorebieta buscamos incorporar a nuestro equipo de trabajo un/a Odontología general y odontopediatría. Jornada a convenir, proyecto sólido y estabilidad, así como recorrido a largo plazo. Equipo en constante formación. Interesados contactar: admin@dentalcortes.es

Buscamos Odontólogo/a General con experiencia en prótesis y conservadora. Clínica ubicada en Mondragón. Buenas condiciones laborales y Disponibilidad de 2-3 días en horario continuo. Interesados enviar CV a : dentalcenter30@gmail.com

Clínica Dental de Pamplona con más de 25 años de trayectoria profesional, precisa dentista para incorporarse a su plantilla con la posibilidad de, en un plazo medio, realizar un traspaso o compraventa si ambas partes están interesadas. No se requiere experiencia. Si te interesa manda tu currículum a loretxo13@gmail.com

Somos una clínica privada en Vitoria, buscamos un odontólogo/a con mucha experiencia en tratamientos como la endodoncia, prótesis de todo tipo, PSI, estética, conservadora. Condiciones a convenir, en función de valía y experiencia. Para conocer más detalles sobre el puesto y concertar una entrevista, mándanos forma de contacto al correo: ofertasvitoriagasteiz@yahoo.com

COCO Recruiting, agencia de reclutamiento, formación y acompañamiento creada por dentistas españoles, ofrece varios puestos disponibles en Francia (Región Parisina, Occitania, Auvernia, Provenza,