

Dic. 2017 / Jun. 2018

Revista de ocio y cultura

Liliana Fernández Steiner

Entrevista

"Es surrealista la diferencia de sueldos
entre deportistas"

**Me duele la cabeza,
aprieto los dientes**

Científico
Bruxismo

Melotr





Mientras esperas...

El que espera no desespera si la espera es la pera... Y eso pretende "Molar", una publicación que se define en su título, pero también en su diseño y estructura, en sus contenidos, curiosidades, hasta en sus anuncios. "Molar" pretende que su espera en la consulta se convierta en un momento que mole, un instante de distracción, de paz, de encontrar el interés por el ocio, por la cultura y el medio ambiente. Por el cine, por el entretenimiento. Hasta por los consejos de salud bucodental. **"Molar" mola.** Y en la sala de espera de su dentista de confianza, "Molar" no puede faltar. Buena lectura.

MOLAR no se identifica necesariamente con el contenido de los artículos publicados.
Prohibida la reproducción de textos o fotografías sin autorización.

Molar®
Ocio y cultura

Edición

COEA
Colegio Oficial de
Odontólogos y
Estomatólogos de Alicante

Redacción

Agencia X Multiplica
Vicente López Deltell
prensa@coea.es

Diseño

www.nachoevangelisti.com

Colaboradores

Cristina Saiz Gómez
Carlos Poncini
José Javier Martínez Blaya
Marta Veracruz
Manuel Carlos Sorribes Tafalla
Mari Carmen Estevan Estevan
José Navarro Pedreño
Francisco Javier Mas Pérez
Francisco Mas Ferrándes

Contacto

Revista de ocio y cultura
hola@revistamolar.com



Zapatos masculinos para looks femeninos / Moda

Miantojoyorojo

pág.8

Bernía: Sierra de leyendas / Salidas

Salidas

pág.14

Arròs i conill en caragols / Receta

Gastronomía

pág.18

**De Stan Laurel y Oliver Hardy a Bud Spencer
y Terrence Hill / Cine**

En cinco pasos

pág.20

Las primeras pastas dentrificas / Curiosidad

Hace 4.000 años

pág.22

Limpieza y el esmalte / Mito

¿Verdadero o falso?

pág.24

La Capilla Sixtina de la Mancha / Arte

Pinturas en Lietor

pág.36

Music-on / Sponcify

Nacional e Internacional

pág.30

Librosfera / Nos soy un monstruo

Cármén Chaparro

pág.32

El río Amadorio y el Sella / Parques Naturales

Medio ambiente

pág.34

Me duele la cabeza, aprieto los dientes / Científico

Bruxismo

pág.38

Liliana Fernández Steiner / Entrevista

"Es surrealista la diferencia de sueldos entre deportistas"

pág.40

¿Sabes cuántos dientes tienes? / Científico

Anatomía dental

pág.44

El reto de la vida

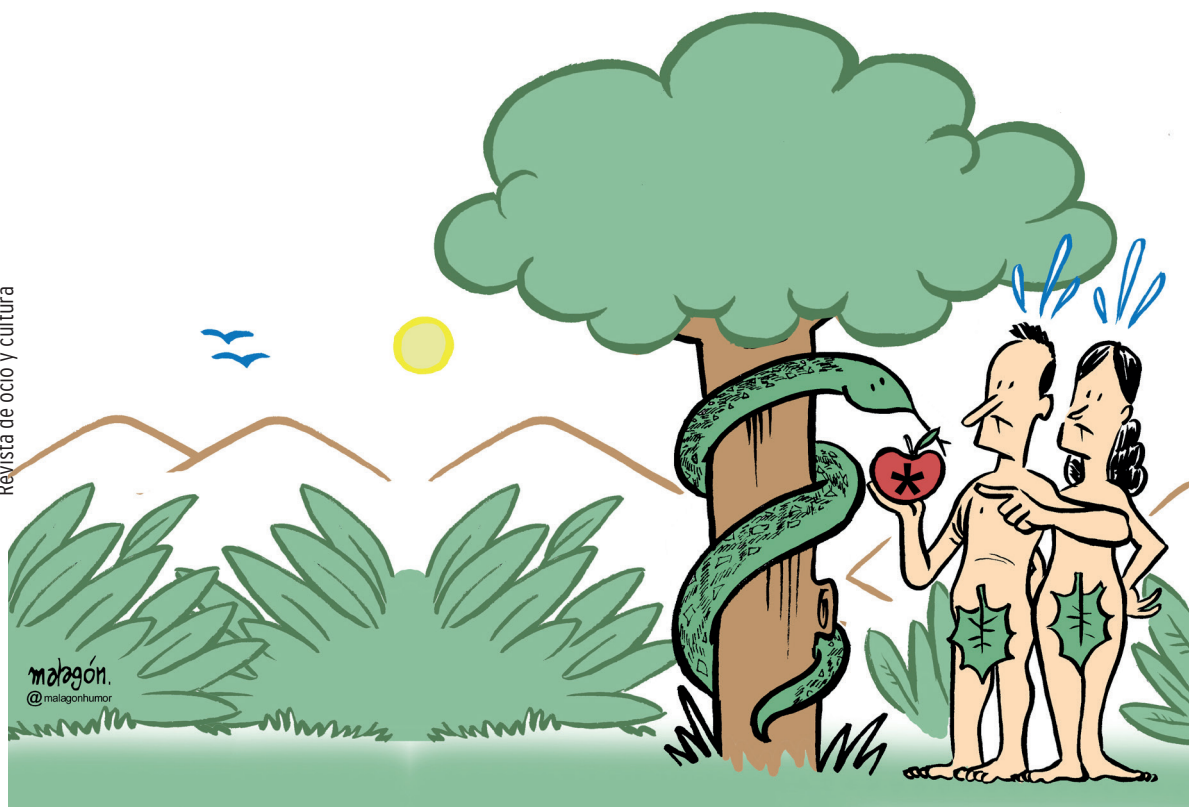
minimalista / Responsabilidad social

Zero waste

pág.50

No caigas en la tentación

Revista de ocio y cultura



¡OJO CON EL ASTERISCO!

Asterisco (Def. según COEA):
Dígase de la letra pequeña escondida en las ofertas de
tratamientos odontológicos incompletos.

Dentistas sin asteriscos.

coea | Colegio Oficial de
Odontólogos y Estomatólogos
de Alicante

www.coea.es



TWITTER

@Javistome

“La lengua resiste porque es blanda; los dientes ceden porque son duros”.

#Proverbio chino

@Mami_blue

“Hay que reírse por lo menos dos horas diarias, y si tienes bonitos dientes hay que reírse a todas horas”.

#Arturo Fernández

@Framtomic

“Es más sencillo obtener lo que se desea con una sonrisa que con la punta de la espada”.

#William Shakespeare





Photo perfil

Cepillo todoterreno

Subir, bajar. Andar, correr. Comer, malcomer. Agua pura de ríos de deshielo. Quizás demasiado pura para sus dientes. Y fresca, muy fresca. Hay un cepillo especial para travesías. Su plegado facilita su conservación. Hay que adaptarse a todos los terrenos.





Fotografía del blog:
Acampa fuera del garage

08:30 hs



Cristina Saiz Gómez

Comunicadora especializada en moda, belleza y alimentación.

+ información:

Instagram: @miantojojorojo

Twitter: @crisaiz

www.miantojojorojo.com

Zapatos masculinos para looks femeninos



La tendencia de los zapatos de inspiración masculina llegó hace unos años para quedarse en nuestro armario. Temporada tras temporada vamos viendo cómo se reinventan tanto en materiales como en hormas, adornos y colores: metalizados, de charol, terciopelo, ante, con tachuelas, perlas, cadenas, flatform, lúrex, con borlas, abalorios, bordados...

¿Quién dijo aburrimiento?

Y es que las influencers más relevantes como Kendall Jenner, Olivia Palermo, Alexa Chung, Diane Kruger, Dulceida, etc. son conocedoras del toque de elegancia y distinción que aportan estos zapatos, por eso podrás encontrar muchas fotos donde aparecen con este complemento.

Existen infinidad de combinaciones para crear tu propio look con zapatos de corte masculino pero aconsejamos que nunca los combines con pantalones de campana ya que el zapato no luce y es una lástima. Hay que utilizar pantalones de pitillo o rectos y si se puede enseñar el tobillo mejor que mejor.

1



2



3



4



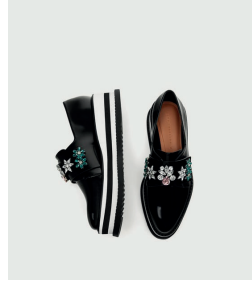
5



6



7



8



9



10



11



12



13



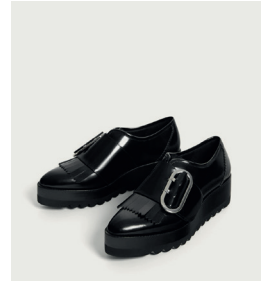
14



15



16



1 Oxford de charol y plataforma multicolor berenjena. Zara 39,95€ - 2 Mocasín dorado con cadena. Pull and Bear 29,99€

3 Blucher con plataforma y abalorios. Zara 39,95€ - 4 Oxford negro con lazo de terciopelo. Kanna 129€ -

5 Blucher picado con solapa intercambiable rosa. Bershka 19,99€ - 6 Blucher de lurex con plataforma. Bershka 35,99€

7 Oxford negro con tachuelas. Mango 49,99€ - 8 Mocasín con apliques joya. Lost Ink. 48,95€ - 9 Mocasín amarillo con flecos. Zign. 79,95€

10 Monk plataforma y flecos. Uterque 99€ - 11 Mocasín con pañuelo. Jeffrey Campbell. 165€ - 12 Mocasín de terciopelo azul. 19,99€

13 Mocasín bordado. New Look. 32,95€ - 14 Blucher plateados. Marzo Tozzi. 49,95€ - 15 Mocasín con flecos y perlas. Caprice. 59,95€

16 Mocasín con tachuelas. Steve Madden. 119,95€ - 17 zapato serraje taupe con borlas. Carmela. 69,95€

Gendreless

Tomboy, andrógino, unisex.. desde hace unos años se habla de la tendencia del genderless o moda neutra, carente de género.

Mick Jagger



David Bowie



Andrej Pejic



Manny



Coco Chanel

Hay que señalar que esto no es algo nuevo y que tenemos que remontarnos un siglo atrás para encontrar los primeros casos de mujeres vestidas con ropas masculinas. Una de las pioneras fue Coco Channel, la cual apareció en una gala de 1012 con un curioso traje de bodas de paje de provincias. Marlene Dietrich también fue una gran precursora a la hora de enfundarse en trajes masculinos desde finales de los años 20. La hemos visto siempre bellísima y súper elegante vestida con frac, esmoquin y trajes de chaqueta que acompañaba con camisas con chorreras y encajes.

Otra actriz que desde los años 30 y durante toda su vida ha llevado trajes masculinos con una elegancia soberbia ha sido a Katharine Hepburn.

Siempre se ha dicho que el creador del smoking para mujer fue Yves Saint Lauren en 1966, pero es evidente que se le adelantó Elsa Schiaparelli en 1928 para vestir a Marlene Dietrich. Pero en rasgos generales fue Yves Saint Lauren quien popularizó este traje y lo colocó en el armario femenino.

Jean Paul Gaultier



Pero no hablemos solo de las mujeres. ¿Qué pasa con los hombres? Fue en la década de los años 70 cuando en un contexto de escasez y represión surge una revolución en la moda masculina volviéndose colorida y extravagante. Comienza una era en la que los hombres se preocupan por su imagen de una forma que hasta entonces no se había visto: David Bowie y Mick Jagger son dos ejemplos. Los hombres comenzaron a dejarse el pelo largo e incluso a maquillarse.

Esta tendencia se ha ido alargando durante las décadas de los 70, 80, 90... hasta llegar a nuestros días. Diseñadores que han apostado por esta tendencia sin género fueron Pierre Cardin, Rudi Gernreich, Michael Fish o Jean Paul Gaultier.

En el mundo de las pasarelas hemos visto cómo multitud de modelos andróginos han desfilado para las mejores marcas. Stella Tennant, Jenny Shimizu, famosa por haber sido amante de Angelina Jolie y Madonna, Andrej Pejic (actualmente Andreja) y su novia Erika Linder, incluso Jaden Smith, el hijo de Will Smith ha sido imagen para Louis Vuitton con ropa femenina.

La industria de la moda comenzó a sacar beneficios de esta ruptura de barreras entre lo femenino y masculino unificándolo bajo un género neutro.

Ader Error



Las marcas asiáticas, sobre todo japonesas fueron las pioneras pero se ha extendido rápidamente a Europa y Estados Unidos. En España Zara lanzó en 2016 una línea de 16 piezas sin género bajo el nombre de "Zara Ungenerated" y este año ha decidido anunciar prendas masculinas con modelos femeninas, con lo cual podemos afirmar que hasta el mundo del fast fashion está prestando atención al tema.

Actualmente existen hombres que en sus canales de YouTube enseñan cómo maquillarse y son grandes influencers en el sector de la cosmética. Algunos ejemplos son Manny, Marc Zapanta o el español Álvaro Kruse.

Es evidente que la barrera de lo que es puramente femenino y masculino se está diluyendo y estamos ante una nueva etapa en la que las personas toman decisiones en función de lo que les hace feliz sin tener en cuenta distinción de géneros.



¡OJO CON EL ASTERISCO!

Asterisco (según la RAE): Signo ortográfico (*) empleado para llamada a notas u otros usos convencionales.

Asterisco (según el COEA): 1.- Llamada al engaño de los pacientes odontológicos. 2.- Dígase de la letra pequeña escondida en las ofertas de tratamientos odontológicos. Desde las instituciones colegiales abogamos por una odontología sin asteriscos y de calidad. Para eso es necesario conocer la profesionalidad y experiencia del odontólogo que le va a atender, así como los equipos tecnológicos que usa para el diagnóstico y el tratamiento, y los materiales utilizados. Ejemplos: * No incluye fase quirúrgica y de control, ni prótesis sobre implante. *Sólo válido para tratamientos de implantes unitarios. *No incluye 24 mensualidades de 100 euros cada una. *No incluye retenedores. *No incluye prótesis y sus aditamentos.

Dentistas sin asteriscos.

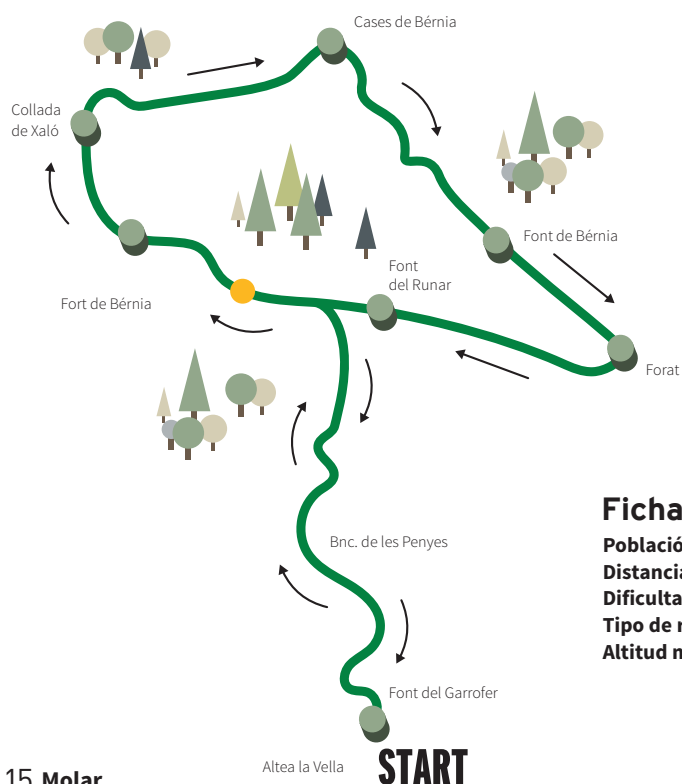
Manuel Carlos Sorribes Tafalla

Manuel Carlos Sorribes Tafalla, médico de vocación y dentista por circunstancias de la vida, apasionado al deporte y a la naturaleza. Aficionado al running y al senderismo, casi 30 años oliendo a eugenol y cuando cuelgo la turbina y la bata, me calzo las zapatillas o las botas de montaña. Los fines de semana, en compañía de un grupo de amigos, madrugamos y nos recorremos los rincones de nuestra bella provincia. Se advierte que crea adicción.

Desde niño, siempre me han impresionado las espectaculares vistas que se aprecian desde la costa alicantina una vez que pasas el túnel del Mascarat, en dirección a Alicante. Estas vistas son todavía más espléndidas y se aprecian en toda su belleza desde la altura de esta mole que domina y divide la Marina Baja y la Marina Alta.

Supera los 1.100 metros de altitud y una longitud superior a los diez kilómetros, teniendo numerosas fuentes y en sus faldas y acantilados habita una flora compuesta por lavándulas, espliego, romero, palmito, carrasca, pino, tejos y arces. Numerosas leyendas cuentan de ella, como la del Mascarat (enmascarado que robaba a los ricos y se lo daba a los pobres), la leyenda de Judas o la leyenda de la reina mora.

Bérmia: Sierra de leyendas



Ficha técnica

Población – Bérnia

Distancia – Unos 10 km

Dificultad – Moderada

Tipo de ruta – Circular

Altitud máx. – 905 m

La coveta de la reina mora

Todo comenzó con el encantamiento de una reina mora, que la condenaron a permanecer recluida dentro de las peñas de Bérnia. Desde aquel día suele salir en la noche de San Juan, justo cuando suenan las doce campanadas. Para romper este encantamiento es necesario que alguien la coja y la lleve a una iglesia, y así será como la reina mora volverá a ser libre. Aquel que la libere le sonreirá la fortuna.

Desde entonces, son muchos los que la han podido ver, pero ninguno ha conseguido liberarla de su maldición. La Cova de la Reina Mora está poco después de pasar el Forat, de camino a la Cova de L'Arc. A la orilla del sendero vemos un hermoso tejo pegado a las rocas y a mitad de las peñas un pequeño abrigo.

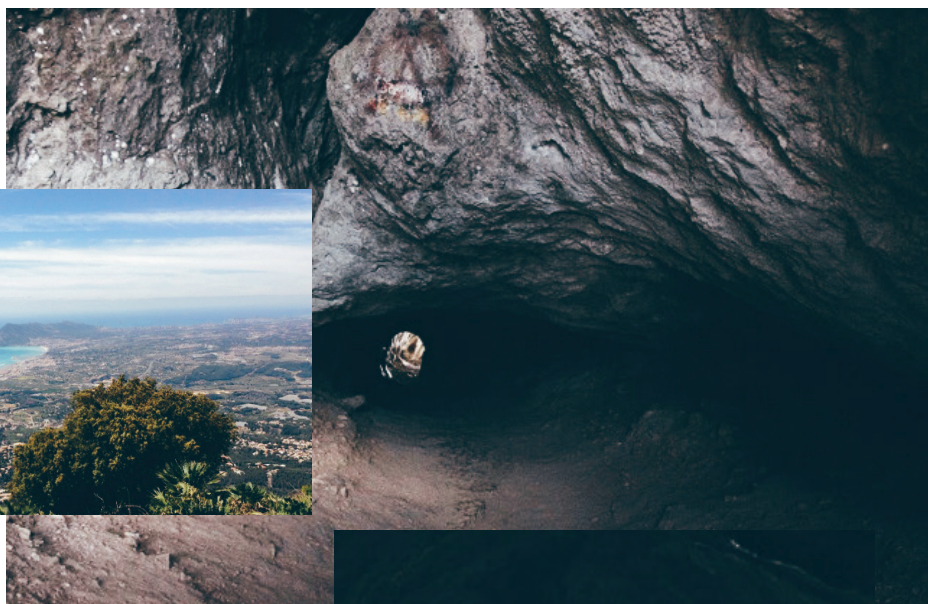
El Fort de Bérnia. Es una construcción militar renacentista

La Ruta

Corresponde a la PR -CV7. Podemos iniciarla desde varios sitios. Lo más frecuente es comenzar en las casas de Bérnia o en las casas del Runar. Particularmente me gusta el inicio en las casas del Runar. Tomamos la carretera que va desde Altea la Vella a Callosa de En Sarriá (CV- 755), entre el kilómetro 18 y 19 a mano derecha sale un pequeño camino asfaltado donde pone un cartel: Fort de Bérnia, y subimos con mucho cuidado. Es estrecho y el firme esté en mal estado, llegamos hasta las casas del runar (grupo de casas pequeñas) en las que podemos aparcar el coche y comenzar la ruta.

Vamos a darle la vuelta a la sierra en el sentido de las agujas del reloj. La senda transcurre a veces por zonas pedregosas y otras con fuertes pendientes. Nos dirigimos a un depósito cerrado de agua y continuamos la senda que empieza a ascender y llegamos a la Font del Runar, seguimos hacia poniente para empezar el círculo alrededor de Bérnia. A esa altura más o menos se cruza la senda que viene de levante y por la cual volveremos. Continuamos ascendiendo hasta a ver los restos del Fort de Bérnia. Se trata de una construcción militar renacentista, de estilo italiano, realizada por el ingeniero Juan Bautista Antonelli por orden del rey Felipe II en el año 1562 para defender la costa de los ataques otomanos. En 1612, el rey Felipe III ordenó su demolición para evitar que fuera utilizado por los moriscos rebeldes. En 1931, el historiador Adolfo Salvá Ballester recopiló un amplio fondo documental relativo a los avatares del Fort de Bérnia. El autor concluye lapidariamente: "Cincuenta y un año tuvo de vida la fortaleza, sin que ninguna utilidad reportase en su corta existencia como tal".





Desde sus ruinas nos podemos recrear con las vistas de Altea, Ponoig, Puig Campana y Aitana. Desde el Fort nos dirigimos por una senda hacia un collado y un ligero giro hacia la derecha; desde allí viene la senda que sube de Callosa y del Algar, se ve enfrente la Aixortá, continuamos por la senda en umbría descendiendo suavemente y dónde se aprecian los efectos del último incendio que asoló Bérnia, seguimos bajando hasta llanear y nos encontramos con las Casas de Bérnia, donde hay paneles indicativos: zona de aparcamiento y pinada en la que podemos reponer fuerzas.

Continuamos por la carretera asfaltada siguiendo las marcas del PR hasta la Font de Bérnia, donde hay una gran hiedra, y comenzamos a subir por una escalera que hay junto a la fuente y ascendemos por la senda. Este tramo es el más duro y complicado pues debemos trepar un par de metros y hay acantilados. Seguimos ascendiendo hasta tropezarnos con la entrada del famoso Forat, que hay que atravesar gateando (a veces el suelo está mojado), y que se abre cada vez más hasta encontrarnos con unas vistas de Altea, Sierra Helada y Benidorm, dignas de unas buenas fotografías.

Después de recrearnos continuamos la senda por la derecha pegados a las paredes rocosas, zona bastante pedregosa, con bloques de rocas y vegetación entre ellas. Por aquí pastan algunas cabras celtibéricas. Siguiendo la senda nos encontramos con la Cova de la Reina Mora y después con las pinturas rupestres en una pequeña subida, la Peña de l'Ermite del Vicari. Continuamos hasta el cruce de la Font del Runar y ya llegamos al coche.



Antes de ir

Consulta el clima

Este mes os presento el arroz por excelencia de Crevillent, al menos por ser el que más se elabora todos los domingos.

Preparando la receta y hablando con mi familia, me vienen a la memoria recuerdos de la infancia en que en el campo, debajo de un algarrobo se podían juntar cuatro o cinco familias que hacían una fiesta de la “perola” de los domingos. Concretamente mis padres (el tío Manolo el Molla y la Carmen la “Seassera”), tenían un “clot” o socavón en el campo donde se criaba a los conejos y pollos al aire libre y cuando venían algunas familias a pasar el día a la finca que teníamos arrendada, mis padres se acercaban a hablar con ellos y si veían que el arroz se les iba a quedar pobre por falta de condumio, mi padre cogía un pollo o un conejo del socavón y se lo daba a la familia que lo necesitara.

Hoy día se necesitan 3 conejos para conseguir un sabor parecido a ese con la misma cantidad. Bromas aparte, seguramente el hambre y la poca asiduidad en comer ese tipo de arroz hacía que te supiese mucho mejor. El caso es que el conejo, por ser fácil de criar en el campo y por ser un animal de caza bastante abundante constituía el ingrediente principal de un buen arroz. Otro manjar que ofrecía y ofrece la tierra son los caracoles, siendo los mejores para hacer el arroz los serranos porque el pasto donde se crían es, por lo general, de hierbas aromáticas o de zona seca, por lo que tienen menos humedad y enriquecen en sabor mucho los arroces, dándole el típico sabor a sierra que tanto gusta en “el poble”.



Arròs i conill en caragols

Francisco Mas Ferrández, “El Molla”. Arrocero crevillentino. Lo fue de profesión. Ahora, jubilado, lo que es es un arte. Lo practica los domingos, con amigos y familia. Y encuentra un “punto” al que pocos chefs pueden aspirar.

Receta Arròs i conill

INGREDIENTES

1 pimiento.
1 cabeza de ajos
1 conejo.
2 docenas de caracoles serranos
1 bote pequeño de tomate triturado
1 bote pequeño de garbanzos (OPCIONAL)
500 gramos de arroz
150 cl. de aceite de oliva virgen extra
1 ramita de tomillo.
2 litros de agua

(4 partes de agua por una de arroz) cocinado con leña o 1 litro y medio (3 partes de agua por una de arroz si se cocina con gas)

• Elaboración

Vertemos el aceite en una sartén y cuando esté caliente ponemos los ajos y los pimientos cortados en tiras. Cuando esté frito lo apartamos para más tarde. El siguiente paso es freír la carne, bien frita. La apartamos y ponemos el tomate a freír. Cuando empiece a tomar color, añadimos los garbanzos (previamente enjuagados) y los caracoles serranos y en el momento que esté todo en su punto de fritura, retiramos, (una pista es que los garbanzos empiezan a explotar o si no se ponen los garbanzos, que el tomate adquiera un color granate). A continuación, en una paella para 10 comensales, ponemos todos los ingredientes que hemos frito, a excepción de los pimientos. Añadimos el agua (en la proporción indicada) y después ponemos colorante. Cuando el agua empiece a hervir, pondremos la ramita de tomillo. El siguiente paso será probar de sal y si es necesario añadirle un poco más (el caldo tiene que estar un poco salado de más para que el arroz no salga dulce). Cuando empiece a hervir de nuevo añadiremos el arroz y contaremos unos 15 minutos de cocción a partir de que el agua comience de nuevo a hervir. Es importante que los primeros 7 minutos se hierva el arroz a fuego vivo para luego aflojar la intensidad del mismo. A los 2 minutos aproximadamente, retiramos la ramita de tomillo. Cinco minutos antes de apagar el fuego, pondremos por encima las tiras de pimiento que teníamos reservadas. Si queremos “socarraet” el minuto o dos finales se puede avivar el fuego central si es de gas, o poner unas ramitas más de leña en el fuego. Cuando el arroz esté listo, dejaremos reposar unos 5 minutos.

Buen provecho.

José Javier Martínez Blaya

Economista de profesión. Cinéfilo de vocación. Nunca se duerme en el cine y sus conversaciones siempre giran en torno a la última serie o película. Escribe críticas en revistas y periódicos en Alicante y es fiel a los festivales de la zona.

De Stan Laurel y Oliver Hardy a Bud Spencer y Terrence Hill

Los cinco pasos han sido retados. Esta vez Mónica, la secretaria del Colegio, nos ha propuesto un reto divertido: pasar de Stan Laurel y Oliver Hardy, más conocidos como “el Gordo y el Flaco”, a Bud Spencer y Terrence Hill, otros “gordo y flaco”, más contemporáneos e italianos, porque que no os despiden sus nombres anglosajones: son más italianos que los tortellini. Vamos para allá:



EN CINCO PASOS

1º Paso

Locos del aire (1939). A. Edward Sutherland:

Stan Laurel y Oliver Hardy protagonizaron más de cine producciones, entre corto y largometrajes, con sus característicos personajes. En EEUU son toda una institución. En España quizá no tanto. En Locos del aire aparecía una actriz llamada Jean Parker, a la que también se la puede encontrar en...

2º Paso

El pistolero (1950). Henry King:

...un western muy de la época, con un buen reparto (está por ahí Karl Malden), pero en el que destaca su protagonista: Gregory Peck. Un mito del séptimo arte, del que entre su filmografía vamos a elegir para seguir dando pasos...

3º Paso

Vacaciones en Roma (1953). William Wyler:

...Vacaciones en Roma, que es un "clasicazo". La historia de un pícaro periodista que engaña a una princesa agobiada por el protocolo para conseguir el reportaje de su vida, pero que acaba rendido a sus encantos. Y con Roma como escenario. Una película entrañable, divertida y preciosa que nadie debe perderse. Dirigida por otro titán del cine...

4º Paso

Jezabel (1938). William Wyler:

Este hombre se encargó de títulos tan míticos como Los mejores años de nuestra vida, Cumbres borrascosas o Ben-Hur. No tan conocida es esta Jezabel, aunque en su reparto aparezcan nombres como Bette Davis o Henry Fonda. Éste último intervino en...

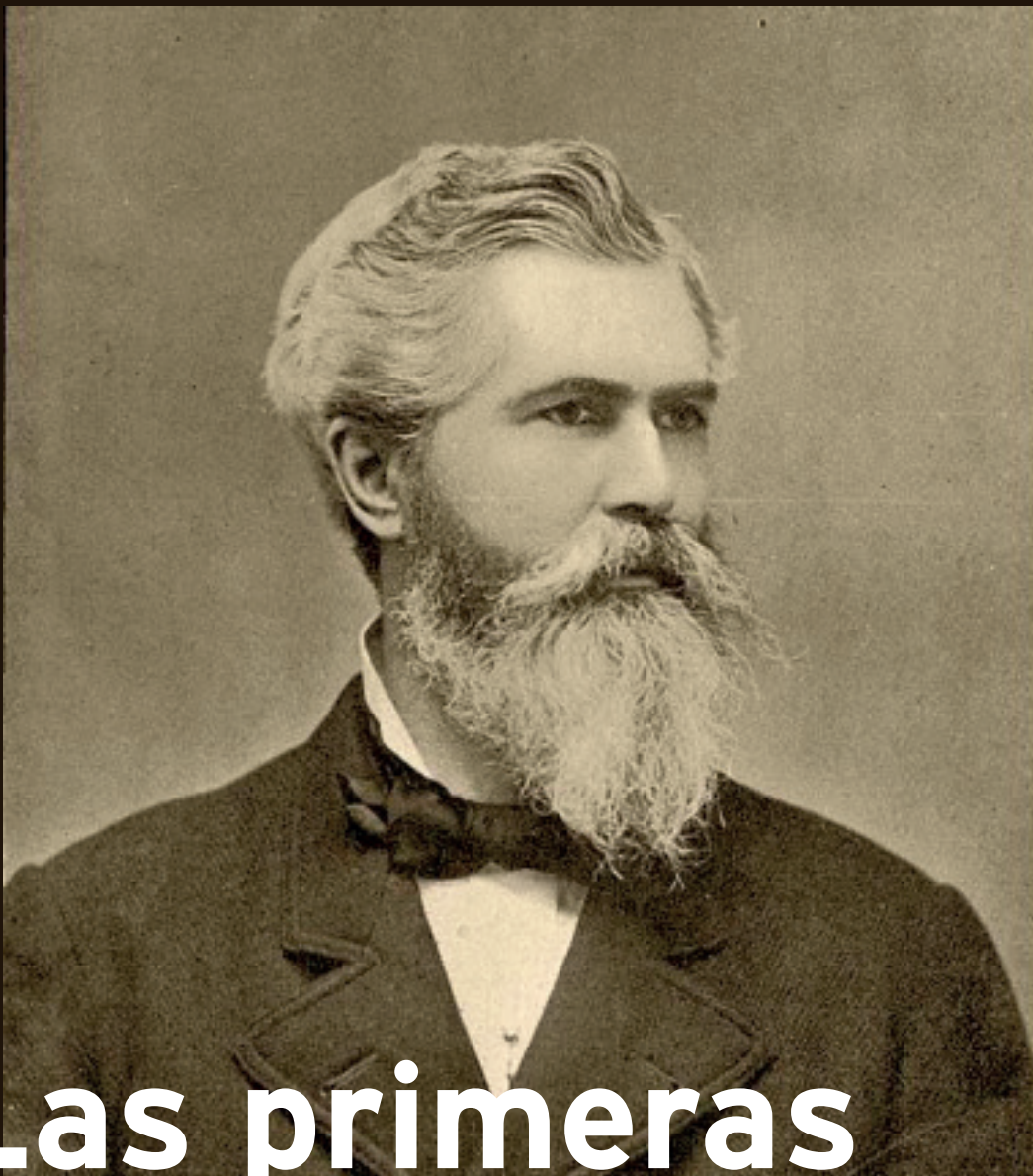
5º Paso

Mi nombre es ninguno (1973). Tonino Valerii:

... Mi nombre es ninguno, un espaguetti western dirigido por Tonino Valerii, cuya trama nace del gran Sergio Leone, y que junto al patriarca de la saga de los Fonda protagonizó un hombre habitual de este subgénero: Terence Hill. Bud Spencer y él ya habían hecho juntos las míticas Le llamaban Trinidad y sus dos secuelas, y colaborarían unas cuantas veces más, repartiendo mamporros a troche y moche, y dejando algunas películas que nunca olvidaremos. Personalmente, todavía recuerdo como buscaba entre las fundas de VHS del videoclub cualquiera donde saliera esta pareja, porque era garantía de pasar un buen rato.

Pues nada, un reto más superado. Volveremos a leernos en el próximo número, con nuevos pasos que dar que, como ya he dicho alguna vez, son la excusa para escribir un rato de cine. Hasta pronto. Hasta el próximo número. Si quieres proponernos tu reto particular, para que unamos a través del cine dos acontecimientos cualquiera, adelante. Envíanos un email a hola@revistamolar.com

Washington Sheffield Wentworth,
cirujano dental y farmacéutico.



Las primeras pastas dentífricas



Primera marca de higiene dental desarrollada por William Colgate



Crema dentífrica desarrollada por:
Washington Sheffield Wentworth

Fue hace más de 4.000 años. Los egipcios idearon la primera pasta de dientes conocida. Se trataba de un compuesto, conocido como “clister” a base de piedra pómez pulverizada, pimienta, sal, agua, uña de buey, mirra y cáscara de huevo.

Los romanos y los griegos también cuidaron su higiene dental, como en la Edad Media los árabes u otras culturas mesoamericanas o asiáticas. Pero no fue hasta mediados del siglo XIX cuando el cirujano dental y farmacéutico

Washington Sheffield Wentworth desarrolló una pasta similar a las que se utilizan hoy en día. La llamó crema dentífrica. Pero no fue Sheffield, sino William Colgate, quien, en 1896, desarrolló la primera marca de higiene dental, que se convirtió en la primera empresa en comercializar la pasta de dientes. Hoy sigue siendo una de las marcas más reconocidas.



¿Hacerme una limpieza me desgastará el esmalte?

FALSO

Es un mito: Las limpiezas de boca, llamadas tartrectomías, no producen ningún desgaste en el esmalte ni lo convierten en más frágil. Según la Fundación Dental Española, son necesarias siempre que se acumula sarro y deben realizarse con cierta periodicidad, dependiendo de cada paciente. Es su dentista el que puede aconsejar mejor sobre la periodicidad del tratamiento.

La Capilla Sixtina de La Mancha



En Liétor, Albacete, una pequeña ermita alberga en sus paredes algunos de los frescos más impresionantes de la pintura religiosa. Un pueblo de poco más de 1.000 habitantes, situado a menos de dos horas en coche desde Alicante, cuenta con un tesoro de valor incalculable: una pequeña iglesia, dedicada a Nuestra Señora de Belén, y declarada Monumento Artístico Nacional, cuyas paredes recogen pinturas de extraordinaria belleza y simbolismo. Datadas en el siglo XVIII y de autor desconocido (el Maestro de Liétor, según la tradición), estas pinturas populares realizadas al fresco sobre las paredes narran desde escenas de La Pasión de Cristo, la Sagrada Familia, la Anunciación o la Inmaculada Concepción. Diferentes santos también cuentan con su protagonismo, como San Miguel, San Juan Evangelista, Santa Águeda, Santa Bárbara o Santa Mónica. Los estigmas de San Francisco de Asís, San Cirilo y Santa Catalina, las imágenes de San Bartolomé y Santa Lucía, la Adoración de los Reyes Magos... Y cerrando el ciclo pictórico, un esqueleto que alude a las postrimerías, a la muerte. En total, casi 600 metros cuadrados totalmente decorados, donde el amante de la pintura se puede llegar a volver "loco". Un espacio en el que, cuando se entra, no se sabe hacia dónde mirar, donde el escaso tamaño del inmueble hace que todo parezca sobrecargado, donde la elegancia plasmada sobre el muro inspira a mirar en los adentros, donde es muy fácil cerrar los ojos y seguir viendo arte, donde el arte hace reflexionar.

NOTA: En este mismo pueblo, pero en la iglesia del convento de los Carmelitas Descalzos, una cripta bajo el altar mayor conserva momificados distintos cadáveres bien conservados. Este espacio es digno de visita para los amantes de lo oculto. Liétor es un pueblo hospitalario y el párroco no suele poner problemas para abrir el misterioso espacio.

Vicente López Deltell

Periodista. Dircom. Profesor de la Universidad de Alicante. Apasionado del arte y sus misterios.



Iglesia de Nuestra Señora de Belén, Liétor (Albacete).
Monumento Artístico Nacional. S. XVIII
Pinturas al fresco. Anónimo.



PELÉ, O REI



Pelé ha sido, para muchos, el mejor jugador de fútbol de la historia. Su gracia natural para el regate, su fortaleza y también su sonrisa, cautivaron y siguen haciéndolo. Edson Arantes do Nascimento cuenta con numerosos vídeos en Youtube. Entre ellos, hay dos que llaman la atención por su calidad. El primero es el Documental 'El Partido del Siglo' producido por Elias Querejeta para Sogecable en 1999, escrito por Santiago Seguro y Jorge Valdano, con la colaboración de Alfredo Di Stefano. El segundo realiza una compilación con algunas de sus magistrales jugadas. A disfrutar, futboleros.



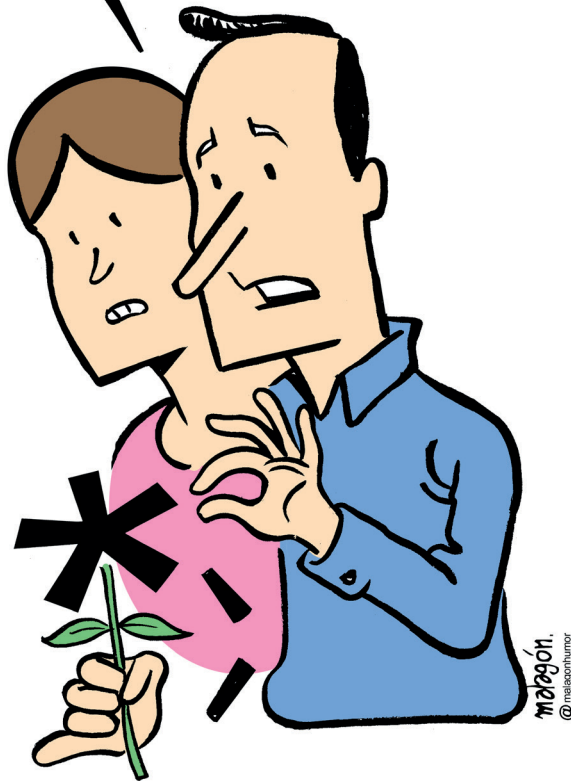
**1. El Partido
del Siglo**



**2. Compilación de
sus magistrales
jugadas**

Escanea los códigos para ver los vídeos

....ME LO CREO...
NO ME LO CREO...



malagón.
@malagónhumor



¡OJO CON EL ASTERISCO!

Asterisco (Def. según COEA):

Dígase de la letra pequeña escondida en las ofertas de
tratamientos odontológicos incompletos.

Dentistas sin asteriscos.

coea

Colegio Oficial de
Odontólogos y Estomatólogos
de Alicante

www.coea.es



Carlos Poncini

Colaborador en programas radiofónicos, asiduo de blogs musicales y crítico en revistas del gremio, participando en grandes festivales independientes de forma activa.

El 2017 se nos va sin darnos cuenta y como siempre por estas fechas todas las revistas y webs musicales se apresuran a publicar sus listas con lo mejor del año. En esta revista no queremos ser menos y también tenemos la nuestra, quizá menos pretenciosa que en otros sitios y siguiendo criterios menos juiciosos, pero considero que resume en cierta medida lo que he escuchado y me ha sorprendido en estos últimos 12 meses.

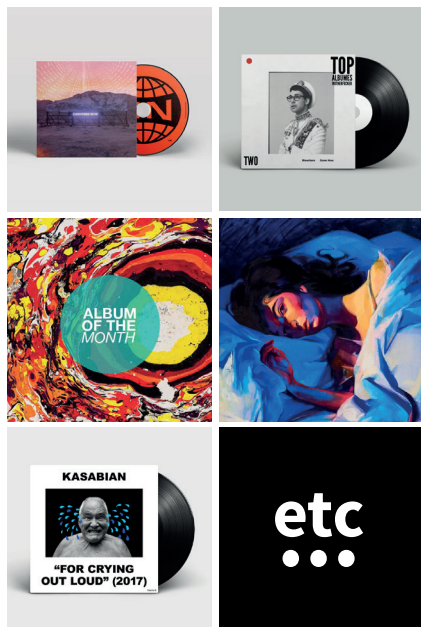
Portada del álbum musical de
LORDE

Music/ ON

Lo haré como en otras ocasiones, en dos apartados, internacional y nacional. Sé que es bastante complicado resumir un año musical en una decena de nombres por la gran cantidad de música que he paladeado y seguramente dejaré sin men-

cionar muchos grupos o cantantes que merecerían estar en esta lista, pero como siempre digo, el espacio de mi sección es reducido y he de sintetizar lo mejor que pueda.

INTERNACIONAL



ARCADE FIRE "Everything Now".

Los hermanos Butler han vuelto con un disco más mundano que su anterior y denso *Reflektor* (2013), sin muchos alardes pero con algún que otro "megahit" que nos evoca ecos de su glorioso pasado.

BLEACHERS "Gone Now".

Segundo trabajo y confirmación que Jack Antonoff es un genio haciendo grandes temas de pop infeccioso.

TEN FÉ "Hit The Light".

Excelente ópera prima de este dúo de electropop procedente de Londres que sin embargo ha pasado inadvertido para el gran público y crítica en general.

LORDE "Melodrama".

De nuevo aparece el nombre Jack Antonoff, esta vez como productor del segundo trabajo de la neozelandesa. Magnífica continuación de su aclamado debut *Pure Heroine* (2013).

KASABIAN "For Crying Out Loud".

Quizás la banda de rock más importante del Reino Unido en la actualidad. Los de Leicester se reinventan disco tras disco y no dejan indiferente a nadie. Sus seguidores se cuentan por legiones y siguen aumentando.

Otros nombres que podrían estar perfectamente en este Top Five son: THE NATIONAL, THE HORRORS, WOLF ALICE, INHEAVEN, SHOUT OUT LOUDS...

NACIONAL



LA BIEN QUERIDA "Fuego". ¿Qué decir de Ana Fernández Villaverde que no se haya dicho ya? Todos sus discos son pura magia y este no iba a ser menos.

HAVOC "Amado Lider".

Los de Donosti todavía no juegan en las grandes ligas pero facturando trabajos como este, en breve lo harán.

VIVA SUECIA "Otros Principios Fundamentales".

Sin duda la banda revelación de este 2017, los de Murcia han copado todos los festivales nacionales, demostrando que son ya una realidad palpable dentro del panorama indie patrio.

VETUSTA MORLA "Mismo Sitio, Distinto Lugar".

El título es toda una declaración de intenciones. Los madrileños dan un giro de 180 grados a sus sonidos lo que puede convertir tus seguidores en detractores, una decisión valiente, digna de aplauso.

JOE CREPÚSCULO "Disco Duro".

No es ni mucho menos el mejor disco de Joël Iriarte pero sus melodías y letras bizarras siguen fascinando al personal.

También merecen mención bandas como: LOS PLANETAS, L.A, NEUMAN, LUIS BREA Y EL MIEDO, TOULOUSE.....

Librosfera

No soy un monstruo



Autora: Carme Chaparro
Año publicación: 2017
Editorial: Espasa Libros

Primera y exitosa novela de la conocida periodista Carme Chaparro que ha sido galardonada con numerosos premios, entre ellos el prestigioso Premio Primavera de novela 2017.

De corte policial, esta novela negra se adentra en el mundo de la policía y de forma paralela en el estresante mundo del periodismo. Todo empieza en un concurrido centro comercial de las afueras de Madrid donde sin saber cómo un niño desaparece sin dejar rastro. Pasan los años y otro niño es secuestrado en el mismo centro comercial, en las mismas circunstancias y con los mismos antecedentes.

Ana Arén, inspectora jefe de la policía nacional se hará cargo de la investigación con la ayuda de varios amigos que intentarán darle sentido a este rompecabezas.

En mi opinión y sin desmerecer a su autora, a pesar de llevar un ritmo trepidante en toda la novela, creo que adolece de demasiados estereotipos: mujer policía joven, atractiva, sin vida personal y dura ... muy dura. Además el lenguaje que utilizan los personajes en ocasiones es poco real (¿qué persona menor de 80 años utiliza en nuestro país el apelativo “querido o querida” para referirse a su amigo, vecino o compañero de trabajo?).

No obstante lo anterior, es la típica novela que “engancha”, ya que da varios giros inesperados que obligan a seguir leyendo hasta la última página.

por Marta Veracruz



¡OJO CON EL ASTERISCO!

Asterisco (según la RAE): Signo ortográfico (*) empleado para llamada a notas u otros usos convencionales.

No te la juegues



¡OJO CON EL ASTERISCO!

Asterisco (Def. según COEA):
Digase de la letra pequeña escondida en las ofertas de
tratamientos odontológicos incompletos.

Dentistas sin asteriscos.

coea

Colegio Oficial de
Odontólogos y Estomatólogos
de Alicante

www.coea.es



José Navarro Pedreño

Profesor de Ciencias Ambientales, Universidad Miguel Hernández de Elche

La provincia de Alicante se caracteriza por un medio físico cuya topografía es cambiante, más agreste en la parte norte, que determina una red hidrográfica formada mayoritariamente por ríos cortos, encajados en sus tramos altos y cuyo caudal depende de las lluvias. Las fuertes pendientes, las precipitaciones y los materiales litológicos que atraviesan los ríos, determinan una gran capacidad erosiva y configuran paisajes de gran belleza. Por lo general, en la cabecera de los ríos encontramos lugares extraordinarios, como los que configuran el río Amadorio a su paso por Relleu, Orcheta y Villajoyosa, y el río Sella, que tiene el mismo nombre que esta hermosa población del interior.

El río Amadorio y el Sella

Paisaje agreste de Sella



Un paisaje singular, enclavado en una zona de menores precipitaciones y rodeado de un ambiente que manifiesta la aridez de la parte meridional de la provincia de Alicante.





El río Amadorio, también conocido como río de la Vila, es un río corto, de apenas unos quince kilómetros, que nace a 900 m de altura, en la sierra de Aitana, cerca del puerto de Tudons. Presenta grandes variaciones en su caudal, que suele ser escaso, exceptuando el que lleva tras fuertes lluvias torrenciales. Estas lluvias son las que desatan toda su fuerza erosiva creando zonas encajonadas espectaculares como su desfiladero en Relleu.

Para regular el caudal de este río, se dispusieron dos embalses. El primero de ellos es el de Relleu y el otro mucho más reciente, el Amadorio. En este último confluyen también las aguas del río Sella, tributario del Amadorio y el Barranco de la Cueva. Tras el embalse, en los últimos kilómetros, el río Amadorio cruza encajonado el casco urbano de Villajoyosa, configurando una de las más bellas estampas de la ciudad costera, desembocando al norte de la playa urbana de l'Antoneta. Mención especial merece el río Sella o de Sella. Su origen son las aguas procedentes de la confluencia de los barrancos de Seguró y Tagarina, situados al este y al oeste de la población respectivamente. Estos, junto con otros barrancos menores, recogen las aguas de la vertiente meridional de la Sierra de Aitana, configurando un río de apenas seis kilómetros y medio de longitud, pero que determina unos paisajes de gran valor ecológico. Al pasar junto a la población de Orcheta, confluye con el río Amadorio, en la cola del embalse del mismo nombre. En las proximidades de Sella, se pueden apreciar paisajes de grandes macizos rocosos con profundos valles y laderas aterrazadas, las fuentes del Pí y de l'Alcàntara, el rincón conocido como Toll de l'Alcàntara y el azud del Salt de Sella y el Molí de Amable, molino de propiedad particular que ha sido restaurado por sus propietarios.

Destacan en el paisaje los pantanos. En el caso del de Relleu, surge de un proyecto pensado en el reinado de Felipe III, aunque no fue hasta 1630 cuando Felipe IV otorga la concesión para la construcción de un pantano en el desfiladero que el río Amadorio. Este no se terminó hasta el reinado de Carlos III. Por la acumulación de sedimentos debidos a la erosión del río, se modificó el pantano, elevando la presa hasta cerca los de 32 metros actuales, en 1879.

Tras la entrada en funcionamiento del pantano del Amadorio, situado entre las poblaciones de Orcheta (Orxeta) y Villajoyosa (La Vila Joiosa), se dejó de prestar atención a nuevos proyectos en el de Relleu. La construcción de la presa del Amadorio entró en funcionamiento en el año 1957.

Como en el caso anterior, configura un paisaje singular, enclavado en una zona de menores precipitaciones y rodeado de un ambiente que manifiesta la aridez de la parte meridional de la provincia de Alicante. En los últimos veinte años ha estado sometido a cambios importantes de nivel en las aguas almacenadas, notablemente afectado por la sequía, siendo especialmente relevante la última producida en el año 2015 que dejó prácticamente vacío el pantano y a la vista las edificaciones viejas de Orcheta, generando tanto lleno de agua como vacío, unos paisajes realmente fascinantes y que merece la pena visitar.



+ información:

Rutasazulesalicante.es

Descarga: Folleto Font Roja

Vas al dentista y te dice que eres "bruxista". Y no te está insultando, pero quizás esté dando en el clavo. Esos dolores de cabeza que llevas tiempo padeciendo siguen ahí. Y nadie da con la tecla. Medicación, pruebas diagnósticas, continuas visitas al médico, al fisio y hasta al acupunturista, no consiguen evitar el mal. El bruxismo puede ser el origen. El dentista es el profesional adecuado para ponerle solución.



Me duele la cabeza, aprieto los dientes

Numerosas causas pueden provocar dolor de cabeza. Tensión, sinusitis, cefalea, migraña... Una de ellas, y que a menudo pasa desapercibida, está en la boca.

Los músculos de la mandíbula que intervienen en la masticación pueden ser los causantes. El bruxismo (apretar y/o rechinar los dientes) somete a una gran presión a los citados músculos y esto se relaciona con algunos tipos de dolor de cabeza.

Bruxismo es el término médico que se utiliza para definir el hecho de apretar o rechinar los dientes, generalmente mientras el paciente duerme. Existen referencias en la Biblia, en el Antiguo Testamento, que ya mencionan el “crujir y rechinar de dientes” refiriéndose a los castigos eternos.

Esta patología puede llegar a afectar de una forma grave a la calidad de vida de las personas que la padecen. Sus dientes están sometidos a una fuerte presión, generalmente involuntaria, al desgaste, al aumento en la producción de ácido lácteo, lo que origina dolor muscular. Esto provoca que otros músculos de la cara incrementen su funcionamiento y se sobrecarguen. Al final, aparecen las cefaleas y migrañas. El dentista es el profesional adecuado para encontrar la mejor solución.

1) ¿Cómo puedo saber si padezco esta enfermedad? ¿Cómo puedo saber si el dolor tiene su origen en la boca?

El dolor provocado por bruxismo suele ser de tipo pinchazo u opresivo, de intensidad moderada, que aumenta cuando masticamos. Normalmente tiene origen matutino o vespertino, y el paciente suele cursar maloclusión y tiene la parte superior de los dientes desgastada. No cesa con analgésicos definitivamente. Es necesario que otros especialistas descarten orígenes diversos como problemas de oído, neuralgias...

2) Consecuencias

Además del dolor de cabeza, que se suele concentrar en torno a la mandíbula, el bruxismo puede provocar

cambios en el color y la forma de las piezas dentales, el desgaste excesivo de los dientes, fracturas dentales, insomnio, malestar, daños en las mejillas por mordidas, mal aliento, abrasiones dentarias. así como otras consecuencias como la necrosis dental (muerte del nervio dental), la intensificación de los problemas de la articulación de la mandíbula o hipertrofia de los músculos faciales.

3) ¿Cómo tratarlo?

El tratamiento del bruxismo puede ser diverso y depende, siempre, de cada caso concreto, de cada paciente, del estado de la enfermedad, del tiempo que ha pasado desde su aparición... Se puede tratar. El dentista es el profesional que debe realizar un diagnóstico exhaustivo y aplicar el tratamiento.

Existen, por ejemplo, placas o férulas de descarga que corrigen la forma de morder y la sobrecarga musculoesquelética. Y también es posible que se precisen tratamientos más duraderos como la ortodoncia, las rehabilitaciones protésicas o los ajustes oclusales. En ocasiones se recetan complementos alimenticios a base de vitaminas y mucopolisacáridos para mejorar la sintomatología.

El dentista diseñará un plan de tratamiento específico para cada una de las personas para solventar esta afección.

"Es surrealista la diferencia de sueldos entre deportistas"

Con 18 años tomó la decisión de su vida. Ayudada por la confianza de su madre, Liliana Fernández Steiner se marchó a Tenerife para vivir una de sus dos máximas experiencias: entrenar a voley playa y vivir su sueño deportivo: participar en unos Juegos Olímpicos –junto a su compañera de equipo Elsa Vaquerizo-. Y ya son dos citas con el Olimpo. Y trabaja para la tercera. Nacida en Benidorm, Liliana es, además de una deportista de élite, una joven madre. Verla entrenar con su bebé, Saúl, a cuestas expone a las claras su compromiso.



Liliana Fernández Steiner.

Olimpica de Voley Playa

¿El Voley Playa le obligó a dejar tu carrera de Publicidad en la UA, pero sí cursó el Grado de Turismo?

Digamos que hubo un paréntesis/descanso de unos meses de voley playa, y cómo en Tenerife no teníamos casa donde quedarnos decidimos volver a nuestras ciudades de origen, Elsa a Madrid y yo a Benidorm. Por aquel entonces yo ya estudiaba la Diplomatura de Turismo y me faltaban dos asignaturas para acabar la carrera, por eso decidí empezar Publicidad y RR PP en la UA. Más adelante, con el cambio de plan de estudios a Bolonia y mi vuelta a Tenerife, lo más inteligente era hacer la adaptación al Grado y terminar Turismo. A día de hoy sigo pensando en quizá retomar la carrera de Publicidad algún día. ¡Me encantó!

¿Es un deporte un tanto desconocido, pero olímpico, qué sintió en su participación en las Olimpiadas?

Fue un sueño hecho realidad. Desde pequeña soñaba con ir a unos JJ OO y cuando estuvimos en los de Londres 2012 no nos lo podíamos creer. Teniendo en cuenta que sólo 3 años atrás habíamos dado el salto de Júnior a Sénior y empezamos a jugar la World Tour (Circuito que da acceso a clasificarte para los JJ OO, sólo iban las 16 mejores por Ranking, las otras 8 parejas clasificaban por Continental Cup hasta completar un total de 24 parejas participantes).

¿Cómo compagina su vida de madre con el deporte de alta competición?

Lo llevo bastante bien. El primer mes fue duro porque fueron muchos cambios en nuestras vidas y rutinas y sobre todo por la falta de sueño (Ríe). Pero de ahí en adelante empecé con los ejercicios post-parto (hipopresivos) caminar, nadar, elíptica... Desde hace 1 mes ya estoy haciendo pesas casi normales y también estoy haciendo la adaptación a la playa para a finales de enero poder estar entrenando ya normal. A Saúl me lo llevo a todos los sitios que puedo conmigo menos a la playa, aún es muy pequeño (3 meses y medio) y no quiero que esté expuesto al sol y al calor tan pronto, pero a todo lo demás va conmigo.

Palmarés en categoría Juvenil

Campeona de España sub-19: Murcia, 2005
Campeona de España sub-20: Asturias, 2006
7ª de Europa sub-23: St.Polten (Austria) 2006
Campeona de España sub-21: Asturias, 2007
4ª del Mundo sub-21: Módena (Italia) 2007
7ª de Europa sub-23: Paralimni (Chipre) 2007
4ª de Europa sub-23: Espinho (Portugal) 2008

Palmarés en categoría Sénior

Campeona de España Absoluta 2009 a 2014
9ª Final del Cto de Europa 2010
Bronce Final del Cto Europa 2012
9ª JJOO Londres 2012
Plata Open Aland 2012
Plata en el Open de Fuzhou 2013
Bronce en el Grand Slam de Moscú 2013
Subcampeona de Europa 2013
Plata Grand Slam Stavanger 2014
Plata Open Sochi 2016
Bronce Open Cincinnatti 2016
9ª JJOO Rio 2016
Plata GS Long Beach 2016

Ahora vive en Canarias, ¿por cuestiones personales o de entrenamiento?

Me vine a vivir a Canarias (Tenerife) en 2005 por cuestiones deportivas. Aquí estaba el Centro de Entrenamiento y Tecnificación Deportiva de Voley Playa sub-23. Ahora ya vivo aquí por ambas razones, deportivas y personales, ya que vivo aquí con mi pareja y mi hijo.

¿Qué es más duro una sesión diaria de entrenamiento o una noche sin dormir con el peque?

Sinceramente soy muy irritable con falta de sueño ja, ja, ja..., pero como quien me lo quita es mi hijo, pues me río con él por despertarme... Es que me mira con esa carita de "Buenos días" sonriente y se me cae la baba. Y los entrenamientos son duros, pero estoy tan motivada por volver a entrenar que no me importa. Aunque sí noto el cansancio de no descansar bien, pero no me importa.

El voley playa ha sido polémico por el sexismo de las equiparaciones, ¿lo ha sentido así alguna vez o se viste de esta manera por comodidad?

Siempre respondo lo mismo: ¿crees que sería cómodo jugar en chándal en la playa? ¿o con mallas y camiseta? Entre la crema solar, el sudor y la arena, te aseguro que nadie o poca gente entrena así. Las chicas solemos entrenar todas en bikini (si hace frío pues nos abrigamos con ropa térmica, pero resulta bastante incómoda) y los chicos la mayoría entrenan sólo con pantalón corto. No es sexista, es comodidad. Lo que la gente no sabe es que si quisiéramos podríamos competir totalmente tapadas, pero no es nada cómodo te lo



aseguro. Si viste los pasados JJOO de Río 2016, las egipcias compitieron totalmente tapadas de pies a cabeza, en su caso esa opción es por religión, pero la posibilidad está ahí.

Lo cierto es que es un deporte que nace en la playa y por ello la indumentaria que se lleva va acorde al lugar donde surge. ¿Te imaginas a las de natación sincronizada, a las nadadoras o a las de waterpolo con traje de neopreno de bucear? ¿O a las atletas con ropa de competición larga? ¿Verdad que sería algo exagerado o raro? Pues así lo vemos las jugadoras de vóley playa cuando sacan el tema de la indumentaria, es por comodidad y punto

¿A qué ha tenido que renunciar para ser una deportista de élite?

Para empezar renuncié a estar tranquilamente en casa con mis padres, familia y amigos, y me mudé a miles de km de distancia. Para una chica de 18 años fue una decisión muy dura, pero mi madre me apoyó en todo momento, gracias a ella estoy donde estoy. Cuando pensaba en rendirme, en volver a casa, ella estaba ahí diciéndome: “Aguanta Lili aguanta, no te rindas sin intentarlo, siempre puedes volver a casa”.

¿Qué es lo que más echa de menos de Benidorm-Alicante?

Pues estar más cerca de mis padres aunque ya no viviera con ellos, visitarlos cada vez que quisiera, al igual que al

resto de mi familia y amigos. ¡¡¡Y las comidas de mi madre!!! Cocina “taaaaaaan” bien: je, je, je.

¿Va a intentar volver al máximo nivel? ¿Le espera su anterior compañera?

No lo voy a intentar, voy a volver al máximo nivel y mejor que cuando hice el parón. Mi compañera estuvo compitiendo este año con varias chicas, sabiendo en todo momento que en 2018 volveríamos a jugar juntas. Así que sí, me ha esperado ya que después de tantos años no es solo mi compañera, es mi amiga y como si fuera mi hermana.

¿Se puede vivir de la competición?

Depende. Si tienes alguna beca y algún patrocinio deportivo para pagar los gastos de la World Tour y luego tus resultados son buenos: noveno para arriba, se puede vivir. Date cuenta que la competición dura unos 6 meses. Lo que ganes tiene que darte para vivir el resto del año. Eso sí, las becas y los patrocinadores va todo destinado a la competición, que para eso nos lo dan y vivimos de lo que ganamos con la competición.

En nuestro caso Hotel Royal Benidorm fue el primero que nos apoyó en nuestra andadura en 2010, luego vino Wild Wolf hasta 2012, y a día de hoy contamos con el apoyo de la UCAM, GRUPO SUARDIAZ, PROYECTO FER (sólo yo por ser valenciana) ADIDAS EYEWEAR y KTTAPE ESPAÑA: KTSPORT. Sin ellos todo sería mucho más complicado y difícil, y nos sentimos muy agradecidas por su confianza



¿Qué piensa cuando escucha que Messi va a cobrar millones de euros al año?

Me parece surrealista que haya esa diferencia entre deportistas. Al fin y al cabo lo que hace más grande a un deporte que a otro son los patrocinadores y la visibilidad que le dan los medios de comunicación. Si fuera por esfuerzo estaríamos todos ganando lo mismo.

Y sinceramente me parece una forma de tirar el dinero, no creo que los futbolistas necesiten todo ese sueldo para vivir, son mortales como todos nosotros y se les trata como a dioses. Hablo del sueldo por parte de los clubes, luego en imagen que pidan lo que quieran a las marcas, pero sus sueldos deberían tener un tope.

¿Le han apoyado los organismos oficiales (Ministerio)?

Sí, tenemos la Beca ADO que concede el CSD a través del COE por ser deportistas Olímpicas.

Luce una preciosa sonrisa, ¿cómo ha sido su experiencia con el dentista?

Pues desde pequeña he llevado todo tipo de aparatos en la boca y de mayor volví a ponerme braquets en 2013 porque se me movieron los dientes otra vez! Tengo un amor-odio con los dentistas, no termino de separarme de ellos (ríe).

Responda brevemente, por favor:

Desayuno preferido: tostadas y café

Desayuno adecuado para la competición:

desayuno completo con hidratos, proteínas y grasas. Por ejemplo, tostadas con pavo, queso blanco, huevo duro y nueces. Y algo de fruta: manzana, naranja, plátano...

Noche de copas y baile o noche tranquila para seguir

entrenando mañana: hace algunos años te habría contestado que algún sábado de bailoteo. Ahora noche tranquila y recuperar para el lunes (ríe).

Pulsaciones en reposo: 55

Índice de grasa corporal:

Pues creo que entre 13% y 16%

Un ejercicio preferido: atacar

Un golpe preferido: diagonal corta

Un sueño en la competición:

una medalla olímpica

Qué sueño ya ha cumplido:

participar en dos JJ OO y ser mamá

Vino, cerveza o agua, para comer un domingo:

cerveza 0,0 que estoy con lactancia materna jajaja con una paellita

El mejor consejo que ha recibido:

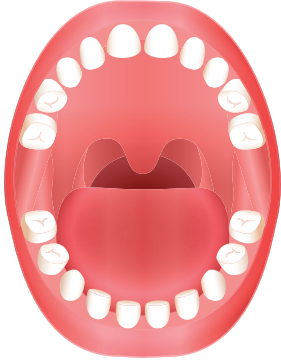
El de mi madre, cuando me apoyó en venir a Tenerife con 18 años. Si no hubiera cogido ese consejo de probar, mi vida no sería la que es hoy.

¿Sabes cuántos dientes tienes?

Si eres niño, 20. Los adultos tienen 32. Los dientes permanentes
sustituyen a los de leche, generalmente a partir de los seis años...
20 o 32, todos ellos necesitan ser cuidados



1. Los dientes de niños



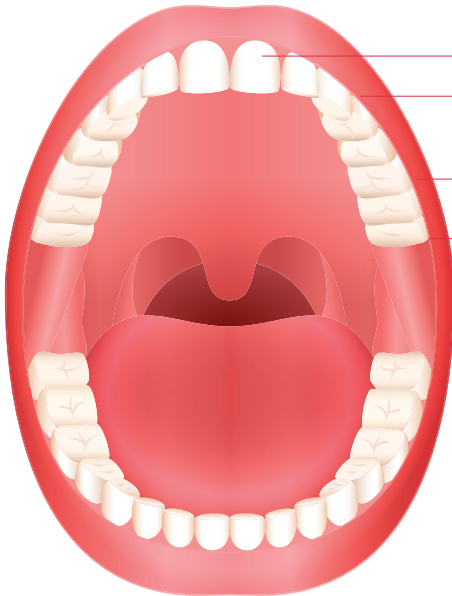
A partir de los seis meses, los niños comienzan la dentición.

Los primeros lloros desesperados suelen venir acompañados del nacimiento de las primeras piezas dentales que, una vez fuera, dan a los bebés una graciosa imagen. Estos dientes son conocidos como primarios, dientes de leche o dientes de hojas caducas, porque con el tiempo caerán.

Diez piezas en la parte superior y otras diez en la inferior, completan la boca de los pequeños a lo largo de sus primeros meses/años de vida. Su función es fundamental: establecen la posición que después tomarán los dientes cuando sean adultos, por ello se insiste en que los padres deben dar la relevancia que se merece a estas piezas y deben llevar a sus hijos al dentista al cumplir un año y medio.

Los dientes de leche caerán, es su destino, pero al ser los marcadores de los futuros dientes de adulto, el hecho de que caigan antes de tiempo, por ejemplo por la aparición de caries, puede resultar peligroso para la formación de una dentadura simétrica y sana. También es esencial que los padres enseñen a sus hijos, desde muy pequeños, unos correctos hábitos de alimentación y de higiene bucodental. Ahora el niño tiene seis años, de media, y sus dientes temporales comienzan a caer, siendo sustituidos por los dientes de adulto, un proceso que suele durar hasta la pubertad.

2. Los dientes de Adultos



De 20, siendo niños, pasamos a 32 piezas dentales. Entre ellas hay:

8 dientes incisivos. Los frontales, los más afilados, los que tienen forma de cincel y se sitúan cuatro arriba y otros cuatro abajo. Con ellos cortamos la comida que ingerimos.

4 dientes caninos. Los colmillos que vienen a continuación de los incisivos, dos arriba y dos abajo, con forma de punta. Con ellos desgarramos y agarramos los alimentos.

8 dientes premolares. Con dos cúspides en forma de punta en su superficie superior, donde masticamos. Cuatro arriba, cuatro abajo. Los utilizamos para triturar y moler el alimento.

12 dientes molares. Las muelas, incluidas 4 conocidas como las muelas del juicio, que suelen salir las últimas. Son dientes con varias cúspides en la superficie masticatoria. Los usamos para moler y masticar la comida.

Si te gusta la mitología, la Ilíada y la Odisea deben ser tus referentes. Homero, Heracles, Aquiles, Caronte, Eros..., tus héroes. Pero ten cuidado con los mitos de salud bucodental. Hay muchos y son tan peligrosos como mentira. El Colegio de Dentistas de Alicante te resume en 20 puntos los más frecuentes:



Mitos.

1.) Las caries siempre duelen. Error. Pueden estar en el esmalte y no procesar con dolor. El dolor comienza cuando la infección se extiende a la dentina en contacto con bebidas frías o calientes y azúcares.

2.) Es normal que me sangren las encías. La sangre en las encías es siempre es una señal de alarma.

3.) El colutorio, cuanto más pica, más cura. No siempre a más alcohol hay más eficacia. Y en algunos casos puede ser perjudicial.

4.) El mal aliento se debe siempre a problemas digestivos. Este origen es menos frecuente de lo que pensamos. En el 85-90% de los casos proviene de la boca.

5.) Mascar chicle sustituye al cepillado. Nunca. Esta acción o masticar frutas y verduras favorece la autolimpieza y aumentan la saliva, pero no sustituye el correcto cepillado.

6.) La ortodoncia siempre se tiene que realizar con dientes permanentes. Falso. En numerosas ocasiones es necesario aplicar la ortodoncia en niños con dientes de leche. Es el dentista quien debe diagnosticarlo.

7.) Las caries en dientes de leche no son malas. Mentira. El hueco que dejan puede afectar al masticado y a la futura dentadura definitiva.

8.) Es normal que la embarazada pierda algún diente. No. Si se caen no es por falta de calcio, suele ocurrir porque las encías están más expuestas a las bacterias, pudiendo aparecer la gingivitis del embarazo.

9.) El bicarbonato es el mejor blanqueador. Es un remedio casero muy peligroso, erosiona el esmalte dental y puede debilitar los dientes.

10.) Poner una aspirina sobre la muela quita el dolor. Falso. Y puede provocar graves problemas en las encías.

11.- Llevo fundas y nunca más tendré caries. Cuidado, no es cierto. Sólo se evita la caries con la higiene correcta y las revisiones periódicas.

12.) Como no me duele, no es importante. No tener dolor de encías no es signo de buena salud bucodental. Muchos trastornos periodontales comienzan sin síntomas evidentes y con cambios mínimos.

13.) Como fumo, estoy protegido frente a la enfermedad periodontal. Esta patología suele estar enmascarada en los fumadores, que suelen sangrar menos por las encías. Pero estos tienen más, no menos riesgo, de padecer esta enfermedad.

14.) Con enjuagarme con el colutorio es suficiente. Falso. El enjuague es solo complementario. Hay que cepillarse.

15.) Todos debemos quitarnos las muelas del juicio. No es cierto. Sólo deben sacarse cuando dan problemas y el dentista es quien debe aconsejar esta actuación.

16.) Un implante es para siempre. Nada es eterno, tampoco el implante. Nadie puede asegurar de por vida un tratamiento de salud.

17.) El cepillo duro limpia mejor. Todos los cepillos cumplen su función de igual manera y los duros pueden provocar heridas en las encías.

18.) Las limpiezas periódicas en el dentista sustituyen el tratamiento periodontal. Error. Este tratamiento no es solo una limpieza de boca sino una actuación médica individualizada.

19.) Los prótesis pueden tratarme clínicamente. Falso. E ilegal. El protésico fabrica la prótesis prescrita por el dentista, que es el único capacitado formativa y legalmente para trabajar en la boca del paciente.

20.) Al dentista se va cuando duele. No. Hay que ir al dentista para que no duela. Las revisiones cada seis meses o un año deben ser una cita ineludible. Siempre.

Las revisiones cada seis meses o un año deben ser una cita ineludible. Siempre.



Pájaros urbanos

Es temprano en la mañana cuando cruzo el parque para ir al trabajo y escucho un canto corto y repetido cerca de mí que me suena familiar. Busco con la mirada la procedencia del mismo y entre los árboles contemplo la esbelta figura del colirrojo tizón que, con su presencia, nos anuncia que los estivales calores están a punto de abandonarnos para dar paso al frescor otoñal.

El colirrojo tizón suele migrar desde el norte de España a nuestros pueblos y ciudades levantinas a mitad del otoño aproximadamente; regalándonos su simpático y característico baile en el que agita constantemente la cola y dobla las patas de manera continua.

En esos pensamientos estoy cuando me doy cuenta de que, la mayoría de las veces, desconocemos el entorno que nos envuelve día a día. Quizás la rutina y la cotidianeidad nos impiden disfrutar de las pequeñas cosas que están ahí y de las cuales sacamos poco partido. Pongamos por caso la fauna urbana y más en concreto la ornitológica. Después de estas disquisiciones, mi curiosidad se aviva y busco información del pequeño ser que me ha alegrado el inicio del día.

Como decía al principio, el colirrojo tizón es un pequeño pájaro insectívoro, lo cual se puede comprobar por la forma de su pico, un pico afilado y delgado, de color negro, que le permite atrapar con mayor facilidad sus apetecibles piezas en todo tipo de lugares inaccesibles para otros pájaros. Su dieta preferida está compuesta por insectos de todo tipo, arañas y gusanos aunque también puede recurrir, en menor medida, a bayas y semillas.

Por otra parte, la identificación de este pequeño pájaro resulta fácil en los machos porque tiene el cuerpo de color negro plateado, con las patas y el pico negro y cuando vuelan de un posadero a otro se puede apreciar un reflejo rojo en las plumas de la cola que ha originado el nombre popular al ave. En otoño se posa en los árboles a baja altura con lo cual podemos disfrutar de su contemplación más fácilmente. Sin embargo, las hembras son un poco más difíciles de identificar por sus tonalidades grisáceas que la hacen más similar a otras especies semejantes.

Además, es un pájaro diurno y migratorio cuya llegada a nuestros pueblos y campos en otoño, da un toque alegre y simpático por su canto y movimiento, siendo, por otra parte, un claro exponente anunciador del cambio de estación en la naturaleza de nuestras tierras del sureste español, ya que, coincide su aparición con el amarilleo de las hojas de las higueras, tan mediterráneas ellas; la recogida de los otoñales y deliciosos dátiles o la presencia del viento de Gregal o la Tramontana que enfrían nuestros lares con sus norteñas procedencias.

Así que, desde octubre a marzo, en las zonas verdes de nuestros pueblos y ciudades, si escuchamos un canto monótono y parecido al tintinear de unas bolas metálicas; hagamos un pequeño alto en nuestro devenir diario porque, muy cerca, en cualquier posadero cercano, podremos disfrutar de la contemplación de un bonito animal que, por un momento, nos habrá conectado con nuestra verdadera esencia: la naturaleza. Y eso, que parece tan poco, es algo muy especial y que nunca debemos olvidar. Feliz otoño.

Francisco Javier Mas Pérez

Profesor y cantante lírico. Recopilador de cultura popular en sus ratos libres. Aficionado a la naturaleza, la música, las tradiciones, la fotografía, el cine, la lectura y todo aquello que me haga sentir bien.

Mari Carmen Estevan Estevan

Compagina diseño, crítica e investigación con el fin de analizar el impacto del diseño en la sociedad contemporánea. Fundadora de HOY ES EL DÍA, un estudio de branding y diseño gráfico responsable, comprometido y sostenible, cree firmemente en la capacidad del diseño para generar cambios positivos en el mundo.

Empecemos con una pregunta: ¿cuánta basura produces cada día? La cifra oficial es alarmante, ya que según la Unión Europea, cada persona en España genera 449 kilos de basura al año. De esos desechos, entre el 60 y el 70 terminan en vertederos, muchos de ellos ilegales, mientras solo se recicla alrededor del 20

Zero Waste

El reto de la vida minimalista

Pero, sigamos cuestionándonos: mira a tu alrededor, piensa en todo lo que tienes en casa, ¿cuánto de todo lo que posees, realmente te hace falta? Estoy segura que la respuesta no es “todo”, pero inmersos en la sociedad consumista en la que vivimos, no solemos preguntarnos cuáles son nuestras verdaderas necesidades ni cuál es el impacto que nuestro consumo está generando en el medio ambiente. Así, la Tierra se está convirtiendo en un gran vertedero mientras prolifera el estilo de vida del “usar y tirar”.

A raíz de este problema surge el movimiento **Zero Waste** o **Residuo Cero**, una iniciativa que pretende **promover un estilo de vida más sostenible a través de estrategias para dejar de producir desechos**. ¿Cómo? Por un lado, dejando atrás el consumismo imperante basado en falsas necesidades que solo crea una eterna insatisfacción y entendiendo el consumo como un acto consciente y responsable. Es decir, comprando solo lo que realmente necesitamos. Por otro lado, intentando promover el consumo de productos perdurables y ecológicos.

3 ejemplos fáciles para empezar a aplicar la filosofía Zero Waste

Podemos empezar con pequeños gestos e ir implementando una rutina cada vez más sostenible paso a paso. Las bolsas de plástico, por ejemplo, son un producto de usar y tirar que fácilmente podemos sustituir por alternativas más duraderas, como las **bolsas de tela**. Un pequeño gesto que podría ayudar a disminuir las toneladas de basura que inundan los mares y océanos.

También podemos recuperar costumbres perdidas, como la **compra a granel y de cercanía**. Las grandes superficies lo empaquetan todo, generando una gran cantidad de residuos innecesarios. Prueba a ir al mercado con tus propias bolsas y envases para la fruta, el pescado, la carne... Los comercios pequeños de tu barrio no te pondrán ningún problema y verás como el tamaño de tu bolsa de basura se reduce drásticamente.

Por último, piensa si lo que vas a tirar puede tener otro uso o podría ser aprovechado por otra persona antes de desecharlo completamente. Seguro que cerca de ti hay personas o asociaciones que podrían beneficiarse de muchos de los productos que ya no necesitas: ropa, muebles, juguetes... intenta que el ciclo de vida de cada cosa que pase por tus manos no finalice en un contenedor. Verás como en poco tiempo tus residuos disminuyen y tu felicidad aumenta.

“La Fundación Ellen MacArthur pronostica que en 2050 los océanos contendrán más plástico que peces”.



+ información:

Twitter: @HoyDesign

Facebook: hoyeseldia.design



¡OJO CON EL ASTERISCO!

Asterisco (Def. según COEA):

Dígase de la letra pequeña escondida en las ofertas de
tratamientos odontológicos.

**Dentistas
sin asteriscos.**