

## ACTUAL

## Lecturas saludables

**LA FIBROMIALGIA**

La fibromialgia es una enfermedad con una alta prevalencia y, a pesar de ello, sigue siendo una gran desconocida. Este libro proporciona información de calidad y práctica que permitirá a muchos pacientes, familiares y profesionales comprender mejor cuáles son sus síntomas y cómo se pueden tratar.

VVAA  
Amat Editorial

**VIVIR SIN PLÁSTICO**

El libro definitivo para desprenderse del plástico de la mano de los referentes en España sobre el tema: Patri y Fer del blog vivirsinplastico.com. Además de hacer un repaso sobre la historia del plástico y el peligro que su consumo desmesurado, ofrecen consejos desde su propia experiencia.

P. Reina y F. Gómez  
Zenith

**COCINA TRADICIONAL ITALIANA VEGANA**

El chef Natale Russo nos presenta los platos más genuinos de la cocina tradicional italiana, adaptados a la cocina vegana, con minuciosidad y profesionalidad. Una serie de maravillosas recetas de diferentes regiones de Italia, que nos invita a experimentar.

Natale Russo  
Beta editorial

**EL LIBRO QUE TU CEREBRO NO QUIERE LEER**

El carismático investigador y divulgador científico que convierte la neurociencia en una herramienta para el día a día, nos descubre que nuestra percepción de la realidad es limitada y nos propone un camino para cambiar nuestra perspectiva y encontrar la felicidad.

David del Rosario  
Urano

## Alimento de temporada

**POMELO**

Cruce natural entre un naranjo dulce y un pummelo (una especie parecida originaria de Barbados), el pomelo está compuesto, como la mayor parte de la fruta, principalmente por agua, por lo que su valor calórico es muy bajo. Aporta 1,6 g de fibra por cada 100 g de porción comestible, presente, sobre todo, en la parte blanca de la pulpa y la corteza. En cuanto a su valor nutricional, destaca su riqueza en vitamina C (un solo pomelo supera en 30 g la ingesta diaria recomendada para este nutriente), potasio y magnesio.

**S&I** Coordinadora de redacción externa Raquel Gago. Jefa de redacción Anna Torrents. Diseño y maquetación Marina Alsina. Colaboradores Mónica Canet, Rosa Girona, Marta Llanos, Clara Marín. Fotos iStock. [saludyvida@prismapublicaciones.com](mailto:saludyvida@prismapublicaciones.com). Diagonal, 662-664, 4.º pl., 08034, Barcelona. Prisma Publicaciones FACTORIA Directora de Factoría Prisma Vanessa López. Director de arte Xavier Menéndez. [www.prismapublicaciones.com](http://www.prismapublicaciones.com) LA VANGUARDIA Director general Óscar Ferrer. godostrategies Director general Pere G. Guardiola. grupoGodó Presidente Javier Godó, conde de Godó. Consejero delegado Carlos Godó Valls. Delegaciones Barcelona: Diagonal, 477, 08036. Tel.: 93 344 30 00. Madrid: María de Molina, 54, 4.º pl., 28006. Tel.: 91 515 91 00. Girona: ctra. Barcelona, 12-14, 4.º 3.º, 17001. Tel.: 972 41 69 38. Norte: Luzarra, 14-16, 2.º dcha., 48014, Bilbao. Tel.: 94 475 54 25. Levante: La Guardia Civil, 23, E3, 39.º, 46020, Valencia. Tel.: 96 530 06 20. Tarragona: Méndez Núñez, 2, 1.º 1.º, 43004. Tel.: 977 24 35 70. Fotomecánica La Vanguardia Ediciones, S. L. Impresión CRE-A Impresiones de Catalunya, S. L. Depósito legal C-514-02.

# ADIÓS A LAS FOBIAS Y MIEDOS DE IR AL DENTISTA. LLEGA EL DENTISTA SIN DOLOR

Nuevas técnicas de anestesia, con sedación o sin agujas.

Para muchas personas, la simple idea de pensar en una visita al dentista le provoca angustia, miedo e incluso fobia. El efecto de esta situación es retrasar o anular las visitas al dentista y este hecho puede afectar a su salud bucodental.

**NUEVAS TÉCNICAS**

Las nuevas técnicas de analgesia, como las que emplea la Unidad de Sedación Dental del Grup Dr. Bladé de la Clínica del Pilar, logran que el paciente no sienta ni note nada ni antes ni durante la intervención. Además, este sistema es especialmente indicado para niños y colectivos con patologías sistémicas como Parkinson, Alzheimer o síndrome de Down.

**TRATAMIENTOS EN UN SOLA SESIÓN**

Nuestros profesionales en implantes dentales y sedación consciente pueden realizar en un mismo día la colocación de implantes y dientes fijos proporcionando así

una mayor calidad de vida y comodidad al paciente.

**TÉCNICAS DE SEDACIÓN**

Los implantes dentales se realizan bajo las técnicas de sedación más avanzadas evitando el dolor y las molestias que suponen este tipo de tratamientos y sin interrumpir su actividad cotidiana habitual.

La técnica de sedación consciente le dejará en un estado de relajación profundo y, finalizado el tratamiento, se despertará perfectamente con tan solo una ligera molestia en la zona tratada.

**ANESTESIA SIN AGUJA**

Gracias al sistema de anestesia computerizada -STA-, la sedación se realiza sin ningún objeto punzante y el paciente no siente ningún tipo de dolor ni malestar, minimizando así el estrés y generando una mayor confianza del paciente.

