

■ SALUD BUCODENTAL

Los dentistas ponen en jaque a los dentífricos blanqueantes

● El presidente del Consejo General de Dentistas subraya que son un fraude sin ningún efecto

Ramiro Navarro

Los dentífricos y enjuagues bucales con propiedades blanqueantes forman parte del paisaje habitual del supermercado o el pequeño comercio. Con la disciplina y el dinero que exige tener una salud bucodental adecuada, son muchas las personas que se ven atraídas por mensajes publicitarios que prometen reducir hasta en siete tonos el amarillo habitual de la piñata. Todo es mentira. Así lo creen los dentistas y así lo expresa el presidente del Consejo General de Dentistas, Óscar Castro, a Europa Press: “No funcionan en absoluto, ni tampoco tienen el efecto blanqueador que prometen y tanto anuncian”.

Según explica, hay que diferenciar entre una pasta de mantenimiento después de hacerse un blanqueamiento profesional mediante productos blanqueadores, y después, la pasta que permite mantener ese blancor el suficiente tiempo, pero que en principio no tiene ese efecto blanqueador *per se*.

De hecho, advierte que el color del diente viene determinado por la dentina, una capa que se encuentra por debajo del esmalte, que es traslúcido. “Así que el verdadero color del diente no es modificado por una pasta de dientes. Ésta



Los procesos de blanqueamiento deben ser administrados por un profesional.

no llega a esa capa por debajo del diente. El peróxido de hidrógeno o el agua oxigenada especial que man los pigmentos que tiene el diente y la ausencia de color es lo que da ese blanco y es lo que la gente busca”, agrega.

Asimismo señala que, salvo alguna patología como el uso de tetraciclinas en la infancia, el color de los dientes viene determinado por la genética y “nada lo puede modificar salvo si se entra en el interior del diente”. Aquí alerta de

que hay pastas de dientes blanqueantes que tienen productos abrasivos. “Equivaldría a actuar como un papel de lija que te destruiría el diente. Cuidado con la abrasión del dentífrico. Hay que fijarse”, subraya Castro Reina.

El presidente de los dentistas lamenta que ahora mismo en España exista un vacío legal sobre estas falsas publicidades. “Nos da lo mismo que la pasta sea de una marca conocida porque ninguna blanquea.* Todo es publicidad engañosa y la

Administración debería actuar contundentemente. No sólo lo digo yo como profesional, sino que lo dice la OCU, que analizó 13 dentífricos supuestamente blanqueadores y llegaron a la conclusión de que, independientemente del precio, ninguno blanqueaba, y algunos decían que aclaraban hasta siete tonos”, señala. Para tener los dientes blancos el especialista recomienda ponerse en manos de un dentista. “Son tratamientos agresivos para la encía, para las mucosas,

y hay que aislar y tener cuidado. Aparte, hay que llevar una vida en conjunto sana, huir de todo que pueda dañar o teñir el diente, cepillarse los dientes después de cada comida, no abusar de las bebidas que puedan teñir esmalte, como el café te o el vino tinto, ni fumar”, agrega. Por otro lado, alerta del peligro del remedio casero de bicarbonato con limón, ya que con el ácido cítrico del limón y la arenilla del bicarbonato se abrasa, daña y desgasta el esmalte.

Finalmente, el presidente del Consejo General de Dentistas resalta así que la pasta de dientes perfecta puede adquirirse sin problemas en el supermercado, aunque eso sí, debe cumplir una serie de parámetros: tener flúor, como mínimo mil partes por millón o ‘ppm’, que tenga baja abrasividad, que si tiene algún conservador que lo contenga, pero en principio

La OCU analizó 13 dentífricos y ninguno demostró tener efecto sobre el esmalte

el efecto es quitar la placa bacteriana y que ayude a hacer una higiene adecuada. “Cuanto más cara, mejor sabor, pero al final se busca el efecto”, indica.

Sobre el número de veces que hay que lavarse los dientes, este experto aconseja realizarlo una media de tres al día. Además, para la higiene bucal no descarta el uso de métodos que coadyuden a una buena limpieza, tales como el hilo dental, o el colutorio.

Por su parte, Vicente Faus, presidente de la Sociedad Española de Odontología Conservadora y Estética (SEOC), indica a Infosalus sobre las pastas blanqueantes que éstas suelen ser más abrasivas que las pastas que no llevan agentes blanqueadores y pueden producir más desgaste en el esmalte.

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Tribuna

RAFAEL DE ALBA

www.asociacionandaluzadeldolor.es

ESTE síndrome se produce por la presencia de una presión excesiva sobre el nervio mediano. Este nervio está situado en la muñeca y transmite la sensibilidad y el movimiento a partes de la mano. En el síndrome del túnel carpiano puede aparecer entumecimiento, hormigueo, debilidad, o daño muscular en la mano y dedos.

El nervio mediano proporciona sensación y movimiento al lado de la mano en el que se en-

cuentra el dedo pulgar. Esto incluye la palma de la mano, el dedo pulgar, el dedo índice, el dedo medio, y el lado del dedo anular del lado del pulgar.

La zona en la muñeca donde el nervio entra en la mano se llama túnel carpiano. Este normalmente es estrecho. Cualquier inflamación puede presionar al nervio y causar el síndrome de túnel carpiano. Algunas personas que presentan este problema nacieron con un túnel carpiano pequeño.

También puede ser causado por hacer el mismo movimiento de la mano y la muñeca una y otra vez. El uso de herramientas manuales que vibran también puede llevar a este síndrome y suele casi siempre producirse en personas de 30 a 60 años de edad y es más común en las mujeres que en los hombres.

Los síntomas pueden incluir cualquiera de los siguientes: torpeza de la mano al agarrar objetos, entumecimiento u hormigueo en la palma de la mano, en el pulgar y en los dos o tres dedos siguientes de una o ambas manos, dolor en la mano o la muñeca que se puede extender hacia el codo, problemas con los movimientos finos de los dedos, atrofia del músculo por debajo del pulgar, agarre débil o dificultad para cargar bolsas y debilidad en una o ambas manos. El

Los síntomas provocan torpeza al agarrar objetos, hormigueo y entumecimiento

diagnóstico es principalmente clínico, apoyado por estudios de conducción nerviosa, electromiografía y de imagen, ecografía y resonancia magnética. Se debe iniciar un tratamiento conservador como usar una férula en la noche durante algunas semanas. Si esto no ayuda, posiblemente sea necesario usarla también durante el día, evitar dormir sobre las muñecas y aplicar compresas frías o calientes en la zona afectada.

Los cambios que se pueden hacer en el lugar de trabajo para reducir la tensión puesta sobre la muñeca incluyen usar dispositivos especiales como teclados, diferentes tipos de ratones para computadora, tapetes ergonómicos para el ratón y gavetas para teclados.

Además, es posible que también necesite hacer cambios en las ta-

reas del trabajo o el hogar y en las actividades deportivas.

Como tratamiento médico del síndrome del túnel carpiano se encuentran los antiinflamatorios no esteroides, como el ibuprofeno o el naproxeno. Además las inyecciones de corticosteroides, aplicadas en la zona del túnel carpiano, pueden aliviar los síntomas por un tiempo.

La liberación del túnel carpiano es un procedimiento quirúrgico en el que se corta el ligamento que está ejerciendo presión. La cirugía es efectiva la mayoría de las veces, pero depende de cuánto tiempo se ha presentado la compresión del nervio y de su gravedad.

Rafael del Alba es coordinador de la Unidad del Dolor del Complejo Hospitalario de Jaén.

SALUD Y BIENESTAR

SALUD BUCODENTAL

Los dentistas ponen en jaque a los dentífricos blanqueantes

● El presidente del Consejo General de Dentistas subraya que son un fraude sin ningún efecto

Ramiro Navarro

Los dentífricos y enjuagues bucales con propiedades blanqueantes forman parte del paisaje habitual del supermercado o el pequeño comercio. Con la disciplina y el dinero que exige tener una salud bucodental adecuada, son muchas las personas que se ven atraídas por mensajes publicitarios que prometen reducir hasta en siete tonos el amarillo habitual de la piñata. Todo es mentira. Así lo creen los dentistas y así lo expresa el presidente del Consejo General de Dentistas, Óscar Castro, a Europa Press: “No funcionan en absoluto, ni tampoco tienen el efecto blanqueador que prometen y tanto anuncian”.

Según explica, hay que diferenciar entre una pasta de mantenimiento después de hacerse un blanqueamiento profesional mediante productos blanqueadores, y después, la pasta que permite mantener ese blancor el suficiente tiempo, pero que en principio no tiene ese efecto blanqueador *per se*.

De hecho, advierte que el color del diente viene determinado por la dentina, una capa que se encuentra por debajo del esmalte, que es traslúcido. “Así que el verdadero color del diente no es modificado por una pasta de dientes. Ésta



Los procesos de blanqueamiento deben ser administrados por un profesional.

no llega a esa capa por debajo del diente. El peróxido de hidrógeno o el agua oxigenada especial que man los pigmentos que tiene el diente y la ausencia de color es lo que da ese blanco y es lo que la gente busca”, agrega.

Asimismo señala que, salvo alguna patología como el uso de tetraciclinas en la infancia, el color de los dientes viene determinado por la genética y “nada lo puede modificar salvo si se entra en el interior del diente”. Aquí alerta de

que hay pastas de dientes blanqueantes que tienen productos abrasivos. “Equivaldría a actuar como un papel de lija que te destruiría el diente. Cuidado con la abrasión del dentífrico. Hay que fijarse”, subraya Castro Reina.

El presidente de los dentistas lamenta que ahora mismo en España exista un vacío legal sobre estas falsas publicidades. “Nos da lo mismo que la pasta sea de una marca conocida porque ninguna blanquea.* Todo es publicidad engañosa y la

Administración debería actuar contundentemente. No sólo lo digo yo como profesional, sino que lo dice la OCU, que analizó 13 dentífricos supuestamente blanqueadores y llegaron a la conclusión de que, independientemente del precio, ninguno blanqueaba, y algunos decían que aclaraban hasta siete tonos”, señala. Para tener los dientes blancos el especialista recomienda ponerse en manos de un dentista. “Son tratamientos agresivos para la encía, para las mucosas,

y hay que aislar y tener cuidado. Aparte, hay que llevar una vida en conjunto sana, huir de todo que pueda dañar o teñir el diente, cepillarse los dientes después de cada comida, no abusar de las bebidas que puedan teñir esmalte, como el café te o el vino tinto, ni fumar”, agrega. Por otro lado, alerta del peligro del remedio casero de bicarbonato con limón, ya que con el ácido cítrico del limón y la arenilla del bicarbonato se abrasa, daña y desgasta el esmalte.

Finalmente, el presidente del Consejo General de Dentistas resalta así que la pasta de dientes perfecta puede adquirirse sin problemas en el supermercado, aunque eso sí, debe cumplir una serie de parámetros: tener flúor, como mínimo mil partes por millón o ‘ppm’, que tenga baja abrasividad, que si tiene algún conservador que lo contenga, pero en principio

La OCU analizó 13 dentífricos y ninguno demostró tener efecto sobre el esmalte

el efecto es quitar la placa bacteriana y que ayude a hacer una higiene adecuada. “Cuanto más cara, mejor sabor, pero al final se busca el efecto”, indica.

Sobre el número de veces que hay que lavarse los dientes, este experto aconseja realizarlo una media de tres al día. Además, para la higiene bucal no descarta el uso de métodos que coadyuden a una buena limpieza, tales como el hilo dental, o el colutorio.

Por su parte, Vicente Faus, presidente de la Sociedad Española de Odontología Conservadora y Estética (SEOC), indica a Infosalus sobre las pastas blanqueantes que éstas suelen ser más abrasivas que las pastas que no llevan agentes blanqueadores y pueden producir más desgaste en el esmalte.

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Tribuna

RAFAEL DE ALBA

www.asociacionandaluzadeldolor.es

ESTE síndrome se produce por la presencia de una presión excesiva sobre el nervio mediano. Este nervio está situado en la muñeca y transmite la sensibilidad y el movimiento a partes de la mano. En el síndrome del túnel carpiano puede aparecer entumecimiento, hormigueo, debilidad, o daño muscular en la mano y dedos.

El nervio mediano proporciona sensación y movimiento al lado de la mano en el que se en-

cuentra el dedo pulgar. Esto incluye la palma de la mano, el dedo pulgar, el dedo índice, el dedo medio, y el lado del dedo anular del lado del pulgar.

La zona en la muñeca donde el nervio entra en la mano se llama túnel carpiano. Este normalmente es estrecho. Cualquier inflamación puede presionar al nervio y causar el síndrome de túnel carpiano. Algunas personas que presentan este problema nacieron con un túnel carpiano pequeño.

También puede ser causado por hacer el mismo movimiento de la mano y la muñeca una y otra vez. El uso de herramientas manuales que vibran también puede llevar a este síndrome y suele casi siempre producirse en personas de 30 a 60 años de edad y es más común en las mujeres que en los hombres.

Los síntomas pueden incluir cualquiera de los siguientes: torpeza de la mano al agarrar objetos, entumecimiento u hormigueo en la palma de la mano, en el pulgar y en los dos o tres dedos siguientes de una o ambas manos, dolor en la mano o la muñeca que se puede extender hacia el codo, problemas con los movimientos finos de los dedos, atrofia del músculo por debajo del pulgar, agarre débil o dificultad para cargar bolsas y debilidad en una o ambas manos. El

Los síntomas provocan torpeza al agarrar objetos, hormigueo y entumecimiento

diagnóstico es principalmente clínico, apoyado por estudios de conducción nerviosa, electromiografía y de imagen, ecografía y resonancia magnética. Se debe iniciar un tratamiento conservador como usar una férula en la noche durante algunas semanas. Si esto no ayuda, posiblemente sea necesario usarla también durante el día, evitar dormir sobre las muñecas y aplicar compresas frías o calientes en la zona afectada.

Los cambios que se pueden hacer en el lugar de trabajo para reducir la tensión puesta sobre la muñeca incluyen usar dispositivos especiales como teclados, diferentes tipos de ratones para computadora, tapetes ergonómicos para el ratón y gavetas para teclados.

Además, es posible que también necesite hacer cambios en las ta-

reas del trabajo o el hogar y en las actividades deportivas.

Como tratamiento médico del síndrome del túnel carpiano se encuentran los antiinflamatorios no esteroides, como el ibuprofeno o el naproxeno. Además las inyecciones de corticosteroides, aplicadas en la zona del túnel carpiano, pueden aliviar los síntomas por un tiempo.

La liberación del túnel carpiano es un procedimiento quirúrgico en el que se corta el ligamento que está ejerciendo presión. La cirugía es efectiva la mayoría de las veces, pero depende de cuánto tiempo se ha presentado la compresión del nervio y de su gravedad.

Rafael del Alba es coordinador de la Unidad del Dolor del Complejo Hospitalario de Jaén.

SALUD Y BIENESTAR

SALUD BUCODENTAL

Los dentistas ponen en jaque a los dentífricos blanqueantes

● El presidente del Consejo General de Dentistas subraya que son un fraude sin ningún efecto

Ramiro Navarro

Los dentífricos y enjuagues bucales con propiedades blanqueantes forman parte del paisaje habitual del supermercado o el pequeño comercio. Con la disciplina y el dinero que exige tener una salud bucodental adecuada, son muchas las personas que se ven atraídas por mensajes publicitarios que prometen reducir hasta en siete tonos el amarillo habitual de la piñata. Todo es mentira. Así lo creen los dentistas y así lo expresa el presidente del Consejo General de Dentistas, Óscar Castro, a Europa Press: "No funcionan en absoluto, ni tampoco tienen el efecto blanqueador que prometen y tanto anuncian".

Según explica, hay que diferenciar entre una pasta de mantenimiento después de hacerse un blanqueamiento profesional mediante productos blanqueadores, y después, la pasta que permite mantener ese blancor el suficiente tiempo, pero que en principio no tiene ese efecto blanqueador *per se*.

De hecho, advierte que el color del diente viene determinado por la dentina, una capa que se encuentra por debajo del esmalte, que es traslúcido. "Así que el verdadero color del diente no es modificado por una pasta de dientes. Ésta



Los procesos de blanqueamiento deben ser administrados por un profesional.

no llega a esa capa por debajo del diente. El peróxido de hidrógeno o el agua oxigenada especial que man los pigmentos que tiene el diente y la ausencia de color es lo que da ese blanco y es lo que la gente busca", agrega.

Asimismo señala que, salvo alguna patología como el uso de tetraciclinas en la infancia, el color de los dientes viene determinado por la genética y "nada lo puede modificar salvo si se entra en el interior del diente". Aquí alerta de

que hay pastas de dientes blanqueantes que tienen productos abrasivos. "Equivaldría a actuar como un papel de lija que te destruiría el diente. Cuidado con la abrasión del dentífrico. Hay que fijarse", subraya Castro Reina.

El presidente de los dentistas lamenta que ahora mismo en España exista un vacío legal sobre estas falsas publicidades. "Nos da lo mismo que la pasta sea de una marca conocida porque ninguna blanquea.* Todo es publicidad engañosa y la

Administración debería actuar contundentemente. No sólo lo digo yo como profesional, sino que lo dice la OCU, que analizó 13 dentífricos supuestamente blanqueadores y llegaron a la conclusión de que, independientemente del precio, ninguno blanqueaba, y algunos decían que aclaraban hasta siete tonos", señala. Para tener los dientes blancos el especialista recomienda ponerse en manos de un dentista. "Son tratamientos agresivos para la encía, para las mucosas,

y hay que aislar y tener cuidado. Aparte, hay que llevar una vida en conjunto sana, huir de todo que pueda dañar o teñir el diente, cepillarse los dientes después de cada comida, no abusar de las bebidas que puedan teñir esmalte, como el café te o el vino tinto, ni fumar", agrega. Por otro lado, alerta del peligro del remedio casero de bicarbonato con limón, ya que con el ácido cítrico del limón y la arenilla del bicarbonato se abrasa, daña y desgasta el esmalte.

Finalmente, el presidente del Consejo General de Dentistas resalta así que la pasta de dientes perfecta puede adquirirse sin problemas en el supermercado, aunque eso sí, debe cumplir una serie de parámetros: tener flúor, como mínimo mil partes por millón o 'ppm', que tenga baja abrasividad, que si tiene algún conservador que lo contenga, pero en principio

La OCU analizó 13 dentífricos y ninguno demostró tener efecto sobre el esmalte

el efecto es quitar la placa bacteriana y que ayude a hacer una higiene adecuada. "Cuanto más cara, mejor sabor, pero al final se busca el efecto", indica.

Sobre el número de veces que hay que lavarse los dientes, este experto aconseja realizarlo una media de tres al día. Además, para la higiene bucal no descarta el uso de métodos que coadyuden a una buena limpieza, tales como el hilo dental, o el colutorio.

Por su parte, Vicente Faus, presidente de la Sociedad Española de Odontología Conservadora y Estética (SEOC), indica a Infosalus sobre las pastas blanqueantes que éstas suelen ser más abrasivas que las pastas que no llevan agentes blanqueadores y pueden producir más desgaste en el esmalte.

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Tribuna

RAFAEL DE ALBA

www.asociacionandaluzadeldolor.es

ESTE síndrome se produce por la presencia de una presión excesiva sobre el nervio mediano. Este nervio está situado en la muñeca y transmite la sensibilidad y el movimiento a partes de la mano. En el síndrome del túnel carpiano puede aparecer entumecimiento, hormigueo, debilidad, o daño muscular en la mano y dedos.

El nervio mediano proporciona sensación y movimiento al lado de la mano en el que se en-

cuentra el dedo pulgar. Esto incluye la palma de la mano, el dedo pulgar, el dedo índice, el dedo medio, y el lado del dedo anular del lado del pulgar.

La zona en la muñeca donde el nervio entra en la mano se llama túnel carpiano. Este normalmente es estrecho. Cualquier inflamación puede presionar al nervio y causar el síndrome de túnel carpiano. Algunas personas que presentan este problema nacieron con un túnel carpiano pequeño.

También puede ser causado por hacer el mismo movimiento de la mano y la muñeca una y otra vez. El uso de herramientas manuales que vibran también puede llevar a este síndrome y suele casi siempre producirse en personas de 30 a 60 años de edad y es más común en las mujeres que en los hombres.

Los síntomas pueden incluir cualquiera de los siguientes: torpeza de la mano al agarrar objetos, entumecimiento u hormigueo en la palma de la mano, en el pulgar y en los dos o tres dedos siguientes de una o ambas manos, dolor en la mano o la muñeca que se puede extender hacia el codo, problemas con los movimientos finos de los dedos, atrofia del músculo por debajo del pulgar, agarre débil o dificultad para cargar bolsas y debilidad en una o ambas manos. El

Los síntomas provocan torpeza al agarrar objetos, hormigueo y entumecimiento

diagnóstico es principalmente clínico, apoyado por estudios de conducción nerviosa, electromiografía y de imagen, ecografía y resonancia magnética. Se debe iniciar un tratamiento conservador como usar una férula en la noche durante algunas semanas. Si esto no ayuda, posiblemente sea necesario usarla también durante el día, evitar dormir sobre las muñecas y aplicar compresas frías o calientes en la zona afectada.

Los cambios que se pueden hacer en el lugar de trabajo para reducir la tensión puesta sobre la muñeca incluyen usar dispositivos especiales como teclados, diferentes tipos de ratones para computadora, tapetes ergonómicos para el ratón y gavetas para teclados.

Además, es posible que también necesite hacer cambios en las ta-

reas del trabajo o el hogar y en las actividades deportivas.

Como tratamiento médico del síndrome del túnel carpiano se encuentran los antiinflamatorios no esteroides, como el ibuprofeno o el naproxeno. Además las inyecciones de corticosteroides, aplicadas en la zona del túnel carpiano, pueden aliviar los síntomas por un tiempo.

La liberación del túnel carpiano es un procedimiento quirúrgico en el que se corta el ligamento que está ejerciendo presión. La cirugía es efectiva la mayoría de las veces, pero depende de cuánto tiempo se ha presentado la compresión del nervio y de su gravedad.

Rafael del Alba es coordinador de la Unidad del Dolor del Complejo Hospitalario de Jaén.

► SALUD BUCODENTAL

Los dentistas ponen en jaque a los dentífricos blanqueantes

● El presidente del Consejo General de Dentistas subraya que son un fraude sin ningún efecto

Ramiro Navarro

Los dentífricos y enjuagues bucales con propiedades blanqueantes forman parte del paisaje habitual del supermercado o el pequeño comercio. Con la disciplina y el dinero que exige tener una salud bucodental adecuada, son muchas las personas que se ven atraídas por mensajes publicitarios que prometen reducir hasta en siete tonos el amarillo habitual de la piñata. Todo es mentira. Así lo creen los dentistas y así lo expresa el presidente del Consejo General de Dentistas, Óscar Castro, a Europa Press: “No funcionan en absoluto, ni tampoco tienen el efecto blanqueador que prometen y tanto anuncian”.

Según explica, hay que diferenciar entre una pasta de mantenimiento después de hacerse un blanqueamiento profesional mediante productos blanqueadores, y después, la pasta que permite mantener ese blancor el suficiente tiempo, pero que en principio no tiene ese efecto blanqueador *per se*.

De hecho, advierte que el color del diente viene determinado por la dentina, una capa que se encuentra por debajo del esmalte, que es traslúcido. “Así que el verdadero color del diente no es modificado por una pasta de dientes. Ésta



Los procesos de blanqueamiento deben ser administrados por un profesional.

no llega a esa capa por debajo del diente. El peróxido de hidrógeno o el agua oxigenada especial que man los pigmentos que tiene el diente y la ausencia de color es lo que da ese blanco y es lo que la gente busca”, agrega.

Asimismo señala que, salvo alguna patología como el uso de tetraciclinas en la infancia, el color de los dientes viene determinado por la genética y “nada lo puede modificar salvo si se entra en el interior del diente”. Aquí alerta de

que hay pastas de dientes blanqueantes que tienen productos abrasivos. “Equivaldría a actuar como un papel de lija que te destruiría el diente. Cuidado con la abrasión del dentífrico. Hay que fijarse”, subraya Castro Reina.

El presidente de los dentistas lamenta que ahora mismo en España exista un vacío legal sobre estas falsas publicidades. “Nos da lo mismo que la pasta sea de una marca conocida porque ninguna blanquea.* Todo es publicidad engañosa y la

Administración debería actuar contundentemente. No sólo lo digo yo como profesional, sino que lo dice la OCU, que analizó 13 dentífricos supuestamente blanqueadores y llegaron a la conclusión de que, independientemente del precio, ninguno blanqueaba, y algunos decían que aclaraban hasta siete tonos”, señala. Para tener los dientes blancos el especialista recomienda ponerse en manos de un dentista. “Son tratamientos agresivos para la encía, para las mucosas,

y hay que aislar y tener cuidado. Aparte, hay que llevar una vida en conjunto sana, huir de todo que pueda dañar o teñir el diente, cepillarse los dientes después de cada comida, no abusar de las bebidas que puedan teñir esmalte, como el café te o el vino tinto, ni fumar”, agrega. Por otro lado, alerta del peligro del remedio casero de bicarbonato con limón, ya que con el ácido cítrico del limón y la arenilla del bicarbonato se abrasa, daña y desgasta el esmalte.

Finalmente, el presidente del Consejo General de Dentistas resalta así que la pasta de dientes perfecta puede adquirirse sin problemas en el supermercado, aunque eso sí, debe cumplir una serie de parámetros: tener flúor, como mínimo mil partes por millón o ‘ppm’, que tenga baja abrasividad, que si tiene algún conservador que lo contenga, pero en principio

La OCU analizó 13 dentífricos y ninguno demostró tener efecto sobre el esmalte

el efecto es quitar la placa bacteriana y que ayude a hacer una higiene adecuada. “Cuanto más cara, mejor sabor, pero al final se busca el efecto”, indica.

Sobre el número de veces que hay que lavarse los dientes, este experto aconseja realizarlo una media de tres al día. Además, para la higiene bucal no descarta el uso de métodos que coadyuden a una buena limpieza, tales como el hilo dental, o el colutorio.

Por su parte, Vicente Faus, presidente de la Sociedad Española de Odontología Conservadora y Estética (SEOC), indica a Infosalus sobre las pastas blanqueantes que éstas suelen ser más abrasivas que las pastas que no llevan agentes blanqueadores y pueden producir más desgaste en el esmalte.

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Tribuna

RAFAEL DE ALBA

www.asociacionandaluzadeldolor.es

ESTE síndrome se produce por la presencia de una presión excesiva sobre el nervio mediano. Este nervio está situado en la muñeca y transmite la sensibilidad y el movimiento a partes de la mano. En el síndrome del túnel carpiano puede aparecer entumecimiento, hormigueo, debilidad, o daño muscular en la mano y dedos.

El nervio mediano proporciona sensación y movimiento al lado de la mano en el que se en-

cuentra el dedo pulgar. Esto incluye la palma de la mano, el dedo pulgar, el dedo índice, el dedo medio, y el lado del dedo anular del lado del pulgar.

La zona en la muñeca donde el nervio entra en la mano se llama túnel carpiano. Este normalmente es estrecho. Cualquier inflamación puede presionar al nervio y causar el síndrome de túnel carpiano. Algunas personas que presentan este problema nacieron con un túnel carpiano pequeño.

También puede ser causado por hacer el mismo movimiento de la mano y la muñeca una y otra vez. El uso de herramientas manuales que vibran también puede llevar a este síndrome y suele casi siempre producirse en personas de 30 a 60 años de edad y es más común en las mujeres que en los hombres.

Los síntomas pueden incluir cualquiera de los siguientes: torpeza de la mano al agarrar objetos, entumecimiento u hormigueo en la palma de la mano, en el pulgar y en los dos o tres dedos siguientes de una o ambas manos, dolor en la mano o la muñeca que se puede extender hacia el codo, problemas con los movimientos finos de los dedos, atrofia del músculo por debajo del pulgar, agarre débil o dificultad para cargar bolsas y debilidad en una o ambas manos. El

Los síntomas provocan torpeza al agarrar objetos, hormigueo y entumecimiento

diagnóstico es principalmente clínico, apoyado por estudios de conducción nerviosa, electromiografía y de imagen, ecografía y resonancia magnética. Se debe iniciar un tratamiento conservador como usar una férula en la noche durante algunas semanas. Si esto no ayuda, posiblemente sea necesario usarla también durante el día, evitar dormir sobre las muñecas y aplicar compresas frías o calientes en la zona afectada.

Los cambios que se pueden hacer en el lugar de trabajo para reducir la tensión puesta sobre la muñeca incluyen usar dispositivos especiales como teclados, diferentes tipos de ratones para computadora, tapetes ergonómicos para el ratón y gavetas para teclados.

Además, es posible que también necesite hacer cambios en las ta-

reas del trabajo o el hogar y en las actividades deportivas.

Como tratamiento médico del síndrome del túnel carpiano se encuentran los antiinflamatorios no esteroides, como el ibuprofeno o el naproxeno. Además las inyecciones de corticosteroides, aplicadas en la zona del túnel carpiano, pueden aliviar los síntomas por un tiempo.

La liberación del túnel carpiano es un procedimiento quirúrgico en el que se corta el ligamento que está ejerciendo presión. La cirugía es efectiva la mayoría de las veces, pero depende de cuánto tiempo se ha presentado la compresión del nervio y de su gravedad.

Rafael del Alba es coordinador de la Unidad del Dolor del Complejo Hospitalario de Jaén.

SALUD Y BIENESTAR

SALUD BUCODENTAL

Los dentistas ponen en jaque a los dentífricos blanqueantes

● El presidente del Consejo General de Dentistas subraya que son un fraude sin ningún efecto

Ramiro Navarro

Los dentífricos y enjuagues bucales con propiedades blanqueantes forman parte del paisaje habitual del supermercado o el pequeño comercio. Con la disciplina y el dinero que exige tener una salud bucodental adecuada, son muchas las personas que se ven atraídas por mensajes publicitarios que prometen reducir hasta en siete tonos el amarillo habitual de la piñata. Todo es mentira. Así lo creen los dentistas y así lo expresa el presidente del Consejo General de Dentistas, Óscar Castro, a Europa Press: "No funcionan en absoluto, ni tampoco tienen el efecto blanqueador que prometen y tanto anuncian".

Según explica, hay que diferenciar entre una pasta de mantenimiento después de hacerse un blanqueamiento profesional mediante productos blanqueadores, y después, la pasta que permite mantener ese blancor el suficiente tiempo, pero que en principio no tiene ese efecto blanqueador *per se*.

De hecho, advierte que el color del diente viene determinado por la dentina, una capa que se encuentra por debajo del esmalte, que es traslúcido. "Así que el verdadero color del diente no es modificado por una pasta de dientes. Ésta



Los procesos de blanqueamiento deben ser administrados por un profesional.

no llega a esa capa por debajo del diente. El peróxido de hidrógeno o el agua oxigenada especial que man los pigmentos que tiene el diente y la ausencia de color es lo que da ese blanco y es lo que la gente busca", agrega.

Asimismo señala que, salvo alguna patología como el uso de tetraciclinas en la infancia, el color de los dientes viene determinado por la genética y "nada lo puede modificar salvo si se entra en el interior del diente". Aquí alerta de

que hay pastas de dientes blanqueantes que tienen productos abrasivos. "Equivaldría a actuar como un papel de lija que te destruiría el diente. Cuidado con la abrasión del dentífrico. Hay que fijarse", subraya Castro Reina.

El presidente de los dentistas lamenta que ahora mismo en España exista un vacío legal sobre estas falsas publicidades. "Nos da lo mismo que la pasta sea de una marca conocida porque ninguna blanquea.* Todo es publicidad engañosa y la

Administración debería actuar contundentemente. No sólo lo digo yo como profesional, sino que lo dice la OCU, que analizó 13 dentífricos supuestamente blanqueadores y llegaron a la conclusión de que, independientemente del precio, ninguno blanqueaba, y algunos decían que aclaraban hasta siete tonos", señala. Para tener los dientes blancos el especialista recomienda ponerse en manos de un dentista. "Son tratamientos agresivos para la encía, para las mucosas,

y hay que aislar y tener cuidado. Aparte, hay que llevar una vida en conjunto sana, huir de todo que pueda dañar o teñir el diente, cepillarse los dientes después de cada comida, no abusar de las bebidas que puedan teñir esmalte, como el café te o el vino tinto, ni fumar", agrega. Por otro lado, alerta del peligro del remedio casero de bicarbonato con limón, ya que con el ácido cítrico del limón y la arenilla del bicarbonato se abrasa, daña y desgasta el esmalte.

Finalmente, el presidente del Consejo General de Dentistas resalta así que la pasta de dientes perfecta puede adquirirse sin problemas en el supermercado, aunque eso sí, debe cumplir una serie de parámetros: tener flúor, como mínimo mil partes por millón o 'ppm', que tenga baja abrasividad, que si tiene algún conservador que lo contenga, pero en principio

La OCU analizó 13 dentífricos y ninguno demostró tener efecto sobre el esmalte

el efecto es quitar la placa bacteriana y que ayude a hacer una higiene adecuada. "Cuanto más cara, mejor sabor, pero al final se busca el efecto", indica.

Sobre el número de veces que hay que lavarse los dientes, este experto aconseja realizarlo una media de tres al día. Además, para la higiene bucal no descarta el uso de métodos que coadyuden a una buena limpieza, tales como el hilo dental, o el colutorio.

Por su parte, Vicente Faus, presidente de la Sociedad Española de Odontología Conservadora y Estética (SEOC), indica a Infosalus sobre las pastas blanqueantes que éstas suelen ser más abrasivas que las pastas que no llevan agentes blanqueadores y pueden producir más desgaste en el esmalte.

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Tribuna

RAFAEL DE ALBA

www.asociacionandaluzadeldolor.es

ESTE síndrome se produce por la presencia de una presión excesiva sobre el nervio mediano. Este nervio está situado en la muñeca y transmite la sensibilidad y el movimiento a partes de la mano. En el síndrome del túnel carpiano puede aparecer entumecimiento, hormigueo, debilidad, o daño muscular en la mano y dedos.

El nervio mediano proporciona sensación y movimiento al lado de la mano en el que se en-

cuentra el dedo pulgar. Esto incluye la palma de la mano, el dedo pulgar, el dedo índice, el dedo medio, y el lado del dedo anular del lado del pulgar.

La zona en la muñeca donde el nervio entra en la mano se llama túnel carpiano. Este normalmente es estrecho. Cualquier inflamación puede presionar al nervio y causar el síndrome de túnel carpiano. Algunas personas que presentan este problema nacieron con un túnel carpiano pequeño.

También puede ser causado por hacer el mismo movimiento de la mano y la muñeca una y otra vez. El uso de herramientas manuales que vibran también puede llevar a este síndrome y suele casi siempre producirse en personas de 30 a 60 años de edad y es más común en las mujeres que en los hombres.

Los síntomas pueden incluir cualquiera de los siguientes: torpeza de la mano al agarrar objetos, entumecimiento u hormigueo en la palma de la mano, en el pulgar y en los dos o tres dedos siguientes de una o ambas manos, dolor en la mano o la muñeca que se puede extender hacia el codo, problemas con los movimientos finos de los dedos, atrofia del músculo por debajo del pulgar, agarre débil o dificultad para cargar bolsas y debilidad en una o ambas manos. El

Los síntomas provocan torpeza al agarrar objetos, hormigueo y entumecimiento

diagnóstico es principalmente clínico, apoyado por estudios de conducción nerviosa, electromiografía y de imagen, ecografía y resonancia magnética. Se debe iniciar un tratamiento conservador como usar una férula en la noche durante algunas semanas. Si esto no ayuda, posiblemente sea necesario usarla también durante el día, evitar dormir sobre las muñecas y aplicar compresas frías o calientes en la zona afectada.

Los cambios que se pueden hacer en el lugar de trabajo para reducir la tensión puesta sobre la muñeca incluyen usar dispositivos especiales como teclados, diferentes tipos de ratones para computadora, tapetes ergonómicos para el ratón y gavetas para teclados.

Además, es posible que también necesite hacer cambios en las ta-

reas del trabajo o el hogar y en las actividades deportivas.

Como tratamiento médico del síndrome del túnel carpiano se encuentran los antiinflamatorios no esteroides, como el ibuprofeno o el naproxeno. Además las inyecciones de corticosteroides, aplicadas en la zona del túnel carpiano, pueden aliviar los síntomas por un tiempo.

La liberación del túnel carpiano es un procedimiento quirúrgico en el que se corta el ligamento que está ejerciendo presión. La cirugía es efectiva la mayoría de las veces, pero depende de cuánto tiempo se ha presentado la compresión del nervio y de su gravedad.

Rafael del Alba es coordinador de la Unidad del Dolor del Complejo Hospitalario de Jaén.

SALUD Y BIENESTAR

SALUD BUCODENTAL

Los dentistas ponen en jaque a los dentífricos blanqueantes

● El presidente del Consejo General de Dentistas subraya que son un fraude sin ningún efecto

Ramiro Navarro

Los dentífricos y enjuagues bucales con propiedades blanqueantes forman parte del paisaje habitual del supermercado o el pequeño comercio. Con la disciplina y el dinero que exige tener una salud bucodental adecuada, son muchas las personas que se ven atraídas por mensajes publicitarios que prometen reducir hasta en siete tonos el amarillo habitual de la piñata. Todo es mentira. Así lo creen los dentistas y así lo expresa el presidente del Consejo General de Dentistas, Óscar Castro, a Europa Press: “No funcionan en absoluto, ni tampoco tienen el efecto blanqueador que prometen y tanto anuncian”.

Según explica, hay que diferenciar entre una pasta de mantenimiento después de hacerse un blanqueamiento profesional mediante productos blanqueadores, y después, la pasta que permite mantener ese blancor el suficiente tiempo, pero que en principio no tiene ese efecto blanqueador *per se*.

De hecho, advierte que el color del diente viene determinado por la dentina, una capa que se encuentra por debajo del esmalte, que es traslúcido. “Así que el verdadero color del diente no es modificado por una pasta de dientes. Ésta



Los procesos de blanqueamiento deben ser administrados por un profesional.

no llega a esa capa por debajo del diente. El peróxido de hidrógeno o el agua oxigenada especial que man los pigmentos que tiene el diente y la ausencia de color es lo que da ese blanco y es lo que la gente busca”, agrega.

Asimismo señala que, salvo alguna patología como el uso de tetraciclinas en la infancia, el color de los dientes viene determinado por la genética y “nada lo puede modificar salvo si se entra en el interior del diente”. Aquí alerta de

que hay pastas de dientes blanqueantes que tienen productos abrasivos. “Equivaldría a actuar como un papel de lija que te destruiría el diente. Cuidado con la abrasión del dentífrico. Hay que fijarse”, subraya Castro Reina.

El presidente de los dentistas lamenta que ahora mismo en España exista un vacío legal sobre estas falsas publicidades. “Nos da lo mismo que la pasta sea de una marca conocida porque ninguna blanquea.* Todo es publicidad engañosa y la

Administración debería actuar contundentemente. No sólo lo digo yo como profesional, sino que lo dice la OCU, que analizó 13 dentífricos supuestamente blanqueadores y llegaron a la conclusión de que, independientemente del precio, ninguno blanqueaba, y algunos decían que aclaraban hasta siete tonos”, señala. Para tener los dientes blancos el especialista recomienda ponerse en manos de un dentista. “Son tratamientos agresivos para la encía, para las mucosas,

y hay que aislar y tener cuidado. Aparte, hay que llevar una vida en conjunto sana, huir de todo que pueda dañar o teñir el diente, cepillarse los dientes después de cada comida, no abusar de las bebidas que puedan teñir esmalte, como el café te o el vino tinto, ni fumar”, agrega. Por otro lado, alerta del peligro del remedio casero de bicarbonato con limón, ya que con el ácido cítrico del limón y la arenilla del bicarbonato se abrasa, daña y desgasta el esmalte.

Finalmente, el presidente del Consejo General de Dentistas resalta así que la pasta de dientes perfecta puede adquirirse sin problemas en el supermercado, aunque eso sí, debe cumplir una serie de parámetros: tener flúor, como mínimo mil partes por millón o ‘ppm’, que tenga baja abrasividad, que si tiene algún conservador que lo contenga, pero en principio

La OCU analizó 13 dentífricos y ninguno demostró tener efecto sobre el esmalte

el efecto es quitar la placa bacteriana y que ayude a hacer una higiene adecuada. “Cuanto más cara, mejor sabor, pero al final se busca el efecto”, indica.

Sobre el número de veces que hay que lavarse los dientes, este experto aconseja realizarlo una media de tres al día. Además, para la higiene bucal no descarta el uso de métodos que coadyuden a una buena limpieza, tales como el hilo dental, o el colutorio.

Por su parte, Vicente Faus, presidente de la Sociedad Española de Odontología Conservadora y Estética (SEOC), indica a Infosalus sobre las pastas blanqueantes que éstas suelen ser más abrasivas que las pastas que no llevan agentes blanqueadores y pueden producir más desgaste en el esmalte.

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Tribuna

RAFAEL DE ALBA

www.asociacionandaluzadeldolor.es

ESTE síndrome se produce por la presencia de una presión excesiva sobre el nervio mediano. Este nervio está situado en la muñeca y transmite la sensibilidad y el movimiento a partes de la mano. En el síndrome del túnel carpiano puede aparecer entumecimiento, hormigueo, debilidad, o daño muscular en la mano y dedos.

El nervio mediano proporciona sensación y movimiento al lado de la mano en el que se en-

cuentra el dedo pulgar. Esto incluye la palma de la mano, el dedo pulgar, el dedo índice, el dedo medio, y el lado del dedo anular del lado del pulgar.

La zona en la muñeca donde el nervio entra en la mano se llama túnel carpiano. Este normalmente es estrecho. Cualquier inflamación puede presionar al nervio y causar el síndrome de túnel carpiano. Algunas personas que presentan este problema nacieron con un túnel carpiano pequeño.

También puede ser causado por hacer el mismo movimiento de la mano y la muñeca una y otra vez. El uso de herramientas manuales que vibran también puede llevar a este síndrome y suele casi siempre producirse en personas de 30 a 60 años de edad y es más común en las mujeres que en los hombres.

Los síntomas pueden incluir cualquiera de los siguientes: torpeza de la mano al agarrar objetos, entumecimiento u hormigueo en la palma de la mano, en el pulgar y en los dos o tres dedos siguientes de una o ambas manos, dolor en la mano o la muñeca que se puede extender hacia el codo, problemas con los movimientos finos de los dedos, atrofia del músculo por debajo del pulgar, agarre débil o dificultad para cargar bolsas y debilidad en una o ambas manos. El

Los síntomas provocan torpeza al agarrar objetos, hormigueo y entumecimiento

diagnóstico es principalmente clínico, apoyado por estudios de conducción nerviosa, electromiografía y de imagen, ecografía y resonancia magnética. Se debe iniciar un tratamiento conservador como usar una férula en la noche durante algunas semanas. Si esto no ayuda, posiblemente sea necesario usarla también durante el día, evitar dormir sobre las muñecas y aplicar compresas frías o calientes en la zona afectada.

Los cambios que se pueden hacer en el lugar de trabajo para reducir la tensión puesta sobre la muñeca incluyen usar dispositivos especiales como teclados, diferentes tipos de ratones para computadora, tapetes ergonómicos para el ratón y gavetas para teclados.

Además, es posible que también necesite hacer cambios en las ta-

reas del trabajo o el hogar y en las actividades deportivas.

Como tratamiento médico del síndrome del túnel carpiano se encuentran los antiinflamatorios no esteroides, como el ibuprofeno o el naproxeno. Además las inyecciones de corticosteroides, aplicadas en la zona del túnel carpiano, pueden aliviar los síntomas por un tiempo.

La liberación del túnel carpiano es un procedimiento quirúrgico en el que se corta el ligamento que está ejerciendo presión. La cirugía es efectiva la mayoría de las veces, pero depende de cuánto tiempo se ha presentado la compresión del nervio y de su gravedad.

Rafael del Alba es coordinador de la Unidad del Dolor del Complejo Hospitalario de Jaén.

SALUD Y BIENESTAR

SALUD BUCODENTAL

Los dentistas ponen en jaque a los dentífricos blanqueantes

● El presidente del Consejo General de Dentistas subraya que son un fraude sin ningún efecto

Ramiro Navarro

Los dentífricos y enjuagues bucales con propiedades blanqueantes forman parte del paisaje habitual del supermercado o el pequeño comercio. Con la disciplina y el dinero que exige tener una salud bucodental adecuada, son muchas las personas que se ven atraídas por mensajes publicitarios que prometen reducir hasta en siete tonos el amarillo habitual de la piñata. Todo es mentira. Así lo creen los dentistas y así lo expresa el presidente del Consejo General de Dentistas, Óscar Castro, a Europa Press: “No funcionan en absoluto, ni tampoco tienen el efecto blanqueador que prometen y tanto anuncian”.

Según explica, hay que diferenciar entre una pasta de mantenimiento después de hacerse un blanqueamiento profesional mediante productos blanqueadores, y después, la pasta que permite mantener ese blancor el suficiente tiempo, pero que en principio no tiene ese efecto blanqueador *per se*.

De hecho, advierte que el color del diente viene determinado por la dentina, una capa que se encuentra por debajo del esmalte, que es traslúcido. “Así que el verdadero color del diente no es modificado por una pasta de dientes. Ésta



Los procesos de blanqueamiento deben ser administrados por un profesional.

no llega a esa capa por debajo del diente. El peróxido de hidrógeno o el agua oxigenada especial que man los pigmentos que tiene el diente y la ausencia de color es lo que da ese blanco y es lo que la gente busca”, agrega.

Asimismo señala que, salvo alguna patología como el uso de tetraciclinas en la infancia, el color de los dientes viene determinado por la genética y “nada lo puede modificar salvo si se entra en el interior del diente”. Aquí alerta de

que hay pastas de dientes blanqueantes que tienen productos abrasivos. “Equivaldría a actuar como un papel de lija que te destruiría el diente. Cuidado con la abrasión del dentífrico. Hay que fijarse”, subraya Castro Reina.

El presidente de los dentistas lamenta que ahora mismo en España exista un vacío legal sobre estas falsas publicidades. “Nos da lo mismo que la pasta sea de una marca conocida porque ninguna blanquea.* Todo es publicidad engañosa y la

Administración debería actuar contundentemente. No sólo lo digo yo como profesional, sino que lo dice la OCU, que analizó 13 dentífricos supuestamente blanqueadores y llegaron a la conclusión de que, independientemente del precio, ninguno blanqueaba, y algunos decían que aclaraban hasta siete tonos”, señala. Para tener los dientes blancos el especialista recomienda ponerse en manos de un dentista. “Son tratamientos agresivos para la encía, para las mucosas,

y hay que aislar y tener cuidado. Aparte, hay que llevar una vida en conjunto sana, huir de todo que pueda dañar o teñir el diente, cepillarse los dientes después de cada comida, no abusar de las bebidas que puedan teñir esmalte, como el café te o el vino tinto, ni fumar”, agrega. Por otro lado, alerta del peligro del remedio casero de bicarbonato con limón, ya que con el ácido cítrico del limón y la arenilla del bicarbonato se abrasa, daña y desgasta el esmalte.

Finalmente, el presidente del Consejo General de Dentistas resalta así que la pasta de dientes perfecta puede adquirirse sin problemas en el supermercado, aunque eso sí, debe cumplir una serie de parámetros: tener flúor, como mínimo mil partes por millón o ‘ppm’, que tenga baja abrasividad, que si tiene algún conservador que lo contenga, pero en principio

La OCU analizó 13 dentífricos y ninguno demostró tener efecto sobre el esmalte

el efecto es quitar la placa bacteriana y que ayude a hacer una higiene adecuada. “Cuanto más cara, mejor sabor, pero al final se busca el efecto”, indica.

Sobre el número de veces que hay que lavarse los dientes, este experto aconseja realizarlo una media de tres al día. Además, para la higiene bucal no descarta el uso de métodos que coadyuden a una buena limpieza, tales como el hilo dental, o el colutorio.

Por su parte, Vicente Faus, presidente de la Sociedad Española de Odontología Conservadora y Estética (SEOC), indica a Infosalus sobre las pastas blanqueantes que éstas suelen ser más abrasivas que las pastas que no llevan agentes blanqueadores y pueden producir más desgaste en el esmalte.

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Tribuna

RAFAEL DE ALBA

www.asociacionandaluzadeldolor.es

ESTE síndrome se produce por la presencia de una presión excesiva sobre el nervio mediano. Este nervio está situado en la muñeca y transmite la sensibilidad y el movimiento a partes de la mano. En el síndrome del túnel carpiano puede aparecer entumecimiento, hormigueo, debilidad, o daño muscular en la mano y dedos.

El nervio mediano proporciona sensación y movimiento al lado de la mano en el que se en-

cuentra el dedo pulgar. Esto incluye la palma de la mano, el dedo pulgar, el dedo índice, el dedo medio, y el lado del dedo anular del lado del pulgar.

La zona en la muñeca donde el nervio entra en la mano se llama túnel carpiano. Este normalmente es estrecho. Cualquier inflamación puede presionar al nervio y causar el síndrome de túnel carpiano. Algunas personas que presentan este problema nacieron con un túnel carpiano pequeño.

También puede ser causado por hacer el mismo movimiento de la mano y la muñeca una y otra vez. El uso de herramientas manuales que vibran también puede llevar a este síndrome y suele casi siempre producirse en personas de 30 a 60 años de edad y es más común en las mujeres que en los hombres.

Los síntomas pueden incluir cualquiera de los siguientes: torpeza de la mano al agarrar objetos, entumecimiento u hormigueo en la palma de la mano, en el pulgar y en los dos o tres dedos siguientes de una o ambas manos, dolor en la mano o la muñeca que se puede extender hacia el codo, problemas con los movimientos finos de los dedos, atrofia del músculo por debajo del pulgar, agarre débil o dificultad para cargar bolsas y debilidad en una o ambas manos. El

Los síntomas provocan torpeza al agarrar objetos, hormigueo y entumecimiento

diagnóstico es principalmente clínico, apoyado por estudios de conducción nerviosa, electromiografía y de imagen, ecografía y resonancia magnética. Se debe iniciar un tratamiento conservador como usar una férula en la noche durante algunas semanas. Si esto no ayuda, posiblemente sea necesario usarla también durante el día, evitar dormir sobre las muñecas y aplicar compresas frías o calientes en la zona afectada.

Los cambios que se pueden hacer en el lugar de trabajo para reducir la tensión puesta sobre la muñeca incluyen usar dispositivos especiales como teclados, diferentes tipos de ratones para computadora, tapetes ergonómicos para el ratón y gavetas para teclados.

Además, es posible que también necesite hacer cambios en las ta-

reas del trabajo o el hogar y en las actividades deportivas.

Como tratamiento médico del síndrome del túnel carpiano se encuentran los antiinflamatorios no esteroides, como el ibuprofeno o el naproxeno. Además las inyecciones de corticosteroides, aplicadas en la zona del túnel carpiano, pueden aliviar los síntomas por un tiempo.

La liberación del túnel carpiano es un procedimiento quirúrgico en el que se corta el ligamento que está ejerciendo presión. La cirugía es efectiva la mayoría de las veces, pero depende de cuánto tiempo se ha presentado la compresión del nervio y de su gravedad.

Rafael del Alba es coordinador de la Unidad del Dolor del Complejo Hospitalario de Jaén.

SALUD Y BIENESTAR

SALUD BUCODENTAL

Los dentistas ponen en jaque a los dentífricos blanqueantes

● El presidente del Consejo General de Dentistas subraya que son un fraude sin ningún efecto

Ramiro Navarro

Los dentífricos y enjuagues bucales con propiedades blanqueantes forman parte del paisaje habitual del supermercado o el pequeño comercio. Con la disciplina y el dinero que exige tener una salud bucodental adecuada, son muchas las personas que se ven atraídas por mensajes publicitarios que prometen reducir hasta en siete tonos el amarillo habitual de la piñata. Todo es mentira. Así lo creen los dentistas y así lo expresa el presidente del Consejo General de Dentistas, Óscar Castro, a Europa Press: “No funcionan en absoluto, ni tampoco tienen el efecto blanqueador que prometen y tanto anuncian”.

Según explica, hay que diferenciar entre una pasta de mantenimiento después de hacerse un blanqueamiento profesional mediante productos blanqueadores, y después, la pasta que permite mantener ese blancor el suficiente tiempo, pero que en principio no tiene ese efecto blanqueador *per se*.

De hecho, advierte que el color del diente viene determinado por la dentina, una capa que se encuentra por debajo del esmalte, que es traslúcido. “Así que el verdadero color del diente no es modificado por una pasta de dientes. Ésta



Los procesos de blanqueamiento deben ser administrados por un profesional.

no llega a esa capa por debajo del diente. El peróxido de hidrógeno o el agua oxigenada especial que man los pigmentos que tiene el diente y la ausencia de color es lo que da ese blanco y es lo que la gente busca”, agrega.

Asimismo señala que, salvo alguna patología como el uso de tetraciclinas en la infancia, el color de los dientes viene determinado por la genética y “nada lo puede modificar salvo si se entra en el interior del diente”. Aquí alerta de

que hay pastas de dientes blanqueantes que tienen productos abrasivos. “Equivaldría a actuar como un papel de lija que te destruiría el diente. Cuidado con la abrasión del dentífrico. Hay que fijarse”, subraya Castro Reina.

El presidente de los dentistas lamenta que ahora mismo en España exista un vacío legal sobre estas falsas publicidades. “Nos da lo mismo que la pasta sea de una marca conocida porque ninguna blanquea. * Todo es publicidad engañosa y la

Administración debería actuar contundentemente. No sólo lo digo yo como profesional, sino que lo dice la OCU, que analizó 13 dentífricos supuestamente blanqueadores y llegaron a la conclusión de que, independientemente del precio, ninguno blanqueaba, y algunos decían que aclaraban hasta siete tonos”, señala. Para tener los dientes blancos el especialista recomienda ponerse en manos de un dentista. “Son tratamientos agresivos para la encía, para las mucosas,

y hay que aislar y tener cuidado. Aparte, hay que llevar una vida en conjunto sana, huir de todo que pueda dañar o teñir el diente, cepillarse los dientes después de cada comida, no abusar de las bebidas que puedan teñir esmalte, como el café te o el vino tinto, ni fumar”, agrega. Por otro lado, alerta del peligro del remedio casero de bicarbonato con limón, ya que con el ácido cítrico del limón y la arenilla del bicarbonato se abrasa, daña y desgasta el esmalte.

Finalmente, el presidente del Consejo General de Dentistas resalta así que la pasta de dientes perfecta puede adquirirse sin problemas en el supermercado, aunque eso sí, debe cumplir una serie de parámetros: tener flúor, como mínimo mil partes por millón o ‘ppm’, que tenga baja abrasividad, que si tiene algún conservador que lo contenga, pero en principio

La OCU analizó 13 dentífricos y ninguno demostró tener efecto sobre el esmalte

el efecto es quitar la placa bacteriana y que ayude a hacer una higiene adecuada. “Cuanto más cara, mejor sabor, pero al final se busca el efecto”, indica.

Sobre el número de veces que hay que lavarse los dientes, este experto aconseja realizarlo una media de tres al día. Además, para la higiene bucal no descarta el uso de métodos que coadyuden a una buena limpieza, tales como el hilo dental, o el colutorio.

Por su parte, Vicente Faus, presidente de la Sociedad Española de Odontología Conservadora y Estética (SEOC), indica a Infosalus sobre las pastas blanqueantes que éstas suelen ser más abrasivas que las pastas que no llevan agentes blanqueadores y pueden producir más desgaste en el esmalte.

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Tribuna

RAFAEL DE ALBA

www.asociacionandaluzadeldolor.es

ESTE síndrome se produce por la presencia de una presión excesiva sobre el nervio mediano. Este nervio está situado en la muñeca y transmite la sensibilidad y el movimiento a partes de la mano. En el síndrome del túnel carpiano puede aparecer entumecimiento, hormigueo, debilidad, o daño muscular en la mano y dedos.

El nervio mediano proporciona sensación y movimiento al lado de la mano en el que se en-

cuentra el dedo pulgar. Esto incluye la palma de la mano, el dedo pulgar, el dedo índice, el dedo medio, y el lado del dedo anular del lado del pulgar.

La zona en la muñeca donde el nervio entra en la mano se llama túnel carpiano. Este normalmente es estrecho. Cualquier inflamación puede presionar al nervio y causar el síndrome de túnel carpiano. Algunas personas que presentan este problema nacieron con un túnel carpiano pequeño.

También puede ser causado por hacer el mismo movimiento de la mano y la muñeca una y otra vez. El uso de herramientas manuales que vibran también puede llevar a este síndrome y suele casi siempre producirse en personas de 30 a 60 años de edad y es más común en las mujeres que en los hombres.

Los síntomas pueden incluir cualquiera de los siguientes: torpeza de la mano al agarrar objetos, entumecimiento u hormigueo en la palma de la mano, en el pulgar y en los dos o tres dedos siguientes de una o ambas manos, dolor en la mano o la muñeca que se puede extender hacia el codo, problemas con los movimientos finos de los dedos, atrofia del músculo por debajo del pulgar, agarre débil o dificultad para cargar bolsas y debilidad en una o ambas manos. El

Los síntomas provocan torpeza al agarrar objetos, hormigueo y entumecimiento

diagnóstico es principalmente clínico, apoyado por estudios de conducción nerviosa, electromiografía y de imagen, ecografía y resonancia magnética. Se debe iniciar un tratamiento conservador como usar una férula en la noche durante algunas semanas. Si esto no ayuda, posiblemente sea necesario usarla también durante el día, evitar dormir sobre las muñecas y aplicar compresas frías o calientes en la zona afectada.

Los cambios que se pueden hacer en el lugar de trabajo para reducir la tensión puesta sobre la muñeca incluyen usar dispositivos especiales como teclados, diferentes tipos de ratones para computadora, tapetes ergonómicos para el ratón y gavetas para teclados.

Además, es posible que también necesite hacer cambios en las ta-

reas del trabajo o el hogar y en las actividades deportivas.

Como tratamiento médico del síndrome del túnel carpiano se encuentran los antiinflamatorios no esteroides, como el ibuprofeno o el naproxeno. Además las inyecciones de corticosteroides, aplicadas en la zona del túnel carpiano, pueden aliviar los síntomas por un tiempo.

La liberación del túnel carpiano es un procedimiento quirúrgico en el que se corta el ligamento que está ejerciendo presión. La cirugía es efectiva la mayoría de las veces, pero depende de cuánto tiempo se ha presentado la compresión del nervio y de su gravedad.

Rafael del Alba es coordinador de la Unidad del Dolor del Complejo Hospitalario de Jaén.

SALUD Y BIENESTAR

SALUD BUCODENTAL

Los dentistas ponen en jaque a los dentífricos blanqueantes

● El presidente del Consejo General de Dentistas subraya que son un fraude sin ningún efecto

Ramiro Navarro

Los dentífricos y enjuagues bucales con propiedades blanqueantes forman parte del paisaje habitual del supermercado o el pequeño comercio. Con la disciplina y el dinero que exige tener una salud bucodental adecuada, son muchas las personas que se ven atraídas por mensajes publicitarios que prometen reducir hasta en siete tonos el amarillo habitual de la piñata. Todo es mentira. Así lo creen los dentistas y así lo expresa el presidente del Consejo General de Dentistas, Óscar Castro, a Europa Press: "No funcionan en absoluto, ni tampoco tienen el efecto blanqueador que prometen y tanto anuncian".

Según explica, hay que diferenciar entre una pasta de mantenimiento después de hacerse un blanqueamiento profesional mediante productos blanqueadores, y después, la pasta que permite mantener ese blancor el suficiente tiempo, pero que en principio no tiene ese efecto blanqueador *per se*.

De hecho, advierte que el color del diente viene determinado por la dentina, una capa que se encuentra por debajo del esmalte, que es traslúcido. "Así que el verdadero color del diente no es modificado por una pasta de dientes. Ésta



Los procesos de blanqueamiento deben ser administrados por un profesional.

no llega a esa capa por debajo del diente. El peróxido de hidrógeno o el agua oxigenada especial que man los pigmentos que tiene el diente y la ausencia de color es lo que da ese blanco y es lo que la gente busca", agrega.

Asimismo señala que, salvo alguna patología como el uso de tetraciclinas en la infancia, el color de los dientes viene determinado por la genética y "nada lo puede modificar salvo si se entra en el interior del diente". Aquí alerta de

que hay pastas de dientes blanqueantes que tienen productos abrasivos. "Equivaldría a actuar como un papel de lija que te destruiría el diente. Cuidado con la abrasión del dentífrico. Hay que fijarse", subraya Castro Reina.

El presidente de los dentistas lamenta que ahora mismo en España exista un vacío legal sobre estas falsas publicidades. "Nos da lo mismo que la pasta sea de una marca conocida porque ninguna blanquea.* Todo es publicidad engañosa y la

Administración debería actuar contundentemente. No sólo lo digo yo como profesional, sino que lo dice la OCU, que analizó 13 dentífricos supuestamente blanqueadores y llegaron a la conclusión de que, independientemente del precio, ninguno blanqueaba, y algunos decían que aclaraban hasta siete tonos", señala. Para tener los dientes blancos el especialista recomienda ponerse en manos de un dentista. "Son tratamientos agresivos para la encía, para las mucosas,

y hay que aislar y tener cuidado. Aparte, hay que llevar una vida en conjunto sana, huir de todo que pueda dañar o teñir el diente, cepillarse los dientes después de cada comida, no abusar de las bebidas que puedan teñir esmalte, como el café te o el vino tinto, ni fumar", agrega. Por otro lado, alerta del peligro del remedio casero de bicarbonato con limón, ya que con el ácido cítrico del limón y la arenilla del bicarbonato se abrasa, daña y desgasta el esmalte.

Finalmente, el presidente del Consejo General de Dentistas resalta así que la pasta de dientes perfecta puede adquirirse sin problemas en el supermercado, aunque eso sí, debe cumplir una serie de parámetros: tener flúor, como mínimo mil partes por millón o 'ppm', que tenga baja abrasividad, que si tiene algún conservador que lo contenga, pero en principio

La OCU analizó 13 dentífricos y ninguno demostró tener efecto sobre el esmalte

el efecto es quitar la placa bacteriana y que ayude a hacer una higiene adecuada. "Cuanto más cara, mejor sabor, pero al final se busca el efecto", indica.

Sobre el número de veces que hay que lavarse los dientes, este experto aconseja realizarlo una media de tres al día. Además, para la higiene bucal no descarta el uso de métodos que coadyuden a una buena limpieza, tales como el hilo dental, o el colutorio.

Por su parte, Vicente Faus, presidente de la Sociedad Española de Odontología Conservadora y Estética (SEOC), indica a Infosalus sobre las pastas blanqueantes que éstas suelen ser más abrasivas que las pastas que no llevan agentes blanqueadores y pueden producir más desgaste en el esmalte.

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Tribuna

RAFAEL DE ALBA

www.asociacionandaluzadeldolor.es

ESTE síndrome se produce por la presencia de una presión excesiva sobre el nervio mediano. Este nervio está situado en la muñeca y transmite la sensibilidad y el movimiento a partes de la mano. En el síndrome del túnel carpiano puede aparecer entumecimiento, hormigueo, debilidad, o daño muscular en la mano y dedos.

El nervio mediano proporciona sensación y movimiento al lado de la mano en el que se en-

cuentra el dedo pulgar. Esto incluye la palma de la mano, el dedo pulgar, el dedo índice, el dedo medio, y el lado del dedo anular del lado del pulgar.

La zona en la muñeca donde el nervio entra en la mano se llama túnel carpiano. Este normalmente es estrecho. Cualquier inflamación puede presionar al nervio y causar el síndrome de túnel carpiano. Algunas personas que presentan este problema nacieron con un túnel carpiano pequeño.

También puede ser causado por hacer el mismo movimiento de la mano y la muñeca una y otra vez. El uso de herramientas manuales que vibran también puede llevar a este síndrome y suele casi siempre producirse en personas de 30 a 60 años de edad y es más común en las mujeres que en los hombres.

Los síntomas pueden incluir cualquiera de los siguientes: torpeza de la mano al agarrar objetos, entumecimiento u hormigueo en la palma de la mano, en el pulgar y en los dos o tres dedos siguientes de una o ambas manos, dolor en la mano o la muñeca que se puede extender hacia el codo, problemas con los movimientos finos de los dedos, atrofia del músculo por debajo del pulgar, agarre débil o dificultad para cargar bolsas y debilidad en una o ambas manos. El

Los síntomas provocan torpeza al agarrar objetos, hormigueo y entumecimiento

diagnóstico es principalmente clínico, apoyado por estudios de conducción nerviosa, electromiografía y de imagen, ecografía y resonancia magnética. Se debe iniciar un tratamiento conservador como usar una férula en la noche durante algunas semanas. Si esto no ayuda, posiblemente sea necesario usarla también durante el día, evitar dormir sobre las muñecas y aplicar compresas frías o calientes en la zona afectada.

Los cambios que se pueden hacer en el lugar de trabajo para reducir la tensión puesta sobre la muñeca incluyen usar dispositivos especiales como teclados, diferentes tipos de ratones para computadora, tapetes ergonómicos para el ratón y gavetas para teclados.

Además, es posible que también necesite hacer cambios en las ta-

reas del trabajo o el hogar y en las actividades deportivas.

Como tratamiento médico del síndrome del túnel carpiano se encuentran los antiinflamatorios no esteroides, como el ibuprofeno o el naproxeno. Además las inyecciones de corticosteroides, aplicadas en la zona del túnel carpiano, pueden aliviar los síntomas por un tiempo.

La liberación del túnel carpiano es un procedimiento quirúrgico en el que se corta el ligamento que está ejerciendo presión. La cirugía es efectiva la mayoría de las veces, pero depende de cuánto tiempo se ha presentado la compresión del nervio y de su gravedad.

Rafael del Alba es coordinador de la Unidad del Dolor del Complejo Hospitalario de Jaén.