

# Disfruta de una boca sana

Consejos BQDC

¿Por qué es  
tan importante  
sonreír?

Salud bucodental

Diabetes...  
cómo  
detectarla

Entrevista

José Luis Gil  
“Hacer reír es  
dificilísimo”

# sonrisas



BEST  
QUALITY  
DENTAL  
CENTERS



*Toda la información  
sobre **salud bucodental**,  
de la mano de los  
**mejores profesionales.***

*Nuestros dentistas te lo cuentan  
en nuestro **Canal de TV online***

[www.bqdentalcenters.es](http://www.bqdentalcenters.es)

# Sumario



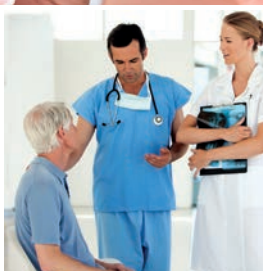
04

**Consejos BQDC**  
*¿Por qué es tan importante sonreír?*



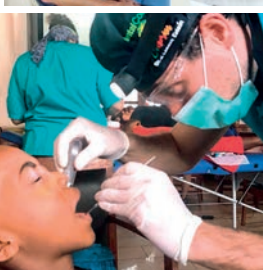
06

**Salud bucodental**  
*Bruxismo y estrés*



08

**Salud bucodental**  
*Diabetes... cómo detectarla*



08

**Nombres propios**

**Noticias BQDC**



14

**Entrevista**  
*José Luis Gil*  
*“Hacer reír es difícilísimo”*

## Clínicas BQDC

**Edita:**  
Asociación Best Quality Dental Centers (BQDC)

**Consejo de Redacción:**  
Jordi Cambra, Laura Salanova, Xavier Romea y Marian Álvarez

**Coordinación:**  
Melania Bentué

**Redacción y edición:**  
Conrad Blásquiz

**Diseño y maquetación:**  
C2 Comunicación

**Imprime:**  
Signo Gráfico 6

**Imágenes:**  
Shutterstock.com, C.Blásquiz, BQDC y J. Rioja

# Salud dental y estética:

## Más que simplemente dentistas



La asistencia en una clínica dental moderna y preparada va más allá de realizar exclusivamente el tratamiento dental. En las clínicas asociadas a BQDC intentamos ayudar a nuestros pacientes a mejorar su calidad de vida y a alertarles sobre posibles patologías de tipo general.

La Medicina y la Odontología avanzan de la mano en la investigación de patologías y enfermedades asociadas. Así, por ejemplo, la diabetes está asociada a la periodontitis, enfermedad de las encías, y se potencian mutuamente.

La misma periodontitis y las enfermedades periodontales, en general, representan un factor de riesgo para padecer accidentes cardiovasculares.

La relación entre inflamación de encías y alteraciones hormonales en la mujer y especialmente durante el embarazo, es una evidencia. Incluso puede potenciar un parto prematuro.

El estrés y la tensión interna, se asocia al bruxismo, conocido como apretamiento de dientes, con graves consecuencias para los pacientes con movilidad y pérdida de dientes, desgastes severos con dificultad masticatoria y dolor en la zona articular de la mandíbula.

Los pacientes inmunodeprimidos por alguna enfermedad o por medicación, como la quimioterapia, también padecen problemas de encías y deterioro de los dientes.

Y las personas que sufren apneas, muchas veces sin saberlo, o que roncan pueden ser tratadas de forma eficaz y sencilla.

En las clínicas asociadas a BQDC valoramos la prevención de la salud general y, por ello, tomamos la presión arterial antes de iniciar un tratamiento, insistimos en la importancia de realizar una buena higiene oral diaria, informamos sobre los inconvenientes del tabaco y colaboramos en el tratamiento de apneas y ronquidos, que tanto perjuicio ocasionan.

Los problemas de dientes o de encías afectan a la mayoría de la población. Por ello, es necesaria una mejor información que ayude a prevenir dichos problemas, cambiando la actitud de la población, que debería acudir como mínimo una vez al año para una revisión y limpieza, minimizando así el riesgo de tener problemas dentales o de encías y su relación con otras patologías como las mencionadas.

Una boca sana, limpia, cómoda y bonita ayuda a vivir mejor y de manera más saludable. Está a nuestro alcance y, especialmente, al alcance de nuestros hijos, si de pequeños les enseñamos y motivamos para la prevención.

**Dr. Jordi Cambra**

Presidente de la Asociación de Clínicas Dentales BQDC

# ¿Por qu important

**01**

Sonreír aumenta las endorfinas, las hormonas del buen humor. Es bienestar, alegría y refuerza la autoestima

**02**

Una sonrisa bonita es una de las mejores cartas de presentación en nuestras relaciones sociales, familiares y laborales

**03**

Una sonrisa siempre genera otra sonrisa como respuesta

**04**

Detrás de una sonrisa hay muchas emociones, como la tranquilidad o la placidez

# é es tan e sonreír?

08

La sonrisa ideal y perfecta es la que uno crea desde dentro y proyecta hacia fuera, hacia los demás

07

Cuando uno siente que no tiene una buena sonrisa, proyecta negatividad sobre sí mismo. Uno se tiende a encerrar cada vez más

06

Con la sonrisa, el cuerpo entiende que no hay ninguna amenaza a nuestro alrededor

05

La alegría nos lleva a una parte muy positiva de subidón anímico y de equilibrio



Con la colaboración de Beatriz Troyano, directora de la Escuela de Coaching e Inteligencia Emocional Remodela Tu Vida.

# Bruxismo y estrés

## EL ESTRÉS HA SIDO LA CAUSA DE QUE LA ACTRIZ DEMI MOORE HAYA PERDIDO DOS PIEZAS DENTALES RECIENTEMENTE

El bruxismo es un hábito por el que, de manera inconsciente, una persona aprieta los dientes o los hace rechinar produciendo un desgaste que puede llevar a la rotura o pérdida de una pieza dental.

Según el doctor Jaime Jiménez, socio de BQDC, el estrés se puede mostrar de diferentes formas, como cambios en el pH de la boca, que provocan alteraciones en el color de las piezas dentales, o con el bruxismo, que afecta al 17% de los pacientes con estrés. Con esta tensión, “los dientes se erosionan, desgastan la dentadura y hasta se llegan a romper piezas”, afirma.

Los odontólogos recomiendan utilizar una férula de descarga, un molde que se coloca sobre los dientes y que evita la erosión del esmalte dental al apretar los dientes durante la noche.

El bruxismo **puede afectar** a la Articulación Temporo Mandibular (ATM), la que une la mandíbula con el cráneo, o a la musculatura masticatoria, que si tiene una tensión prolongada provoca dolor en el cuello o la mandíbula. Muchas cefaleas son debidas también a esta patología. “Por ello, es importante poner freno a esta patología para evitar males mayores”, explica otro de los socios de BQDC, el doctor Fernando Loscos. ■

## ¿Cómo puedo saber si tengo bruxismo?

- Algunos de los síntomas que deben hacer pensar que podemos tener bruxismo:
- Apretar o rechinar los dientes durante la noche de forma inconsciente
  - Despertarse por la mañana con dolor en la mandíbula o con dolor de cabeza
  - La mandíbula chasquea al abrir la boca
  - Sentir que se desencaja la mandíbula
  - tener dolor al abrir la boca, comer, bostezar o hablar
  - Dificultad para abrir o cerrar la boca
  - Padecer problemas en otras articulaciones (artritis)
  - Lesiones cervicales o en la mandíbula
  - Dolor de cabeza o en el cuello con frecuencia
  - Los dientes están desgastados

## ¿Cuál es el tratamiento que debo seguir?

El tratamiento, coordinado por el dentista, debe comenzar con un exhaustivo estudio de su estado dental, mandibular, craneal y cervical, además de un estudio general de la salud del paciente.

El tratamiento precisa en ocasiones de la colaboración de varios especialistas (dentistas, fisioterapeutas, neurólogos, psicólogos y otorrinos) y consiste desde el uso de férulas de descarga, fisioterapia de la articulación temporomandibular, infiltraciones con factores de crecimiento, control de la tensión mandibular, rehabilitación de la oclusión, uso de fármacos y hasta cirugía. Esta última solo se realizará en el caso de que no responda a ningún tratamiento conservador de los expuestos anteriormente, lo cual no es lo habitual. La más utilizada es la cirugía artroscópica, que también tiene un papel diagnóstico. ■

# Diabetes... cómo

## Un sencillo test permitirá detectar la diabetes en las clínicas dentales

La contribución de la Odontología a la salud general da un paso más con la puesta en marcha del estudio DiabetRisk. Un proyecto pionero a nivel mundial que implica a 48 clínicas odontológicas españolas privadas, que forman parte de la Red de Clínicas de Investigación de la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA), entre ellas figuran 10 centros de la Asociación de Clínicas Dentales BQDC.

Con el estudio DiabetRisk se quiere probar la eficacia de un sencillo protocolo para facilitar la detección precoz de la diabetes o de la prediabetes entre personas que desconocen tener esta enfermedad. Si se valida este protocolo, los coordinadores del estudio aseguran que se podría aplicar en todas las clínicas dentales de España y, posiblemente, extenderse a otros países europeos. Se estima que se podría contribuir a diagnosticar de forma temprana la diabetes en miles de personas cada año en España.

Forman parte del estudio DiabetRisk el Instituto Maxilofacial (Barcelona), la Clínica Dental Nogueroles (Granada), la Clínica Sanzmar (Madrid), Clínica Galván Recoletos Cuatro (Valladolid), Clínica Blanco Ramos (Santiago de Compostela), Clínica Alcaraz (Alicante), Clínica Perios Lorca Salanova (Valencia), Clínica Vallcorba (Barcelona), Albia Clínica Dental (Bilbao) y la Clínica Carrasquer de Odontología Integrada (Valencia). ■



# detectarla



## El dentista, clave en la detección precoz de la diabetes

En España hay más de un millón de personas que sufre diabetes y periodontitis. El dentista juega un papel relevante en la detección precoz de enfermedades como la diabetes. Algo especialmente importante, dado que generalmente se llega muy tarde a este diagnóstico. Estas son algunas de las ideas que se recogen en el informe “Asociación entre diabetes y enfermedades periodontales: implicaciones económicas para las autoridades sanitarias”, dirigido por los doctores David Herrera y Mariano Sanz, socio de BQDC.

## Diabetes y periodontitis, enfermedades crónicas y relacionadas

La diabetes mellitus y las enfermedades periodontales se sitúan entre las enfermedades crónicas no transmisibles más importantes. Son patologías muy relevantes por su elevada prevalencia, riesgo de complicaciones y costes sanitarios asociados. La diabetes es un importante factor de riesgo para sufrir periodontitis, ya que las personas con diabetes tienen tres veces más riesgo de sufrir una periodontitis. Asimismo, las enfermedades periodontales han demostrado un efecto negativo sobre el control de la glucemia: las personas con periodontitis avanzada pueden tener seis veces más riesgo de tener una diabetes mal controlada. Además, las complicaciones de la diabetes son más frecuentes en pacientes con periodontitis.

## La clínica dental y la diabetes no diagnosticada

En el Congreso de la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA) de Málaga, los doctores Blas y Fernando Noguero, socios de BQDC, presentaron un trabajo de investigación realizado en su clínica dental de Granada en torno a la prevención y el diagnóstico precoz de la diabetes. Hasta el momento, han participado en el estudio 196 pacientes que son sometidos a una exploración periodontal y un test de la hemoglobina glicosilada. Los primeros resultados recogen que un 33% de los pacientes han sido diagnosticados de prediabetes o diabetes. ■



Con la colaboración de los Doctores **Mariano Sanz, Blas y Fernando Noguero**

### El doctor Alberto Sicilia, reconocido por su labor como promotor turístico de Madrid

El doctor Alberto Sicilia, presidente de la Asociación Europea de Osteointegración y socio de BQDC, ha sido reconocido por la Oficina de Turismo del Ayuntamiento de Madrid por su esfuerzo y empeño para que la “Conference of the European Association for Osseointegration – EAO tuviera lugar en la capital española el mes de octubre pasado.

Esta cita, presidida por el doctor Sicilia, fue organizada por la Asociación Europea de Osteointegración (EAO) y la Sociedad Española de Prótesis Estomatológica y Estética (SEPES) y reunió a más de 6.000 profesionales de la odontología con el objetivo de “llevar la ciencia a la clínica para poder dar al paciente la mejor respuesta para su caso concreto”, señala del doctor Alberto Sicilia.



### El doctor Nart, vicedecano de Investigación de la Universidad Internacional de Cataluña

El doctor José Nart, socio de BQDC, ha sido nombrado vicedecano de Investigación de la Universidad Internacional de Cataluña (UIC), una nueva responsabilidad que afronta con “mucho ilusión dentro de un proyecto académico en el que creo, que es la facultad de Odontología de UIC-Barcelona”.

Actualmente, Nart es profesor contratado doctor, esperando la resolución de profesor titular, jefe del área de Periodoncia y director del Master de Periodoncia e Implantes, acreditado por la EFP y ahora suma la responsabilidad como vicedecano de Investigación. En esta nueva etapa, asegura que le gustaría convertir la Facultad de Odontología de UIC-Barcelona “en un referente de investigación clínica y de producción científica de calidad”.



### El doctor Vicente Jiménez, galardonado en Brasil con la Medalla al Mérito Científico

El doctor Vicente Jiménez, socio de BQDC, ha recibido en Brasil la Medalla al Mérito Científico que le ha entregado la Federación Internacional de Ortopedia Funcional de los Maxilares. Un reconocimiento a su carrera profesional, pero también al hecho de haber sido impulsor de la implantología en España y ser un experto en oclusión y en disfunción temporomandibular.

El doctor Vicente Jiménez agradeció la concesión del galardón que demuestra “el nivel de la odontología en este país, España, que tiene un reconocimiento Internacional y que el trabajo de muchos años ha sido reconocido por una Fundación Internacional de gran prestigio”. Destacó los avances experimentados por la implantología a lo largo de los últimos años.





## El doctor Loscos viajó a Camerún para ofrecer asistencia bucodental a la población

El doctor Juan Loscos formó parte de un grupo de odontólogos que en agosto, de la mano de la ONG Dentalcoop, se trasladó hasta Camerún para ofrecer asistencia bucodental a los habitantes de ciudades Yaundé y Makak.

El doctor Loscos asegura que fue una experiencia inolvidable que “te ayuda a valorar lo que tenemos en nuestro día a día, formamos un grupo muy bueno en el que nos esforzábamos al máximo para intentar atender a todos los pacientes no en las mejores condiciones, y creo que lo conseguimos atendiendo alrededor de 1.500 personas”. “El hecho de ayudar a tantas personas hace que te sientas satisfecho, creo que es muy importante y gratificante la colaboración de voluntarios en proyectos de salud bucodental”, asegura.



## Los doctores Jaime Gil y Jaime Gil López-Areal, reconocidos por su labor en Odontología

Los doctores Jaime Gil Lozano y su hijo Jaime Gil López-Areal han visto reconocido su trabajo en torno a la salud y la estética dental, así como los trabajos en torno a los avances en Odontología. Ambos han sido galardonados en el congreso de la Sociedad Española de Prótesis Estomatológica (SEPES), celebrado en Madrid, de manera conjunta con la European Association of Osseointegration (EAO).

El doctor Jaime Gil, fundador de Clínica Dental Albia de Bilbao y socio de BQDC, recibió la Medalla de Oro de SEPES, un galardón que reconoce su dedicación al estudio y la práctica de la prostodoncia a lo largo de su trayectoria profesional y docente, además de su implicación en difundir el nombre y la labor de SEPES.



## Clínica Galván Recoletos Cuatro, solidaria en la VI Marcha contra el Cáncer

El verde de la VI Marcha contra el Cáncer reunió a más de 45.000 personas en Valladolid, el verde de quienes quisieron mostrar su apoyo a todos los que luchan contra el cáncer y allí estuvo la Clínica Galván Recoletos Cuatro. “Es un orgullo volver a patrocinar y participar en esta marcha, favoreciendo la investigación y los hábitos saludables”, explicó el doctor Julio Galván, quien junto a su equipo se sumó a esta carrera solidaria.

La VI Marcha contra el Cáncer de Valladolid logró este año un récord absoluto de participación, con más de 45.000 participantes, superando con creces el objetivo inicial de 35.000 inscritos. Felicidades a todo el equipo de Clínica Galván Recoletos Cuatro por sumarse un año más a la lucha contra el cáncer.



### Las clínicas BQDC se comprometen con la calidad asistencial y la mejora

La Asociación de Clínicas Dentales BQDC ha implantado este año una nueva norma de calidad adaptada al sector dental en las clínicas de la asociación, tanto en España como en Portugal. El proyecto responde al compromiso de BQDC con la búsqueda de la excelencia en el ámbito asistencial y en el de gestión.

La nueva normativa, denominada BQDC Certified, abarca cuatro grandes áreas de trabajo: la gestión, donde se incluye la dirección, la estrategia y los objetivos; el uso de recursos, con el soporte a los recursos humanos, el equipo y las instalaciones; las operaciones que se desarrollan en planificación, actuaciones y control y, por último, la mejora continua de la clínica a través de la medición, el control y las acciones.



### BQDC suscribe un acuerdo de colaboración sobre las enfermedades del sueño

La Asociación Española del Sueño (Asenarco) y la Asociación de Clínicas Dentales BQDC han firmado un acuerdo de colaboración para trabajar de manera conjunta en torno a las enfermedades relacionadas con el sueño, como son la apnea y las roncopatías.

Ambas entidades han hecho una apuesta por dar visibilidad a la Medicina Oral del Sueño y dar a conocer a los ciudadanos las patologías y los tratamientos que existen con los que se puede dar respuesta a determinados pacientes con SAOS (Síndrome de Apnea Obstruktiva del Sueño) desde la consulta del odontólogo, mediante los denominados Dispositivos Médicos de Avance Mandibular (DMAM). Las clínicas de BQDC contarán con la "Guía didáctica del sueño", elaborada por Asenarco.





*Juntos  
mejoramos  
para ti*

## Madrid acogió en noviembre la sexta edición del Simposio de las clínicas dentales BQDC

Las clínicas dentales que forman parte de la Asociación Best Quality Dental Centers (BQDC) celebraron en Madrid la sexta edición de su Simposio los pasados días 17 y 18 de noviembre.

Fueron dos jornadas de intenso y fructífero trabajo enmarcadas en el VI Simposio y Jornada de Formación Continua en las que se presentaron las últimas novedades en el sector dental y diferentes líneas de investigación en marcha.

El presidente de la Asociación, el doctor Jordi Cambra, fue el encargado de abrir el Simposio en el que participaron más de 280 socios de BQDC, que pudieron seguir formándose y compartiendo experiencias y propuestas con sus compañeros. ¡Gracias a todos los asistentes a este Simposio que fue un éxito!



### Nuevo curso de dirección y gestión de clínicas dentales, organizado por BQDC

La segunda edición del Curso Superior de Formación en Dirección y Gestión de Clínicas Dentales de la Asociación BQDC arrancó en septiembre con la asistencia de 16 alumnos de diferentes puntos de España y Portugal. Esta iniciativa apuesta por poner al servicio del sector las herramientas adecuadas para hacer frente a los retos de gestión y atención a los pacientes.

Hasta el próximo mes de junio, por las aulas de este curso pasarán un total de quince profesores, especialistas en todas las áreas del sector dental. “El objetivo es alcanzar la excelencia en la gestión de las clínicas dentales, ya que los pacientes nos lo están exigiendo”, explica el gerente de la Asociación BQDC, Xavier Romea, quien recuerda que hay una elevada competitividad en el sector.

# JOSÉ LUIS GIL

*“Hacer reír  
es difícilísimo”*



José Luis Gil, conocido por el gran público como Juan Cuesta en la serie televisiva ‘Aquí no hay quien viva’ y Enrique Pastor en la continuación en ‘La que se avecina’, recorre los teatros de España representando a un personaje histórico como Cyrano de Bergerac.

## ¿Cómo es Cyrano de Bergerac?

El personaje lo tiene todo. Sería injusto definir a Cyrano de Bergerac con una sola frase porque es un clásico maravilloso. Creo que se necesitarían varias frases para definirlo porque ante todo es honesto, tremendamente honesto en la vida. Tiene claros sus principios y también por lo que no va a pasar y no se va a vender. Era un gran autor al que le ofrecieron estar al servicio del cardenal Richelieu como escritor a sueldo, algo que se hacía mucho en la época, como hizo Moliere, pero se niega porque su pluma no está a la venta. Es un hombre íntegro incluso en su incapacidad de mostrar sus sentimientos porque cree que con eso, no solo no va a conseguir su propósito, sino que no quiere perder el cariño o la amistad de su prima y por eso lo vive a través de un tercer personaje que no molesta”.

## Es un Cyrano totalmente distinto a su personaje humorístico que representas en la televisión

Es cierto, pero no me preocupa eso...

## A pesar de tu dilatada carrera como actor, ¿tienes algún personaje que te gustaría representar y que todavía no lo has hecho?

No tengo ningún personaje pendiente de hacer, me han hablado del Quijote..., pero tampoco tenía pendiente Cyrano, que quede claro. En un momento dado pude elegir y si te ofrecen esa oportunidad, eliges sobre algo seguro que sabes que te va a gustar y que lo quieres hacer y lo vas a disfrutar

## ¿Te gusta hacer comedia?

La comedia me encanta. Hacer reír me parece un género difícilísimo. El dramático es muy agradecido y la comedia también porque tienes la respuesta inmediata de la risa.

## Tras haber estrenado la obra el pasado mes de abril, ¿dónde te sientes más cómodo: en el teatro o en la televisión?

Los códigos son muy distintos. En cine, teatro y televisión no tienen nada que ver los códigos. El teatro es lo que he vivido desde niño. Tiene el momento mágico de la inmediatez, con público cerca y todo lo que pasa se recibe en seguida, y si crees que algo no ha salido como debería, tienes la posibilidad de hacerlo mejor mañana.

## ¿No hay quien viva en la España actual?

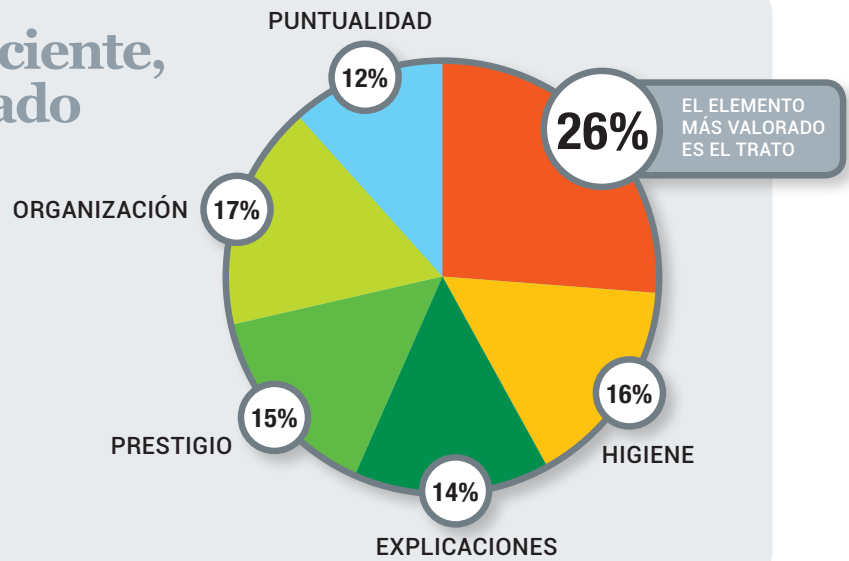
Sí, sí hay quien viva. Es posible y necesario. Hay gente que ha hecho una profesión que no se pueda vivir en España y que su meta es cuanto peor mejor. Y los que no opinamos lo mismo debemos estar en alerta y combatirlo. Hay que bajar a la arena. ■

# Encuesta sobre salud bucodental de BQDC

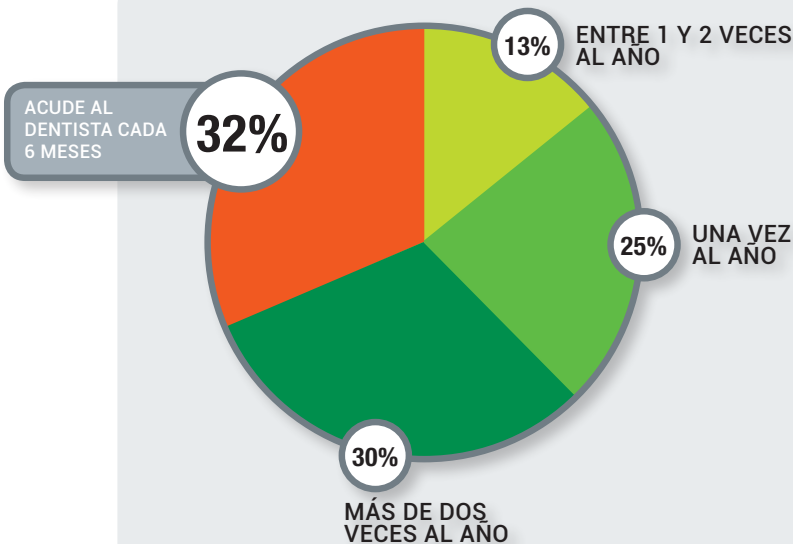
3.782  
PACIENTES  
ENCUESTADOS

16  
CIUDADES

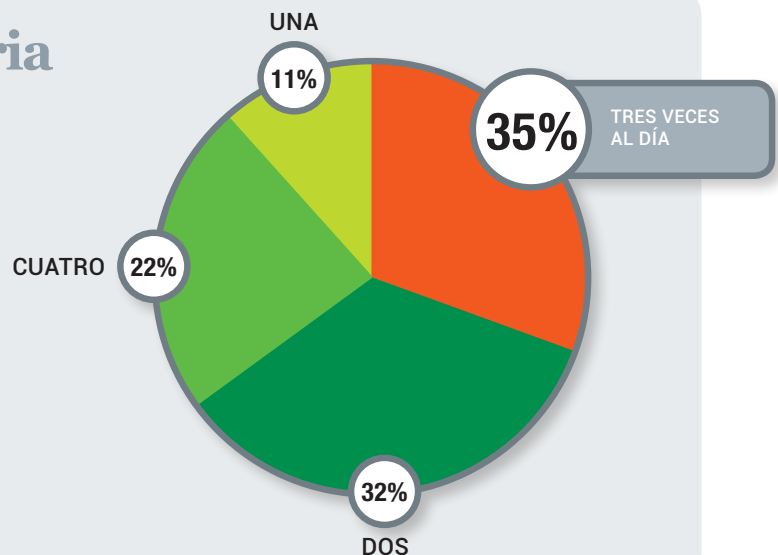
## El trato al paciente, lo más valorado



## Frecuencia de visita al dentista



## Frecuencia diaria del cepillado de los dientes



RATENOW

# Clínicas BQDC

## Juntos mejoramos para ti



BEST  
QUALITY  
DENTAL  
CENTERS

[www.bqdentalcenters.es](http://www.bqdentalcenters.es)