

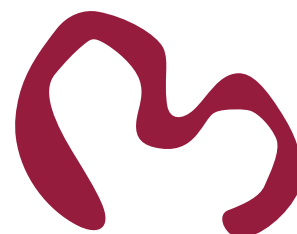
Verano 2015

SALUD DE HOY

Revista Trimestral, ejemplar gratuito

AV

Centro Odontológico
Agulló y Vilaró



NUTRICIÓN

SALUD

GASTRONOMÍA

PSICOLOGÍA

CULTURA

OCIO

CENTRO ODONTOLÓGICO
AGULLÓ Y VILARÓ
REFERENTE EN TENERIFE

Los cuidados
de tu piel
**ANTE LA
EXPOSICIÓN
SOLAR**

VIAJES

DE VERANO:

Dubrovnik,
la perla del Adriático.

Peñafiel,
un paseo por tierras de vino.

Ruta por
Segovia

¿Estás embarazada?
GUÍA PRÁCTICA

Cuida tu boca y evitarás infecciones en la placenta

LA SALUD, SIEMPRE EN LA MALETA.

Para buena parte de vosotr@s, este verano deparará una estampida temporal hasta un retiro vacacional que, esperamos, ayude a reponer energía para continuar con la cotidianeidad posterior. Es parte de nuestro bienestar y de nuestra salud. Ahora bien, esta última, la salud, debe de tener su hueco en la maleta y no quedar abandonada sobre la mesilla antes de partir de vacaciones. Incluida la salud bucodental.

Existe una básica hoja de ruta saludable para estos meses: **hay que prestar especial atención a los alimentos y a su estado de conservación; la protección ante la exposición solar de piel y ojos se antoja como importante; y**

es un deber inexcusable mantenernos bien hidratados y beber agua en cantidad suficiente. En lo que respecta a la salud bucodental, es posible que las vacaciones nos hagan pasar más tiempo lejos del cepillo de dientes; que, para algunos, el consumo de alcohol y tabaco aumente, y con ello la halitosis; que aparezca la hipersensibilidad dental al tomar alimentos fríos; o que haya más riesgo de traumatismo dental ante la práctica deportiva.

Por eso, recuerda: eres tú quien se va de vacaciones; no tu salud. Aun así, a la vuelta quizás sea un buen momento para realizar esa revisión bucodental que tenemos pendiente. Buen verano para todos.

CONTENIDO

■ EDITORIAL

2. La salud, siempre en la maleta.

■ CONSEJOS BUCODENTALES

3. La ortodoncia en los niños

■ PREVENIR EN VERANO

4, 5. ¿Sabías que...?

■ CONOCE A TU DENTISTA.

6. Dr. Carlos Agulló, experto en Bioética.

7. Dra. Emma Vilaró, experta en Cirugía Ortognática.

■ CONSEJO VERANIEGO

8. Sol sí, ¡pero con precaución!

■ PON A RAYA TU SALUD

9. Transtornos del sueño

■ OCIO Y CULTURA

10, 11. Temas de ocio y cultura en general

SORPRESAS EN ESTE NÚMERO



GENTRO ODONTOLÓGICO
AGULLÓ Y VILARÓ
PÁG. 6

Referentes en Tenerife



EL EMBARAZO
PÁG. 3

Preguntas frecuentes



DUBROVNIK
PÁG. 11

La 'perla del Adriático'

EL EMBARAZO: preguntas frecuentes.

El embarazo es un periodo de cambios que van más allá de la fisonomía de la mujer. Las dudas y preguntas de una mujer embarazada, especialmente si es su primera gestación, son numerosas, y van desde qué alimentos comer, hasta qué actividad física puede o debe realizar. No obstante, lo primero es vivirlo con naturalidad y sin angustia. Nuestro médico de cabecera, quien nos derivará al correspondiente ginecólogo, podrá alumbrar luz en muchas de estas inquietudes. De ahí que sea una visita obligada nada más conocer la buena nueva.

¿Cuál es la alimentación adecuada?

Lo importante es una dieta completa y equilibrada, que permita el adecuado desarrollo del bebé. Aunque inicialmente no hay alimentos prohibidos, debes evitar el alcohol y aquellos que contengan excitantes, como la cafeína, los productos con exceso de sal y azúcar, fritos o picantes que puedan complicar la digestión, así como carne cruda y embutidos en el caso de las mujeres no inmunizadas del toxoplasma. **Además, las frutas y verduras deben estar bien lavadas o bien peladas. Los suplementos alimenticios, especialmente aquellos que contienen ácido fólico y yodo, son recomendables.**

¿Puedo practicar deporte?

El ejercicio físico, siempre con moderación, es beneficioso tanto para la madre como para el niño. **Se recomienda de 30 a 45 minutos de ejercicio, al menos 3 veces a la semana, aunque preferiblemente a diario.** Especialmente aconsejado es caminar, así como otras disciplinas no demasiado agresivas, como la natación o el yoga.

¿Debo extremar la higiene?

Durante el embarazo aumenta la sudoración y se reseca más la piel, por lo que **se aconseja hidratarse más intensamente**, evitando así también la aparición de estrías. En cuanto a la higiene íntima, debe hacerse con jabones neutros.

¿Cómo se ve afectada la salud bucodental?

El aumento en la concentración de bacterias en la boca, producido por las alteraciones de pH de la saliva, puede favorecer la aparición de caries, así como otras enfermedades como la gingivitis. Por ello **se recomienda limpiarse los dientes con mayor frecuencia.**

5 PUNTOS CLAVE PARA AYUDAR A LAS EMBARAZADAS A CUIDAR SU HIGIENE BUCAL

- 1** Visitar al dentista para realizar una revisión completa, tanto durante el embarazo como antes del mismo.
- 2** Cepillarse los dientes durante dos minutos, dos veces al día o después de cada comida, con un cepillo de dientes de perfil recto y filamentos suaves que respeten las encías.
- 3** Usar pastas dentífricas y colutorios específicos para el cuidado de las encías a la hora de prevenir y tratar la gingivitis o periodontitis.
- 4** Adoptar un estilo de vida saludable, realizando ejercicio moderado y evitando el consumo de alcohol y tabaco.
- 5** Reducir el consumo de productos azucarados.

¿Sabías que...?

1 El sonrojo te hace parecer una persona más de fiar.

A nadie le agrada sonrojarse, sentir de repente que el rostro y el cuello se acaloran, sin que podamos poner remedio, en una situación embarazosa o de timidez. De hecho, nos sorprendería conocer el número de personas que tratan esta reacción con su psiquiatra, intentando evitarla.

Sin embargo, lejos de estar mal visto por las personas ante las que se muestra el sonrojo, éstas pueden experimentar una *sensación de mayor confianza ante la sonrojada, e incluso pueden sentir mayor afabilidad o atracción hacia ella.* ¿Por qué?

Una persona que se sonroja puede resultar más confiable porque da señales de que no puede mentir, de que es transparente y sensible. Por eso los psicópatas no se sonrojan.



▶ La semilla del cacao contiene una sustancia que ejerce como bactericida ante los gérmenes de la caries.

2 ¿Sabías cuánto tardamos en renovar todo nuestro cabello?

Mudamos todo nuestro cabello en un periodo de cuatro años, pero esta renovación se produce de manera gradual. Es decir, siempre está muriendo pelo y naciendo nuevo en su lugar. Alrededor del 12 ó el 15 % del cabello se encuentra en fase de renovación.

Nuestro pelo suele morir en primavera y tarda unos tres meses en caerse, por lo cual, la caída masiva de cabello se produce en otoño. De modo que, si notamos una caída más acusada durante los meses de octubre, noviembre y diciembre, no debemos alarmarnos; es un ciclo natural y es señal de que cabello nuevo y joven está saliendo para sustituir al anterior



3 El zumo de frutas puede perjudicar la salud dental, especialmente a los niños, que cada vez acuden con más caries.

Cada vez son más los niños menores de tres años que presentan caries y, en gran medida, éstas son producidas por la ingesta de zumos que, a priori, son vistos como más naturales que los refrescos. No debemos dejarnos engañar y sí limitar la ingesta de este tipo de bebidas entre los más pequeños de la casa. Porque, a pesar de que sus dientes sean aún de leche y terminarán por caerse, *la caries puede afectar y dañar las encías y hacer que esos niños se conviertan en adultos más propensos a tener problemas bucodentales.*



4

El chocolate protege frente a la caries

Según *Takashi Ooshima, de la Universidad de Osaka*, la semilla del cacao contiene una sustancia que ejerce como bactericida ante los gérmenes de la caries. Por tanto, aunque atracarse a chocolate no es la mejor forma de mantener nuestra salud bucodental –sí lo es realizar una correcta higiene diaria-, lo cier-

to es que resulta mucho más beneficioso para nuestros dientes que ingerir las conocidas chuches, verdaderas bombas de azúcar y caldo de cultivo de las malvadas caries.



5

¿Sabías que el consumo frecuente de merluza podría mejorar la tensión arterial?

¡Y no sólo eso! También reduce el colesterol y disminuye el perímetro de la cintura.

De modo que, si queremos proteger nuestro corazón, consumir merluza puede convertirse en un gran aliado, pues contribuirá a controlar nuestra tensión y nuestro peso. Actualmente, es uno de los pescados más consumidos por los españoles, pero nunca está de más recordar los beneficios de un alimento natural que, además, es una

buena fuente de proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales indispensables para nuestra salud y bajo en calorías.



6



¿Es necesario guardar tiempo para la digestión?

El temor de nuestras madres al corte de digestión nos ha tenido sentados en la toalla esperando mucho tiempo hasta que por fin nos hemos podido dar el ansiado chapuzón. Y ahí es donde verdaderamente radica el peligro, en el chapuzón. No es tanto una cuestión relacionada con la comida y su proceso sino, sobre todo, con los cambios bruscos de temperatura. Un cuerpo, aunque no esté haciendo la digestión, si está a una elevada temperatura tras realizar algún ejercicio físico o estar al sol y se introduce en agua muy fría de golpe, por ejemplo, tirándose de cabeza, tiene muchas papeletas de sufrir un síncope de hidrocución. Es una reacción cardiovascular a ese cambio salvaje de temperatura que se traduce en náuseas, vómitos e incluso pérdidas de conocimiento.

De modo que el peligro de sufrir un episodio de este tipo no está directamente relacionado con la comida. Se puede estar haciendo la digestión y meterse al agua, pues el proceso dura unas cuatro horas, pero se debe hacer de forma gradual, poco a poco, y mojándose primero la cabeza. No obstante, se recomienda esperar entre una hora y media y dos horas después de comer para que los más pequeños se bañen. Además, se aconseja no exponerles directamente al sol durante mucho tiempo, protegerles con gorros y mantenerles a la sombra antes y después de las comidas.

CONOCE A TU DENTISTA
SALUD DE HOY POR

CLÍNICA EN ADEJE
C/ Luján Pérez, 2 - 38670 Adeje

Teléfono
922 710579

Horario
Lunes: 11.00 - 17.00 h.
Martes, Jueves y Viernes: 10.00 - 18.00 h.
Miércoles: 9.00 - 17.00 h.

CLÍNICA EN EL FRAILE (ARONA)
C/ Fuerteventura, 2 · 38632 El Fraile (Arona)

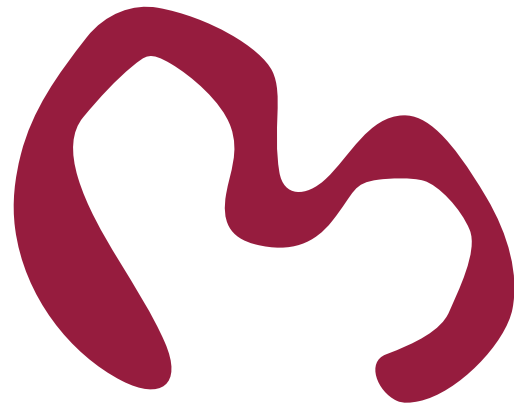
Teléfono
922 73 30 72

Horario
Lunes y Viernes: 10.00 - 18.00 h.
Martes: 11.00 - 19.00 h.
Miércoles y Jueves: 9.00 - 17.00 h.

Clínicas Dentales Agulló Vilaró son dos referentes en Tenerife. Están dirigidas por los Dres. Carlos Agulló y Emma Vilaró, junto con un equipo de 6 especialistas: dos periodoncistas, un cirujano, un endodoncista, prostodoncista, ortodoncista y un generalista.



Centro Odontológico
Agulló y Vilaró



Dr. Carlos Agulló
Experto en Bioestética

“El desgaste de los dientes no es el resultado de la edad, sino el producto de un mal funcionamiento del sistema estomatognático”

La Bioestética es el estudio o teoría de la belleza de las cosas vivas en su forma natural y su correcta función. Robert Lee es el padre de la bioestética y desarrolló su teoría observando denticiones naturales no tratadas.

“Ser viejo no significa tener los dientes desgastados”



Dra. Emma Vilaró

Ortodoncista en exclusiva y especialista en Ortognática.

Nos explica qué es la Cirugía Ortognática, una especialidad que cada vez se demanda más, debido a la importancia de la estética y funcionalidad hoy en día.

Éste es un proceso complejo, para corregir las deformidades dento-faciales y su mala oclusión. Es la solución más adecuada para que un rostro logre la armonía estética y funcional deseada.

“Aproximadamente el 30% de la población presenta un grado de desarmonía facial”

Los objetivos de tratamiento de la Cirugía Ortognática son:

- Estética Facial.
- Estética dental.
- Correcta mordida.
- Salud Articular (ATM).
- Salud Periodontal, o de las encías.
- Mejorar la respiración.

Los motivos de la desarmonía facial suelen ser bien congénitos o adquiridos. Las congénitas son por síndromes, fisuras labio palatina... y las adquiridas son por una respiración bucal, un hábito o trauma.

El tratamiento se realiza por un equipo multidisciplinar, principalmente el ortodoncista y el cirujano maxilo-facial. Son ambos los que diseñan y preparan una nueva cara.

Por este motivo deben tomarse registros precisos para que todo se lleve a cabo con éxito. Actualmente y gracias a los grandes avances de diagnóstico en odontología, 3D, impresiones digitales y cirugía mínimamente invasiva, es posible una planificación y análisis de mucha precisión.

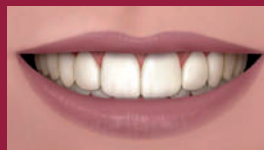
HAY TRES PRINCIPIOS BÁSICOS A TENER EN CUENTA:

1 CORRECTA FORMA DE LA ATM
(articulación temporo mandibular)
Articulaciones sanas y bien colocadas, sin dolor ni chasquidos.



2 CORRECTA FORMA DE LOS DIENTES.

Encontró que los dientes en la naturaleza tienen una forma determinada. Y concluyó que *“es necesario tener una morfología de las coronas dentales para tener una buena estética y también una buena función”.*



3



CORRECTA FORMA DE MORDIDA.

El encaje de nuestra mordida debe ser correcto porque, si no existe función, no hay una buena masticación.

¿Cuáles son los objetivos de todos nuestros tratamientos?

- Estética facial
- Estética dental
- Oclusión funcional (mordida)
- Salud periodontal (encías)
- Estabilidad (durabilidad en el tiempo)
- Resolución de motivo de consulta de nuestros pacientes.

Es una filosofía de trabajo para que la boca este sana y conservada durante muchos años, tratada de manera integral desde todos los puntos de vista y especialidades.

“No hay que confiarse: los rayos ultravioletas también afectan cuando está nublado”



Con el verano sobre nuestras cabezas, debemos de tener siempre presente el riesgo ante la **exposición solar**. El astro rey tiene numerosos beneficios para el cuerpo humano, empezando porque es una excelente fuente de vitamina, porque aumenta la respuesta inmunológica y porque disminuye el colesterol, entre otros. Sin embargo, también conlleva sus riesgos, que van desde el envejecimiento activo de la piel a la inhibición del sistema inmunitario o quemaduras en la piel. Incluso puede provocar cáncer de piel.

Algunas recomendaciones

- Es conveniente el uso de elementos de protección, como **sombreros y gorras** para la cabeza, **ropa ligera** que cubra brazos y piernas, y **gafas con cristales homologados** que resguarden nuestros ojos de los rayos UVA.
- Para proteger nuestra piel debemos utilizar **cremas solares**, preferentemente con un factor 50 de protección y resistentes al agua. Es aconsejable aplicarse la crema al menos una hora antes de la exposición y repetir las aplicaciones para mantener su eficacia, así como elegir el tipo de crema según la zona que queramos proteger.
- Existen productos específicos para evitar la aparición de manchas, como las **cremas antimanchas y peelings despigmentantes**, incluso tratamientos de láser controlados por dermatólogos.
- Algunos **cosméticos perfumados o colonias** contienen ciertos componentes que provocan un exceso de melanina o pigmentación, manchando la piel.
- El consumo de ciertos **medicamentos** también puede hacer que aumente la sensibilidad de nuestra piel al sol, provocando la aparición de manchas.
- En cuanto a los **lunares**, debemos observar si cambian de tamaño, de color, de forma, o comienzan a crecer o picar. Ante cualquiera de estos síntomas hay que consultar con un especialista para que lo valore.
- Además, se recomienda evitar la exposición entre el mediodía y las 5 de la tarde. En este sentido, hay que recordar que, aunque esté nublado, los rayos ultravioletas afectan del mismo modo que si está soleado.
- Estas medidas de protección son esenciales en los colectivos más vulnerables como los niños y los ancianos, así como en personas con alergia a la exposición solar.



Gemma Rubinos Cuadrado
Médico Adjunto de Neumología
Unidad de Sueño
HUCA - Oviedo

— PON A RAYA TU SALUD SALUD DE HOY

UN 30% DE LA POBLACIÓN PADECE TRASTORNOS DEL SUEÑO: Claves para identificarlos

A pesar de que el sueño ocupa la tercera parte de nuestra existencia, su naturaleza y alteraciones han sido ignoradas en medicina durante siglos. En las últimas décadas se ha demostrado que el sueño es una conducta compleja y altamente organizada, y es un período fisiológico necesario para un funcionamiento psicofísico normal.

Una alteración de dicho período repercute en el desarrollo de la actividad en vigilia. Aproximadamente un 30% de la población general sufre síntomas relacionados con trastornos del sueño.

Las paradas «respiratorias» obligan a despertar múltiples veces a lo largo de la noche, bien de forma consciente (ahogos nocturnos o sobresaltos) o inconsciente (micro despertares), lo que disminuye la cantidad y la calidad del sueño (duerme mal, a ratos, con disminución o ausencia de fases profundas, que son las reparadoras).

■ BUENOS HÁBITOS.

El objetivo de las medidas generales en el tratamiento de la Apnea del sueño, o en pacientes con elevada probabilidad de padecerlo, es reducir los factores de riesgo que favorecen o agravan esta enfermedad.

- **Higiene del sueño:** dormir las horas necesarias durante la noche, procurando mantener un horario de sueño regular, no beber alcohol en cantidades excesivas cuatro horas antes de acostarse, no tomar cafeína seis horas antes de acostarse, no ingerir comidas copiosas justo antes de acostarse, fijar una temperatura confortable, o eliminar ruidos molestos en la habitación y luces innecesarias.
- **Control de peso:** el tejido adiposo se deposita alrededor del cuello, facilitando el cierre de la vía aérea. Al ganar peso se ronca más y se producen más apneas. Cese del hábito tabáquico. Dejar de fumar ayuda a dormir mejor.
- **Posición al dormir:** intentar evitar la posición en decúbito supino, boca arriba. Al dormir de lado se ronca menos y se producen menos apneas.
- **Evitar la toma de psicotropos.**
- **Descongestión nasal.**



El Cafetín de Lastres

En Lastres, el pueblo que se dio a conocer por la serie Dr. Mateo, hay un rincón emblemático de Asturias, desde 1906, un lugar que dio cobijo a personajes históricos como Manuel Azaña, Severo Ochoa, Grande Covián o Miguel de Unamuno: **El Cafetín de Lastres**.

En el Cafetín, nuestras protagonistas, Isabel Martínez y Vanessa Argüelles, se han hecho un hueco en el mundo de la hostelería, recibiendo cada vez más visitas, de clientes que acuden para degustar su cocina local de mercado.

¿Qué es lo que os atrajo más de este entorno?

Estar aquí, a los pies del Cantábrico y ver preparar a nuestros vecinos las lanchas cada temporada para una pesca distinta, nos impulsó a trabajar con productos no sólo de la huerta, sino también de la Mar, como el besugo, el rape,...

¿En qué consiste vuestra cocina?

Nuestra apuesta más arriesgada fue incorporar las brasas como técnica principal de nuestra cocina. Es la técnica más natural y pura para preparar pescados.

• Vamos a preparar una "Cola de Rape a la brasa"

300g de Rape negro | Sal | Aceite de oliva

Encendemos el carbón vegetal y esperamos a que la llama se apague. Cocinamos sobre las ascuas, sin llama.

Al lomo de rape pelado le damos un par de cortes transversales para ayudar a que penetre el calor y también para evitar que se enrolle y pierda su forma.

Añadimos sal al gusto y pintamos con una fina película de aceite para evitar que se pegue a la parrilla.

Dependiendo del grosor del lomo, marcamos unos 5 minutos por cada lado y listo para servir.

Presentamos el Rape troceado en medallones gruesos y acompañado de patatas panadera.

SALUD DE HOY - 9

PEÑAFIEL: UN PASEO POR TIERRAS DE VINO

Si eres de los que disfrutas de un buen caldo, esta propuesta no te va a decepcionar. En plena región de la Ribera del Duero se encuentra Peñafiel. Esta villa vallisoletana, junto a Aranda de Duero, cuenta con un sobresaliente número de bodegas, además de una gastronomía excepcional para disfrute del visitante. Entre todas cabe destacar la bodega Protos. Se trata de una bodega subterránea, ubicada justo debajo del cerro del castillo de Peñafiel, otra de las paradas que no podemos obviar. Esta bodega, como otras muchas de las más de un centenar de las existentes en esta comarca, cuenta con visita guiada y cata, lo que ha convertido a esta ciudad en un magnífico lugar para practicar el enoturismo.

Esta ruta de bodegas se puede completar con la visita al Museo del Vino, emblema del enoturismo en la comarca, ubicado en el castillo medieval que fue declarado Monumento Nacional en 1917. Este museo permite al visitante realizar un recorrido por la historia y la cultura del vino, conociendo las técnicas de producción y elaboración de algunos de los caldos más afamados del mundo.

Desde las privilegiadas vistas del castillo de Peñafiel podemos observar otros lugares singulares y dignos de visitar, como la Plaza del Coso, plaza de tierra rodeada de casas con balcones de madera y donde se celebran las corridas de toros durante las fiestas de San Roque; la Torre del Reloj, único resto de lo que fue la Iglesia de San Esteban; o el Convento de Santa Clara.

EXPOSICIÓN 'ÁVILA, 1515'

Del 31 de Marzo al 3 de Diciembre de 2015 en el Museo de Ávila.
Horario de 10 a 14 h. y de 16 a 19 h. Cierra Lunes y Domingos por la tarde.

Esta exposición muestra cómo era la ciudad que conoció Santa Teresa y cómo se vivía en ella, según los materiales arqueológicos y otras piezas existentes en el Museo, relacionados con la vista de la ciudad dibujada por Anton van den Wingaerde, en 1570.

La muestra, organizada por la Junta de Castilla y León a través del Museo de Ávila, se completa con piezas externas prestadas por la Biblioteca Pública de Ávila, el Ayuntamiento de Ávila y el Museo Nacional del Prado. Además, contiene varios vídeos con recreaciones virtuales, realizadas a partir de las piezas conservadas, de monumentos que estaban en pie en el S. XVI.

S
T
J
5
0
0



CONOCIENDO A MACHADO EN UNA RUTA POR SEGOVIA

El poeta Antonio Machado vivió durante 12 años en Segovia, una de las etapas más creativas de su trayectoria, que dejó huella en la ciudad castellana. Cada año, el Ayuntamiento de Segovia organiza varias citas culturales con el objetivo de homenajear y recordar al poeta y, de esta forma, contribuir a difundir su obra y figura. Este año, los actos programados tienen, si cabe, más peso, al ostentar la capital segoviana la presidencia de la Red de Ciudades Machadianas, creada en 2009 e integrada por localidades en las que Machado pasó parte de su vida, que se han unido en torno a la difusión y promoción de la figura del poeta.

Cabe destacar que Segovia cuenta con la única Casa-Museo del poeta, ubicada en pleno centro de la ciudad, en el actual número 5 de la calle Desamparados. Imágenes de Leonor y Guiomar, retratos o muebles de Machado y recuerdos varios conforman la muestra que alberga esta antigua pensión. Precisamente, esta Casa-Museo del poeta acogerá la mayoría de los actos de este 2015, entre los que destaca la X edición de Hay Festival. Se trata de una de las citas literarias más importantes de Europa y que reúne a grandes escritores, artistas y músicos europeos y latinoamericanos.

Además, y dirigido a los escolares, durante todo el año se puede realizar la ruta Segovia literaria, que recorre las calles de la ciudad cargadas de historia literaria. A lo largo del recorrido se recuerda a todos los escritores que han paseado por las calles que se describen en esta ruta, y otros tantos que las han reflejado en su obra. Todo ello acompañado de anécdotas y breves lecturas de algunos de ellos.



DIEZ 'PICASSOS' DEL KUNSTMUSEUM BASEL EN EL PRADO

Picasso

Hasta el próximo 13 de septiembre, el **Museo Nacional del Prado** acoge una exposición conformada por diez obras maestras del pintor malagueño **Pablo Picasso**, pertenecientes a la colección del Museo de Arte de Basilea, el **Kunstmuseum Basel**, ocho de las cuales se exponen por primera vez en España.

Las obras, fechadas entre 1906 y 1967, conforman una pequeña retrospectiva del artista malagueño, donde se pueden observar cuadros de la última época de sus periodos azul y rosa, su incursión en el cubismo sintético, su retorno al neoclasicismo o algunos de los experimentos ensayados en los últimos años de su vida.

EXPOSICIONES DE ZURBARÁN, JEFF KOONS Y LOUISE BOURGEOIS

Para aquellos amantes del arte más clásico, el **Museo Thyssen de Madrid** presentará el 9 de junio *Una nueva mirada sobre Zurbarán*, un selecto recorrido por la obra del pintor extremeño, desde sus primeros encargos hasta sus obras de madurez, donde el visitante podrá ver lienzos inéditos o recuperados recientemente que nunca antes habían sido expuestos en España. Será visitable hasta el 13 de septiembre.

Por su parte, el **Guggenheim de Bilbao** recibe el 9 de junio y hasta el 27 de septiembre la antológica de **Jeff Koons**. Una muestra de la obra única, inconfundible e innovadora de una de las figuras más destacadas del arte de nuestro tiempo. Sus pinturas y esculturas son una constante llamada de atención.

MUSEO
THYSSEN -
BORNEMISZA



GUGGENHEIM BILBAO



Otra antológica, en este caso sobre **Louise Bourgeois**, llegará al **Museo Picasso de Málaga** el 10 de junio y hasta el 27 de septiembre.



museo **PICASSO** Málaga

CONOCIENDO CULTURAS

DUBROVNIK, LA 'PERLA DEL ADRIÁTICO'

Nuestra propuesta para disfrutar de estos meses de verano más allá de nuestras fronteras, participando de otras tradiciones, sin olvidar el descanso y los días de playa: **Dubrovnik**.

Conocida como *"la perla del Adriático"*, Dubrovnik está situada en la costa Dálmata. En ella el visitante encontrará una completa combinación de paisajes naturales, historia, cultura, tradición y patrimonio. Algunos la conocerán porque fue elegida para ser escenario de la popular serie *Juego de Tronos*.

PARA NO PERDERSE...

■ Visita a monumentos y centro histórico.

A pesar de la guerra de los Balcanes, la ciudad conserva la mayor parte de su patrimonio, en el que destacan las Murallas, la Torre de Roland y la catedral de la Asunción de la Virgen María. Muy recomendable es un paseo por su ciudad vieja y la Placa, amplia calle empedrada que lleva a la zona aristocrática de la ciudad.

■ Excursiones a Cilipi.

Se ubica en un valle al sur de Dubrovnik, donde podremos disfrutar de pesca nocturna, ecoturismo, equitación y las tradiciones más autóctonas. También recomendable es la visita a la Isla de Lokrum. Se trata de una pequeña isla, considerada parque natural protegido, a tan sólo 10 minutos de la ciudad, y donde los amantes del nudismo pueden practicar en una pequeña cala. Allí se encuentran las ruinas de una abadía benedictina del siglo XI y el Museo de Historia natural.

■ De compras.

En el Centro Comercial de Novi Stradun, en el Barrio de Lapad, se pueden encontrar todo tipo de recuerdos y productos típicos.

■ Gastronomía.

Dubrovnik ofrece una gastronomía muy variada, con influencias mediterráneas y siglos de tradición. Entre los platos tradicionales destaca la bouzara, un preparado a base de cigalas con salsa y un toque de vino blanco, y también hay que probar los calamares y mejillones, que dicen son de los mejores del mundo. En cuanto a los postres, destaca el mantala, parecido a nuestro turrón, o la popular rožata de crema.





Centro Odontológico
Agulló y Vilaró

CINE

TECNOLOGÍA

VIAJES

ECONOMÍA

MOTOR

MODA

Ven a tu revisión dental
este verano.



CENTRO ODONTOLÓGICO AGULLÓ Y VILARÓ

Clínica en Adeje

C/ Luján Pérez, 2 - 38670 Adeje

Teléfono: **922 710579**

Clínica en El Fraile (Arona)

C/ Fuerteventura, 2 - 38632 El Fraile (Arona)

Teléfono: **922 73 30 72**

