

NUTRICIÓN

SALUD

GASTRONOMÍA

PSICOLOGÍA

CULTURA

OCIO

CONOCE A TU DENTISTA

Entrevista a:

**DRA. LAURA DEL OLMO Y
DR. ALAN VÁZQUEZ**

**OCIO Y
CULTURA**
CONOCIENDO
CULTURAS

**BOCA SANA
DESDE LA
INFANCIA,
NO HAY EDAD PARA
LA SALUD DENTAL**

**PREGUNTA A
TU DENTISTA**

**¿QUÉ CONSECUENCIAS
TIENE EL BRUXISMO?**

**EL CEPILLO DENTAL
Y LAS BACTERIAS**

**LA MEJOR
DIETA**

para la primavera

**VIDA SANA
Bienestar**

▶ **¿QUÉ ES LA APNEA DEL SUEÑO?**

▶ **DIME CÓMO DUERMES Y TE DIRÉ CÓMO ERES**

Cem Valderas

Sonríe, sabemos cómo mejorar tu salud dental

Boca sana desde la infancia

Una correcta educación en los hábitos bucales de los niños puede ser fundamental a la hora de prevenir futuros problemas, incluso, desde que empiezan con la succión de chupetes o biberones.

Hay pequeños hábitos diarios que cuidan de nuestra salud dental pero... ¿desde qué edad?

Comenzaremos cuando salen los primeros dientes. Es recomendable limpiarlos una vez al día utilizando el dedo de la madre envuelto en una gasa. A partir del año existen unos cepillos de goma para que copien el hábito del cepillado. Junto a esos cepillos suele venir otro muy pequeño y suave para que los padres puedan retocar el cepillado que realiza el pequeño.

Podemos llevar en el bolso el cepillo de los niños y si salimos fuera, dado que se suelen dormir en el camino de regreso, podemos, al terminar de cenar, cepillar los dientes y así nos quedamos tranquilos.

Si acostumbramos a los niños a cepillarse los dientes, cuando sean adolescentes -etapa en la que es complicado que realicen este simple acto de aseo- no tendremos que estar repitiendo a diario “cepíllate los dientes”. Es recomendable, además, que hasta los ocho años, los padres retoquen el cepillado de sus hijos al menos una vez al día.

Una cosa que los padres no hacen es que sus hijos se cepillen los dientes al levantarse. Es uno de los cepillados más importantes del día y no valen las excusas.

Es cierto que no podemos obligar a un niño a cuidar sus dientes pero aún será más difícil si no ve a sus padres hacer lo mismo. Los pequeños copian todo lo que hacen sus progenitores: si ven cepillarse los dientes rápidamente, ellos lo harán rápidamente. Si sus padres se cepillan los dientes por la noche después de cenar y su cepillado dura dos minutos o más, los niños copiarán también el tiempo de cepillado.

Los hábitos hay que crearlos desde que el niño es muy pequeño. Con eso conseguiremos una buena salud bucal.

‘SALUD DE HOY’ VUELVE POR PRIMAVERA

Salud de Hoy vuelve coincidiendo con la primavera y cargada de consejos sobre salud e higiene bucodental. Antes que nada, dar las gracias a nuestros pacientes por la buena acogida que tuvo el primer número.

En esta nueva edición de la revista, nos hemos propuesto que sigáis conociendo a nuestro equipo de profesionales y, por eso, en las páginas interiores encontraréis una **amplia entrevista con vuestro dentista**.

Pero, además, incidiremos en la **importancia de mantener una boca sana** desde nuestra más tierna infancia: Los buenos hábitos también se aprenden y los padres deben ser un espejo para sus hijos en los cuidados dentales. He-

mos querido ofrecer **una sección con respuestas** a algunas preguntas que nos hacen nuestros pacientes y proponemos que nos hagáis llegar estas cuestiones para poder resolverlas en siguientes números. Habrá **algunas sorpresas...** ¿Sabías que la postura al dormir puede causar problemas dentales? Tampoco olvidamos nuestro apartado dedicado al tiempo de ocio y cultura. Ahora que empieza el buen tiempo, muchos nos planteamos alguna pequeña escapada fuera de nuestro domicilio. Hemos preparado algunas sugerencias que, seguro, os resultarán atractivas. Disfrutad de estas páginas sin olvidar las recomendaciones del dentista: siempre es mejor prevenir.

CONTENIDO

- **PREGUNTA A TU DENTISTA**
2. Boca sana desde la infancia
Claves de lo que uno debe de saber
- **EDITORIAL**
3. La higiene bucodental
- **TU SALUD**
4. Respondemos a tus preguntas
- **CONOCE A TU DENTISTA**
6. Dra. Laura del Olmo y Dr. Alan Vázquez
- **VIDA SANA: BIENESTAR**
8. Claves de la Apnea
9. Dime como duermes
- **OCIO Y CULTURA**
10, 11. Temas de ocio y cultura en general

SORPRESAS
EN ESTE
NÚMERO



CONOCE A TU DENTISTA
MÁS DE CERCA

Dra. Laura del Olmo y Dr. Alan Vázquez



Boca sana
desde la infancia

Educación en los hábitos bucales de los niños desde la succión de chupetes.



LA COMIDA
MÁS ROMÁNTICA

El restaurante **Aben Humeya de Granada** se ha convertido en uno de los diez más románticos del mundo.

Respondemos a todas tus preguntas

En este nuevo número de la revista os proponemos una sección dedicada a resolver todas vuestras dudas y preguntas sobre la salud bucodental. Por eso, os proponemos que las trasladéis a los profesionales de la clínica y, así, podamos compartir las respuestas con todos los usuarios. ¡Seguro que resulta enriquecedor para todos!



¿ES BUENO TOMAR FRUTOS SECOS?

Protegen tu corazón sin dañar tus dientes

Los frutos secos alimentos tradicionales en nuestra dieta mediterránea, con un alto valor energético, fibra y bajo contenido en grasa saturada, hasta hace poco estaban catalogados como simples aperitivos con fama de engordar mucho.

Nos aportan proteína vegetal, antioxidantes, vitaminas, minerales y sustancias bioactivas como los flavonoides, lo que les convierte en magníficos alimentos cardioprotectores, nos ayudan a reducir el colesterol malo además de proteger a nuestros dientes, dado que son de los menos cariogénicos.

Sus aceites forman una capa protectora del diente, evitando la disminución del PH de nuestra boca.

En definitiva, son un magnífico complemento para quien realiza esfuerzos intelectuales o físicos.

▲ Los frutos secos, son un magnífico complemento para quien realiza esfuerzos intelectuales o físicos.

Será el dentista el primero en detectarlo, al observar un desgaste excesivo. ▶

UN MAL HÁBITO: ¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE EL BRUXISMO?

Bruxismo es el hábito involuntario de apretar o rechinar los dientes.

Puede llegar a provocar sensibilidad dental (que los dientes duelan), movilidad dental (se aflojen), fisuras, dolores de cabeza o de oídos.

Como se produce de manera inconsciente, será el dentista el primero en detectarlo, al observar un desgaste excesivo. A veces, serán nuestros familiares quienes nos pongan sobre aviso, porque de silencioso, se vuelve sonoro y molesto.

Su tratamiento irá dirigido a lesiones dentarias y afecciones musculares. En algunos casos es necesaria una protección dental: una férula de descarga para evitar lesiones permanentes.



LA MEJOR DIETA PARA LA PRIMAVERA

A punto de cambiar nuestras prendas en el guardarropa y deseando despedir al señor invierno hasta el año que viene, recibimos el cambio de estación con optimismo y revitalizando nuestras costumbres y dieta.

Debido a las diferentes condiciones atmosféricas, nuestros gustos cambian, y nos hacen desear comidas más frescas e hidratantes. La especial concentración de determinadas sustancias en el ambiente, hacen que aparezcan alergias primaverales. Cuestiones a las que podemos dar respuesta siguiendo una alimentación equilibrada, variada y saludable.

Optar por frutas y verduras frescas a diario, frutos secos, aumentar el consumo de pescados y carnes magras nos aportara todo lo necesario para hacer frente a los retos diarios.

Además, como empieza a subir el termómetro, y nos apetece hacer un poco más de ejercicio al aire libre, habrá que mantener una correcta hidratación, bebiendo cada día de 1,5 a 2 litros de agua y otros líquidos.

EL CEPILLO DENTAL Y LAS BACTERIAS

La función de nuestro cepillo dental es la de eliminar restos de comida en los dientes, encías y lengua. También prevenir la halitosis (mal aliento) y problemas de caries.

Por eso será fundamental que contemos con el instrumento adecuado para luchar contra las bacterias. Cámbialo al menos cada 3 meses, después de una limpieza bucal, gripe o intervención quirúrgica.

¿QUE ES LA ASTENIA?

Es un síntoma cuyas características son la sensación generalizada de cansancio, fatiga, debilidad física y psíquica. Se produce principalmente por el estrés. No hay tratamientos específicos para curarla.

▲ Cambia tu cepillo cada 3 meses, sobre todo si has tenido gripe o una intervención quirúrgica.

▼ Cansancio, fatiga, debilidad física y psíquica... podría ser astenia.



DRA. LAURA DEL OLMO Y DR. ALAN VÁZQUEZ

¡Abra la boca, por favor!

“La boca es la puerta de entrada de muchas enfermedades y hay que cuidarla como un tesoro”

Laura del Olmo y Alan Vázquez dirigen el Centro de Especialidades Médicas San José de Valderas en Alcorcón (Madrid). Para ellos, lo más importante es que el paciente se sienta tan cómodo como si estuviera en casa. En esta entrevista ambos doctores nos desvelan cómo comenzaron en el campo de la odontología y nos ofrecen algunos consejos básicos de salud bucodental.

¿Qué te llevó a elegir la Odontología como carrera profesional?

Laura del Olmo.- Siempre tuve claro que quería ser médico o dentista.

¿Cómo fueron tus inicios profesionales?

A.V/ L.O.- Antepusimos nuestra formación para, en el futuro, ofrecer lo mejor de nosotros mismos a nuestros pacientes así que nos formamos con los mejores profesionales a nivel nacional e internacional.

“Aún recuerdo el caso de un paciente que quería que le curara la caries con menta triturada”

¿Si no hubieras sido dentista, que otra profesión te hubiera gustado?

L.O.- Seguramente hubiera optado por ser médico.

A.V.- En mi caso, sin duda, ¡futbolista!



Actualmente ¿cómo calificarías la salud-bucodental de los pacientes? ¿Cuidamos más nuestra boca?

A.V.- Todavía estamos a años luz de lo que deberíamos. Parece mentira pero aún haya gente que nunca ha ido al dentista o que no se lava los dientes de manera regular. Aunque, afortunadamente, poco a poco eso va cambiando.

¿Qué le enseñarías a tus hijos para que tengan una boca sana?

L.O.- La boca es la puerta de entrada de muchas enfermedades y hay que cuidarla como si fuera un tesoro, cepillándose tres veces al día y visitando al dentista al menos una vez al año.

¿Y qué recomendarías a los adultos?

L.O.- Ante todo, el cepillado tres veces al día, acompañado de un enjuague bucal y medios complementarios como el uso de la seda dental.

¿Qué le dirías a una persona que se siente acomplejada por su boca y no tiene dinero para acudir a su dentista?

A.V.- Primero que la salud no tiene precio, hay muchas maneras de mejorar y no todas son prohibitivas. Existen, además, muchos sistemas de financiación que ponen cualquier tratamiento al alcance de casi todos.

¿Alguna anécdota curiosa a lo largo de tu carrera?

A.V.- ¡Muchas! Desde la abuela que se quita los zapatos al subirse al sillón o el que se sienta en mi taburete... También tuve un paciente que quería que le curara las caries con menta triturada...

¿Cómo es la relación de la clínica con los pacientes?

L.O.- Es una relación muy cercana, tras 12 años de trabajo en Alcorcón, muchos pacientes ya son como de la familia. Nuestros principios y valores pasan por la profesionalidad, la innovación y la cercanía.

¿De qué caso o tratamiento aplicado os sentís más orgullosos en la clínica?

L.O.- Recuerdo el caso de una mujer a la que siempre habían llamado 'dientes de conejo' y que al final del tratamiento llorando nos dio las gracias por haberle cambiado la vida. Para nosotros es una auténtica satisfacción hacer felices a los pacientes.

¿Tienes algún hobby?

A.V/ L.O.- Lo más importante para nosotros el pasar el tiempo en familia.



La innovación tecnológica en una constante en tu profesión... ¿En qué medida dirías que han evolucionado las técnicas odontológicas en los últimos diez años?

A.V.- Cada vez tenemos más medios diagnósticos y más recursos para tratar las distintas afecciones de la boca, en CEM Valderas procuramos estar siempre a la última en ese aspecto.

¿Qué novedad tecnológico-médica destacarías?

A.V.- Sobre todo, la toma de impresiones digital, sin esos engorrosos materiales que se meten en la boca del paciente, aunque aún le queda un poquito para que se convierta en una realidad.



CEM valderas en las redes sociales

Puedes encontrar a **CEM Valderas** en las redes sociales.

Estamos en **Facebook** y en **Twitter** para comentar contigo tus dudas, ofrecerte los mejores consejos e informarte de nuestras promociones. **¡Síguenos!**

Entre todos nuestros fans de Facebook, el 15 de mayo, sortearemos un tratamiento de Blanqueamiento Dental, con el sistema más efectivo del mercado, valorado en 550 €. **¡Hazte fan y participa!**



@CemValderas



www.facebook.com/CemValderas

La apnea, ese enemigo de un sueño reparador

El dentista al que acudimos regularmente puede proporcionarnos soluciones a los trastornos del sueño. Es el caso de la enfermedad de la apnea del sueño, molesta y peligrosa a la vez que puede remediarse con ayuda de un profesional.

¿LE DESPIERTAN SUS PROPIOS RONQUIDOS O QUIZÁ RECIBE CONSTANTES QUEJAS DE SUS SERES QUERIDOS DE LAS NOCHES INSOPORTABLES DE TENER A ALGUIEN AL LADO QUE 'BUFA' SIN CESAR?

Más allá de bromas, el ronquido no es ninguna tontería, sobre todo si está acompañado de episodios repetidos de pausas respiratorias de más de diez segundos durante el sueño. Son las conocidas como 'apneas' y son consecuencia de alteraciones anatómicas o funcionales de la vía aérea superior que afectan a su permeabilidad.

No hay que tomarlo a la ligera porque la apnea del sueño es una enfermedad crónica de salud grave que requiere de tratamiento a largo plazo.

La mayoría de las personas que sufren la llamada 'apnea del sueño' no saben que la tienen porque solo ocurre durante el sueño. Si no se recibe un tratamiento adecuado puede aumentar el riesgo de hipertensión arterial, ataques cardíacos, un derrame cerebral, obesidad e, incluso, diabetes.

Además, puede aumentar las probabilidades de sufrir accidentes de tráfico o laborales por la tendencia a quedarse dormidos.

Tu dentista puede diagnosticar este tipo de enfermedad a través de un aparato que el paciente se llevará a casa para dormir una noche con él. Eso nos permitirá identificar si la padece o no y

si es así la trataremos con un dispositivo para dormir que evitará tanto el ronquido y la apnea.



¿SUEÑAS? CON DORMIR

La postura a la hora de dormir determina varias cosas, no sólo se puede definir la personalidad de una persona sino que llega a marcar nuestra salud bucondental.

DIME COMO DUERMES Y TE DIRE COMO ERES

• Alguna vez has pensado en la postura que más habitualmente usas para dormir? Puede que parezca una tontería pero lo cierto es que puede influir en la salud bucondental.

Esta circunstancia se produce, sobre todo, cuando dormimos boca abajo o de forma lateral. Nuestro cuerpo realiza una carga que se puede acumular en la mandíbula llegando a provocar problemas. Lo normal es que no pases toda una noche en una misma postura pero si notas cualquier molestia, lo mejor es consultar a tu dentista.

Quizá no sepas que dormir en una posición incorrecta nos puede causar problemas dentales y, a veces, en nuestra salud general.

¿Los síntomas? Van desde la dificultad para mantener la boca abierta por mucho tiempo, dientes inclinados hacia afuera o desgastados, ruidos al abrir y cerrar la boca, dolor al deglutir, inflamaciones gingivales...

Como curiosidad, te contamos que existen estudios que relacionan las diferentes posturas al dormir con la personalidad de cada uno. En las imágenes de al lado te mostramos cinco de las más habituales...



1



4



5

1. POSICIÓN FETAL

Es quizá la más natural y dice muchas cosas de ti. Denota sensibilidad, timidez y una persona con buenos sentimientos.

2. POSTURA 'TRONCO'

Dormir sobre un lado con los brazos a lo largo del cuerpo revela una personalidad muy sociable con tendencia a la credulidad.

3. POSTURA NOSTÁLGICO

Se trata de personas abiertas pero también suspicaces. Pueden ser lentas a la hora de tomar decisiones pero una vez lo hacen será difícil que cambien de idea.

4. POSTURA SOLDADO

Parece incómodo pero relaja la espalda. Como su propio nombre indica, revela una personalidad exigente y estricta y, además, reservada y tranquila.

5. POSTURA BOCA ABAJO

Dormir boca abajo hace que no descansemos bien aunque facilite la digestión. Hablamos de personas muy sociables que, sin embargo, se enfadan con facilidad y bastante susceptibles.

LA CUEVA DE ALTAMIRA ABRE DE NUEVO AUNQUE... SÓLO PARA PRIVILEGIADOS

La cueva de Altamira (Cantabria) acogerá visitas experimentales de cinco personas y un guía del Museo cada semana, hasta el próximo mes de agosto.



Las visitas tendrán una duración de 37 minutos y los participantes se escogerán por sorteo, entre los asistentes del día al Museo y Centro de Investigación, que alberga la réplica de la cueva, ya que la original se cerró por última vez al público hace doce años.

Se calcula que unas 192 personas podrán participar de este 'privilegio' durante los meses que dura la experiencia. Tendrán que llevar una equipación especial que consiste en monos desechables, gorros, guantes, mascarillas y un calzado especial, que se someterá además al lavado de suela y desinfección.

La conocida como la 'Capilla Sixtina' del arte rupestre paleolítico está esperando a que los investigadores den a conocer sus conclusiones sobre el estado de conservación de la cueva y decidan si se puede o no reabrir al público de manera definitiva. Esperamos que haya finalmente buenas noticias.

Las pinturas policromas del techo de Altamira fueron descubiertas en 1879 por Marcelino Sanz de Sautuola y su hija María y en 1917 el Ayuntamiento de Santillana del Mar -propietario de la gruta- decidió abrirlas al público. Las visitas fueron tan numerosas que en los años 70 surgió la alarma ante la degradación de las pinturas. En 1979 se cerraron al público hasta 1982 que se permitieron accesos controlados y limitados pero en 2002 fueron clausuradas de nuevo.

CONOCIENDO AL 'PADRE' DEL POP ART

El Museo Reina Sofía de Madrid acogerá desde el próximo 24 de junio la mayor retrospectiva realizada hasta la fecha sobre el artista británico **Richard Hamilton**.

La exposición, que permanecerá hasta el 13 de octubre y fue concebida específicamente para el museo por el propio Hamilton, quien se implicó con el proyecto y trabajó de manera directa desde los primeros meses de 2010, cuando visitó la capital española. Es una magnífica ocasión única para conocer el legado de este artista pionero del 'Pop Art' que murió en 2011.

Son cerca de 270 obras creadas a lo largo de más de sesenta años e incluye pinturas, grabados, dibujos, fotografías, impresiones informáticas, obras de diseño industrial y réplicas.

El 'Pop Art' emplea imágenes de la cultura popular tomadas de anuncios publicitarios, comics o del propio cine.

UN RESTAURANTE DE GRANADA, ENTRE LOS DIEZ MÁS ROMÁNTICOS DEL MUNDO

El restaurante **Aben Humeya de Granada** se ha convertido en uno de los diez más románticos del mundo. Han sido los propios usuarios los que lo han recomendado a través de la red social **Twitter** cuando **Zagat, una conocida guía de restaurantes** que, desde 1979 los clasifica en base a las opiniones de los usuarios, pidió a sus seguidores en la red social que recomendasen sus establecimientos románticos preferidos.

Las impresionantes vistas a **La Alhambra** desde este restaurante granadino han influido, sin duda, en que se haya colado en el ranking y, además, en la cuarta posición, sobre las diez posibles.

Está ubicado en las **terrazas del Carmen Aben Humeya** y permite contemplar el monumento más conocido de Granada desde un mirador en un torreón del siglo XI de la **Muralla Cadima**.

¿Y por qué se caracteriza su oferta gastronómica? La respuesta es una variada **cocina de estilo mediterráneo** que se puede degustar escuchando el murmullo del agua y entre los aromas de cuidados jardines.

Es difícil, sin embargo, encontrar mesa en este tipo de restaurantes así que si piensas en una escapada romántica... tendrá que ser con tiempo.

PARADORES CUMPLE 85 AÑOS

Paradores cumple este año el 85 aniversario de la apertura de su primer establecimiento en Madrid. Y para celebrarlo la red turística ha preparado una exposición que recoge la historia de sus establecimientos que coincide con la propia evolución de España y de su oferta turística.

Fotografías y objetos ayudarán al viajero a conocer los acontecimientos más importantes del siglo XX en la muestra que ofrece el salón viejo del Parador de Gredos, en Ávila, el primero de todos inaugurado por el rey Alfonso XIII. Costó 150.000 pesetas.

¿Sabías que este Parador fue el escenario elegido para la reunión de los llamados Padres de la Constitución Española?

Todavía se conserva el mobiliario original. Es sólo una muestra de las curiosidades que podrán conocerse durante una más que recomendable visita: los uniformes que han lucido los empleados desde 1928, trajes regionales que vestían los camareros hasta el último diseño, de 2009, creado por la diseñadora María Lafuente.

Las vajillas, cristalerías, cuberterías y mantelerías o incluso las cartas de la gastronomía que ha caracterizado a Paradores en las distintas épocas también forman parte de la muestra. Hasta los documentos que explicaban al cliente cómo hacer uso de un bufé o de un minibar, cuando en España prácticamente no existían.

En la muestra también se evidencian los cambios en los edificios y la decoración. Los baños, las habitaciones, las zonas comunes, las piscinas, todo ha evolucionado para adaptarse a las nuevas necesidades de los viajeros del siglo XXI.

MAFALDA SE HACE MAYOR Y CUMPLE ¡50 AÑOS!

Mafalda, la niña 'antisistema' creada por **Quino** en 1964, acaba de cumplir 50 años y sigue de plena actualidad porque según su creador, un argentino de 81 años "muchas de las cosas que ella cuestionaba siguen sin resolverse".

A través de la mirada crítica de esta niña de clase media, el dibujante dio su propia visión anticonformista del mundo. No le gusta el fútbol -dice que no lo entiende- y sólo fue dos veces a una cancha. A Mafalda no le gusta la sopa y critica el mundo de los adultos.



Sus temas favoritos son los problemas económicos y sociales, las desigualdades, la injusticia, la corrupción, la guerra o el medio ambiente. ¡Feliz Aniversario Mafalda!

BRUSELAS, LA BELLA DESCONOCIDA QUE RECIBE A ZURBARÁN

Viajar a Bruselas, la capital belga, durante la primavera tiene la gran ventaja de evitar los fríos procedentes del mar del norte de esta zona de Europa. Una bellísima ciudad de la que tenemos referencia por ser la sede del Parlamento Europeo pero una gran desconocida en sus atractivos turísticos. Pasear por la Grand Place, una de las más bellas de Europa y tomarse un chocolate o una buena cerveza en sus aledaños es uno de los lujos que no hay que perderse.

¿Y qué decir del **Manneken Pis**? Todo un símbolo de la ciudad y, tan pequeño, que a veces pasa inadvertido o del **Atomium**, diseñado para la Exposición Universal de 1958.

Visitar Bruselas esta primavera tiene, además, la ventaja de poder contemplar en el Palacio de Bellas Artes (BOZAR) la exposición '**Zurbarán, maestro de la Edad de Oro española**'. Una retrospectiva – en el 350 aniversario de su muerte- que recorre toda la obra del pintor barroco, desde sus inicios en Sevilla hasta sus últimos trabajos en Madrid, y que aprovecha la ocasión para descubrir varias obras hasta ahora inéditas para el gran público. Permanecerá abierta hasta el 25 de mayo. Una ocasión única en la que es la primera gran exposición internacional dedicada al pintor en los últimos 20 años.

Junto a la exposición, se incluyen conciertos de música barroca, la proyección de cuatro películas de Albert Serra e incluso la exposición de esculturas de Cristina Iglesias.



CEM valderas

CINE

TECNOLOGÍA

VIAJES

ECONOMÍA

MOTOR

MODA

*Acude a tu dentista,
Te esperamos.*

Cem Valderas

Venus, 10 Posterior - San José de Valderas
28925 Alcorcón - Madrid
912 260 021 · www.cemvalderas.es