



Esther de Bustamante, directora de la Clínica Dra. Esther de Bustamante



Sonreír aumenta el bienestar emocional y mejora la salud mental

La odontóloga Esther de Bustamante, directora de la Clínica Dra. Esther de Bustamante de Ibiza, explica que “tener una sonrisa sana y estética proporciona autoestima y seguridad en nosotros mismos”

La sonrisa es el gesto amistoso por excelencia y está íntimamente asociada a la alegría. Al sonreír manifestamos felicidad, simpatía, afecto, empatía y seguridad. Así lo argumenta la odontóloga Esther de Bustamante, directora y fundadora de la Clínica Dra. Esther de Bustamante, ubicada en Ibiza y especializada en Odontología Estética y expertos en el Diseño de Sonrisas.

Como Shakespeare dijo: “Es más fácil conseguir lo que se desea con una sonrisa que con la espada”, pero, no solo eso. Además de una gran arma de comunicación, sonreír ayuda a las personas a mantener una “actitud positiva”, ya

que “genera confianza y favorece el aumento de la autoestima”, explica la experta. El cuidado de la sonrisa, por tanto, “ayuda a sonreír más”, mejorando así nuestra salud mental. “Al sonreír liberamos endorfinas, serotonina y otros analgésicos naturales que nos ayudan a tener una sensación de bienestar,

reduciendo los niveles de dolor y estrés”, explica la doctora, quien apunta que, además, “reír relaja y ayuda a disminuir el miedo” ya que las endorfinas “producen una mejora del estado de ánimo y proporcionan un mayor sentimiento de felicidad”. “Esta sensación de mejor humor está relacionada con una disminución de la presión arterial, protegiéndonos así de ciertas enfermedades cardiovasculares, mejorando también las defensas y prolongando la esperanza de vida”, añade.

El centro odontológico que dirige, especializado en alta estética dental, cuenta también con especialistas en

todas las áreas de odontología, por lo que los pacientes reciben un “tratamiento dental global”, recuerda la odontóloga, aunque la gran mayoría acude a su clínica debido a “problemas estéticos que les acomplejan. Siempre que rehabilitamos la sonrisa de nuestros pacientes vemos un cambio de actitud impresionante. Están más contentos, algunos dejan de fumar, se arreglan más, hacen deporte... En definitiva, se ven mejor, se gustan más y eso le hace más felices”, asegura la experta en sonrisas.

Atraída por el diseño desde que era joven, Esther de Bustamante se define como una amante del “arte y la belleza”. Por ello, decidió aunar ambos conceptos en la medicina, en el campo de la odontología, y desde su clínica ofrece un gran número de tratamientos de estética dental a través del concepto de Arquitectura de la Sonrisa, que fusiona alta tecnología y grandes profesionales. Galardonada recientemente con dos premios nacionales por su profesio-

“Al sonreír liberamos endorfinas, serotonina y otros analgésicos naturales que nos ayudan a tener una sensación de bienestar, reduciendo los niveles de dolor y estrés”

nalidad y el carácter innovativo de sus tratamientos, la doctora indica que, durante la primera sesión, lo primero que se lleva a cabo es un análisis global del paciente, en términos de “salud”, “armonía” y “del equilibrio que transmite su sonrisa”. A continuación, tiene lugar un estudio más exhaustivo en el que se detectan las “patologías o anomalías estéticas que deban ser corregidas. El buen aspecto exterior está muy relacionado con la autoestima. Cuando nos miramos al espejo no solo apreciamos nuestra imagen, sino que emitimos pensamientos y sentimos emociones con relación a lo que vemos, que aumentan o no, nuestra confianza”, remarca la experta. Por el contrario, cuando nuestra imagen no nos gusta, “se desencadenan una serie de pensamientos negativos hacia nosotros que generan falta de seguridad”, provoca que “nos enfoquemos más en nuestros defectos que en nuestras virtudes” e “incrementa el miedo al fracaso”.

La Clínica Dra. Esther de Bustamante ofrece un gran número de tratamientos de estética dental a través del concepto de Arquitectura de la Sonrisa, que fusiona alta tecnología y grandes profesionales

