

Córdoba sana

Noviembre de 2015 • Año IX • número 102. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO • www.cordobasana.es

SOLUCIONES DIGITALES PARA LA SORDERA

CÓRDOBA
Cruz Conde, 12-1º izq
14003 Córdoba
957473564
608990280

LUCENA
Avda. del Parque, 14
14900 Lucena (Córdoba)
957513375
659815964

Centro concertado con:



EFETA[®]
centros auditivos
www.efeta.es
Desde 1977
Solucionando tus problemas auditivos



Ortopedia Aeropuerto

SUCURSAL

Avda Arroyo del Moro 1
14011 Córdoba - Tel 957464906

CENTRAL

Avda Aeropuerto 19 local
14004 Córdoba - Tel 957456500

NUEVA DELEGACIÓN EN AVDA. DE BARCELONA, 8
Estamos más cerca de tí



Solicita nuestros catálogos

LA MEJOR OFERTA EN SEGURO DE SALUD PARA AUTÓNOMOS Y PYMES

HASTA
ENERO
2016

Sanitas

SANITAS PROFESIONALES

39€

SIN COPAGOS
PÓLIZA COMPLETA

INFÓRMATE SIN COMPROMISO

Agente exclusivo: Javier Ibáñez Gárate 630 99 13 70

REALIZADO EN EL HOSPITAL REINA SOFÍA

Primer trasplante hepático de donante vivo de España de una abuela y su nieto

Los profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía han realizado el primer trasplante hepático de donante vivo en España entre una abuela y su nieto que había nacido con atresia de vías biliares extrahepática, la principal patología que motiva el trasplante de este órgano en la infancia. Esta intervención pionera, que es fruto una vez más del altruismo consolidado de la sociedad andaluza, sólo encuentra dos precedentes parecidos en nuestro país: dos abuelos que donaron a sus nietos uno de sus riñones. El trasplante se llevó acabo a finales de junio de este año, cuando el bebé, que ahora tiene un año, tenía 9 meses.

(sigue en la página 2)



La abuela donante y la mamá besan a Juan José, que acaba de cumplir un año



Clínica Alzahar
CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA

Medicina y Cirugía Estética

Financiación hasta
24 meses sin intereses

Avda. de la Arruzafa, 42, tfno. 957 402 556 www.clinicaalzahar.com





Centro de Cirugía
Estética y Reparadora

Dr. Redondo Camacho
Cirujano Plástico

CIRUGÍA ESTÉTICA EN MASCULINO

Unidad Cirugía Plástica y Reparadora

Cirugía Masculina

Cirugía Facial

Blefaroplastia (cirugía párpados)

Otoplastia

Rinoplastia

Rejuvenecimiento facial

Cirugía Corporal

Liposucción

Abdominoplastia

Ginecomastia

Medicina Estética

Bótox

Rellenos con hialurónico

Hilos tensores

Mesoterapia

Unidad Injerto Capilar

Reyes Católicos, 11. local. Córdoba

957 498 132

www.redondoestetica.com



**sadeco**

EN LOS JARDINES DE CÓRDOBA
**SE JUEGA
LIMPIO.**

En ellos juegan niñ@s. Dales ejemplo.



UTILIZA LAS PAPELERAS.
RECÓGE LA CACA DE TU MASCOTA.

sadeco
responde
957762000

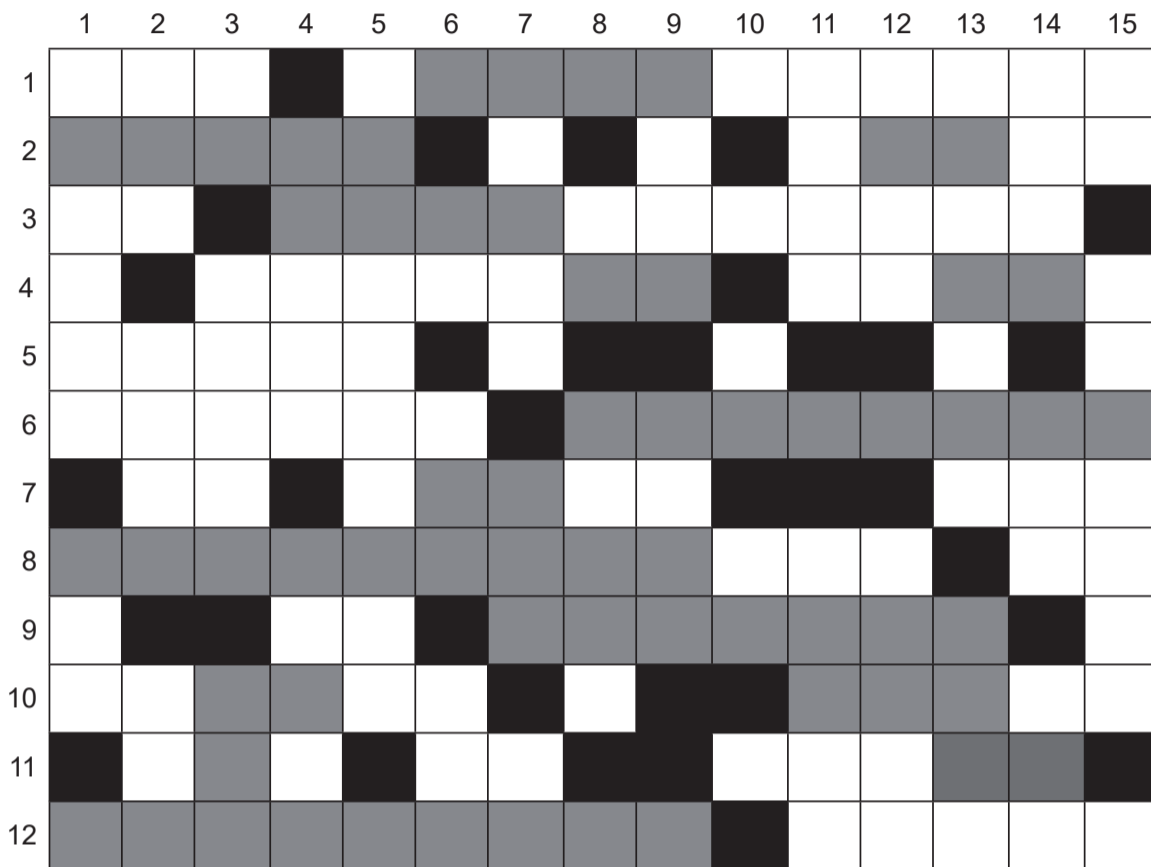


Córdoba **y tú** Patrimonio de la Urbanidad

www.sadeco.es   

Crucigrama de la frase escondida

Con las palabras, sílabas y letras que van en fondo gris, leídas de izquierda a derecha y de arriba abajo, se puede descifrar un pensamiento de Hipócrates



Por Julián Rodríguez

* Las soluciones aparecerán publicadas en la web de Córdoba Sana (www.cordobasana.es).

HORIZONTALES: 1.- Cierta tren de Alta Velocidad. Relativas a las galliformes. 2.- Adverbio de lugar. Cincuenta romanos. Área. Pueblo indoeuropeo que se asentó en la península ibérica. 3.- La placa de Islandia. Techos decorados con artesones. 4.- Símbolo del Carbono. Presta atención. Vigilar al enfermo durante la noche. 5.- El parásito de la Solitaria. Símbolo del Oxígeno. La placa de los coches italianos. Letra distintivo de una autoescuela. Este. 6.- Mujer que es mayor de dieciocho años. Ciencia que estudia la vida, la salud, las enfermedades y la muerte del ser humano. 7.- Dios solar del antiguo Egipto. Palabra inglesa para 'resetear' un sistema informático. Repetido, un plato de bacalao del país vasco. 8.- Agricultores, labradores. Letra del alfabeto griego. 9.- Símbolo del Uranio. Real Club. Un adverbio. Última letra. 10.- Caminatas placenteras. Sur. Querida. 11.- Apócope de Santo. Siglas de la decisión de un árbitro de boxeo. Mamífero muy lento. 12.- El conjunto de todos los seres humanos. Presuntuoso, engreído.

VERTICALES: 1.- Mujer con hábito de consumo de estupefacientes. Trofeo deportivo inglés. Hidrógeno. 2.- Versión original subtitulada. Al revés, trama, maquina. Al revés, utiliza. 3.- Preposición. Que ocurre una vez al año. El tío de los EE.UU. 4.- Fruto de la palmera. Cárcel, prisión (popularmente). 5.- Centro médico para la tercera edad. Nitrógeno. 6.- Amperio. Una infusión. Al revés, observe, mire. El esquí inglés. 7.- Completo, repleto. Al revés, yunque de platero. Ojo derecho. 8.- Litro. Síndrome de Down. Islas que hay frente a Cataluña. Alfa. 9.- Cuatro vocales. Al revés, apodo, alias. Quinientos de la antigua Roma. 10.- Norte. Número indefinido. Marchad, caminad. Símbolo del Rubidio. Potasio. 11.- Al revés, hembra de bovino. Un uno. Las cinco vocales. 12.- Permite, consiente, accede. Cien. Al revés, una fundación médica. 13.- Al revés, le atrapó, le cazó, le pescó. Al revés, nombre inglés de varón. 14.- Al revés, cuerno, pitón. Número de identificación fiscal. Entregan, conceden. 15.- Sociedad anónima. Ejecuta una acción. Oeste.

Clínica de Oftalmología
 Cirugía Ocular



OFTALMOCOR

ASISTENCIA
 PROFESIONAL



PERSONAL ALTAMENTE
 CUALIFICADO



ÚLTIMAS TÉCNICAS EN EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES OCULARES

- **CIRUGÍA DE LA CATARATA**
 Técnica PERSONALIZADA
 - Tratamiento del astigmatismo previo.
 - Corrección de la vista cansada (PRESBICIA).
 - Insición de 2,2 mm.
 - Anestesia tópica.
- **CIRUGÍA REFRACTIVA: 100% LÁSER.**
 - Excimer (última generación).
 - Lentes intraoculares fáquicas (ICLs).
 - Tratamientos de superficie.
- **DIAGNÓSTICO PRECOZ DE GLAUCOMA**
 (Diagnóstico anatómico y funcional)
- **CIRUGÍA DE VIAS LAGRIMALES** (rija) con láser diodo.
- **CIRUGÍA DE PARPADOS.**
- **TOMOGRAFÍA ÓPTICA DE COHERENCIA (OCT)**
 - Exploración de retina
 - Nuevo método de diagnóstico no invasivo

C/. Francisco Rabal, s/n 14006 Córdoba
 Teléf.: 957 47 97 82 - 957 76 79 92 - Fax: 957 76 70 47
 E-mail: oftalmocor@oftalmocor.e.telefonica.net

En el centro de Córdoba

En Avd. de las Ollerías

edificio **ALMINAR**

PISOS DE 2 Y 3 DORMITORIOS DESDE

MÍNIMO
CONSUMO Y
MÁXIMA
EFICIENCIA



137.289€ + iva

trastero incluido y garaje opcional

MÁXIMO CONFORT

* CALEFACCIÓN

* AGUA CALIENTE

* AIRE ACONDICIONADO

¡SOLO POR!

12€ / mes

(SEGÚN LAS CONSIGNAS DE CONFORT ESTABLECIDAS EN EL RITE)



RESERVIYA!



**Ahorro y confort unidos, para
Que disfrutes de tu casa como nunca**



· Chalets con parcela de 650 m, sótano y 2 plantas
· Calidades de lujo



· Casas unifamiliares de 4 dormitorios, 2 plantas con
cochera, patio y terraza

**Casas y Chalets en
Cerro Muriano
desde
144.500€ + IVA**

www.construccionesberlanga.com
info@construccionesberlanga.com

957 477 767

Información en C/ Eduardo Lucena 4 - 4º

607 357 945



PROMUEVE Y CONSTRUYE

CONSTRUCCIONES

BERLANGA, S.A.

c/ Eduardo Lucena, 4 - 4º
14008 - CORDOBA

50
AÑOS DE
EXPERIENCIA
NOS AVALAN

Hospital La Arruzafa celebra su tercer taller nacional de Uveítis

Una veintena de expertos españoles se dan cita en las instalaciones del Instituto de Oftalmología para exponer casos clínicos y debatir sobre una enfermedad que cada año suma más de medio centenar de casos por cada cien mil habitantes

REDACCIÓN

La Unidad de Inmunología Ocular del Hospital La Arruzafa (HLA), dirigida por los doctores Antonio Hidalgo y Miguel Ángel Caracuel, ha completado la tercera edición del taller nacional Uvetitis-Reumatología, que hasta la fecha ha reunido a casi un centenar de especialistas para abordar una patología que cada año suma 52 nuevos casos por cada cien mil habitantes.

La Uveítis es una enfermedad de tipo inflamatoria en el ojo que se sitúa como la tercera causa de pérdida de visión en países desarrollados y que ocasiona importantes consecuencias en el ámbito laboral a las personas que lo padecen.

La Uveítis es una enfermedad de tipo inflamatoria en el ojo que se sitúa como la tercera causa de pérdida de visión en países desarrollados



Los expertos explican que cada vez se puede detectar con más frecuencia esta patología «porque la enfermedad se conoce más y se aborda mejor», según matiza el doctor Caracuel. En este sentido, también añade la importancia que adquiere la «detección precoz» de la misma para establecer con precisión un diagnóstico que

se «contextualiza con enfermedades de origen reumático».

La Unidad de Inmunología del HLA, que ha cumplido media década, lleva celebrando este taller desde hace tres años con el objetivo de intercambiar experiencias reales en casos clínicos que se detectan en las consultas de los especialistas.

La cita ha contado con la presencia de los doctores Javier Toyos, Paloma Rivera, Antonio Domingo, Ángeles Herrador, Alejo Rodríguez, Eusebio Díaz, Verónica Sánchez, Dolores Sosa, Encarnación Jiménez, Ana Faulí, Ángel Expósito y los ya citados directores del taller, entre otros.

La Uveítis se detecta fundamen-

talmente en ciudadanos con un margen de edad entre los veinte y los cincuenta y cinco años. Según un informe desarrollado por la So-

La Unidad de Inmunología del HLA ha cumplido cinco años desde su puesta en funcionamiento

ciudad Española de Reumatología desarrollado por la doctora Esperanza Pato, presente en la edición del taller celebrada en 2014. La misma sostiene que la incidencia o número de casos nuevos es de cincuenta y dos por cada cien mil habitantes. Su cota máxima se da en pacientes con edades entre los veinte y los cuarenta y cuatro años, aunque la prevalencia o porcentaje de la población con la enfermedad es de 0,1 por ciento.

Si quieres saber más sobre UVEITIS:

<http://www.hospitalarruzafa.com/servicios/especialidades/inmunologia-ocular-en-cordoba/>

ALQUÍLAME

¡¡RECORRE CÓRDOBA DE MANERA MÁS ACCESIBLE!!

Vehículos Eléctricos		Precios				
Seguro de Responsabilidad Civil e Impuestos incluidos		4h.	8h.	24h.	48h.	
Silla Eléctrica	Autonomía* 8h *Superficies Planas		15€	18€	25€	40€
Scooter Eléctrica	Autonomía* 12h *Superficies Planas		18€	24€	30€	50€
Coche Eléctrico	Autonomía* 12/24h *Superficies Planas		29€	48€	60€	80€

Servicio a Domicilio/Hospital 8€

+34 957 047 473 / +34 615 573 127
ó por SMS ó WhatsApp

Avda. de La Libertad - Aparcamientos Públicos "A" de Renfe Planta Sótano - 14006 Córdoba - España
www.ecotourcordoba.com/es
info@ecotourcordoba.com
@EcotourTA Ecotour Turismo Accesible

ECO TOUR
Turismo accesible

Dr. José M^a Cabrera

Especialista en Cirugía Plástica Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268

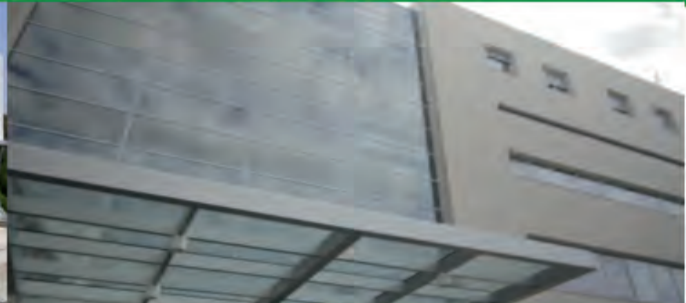


Cirugía del colon , recto y ano

Polipos

Estomas

Diverticulos



Hemorroides

Fistula

Fisura

www.coprocto.com

Incontinencia

Prolapso

Prurito

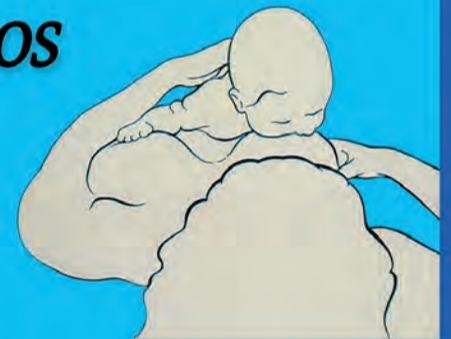
Sinus

Condilomas



C.E.M. LOS ARCOS

Tu Centro Especializado en la Embarazada, su Pareja y la Familia



- Preparación al Parto
- Recuperación Post-parto
- Masaje Infantil
- Talleres para padres/madres: Cuidados del Recién Nacido, Primeros Auxilios, Desobstrucción de Vías respiratorias, Escuela de Padres, etc.
- Yoga prenatal y puerperal
- Pilates para embarazadas y puérperas
- Gabinete de Psicología...y mucho más.

Consúltanos sin compromiso.
Atendemos compañías médicas.

Ronda de los Tejares, 16 - Portal 5 - 1º derecha - 14001 Córdoba
Teléfonos: 957 471 743 / 670 992 115
cemlosarcos@hotmail.com - www.cemlosarcos.es

Concurso Sistemas Capilares Nicolas

¿Quieres recuperar tu imagen en Sistemas Capilares Nicolas? Ahora si envías un correo con tu foto y datos personales a... concursocentrocapilarnicolas@gmail.com ;Tú puedes ser el elegido!

La Mecánica del concurso

Para participar como un requisito indispensable es sea varón y calvo o bien tenga una carencia del cabello notable, además de cumplir deben escribir un email con los datos personales y fotografía a : concursocentrocapilarnicolas@gmail.com

La persona elegida se comprometerá a ser nuestra imagen permitiendo la utilización del antes y el después de la colocación del sistema, así como se prestará como modelo en alguna ocasión para publicidad de esta empresa, la duración será de un año dicha vigencia se formalizará mediante contrato.

Ser seguidores de nuestra página en Facebook habiendo hecho click en Me Gusta con anterioridad a la fecha de finalización del concurso registrado mediante un casting entre las consideradas mejores imágenes. Sólo se admitirá una participación por perfil. Sistemas Capilares Nicolas publicará al finalizar el periodo de concurso el ganador en un plazo de 24 horas. El ganador será notificado mediante publicación en nuestra página de Facebook

y será informado de las condiciones del premio y el proceso para su obtención.

Premio

Este premio está valorado en 1.300 euros, para hacerlo válido, el participante seleccionado como ganador será contactado por parte del equipo de Sistemas Capilares Nicolas. El premio será una recuperación de tu imagen capilar que consiste en una adaptación personalizada de un sistema capilar de última generación y su mantenimiento durante la vigencia del contrato totalmente gratuito.

El premio no podrá ser canjeado por otro ni sus condiciones podrán ser modificadas. En caso de no reunir al menos 25 participantes o bien no se haya encontrado el perfil buscado para realizar esta dinámica, Sistemas Capilares Nicolas se reserva el derecho a cancelarla y organizar una nueva sin previo aviso. Los Participantes deberán evitar en cualquier momento conductas difamantes o injuriosas dentro de su Participación y serán responsables de las faltas en que



incurran. Los Organizadores no serán responsables por cualquier daño o perjuicio originado por la imposibilidad o falta de resultados en el intento de contacto con el Participante, así como por la aceptación del Premio. No serán válidas las participaciones llevadas a cabo fuera de los plazos especificados, siendo las mismas descalificadas de inmediato

por no cumplir con los criterios para la selección de ganadores. Los Organizadores se reservan el derecho de, sin previo aviso, finalizar esta Promoción o modificar los criterios de selección de ganadores. El Participante declarado como ganador deberá seguir todas las direcciones e instrucciones que El Organizador le indique o el Premio le será negado.

Más información en:
<https://www.facebook.com/SistemasCapilaresNicolas/>
Nicolas Centro Capilar
 C/ María Cristina 13, ofc. G-7
 Córdoba (España)
 957 10 54 44
www.nicolascentrocapilar.com



Clínica Alegro
 Centro Dental para toda la familia

**PAGUE su ORTODONCIA en
 24 meses sin intereses**

Avda. Arroyo del Moro, 16 (local)
 957 467 749 www.clinicaalegro.com



TECNOLOGÍAS Y SERVICIOS
INNOVADORES PARA EL MUNDO RURAL

FERIA DE INNOVACIÓN SMART RURAL



FIMART

10, 11 y 12
NOVIEMBRE
CÓRDOBA
PALACIO DE LA MERCED

www.fimart.es
#FIMART15



Diputación de Córdoba



CONSORCIO PROVINCIAL
DESARROLLO ECONÓMICO
DE CÓRDOBA



RURÁPOLIS

La gripe, enfermedad típica de los meses fríos

Este virus aumenta su incidencia en estos meses y es por ello que comienzan las campañas de vacunación para grupos de riesgo

A. CABELLO

A pesar de que durante el pasado mes de octubre las temperaturas fueron muy agradables, no es menos cierto que poco a poco el tiempo se va adentrando en el invierno y con ello el frío hace su aparición. Las bajadas de temperatura no sólo traen consigo el olor a castañas asadas de las calles y los paseos por el campo en busca de níscalos sino las típicas conversaciones de mesa camilla con algunos temas recurrentes de estas épocas. Entre ellas la que nos acontece este mes, la gripe. Este virus aumenta su incidencia en estos meses y es por ello que comienzan las campañas de vacunación para grupos de riesgo.

Sus síntomas son malestar general y dolor muscular, fiebre, tos y otras afecciones respiratorias y pérdida de apetito

Su forma de transmisión es a través de la saliva que desprende un enfermo al hablar, toser o estornudar y alcanza a otra persona. Sus síntomas se desarrollan, normalmente, de forma brusca y son fundamentalmente malestar



general y dolor muscular, fiebre, tos y otras afecciones respiratorias y pérdida de apetito.

Los hábitos de vida saludables nos ayudan a tener fuerte el sistema inmunológico y estar preparados para afrontar esta enfermedad y disminuir en la medida de lo posible sus complicaciones. Para ello debemos contar con una equilibrada alimentación y realizar algo de ejercicio físico.

Para evitar su contagio es recomendable llevar unas medidas higiénicas adecuadas como lavarse

frecuentemente las manos, usar pañuelos desechables en caso de tener tos o estornudos. Es conveniente ser más exhaustivos con estas medidas cuando estemos en lugares donde haya más gente o se trabaje de cara al público.

En la mayoría de campañas, las cepas de virus que suelen actuar se comportan de manera leve por lo que el tratamiento será paliativo y suele ir acompañado de descanso para mitigar los síntomas. La vacuna es un medicamento preventivo que tiene como objeti-

vo inmunizar frente a unas determinadas enfermedades.

Una persona vacunada tiene menos posibilidades de padecerla y en caso de contagiarse suele ser menos grave

En el caso de la gripe, el objetivo es el de reducir la mortalidad y morbilidad asociadas a su padecimiento y de igual forma reducir

el impacto sobre la población. Es por ello que las personas con enfermedades crónicas o de riesgo son vacunadas, incluidos en este grupo niños de más de seis meses, mujeres embarazadas, personas que trabajen con grupos de riesgo o convivan con ellos.

Las enfermedades o situaciones con alto riesgo de complicarse por la gripe son enfermedades vinculadas al aparato respiratorio como asma, fibrosis quística o displasia broncopulmonar, insuficiencia renal, enfermedades hepáticas crónicas, diabetes, enfermedades neurológicas, inmunosupresoras, cáncer y algunas anemias.

Otras recomendaciones que realizan desde la Consejería de Salud es la vacunación de personas sin bazo, menores que consumen aspirina de forma prolongada y personas con alguna disfunción cognitiva, entre otros.

Una persona vacunada tiene menos posibilidades de padecerla y en caso de contagiarse suele ser menos grave. Los efectos secundarios derivados no son muchos y son generalmente leves. Suelen desaparecer entre las 24 y 48 horas posteriores a la vacunación. Pero el hecho de estar vacunados no significa que no se puedan padecer catarros o resfriados.



**Aprender
Pensando**

ASESORÍA EN EDUCACIÓN Y SALUD DESDE 2003

FISIOTERAPIA

EDUCACIÓN

LOGOPEDIA
Y LENGUAJE

EN TODAS LAS ETAPAS DE TU VIDA

PEDAGOGÍA
TERAPEÚTICA

PSICOLOGÍA
-EDUCATIVA
-FORENSE
-DE LA SALUD

ATENCIÓN
INFANTIL
TEMPRANA

Avda. Arroyo del Moro, 6 -Córdoba- 957.086.113
correo@aprenderpensando.es



Registro Sanitario Andaluz NICA 39863



R A D I O L O G I A CRUZ CONDE

UNIDAD DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEN DE LA MAMA

- Mamógrafo digital
- Ecografía de mama
- Biopsia de mama ecodirigida



IMAGEN DENTAL

TAC dental modelo i-CAT



VENTAJAS i-CAT

- Rapidez y comodidad
- Imágenes de alta calidad
- Escala 1:1
- Resolución submilimétrica
- Disminución de los artefactos
- Reducción de la dosis de radiación
- Protocolo de exploración pediátrica
- Permite estudios en el campo ORL (Senos paranasales y peñascos)

Compatibilidad: Las imágenes obtenidas son totalmente compatibles con los programas informáticos más potentes para la planificación de implantes dentales.

Mantén tu cuerpo en forma **practicando spinning**

Es importante aprender a mantener una correcta posición en la bici no sólo para evitar lesiones sino para trabajar correctamente la zona abdominal

A. CABELLO

El spinning es un programa de ejercicios aeróbicos principalmente centrado en las piernas, donde un monitor dirige el cambio de frecuencias de pedaleo y resistencias al movimiento de manera que se alternan las intensidades. Se realizan con unas bicicletas estáticas específicas para esta modalidad deportiva.

Recreó un viaje en bicicleta simulando distintos tipos de superficies e inclinaciones, acompañados de música motivadora.

El programa de Spinning se desarrolló en 1987 por un ciclista de origen sudafricano llamado Johnny Goldberg, *Johnny G.* con el objetivo de crear una metodología de entrenamientos para la prueba Race Across America sin tener que salir a carretera de noche. Quiso con su programa no solo que fuera una actividad física, sino también mental. Recreó un viaje en bicicleta simulando distintos tipos de superficies e inclinaciones, acompañados de música motivadora.

En una clase el monitor va dando una serie de instrucciones para



cumplir el circuito que ha diseñado. Se alterna el pedaleo de pie o sentado con tres posiciones distintas de coger el manillar y cinco movimientos básicos para trabajar las piernas. La música juega un papel muy importante ya que se suele comenzar con músicas suaves para entrar en calor e intensas para cuando se requieren mayores esfuerzos. El entusiasmo

y dirección del instructor es otro aspecto que sea muy energizante.

Es una modalidad de deporte colectivo que triunfa en muchos gimnasios y tiene muchos beneficios para nuestra salud. A nivel muscular, practicar spinning ayuda a fortalecer y tonificar el tren inferior, glúteos y piernas. Los cambios de ritmo permite alternar fases de entrenamiento

aeróbico con anaeróbico. Así, el sistema cardiaco se ve fortalecido y permite un mejor bombeo por cada latido, lo que hace que haya menor frecuencia cardiaca. Con este deporte también se reduce volumen y se quema grasa.

Permite el contacto con otras personas, es desestresante y favorece la concentración. El hecho de tener mejor estado físico nos

ayuda también a tener menos lesiones en nuestra vida diaria ya que los músculos y huesos se verán fortalecidos.

El programa de Spinning se desarrolló en 1987 por un ciclista de origen sudafricano llamado Johnny Goldberg

Para evitar lesiones mientras practicamos spinning es necesario calibrar correctamente la bici de forma que no sobrecarguemos unas articulaciones más que otras. Los movimientos de la rodilla no deben superar los 90 grados de flexión en la bajada para evitar lesiones en menisco y ligamentos.

Hay que hidratarse y llevar ropa adecuada que permita la transpiración. La alimentación es muy importante cuando realizamos cualquier deporte, no hay que olvidar tomar carbohidratos unas horas antes para tener suficiente energía. Lo mejor es tomarse las cosas con calma y si eres nuevo no empezar demasiado fuerte para ir progresivamente subiendo el nivel y acostumar el cuerpo a esta nueva rutina. Y como siempre, no podemos olvidar calentar y estirar antes y después del practicar cualquier deporte.

HIDROSPORT

**SIN DUDA, LA MEJOR INSTALACION
DEPORTIVA EN PLENO CENTRO DE CORDOBA**

CUIDAMOS DE TU SALUD

C/ Santa Victoria, 5 (junto colegio)

14003 CORDOBA

957492522 648692972

info@hidrosportcordoba.es



www.trazoscocinas.es

TRAZOS

ESTUDIO DE COCINAS



Avda. Escritor Conde de Zamora s/n

Tlf. 957 356 828

Natur Colchón

Profesionales del Colchón

Cama Articulada más colchón de Látex.

Tapicerías de tejidos Naturales

Canapé tapa rígida o de láminas

Desde **270 €**

Desde **590 €**

Colores Wengué y Cerezo

TELÉF. 957 08 04 00

CTRA. TRASSIERRA, 52 - 14011 * CÓRDOBA

La calabaza, un fruto de moda por sus propiedades

Es un alimento adecuado para todo tipo de dietas y edades dada su composición y beneficios nutricionales

A. CABELLO

La calabaza es el fruto, tipo baya, de la calabacera, una hortaliza que cada vez tiene más adeptos por sus beneficios y sabor. Se trata de unas especies de plantas rastreras (*Cucurbita pepo*, *Cucurbita moschata*, *Cucurbita maxima* y *Cucurbita argyrosperma* y una quinta especie que es la *Cucurbita ficifolia* o cidra) pertenecientes a la familia de las cucurbitáceas que agrupa a unas 850 especies en su mayor parte herbáceas, rastreras o trepadoras con frutos de gran tamaño y corteza dura. En esta familia también podemos encontrar a la sandía, el melón, el pepino o el calabacín.



La más consumida en España es la calabaza butternut

Sus flores también son consumidas en muchos lugares como México, donde su uso es habitual. Su cultivo requiere de calor, sol y agua, y es habitual en zonas de clima templado y cálido. Se trata de un cultivo que por antiguos autores sabemos que bien podría tener su origen en Asia meridional, donde había especies usadas

por hebreos y egipcios, así como en China. También hay indicios de su uso por los incas en la época precolombina por lo que no está claro el lugar de origen. Su cultivo en Europa empezó en el siglo XV de la mano de los españoles quienes la introdujeron.

Se pueden encontrar con diferentes formas, desde esféricas hasta alargadas y con variados colores que van desde el blanco al anaranjado pasando por otros muchos como verdes, amarillos incluso moradas o negras.

La Cidra de la que se obtiene el cabello de ángel también goza de mucha popularidad en Córdoba como integrante del pastel cordobés

La más consumida en España es la calabaza butternut (*Cucurbita moschata*) o la clásica calabaza (*Cucurbita maxima*). La Cidra de la que se obtiene el cabello de ángel también goza de mucha popularidad en Córdoba como

integrante del pastel cordobés. Las *Cucurbita pepo* son calabazas de verano y piel fina.

Algunas son ornamentales como las calabazas de cuello de botella, las verrugosas, las pasteleras o boneteras, la vinatera, las alargadas delicada y las espagueti. Otra clasificación que podemos establecer es según su estacionalidad y consiste en variedades de verano e invierno. Las primeras se caracterizan por tener piel fina y de color claro. Su período de conservación

es relativamente corto y sus semillas son blandas. Entre las variedades más conocidas están la calabaza bonetera, la espagueti y la rondín. Las calabazas de invierno son más dulces y con menos contenido de agua (siempre desde un punto de vista relativo, puesto que se trata de frutos con una alta concentración de agua). Gracias a que posee un mayor grosor de corteza pueden durar mucho más tiempo en perfectas condiciones, alcanzando en algunas variedades varios meses. Entre las variedades más comunes existen la cidra o confitera, la común, butternut, etc.

Entre sus propiedades nutricionales más destacadas están su gran contenido en agua con más del 95%, bajo aporte calórico con unas 25 a 30 kcal por 100 gramos. El aporte de proteínas es reducido y algo menos el de hidratos de carbono (que dependerá del dulzor de variedad para ser mayor o menor), contiene cantidades nada desdeñables de vitaminas C y A. También posee en menor medida vitaminas del grupo B, E y ácido fólico. Nos aporta una buena cantidad de fibra y en cuanto a minerales, destaca su contenido en potasio, magnesio, manganeso y calcio.

La Energía de lo Natural

LA FLOR DEL
GARBANZO

aguilar Sánchez
ALIMENTARIA

Aguilar Sánchez Alimentaria S.L.
Pol. Amargacena Parc. 14 Nav. 4
14013, CÓRDOBA
Tel: 957 201 844

www.aguilarsanchez.com

Aun sin Smartwacht ?

ALCATEL **onetouch**
SM02

Recibe las notificaciones de tu telefono en tu reloj. Disfruta del deporte como nunca lo has hecho antes o simplemente controla tu telefono con el.

- Pantalla IPS 1.22"
- Bluetooth 4.0
- NFC
- Acelerometro
- Giroscopio
- Altimetro
- Cardio
- Brújula
- Peso: 60g
- Bateria: 210 mAh
- Resistente al agua

Compatible con
Whatsapp



159 €



Gigaset

primux

lenovo

小米

ZTE中兴

zhem

DOOGEE

Wiko

Especialistas en Telefonía Movil Libre y Smartwtach

C / Santa Rosa nº10 - 957 08 48 28

Distribuidor oficial

Punto de venta

My Mobile 3.0

MEIZU 魅族

win4buy
mobile

...Dto. presentando este periodico de 10.-

* Oferta válida hasta el 31 de Noviembre de 2015. Las marcas son propiedad de sus respectivos propietarios. Precio válido con IVA

- / Problemas cervicales dorsales y lumbares
- / Contracturas, tendinitis, roturas fibrilares
- / Hernias discales, protusiones y lumbalgias
- / Hombros dolores y problemas de rodilla
- / Esguinces
- / Especialistas en osteopatía:
estructural, visceral y craneal.
- / Dolores de cabeza, mandíbula e insomnio
- / Embarazadas
- / Osteopatía pediátrica
- / Cólico del lactante, alteraciones de sueño,
plagiocefalias

Salvador Vinuesa Sánchez
Ana M^a Machado Rodríguez

CENTRO DE FISIOTERAPIA & OSTEOPATÍA

SANTA MARINA

C/ Mayor de Santa Marina, nº 6

Tel. 957 48 75 43 / 615 22 49 83 / 655 68 16 27

www.fisioterapiasantamarina.es





La calabaza, un fruto de moda por sus propiedades

comer sano 20

Mantén tu cuerpo en forma practicando spinning

deporte saludable 22

La gripe, enfermedad típica de los meses fríos

sociedad y salud 24

Hospital La Arruzafa celebra su tercer taller de Uveitis

oftalmología 28

Clínica C.I.D, Clínica de Implantología Dental y Odontología Computerizada



Implante Dental Completo 850 €

Incluye implante, aditamento protésico y corona sin metal con tecnología CAD-CAM: diseño y fabricación en clínica con tecnología 3D e impresión digital



Implante Dental Osteointegrado



Corona de cerámica tallada en un bloque CEREC



El Doctor Rafael Gutiérrez de Ravé Agüera con diferentes unidades de captación y tallado en impresión 3D



En Clínica C.I.D www.clinicacid.com incorporamos sección de medicina estética a cargo del Dr. Francisco Acasuso Diaz, médico especialista colegiado número 1443/14/1768. Primera visita y diagnóstico gratuito. Tratamientos: revitalizar la piel con mesoterapia facial, lifting sin cirugía con ácido hialurónico, hilos reafirmantes del rostro y cuerpo, tratamiento de la alopecia (calvicie) con factores de crecimiento, eliminación de la grasa localizada con Aqualix y eliminación de varices estéticas.



957 474 078

Avda. de América, 21 bajo dcha.
www.centrodelogopedia.com
info@centrodelogopedia.com

- trastornos del lenguaje y de la comunicación
- alteraciones del habla y de la voz
- dificultades del aprendizaje
- atención temprana
- retraso escolar
- terapia miofuncional
- método Hanen



**DE CÓRDOBA
Y PARA CÓRDOBA**

- ✓ Servicios locales en moto URGENTE
- ✓ Servicios locales en coche URGENTE
- ✓ Servicio coche directo, sin esperas a cualquier parte de la región

☎ 957 08 23 46 - 637 552 102



Arquia Banca y el Colegio de Médicos de Córdoba firman un acuerdo de colaboración para apoyar la actividad de los profesionales sanitarios

Arquia Banca, la caja cooperativa de crédito para profesionales, y el **Colegio de Médicos de Córdoba** han alcanzado un acuerdo de colaboración que permitirá contribuir a la actividad de los colegiados, facilitando desde crédito en condiciones especiales para complementar su formación, hasta el acceso a capital para financiar su negocio.

Guillermo Cárdenas, director de Arquía Banca en Córdoba, y Bernabé Galán, presidente del Colegio de Médicos de Córdoba, firmaron recientemente el convenio de colaboración.

Arquia Banca está al lado de los profesionales respondiendo a sus necesidades concretas, con una atención personalizada y productos especialmente indicados para su sector o actividad.

El objetivo fundamental del acuerdo alcanzado con el Colegio de Médicos de Córdoba es financiar a **autónomos, profesionales y pymes** en proyectos de inversión para la creación, ampliación y modernización de sus **instalaciones**, la mejora de su **capacidad productiva**, así como contribuir a cubrir sus necesidades de capital, como por ejemplo para **complementar sus estudios** con másteres, postgrados o realizar programas Erasmus en el extranjero.



LÍNEA PROFESIONAL

Cuenta Joven (para estudiantes y jóvenes profesionales)

Préstamo iniciación profesional

Anticipos sobre certificaciones

Préstamo Inversión

Póliza de crédito profesional

Préstamo equipamiento oficina/local

Préstamo rehabilitación

Préstamo hipotecario oficina/local

Avales para licitación de concursos

Pago de impuestos por internet

Leasing

LÍNEA PERSONAL

Cuenta Corriente sin comisiones de mantenimiento, ni por transferencias, ni por apunte ni por ingreso o cobro de cheques

Cuenta Nómina

Visa Electrón, Visa Classic y Vía T gratis

Operativa en cajeros Servired sin comisiones

Préstamos personales

Préstamos hipotecarios

Financiación comunidades

OTROS SERVICIOS

Banca en línea: internet y telefonía móvil, sencilla de manejo, sin coste alguno (transferencias, domiciliación de recibos...)

Seguros personales (vida, accidentes, baja temporal, asistencia en viajes)

Seguros de ahorro (PPA,PIAS)

Seguros de rentas (vitalicias y temporales)

Seguros patrimoniales (multirriesgo del estudio, del hogar, comunidades)

AHORRO INVERSIÓN

Planes de Pensiones

Fondos de Inversión

Valores

Banca Privada
(Gestión de patrimonios)

farmacias de guardia

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEÚTICOS DE CÓRDOBA **FARMACIAS DE GUARDIA** www.cofco.org
CORDOBA DE LUNES A VIERNES

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
AVDA. RONDA TEJARES, 2	Esquina con Plaza de Colón	ZONA CENTRO
PLAZA FLOR DEL OLIVO S/N	(El Chimeneón) Frente al gimnasio 'gofit'	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6		ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Nogueir	ZONA CIUDAD JARDIN
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Formentera	ZONA NOREÑA
AVDA.LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipercarrefour	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
GLORIETA AMADORA ESQUINA ISLA FORMENTERA	Frente a Mercadona	ZONA ARROYO DEL MORO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
CRUZ CONDE, 21	Esquina a Ronda de los Tejares	ZONA CENTRO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
JOSE Mº MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almagavares (Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	Explanada - Junto a Parque Infantil	ZONA PARQUE CRUZ CONDE
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEÚTICOS DE CÓRDOBA **FARMACIAS DE GUARDIA** www.cofco.org
CORDOBA SABADOS

DIA DE 10:00 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6		ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Nogueir	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA.LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipercarrefour	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
JOSE Mº MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE
CRTA. DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	Glorieta Junto al Supermercado Piedra	ZONA AEROPUERTO

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEÚTICOS DE CÓRDOBA **FARMACIAS DE GUARDIA** www.cofco.org
CORDOBA DOMINGOS

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEÚTICOS DE CÓRDOBA **FARMACIAS DE GUARDIA** www.cofco.org
CORDOBA FESTIVOS

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6		ZONA CENTRO
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipercarrefour	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

Microcerveceria El Escondite Taverna del Perro Flaco Microbrewery

calleja frente al arco alto de la Corredera

Comamos el relevo de Plaza del Escondite para ofrecer un sitio totalmente renovado, guardando lo mejor que tuvimos y las muchas novedades que han de venir.

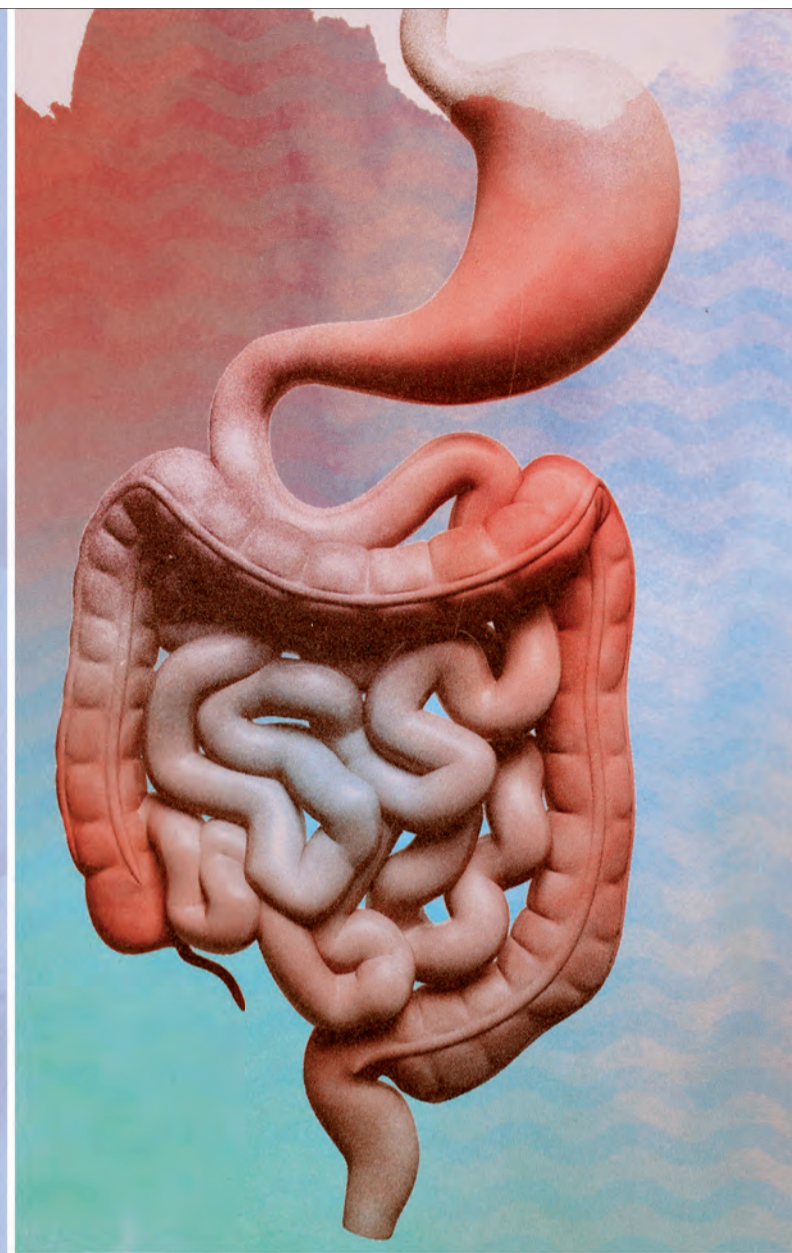
Hidrocolonterapia

El uso del agua para ganar en salud

Es una herramienta terapéutica que consiste en la limpieza de todo el colon con agua a presión previamente filtrada y purificada y a la temperatura adecuada. Es un método depurativo seguro, indoloro e inodoro y dura entre 30 y 45 minutos.

¿PARA QUIÉN SE RECOMIENDA?

A personas que sufren de disconfort intestinal debido a una alimentación inadecuada, insuficiente ingesta de agua, estrés, abuso de medicamentos e insanos hábitos de vida en general. La hidrocolonterapia ayuda a eliminar toxinas, facilita la absorción de nutrientes y mantiene la flora intestinal en buenas condiciones.



SE RECOMIENDA EN LOS SIGUIENTES CASOS:

- Colon irritable-espástico
- Pereza intestinal, fecalomas
- estreñimiento
- Diarreas crónicas
- Exceso de gases y flatulencias
- Efecto preventivo del cáncer de colon
- Mejora del tono muscular del colon
- Problemas de piel
- Alergias en general
- Ayuda a mejorar el insomnio, el estrés y la ansiedad
- Desordenes venosos y linfáticos, piernas cansadas
- Y en otros procesos

DR. JOSÉ MARÍA SÁEZ BRAVO

Licenciado en Medicina y Cirugía y Especialista en Aparato Digestivo por la Universidad de Córdoba con formación en Endoscopia y Ecografía abdominal. Ha desarrollado durante más de 30 años la especialidad, primero en Ciudad Real y desde el año 2000 hasta la actualidad en el sector privado en el Hospital de San Juan de Dios y en su propia consulta.

Hospital San Juan de Dios
Avda. del Brillantes 106. 14012 Córdoba
Teléfono 957274811 preferentemente de 14 a 16

Nace la Unión Profesional Sanitaria Cordobesa

Esta asociación, que reúne a los cinco colegios profesionales sanitarios cordobeses, busca defender sus intereses comunes, así como los de los ciudadanos y alcanzar una excelencia sanitaria



Rafael Roldán (Dentistas); Bernabé Galán (Médicos); Práxedes Cruz (Farmacéuticos) y Antonio Arenas (Veterinarios)

REDACCIÓN

La Unión Profesional Sanitaria Cordobesa (UPSACO) se ha presentado ante la sociedad cordobesa como un nuevo organismo que reúne a los cinco colegios profesionales sanitarios de la provincia de Córdoba: el Colegio Oficial de Médicos, con Bernabé Galán como presidente; el Colegio Oficial de Farmacéuticos, liderado por Práxedes Cruz; el Colegio Oficial de Dentistas, cuyo presidente es Rafael Roldán; el Colegio Oficial de Veterinarios, con Antonio Arenas a la cabeza, y el Colegio Oficial de Enfermería, presidido por Florentino Pérez.

Esta asociación comenzó a gestarse hace un año, cuando los presidentes de estos colegios profesionales decidieron aunar

esfuerzos "ante la problemática común suscitada en las profesiones sanitarias", ha explicado el presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba, Práxedes Cruz, quien ostenta la presidencia rotacional de Upsaco por un periodo de dos años.

Upsaco celebró su primera reunión fundacional el pasado 18 de septiembre, durante la que se aprobaron los estatutos que recogen, entre otras premisas, "defender los intereses comunes de los colegios profesionales en el ámbito sanitario, establecer una serie de iniciativas en común que repercutan en beneficio del ciudadano y lograr, con todo ello, mejorar los niveles de calidad de la sanidad cordobesa", ha expuesto Práxedes Cruz.

Entre los objetivos inminentes de Upsaco, se encuentran mantener reuniones en las próximas semanas con la delegada territorial de Salud de la Junta de Andalucía en Córdoba, Ángeles Luna, así como con el presidente de la Diputación Provincial, Antonio Ruiz, y la alcaldesa de la ciudad, Isabel Ambrosio.

Engloba a alrededor de 11.000 profesionales sanitarios de Córdoba y provincia

También está previsto la celebración de jornadas con temáticas comunes a todos los colectivos, como es el caso de la resistencia a los antibióticos.

Profesionales de enfermería de Córdoba estudian cómo enfrentarse a emergencias y catástrofes

REDACCIÓN

Ahondar en las actitudes y habilidades necesarias para atender cualquier tipo de emergencia en el contexto de una catástrofe es el objetivo principal de la formación que ofrece esta semana en su sede el Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba, mediante un curso organizado en colaboración con la Escuela Internacional de Ciencias de la Salud.

Enfermería ante las emergencias y catástrofes es el título del curso, en el que las enfermeras y enfermeros que lo siguen estudian las claves para enfrentarse a posibles catástrofes, concibiendo que en estas, primero se encuentran ante un problema de organización para, posteriormente, abordarlo como un problema de salud.

De la impartición de esta actividad formativa se ocupa Eduardo Hinojosa, enfermero e instructor del grupo CRT (*Crisis Response Training*). Según el docente, los profesionales de enfermería que prestan sus servicios ante una catástrofe, están atendiendo un accidente de múltiples víctimas. Así, Hinojosa define esto último como «sucesos en los que, según la etiología (explosiones, accidentes de tráfico de múltiples víctimas, derrumbamientos, etc.), provocan víctimas con lesiones de riesgo vital».

Por todo ello, el docente señala que los contenidos teórico-prácticos del curso están enfocados hacia «el adiestramiento para el abordaje del paciente que sufre una enfermedad traumática grave, es decir, el paciente politraumatizado», que es el más común en una catástrofe.



Asistentes al curso *Enfermería ante las emergencias y catástrofes*



Disponemos de la última tecnología en ecografía 3D-4D.

Repetimos la sesión sin coste si tu bebé no se deja ver.

Especialistas en ecografía 4D emocional



Conoce a tu bebé antes de nacer. Siéntelo de verdad.

Llámanos e infórmate.
Córdoba. C/ Claudio Marcelo, 11. 957 745 334
 info.cordoba@ecox4d.com

ecox imágenes que laten
4D PRENATAL

www.ecox4d.com    



Inmobiliaria

Tarifa Plana

www.inmobiliariatarifaplana.net
 comercial@inmobiliariatarifaplana.net
 957 046 820 · 655 01 55 02

Tu Inmobiliaria de confianza

Pisos, chalets, locales, oficinas, fincas,...
Tarifas transparentes. Sin letra pequeña. Sin sorpresas.
Sea cual sea el importe de la transacción, cobramos:
350 € por operaciones de alquiler
2.500 € por operaciones de compra-venta.

Diseño Capilar Dioni Barrera

«Tan feliz como tu pelo»

DIONI BARRERA diseño capilar es un espacio amigable, íntimo y profesional, dónde de forma totalmente personalizada atenderemos sus problemas capilares.

«Sabemos de la importancia de verse bien cada día, y más aún en momentos especiales, por eso, desde «diseño capilar» ponemos toda nuestra profesionalidad a su servicio» Dioni Barrera



Nueva colección



Entre nuestros servicios, disponemos de pelucas de señora y caballero, tanto de cabello natural como sintético. Personalizadas y realizadas a mano. También contamos con una amplia gama de prótesis parciales hechas a medida, extensiones de cabello natural por ultrasonido y cejas naturales.

Maquillaje semipermanente para cejas, pañuelos y turbantes de temporada con posibilidad de personalizarlos.

Productos cosméticos ecológicos, libres de siliconas y derivados del petróleo. Maquillajes hipoalérgicos, más de 12 horas inalterables.

«diseño capilar» Alonso El Sabio, 4
(frente al colegio El Carmen). Córdoba
T. 957 782 388. M. 610 751 173

Dioni Barrera Peluquería Cronista Salcedo
Hierro, 6. Córdoba. T. 957 486 591

Entre Dioni Barrera diseño capilar y la AECC existe un convenio de colaboración disponible para quien lo necesite. Queremos aportar nuestro grano de arena y conseguir que todas las personas, durante la enfermedad, puedan sentirse seguras y guapas para continuar con su vida normal



noticias

El Reina Sofía reúne a más de 100 especialistas en atención urgente y emergente de las convulsiones infantiles

El encuentro pretende homogeneizar las actuaciones ante estos síndromes tan frecuentes en la edad pediátrica y definir terapéuticas basadas en la bioética, la seguridad y los cuidados en la infancia

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía acogió el pasado mes de octubre una jornada titulada *Convulsiones en pediatría: abordaje integral en urgencias y emergencias* que reúne a más de un centenar de pediatras, médicos de urgencias y personal de enfermería de urgencias y emergencias hospitalarias y extrahospitalarias de toda Andalucía.

Esta cita busca homogeneizar las actuaciones urgentes ante estos síndromes que con frecuencia se presentan en la infancia y definir las terapéuticas más eficaces teniendo en cuenta la bioética, la seguridad y los cuidados en la edad pediátrica. En breve se editará una guía que recoja todos los aspectos tratados y consensuados.

En ocasiones, las crisis epilépticas se pueden confundir con otros trastornos como espasmos del sollozo, síncope o crisis psicógenas (histeria)

La reunión permite una puesta al día en el manejo y coordi-



Responsables sanitarios en la presentación del encuentro sobre convulsiones pediátricas

nación interniveles de las convulsiones infantiles, desde un punto de vista práctico que ayuda a reafirmar conocimientos, compartir experiencias y consensuar la forma de abordaje de estos síndromes en pediatría. Se trata del primer encuentro sobre esta temática de ámbito regional que organizan conjuntamente la Delegación Territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales y la Empresa Pública de Emergen-

cias Sanitarias de Andalucía 061 desde Córdoba.

Entre las cuestiones a tratar destacaron aspectos bioéticos en el abordaje de esos problemas, diagnóstico diferencial y arsenal terapéutico, seguridad clínica en los pacientes pediátricos y cuidados de enfermería. Además, la reunión repasó los síndromes convulsivos que se producen durante la infancia: diferentes tipos de epilepsia, trastornos paroxísticos (de

presentación brusca), no epilépticos y convulsiones febriles (crisis asociadas con la fiebre que aparecen en niños de menos de 6 años).

En ocasiones, las crisis epilépticas se pueden confundir con otros trastornos que pueden simular una epilepsia como espasmos del sollozo, síncope o crisis psicógenas (histeria) y a veces ocurre que se trata a un paciente como epiléptico sin serlo. En estos casos, los padres deben saber que

no todas las crisis convulsivas son epilepsia, sino signo de una inmadurez cerebral de origen genético que remite habitualmente a partir de los 5 años. Incluso, a veces, la epilepsia se manifiesta a través de otro tipo de crisis que pueden pasar desapercibidas.

Además de las ponencias, la reunión incluyó la exposición de casos clínicos que permiten compartir impresiones entre los expertos y comentar al detalle los distintos pasos del proceso.

El encuentro estuvo coordinado por el jefe de servicio de Planificación y Evaluación Asistencial de la delegación, Rafael Mena, y el coordinador regional de procesos neurológicos de EPES 061, Francisco Aranda. Entre los ponentes figuraron Coral Chacón, coordinadora asistencial del 061 en Córdoba; Rafael Camino, responsable de la Unidad de Neuropediatría del Reina Sofía y director del Plan Andaluz de Enfermedades Raras; Ángel Estella, médico de intensivos y de urgencias del Hospital de Jerez; Joaquín Borja, responsable de procesos neurológicos EPES 061 en Huelva; María José Velasco intensivista pediátrica e Inmaculada Robledo, enfermera coordinadora del DCCU del Distrito Norte de Córdoba.



encorclima

Pídanos presupuesto sin compromiso
www.encorclima.com

OFERTA ESPECIAL

REVISAMOS TU MAQUINA

50€

+IVA

NO INCLUYE GASES, FILTROS NI SUSTITUCIÓN DE PIEZAS AVERIADAS

Geotermia, Hostelería, Servicio técnico y Mantenimiento

957 274 711
645 571 540






Aire Acondicionado, Calefacción, Energía Solar

Maxilodental duplica su oferta asistencial en Córdoba



maxilodental®

Clínicas Maxilodental le ofrece los mejores especialistas en **Cirugía Oral y Maxilofacial** y los mejores **odontólogos** para atender sus necesidades en salud bucodental.

- Cirugía Oral y Maxilofacial
- Odontología integral
- Estética dental
- Implantología dental
- Tratamiento ortodóncico-quirúrgico de las deformidades dentofaciales
- Periodoncia
- Estudio y planificación 3D de implantes
- Cirugía guiada mínimamente invasiva de implantes
- Prótesis fija, removible y sobre implantes
- Ortodoncia. Fija, removible, Invisalign

maxilodental Vistalegre

C/ Historiador Manuel Salcines, 6 local
14004 (Córdoba)
Teléfono: 957 455 454 | Fax: 957 087 020

maxilodental Vial Norte

Avda. Equipo Cincuenta y Siete, s/n Local 2
14001 (Córdoba)
Teléfono: 957 485 746 | Fax: 957 479 997

maxilodental Tablero

C/ Clara Campoamor, s/n
14005 (Córdoba)
Teléfono: 957 40 58 78

maxilodental Centro

C/ Reyes Católicos, nº 11 local
Clínica RC (Córdoba)
Teléfono: 957 49 81 32



www.maxilodental.com

noticias

La alimentación durante los dos primeros años de vida **condiciona la salud en el futuro**

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba ha organizado una charla informativa para tratar la importancia de la alimentación desde la etapa prenatal hasta los dos años de edad

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba ha acogido el curso *La Alimentación durante los 1.000 primeros días: ¿Por qué son importantes y cómo pueden influir en el farmacéutico?* impartido por el Dr. Jesús María Jiménez Gómez, Gastroenterólogo Pediátrico del Hospital Reina Sofía.

La lactancia materna se posiciona como una gran fuente de nutrientes

El galeno comenzó la sesión afirmando que «lo que hacemos, vivimos y comemos durante los 1.000 primeros días de nuestra vida condicionan el resto de la misma». Con esta premisa arrancó la ponencia que, en un primer lugar, se centró en los factores ambientales que, desde el comienzo de la vida, activan diversos mecanismos que marcan cómo será la salud de cada persona. Sobre este asunto, Jiménez Gómez aclaró que «existe un 80% de riesgo de tener alguna enfermedad crónica debido al entorno y a elementos básicos como los hábitos de vida o la nutrición».



Curso sobre Alimentación Pediátrica que se ha impartido en la sede del COF

Una vez conocidas estas premisas, el doctor comenzó exponiendo la importancia de una alimentación sana en el embarazo. Durante este periodo es esencial la ingesta de micronutrientes como hierro, zinc, ácido fólico, yodo o vitaminas A, B1, B2 o B6, entre otros. Una vez nacido el niño, la lactancia materna se posiciona como una gran fuente

de nutrientes que «proporciona beneficios tanto para la mujer como para su hijo». En este caso, el aporte de componentes inmunitarios, hormonas y factores de crecimiento, o de bacterias beneficiosas es inigualable.

En cuanto a la alimentación complementaria, en el periodo que abarca de los 4 a 6 meses, «cobra especial relevancia la intro-

ducción de alimentos sólidos que debe hacerse de forma variable y constantes». Por último, de los 6 a 24 meses el niño «necesita siete veces más nutrientes que un adulto normal», concluyó el ponente.

Los boticarios asistentes realizaron posteriormente ejercicios prácticos para resolver dudas que posteriormente se pueden plantear desde las oficinas de farmacia.

Reunión entre la Delegada de Salud y el Presidente del Colegio de Médicos de Córdoba

REDACCIÓN

El Presidente del Il. Colegio Oficial de Médicos de la Provincia de Córdoba Dr. Bernabé Galán acompañado de miembros de su Junta Directiva, ha mantenido una reunión con la Delegada de Salud Sra. M^a Ángeles Luna.

En su intervención se centró especialmente en las dos «joyas de la Corona» el Patronato de Huérfanos y el PAIME, destacando la solidez de citas consagradas como el Premio Nacional de Investigación, la Semana Cultural Galeno y la importancia de los cursos de formación.

El Presidente asimismo desarrolló los siguientes puntos clave: la necesidad de continuar apoyando el PAIME; favorecer contratos que resulten atractivos y contribuyan a paliar los problemas de precariedad y saturación del trabajo; denunciar que la medicina preventiva se está perdiendo en la Atención Primaria; reivindicar el uso del número de colegiado y no el CNP (o ambos en su caso); impulsar la integración de las instituciones o fundaciones en DIRAYA; definir un plazo para la aplicación de las 35 horas del personal sanitario; Participar de manera recíproca en las mesas que organice tanto la Administración como el propio Colegio de Médicos de Córdoba.



**INSTRUMENTACION
RADIOLOGICA**




EQUIPOS DE DIAGNOSTICO POR IMAGEN
(Servicio Técnico altamente cualificado)

Tel. 955 66 04 56 - E.mail: info@instrumentacionradiologica.com
web. www.instrumentacionradiologica.com



**REPARACIONES
LIBERACIONES
ACCESORIOS**

**C/ Tras la Puerta, 4
C/ Reyes Católicos, 24**

Si no quieres chapuzas ven a TECNO-MOVIL

957 496 806 / 957 780 049



centro dental **Jesús María**

TU SONRISA NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN

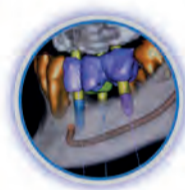


Imágenes de un caso real



ANTES

DESPUÉS



- PLANIFICACIÓN DE IMPLANTES 3D



- DISEÑO DIGITAL DE SONRISAS



- ESTÉTICA DENTAL



- ORTODONCIA



- SEDACIÓN CONSCIENTE



**FINANCIACIÓN
A SU MEDIDA**
+
**INFORMACIÓN
CONSULTAR
EN CLÍNICA**



Dr. Tomás Páez Pérez
ODONTÓLOGO - IMPLANTÓLOGO
COLEGIADO Nº 14/00/1798

957 48 12 31

TRABAJAMOS CON COMPAÑÍAS

c/ Jesús María, 6, 4º- 5 (Junto a Tendillas) | 14003 Córdoba
www.clinicadentaljesusmaria.es | centrodentaljesusmaria@gmail.com

La Junta premia la trayectoria investigadora de Francisco Pérez Jiménez y Eduardo Collantes

Los Premios Salud Investiga han reconocido a estos dos profesionales del Hospital Reina Sofía e investigadores del IMIBIC por ser referentes en investigación clínica e innovación biomédica en la región andaluza

REDACCIÓN

La Consejería de Salud de la Junta de Andalucía ha reconocido con los Premios Salud Investiga a dos profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía e investigadores del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC), Francisco Pérez Jiménez y Eduardo Collantes Estévez. Los galardones se entregaron ayer en un acto celebrado en el Instituto de Biomedicina de Sevilla (IBIS) que fue presidido por el consejero de Salud, Aquilino Alonso. Con estos premios, la Junta reconoce proyectos, iniciativas y trayectorias profesionales destacadas en el ámbito de la investigación y la innovación biomédica.

Estos galardones tienen como prioridad contribuir a la consolidación de una cultura investigadora

En concreto, Francisco Pérez Jiménez, jefe de servicio de Medicina Interna del Hospital

Reina Sofía y catedrático de la Universidad de Córdoba, ha sido reconocido con el Premio 'Isabel Fernández' a la Investigación Asistencial. En esta modalidad, los Premios destacan la trayectoria continuada de profesionales sanitarios en la búsqueda de soluciones innovadoras que redunden en el bienestar de la población.

A lo largo de su carrera y, especialmente en su etapa de director científico del IMIBIC, Pérez Jiménez ha promovido el impulso de la investigación clínica de calidad, para que aquellos profesionales que desarrollaran una labor asistencial prioritaria, pudiesen también generar conocimiento a través de este tipo de investigación. Por este motivo, para el doctor «este homenaje es una puesta en valor de la importancia de la investigación clínica y un espaldarazo a todos los que se dedican a ella».

Por su parte, Eduardo Collantes Estévez, que es responsable de Reumatología del Hospital Reina Sofía y catedrático de la Universidad de Córdoba, ha recibido el galardón al mejor proyecto de



Francisco Pérez Jiménez y Eduardo Collantes

Innovación Biomédica, por el sistema Ucotrack. Se trata de un software de captura y análisis del movimiento en 3D que permite detectar problemas de movilidad en pacientes reumáticos.

Ha sido desarrollado por ingenieros del Departamento de Análisis Numérico y Visión Artificial de la Universidad de Córdoba y

ha generado una patente cuya titularidad es del Servicio Andaluz de Salud y de la Universidad de Córdoba. «Este sistema es un ejemplo claro de cómo una necesidad surgida en consulta puede convertirse en un producto innovador que mejora la calidad de la asistencia sanitaria y, por ende, la vida de muchos pacientes», ex-

plica el doctor Collantes.

En su cuarta edición, las seis modalidades de estos galardones tienen como prioridades contribuir a la consolidación de una cultura investigadora, eficiente, colaborativa, vanguardista, sólida e innovadora desde el desarrollo sostenible, la internacionalización y la transferencia.

LABORATORIO DE PRÓTESIS DENTAL



Laboratorio Dental
Estética e Innovación Dental, S.L.

Imprenta de la Alborada,
parcela 124-A (P. Ind. Las Quemadas) 14014 - Córdoba
Tlf. 957 348 239 · Fax 957 109 862
laboratorio@esteticadentalcordoba.es
www.esteticadentalcordoba.es



**ÚLTIMA TECNOLOGÍA
EN ESCANEADO DENTAL
Y DISILICATO DE LITIO**

**ESPECIALISTAS EN
MICROFRESADO**

NICOLÁS

centro capilar

Centro capilar con más de 30 años de experiencia y taller propio único en Andalucía



Con la compra de cualquier modelo de esta colección recibirás un regalo directo



Cita previa total discreción y confidencialidad.
Primera cita e información sin coste

C/ María Cristina, 13 oficina G7
Córdoba - Telf 957491395

noticias



Aquilino Alonso visita el proyecto pictórico 'Colores para alegrarte', donde han colaborado más de 200 diseñadores y pintores y 15 empresas

Elementos del planeta Tierra decoran paredes, suelos y techos de las áreas pediátricas del Hospital Reina Sofía en Córdoba

REDACCIÓN

Las estancias pediátricas del Reina Sofía en Córdoba han sido decoradas con pinturas murales que recorren las plantas del Hospital Materno Infantil con elementos del Planeta Tierra. El consejero de Salud, Aquilino Alonso, ha conocido esta iniciativa de decoración pictórica 'Colores para alegrarte', un proyecto de participación ciudadana que nace del agradecimiento de una mamá, y además artista, hacia los profesionales del complejo sanitario que atendieron a su bebé recién nacido.

Los murales permiten atrapar a adultos y niños en un mundo de fantasía

Los trabajos se iniciaron a finales de julio y han concluido a finales de octubre. El titular de Salud ha definido esta iniciativa como «gran proyecto pictórico, único en su proceder, que ha logrado

aunar el esfuerzo de centenares de personas y empresas por una buena causa: hacer más agradable la estancia hospitalaria».

En esta iniciativa altruista, que pretende animar el área de pediatría y transmitir felicidad y armonía a niños y adultos, se han empleado más de 700 kilos de pintura; han participado 6 diseñadores; 213 pintores y voluntarios; 15 empresas han aportado materiales de primera calidad y se han utilizado más de 150 pinceles. La artista Carmen López Rey ha impulsado y liderado este proyecto al que han dedicado más de 300 horas de trabajo por las tardes y los fines de semana.

Se ha buscado un entorno atractivo para el niño que además ayude a mantener el sentido de la orientación durante su movilidad por el complejo sanitario. Por todo ello, esta actividad pedagógica y didáctica busca ofrecer una experiencia agradable a pacientes, familiares y profesionales.

Esta decoración mural permite



Carmen López Rey, coordinadora del proyecto, muestra su trabajo y el de su equipo

acceder al hospital por el fondo del mar para luego subir a la superficie de la Tierra, volar por el aire, llegar a la galaxia y visitar el sistema solar y los planetas, siempre guiados por la mascota del hospital, el mono Lolo, que da la bienvenida y acompaña a

los niños durante la visita por las distintas plantas.

La impulsora de esta iniciativa, Carmen López Rey, es licenciada en Bellas Artes y compagina su trabajo artístico con la docencia, ya que es profesora en el IES Colonial de Fuente Palmera (Córdoba). Su

extenso currículum muestra casi medio centenar de exposiciones a lo largo de los últimos quince años. La pintora, natural de Puente Genil, dio a conocer la iniciativa en una conocida red social a principios de 2015 y desde su lanzamiento recibió centenares de apoyos. ■



Primera cita, Revisión, 25€
Limpieza y Primer Empaste

«Trabajamos con compañías médicas»

Implante dental completo 960€

**clínica
Dental
Noreña**

Odontología general
Implantología
Ortodoncia
Estética dental
Odontopediatría

Avda. Vía Augusta 7, Bajo · 14011 Córdoba
Tlf.: 957467574 · Email: info@dentalnoreña.es
www.dentalnoreña.es



Todoliva

Aceite de Oliva Virgen Extra

*Aceite de intensos y
variados aromas frutados*

Adquiérello online en: "www.todolivo.com/tienda" o llamando al 957 42 17 40

sumario e información

▶ noticias

Aquilino Alonso visita el proyecto pictórico 'Colores para alegrarte', donde han colaborado más de 200 diseñadores y pintores y 15 empresas 6

La Junta premia la trayectoria investigadora de Francisco Pérez Jiménez y Eduardo Collantes 8

La alimentación durante los dos primeros años de vida condiciona la salud en el futuro 10

El Reina Sofía reúne a más de 100 especialistas en atención urgente y emergente de las convulsiones infantiles 12

Nace la Unión Profesional Sanitaria Cordobesa 14

Profesionales de enfermería de Córdoba estudian cómo enfrentarse a emergencias y catástrofes 14

▶ en buenas manos

Clínica C.I.D, Clínica de Implantología Dental y Odontología Computarizada 18

La calabaza, un fruto de moda por sus propiedades 20

Mantén tu cuerpo en forma practicando spinning 22

La gripe, enfermedad típica de los meses fríos 24

Concurso Sistemas Capilares Nicolas 26

Hospital La Arruzafa celebra su tercer taller nacional de Uveitis 28

Crucigrama de la frase escondida 30

Edita: JCHR Ediciones (Javier Chastang Roldán) **Director-Gerente:** Javier Chastang Roldán **Redacción y Maquetación:** Óscar Córdoba **Colaboran:** Ana Cabello (Redacción) Julián Rodríguez (Pasatiempos) **Departamento comercial:** Javier Chastang Roldán **Administración:** María Jesús Córdoba **Dirección:** C/ Teruel, 4, Portal 2, 3º D. 14012 - Córdoba **Teléfono:** 605 829 454 (atención al lector y departamento comercial) **Buzón de sugerencias:** info@cordobasana.es **Buzón de dirección:** javierchastang@gmail.com **Web:** www.cordobasana.es



DEPÓSITO LEGAL: CO-92-2015

DÍAS INTERNACIONALES DE SALUD EN NOVIEMBRE

28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12 Día Mundial contra la Neumonía	13	14 Día Mundial de la Diabete- s	15	16	17	18 Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obs- tructiva Crónica
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

LA FRASE DEL MES

« Nada es veneno, todo es veneno: la diferencia está en la dosis. »

Paracelso

ESPECIALISTAS EN IMPLANTOLOGÍA



Implante Dental Completo

Implante (Titanio) + Aditamento + Corona + Planificación 3D



27,75
€/mes
(En 36 meses sin intereses)

T.A.E. 0 %

T.I.N. 0 %

Importe mensualidad: 27,75 €, para un total financiado de 999 € en 36 meses sin intereses. T.A.E. 0% y T.I.N. 0%. Intereses subvencionados por clínica SERDENTAL. Operación sujeta a la aprobación de la financiera, tras estudio de la documentación aportada.



serdental

C/. Diego Serrano, 2 (Local) 14005 Córdoba
957 74 00 54
info@clincaserdental.es
www.clinicaserdental.es



CIRUGIA GUIADA POR ORDENADOR

La rehabilitación oral mediante prótesis fija sobre implantes, ha demostrado ser una alternativa de tratamiento con una elevada tasa de éxito.

La **implantología oral guiada por ordenador**, un nuevo avance en el tratamiento implantológico, permite confeccionar planificaciones de implantes de forma virtual y transferir esta información al campo quirúrgico. Incluye el diagnóstico por imagen (TAC) con un programa informático interactivo 3D para la planificación del tratamiento.

Según las imágenes 3D, se confecciona una férula quirúrgica estereolitográfica, para permitir una cirugía sin colgajo, proporcionando una localización, inclinación e inserción exacta y controlada de los implantes.

Las ventajas que presenta esta técnica frente a la convencional, son que está menos influenciada por los errores humanos, es más predecible y exacta y asegura una correcta inserción de los implantes. La carga inmediata del implante se vería a su vez favorecida por la cirugía guiada.

La técnica se basa en una cirugía sin colgajo, reduciendo así el tiempo y simplificando la cirugía, reduce el sangrado intraoperatorio, con un mejor postoperatorio para el paciente.

En clínica **SERDENTAL** contamos con los últimos avances en implantología, de esta forma, el profesional establece un plan de tratamiento interactivo, virtual e individualizado a cada caso clínico.

«En rinoplastia buscamos los mejores resultados. Pero sin riesgo para el paciente. No vale todo»



El doctor Emilio Cabrera en el transcurso de una rinoplastia

REDACCIÓN

En esta entrevista, el Dr. Emilio Cabrera, especialista en cirugía facial y director de Cabrera, Plástica & Estética, que cuenta con una dilatada experiencia y formación en rinoplastia, asegura que esta cirugía requiere cada vez mas una mayor formación y experiencia si se quieren obtener resultados de excelencia. La operación de nariz es uno de los procedimientos de cirugía plástica que mas ha avanzado en los últimos años, siendo ahora mucho mas confortable y satisfactoria, en cuanto a resultados, para el paciente. Pero no a cualquier precio.

¿En qué medida realiza innovaciones en sus pacientes de rinoplastia?

Habría que dejar bien claro qué queremos decir con innovación. Un sinónimo de innovar es experimentar, pero experimentar conlleva siempre un riesgo, que en cirugía debe estar perfectamente acotado. No podemos perder de vista que trabajamos con pacientes, y ahí un cirujano no se la puede jugar. Sin embargo, sí es fundamental formarse en nuevas técnicas y aplicarlas una vez contrastadas. Es esencial conseguir buenos resultados en rinoplastia, pero sin riesgo para el paciente. No vale todo.

¿Qué destacaría de la evolución de la rinoplastia en la última década?

Esta es una cirugía que ha evolucionado hacia una mayor precisión y resultados de mayor naturalidad. Si bien, básicamente, el material quirúrgico no ha cambiado de forma considerable, sí se ha modificado la forma de usarlo, el abordaje, el tratamiento del hueso y el cartilago, con objeto de conseguir mejores resultados, con postoperatorios mucho mas confortables para el paciente, que nada tienen que ver con los de diez años atrás.

«la rinoplastia pretende que la nariz deje de ser el centro de atención de la cara, y que tomen protagonismo otros rasgos del rostro»

Intuimos la rinoplastia como un trabajo de moldeado. ¿Es crítico con los resultados de sus rinoplastias?

Lo soy y mucho, quizá demasiado; un exceso de autocrítica nunca sobra en esta cirugía. Durante mis años de formación tuve la enorme suerte de aprender de grandes cirujanos, tanto en mi hospital, el Reina Sofía de Córdoba, como en otros centros de

prestigio nacionales e internacionales. De algunos de ellos aprendí que la crítica es un eslabón fundamental para obtener buenos resultados. La cuestión no es conseguir un resultado, la cuestión es conseguir el mejor resultado para ese paciente, para ese rostro, para esas proporciones.

Entonces... ¿La rinoplastia es técnica o arte?

El arte no se puede estudiar ni aprender, en ningún ámbito de la vida. La perfección técnica en rinoplastia se adquiere a base de esfuerzo y mucha dedicación.

Y usted qué tiene ¿genialidad o técnica?

Pues no lo se, sinceramente. Si le puedo decir que tengo la enorme suerte de haber encontrado una profesión que se adapta perfectamente a mi personalidad, siendo la rinoplastia una cirugía que me apasiona. Por ello no paro de formarme con el objetivo de dar lo mejor en cada caso.

¿Qué cirujanos le han dejado huella en su aprendizaje en rinoplastia?

Dado que en nuestro país esta cirugía (la rinoplastia estética) no se aprende

en hospitales públicos, yo tuve que viajar fuera, teniendo como primer maestro en rinoplastia al Dr. Antonio de la Fuente en el Hospital Ruber Internacional de Madrid, del que aprendí la técnica de rinoplastia abierta que con tanta precisión él realiza. Con posterioridad, en dos ocasiones realicé estancias en el South Western Medical Center de Dallas (Estados Unidos) donde pude aprender la sistemática operatoria algunas maniobras quirúrgicas muy novedosas de cirujanos de la talla de Rod Rohrich y Spencer Chocran. Pero sin duda, el cirujano que más huella ha dejado para mí en rinoplastia es Bahman Guyuron, de Cleveland (Ohio). Considero que actualmente es uno de los cinco mejores rinoplastas del mundo, con una técnica de gran precisión en la planificación y ejecución y con unos resultados de absoluta excelencia.

¿Qué cualidades debe tener un cirujano plástico para llegar a esa excelencia en rinoplastia?

En pocas palabras: amar su profesión. Disfrutar con cada caso con la ilusión de la primera rinoplastia y con la experiencia de la última.

«Tengo la enorme suerte de haber encontrado una profesión que se adapta perfectamente a mi personalidad, siendo la rinoplastia una cirugía que me apasiona»

¿Existe la rinoplastia perfecta?

¿A qué mayor perfección se puede aspirar que a la de poder mejorar un rostro? En terminos generales no debe perseguirse la perfección estandarizada. Desde el punto de vista anatómico la rinoplastia pretende que la nariz deje de ser el centro de atención de la cara, y que tomen protagonismo otros rasgos del rostro, como los ojos, los pómulos o los labios, pero la cirugía debe adecuarse a ellos y al paciente, individualizando la intervención.



A LA VANGUARDIA POR LA FORMACIÓN

El Dr. Emilio Cabrera realiza la llamada «rinoplastia abierta estructural», que inicialmente se desarrolló en la Universidad de Illinois (Chicago) y con posterioridad se perfecciono en centros de referencia en rinoplastia como el South Western Medical Center (Dallas). En la actualidad esta técnica constituye la rinoplastia más avanzada. Mediante su implementación, el Dr. Emilio Cabrera resuelve problemas estéticos y funcionales en un mismo acto quirúrgico, con total solvencia en los resultados.

Su continua formación y larga experiencia, en la que ha realizado un alto número de rinoplastias de las mas diversas características, hacen del Dr. Emilio Cabrera un cirujano idóneo en quien confiar para la realización de una cirugía nasal.

noticia de portada

Realizan el primer trasplante hepático de donante vivo de España de una abuela y su nieto

La intervención se ha realizado en el Hospital Reina Sofía y es fruto de la generosidad de este familiar, ampliando así las opciones de donación y la esperanza de quienes necesitan un trasplante

REDACCIÓN

Los profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía han realizado el primer trasplante hepático de donante vivo en España entre una abuela y su nieto que había nacido con atresia de vías biliares extrahepática, la principal patología que motiva el trasplante de este órgano en la infancia.

Esta intervención pionera, que es fruto una vez más del altruismo consolidado de la sociedad andaluza, sólo encuentra dos precedentes parecidos en nuestro país: dos abuelos que donaron a sus nietos uno de sus riñones. El trasplante se llevó a cabo a finales de junio de este año, cuando el bebé, que ahora tiene un año, tenía 9 meses.

Se trata del primer trasplante de estas características que se lleva a cabo en nuestro país, y uno de los primeros en el mundo, a pesar de que cada vez es más común la donación entre familiares. La incompatibilidad para regalar un segmento hepático a su bebé por parte de los progenitores propició que entrara en escena la abuela materna, ofreciéndose ella misma como posible donante.

El director del programa de trasplante hepático del Hospital Reina Sofía, Javier Briceño, reconoce que, de entrada, los sanitarios se vieron sorprendidos con la propuesta, pero enseguida valoraron la situación e iniciaron los estudios de idoneidad. «Las analíticas y las pruebas de imagen confirmaron que la abuela, de 55 años, tenía un hígado perfecto», asegura el cirujano.

«Las analíticas y las pruebas de imagen confirmaron que la abuela, de 55 años, tenía un hígado perfecto»

La abuela, Francisca Fuentes, que recibió el alta 4 días después de la intervención, ha donado a su nieto alrededor del 20% de su hígado (al tratarse de un segmento pequeño, el órgano no necesita regenerarse

para poder seguir realizando su función correctamente). El pequeño necesitó dos semanas para poder volver a casa y ahora se encuentra perfectamente.

La donante asegura que «darle vida a mi nieto (que la iba perdiendo poco a poco) ha sido para mí la cosa más hermosa. Ahora todo es diferente, ver su cara, su alegría, la vida que tiene... Animo a la dotación a toda la gente; da mucha energía y sirve para que el niño no esté en una lista de espera y sufriendo».

La intervención se realizó hace cuatro meses y gracias a ella hoy el bebé disfruta de una excelente función hepática

La intervención se realizó hace tres meses y medio y gracias a ella hoy el bebé disfruta de una excelente función hepática. Ambos, abuela y nieto, se han recuperado satisfactoriamente y acuden al Hospital Reina Sofía, desde Almería, para las revisiones, que al principio son más frecuentes por los exigentes controles que acompañan este complejo proceso.

Tremenda solidaridad

El doctor Briceño indica que la técnica empleada ha sido la habitual en estos casos, el matiz que hace especial esta intervención es «el ejemplo de tremenda solidaridad que hay detrás de esta donación tan emotiva que invita a reflexionar sobre las nuevas vías de obtención de órganos. Estamos acostumbrados a que los padres enseguida muestren su deseo de donar, pero nunca nos habíamos planteado algo así, no nos habíamos encontrado con abuelos que tomaran esta generosa iniciativa. Actitudes como la de esta abuela nos llenan de esperanza, a los sanitarios y a las familias, y nos animan a pensar que hay soluciones para casos extremos».

En el Hospital Reina Sofía, prosigue el doctor Briceño, «abrimos las puertas a for-



El bebé acompañado por su familia y responsables sanitarios

mas modernas de donación, ya que el potencial en este campo puede ser inmenso. La incorporación de nuevas técnicas como el 'split in situ' que permite que de un hígado se beneficien dos receptores, la donación en asistolia, la aceptación de órganos de donantes añosos y el empleo de nuevas máquinas de perfusión permiten ampliar las posibilidades para quienes viven a la

En el Hospital Reina Sofía «abrimos las puertas a formas modernas de donación, ya que el potencial en este campo puede ser inmenso.»

espera de un trasplante».

El facultativo añade que, en este caso concreto, «la alternativa de donante cadáver casi la teníamos descartada, pues el bebé empeoraba día a día, ya que por su grupo sanguíneo, que no es el más frecuen-

te, las alternativas eran limitadas. En este contexto, el ofrecimiento de la abuela se convirtió en una solución viable a su problema».

Los profesionales agilizaron todos los estudios previos al trasplante y los trámites legales, lo que posibilitó que todo estuviera listo en un tiempo récord. En este apartado, el doctor Briceño destaca el «excelente trabajo realizado desde la Coordinación de Trasplantes del hospital, concretamente uno de sus coordinadores, del doctor Juan Carlos Robles, que se implicó a fondo para que el trasplante se pudiera realizar lo antes posible».

Entre los profesionales del hospital que han participado para que este nuevo logro sea posible figuran cirujanos, anestesiólogos, inmunólogos, hepatólogos infantiles, personal de la UCI pediátrica y de adultos, la Coordinación de Trasplante, enfermería y otras unidades cuyo trabajo es fundamental para que estas intervenciones se puedan llevar a cabo. ■

clínicas

López

González

odontólogos

Avda. del Brillante, 12 · 14006 CÓRDOBA
Teléfono: 957 401 184

- **Financiamos hasta 12 meses sin intereses**
- **Atendemos por compañías médicas**
- **Plan de Asistencia Infantil de la Junta de Andalucía**

más de 30 años
DEDICADOS A LA ODONTOLOGÍA

c/ Aguilarejo bajo, 1 · 14193 EL HIGUERÓN
Teléfono: 957 329 369