

Córdoba sana

Diciembre de 2015 • Año IX • número 103. 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

Marcamos la diferencia

www.ortopediaaeropuerto.com



CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1

NUEVA DELEGACIÓN
Avda. de Barcelona, 8

celebra las Navidades con **La Perla**
Innovando nuestra Cocina Tradicional **Elaborados Artesanos**

Pol. Ind. La Torrecilla C/ Alicatadores. nave 16 14013 Córdoba Tel. 957 298 810 Fax 957 297 944 www.laperla.es

REUNE A LOS MEJORES OFTALMÓLOGOS DE ESPAÑA

Forum Arruzafa concluye su decimosexta edición tras reunir a los mejores oftalmólogos

La cita, promovida por la Fundación La Arruzafa e Innova ocular, ha evidenciado de manera científica los tratamientos de vanguardia y métodos quirúrgicos en patologías corneales, trasplantes y corrección de la presbicia. Forum Arruzafa 2015 puso fin a dos jornadas congresuales donde se han abordado técnicas y tratamientos de última generación en patologías corneales, la corrección de la presbicia y novedades sobre el trasplante endotelial en una cita que ha resultado «tremendamente divulgativa y práctica» para los asistentes, como matiza el oftalmólogo Alberto Villarrubia, director de foro.

(sigue en la página 2)



Ponentes y responsables del congreso



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



noticia de portada

Forum Arruzafa concluye su decimosexta edición tras reunir a los mejores oftalmólogos de España

La cita, promovida por la Fundación La Arruzafa e Innova ocular, ha evidenciado de manera científica los tratamientos de vanguardia y métodos quirúrgicos en patologías corneales, trasplantes y corrección de la presbicia

REDACCIÓN

Forum Arruzafa 2015 puso fin a dos jornadas congresuales donde se han abordado técnicas y tratamientos de última generación en patologías corneales, la corrección de la presbicia y novedades sobre el trasplante endotelial en una cita que ha resultado «tremendamente divulgativa y práctica» para los asistentes, como matiza el oftalmólogo Alberto Villarrubia, director de foro.

El encuentro, promovido por la Fundación y el Hospital La Arruzafa e Innova Ocular y que ha reunido a cuatro centenares de especialistas de toda España, ha fundamentado su programación en «evidenciar de manera científica» los protocolos y tratamientos empleados en enfermedades mediante «prácticas que hace unos años eran impensables, dados los avances médicos desarrollados en la actualidad», explica Villarrubia.

En el congreso, que ha sumado su decimosexta edición y consolidado como una de las grandes citas a nivel europeo, han estado presentes especialistas de la talla de Rafael Barraquer, quien recalca el «atractivo de poder participar en un evento de estas características, que ha sabido combinar formatos que no son frecuentes y que tiene mucho atractivo a nivel médico porque se basa en experiencias de los propios ponentes».

Forum Arruzafa, que hasta la presente edición suma un total de seis mil quinientos asistentes, ha contado con la presencia de una veintena de casas comerciales de la industria farmacéutica

En este sentido, el doctor Juan Durán de la Colina refiere que «es una cita donde hemos aprendido mucho porque aborda temas de enorme interés». El doctor Francisco Poyales precisa que el congreso ha resultado «tremendamente interesante por su formato, muy dinámico y de actualidad» al presentar casos relacionados con las



Imagen correspondiente al Forum Arruzafa 2015

cirugías corneales y retroactivas. Para la doctora Blanca García Sandoval, el evento ha resultado «espectacular al reunir a especialistas de primera línea y hacerlo desde un punto de vista muy útil y práctico», en lo que a la puesta al día se refiere.

Según han concluido los expertos, la evolución tecnológica, de la industria farmacéutica y el conocimiento y buen hacer médico provoca que en la actualidad, los pacientes con patologías corneales pueden recibir múltiples tratamientos al existir «diversidad de opciones» para sanar las enfermedades, como matiza la citada doctora. Entre otros de los ponentes destacados, Forum Arruzafa también ha contado con la presencia de reputados oftalmólogos como Ana Boto o José Luis Güel.

Para los organizadores de la cita, la presente edición ha supuesto «un paso más» en la promoción del desarrollo médico tras «congregar a especialistas de máximo nivel, algo que nos hace sentir muy orgullosos», asevera Rafael Agüera, director-

gerente del Hospital La Arruzafa. Así, concreta que «hemos dado un salto de calidad, no sólo por haber podido reunirlos, sino por el nivel de las ponencias y las conclusiones que de ellas sacan los médicos».

La cita ha estado compuesta por treinta y cuatro ponencias distribuidas en cuatro mesas redondas con foros de debate y exposiciones

En la primera de las sesiones, dieciocho especialistas abordaron las afecciones en el segmento anterior, la parte del ojo que no se ve, y el nivel de incidencia del queratocono, una patología que supone una afección degenerativa de la córnea cuya afección se detecta cada vez con más frecuencia. Así, el simposio también ha comprendido disertaciones que han servido

para el análisis de patologías que años atrás no se contemplaban, como el propio queratocono, una deformidad de la córnea cuya indicación quirúrgica plantea diversas técnicas según el paciente y el caso.

De igual manera, se ha prestado especial interés a las diversas controversias que se dan en tratamientos como los defectos epiteliales persistentes, las úlceras neurotróficas, el ojo seco, la aplicación médica a los métodos de tratamiento en algoritmo de decisión, técnicas quirúrgicas en patologías córneo-conjuntival, en queratitis infecciosa, queratocono y trasplante corneal endotelial.

La jornada congresual, desarrollada en el Parador, inició su programa con una sesión matutina, denominada Forum Gestión desarrollada bajo el título «Gestión desarrollada bajo el título «Gestión de equipos en el sector sanitario», en las instalaciones del Hospital la Arruzafa (HLA) y dirigida a profesionales del ámbito de la salud implicados en la dirección, gerencia y administración de empresas sanitarias.



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





Cabrera

Plástica & Estética

*Para mi es una gran responsabilidad conseguir
los mejores resultados para cada paciente.
Entiendo que confían su felicidad en mis manos*

Dr. Emilio Cabrera

www.drcabrera.es

sumario e información

► noticias

El Hospital Reina Sofía y el Córdoba CF renuevan una temporada más el acuerdo de promoción de la donación de órganos 6

Las nuevas farmacias cordobesas ya tienen su albarello en la Botica de Referencia 8

150 paneles con mariposas decorarán espacios de Oncología Radioterápica y Salud Mental del Reina Sofía 10

Cruz Roja organizó la Jornada Vivir y Morir dignamente: el Arte de la Medicina 10

Expertos muestran su preocupación por la práctica de sedaciones de anestesia «sin anesthesiólogos» 12

La Fundación Andaluza San Juan de Dios atiende a más de 150 personas mayores en sus centros residenciales 14

► en buenas manos

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

Repasando algunos aspectos de la Tos Ferina 20

¿Sabéis si estáis preparados, papá y mamá? 22

Prepárate para correr la maratón 24

2016 Año Internacional de las Legumbres 26

Fundación La Arruzafa realiza 85 cirugías y atiende a 548 pacientes en la IV Expedición Guinea Ecuatorial 28

Crucigrama de los buenos deseos 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 DICIEMBRE

30	1 Día Mundial de la lucha contra el SIDA	2	3 Día de las Personas con Discapacidad	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18 Día Nacional Esclerosis Múltiple	19	20
21 Día Nacional del Niño con Cáncer	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

LA FRASE DEL MES

« Cuida de tu cuerpo, es el único lugar que tienes para vivir »

Jim Rohn



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@dentalnorena.es
www.dentalnoreña.es

SOLUCIÓN DIGITAL DENTAL PARA SU CLÍNICA

Escaner o
diseño digital

Fresado

Escaner
intraoral



Entregamos
con total
garantía

Todo el proceso en laboratorio

**Centro de fresado propio
Wieland - Zenostar
Zirconio Ivoclar
GARANTÍA**



**Laboratorio Dental
Estética e Innovación Dental, S.L.**

**LABORATORIO DE
PRÓTESIS DENTAL**

**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**

El Hospital Reina Sofía y el Córdoba CF renuevan una temporada más el acuerdo de promoción de la donación de órganos

De enero a octubre de 2015 se han llevado a cabo 165 trasplantes de órganos y 121 de tejidos gracias a la generosidad de la población

REDACCIÓN

La directora gerente del Hospital Universitario Reina Sofía, Marina Álvarez, y el vicepresidente del Córdoba CF, Javier Jiménez, han renovado el acuerdo de colaboración que permite a la directiva y la plantilla del club deportivo promocionar la donación de órganos hasta final de la temporada. Esta rúbrica posibilita que por séptimo año el hospital y el Córdoba CF se unan por una causa solidaria: el desarrollo conjunto de iniciativas en apoyo de la donación. Gracias a este acuerdo, la plantilla seguirá

Esta firma también permite la organización puntual de actos de apoyo a la donación

luciendo en sus tres equipaciones el logo 'Regala vida, dona órganos'.

La directora gerente del hospital agradece a la entidad deportiva su compromiso, prolongado ya en el tiempo. «Con la renovación de este acuerdo, los más de 15.000

aficionados que acuden al campo cada semana y los que siguen las retransmisiones por los medios de comunicación se van a poder concienciar de la necesidad de donar. Para el hospital es un honor tenerlos como altavoces de la importancia de este gesto altruista y un privilegio contar con vuestra complicidad, que demostráis también en otras facetas como con las visitas a los niños hospitalizados para traerles regalos e ilusión».

Por su parte, el vicepresidente del Córdoba asegura que «con esta iniciativa el deporte permite educar en valores y en solidaridad a todos los aficionados, por eso para nosotros hoy es un día muy importante». También han acudido a esta convocatoria el coordinador de trasplantes del hospital, José María Dueñas, y el jugador Xisco.

Aunque el acuerdo renovado no lo recoge expresamente, esta firma también permite la organización puntual de actos de apoyo a la donación. En este sentido, recientemente se llevó a cabo un saque de honor por parte de una niña



Responsables sanitarios y del Córdoba CF participaron en la renovación del acuerdo

trasplantada y también se aprovechan partidos en El Arcángel para hacer llamamientos masivos a la donación (habitualmente salen al campo los jugadores con la camiseta roja de la donación).

Además, es habitual que directivos y la plantilla acudan al hospital a recoger su carné durante la semana del donante, que se celebra a principios de junio. Por ello, la

estrecha colaboración entre ambas instituciones ha dado ya muchos frutos en el terreno de la donación.

Todas estas actividades forman parte de la campaña de promoción de la donación de órganos que lidera el Reina Sofía con el apoyo del conjunto de la sociedad. En los diez primeros meses de 2015, de enero a octubre, se han practicado en el Hospital 165 trasplantes de órga-

nos (60 renales, 47 hepáticos —dos de ellos combinados con riñón—, 17 de corazón, 32 de pulmón y 9 de páncreas-riñón), a lo que hay que sumar 56 de córnea y 65 de médula ósea. Este trabajo es posible gracias a la generosidad de las familias que dicen sí a la donación, que ayudan a mantener viva la esperanza a quienes aguardan un nuevo órgano para seguir viviendo.

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@clinicaserdental.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.



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

noticias

Las nuevas farmacias cordobesas ya tienen su albarello en la **Botica de Referencia**

Uno de los actos conmemorativos del Día de la Patrona de los farmacéuticos sirvió para dar una bienvenida simbólica a las diecinueve oficinas abiertas recientemente. Durante el acto también se le impuso la Insignia de Oro a D. Félix Puebla Linares

REDACCIÓN

La conocida como Botica de Referencia, del antiguo Hospital del Cardenal Salazar, actualmente Facultad de Filosofía y Letras, ha acogido uno de los actos conmemorativos del Día de la Patrona de los farmacéuticos, La Inmaculada Concepción. En concreto, las diecinueve nuevas oficinas de farmacia abiertas en Córdoba, tras la adjudicación del último Concurso Público de la Junta de Andalucía, cuentan ya con sus respectivos albarellos en la Botica de Referencia.

Los colegiados cordobeses celebraron su tradicional Comida de Hermandad en las instalaciones de Las Palmeras del Caballo Rojo

Estos albarellos, se unen así a los casi cuatrocientos, anteriormente instalados, y pertenecientes al resto de farmacéuticos titulares de la provincia de Córdoba. Tanto el color, la forma como la inscripción de los albarellos han sido seleccionados «scrupulosa-

mente» para mantener la consonancia con la época original en la que se encontraba operativa esta botica. Junto a ellos se localizan también una serie de orzas en recuerdo de los diferentes presidentes que ha tenido el Colegio Oficial de Farmacéuticos.

Durante este acto también se hizo entrega de la Insignia de Oro del Colegio Oficial de Farmacéuticos al presidente de la Asociación para la Promoción de la Asistencia Farmacéutica (Aprofa), D. Félix Puebla Linares.

Por otro lado, tuvo lugar también la conferencia «La farmacia Comunitaria: una ruta para el futuro», impartida por D. Julio Sánchez Fiero, vicepresidente del Consejo Asesor de Sanidad.

Los actos conmemorativos del Día de la Patrona tuvieron continuidad con el acto de imposición de insignias a los farmacéuticos jubilados en el 2015 y la bienvenida a los nuevos colegiados. El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba ha celebrado, su «Día de la Patrona» con motivo de la próxima festividad de la Inmaculada Concepción. Durante el acto se procedió a la imposición de Insignias a



Un momento del acto en la Botica de Referencia

los boticarios que han cesado este año en el ejercicio profesional.

D. Manuel Cabello de Alba Moyano, D. José Antonio Ruiz Muro, D. Luis Antonio León Clavería, D. Manuel León Pastor, Dña. Manuela Delgado Romero, D. Guillermo Cañero Castro, Dña. Luisa Ramírez Laguna, Dña. Pilar Castanyes Travesi, Dña. M^a Ángeles Saavedra Saavedra.

Asimismo, se le dio la bienvenida a los treinta y nueve nuevos colegiados con la pertinente entrega de la acreditación de colegiación. Por otro lado, también se le concedió una distinción especial a D. Carlos Repiso García y reconocimientos a Dña. Pilar Burgos Ladrón de Guevara, D. José Manuel Herrero García y

D. Leandro Fernández Rodríguez.

A continuación el Excmo. y Rvdmo Sr. Obispo de Córdoba, D. Demetrio Fernández González bendijo el Belén instalado en la sede colegial y procedió a la exaltación a la Patrona de los Farmacéuticos. El Belén, un año más, ha sido obra del Dr. Amador Velarde.

COPROCTO
COLOPROCTOLOGÍA CORDOBA
Dr. César Díaz López



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS

Dr. César Díaz López
Miembro Asociación Española Coloproctología
CITA PREVIA: 957 27 48 11
www.coprocto.com
HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS
Av. del Brillante.106. 14012. Córdoba

Cirugía del colon, recto y ano

Polipos

Estomas

Diverticulos



Hemorroides

Fistula

Fisura

www.coprocto.com

Incontinencia

Prolapso

Prurito

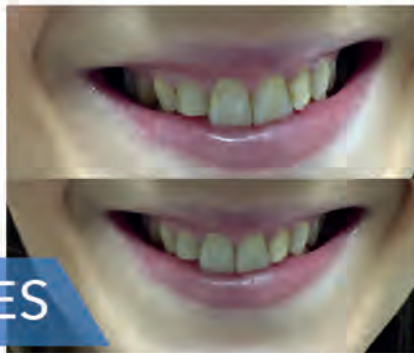
Sinus

Condilomas



centro dental **Jesús María**

TU SONRISA NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN

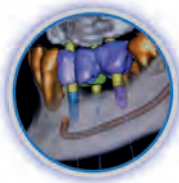


ANTES

Imágenes de un caso real



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

noticias

150 paneles con mariposas decorarán espacios de Oncología Radioterápica y Salud Mental del Reina Sofía

Cruz Roja organizó la Jornada Vivir y Morir dignamente: el Arte de la Medicina

REDACCIÓN

Una decena de pacientes de Salud Mental ha restaurado y adaptado el material donado por el outlet de lujo Las Rozas Village, que a partir del próximo año se integrará en la decoración del hospital

REDACCIÓN

Alrededor de 150 paneles que imitan mariposas de muchos colores en vuelo se integrarán a principios del próximo año en la decoración de algunos espacios del Hospital Reina Sofía para hacer más agradable la espera de los pacientes que acuden a recibir tratamiento e incluso persigue que se conviertan en un referente para la orientación por el complejo sanitario. Este proyecto de humanización de los espacios forma parte de las actividades a desarrollar con motivo del 40 aniversario del hospital que se celebrará en 2016.

Ha sido fundamental la mediación del colectivo Vespa Tour Córdoba

El material (estructuras transparentes de acetato que soportan mariposas que parecen volar) ha sido donado por el destino de compras situado en Madrid con conocidas firmas de moda Las Rozas Village, ya que formó parte de su decoración la pasada primavera. Una decena de pacientes de Salud Mental, en el marco del ta-



Responsables sanitarios y de los colectivos implicados presentan los paneles con mariposas

ller creativo que se imparte en el Hospital de Día, ha restaurado y preparado todos los objetos para su posterior exposición.

Para llevar a cabo esta iniciativa ha sido fundamental la mediación del colectivo Vespa Tour Córdoba, cuyo responsable Óscar Ocaña ofreció al hospital la posibilidad de dar un fin social a estos elementos decorativos y ha traba-

jado conjuntamente con los profesionales del hospital en la definición de cada detalle del proyecto.

Concretamente, las mariposas se repartirán por diferentes espacios del servicio de Oncología Radioterápica (nivel -1 Hospital Provincial) con el propósito de animar y dar vida a salas de espera, pasillos y otras zonas comunes donde esperan pacientes para

recibir sus tratamientos. Además, otro de los objetivos de esta decoración es que sirva de orientación por el servicio y su ubicación se convierta en un referente, tanto para los profesionales como los pacientes (como ya ocurre en el Hospital General con los delfines rojos del vestíbulo principal, que se ha convertido en un punto de encuentro fundamental).

El Hospital Cruz Roja acogió la Jornada *Vivir y Morir dignamente: el Arte de la Medicina*, que ha reunido a profesionales y expertos en el sector sanitario, asistencial y social, con el objetivo de ayudar a la divulgación de los aspectos relacionados con la atención a estas personas y fomentar los valores éticos del ejercicio profesional.

Entre los expertos que intervinieron, caben destacar por su trayectoria en esta materia al Dr. Ángel Salvatierra, Presidente del comité de ética asistencial de Córdoba y Jefe de la Unidad de cirugía torácica y trasplante pulmonar de la Reina Sofía y al Dr. José M^a Duñas Coordinador sectorial de trasplantes y Médico intensivista de la Unidad de cuidados intensivos del Hospital Cruz Roja, entre otros.

Dirigida a médicos y personal de enfermería, abrió un espacio de análisis, reflexión y discusión ética alrededor de la atención integral a personas en fase de final de vida. Con carácter eminentemente práctico y participativo, los asistentes han participado con ideas y dudas. Ese intercambio entre ponentes y asistentes así como la referencia constante a experiencias personales y casos clínicos, ha constituido una nota diferencial de esta sesión, cuyo objetivo fundamental es el de brindar una respuesta de humanización de la medicina.



**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



Atendemos con los mejores especialistas todas tus necesidades en salud bucodental y medicina estética facial

✚ Cirugía Oral y Maxilofacial

Implantología dental

-Estudio y planificación 3D

-Cirugía guiada mínimamente invasiva de implantes

-Cirugía preprotésica-injertos

Tratamiento ortodóncico-quirúrgico de las deformidades dentofaciales

✚ Odontología Integral

Estética dental

Ortodoncia fija y removible

Endodoncia

Periodoncia

Prótesis dental fija y removible

Prótesis sobre implantes

Radiología dental

✚ Medicina Estética Facial

Tratamiento con toxina botulínica (botox)

Peelings químicos

Mesoterapia facial

Perfilado de labios y rellenos faciales con ácido hialurónico

✚ Urgencias de Cirugía Maxilofacial en Hospital San Juan de Dios

Confía en nuestros profesionales

Dr. Juan José Ruiz Masera Cirugía Oral y Maxilofacial, Odontología e Implantología

Dr. Rogelio Sierra Prefasi Cirugía Oral y Maxilofacial, Estomatólogo e Implantología

Dra. Inmaculada Centella Gutierrez Cirugía Oral y Maxilofacial, Medicina Estético Facial

Dra. Carmen Adame Rivas Odontología, Estética Dental

Dra. Belén Ayuso Sánchez de Puerta Odontología, Periodoncia, Ortodoncia

Dr. Manuel Pérez-Barrios López Odontología, Endodoncia



Dr. Jose Manuel Casana Merino Cirugía Oral y Maxilofacial, Estomatólogo

Dra. Belén Pérez-Aranda Muriel Odontología, Ortodoncia

Dra. Adela Franco Morcillo Odontología, Endodoncia

Dra. Teresa Ríos Alcaide Odontología Conservadora, Prótesis

Dra. Fabiola Bernal Barroso Odontología, Ortodoncia

Elige tu clínica y pide tu cita

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

Clinica RC (Córdoba)

Teléfono: 957 49 81 32



www.maxilodental.com

noticias

Expertos muestran su preocupación por la práctica de sedaciones de anestesia «sin anestesiólogos»

La AAEAR clausura este sábado su 60ª Reunión Anual celebrada en Córdoba con 250 participantes y un balance «positivo»

REDACCIÓN

«A los anestesiólogos nos preocupa mucho las sedaciones de anestesia sin anestesiólogos». Así lo ha manifestado este sábado la presidenta de la **Asociación Andaluza-Extremeña de Anestesiología, Reanimación y Terapéutica del Dolor (AAEAR)**, la Dra. Mercedes Echevarría, durante la clausura de la 60ª Reunión Anual de este colectivo de expertos, que se ha desarrollado en Córdoba desde el pasado jueves 26 a este sábado 28.

Al respecto, la máxima responsable de la Asociación ha explicado que «ésta es una atención que debe estar bajo nuestro paraguas, bajo la formación dada por nosotros y no por otros especialistas», ya que «estamos hablando de la seguridad del paciente».

Esta ha sido la principal preocupación que se ha manifestado desde el Congreso de la AAEAR

Ha destacado que «se puede trabajar conjuntamente con otras especialidades pero son los anestesiólogos los que tienen las competencias».



Un momento del acto de clausura

Al respecto, la Dra. Echevarría ha explicado que «los anestesiólogos somos conscientes que la ciudadanía quiere confort y seguridad en ciertos procedimientos bajo sedación». «En este nuevo entorno asistencial, nosotros somos los profesionales que tenemos las competencias para garantizar esta atención y para proponer nuevas estrategias, buscando la eficiencia en el uso de los recursos dentro de las unidades de gestión clínica de anestesiología».

Esta ha sido la principal preocupación que se ha manifestado desde el Congreso de la AAEAR, que ha cerrado con un balance «positivo» dado el número de participantes, que ha alcanzado los 250 inscritos, y temas abordados, los cuales han definido «de alguna manera hacia dónde vamos». «El título del congreso era 'Anestesiología. Enfrentándonos al futuro', y se ha dado respuesta a éste», ha asegurado la Dra. Echevarría.

Durante estos tres días, los asistentes han podido debatir y compartir experiencias en las distintas mesas y talleres. De este modo, las mesas que han tenido lugar se han centrado en la sepsis, controversias actuales en transfusión y hemorragia, anestesia en el paciente anciano, ventilación no invasiva, hipertensión perioperatoria y tratamiento con clevidipino.

Además, en ellas se han hablado del manejo del betabloqueo

en el entorno perioperatorio, la fluidoterapia, el avance en el manejo del SDRA, monitorización, anestesia pediátrica, paciente con patología cardíaca, anestesia regional, calidad en anestesia, mesa del dolor crónico, el papel de la enfermería en anestesiología, reanimación y tratamiento del dolor agudo, celebrándose además la mesa de politraumatizado y mesa del dolor agudo.

Los talleres celebrados han sido 'Entrenamiento en situaciones difíciles', '¿Qué tiene que saber un anestesiólogo de estimulación cardíaca?' y '¿Qué tenemos que buscar en RMN en un paciente con dolor de espalda?'. Se han desarrollado, también, el taller 'Herramientas para gestionar el conocimiento en el área del dolor', 'Sufrimiento, perfil farmacológico y clínico', 'Nuevos protocolos en terapia del dolor', 'Hemodinámica', 'Ventilación no invasiva en endoscopias', 'Hemodinámica. Método P.R.A.M. (Pressure Recording Analytical Method)'.

El Congreso ha generado mucho debate y se han presentado más de 170 pósteres, además de un gran número de inscritos, tanto de Andalucía como de Extremadura.

- / 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



Diseño Capilar Dioni Barrera

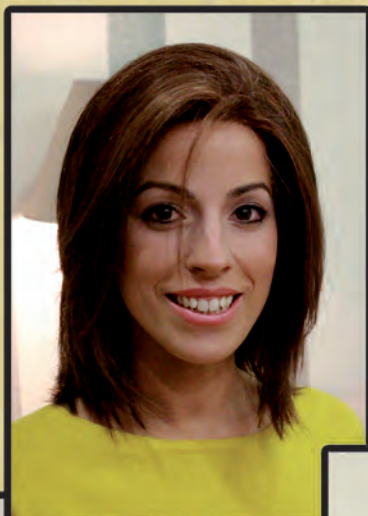
«Tan feliz como tu pelo»

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

La Fundación Andaluza San Juan de Dios atiende a más de 150 personas mayores en sus centros residenciales

Esta entidad nacida en 2015 fruto de la unión de cuatro fundaciones cordobesas con una larga trayectoria de atención social pone en marcha un plan estratégico para mejorar su comunicación y su transparencia en la gestión



Algunos miembros de la Fundación Andaluza San Juan de Dios

REDACCIÓN

La Fundación Pública Andaluza San Juan de Dios de Lucena y Fundaciones Fusionadas de Córdoba atiende actualmente a más de 150 personas mayores en los tres centros residenciales que gestiona en la provincia: la residencia San Juan de Dios en Lucena, San Andrés en Córdoba y La Magdalena en Dos Torres. Esta entidad se consolida así como una de las principales del sector en la provincia de Córdoba gracias al trabajo de los más de 100 profesionales que forman parte de la misma.

A ello hay que sumar los servicios de educación infantil para niños de 0 a 3 años ofrecidos en Pedroche a través del centro Simón Obejo y Valera así como la atención en estancia diurna para

Está adscrita a la delegación territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de Córdoba

personas mayores y el servicio de comida a domicilio que se ofrece en el centro de Lucena. En su conjunto, son más de 200 familias

las atendidas por la Fundación a través de sus distintos servicios, destacando el trabajo que se realiza en la atención residencial a personas mayores.

La creación de la Fundación ha tenido lugar durante este 2015 tras la unión de cuatro fundaciones de Córdoba con una amplia trayectoria en el desarrollo de programas de atención social, fomento de la autonomía personal y lucha por la igualdad de oportunidades: Patronato Valeriano Pérez, San Juan de Dios y San Rafael, San Andrés y La Magdalena Obra Pía Simón Obejo y Valera.

El Colegio de Dentistas entrega productos de higiene bucodental al comedor social San Juan Bautista de la Concepción

REDACCIÓN

El Colegio de Dentistas de Córdoba ha hecho entrega al comedor social San Juan Bautista de la Concepción (Trinitarios), centro gestionado por la Fundación Prolibertas, de un cargamento de productos de higiene bucodental consistente en cepillos de dientes, dentífricos y colutorios para que éste pueda continuar con su programa de Promoción de la Salud entre las personas en riesgo de exclusión social a las que atiende y a las que se les imparte talleres de formación teórico-prácticos.

El miembro de la Junta de Gobierno de la institución sanitaria Federico Esparza ha sido el encargado de entregar al director

del centro, Eduardo García, este cargamento de productos que la institución colegial ha recogido y en el que han participado sus propios colegiados, así como otras marcas dentro del sector odontológico, como son Lácer y Dentaid.

El doctor Esparza ha querido destacar la importancia de este tipo de campañas para que organizaciones y fundaciones puedan promover hábitos de higiene entre las personas en riesgo de exclusión social.

Mediante distintas formaciones teórico-prácticas, la Fundación Prolibertas imparte a estas personas conocimientos como higiene personal; alimentación saludable; higiene bucodental; adherencia a tratamientos; tratamiento de adicciones y recurosos sanitarios.



Entrega del material



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



“Mi Mamá ya no tiene excusa para llevarme al dentista”
(María)



PELUQUERÍA CANINA & TIENDA PARA TU MASCOTA

ANIMALOOK ES UN SALÓN DE PELUQUERIA CANINA Y TIENDA PARA TU MASCOTA EN UNAS INSTALACIONES AMPLIAS E HIGIÉNICAS. SOLO TRABAJAMOS CON PRODUCTOS DE ALTA COSMÉTICA ADECUADOS A CADA RAZA Y PELAJE NUESTRO PRINCIPAL OBJETIVO ES LA SATISFACCIÓN DEL CLIENTE Y COMO NO EL DE TU MASCOTA

SOLICITA TU BONO AHORRO Y CONSEGUIRÁS POR CADA 6 HUELLAS SELLADAS UN BAÑO GRATUITO Ó UN 50% DTO SI ES SESIÓN DE BAÑO+CORTE



RECOGIDA Y ENTREGA A DOMICILIO (a consultar)

**NOS ENCONTRAMOS EN AVDA LAGARTIJO S/N, FRENTE Nº2
A LAS ESPALDAS DEL CENTRO DE SALUD DE PLAZA TOROS
CITA PREVIA 957830101**

farmacias de guardia

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEÚTICOS DE CÓRDOBA **FARMACIAS DE GUARDIA** www.cofco.org
CÓRDOBA 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 Noguier	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 Mª MARTEORELL, 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 Almogavares (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
CÓRDOBA 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
CÓRDOBA 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

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEÚTICOS DE CÓRDOBA **FARMACIAS DE GUARDIA** www.cofco.org
CÓRDOBA 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 Noguier	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 Mª MARTEORELL, 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
CÓRDOBA DÍAS 24 Y 31

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
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 Noguier	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
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda, Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almogavares (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
CÓRDOBA DÍA 25

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
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
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
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
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
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 10:00 DEL DIA SIGUIENTE

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

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

OFERTA ESPECIAL

REVISAMOS
TU MAQUINA

50 €

+IVA

NO INCLUYE GASES, FILTROS NI
SUSTITUCION DE PIEZAS AVERIADAS



Aire Acondicionado,
Calefacción,
Energía Solar

encorclima

Pídanos presupuesto sin compromiso

www.encorclima.com

Geotermia, Hostelería,
Servicio técnico y
Mantenimiento

957 274 711
645 571 540

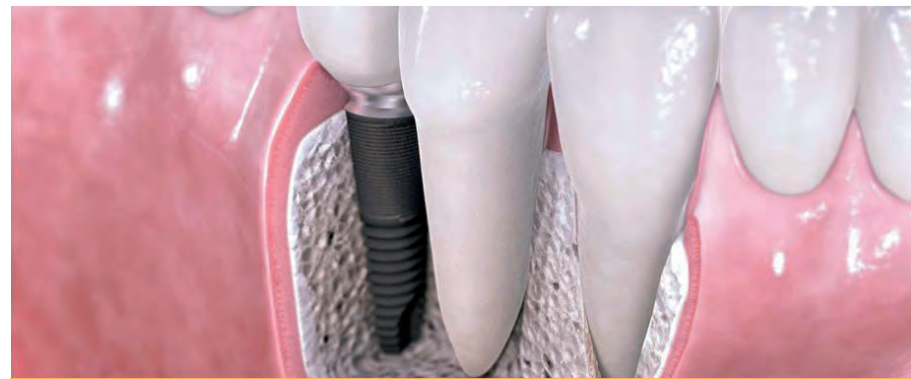


Clínica C.I.D, Clínica de Implantología Dental y Odontología Computerizada



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



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



Corona de cerámica tallada en un bloque CEREC



Repasando algunos aspectos de la Tos Ferina

infancia y salud 20

¿Sabéis si estáis preparados, papá y mamá?

maternidad saludable 22

Prepárate para correr la maratón

deporte saludable 24

2016 Año Internacional de las Legumbres

comer sano 26

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



LA NUEVA MENSAJERIA

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



**Yo hablo desde casa
por muy poco**

12,10 €/mes
IVA incluido

Línea
+ llamadas 24h.
a fijos nacionales



Compatible con
teleasistencia

-Mantienes tu número fijo de casa
o te damos uno nuevo.

-No pagas cuotas de línea, alta
ni mantenimiento.

Oferta disponible en la tienda Orange de
GRAN CAPITÁN, 30 Telf. 957 48 14 38

Más info en: www.ofertel.es



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

Repasando algunos aspectos de la Tos Ferina

Una enfermedad de origen bacteriano altamente contagiosa que afecta al aparato respiratorio y tiene como principal síntoma una tos violenta y de forma incontrolable que puede llegar incluso a causar dificultades en la respiración

A. CABELLO

En las últimas semanas esta enfermedad ha estado de actualidad por funestas noticias y éste el motivo por el que vamos a repasar algunos de los aspectos que debemos conocer acerca de esta afección.

Es una enfermedad grave que puede afectar a personas de cualquier edad

Se trata de una enfermedad de origen bacteriano (*Bordetella pertussis*) altamente contagiosa que afecta al aparato respiratorio y tiene como principal síntoma una tos violenta y de forma incontrolable que puede llegar incluso a causar dificultades en la respiración. Es una enfermedad grave que puede afectar a personas de cualquier edad, siendo el grupo de lactantes de menos de seis meses los más vulnerables. La forma de contagio es directamente de la persona enferma a la sana, se propaga por el aire mediante pequeñas gotitas que contienen bacterias y son expulsadas por estornudos, tos o al hablar. Una característica de esta afección es que con frecuen-



cia se suele escuchar un sonido convulsivo profundo cuando se inspira. La infección puede ir de seis hasta las diez semanas.

En cuanto a sus síntomas, comienzan siete días después de la exposición a la bacteria y suelen ser similares a un resfriado com-

mún. Dos semanas después pueden comenzar episodios de tos más severos. Cuando se tratan de niños, en la mayoría de casos termina en un estertor que es un tipo de sonido anómalo consistente en ruidos estrepitosos o chasqueantes en los pulmones al

inhalar. No suele ocurrir en personas adultas o menores de seis meses. Otros síntomas que pueden aparecer son fiebre, rinorrea o diarrea. En muchos pacientes la tos puede provocar vómitos e incluso pérdidas de conocimiento. Se trata de una enfermedad

que deja agotado al paciente y que en menores de seis meses puede provocar su muerte.

Su prevención tiene como opción más eficaz la vacunación, aun así está no ofrece la misma protección con el tiempo por lo que la AEP (Asociación Española de Pediatría) recomienda que se vuelvan a vacunar a las personas que estén o vayan a estar en contacto con un enfermo. En la actualidad ha habido un resurgimiento de la enfermedad en lactantes de menos de seis meses que no han sido vacunados. Para su protección se recomienda la vacunación en las madres gestantes a partir de la semana 27 de embarazo. De esta forma se le transmite al bebé anticuerpos. No afecta ni a la lactancia ni a la madre ya que se trata de una vacuna inactivada.

Su diagnóstico se basa en el análisis de los síntomas pero en numerosas ocasiones suele ser complicado establecerlo por lo que se analizan las secreciones nasales. En bebés en ocasiones puede confundirse con la sintomatología de una neumonía. El tratamiento es a base de antibióticos cuando no está avanzada la enfermedad. Los niños de menos de 18 meses deben estar sujetos a constante control ya que es peligrosa.



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



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 Arquia 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)

¿Sabéis si estáis preparados, papá y mamá?

Hoy en día nos preparamos de forma responsable para cualquier cosa que hacemos, qué menos que hacerlo igualmente para la llegada de un bebé.

DRA. M^ª ISABEL MARTÍNEZ MUÑOZ
MÉDICO ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN MATERNAL Y
SOFROLOGÍA. DIRECTORA DEL CENTRO DE EDUCACIÓN
MATERNAL «CEMLOSARCOS»

Cada día son más las parejas que vienen a preparar embarazo y parto, movidos por su interés por conocer más del proceso natural de la gestación, conscientes de que están haciendo lo correcto para favorecer el nacimiento de su hijo y, al mismo tiempo, conseguir una mejor colaboración con el equipo asistencial.

Los cursos de preparación a la Maternidad, tienen como objetivo proporcionar a la mujer y su pareja los medios necesarios para que, a través de su entrenamiento físico, psíquico y emocional, vivan su Maternidad/Paternidad de la manera más agradable posible y conseguir de este modo, que la experiencia de su embarazo y parto quede integrada de forma armoniosa en sus vivencias personales.

Pero, ¿en qué consisten estos cursos?

Preparación al Parto es un término que nunca me ha gustado utilizar, ya que induce a errores acerca del temario de los cursos, pues qué duda cabe que el contenido de los mismos es mucho más amplio y está relacionado con etapas anteriores y posteriores a este momento significativo en la vida de una pareja, y no se ciñe exclusivamente a esa circunstancia concreta, que es el nacimiento del nuevo ser. Particularmente, prefero Educación Maternal y Paternal.

Clases teóricas

La información que en estos cursos se da a modo de clases teóricas, abarca aspectos relacionados con la **gestación y el puerperio** (cambios fisiológicos, higiene, cuidados estéticos, sexualidad, etc.) para que la futura mamá sepa cuidarse y tome consciencia del proceso natural de su embarazo y cómo esta situación está cambiando su cuerpo y posiblemente su mente. Para todas nosotras es importante recuperarnos correctamente tras el parto, y eso empieza por cuidarse en el embarazo, para evitar ganar mucho peso, que aparezcan las temidas hemorroides, estrías o varices, etc. Por lo tanto, es recomendable la insistencia en estos aspectos con carácter preventivo.



Otros temas a tratar en estos cursos, mi juicio imprescindible, son los relacionados con **el parto, las características del hospital, el uso en los partos de la anestesia epidural y las otras variantes de analgesia, la cesárea, etc.** cuyo conocimiento hará que los futuros padres afronten el nacimiento de su hijo/a de manera más consciente y tranquila, lo cual repercutirá sobre la vivencia del parto y acortará el período de dilatación y expulsivo, confiando así a la pareja una experiencia más gratificante y menos dolorosa de su alumbramiento.

Por supuesto, no podemos olvidarnos del **bebé y sus cuidados**. Si hay algo en lo que los papás/mamás nos insisten, es en los aspectos relacionados con la **puericultura, la crianza, la alimentación, etc.** Conocer de antemano esta información hará que los futuros padres se sientan más tranquilos y confiados a la hora de atender a su bebé y necesiten menos "consejos bienintencionados" o menos idas y venidas a su pediatra de cabecera.

Para mí, que soy asesora de lactancia, también es fundamental explicar alto y claro **los beneficios de la lactancia materna** y la fisiología de la teta, ya que ello contribuirá a que la mamá inexperta del principio, aprenda perfectamente **cómo iniciar**

felizmente su lactancia a demanda, sin problemas de grietas o mastitis por mala colocación del bebé al pecho, y pueda continuar su lactancia en el tiempo de manera prolongada y satisfactoria para ambos.

Clases prácticas

Por parejas, al igual que en las clases teóricas, se enseña a los futuros papás y mamás las **técnicas de relajación y respiración** tan necesarias para afrontar con serenidad el desarrollo de su tiempo de parto. Cuando una pareja afronta el momento de la dilatación y el momento del expulsivo, debidamente relajados y conscientes de cuál es su cometido en esta situación, los plazos se acortan y el bienestar de la madre y el hijo mejoran sensiblemente.

Igualmente necesarias son las **clases de gimnasia prenatal**, ya que ello contribuirá a que la madre adquiera mejor forma física ante el parto y evite las molestias habituales de la gestación.

La mujer que se muestra colaboradora, es capaz de conseguir un parto más fácil, disminuyendo de esta manera el número de cesáreas, fórceps y ventosas, así conseguimos madres más sanas. Tiene un parto menos doloroso porque es capaz de relegar el dolor a un segundo plano, sabiendo que hay otras

cosas más importantes, como contribuir de forma tranquila y serena al parto de ese hijo tan esperado, ayudando en consecuencia, a que su bebé nazca más sano (como lo demuestra el Test de Apgar, que es una prueba de vitalidad que se le hace a todos los recién nacidos, y que es sensiblemente superior en hijos de madres preparadas).

La mujer preparada se enfrenta también en mejores condiciones físicas a esa dura prueba que supone su alumbramiento y aumenta el instinto maternal y algo muy importante: la Lactancia Materna es mayor entre las madres preparadas, con el consiguiente beneficio para ellas y para sus hijos.

A las parejas se les instruye acerca de los recursos de que disponen para sentirse más útiles ante el parto de sus hijos: masajes para la mamá, ayuda con la relajación, temas relacionados con las visitas y el ambiente de relajación tan necesario en el hospital, colaboración en el paritorio, etc. son temas necesarios a tratar de forma específica con ellos.

¿Cuándo comenzar?

La asistencia a los cursos de preparación debe realizarse desde el quinto o sexto mes de gestación, de nada sirven las preparaciones relámpago, ya que resulta imprescindible un refuerzo de los conocimientos adquiridos, un entrenamiento diario de las respiraciones y técnicas de relajación en sus distintas modalidades, para que el día del parto seamos capaces de poner en práctica todo aquello que hemos aprendido, teniendo en cuenta que nos encontramos ante un ambiente nada propicio a la serenidad y el sosiego, como es una sala de dilatación o un quirófano.

Debemos concluir sin lugar a dudas, que **la preparación al parto resulta necesaria y eficaz** para integrar de forma armoniosa nuestro proceso de embarazo, parto y crianza responsable en una experiencia agradable, sentida y vivida a la vez por la pareja de forma positiva.

Más información

Cemlosarcos. Centro de Educación Maternal
y Recuperación Puerperal
Teléfono de contacto: 957 47 17 43
www.cemlosarcos.es



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.



www.diputacioncordobashopping.es



Diputación Córdoba Shopping

La mayor **plataforma comercial online** de la provincia de **Córdoba**

Productos de Córdoba a solo un clic:

ocio, moda, joyas, alimentación,
productos ecológicos, productos gourmet,
vinos, licores, cerámica, cosmética...



Cofinanciado por:



Prepárate para correr la maratón

A. CABELLO

La maratón tiene su origen en la antigua Grecia cuando por el año 490 a.C. los atenienses estaban de guerra contra los persas por el avance expansionista de estos. La batalla se libraba en las llanuras de la ciudad de Maratón situada a poco más de 40 km de Atenas. Un soldado mensajero, Filípides, recorrió esa distancia tras la batalla para anunciar la victoria y el fin de la 1ª Guerra Médica. Tras semejante esfuerzo y en las posibles malas condiciones físicas tras la batalla en las que se encontraba, Filípides cayó rendido y murió poco después de dar el aviso.

La alimentación en este tipo de pruebas es muy importante

El primer maratón tuvo lugar en 1896 en las Olimpiadas de ese mismo año y en honor a Filípides; la distancia que se corrió en un principio fue de 41,8 km pero actualmente la distancia es de 42,195 km.

Para realizar esta prueba se precisa de una preparación física previa, un elaborado plan de entrenamiento, una dieta saludable y adaptada a nuestros requerimientos nutricionales y una preparación psicológica adecuada.



Tanto si va a ser la primera vez que vamos a prepararnos para correr esta prueba como si ya somos habituales debemos acudir al médico para que nos haga una revisión y nos aconseje, ya que esta prueba requiere un gran esfuerzo físico.

Cuando comenzamos con los entrenamientos para correr una maratón ante todo debemos tener paciencia, disciplina y tener una estrategia bien planificada que se adecue a nosotros de ejercicios y tiempos. Debe ser progresivo evitando el sobre esfuerzo. Muchos especialistas recomiendan

empezar por ir cogiendo forma, sobre todo si somos noveles, con rutinas de 25 minutos tres o cuatro veces por semana. No nos podemos pasar con los kilómetros ya que tendremos más riesgo de lesión o de desmotivación.

Si somos nuevos en la práctica, con 4 salidas a la semana que abarque los 15 a 20 kilómetros conseguiremos ponernos en forma. De esta forma podremos empezar con el entrenamiento para la maratón. Si nuestro nivel es novato iremos a completar la carrera con un tiempo superior a las cuatro horas lo que supo-

ne por hacer unos 5 km diarios hasta llegar a una carga semanal de 40-50 km con un rodaje máximo de 15-20 km, durante unos 6 a 8 meses o incluso un año para una completa adaptación. No debemos tener prisa si nunca hemos corrido o si somos muy principiantes. Es recomendable seguir un entrenamiento guiado unos meses antes para prepararnos mejor y empezar con pruebas menores en distancia como las media maratones que son tan populares y divertidas. Un entrenamiento en paralelo en gimnasio para fortalecimiento y

resistencia es conveniente. Las respiraciones y la posición de las manos al correr son aspectos que también se deben entrenar.

Si somos nuevos en la práctica, con 4 salidas a la semana que abarque los 15 a 20 kilómetros conseguiremos ponernos en forma

La alimentación en este tipo de pruebas es muy importante, de forma que puede hasta condicionar la consecución o no de la prueba. Es básico realizar una dieta especial los días antes de la prueba para tener reservas suficientes durante la maratón. Una dieta rica en hidratos de carbono aumentará las reservas energéticas musculares.

Beneficios de correr

En general esta actividad nos ayuda a eliminar grasas y a controlar nuestro peso corporal. Se mejoran las capacidades pulmonar y aeróbica, se fortalecen y tonifican los músculos y mejora la elasticidad y agilidad. La salud cardiovascular se beneficia mucho con esta práctica al igual que nuestra salud mental ya que es un deporte que se realiza al aire libre y es desestresante.

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

f t



Jc Custom Bicycles

DISEÑO, CUSTOMIZACIÓN, PERSONALIZACIÓN, REPARACIÓN, VENTA, HOTROD PARA NIÑOS, FATBIKE, TABLAS DE SUR DECORATIVAS, FIXI, ACCESORIOS, RESTAURACIÓN...



C/ La Palmera N°7, 14006 Córdoba (España)

957 119 481 / 629 019 554

jccustombicycles@gmail.com

2016 Año Internacional de las Legumbres

En el nuevo año que llegará en pocos días, se tiene como misión la sensibilización de la opinión pública ante las ventajas nutricionales de las legumbres como parte de una producción de alimentos sostenible encaminada a lograr la seguridad alimentaria y nutricional

La ONU proclamó en 2014 que el 2016 sería Año Internacional de las Legumbres, siendo la FAO, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura la encargada, junto con la colaboración de los gobiernos, organizaciones no gubernamentales y demás instancias, de la celebración de del Año.

Las legumbres constituyen una de las bases proteicas de muchas dietas como es la Dieta Mediterránea

En el nuevo año que llegará en pocos días, se tiene como misión la sensibilización de la opinión pública ante las ventajas nutricionales de las legumbres como parte de una producción de alimentos sostenible encaminada a lograr la seguridad alimentaria y nutricional.

El Año Internacional de las Legumbres brinda una oportunidad única de fomentar conexiones a lo largo de la cadena agroalimentaria para poder sacar mayor rendimiento a las proteínas obtenidas de las legumbres, incrementar la producción mundial

de las mismas, usar de forma más apropiada los sistemas de rotaciones de los cultivos y hacer frente a las oportunidades y retos que existen en el comercio de las legumbres. Las legumbres constituyen una de las bases proteicas de muchas dietas como es la Dieta Mediterránea y son muy importantes para una dieta saludable y equilibrada. Es un alimento muy importante por su aporte proteico y de fibra que ayuda a combatir enfermedades coronarias, diabetes, el sobrepeso y obesidad, etc.

La FAO explica que los cultivos de leguminosas anuales producen entre uno y doce semillas de tamaño, color y formas variables dentro de una vaina, que son usados para alimentación y como forraje para animales.

Los garbanzos, lentejas, alubias o frijoles y guisantes son muy importantes en la pirámide alimentaria

El término de legumbre se limita a aquellos cultivos que se cosechan para grano seco, quedando excluidos otros que se recolectan



en verde como hortalizas, para siembra o para extracción de aceites. Y es que los cultivos de leguminosas tienen otras propiedades muy interesantes para la rotación de cultivos ya que tiene la capacidad de fijar nitrógeno en el suelo que contribuye a aumentar la fertilidad de los suelos lo que es beneficioso para el medio ambiente

por el menor uso de fertilizantes y para la economía del agricultor.

Los garbanzos, lentejas, alubias o frijoles y guisantes son muy importantes en la pirámide alimentaria. Poseen un 20% de proteína, una alta parte de carbohidratos superando el 60%, son muy ricas en fibras y bajas en grasa.

Las legumbres nos aportan nu-

merosos minerales como hierro, calcio, vitaminas y ácido fólico. Por ello, los nutricionistas y médicos recomiendan su consumo de dos a tres veces por semana, siendo además, en ésta época más fría, muy apetecibles en guisos calientes, aunque admiten numerosas variables como ensaladas y otros platos fríos.

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

www.trazoscocinas.es

TRAZOS
ESTUDIO DE COCINAS



Avda. Escritor Conde de Zamora s/n

Tlf. 957 356 828



**ASTORIA Casa Matías les desea
unas felices fiestas y un feliz año 2016**

**Teléfonos de reserva:
957 277 653 / 957 765 602**

**astoriacasamatias@yaho.es
Calle El Nogal, 16 Local - 14006 Córdoba**

Fundación La Arruzafa realiza 85 cirugías y atiende a 548 pacientes en la IV Expedición Guinea Ecuatorial

El equipo humano desplazado hasta Malabo establece una «cifra récord» en una misión humanitaria de ocho días donde ha conseguido el mayor volumen de asistencia quirúrgica de las veinticuatro misiones llevadas a cabo desde su constitución

REDACCIÓN

El equipo de siete personas de la Fundación La Arruzafa (FLA) desplazado hasta Guinea Ecuatorial en misión humanitaria ha regresado después de haber realizado 85 cirugías y 548 atenciones en consulta en su cuarta misión humanitaria en Malabo, donde ha colaborado con la Organización Nacional de Ciegos de Guinea Ecuatorial (Oncige).

Han conseguido una «cifra récord en el volumen de pacientes atendidos en quirófano»

Se da la circunstancia de que los integrantes de la FLA han conseguido una «cifra récord en el volumen de pacientes atendidos en quirófano» desde su constitución y tras sumar veinticuatro expediciones por todo el mundo, según explica Juan Manuel Labor, oftalmólogo del Hospital La Arruzafa y presidente de dicha fundación.



Los integrantes de la Fundación La Arruzafa, antes de regresar de Malabo, Guinea Ecuatorial

Laborda asegura que en ese país «las listas de cirugía están llenas y apuntando ya pacientes a la espera de otra expedición». De igual manera, detalla que hay

pacientes que deberán «evacuarse para ser atendidos en nuestro Hospital», por motivos técnicos y tecnológicos «en casos de cirugías complejas».

En esta misión, los especialistas de la FLA se han visto obligados a operar en «grandes remolques, dado que los quirófanos están en obras», como explica el

presidente de la FLA. Asimismo, han pasado consulta en la sede de la Oncige, en Sampaka (a varios kilómetros del Hospital), lugar hasta el que han trasladado más de trescientos kilos de material oftalmológico que ha sido donado a la propia Oncige.

Los especialistas de la FLA se han visto obligados a operar en «grandes remolques, dado que los quirófanos están en obras»

En las dos últimas expediciones a ese país, el equipo desplazado de la FLA ha atendido a 1.258 personas y ha operado a 157 pacientes en los dieciséis días que han durado los desplazamientos.

La misión Guinea Ecuatorial IV ha estado compuesta por los oftalmólogos Juan Manuel Laborda y Francisco Argüeso, el anestesista Francisco Gómez Armenta, las optometristas Alicia Navarro y Lidia Clavijo, y las auxiliares de quirófano Noelia Díaz e Isabel Ramírez.



CENTRO MEDICO CIUDAD JARDIN

Novedades
Servicio de hematología
Unidad del dolor y cuidados paliativos

Abiertos todos los días del año,
de «Lunes a Domingo» de 8.30 a 22 horas

Consulte nuestra página web:
www.centromedicociudadjardin.com

Más de veinte especialidades médicas
Abierto todos los días del año

Técnicas de diagnóstico
análisis clínicos, radiología general e
infantil, ortopantomografía, ecografías,
mamografía, pruebas oftalmológicas,
respiratorias y auditivas, eco doppler,
holter T/A, holter ECG, electromiografía,
potenciales evocados...

Certificados médicos de todo tipo
Aviación, Conductor, Armas,
Animales peligrosos,
Embarcaciones, Gruas...

Cita previa en los teléfonos
957 450 002 y 957 450 021

Tiene entrada por Avda. Gran Vía Parque 21 local, C/Julio Pellicer 26 local - 14005 CÓRDOBA



hola paris!

Perfumería Alta peluquería Estética

Les deseamos un feliz 2016

Plaza Colón, 27
14001 Córdoba

957 47 84 95
957 48 61 23



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    

Amalia

JOYERÍA

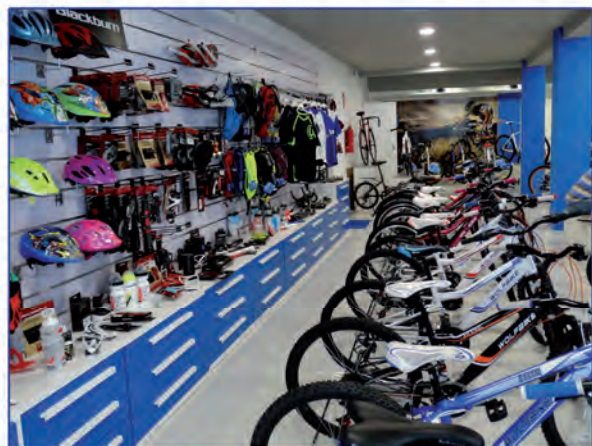
- Collares a medida
- Piedras semipreciosas
- Colgantes
- Pulseras

- Broches
- Pendientes
- Diseño en plata
- Diseño en oro

DOCE DE OCTUBRE, 10 - BAJO
TLF.: 957 479 354
CÓRDOBA

BiciSport Arenas

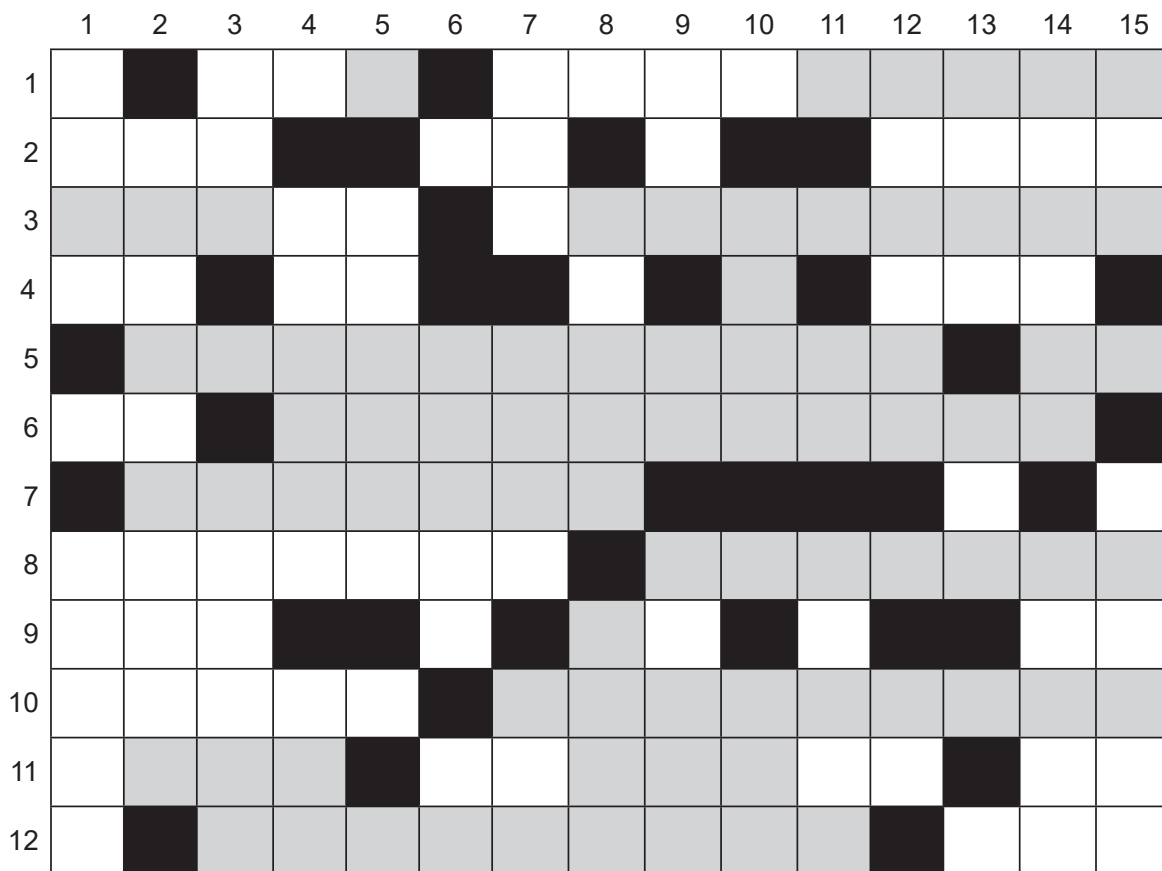
TU TIENDA DE BICIS EN CÓRDOBA



Venta, Reparación y Accesorios. Tfno.: 957 84 30 83 C/ Virgen de las Angustias, 19 14006 Córdoba

Crucigrama de los buenos deseos

Con las palabras, sílabas y letras que van en fondo gris, aparecerá un deseo de esta publicación con motivo de las celebraciones navideñas



Por Julián Rodríguez

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

HORIZONTALES: 1.- La placa santanderina. Piadosa, beata. Gusanos nematelmintos. 2.- Al revés, utiliza. Cierta pronombre personal. Palote de párvulo en la guardería. Familiarmente, así le dicen a Dolores. 3.- Cubrir el suelo con losas. Votantes. 4.- Andad, marchad, caminad. *Zollinger-Ellison* (síndrome). Una vocal. La misma letra anterior, pero, esta vez, griega. Tres vocales. 5.- Los que anuncian. Entregue, regale, done. 6.- Observé, miré. **Publicación que tiene Ud. ahora entre sus manos** (dos palabras). 7.- Dichosos, contentos. Conjunción copulativa. *End.* 8.- Vencería, llegaría el primero. Festividades, celebraciones. 9.- Al revés, canción de las Islas Canaria. El símbolo del Oxígeno. Ahora, en este mismo momento. El símbolo del Carbono. Siglas de Nueva Caledonia. 10.- Mensajes publicitarios. Ufano, gozoso, afortunado. 11.- Distráidos, abstraídos. Análogo, parecido, idéntico. Código de Iberia. 12.- Pésima nota. Cuatro por cuatro. Dé lectura.

VERTICALES: 1.- Pasé de dentro a fuera. La placa valenciana. Elemento químico, cuyo símbolo es Ga. 2.- Al revés, retados. 3.- Líquido espeso y viscoso de inflamaciones. Símbolo del Nitrógeno. Al revés, someta, avasalle. 4.- Placa de Italia. Al revés, vasija para el aceite. De esta manera. 5.- Amperio. Un pintor francés impresionista. Sur. Excelencia. 6.- Símbolo del Itrio. Todas las letras del circo. Sociedad en comandita. 7.- Patriarca bíblico. Pensamiento. Siete romanos. 8.- Este. Enredaos, embrollaos. Falta una letra para que sean yemas. 9.- Maulle. *Nota Bene*. Nombre de mujer inglesa. 10.- Área. Ciencias y Tecnologías de los Alimentos. Un uno. *Transport Level Interface*. 11.- Tonelada. Placa de Tarragona. Existe. Al revés, árbol silíceo. 12.- Al revés, lo limpio, lo lavo. Símbolo del Azufre. Letra doble. 13.- Cubrió con oro. Dominio de internet. Placa ovetense. Litro. 14.- Embate de la ola. Anhele, desee. 15.- Servicio andaluz de Salud. Placa de Europa. Útil de barrer.

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)



RESERVIAR!



**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



Centro de Cirugía
Estética y Reparadora

Dr. Redondo Camacho
Cirujano Plástico

EL MEJOR TRATAMIENTO CON LA MAYOR SEGURIDAD

Cirugía Estética

Cirugía de la mama
(aumento, subida de la mama
(pexia) y reducción)

Cirugía corporal

Abdominoplastia
Miniabdominoplastia
Lipoescultura
Cirugía genital
Lifting de brazos y piernas
Cirugía de glúteos

Medicina Estética

Bótox
Rellenos de hialurónico
Aumento de labios y pómulos
Hilos tensores
Mesoterapia
Plasma Rico en Plaquetas (PRP)
Láser
Manchas
Peelings
Lesiones vasculares

Reyes Católicos, 11. local.
Córdoba

957 498 132

www.redondoestetica.com
www.aumentopechocordoba.com