

Córdoba sana

Abril de 2016 • Año X • número 107. 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



*Santa Victoria – MM. Escolapias –
Con nosotr@s... tu futuro es posible...*

www.escolapiassantavictoria.com

**PLAZO DE MATRICULA ABIERTO
¡TE ESPERAMOS...!**

SE CONSOLIDA EN CÓRDOBA LA MEDICINA ESTÉTICA GENITAL FEMENINA

El Dr. Fernando M. Aznar Mañas, especialista de ginecología y obstetricia, ha introducido en Córdoba las últimas técnicas de rejuvenecimiento vulvo-vaginal. La medicina estética genital ha experimentado un crecimiento entre la población española, sobre todo en las mujeres. El paso del tiempo junto a los cambios acaecidos durante los embarazos, partos, infecciones vulvo-vaginales... puede llegar a modificar el aspecto de los genitales externos, repercutiendo negativamente en la sensibilidad de toda la zona. «Al rejuvenecer la zona genital externa femenina, se recupera parte de su aspecto juvenil, las mujeres se sienten más atractivas, mejorando su autoestima, estando más seguras de si mismas. Muchas mujeres experimentan un mayor deseo sexual, logrando una mayor satisfacción sexual, a una edad de cambios muy importantes tanto anatómicos como fisiológicos, y sobretodo, psicológicos».

(sigue en la página 2)



El Dr. Fernando M. Aznar Mañas, especialista en ginecología estética y cirugía íntima



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

Dr. Fernando M. Aznar: «La medicina estética genital femenina se consolida en Córdoba»

El Dr. Fernando M. Aznar Mañas, especialista en ginecología estética y cirugía íntima, ha introducido en Córdoba las últimas técnicas de rejuvenecimiento vulvo-vaginal

REDACCIÓN

La medicina estética genital ha experimentado un crecimiento entre la población española, sobre todo en las mujeres. El paso del tiempo junto a los cambios acaecidos durante los embarazos, partos, infecciones vulvo-vaginales... puede llegar a modificar el aspecto de los genitales externos, repercutiendo negativamente en la sensibilidad de toda la zona.

«Al rejuvenecer la zona genital externa femenina, se recupera parte de su aspecto juvenil, las mujeres se sienten más atractivas, mejorando su autoestima, estando más seguras de sí mismas. Muchas mujeres experimentan un mayor deseo sexual, logrando una mayor satisfacción sexual, a una edad de cambios muy importantes tanto anatómicos como fisiológicos, y sobre todo, psicológicos».

El Dr. Fernando Aznar es médico pionero en España, y referente a nivel internacional de la ginecología estética

Así puso de manifiesto, el Dr. Fernando Aznar durante su intervención como ponente del abordaje integral del envejecimiento sexual, en el seno de la XXXI edición del congreso de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME) que se ha celebrado en Málaga del 19 al 21 del pasado febrero.

El Dr. Fernando Aznar es médico pionero en España, y referente a nivel internacional de la ginecología estética. Introdutor de varias técnicas de antienvjecimiento genital y cirugía íntima, en diferentes ciudades en España, actualmente ya puede ofrecerlas en Córdoba.

El Dr. Fernando Miguel Aznar Mañas es un prestigioso conocido ginecólogo estético que lleva a cabo su actividad profesional en diferentes hospitales privados en España (Madrid, Sevilla, Málaga y Marbella). Licen-



El Dr. Fernando M. Aznar Mañas, especialista de ginecología y obstetricia

ciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Valencia, completó su formación de Ginecología y Obstetricia en el Hospital Reina Sofía de Córdoba. Máster en Mastología—UIMP y Máster en Reproducción Humana—IVI, obtuvo el reconocimiento internacional con la beca de investigación SUSAN KOMEN BREAST CANCER FELLOWSHIP en el Hospital Vall d'Hebron. En el año 2012, se diplomó en Ginecología Estética por el Instituto Pinto en Buenos Aires.

Miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Ginecoestética y Cirugía Íntima (SEGECI), es experto en

Antiaging Íntimo y Rejuvenecimiento Vulvar y Vaginal, siendo ponente y realizando talleres en los congresos internacionales más importantes de ginecología estética y

Actualmente investiga, desarrolla y capacita nuevas técnicas en y procedimientos ginecológicos innovadores

medicina estética íntima Ha introducido la técnica de Vontouring o lifting vulvar en España, y es el único médico autorizado y

certificado para la revolucionaria técnica PRP- vulvo-vaginal, O-SHOT, mejorando la pérdida de libido y anosgarmia.

Actualmente investiga, desarrolla y capacita nuevas técnicas (ácido hialurónico, tejido autólogo graso, plasma rico en plaquetas, etc.) y procedimientos ginecológicos innovadores (láser íntimo, labioplastia no invasiva con radiofrecuencia, rejuvenecimiento vulvar con LED) para solucionar problemas tan importantes como la atrofia vulvo-vaginal en mujeres con cáncer, mejorar la estética genital femenina y la vida sexual de las mujeres.

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

Las diez preguntas mas habituales de nuestras pacientes sobre el aumento de pecho

REDACCIÓN

¿Puedo ponerme un pecho igual que el de una famosa que he visto? No. El «copia y pega» no es una opción.

Cada pecho es único y distinto, no hay dos iguales. Y cada cuerpo requiere un pecho con unas medidas concretas para que la naturalidad prevalezca. No es recomendable pretender obtener el mismo aspecto del pecho de una famosa o una amiga. A ellas puede quedarle perfecto y a ti puede que no.



¿Puedo viajar en avión? No explota, es una leyenda.

Esta es una pregunta que, con relativa frecuencia, nos realizan las pacientes, y que viene motivada por la conocida leyenda urbana. Rotundamente la respuesta es sí, puedes viajar; aunque hay matices. La recomendación del Dr. Emilio Cabrera es que no se haga en los diez días posteriores a la cirugía. Un viaje lleva generalmente implícito movimiento de maletas con peso, esfuerzo para los que la mama no está preparada en ese tiempo. Por otra parte, y aunque las cabinas de los aviones están despresurizadas, pueden notarse pequeños cambios de presión que podrían afectar de forma negativa al resultado.

¿Cuánto dura un implante? La alta longevidad está asegurada.

Las actuales prótesis de gel de silicona de alta cohesividad han cambiado por completo el panorama de la duración de los implantes. Al estar fabricados con este gel son mucho más resistentes al deterioro. Hoy día se realizan pruebas de resistencia en las peores condiciones para el implante, como es la aplicación de fuerzas compresivas de hasta 30 veces la presión ejercida por una mamografía normal, sin que el implante se resienta. Por eso se dice que son «de larga vida», aunque la singularidad individual pudiera variar en cada caso el periodo de vigencia final. En Cabrera Plástica & Estética utilizan los implantes mamarios de la máxima calidad y seguridad del mercado.

¿Me quedarán cicatrices visibles? No, quedarán ocultas o disimuladas.

Siempre se valora detenidamente en cada caso, a la hora de colocar los implantes, cuál es la mejor vía de colocación y la que menor secuela dejará; es decir, la que dejará menor cicatriz. Ésta puede quedar invisible en la areola mamaria u oculta en el pliegue submamario. El objetivo es el mismo: no delatar la operación. La preferencia para Cabrera Plástica & Estética es realizar la incisión en el surco submamario lo que permite ocultar la cicatriz en el pliegue natural de la mama.

¿Cuándo puedo volver al trabajo tras la cirugía? Antes de lo que piensas.

Al día siguiente de la intervención la paciente ya puede abandonar el hospital. Dependiendo del tipo de trabajo que realice la incorporación puede hacerse en 4 o 5 días sin mayor problema si la actividad es sedentaria. El Dr. Emilio Cabrera aconseja no realizar labores que provoquen la contracción del músculo pectoral; es decir, no hacer fuerza con los brazos durante dos semanas. Por ejemplo, se puede volver a hacer deporte a las 4-5 semanas de la intervención.

¿Perderé sensibilidad en el pecho? No, si se hace adecuadamente.

La sensibilidad resultante final después del aumento de pecho depende de la relación entre el continente (mama) y el contenido (prótesis). Cuanto mayor es el volumen del implante para una determinada mama, mayores alteraciones sensitivas

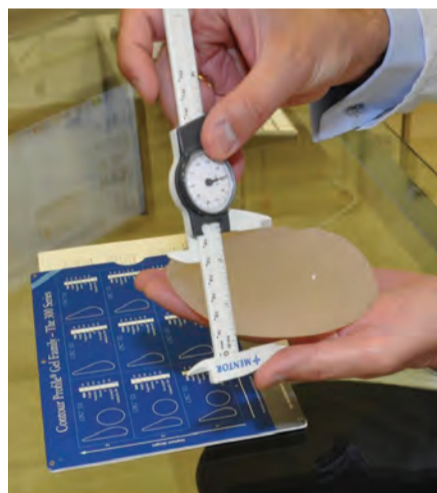
pueden ocurrir. De nuevo es importante escuchar al cirujano en sus recomendaciones acerca del volumen adecuado del implante a colocar, entre otras cosas para no ver mermada la sensibilidad de las mamas después del aumento de pecho. Si el implante es proporcionado, y la intervención es realizada por un profesional (si bien es cierto que durante el postoperatorio inmediato la sensibilidad se atenuará) el 96% de las pacientes tendrán una sensibilidad normalizada al año de la intervención.

¿Me equivocaré al elegir la talla? No, si escuchas los consejos del cirujano.

Posiblemente el tamaño del implante sea el factor más difícil de decidir para la paciente que va a someterse a un aumento de pecho. El volumen del implante dependerá de los deseos de la paciente y las características anatómicas de su pecho. Con esos dos factores, el cirujano planificará una cirugía con un volumen adecuado. El Dr Emilio Cabrera siempre insiste: cada paciente es única, con una altura, peso, tipo de tórax y de mama diferente. Cabrera Plástica & Estética es pionera en el uso de Crisalix Virtual Aesthetics, con recreaciones 3d del resultado. Además de ello acaba de incorporar la vanguardia en inmersión 3d con las gafas Oculus-Samsung a modo de probador virtual. Con todo ello la elección es infalible.

¿Puedo hacerme mamografías con seguridad? Puedes y debes hacértelas

No solo puedes, sino que, colocados en posición subpectoral, los implantes favorecen la visualización y detección de posibles alteraciones mamarias al realizarse una mamografía. Los implantes en posición subpectoral rechazan la glándula mamaria hacia adelante al realizarse una mamografía, y al estar separada ésta de la prótesis por el músculo pectoral no aparecen sombras en la técnica y su realización tiene unos resultados muy consistentes. Desde Cabrera Plástica & Estética colaboran en la concienciación sobre la importancia de estas pruebas en la detección del cáncer de mama, de hecho realizan en todos los casos a sus pacientes una mamografía antes de su cirugía de aumento de pecho, para comprobar el estado de su mama



¿Es dolorosa la cirugía y su postoperatorio? Mas molestias que dolor.

No podemos olvidar que se trata de una cirugía, que lleva aparejadas molestias de diverso tipo. No obstante, con las nuevas técnicas quirúrgicas de vanguardia, implementadas por Cabrera Plástica & Estética, el postoperatorio de este proceso podría considerarse molesto, pero no doloroso, al estar además respaldado por tratamiento farmacológico. Uno de los objetivos del Dr. Emilio Cabrera es conseguir cada vez una mayor confortabilidad y una recuperación más rápida. En esa línea, su última innovación es el programa de fisioterapia «Cabrera F.R.S.» (Fast Recovery Surgery) que actúa desde el primer momento donde el dolor puede hacerse presente, mejorando la movilidad general, lo que desemboca en un mayor grado de confort. El dolor a nivel cervicodorsal es el gran caballo de batalla, y atacarlo desde el primer momento mejora exponencialmente el resultado a ojos de la paciente tras la intervención.



El Dr. Emilio Cabrera Sánchez es cirujano plástico titulado. Es miembro de la SECPRE (Sociedad española de cirugía plástica, reparadora y estética) y de la ASAPS (American Society for Aesthetic Plastic Surgery), además de otras sociedades científicas. Es director de Cabrera Plástica & Estética, con consulta en Avda. Gran Capitán, 46-2º1 de Córdoba.

Teléfono 957 281 450
www.drcabrera.es

sumario e información

► noticias

Dr. Fernando M. Aznar: «La medicina estética genital femenina se consolida en Córdoba» 2

La ONCE dedica al 40 aniversario del Hospital Universitario Reina Sofía su cupón del próximo 4 de abril 6

Alumnos del IES San Álvaro visitan la sede del colegio de farmacéuticos 8

Recomiendan inculcar hábitos de higiene bucodental a los más pequeños desde la aparición de los primeros dientes 8

Investigadores de Córdoba participan en un proyecto europeo sobre el diagnóstico y tratamiento de enfermedades autoinmunes 10

► en buenas manos

Aumenta un 5% el número de trasplantes lamelares realizados en el Hospital La Arruzafa 15

Entrenamiento funcional, efectividad en el gimnasio 18

Con la primavera, llega la alergia 20



Crucigrama del mes de abril 22

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 ABRIL

28	29	30	31	1	2 Día Mundial del Autismo	3
4	5	6 Día Internacional de la Actividad Física	7 Día Mundial de la Salud	8	9	10
11 Día Mundial del Parkinson	12 Día Nacional de la Atención Primaria	13	14	15	16	17 Día Mundial de la Hemofilia
18 Día Europeo de los Derechos de los Pacientes	19 Día Nacional de la Cefalea	20	21	22	23 Día Internacional del Libro	24
25 Día Mundial contra la Malaria	26	27 Día Nacional de la Fibrosis Quística	28	29	30	1

LA FRASE DEL MES

« Nunca mientas a tu médico, a tu confesor, ni a tu abogado. »

George Herbert



Primera cita, Revisión, 25€
Limpieza y Primer Empaste

clínica
Dental
Noreña

Odontología general
Implantología
Ortodoncia
Estética dental
Odontopediatría

«Trabajamos con compañías médicas»

Implante dental completo 960€

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**

La ONCE dedica al 40 aniversario del Hospital Universitario Reina Sofía su cupón del próximo 4 de abril

Esta efeméride tan singular para Córdoba protagonizará los 5,5 millones de cupones previstos para el sorteo del día que se celebran los actos centrales de este cumpleaños sanitario

REDACCIÓN

El Reina Sofía ha acogido la presentación del cupón conmemorativo de su 40 aniversario, que protagonizará los cinco millones y medio de cupones de la Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE) del lunes, 4 de abril, el día que se celebran los actos centrales de esta efeméride tan importante para el complejo sanitario y para la ciudad de Córdoba, que ha vivido como propio cada hito sanitario conseguido a lo largo de estas cuatro décadas. Este centro es hoy un hospital abierto a Andalucía y al resto del país que ha sido testigo de excepción de logros sorprendentes, que se ha convertido en la mayor empresa de Córdoba y en un importante motor económico para la ciudad.

Esta iniciativa permitirá llevar por toda España la imagen del hospital, centro de referencia y de excelencia sanitaria, por la actividad asistencial, docente e investigadora que llevan a cabo sus más



Responsables del hospital y de la ONCE presentan el cupón conmemorativo del 40 aniversario

de 5.000 profesionales. Se materializa así una petición y deseo del hospital para que sus programas y logros se proyecten a nivel nacional. Se ha elegido esta fecha, el 4 de abril, por coincidir con la inauguración de este centro emblemático del Sistema Sanitario Público Andaluz hace ya 40 años. Comenzaba en este momento la andadura de

este buque insignia de la sanidad pública andaluza que en 2016 quiere celebrar este aniversario tan entrañable con todas las personas vinculadas al centro.

El diseño del cupón incluye, además del logotipo del aniversario y el lema *40 años avanzando juntos*, una de las imágenes más características y representativas

del complejo en la que se pueden identificar tres de sus edificios: Hospital General, Materno Infantil y Consultas Externas.

En estos 40 años, el Reina Sofía —integrado en la actualidad por ocho edificios— ha conquistado éxitos propios de un gran hospital. Pocas instituciones pueden llegar a una conmemoración tan

dilatada en el tiempo y plagada de tantos logros que repercuten directamente en la salud de la población. Se ha convertido en fábrica permanente de esperanza para los miles de cordobeses, andaluces y españoles que a diario depositan su confianza en la plantilla.

Su principal seña de identidad es el programa de donación-trasplante (más de 6.700 trasplantes de órganos y tejidos y cerca de 900 donantes), figura entre los principales centros de referencia de España y está dotado con los últimos avances en servicios y equipamiento.

Su actividad asistencial anual se resume en cerca de 40.000 ingresos, más de 190.000 urgencias, casi 40.000 intervenciones quirúrgicas, más de 750.000 consultas externas y más de 300 trasplantes de órganos y tejidos. Además, destaca por la incorporación de tratamientos innovadores en campos muy diversos que le sitúan en uno de los puestos privilegiados del ranking de los grandes hospitales del país.

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

Divertículos



Hemorroides

Fistula

Fisura

www.coprocto.com

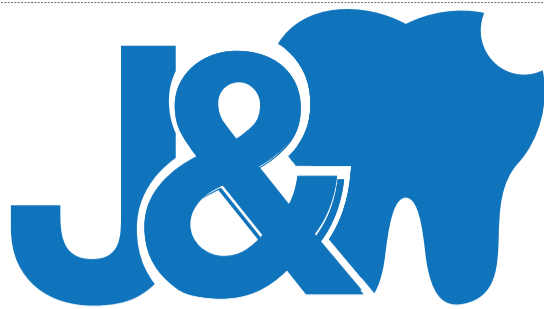
Incontinencia

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



• MEDICINA ESTÉTICA
(DR. JOSE M^º CABRERA GISBERT)
14/14/07670

FINANCIACIÓN A SU MEDIDA
operación sujeta a aprobación de financiera
+ Información consultar en clínica

Diagnóstico
Presupuesto
Rx
Planificación 3D
Revisiones
GRATIS



Dr. Tomás Páez Pérez
ODONTÓLOGO - IMPLANTÓLOGO
COLEGIADO N^º 14/00/1798

957 48 12 31

TRABAJAMOS CON COMPAÑÍAS
SANITAS, CASER, AVANTSALUD, SANTA LUCIA, DIVINA PASTORA,...

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

Alumnos del IES San Álvaro visitan la sede del colegio de farmacéuticos

Estudiantes de Bachillerato y de los ciclos de Farmacia y Parafarmacia pudieron conocer de cerca el funcionamiento del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba



REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba ha recibido la visita de una quincena de alumnos del IES San Álvaro de la capital cordobesa. Estos alumnos, estudiantes de Bachillerato y de los Ciclos de Grado Medio y Superior de Farmacia y Parafarmacia, visitaron las instalaciones de la sede colegial para conocer a fondo sus funciones.

Aparte de las visitas a las instalaciones, pudieron comprobar de primera mano el funcionamiento de los diferentes departamentos colegiales como es el caso de Secretaría, Facturación, el Centro

de Información al Medicamento (CIM) o el Laboratorio. Asimismo, tuvieron la oportunidad de comentar con el equipo técnico

Aparte de las visitas a las instalaciones, pudieron comprobar de primera mano el funcionamiento de los diferentes departamentos colegiales

del Colegio las diferentes salidas profesionales, tanto públicas como privadas, que ofrece el ámbito farmacéutico.

Recomiendan inculcar hábitos de higiene bucodental a los más pequeños desde la aparición de los primeros dientes

Es fundamental una primera visita al dentista con la erupción de las primeras piezas dentales, en principio con finalidad informativa y preventiva

REDACCIÓN

El Colegio de Dentistas de Córdoba considera fundamental inculcar a los más pequeños de la casa unos hábitos de higiene bucodental desde que aparecen los primeros dientes para que lo asimilen como algo rutinario e imprescindible para la salud. Asimismo, considera fundamental que se realice una primera visita al dentista con la erupción de las primeras piezas dentales.

El vocal de la Junta de Gobierno de la institución colegial, Federico Esparza, aprovechando que en esta semana se ha celebrado el Día Mundial de la Salud Bucodental con el lema «Por aquí empieza todo, cuerpo sano, boca sana», hace hincapié en la estrecha relación entre salud bucodental y salud general, según se recoge en *El desafío de las enfermedades bucodentales. Atlas de la Salud Oral* presentado hace unas semanas en el Consejo General de Dentistas.

Recientes estudios han demostrado la causa-efecto de una mala salud oral en otras enfermedades sistémicas. Por ejemplo, los pacientes diabéticos suelen sufrir complicaciones periodontales como causa de su patología. Del mismo modo, según apunta el doctor Esparza, los efectos de una mala salud oral pueden causar



problemas cardíacos, partos prematuros en mujeres embarazadas o problemas respiratorios. Mantener unos correctos hábitos bucodentales, reducir la ingesta de azúcares, alcohol y tabaco y acudir regularmente al dentista son clave para una buena salud oral, y en consiguiente, una buena salud general y mejor calidad de vida.

El Libro Blanco de la Salud Oral. Encuesta de hábitos y uso de servicios odontológicos, elaborado por el Consejo General, revela que la mayoría de los españoles están preocupados por su salud oral, sin embargo, solo 5 de cada 10 han acudido al dentista en el último año.

La caries dental es la enfermedad crónica más extendida en el mundo y constituye un reto importante en salud pública. En

España, 371 millones de dientes están afectados por esta enfermedad (el 86.5% de los mayores de 12 años tienen alguna caries). Reducir la ingesta de azúcar, promocionar el uso de fluoruros o mejorar los servicios de atención bucal primaria reduciría significativamente la carga de la enfermedad.

Las enfermedades periodontales, como la gingivitis, resultan reversibles en la mayoría de pacientes, sin embargo, en España, 8 millones de adultos la padecen, de los cuales 2 millones acusan ya la enfermedad de manera severa. Concienciar sobre la importancia de un estilo de vida saludable, minimizando los riesgos como el alcohol o el tabaco, son claves para su abordaje.

AnalistasTeleco



¿Problemas en la Factura del Teléfono?



Distribuidor:



¿Su empresa paga demasiada Luz?

Mymobile 3.0

Consultores Tecnológicos Telefonía y Energía
Implantadores Firma Digital Electrónica
Preguntanos sin compromiso

957 100 500

Córdoba

Madrid

C/Alcalde Sanz Noguera, 12
14005 - +34 601 373 841
info@analistateleco.com

C/Serrano, 5
28005 - +34 637 595 857
info@bmsconsulting.es

Firme sus documentos de forma digital con información Biométrica y validez jurídica; en cualquier dispositivo y sin modificar sus sistemas actuales





INNOVAMED

MEDICINA INTEGRAL

Medicina Hiperbárica
Medicina Interna · Medicina General
Cardiología · Endocrinología · Nutrición · Psicología



CÁMARA DE OXIGENOTERAPIA HIPERBÁRICA · CINTA ANTIGRAVITATORIA · MANEJO DE HERIDAS · PIE DIABÉTICO
NUTRICIÓN PERSONALIZADA · REHABILITACIÓN CARDÍACA · PODOLOGÍA · PRUEBA DE ESFUERZO
ECOCARDIOGRAFÍA · ADULTOS MAYORES · PACIENTES PLURIPATOLÓGICOS · CARDIOLOGÍA EN EL DEPORTE
MANEJO DE OSTEOPOROSIS · ESTIMULACIÓN COGNITIVA · LOGOPEDIA

Dolores Ibarri, 1, 14011 Córdoba (España). T: +34 957 418 109. M: +34 646 130 682. info@innovamedclinica.com

www.innovamedclinica.com

noticias

Investigadores de Córdoba participan en un proyecto europeo sobre el diagnóstico y tratamiento de enfermedades autoinmunes

El grupo 'Enfermedades autoinmunes sistémicas-inflamatorias crónicas del aparato locomotor y tejido conectivo', dirigido por la investigadora Rosario López y el investigador y reumatólogo Eduardo Collantes, desarrolla su trabajo en el Reina Sofía

REDACCIÓN

Investigadores del Reina Sofía y el Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) participan en el proyecto europeo Precisesads, que pretende mejorar el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades sistémicas autoinmunes (un grupo de patologías caracterizado por una disfunción del sistema inmunitario que ataca a más de un órgano).

28 instituciones de 12 países que trabajarán juntas durante 5 años

Este proyecto europeo, liderado desde el Centro Pfizer-Universidad de Granada-Junta de Andalucía de Genómica e Investigación Oncológica, Genyo, comenzó en 2014 con una duración de cinco años y cuenta con un presupuesto total de 22,7 millones de euros cofinanciado por la Iniciativa de Medicamentos Innovadores (IMI) de la Unión Europea y la Federación Europea de Asociaciones e Industrias Farmacéuticas (EFPIA). Se trata del único proyecto de estas características en Andalucía y de uno de los dos únicos que existen en todo el país.



El doctor Collantes, en el centro, junto al resto de su equipo de investigación

Denominado Precisesads, en él participa una extensa red de expertos europeos de medianas y grandes empresas biomédicas, farmacéuticas, administraciones públicas, universidades, profesionales sanitarios e investigadores... en total, 28 instituciones de 12 países que trabajarán juntas durante 5 años en la creación de un mapa molecular que sirva de base para desarrollar nuevos tratamientos para estas enfermedades.

En este sentido, el grupo de investigación liderado por la in-

vestigadora Rosario López y el investigador y responsable de la Unidad de Gestión Clínica de Reumatología, Eduardo Collantes, tiene como objetivos principales analizar los mecanismos celulares y moleculares reguladores del efecto de las estatinas y otros fármacos en desarrollo (terapias biológicas) en la prevención de la trombosis y la aterotrombosis, así como estudios sobre la disfunción mitocondrial y el estrés oxidativo en distintas enfermedades autoinmunes sistémicas (EAS).

Además de este grupo de investigación, en el proyecto Precisesads participa un grupo de investigación propio de Genyo –que lidera el proyecto– y otros grupos de los hospitales San Cecilio (Granada) y Regional de Málaga. Por otra parte, en el proyecto están presentes instituciones como el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), el Instituto de Investigación Biomédica de Bellvitge, el Instituto Karolinska de Suecia, la Universidad de Ginebra, entre otros, y las empresas

Althia, Bayer, Sanofi-Genzyme y la multinacional UCB, coordinadora de la vertiente farmacéutica del proyecto y representante de las entidades que participan en él y que dependen de la Federación Europea de las Asociaciones de Industrias Farmacéuticas.

En este sentido, en el marco del proyecto se estudiarán al menos 2.000 pacientes afectados de lupus eritematoso sistémico; esclerosis sistémica progresiva o escleroderma; síndrome de Sjögren (enfermedad caracterizada por afectar a las glándulas encargadas de producir saliva, lágrimas o secreciones mucosas pero que además está considerada también una enfermedad reumática); artritis reumatoide; y el síndrome antifosfolípido (estado autoinmune que aumenta el riesgo de trombosis tanto en arterias como en venas y ciertas complicaciones relacionadas con el embarazo, como abortos espontáneos, muerte fetal o partos prematuros). Lo que se pretende es buscar perfiles moleculares comunes entre quienes padecen estas enfermedades, para lo cual, además, se compararán con 600 individuos sanos a fin de determinar únicamente aquellas características moleculares que causan la enfermedad.



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



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS

Unidad de **Ginecología**

*Dr. Fernando M. Aznar Mañas
Especialista en Obstetricia y Ginecología*

HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS
Avda. Brillante 106. 14012 - CÓRDOBA
www.hsjdcordoba.es

CITA PREVIA: 957 27 48 11

Especialidades

Ginecología

Obstetricia

Patología Mamaria

Ecografía 3D / 4D

Reproducción Humana

**Cirugía Ginecológica
Mínimamente Invasiva**

Ginecología Estética

Cirugía Íntima

FERNANDO

CLÍNICA DE GINECOLOGÍA

957 23 29 40



cuida de ti

AZNAR

CONSULTA ON LINE

www.clinicafernandoaznar.com

www.cirurgiafemenina.com

farmacias de guardia



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 Noguear	ZONA CIUDAD JARDIN
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Fomentera	ZONA NOREÑA
AVDA.LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	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 MARTORELL, 4	Frente al Macdonaki del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRAZA, 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



FARMACIAS DE GUARDIA

www.cofco.org

CÓRDOBA SÁBADOS

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 Noguear	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA.LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	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 MARTORELL, 4	Frente al Macdonaki 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



FARMACIAS DE GUARDIA

www.cofco.org

CÓRDOBA DOMINGOS

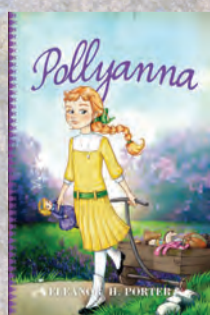
DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

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

Colección Clásicos Juveniles



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



CEREC CLUB TEAM

www.clinicacid.com

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



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



Pepi Tienda, Psicóloga y Gerontóloga responsable de la aplicación de terapias de COGNITIVA

entrevista a... 16

Entrenamiento funcional, efectividad en el gimnasio

deporte saludable 18

Con la primavera, llega la alergia

salud actualidad 20

Crucigrama del mes de abril

pasatiempos 22



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



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

MENSANOVA

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

Aumenta un 5% el número de trasplantes lamelares realizados en el Hospital La Arruzafa

El centro oftalmológico sumó en 2015 un total de 80 intervenciones de este tipo; desde 2010 las cifras contemplan 441 operaciones de similares características a través de diversas técnicas quirúrgicas



El Hospital La Arruzafa (HLA) ha realizado en 2015 un 5% más de trasplantes lamelares con respecto al año anterior; una técnica quirúrgica que conlleva la reposición exclusiva de las capas dañadas de la córnea en contraposición con el trasplante integral de la misma. Esta cirugía, que repercute de manera directa en la aceptación del tejido trasplantado en el paciente, «permite obtener mejores resultados por el menor riesgo de rechazo», según explica el oftalmólogo Alberto Villarrubia, responsable del departamento de Segmento Anterior, Córnea y Cirugía Refractiva del HLA.

«el trasplante lamelar ya se ha convertido en una alternativa consolidada al trasplante de córnea en su totalidad»

Las técnicas que se ponen en práctica para realizar estas intervenciones, cirugías del tipo DALK, DSAEK, DMEK y SALK, «son métodos que eran impensables hace

años» y que conllevan utilizar parte de una córnea dañada, explica Villarrubia. Así, precisa que se puede utilizar el endotelio (parte interna) de una córnea con queratocono o el estroma (armazón del órgano) de una con distrofia endotelial de Fuchs, «contribuyendo a incrementar en número de casos de donantes», concreta.

A este incremento, cabe añadirle el «beneficio que supone», dependiendo de cada técnica que se precise, «la asimilación por el ojo, al tratarse de un tejido avascular (sin vasos sanguíneos)». El mismo médico explica que en el primer trimestre de presente año, la cifra registrada de trasplantes en el HLA ya se sitúa en el 25 por ciento del volumen de los que se llevan a cabo en todo el año.

Villarrubia explica que «estos datos reflejan el volumen de operaciones», aunque aclara que «no todos los casos son iguales, ya que hay ojos muy vascularizados que se operan varias veces y que tienen tendencia al rechazo». Pese a este matiz, Villarrubia afirma que «el trasplante lamelar ya se ha convertido en una alternativa consolidada al trasplante de córnea en su totalidad». El oftalmólogo destaca



que «existen también otras opciones que en el futuro se pueden convertir en realidad, tales como el desarrollo de sustancias que regeneran el endotelio sin necesidad de su trasplante o las córneas artificiales», aunque se trata de métodos cuya efectividad «todavía puede tardar años en ser demostrada».

Villarrubia recuerda la «importancia que adquiere que la sociedad tome conciencia de la necesidad de donar este tipo de tejidos». El Hospital La Arruzafa es el único centro privado de la comunidad autónoma que alberga un Banco de Ojos. El especialista significa que «entre todos

tenemos que crear conciencia de Banco de Ojos para ayudar a todas aquellas personas cuya única solución para volver a recuperar la visión es realizándose un trasplante». El HLA ha sido el primer centro andaluz acreditado para realizar este tipo de técnica (trasplante lamelar).

- / 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



Pepi Tienda, Psicóloga y Gerontóloga responsable de la aplicación de terapias de COGNITIVA Unidad de Memoria (Segunda parte)



COGNITIVA Unidad de Memoria, es un centro pionero en la rehabilitación neurocognitiva que después de 4 años de andadura y más de 10 centros repartidos por toda España.

¿Cómo es el circuito terapéutico o la intervención?

Es un circuito de 90 minutos donde trabajamos los aspectos cognitivos, sociales y emocionales. El trabajo lo realizamos en grupos reducidos y homogéneos. Los usuarios van pasando por distintas áreas del centro donde se trabajan con diferente metodología y se realizan distintas actividades dependiendo sus necesidades. Contamos con una gran variedad de recursos para trabajar la estimulación cognitiva de una forma atractiva y efectiva. Trabajamos con lápiz y papel realizando ejercicios de estimulación para trabajar la memoria, atención, funciones ejecutivas..., contamos paneles táctiles e interactivos para trabajar aspectos instrumentales como el manejo del dinero, la psicomotricidad, las praxias, aspectos motores, gnosias, memoria... Y por último utilizamos las nuevas tecnologías a través del uso de pantallas táctiles. COGNITIVA Unidad de Memoria ha desarrollado una aplicación propia (Mementia) que permite al profesional elaborar estimulación personalizada para cada usuario según sus necesidades, así como la recogida de datos sobre las capacidades que está trabajando que a lo largo del tiempo nos indica la evolución de las mismas.

¿Cómo se adaptan los usuarios a la actividad en la unidad?

Hay mucha variedad de reacciones, como a todos nos pasa cuando nos enfrentamos a algo nuevo solemos tener una mezcla de muchas emociones, ilusión, ganas de empezar a trabajar, incertidumbre hacia lo desconocido, en algunos casos cierta presión por parte de los familiares etc. Desde cognitiva intentamos en todo momento que esta adaptación al centro sea fácil y agradable y para ello fomentamos un trato muy cercano, comunicación con el familiar, abrimos la oportunidad de expresar y trabajar las preocupaciones, ofrecemos sin ningún compromiso que prueben el servicio y sobre todo respetamos el ritmo de cada persona.

Como norma general todos se suelen adaptar muy bien a la dinámica del centro y a seguir las rutinas que se le proponen. Todo esto tiene una repercusión muy positiva en su estado de ánimo, que vemos como aumenta por la estimulación cognitiva y la interacción con el grupo. También fomentamos la autonomía y la valoración personal de aprender y realizar actividades nuevas.

¿Cuál es la principal queja de salud que presentan las personas que acuden a COGNITIVA?

Suelen acudir con una gran variedad de quejas, no recuerdan nombres de amigos que se encuentran por la calle, se notan más despistados, se desorientan, extravían objetos, se le quedan las palabras en la punta de la lengua, no recuerdan lo que leen, les cuesta más



estar concentrados...etc, estas quejas que podrían compartirse por gran parte de la población en general, en su caso están notando que empiezan a interferir con el desarrollo normal de sus actividades diarias y por consiguiente les genera preocupación.

Estas personas suelen acudir o bien

No debemos olvidar tener revisiones médicas periódicas, estar pendientes de nuestra salud y seguir las prescripciones médicas

porque utilizan COGNITIVA como primer recurso o bien porque ya han acudido a la consulta de un Neurólogo que además de iniciar un tratamiento farmacológico, recomienda la estimulación cognitiva para preservar las capacidades el máximo tiempo posible.

Cuando la persona acude a nosotros como primer recurso, en aquellos casos en los que detectamos la posibilidad de un deterioro, recomendaremos la visita al médico especialista para el correcto diagnóstico y el inicio de tratamiento.

En otras ocasiones son los familiares los que observan que hay una reducción de sus capacidades cognitivas. Empiezan a notar que sus familiares se encuentran "más lentos", hay pequeñas desorientaciones, repiten mucho las mismas preguntas, pérdidas de objetos, problemas con el manejo del dinero etc., y deciden buscar ayuda. Estos casos requieren una cercanía y sensibilidad especial para hacer que la persona se sienta cómoda y tenga un acercamiento al centro de forma natural y relajada.

¿Qué recomienda para ayudar a prevenir problemas de memoria?

La principal recomendación es man-

tener el cerebro activo, no es exactamente igual pero la población debe de entender que el cerebro, en cierto sentido, actúa de forma similar a un músculo. Si lo ejercitamos estará más sano, se podrán prevenir los síntomas de futuros problemas y nos permitirá mejorar tanto el tiempo de vida como la calidad de ese tiempo.

A partir de cierta edad, se deben de evitar rutinas poco estimulantes como dormir mucho, ver excesiva televisión, no leer, perder la ilusión por los acontecimientos que nos rodean...etc. Como contrapeso a esta inercia proponemos seguir un programa de estimulación cognitiva, trabajar a través de ejercicios la memoria, la atención, el lenguaje, el cálculo etc. También es importante mantener rutinas diarias como leer, ojear la prensa, tener contacto diario con familiares, vecinos etc.

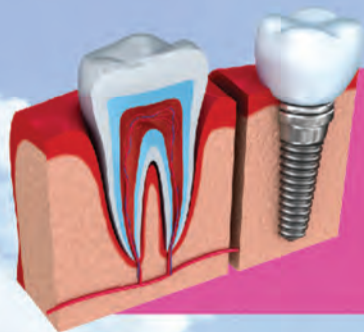
Además de todo esto es muy importante hacer ejercicio aeróbico que permita un mejor flujo de sangre al cerebro, ser regular con los hábitos de sueño, mantener las relaciones sociales que nos conecten con otras personas y sus intereses, encontrar todos los días momentos para compartir la risa, tomar una dieta sana para el cerebro con alimentos ricos en Omega 3, disminuir las grasas saturadas, aumentar el consumo de vegetales y frutas por su contenido en antioxidantes, tomar una copa de vino o zumo de uva o arándanos, por su contenido en resveratrol que mejora el flujo sanguíneo y consumir carbohidratos complejos que son los encargados de hacer funcionar el cerebro (pan y arroz integral, lentejas...).

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.



Elije bien tu nueva cocina, elije TRAZOS.

TRAZOS
ESTUDIO DE COCINAS

Avda. Escritor Conde de Zamora s/n Tel. 957 35 68 28 www.trazoscocinas.es

VIVEROS
Surplant, s.l.®

PRODUCTORES DE PLANTA, ORNAMENTAL Y DE JARDÍN

Avda. de la Arruzafa, 29

957 27 55 58

693 26 14 55

14012 - CÓRDOBA

surplantlaarruzafa@surplant.es

www.surplant.es



Hacemos que la primavera entre en tu hogar

Producido en Córdoba para Córdoba · Tus compras directamente al productor

**Arboles frutales, de interior, Floristería, aromáticas, semillas, sustratos,
productos fitosanitarios y todo lo relacionado con el mantenimiento de sus plantas**

Entrenamiento funcional, efectividad en el gimnasio

Le preguntamos a José Sandoval, Entrenador Personal, técnico multidisciplinar de Fitness y Coordinador en Club Gym Sierra con 30 años de experiencia

REDACCIÓN

¿Podrías describirnos que es el Entrenamiento Funcional?

Cada vez es mayor el número de personas que realizan entrenamiento funcional en los gimnasios, una nueva forma de entrenar que utiliza tanto tu propio cuerpo en base a movimientos muy adaptados y estudiados, como una gran diversidad de materiales (sacos, pesas rusas, cuerdas, suspensores, mancuernas, bandas elásticas, balones lastrados, etc.) que hacen que las sesiones sean amenas y entretenidas.

Durante un Entrenamiento Funcional se realizan ejercicios variados y de corta duración pero de una alta intensidad, lo que genera un trabajo agotador y efectivo, a la vez que un alto consumo de calorías en muy poco tiempo.

¿En que aspectos nos mejora el Entrenamiento Funcional?

El Ejercicio Funcional aumenta notablemente cualidades físicas como la flexibilidad, la movilidad, la potencia, la resistencia, a la vez que produce también una gran mejora a nivel cardiovascular. La implicación durante el ejercicio de muchos músculos secundarios mejora de las habilidades motrices: agilidad, coor-

dinación y equilibrio. Al utilizar ejercicios de rotación de la zona media, contribuye a una alta mejora postural. Todo esto sin dejar de destacar el grado de satisfacción y autoestima que produce a las personas que lo practican.

La implicación durante el ejercicio de muchos músculos secundarios mejora de las habilidades motrices

¿Puede cualquier persona realizar Entrenamiento Funcional?

El Entrenamiento Funcional es intenso, pero dentro de una misma clase los técnicos de Club Gym Sierra adaptan los ejercicios y su intensidad a la condición física de cada persona, a sus necesidades y a sus objetivos, lo que permite que cualquiera pueda realizarlo. Los movimientos serán en gran parte parecidos a los que realizamos durante nuestra vida diaria, lo que nos ayudará a resolver cualquier exigencia motora.

¿Cuánto dura una clase de Entrenamiento Funcional?

El Entrenamiento Funcional no requiere mucho tiempo, algo que lo hace también atractivo para

sus practicantes. La duración de las clases puede oscilar entre los 30 minutos para los entrenamientos tipo HIIT (Entrenamientos interválicos de alta Intensidad), o 45 minutos para las clases de intensidad algo más baja.

¿Es realmente efectivo el Entrenamiento Funcional?

Si, es muy efectivo. Con este tipo de entrenamiento se produce un aumento hormonal que acelera los procesos metabólicos, consiguiendo también quemar grasa y no bajar o aumentar el volumen de masa muscular, todo esto propiciado también en parte a que al ser de alta intensidad, además de las calorías consumidas durante el ejercicio se suma el EPOC (deuda de consumo de oxígeno después del ejercicio), debido a que el cuerpo sigue necesitando energía para volver a equilibrarse (reponer el glucógeno muscular, oxigenar y limpiar la sangre, volver a la temperatura normal, etc).

Desde Club Gym Sierra le animamos para que comience a realizar Entrenamiento Personal, pero le recordamos que es fundamental que siempre esté bien dirigido y planificado por técnicos con experiencia y acreditados, a fin de evitar en todo momento que sufra alguna lesión.



**Objetivos.
Planificación.
Seguimiento.
Atención.
personalizada. Club Gym Sierra
Éxito.**

**Así vas a
entrenar
en**



**C/ Poeta Luis Cernuda 13
Tlf 957280711 Córdoba**

**www.clubgymsierra.es
clubgymsierra@clubgymsierra.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

Con la primavera, llega la alergia

En las ciudades también hay muchas personas que padecen alergia al *Platanus* o plátano de sombra que persiste en el ambiente en los meses de marzo y abril

A. CABELLO

¡Qué bonita es la primavera! con su luz, color, olor y sobre todo con sus flores, un reguero de sentimientos en los que magistralmente nos sumerge Vivaldi en su Concierto Número 1 de *Las Cuatro Estaciones*. Pero para los que son alérgicos la realidad es otra bien distinta. La llegada de esta estación se les presenta como una molestia, siendo un gran problema en muchas ocasiones. Las alergias al polen o polinosis varían en función del lugar y clima.

Para paliar los efectos del polen debemos tomar una serie de precauciones

En el caso de Andalucía el primer lugar lo ocupa el olivo y en segundo lugar las gramíneas cuyos pólenes son los causantes principales de alergia. En las ciudades también hay muchas personas que padecen alergia al *Platanus* o plátano de sombra que persiste en el ambiente en los meses de marzo y abril. En Andalucía un 8,1 % de la población tiene diagnosticado algún tipo de alergia crónica y la cifra va aumentando cada año.

Las personas que padecen alergia al polen lo perciben como agente nocivo y por tanto su sistema inmunológico responde a



lo que considera un ataque. Al entrar en contacto el polen con el organismo ya sea a través del sistema respiratorio, ojos o la piel se liberan en la sangre sustancias químicas como la histamina que son responsables del lagrimeo, tos, estornudos y otros síntomas característicos de quien tiene polinosis. La contaminación por los transportes o procedentes de la industria crean un ambiente nocivo para la vegetación que

reacciona produciendo las denominadas «proteínas de estrés» que pueden estimular en mayor grado la respuesta alérgica de la persona.

Cuando se dan simultáneamente varios de los síntomas más comunes como los comentados con anterioridad y a los que hay que añadir rinitis alérgica que causa moqueo y congestión nasal, cansancio tras una actividad física, pitos al respirar, asma

bronquial o picor de nariz, se debe acudir al médico para que se realicen las pruebas pertinentes se no se ha diagnosticado con anterioridad una alergia.

Para paliar los efectos del polen debemos tomar una serie de precauciones. En primer lugar seguir las indicaciones de nuestro médico y conocer los pólenes que nos dan alergia así como la época de polinización. Evitar las salidas al campo y las activi-

dades al aire libre en esa época cuando los niveles de concentración son altos. La limpieza de casa, mejor con aspiradora para no remover las partículas de polen; ventilar las habitaciones durante pocos minutos. En cuanto a la higiene personal, es recomendable lavarse cara y manos frecuentemente, ducharse y

Las personas que padecen alergia al polen lo perciben como agente nocivo

cambiarse de ropa cuando se ha estado en el exterior. Durante los viajes en coche, es recomendable llevar las ventanillas cerradas y usar filtros antipolen. Para los que tienen jardín, durante esas semanas es mejor no podar ni cortar el césped. Se recomienda no hacer actividades físicas intensas para evitar episodios de asma. En muchas ocasiones será de ayudar salir a la calle con mascarilla y gafas de sol, especialmente cuando se tratan de días con viento.

Más información

Para el conocimiento de los niveles de polen pueden consultar la web de la Red Andaluza de Aerobiología (<http://www.uco.es/raa>) o en la de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (<http://www.polenes.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



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    



Mecenaz
EDUCACIÓN Y CULTURA



Abierto Plazo de Matriculación

Curso 2015/2016

LOS PEQUES

info@lospeques.es

957274376

www.lospeques.es

OFERTA ESPECIAL

REVISAMOS
TU MAQUINA

50 €
+IVA

NO INCLUYE GASES, FILTROS NI
SUSTITUCIÓN DE PIEZAS AVERIADAS



Geotermia, Hostelería,
Servicio técnico y
Mantenimiento

Aire Acondicionado,
Calefacción,
Energía Solar

encorclima

Pídanos presupuesto sin compromiso

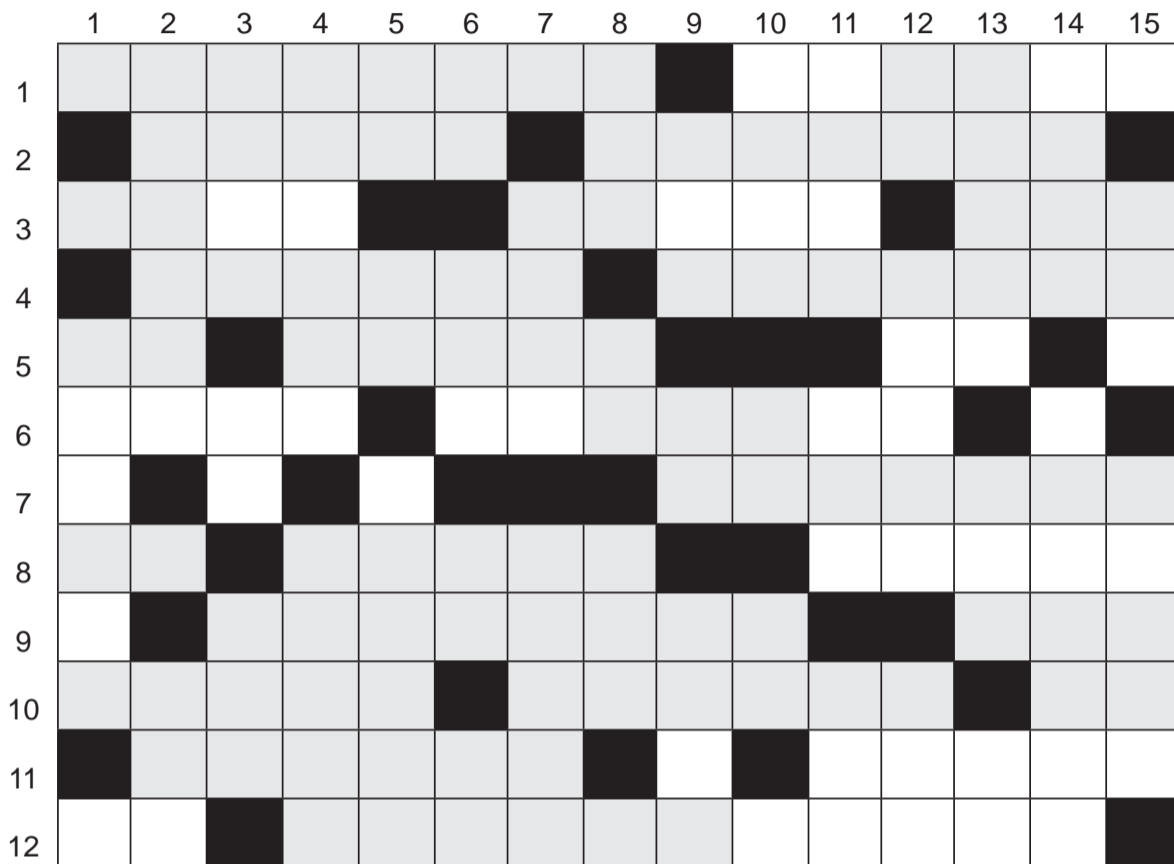
www.encorclima.com

957 274 711
645 571 540



Crucigrama del mes de abril

Con las palabras en fondo gris, se pueden leer los primeros versos de una canción cordobesa y 'romera' de Ramón Medina



Por Julián Rodríguez

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

HORIZONTALES: 1.- En diminutivo, vereda o senda, que también es el título de un famoso tango argentino. Parte saliente de la pelvis humana. 2.- Que está venerado en los altares. Un día de la semana. 3.- Tenga miedo. Relativo al virus. Junte, reúna. 4.- El día que sigue al de hoy. Estado de la costa Este de los Estados Unidos. 5.- Done, regale, obsequie. Cierta mes del año. Alvéolo-Arterial. Roentgen. 6.- Al revés, observa, ve, percibe por la vista. Oculta, encubre. Símbolo del Flúor. 7.- Ésta, con las dos siguientes, Reglamento Sanitario Internacional. Calle muy estrecha, del Barrio cordobés de La Judería (sin artículo). 8.- Dirección electrónica. Determine la altura de una persona. Mezclar algo con agua. 9.- Alteza. Bello, hermoso, bonito. Pronombre relativo. 10.- Cierta nombre de mujer. Ventoso, huracanado. Tratado de la Unión. 11.- Ente que puede ser de Policía, diplomático, humano, del delito... Antigua placa que figuraba en los coches de Valencia, capital y provincia. Unidades de superficie. 12.- Negación. Demónimos, que indican la procedencia u origen geográfico de las personas.

VERTICALES: 1.- Carbono. Tonelada. Al revés, dad ladridos. Norte. 2.- Al revés, remisión, expedición, envío. Excelencia. Universidad de Córdoba. 3.- Madre. Placa de Islandia. Al revés, Unidad de cuidados Postoperatorios. 4.- Al revés, mañanita a la que le falta una sílaba. Las letras del tigre. 5.- Nuevas Tecnologías. Placa de Albacete. Las letras de airear. 6.- Al revés, escuché. No residente externo. Liga de campeones. Parque Natural. 7.- Señal de calle sin salida. Camináis. Todas las letras de Talio. 8.- Al revés, distraído. Ley de Costas. Tres vocales. Italia. 9.- Siglas de la Radiodifusión austriaca. Obras públicas. Consonantes de servil. 10.- Las letras de calma. Sodio. Ceros. Palote de niño. 11.- Al revés, olfateaba. Doña, abreviada. Sociedad andaluza de Cardiología. 12.- Deuda nacional. Al revés, una revista electrónica. Oficina de relaciones internacionales. 13.- Bodega riojana de afamados vinos. Al revés, un pronombre. Río gallego-asturiano. 14.- Media rondalla. Instrumentos musicales. 15.- Alfa. Río suizo. Al revés, go-teo que puede ser glucosado, fisiológico...



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)

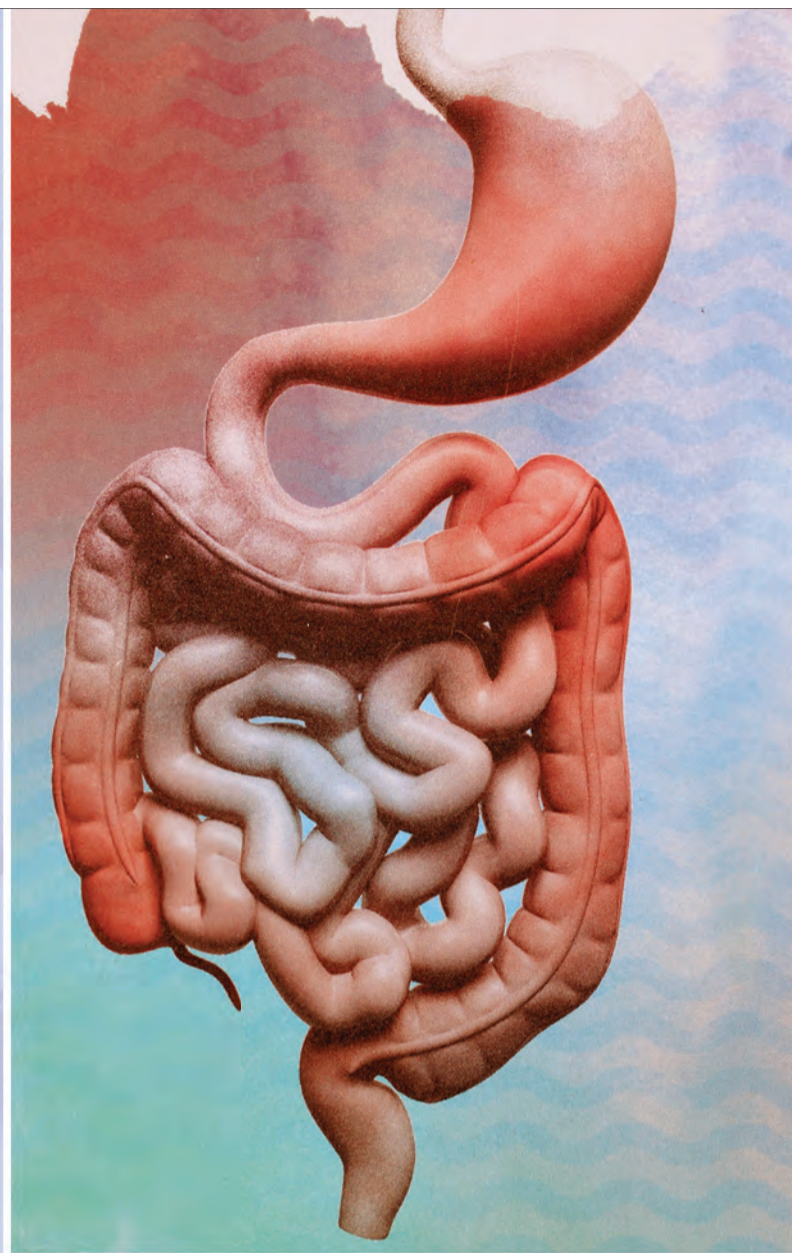
Hidrocolonterapia

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



belleza a cualquier edad

Unidad 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.aumentopechocordoba.com

www.redondoestetica.com