

# Córdoba sana

Mayo de 2016 • Año X • número 108. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO - [www.cordobasana.es](http://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**<sup>®</sup>  
centros auditivos

[www.efeta.es](http://www.efeta.es)  
Desde 1977  
Solucionando tus problemas auditivos



# Ortopedia



# Aeropuerto

## Marcamos la diferencia

[www.ortopediaaeropuerto.com](http://www.ortopediaaeropuerto.com)



**CENTRAL**  
Avda. Aeropuerto 19, local

**SUCURSAL**  
Avda. Arroyo del Moro 1

**NUEVA DELEGACIÓN**  
Avda. de Barcelona, 8

### Tu Inmobiliaria de confianza



Inmobiliaria

## Tarifa Plana

[www.inmobiliariatarifaplana.net](http://www.inmobiliariatarifaplana.net)  
[comercial@inmobiliariatarifaplana.net](mailto:comercial@inmobiliariatarifaplana.net)  
957 046 820 • 655 01 55 02

CERVEZA ARTE - SANA  
CORDOBESA EN LA  
CORREDERA



Cerveza  
arte-sana, tapas,  
conciertos y  
mucho más  
  
c/ Rodríguez  
Marín s/n  
(Calleja frente al  
arco alto de La  
Plaza de La  
Corredera)  
957 470 000

## ESTUDIO DE IMIBIC, REINA SOFÍA Y UCO La dieta rica en grasa monoinsaturada beneficia a pacientes con síndrome metabólico y resistencia a la insulina

El consumo de una dieta rica en grasa monoinsaturada mejora el perfil de pacientes con síndrome metabólico que presentan, a su vez, resistencia a la insulina, según un estudio del grupo de Nutrigenómica del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC), dirigido por el doctor José López Miranda, y formado por investigadores pertenecientes a la Unidad de Gestión Clínica de Medicina Interna del Hospital Universitario Reina Sofía, a la Universidad de Córdoba, y al CIBER de Obesidad y Nutrición (CIBERobn).

(sigue en la página 2)



Los investigadores que han desarrollado el estudio



**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](http://www.clinicaalzahar.com)



# noticia de portada

## La dieta rica en grasa monoinsaturada beneficia a pacientes con síndrome metabólico y resistencia a la insulina

Un estudio de investigadores del grupo de Nutrigenómica del IMIBIC, del Reina Sofía, y la Universidad de Córdoba, respalda el uso de nuevas terapias específicas y personalizadas para mejorar los distintos factores de riesgo de esta patología

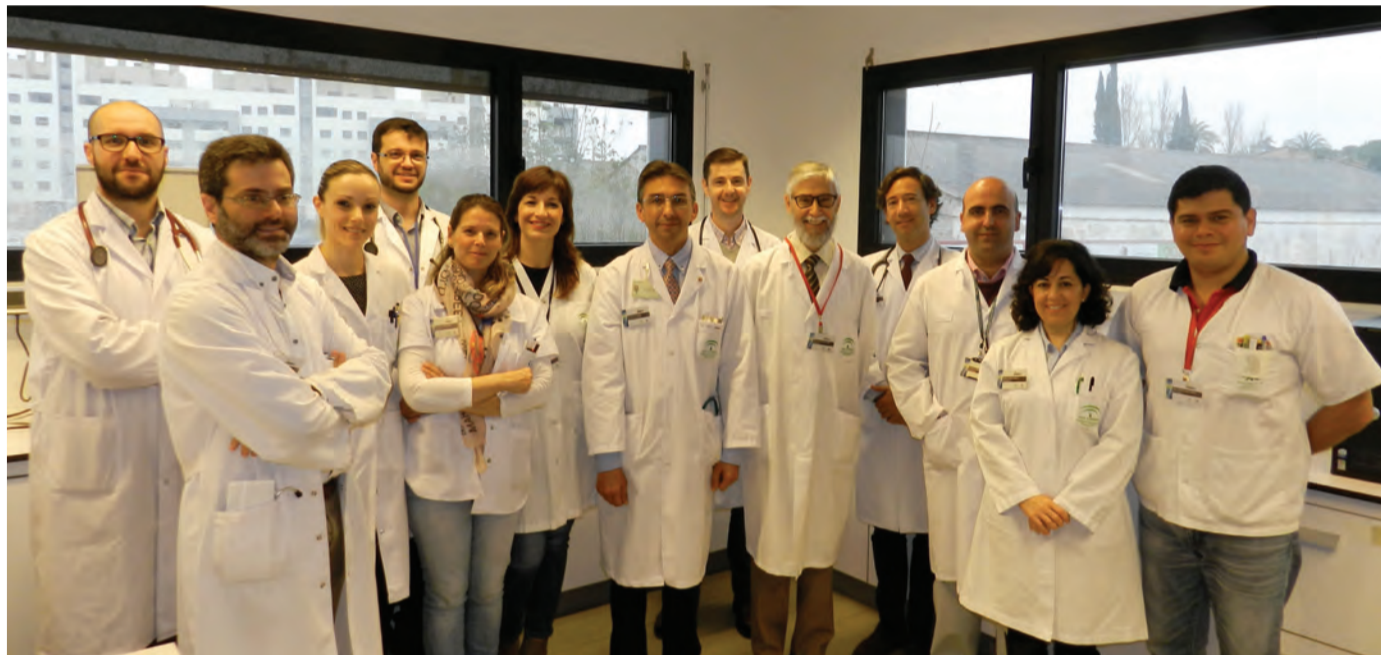
REDACCIÓN

El consumo de una dieta rica en grasa monoinsaturada mejora el perfil de pacientes con síndrome metabólico que presentan, a su vez, resistencia a la insulina, según un estudio del grupo de Nutrigenómica del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC), dirigido por el doctor José López Miranda, y formado por investigadores pertenecientes a la Unidad de Gestión Clínica de Medicina Interna del Hospital Universitario Reina Sofía, a la Universidad de Córdoba, y al CIBER de Obesidad y Nutrición (CIBERObn).

El trabajo de investigación, publicado en la revista *American Journal of Clinical Nutrition*, con el título «*Insulin resistance determines a differential response to changes in dietary fat modification on metabolic syndrome risk factors: LIPGENE Study*», demuestra que la presencia de resistencia a la insulina en pacientes con síndrome metabólico produce una diferente respuesta a modificaciones de grasa en la dieta. Así, la ingesta de una dieta inadecuada debido a la composición de su contenido graso, contribuye al desarrollo de sobrepeso, obesidad y síndrome metabólico, prelude de la diabetes y la enfermedad cardiovascular.

**Demuestra que la presencia de resistencia a la insulina en pacientes con síndrome metabólico produce una diferente respuesta a modificaciones de grasa en la dieta**

Sin embargo, el estudio demuestra que el consumo de una dieta rica en grasa monoinsaturada mejora diferentes procesos metabólicos que subyacen en el desarrollo del síndrome metabólico, como una reducción del estrés oxidativo y del estado inflamatorio, cuando se compara con una dieta rica en grasa saturada. La investigación evidencia pues que el cambio de grasa en la dieta, mediante la sustitución de saturada



Los investigadores que han desarrollado el estudio

por monoinsaturada o poliinsaturada n-3, beneficia a pacientes con síndrome metabólico y resistencia a la insulina, lo que respaldaría el uso de nuevas terapias dietéticas específicas y personalizadas para mejorar los diferentes factores de riesgo que componen el síndrome metabólico.

Este estudio, en el que han participado los doctores Elena Yubero, Javier Delgado, Pablo Pérez, Antonio García-Ríos, Juan F. Alcalá-Díaz y Francisco Pérez Jiménez, forma parte del proyecto LIPGENE, un proyecto integrado en el sexto programa marco de la Unión Europea, liderado por López Miranda junto a otros grupos de investigación europeos de países como Francia, Irlanda, Holanda, Polonia, Reino Unido, Noruega y Suecia.

Dicho trabajo se ha basado en el estudio de 472 pacientes con síndrome metabólico que fueron clasificados en tres subgrupos, en función de su índice homeostático de evaluación de la resistencia en insulina (HOMA-IR), y que a su vez recibieron, de

manera aleatoria, uno de los siguientes periodos de intervención dietética de 12 semanas de duración: 1. Dieta rica en grasa saturada; 2. Dieta rica en grasa monoinsaturada; 3. Dieta baja en grasa/rica en hidratos de carbono; 4. Dieta baja en grasa/rica en hidratos de carbono y suplementada en ácidos grasos poliinsaturados n-3.

**El estudio forma parte del proyecto LIPGENE, un proyecto integrado en el sexto programa marco de la Unión Europea**

Los resultados mostraron que aquellos pacientes con mayor resistencia a la insulina (mayor índice HOMA-IR) fueron más susceptibles a los efectos beneficiosos del consumo de una dieta rica en grasa monoinsaturada o en ácidos grasos poliinsaturados n-3, mejorando parámetros relacionados con el metabolismo de la glucosa, mientras que aquellos pacientes

sin resistencia a la insulina (menor índice HOMA-IR) presentaron una mejora en el perfil lipídico y en diferentes parámetros antropométricos como una reducción del perímetro de cintura, índice de masa corporal o presión sanguínea.

**Sobre el IMIBIC**

El Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) es uno de los 28 institutos acreditados en España para la investigación sanitaria por el Instituto de Salud Carlos III. El Instituto es un espacio de investigación multidisciplinar en el que trabajan conjuntamente científicos procedentes del ámbito universitario y sanitario para la mejora de la salud de los ciudadanos y el desarrollo social y económico de la provincia de Córdoba.

Fue creado en 2008 a partir de un acuerdo entre la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, la Consejería de Economía y Conocimiento de la Junta de Andalucía y la Universidad de Córdoba.

**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

# ¿Sabes cómo es la vanguardia en aumento de pecho? Cabrera Plástica & Estética la tiene para ti

REDACCIÓN

Desde sus inicios, Cabrera Plástica & Estética ha recorrido una línea de innovación e implantación de los últimos avances tecnológicos en cirugía plástica, como motor de su calidad. El Dr Emilio Cabrera fue pionero en el uso de herramientas 3D que posibilitaban ver los resultados antes de la cirugía, especialmente en aumento de pecho. Continuando con esa filosofía, acaba de implementar en su clínica una revolucionaria aplicación de realidad virtual desarrollada por Samsung y Oculus a través de gafas 3D.

Las pacientes experimentan gracias a este gadget una visualización inmersiva en una sala-probador, donde pueden ver virtualmente su nuevo pecho, a través de estas gafas. Se trata de una inmersión completa en 3D con la última tecnología presente en el mercado, siendo la primera aplicación de este tipo disponible en cirugía plástica, cuyo fin es estrechar aún más la relación entre el cirujano plástico y la paciente, con el fin de conseguir los mejores resultados, los mas ajustados a las expectativas de quien acude a consulta.

## ASÍ FUNCIONA

Estas gafas 3D llevan lo virtual hasta el límite de la realidad. Su funcionamiento es sencillo: la paciente se las coloca y puede ver directamente en su cuerpo los diferentes tamaños y formas que podrá tener su pecho tras la intervención. El cirujano puede ir modificando proyección, anchura, volumen... hasta conseguir el que mas se adapta a la paciente, su anatomía y sus gustos. Se trata de una herramienta extremadamente útil para la elección por parte de la paciente de la talla del implante, ayudándola a tomar la decisión mas adecuada para que no haya sorpresas en el resultado. Hacer partícipe a la paciente del tamaño del pecho deseado, genera, por un lado, tranquilidad de cara a la intervención, y por otro, un aumento de la satisfacción postoperatoria.



## Cuatro claves innovadoras para los mejores resultados en aumento mamario

### Sesiones de fisioterapia en postoperatorio

Cabrera Plástica & Estética ha puesto en marcha el exclusivo programa Cabrera FRS (Fast Recovery Surgery), que se desarrolla al día siguiente de la cirugía de aumento de pecho, en la habitación de la paciente en el hospital, con resultados que redundan en un postoperatorio mas corto y confortable, aliviándose la tensión y el dolor, y acelerando la recuperación.

### Alta fiabilidad en la información

El Dr. Emilio Cabrera, experto en cirugía mamaria, garantiza el máximo nivel información, tanto en consulta como a través de sus distintos soportes on line, como la página de referencia [www.pecho-perfecto.es](http://www.pecho-perfecto.es) en la que a diario cientos de pacientes solventan sus dudas sobre aumento mamario. Esto posibilita que antes de la cirugía la paciente pueda tomar las decisiones correctas de forma consensuada con el cirujano, que en todo momento la asesora desde la ética y la responsabilidad. Sin sorpresas.



### Técnicas seguras

Es imprescindible evitar complicaciones intraoperatorias y posteriores (como la contractura capsular) que pueden sobrevenir en cirugías de baja calidad (low cost). Solo la utilización de las mas minuciosas técnicas quirúrgicas posibilita intervenciones altamente seguras. En aumento mamario Cabrera Plástica & Estética mantiene un constante compromiso de actualización aplicando los procedimientos mas innovadores y seguros para garantía de sus pacientes.

### Los implantes de mayor calidad y seguridad

El Dr. Emilio Cabrera, sin excepción, solo utiliza los implantes de mayor seguridad, prestigio y garantía del mercado. No ofrece alternativas mas económicas en el convencimiento de que la estructura y calidad del implante son esenciales en el resultado a largo plazo y en la seguridad para las pacientes. La intervención se realiza en un centro hospitalario de plenas garantías, con material quirúrgico de última generación, y por un equipo de profesionales altamente calificado.



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](http://www.drcabrera.es)

# sumario e información

## ► noticias

**Cardiólogos revisan en el Reina Sofía las indicaciones del balón dispensador de fármacos en pacientes coronarios** 6

**Concluye en Córdoba el 24º Congreso de la Sociedad Española de Estrabología y Oftalmología Pediátrica** 8

**El Reina Sofía celebra el Día del Libro con la presentación de relatos infantiles y la entrega de premios literarios** 10

**Dr. Fernando M. Aznar: «La medicina estética genital femenina se consolida en Córdoba»** 12

**El Colegio de Enfermería organiza un curso para la detección precoz de la violencia en la infancia** 14

**El COF ha celebrado la cuarta jornada formativa del programa Mapafarma** 14

## ► en buenas manos



**Si te ve leer, él también lo hará** 22

**El baile como deporte** 24

**Cambiando la rutina invernal en la alimentación** 26

**Un 60% de los pacientes que acude a las Urgencias Oftalmológicas del Hospital La Arruzafa tiene conjuntivitis** 28

**Crucigrama de las especialidades** 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 MAYO

|           |   |  |   |  |  |  |
|-----------|---|--|---|--|--|--|
| <b>2</b>  | <b>3</b><br>Día Mundial del Asma            | <b>4</b>   | <b>5</b>                                  | <b>6</b><br>Día Internacional Sin Dietas                                 | <b>7</b><br>Día Mundial de la Espondilitis | <b>1/8</b><br>Día Mundial de la Cruz Roja      |
| <b>9</b>  | <b>10</b><br>Día Mundial del Lupus          | <b>11</b>  | <b>12</b><br>Día Mundial de la Enfermería | <b>13</b><br>Día Europeo de la Enfermedad de Crohn y la Colitis Ulcerosa | <b>14</b>                                  | <b>15</b>                                      |
| <b>16</b> | <b>17</b><br>Día Mundial de la Hipertensión | <b>18</b>  | <b>19</b>                                 | <b>20</b>  | <b>21</b>                                  | <b>22</b>                                      |
| <b>23</b> | <b>24</b><br>Día Nacional de la Epilepsia   | <b>25</b><br>Día Mundial de la Esclerosis Múltiple | <b>26</b>                                 | <b>27</b><br>Día Nacional del Celíaco                                    | <b>28</b><br>Día Nacional de la Nutrición  | <b>29</b><br>Día Mundial de la Salud Digestiva |
| <b>30</b> | <b>31</b><br>Día Mundial sin Tabaco         | <b>1</b>   | <b>2</b>                                  | <b>3</b>   | <b>4</b>                                   | <b>5</b>                                       |

## LA FRASE DEL MES

« El mejor médico es el que mejor inspira la esperanza. »

Samuel Taylor Coleridge



**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



**ÁGORA**  
BRILLANTE OCHENTA & TRES

*Descubre un...*

# NUEVO ESPACIO GASTRONÓMICO

*Tu lugar de encuentro*

**ÁGORA 83** llega a Córdoba para convertirse en una experiencia única.

Un **NUEVO ESPACIO GASTRONÓMICO** ubicado en la Avenida del Brillante, en el que harás vibrar tus sentidos.

Bienvenido a **ÁGORA 83: Tu lugar de encuentro**

sushicolor

estambul

HELADOS  
La Flor de Levante

Estrella Galicia

TANINOS

BRILLANTE

VOLAPIÉ

De Pitanc

La salmoreteca

SalmarinA

# ALQUÍLAME

**¡¡RECORRE CÓRDOBA DE MANERA MÁS ACCESIBLE!!**

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

**Servicio a Domicilio/Hospital 8€**



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

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

@EcotourTA Ecotour Turismo Accesible

*Dr. José M<sup>a</sup> Cabrera*

**Especialista en  
Cirugía Plástica  
Reparadora y Estética**

Ronda de Los Tejares, 34  
14008 Córdoba

**957 486 268**

## Cardiólogos revisan en el Reina Sofía las indicaciones del balón dispensador de fármacos en pacientes coronarios

Este encuentro, que forma parte del tradicional curso sobre avances en cardiología, cuenta con la participación de expertos nacionales con amplia experiencia en el uso de este tipo de implantes

### REDACCIÓN

Alrededor de 75 especialistas acuden a una nueva edición del curso sobre avances en cardiología que desde hace unos años organiza la Unidad de Gestión Clínica de Cardiología del Reina Sofía para abordar desde un punto de vista teórico y práctico las novedades que se van produciendo en el ámbito de la cardiología intervencionista, materia en la que el complejo sanitario cordobés destaca por sus procedimientos novedosos y buenos resultados.

### Se trata de una alternativa al tratamiento de las estenosis

La reunión congrega a los máximos expertos nacionales en el uso del balón liberador de fármacos en el tratamiento de la patología coronaria. Este dispositivo lleva ya unos años en el mercado, si bien su uso no está muy extendido, por lo que el encuentro se propone discutir y analizar

al detalle sus ventajas e inconvenientes respecto a otras técnicas (fundamentalmente el implante del *stent* convencional), en qué tipo de pacientes tiene indicación este nuevo tratamiento y los distintos tipos existentes.

Para ello, presentan su experiencia los cardiólogos intervencionistas de diferentes hospitales del país (Madrid, Sevilla, León, Burgos, Vitoria y Granada) que cuentan con una trayectoria más amplia en el uso de estos dispositivos.

Se trata de una alternativa al tratamiento de las estenosis (estrechamiento) arteriales. El concepto de que se podía utilizar un balón para liberar un medicamento sin utilizar un *stent* lo desarrolló por primera vez el doctor Scheller, de la Universidad de Saarland (Alemania) en 2002. La principal ventaja, apuntan los expertos, es que se puede hacer una angioplastia con todas las garantías de liberar un fármaco supresor del proceso inflamatorio sin dejar un cuerpo extraño en la arteria.



Imagen de archivo del curso avances en cardiología

### Actividad asistencial

El organizador del curso, el responsable de la UGC de Cardiología, José Suárez de Lezo, asegura que «a cerca del 90% de los pacientes que tratamos en Hemodinámica por patología coronaria le implantamos *stents* liberadores de fármacos y el balón lo reservamos para casos muy con-

cretos: cuando el paciente tiene vasos pequeños, en situaciones en las que no podemos enganchar el *stent* o cuando pensamos que éste no es la mejor solución». Cerca de 2.000 pacientes son tratados cada año con procedimientos percutáneos en el Hospital Universitario Reina Sofía, la mayoría con *stent*.

La enfermedad arterial coronaria está ocasionada fundamentalmente por la aterosclerosis, a medida que se acumula la placa la arteria se estrecha y dificulta el flujo sanguíneo. Los cardiólogos intervencionistas acceden a la zona donde se ha producido el estrechamiento u oclusión por cateterismo, a fin de resolver el problema.



**VIAJES CALIFAL**

**Viajes Califal, S. L.**  
**C.I.F.- B-14381438**  
**Alcalde Velasco Navarro, 7**  
**14004 Córdoba**  
**www.viajescaifal.com**  
**CIAN - 14361 -2**

Maximiliano Moreno Portavella - Tel. 656 912767  
maxi@viajescaifal.com  
Rafi Martínez Castillo - Tel. 656 912766  
rafi@viajescaifal.com



**ESPECIAL VERANO 2016**  
**ANTICIPA TUS RESERVAS Y CONSIGUE GRANDES DESCUENTOS**



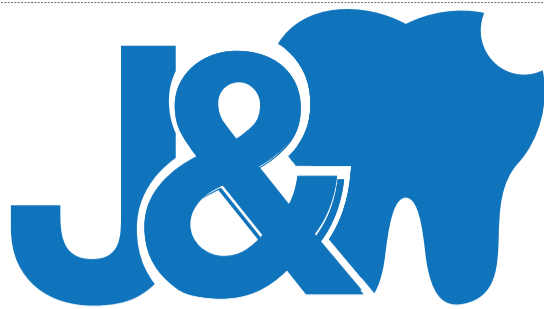


*Cruceros*  
*Hoteles*  
*Circuitos*



**Y mas en nuestra Web: WWW.VIAJESCALIFAL.COM**

**ACUERDO DE COLABORACION 5% DESCUENTO PERSONAL SANITARIO EN PAQUETES VACACIONALES, CIRCUITOS Y RESERVAS HOTELES**



# 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<sup>º</sup> 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<sup>º</sup> 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](http://www.clinicadentaljesusmaria.es) | [centrodentaljesusmaria@gmail.com](mailto:centrodentaljesusmaria@gmail.com)

## noticias

# Concluye en Córdoba el 24º Congreso de la Sociedad Española de Estrabología y Oftalmología Pediátrica

400 oftalmólogos españoles se han dado cita en Córdoba durante tres días para tratar cómo se aborda el estrabismo infantil desde las diferentes técnicas quirúrgicas o clínicas en un simposio promovido por el presidente del comité organizador, Diego José Torres, del Hospital La Arruzafa, donde también se han analizado otras afecciones oculares

### REDACCIÓN

El pasado 16 de abril concluyó en Córdoba el XXIV Congreso de la Sociedad Española de Estrabología y Oftalmología Pediátrica (Seeop) después de tres días donde cuatrocientos oftalmólogos procedentes de toda España se dieron cita para abordar los tratamientos, a nivel clínico y quirúrgico, del estrabismo infantil en un simposio donde también se abordaron otro tipo de defectos visuales en menores de edad.

### El congreso de la Seeop ha contado con la participación de 32 ponentes

El evento, promovido por el presidente del comité organizador, el oftalmólogo Diego José Torres, del Hospital La Arruzafa, cerró su programa de actividades con la celebración de la Asamblea General de la Seeop en un día donde se llevó a cabo la entrega de premios, la exposición de la conferencia «Manejo del estrabismo en el Síndrome de Moebius»,



Fotografía tomada durante el congreso

impartida por el prestigioso oftalmólogo Galton Vasconcelos, y donde se expusieron treinta casos clínicos sobre neurooftalmología, oftalmopediatría, estrabismos verticales y horizontales, entre otras afecciones visuales.

Para el impulsor de la cita, «ha sido un congreso tremendamente interesante por la calidad de las ponencias, las técnicas abordadas y la exposición de temas que se han puesto de manifiesto a través de las mesas redondas y

los casos clínicos», asegura Torres.

Los expertos, que el año que viene se reunirán en León en el mes de mayo para celebrar el vigésimo quinto congreso de similares características, han tenido

la oportunidad de poder contrastar el abordaje de casos clínicos algo que ha sido posible «gracias al apoyo de las nuevas tecnologías, porque todos los presentes hemos podido votar e indicar cómo llevaríamos a cabo tratamientos a través de un dispositivo entregado a cada inscrito», matiza el promotor del simposio.

El congreso de la Seeop ha contado con la participación de 32 ponentes que han expuesto a través de filmaciones y fotografías una veintena de casos. Así, también ha contado con ponentes de «muy elevado nivel», como el ya citado o los especialistas José Perea y Juan y Gonzalo de García de Oteyza, con las conferencias «Estudiamos la mirada», «Refracción, estrabismo y baja visión», o «Nueva técnica en el oblicuo inferior», respectivamente.

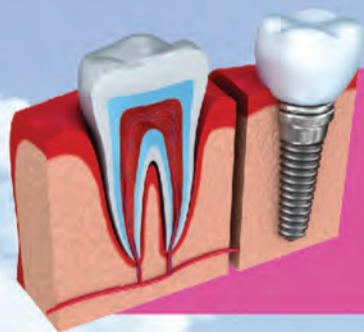
En el evento, también han estado presentes otros oftalmólogos del Hospital La Arruzafa, como los doctores Antonio Hidalgo y Juan Manuel Cubero, moderadores de dos de las mesas redondas, o la doctora Beatriz Pérez Morenilla, ponente y vocal del congreso.

## 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.





# 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](mailto:info@innovamedclinica.com)

[www.innovamedclinica.com](http://www.innovamedclinica.com)

## noticias

# El Reina Sofía celebra el Día del Libro con la presentación de relatos infantiles y la entrega de premios literarios

También se han repartido cuentos entre los niños y se ha organizado una fiesta, que ha contado con payasos y caracterizaciones de dibujos tan queridos por los niños como 'La patrulla canina' y 'Peppa pig'

### REDACCIÓN

El Reina Sofía celebró el Día de Libro con diversas actividades dirigidas a los más pequeños y encaminadas a despertar el interés por el mundo de las letras desde la infancia. Concretamente, se presentó un libro de relatos realizados por niños ingresados en el hospital, se hizo entrega de los premios del tradicional certamen de redacción infantil que este año llega a su undécima edición y también se han repartido a los niños ingresados un libro y una flor de caramelo de parte de la *Fundación Atresmedia*.

**Actividades encaminadas a despertar el interés por el mundo de las letras desde la infancia**

Estas actividades, bajo coordinación de Ana Calvo, responsable de la Unidad de Actividades Motivacionales, se han desarrollado en el marco de una fiesta infantil a la que no faltaron los payasos, caracterizaciones de dibujos tan queridos por los niños como 'La patrulla canina' y 'Peppa pig' y pintacaras,



Una de las actividades realizadas

gracias a la colaboración del grupo de animación infantil Arcoiris.

El libro infantil presentado reúne 25 relatos breves escritos por niños de entre 5 y 16 años que han permanecido ingresados en el Reina Sofía en algún momento de sus vidas. Los textos hablan de lo más impactante que les ha ocurrido durante su hospitalización.

La edición del libro ha contado con la colaboración especial de alumnos del taller de artes gráficas del C.I.M.I. Sierra Morena de Córdoba, que se han ocupado de las tareas de diseño y edición. Ejemplares de esta publicación se han repartido entre los pequeños que han acudido a la fiesta celebrada en la ciberaula.

Además, el Reina Sofía entregó los premios del concurso de redacción que busca cada año en torno al Día del Libro despertar el interés de los más pequeños por la lectura y por todo lo que envuelve el proceso lector. Este certamen está patrocinado por la Asociación de Voluntarios de La Caixa (AVOCA). Los ganadores

han recibido un lote de libros y cuentos, entre otros presentes.

En esta edición, han obtenido el primer, segundo y tercer premio Rafael Raigón Mínguez (10 años), Blanca Molina Arroyo (14 años) y Carlos Recio López (13 años), respectivamente, y los accésit han recaído en Alejandra Arcilla Lupiáñez (10 años), Celia Cobos García (12 años) y Laura Martínez Velasco (13 años). En total, en el concurso literario han participado este año 25 niños.

Un año más, la Fundación Atresmedia ha querido celebrar con los niños del Hospital el Día de Libro entregando ejemplares del ganador del premio Destino Infantil Ape-les Mestre, así como una flor de caramelo, que han recibido los pequeños en bandeja del desayuno. El libro, *El orinla de Fayán* cuenta la historia de un grupo de arqueólogos que realiza un gran hallazgo en las ruinas de un asentamiento egipcio.

Estas actividades de promoción de la lectura forman parte de la programación especial que la Unidad de Actividades Motivacionales del Reina Sofía desarrolla con motivo del 40 aniversario del complejo sanitario.



**INSTRUMENTACION  
RADIOLOGICA**







**EQUIPOS DE DIAGNOSTICO POR IMAGEN**  
( Servicio Técnico altamente cualificado )

Tel. 955 66 04 56 - E.mail: [info@instrumentacionradiologica.com](mailto:info@instrumentacionradiologica.com)  
web. [www.instrumentacionradiologica.com](http://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](http://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](http://www.clinicafernandoaznar.com)

[www.cirugiafemenina.com](http://www.cirugiafemenina.com)

# 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 si mis-

mas. 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 envejeci-

miento 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



El Dr. Fernando M. Aznar Mañas durante una intervención

España (Madrid, Sevilla, Málaga y Marbella). Licenciado 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 (SE-GEI), 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 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 anorgasmia.

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

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.

# Diseño Capilar Dioni Barrera

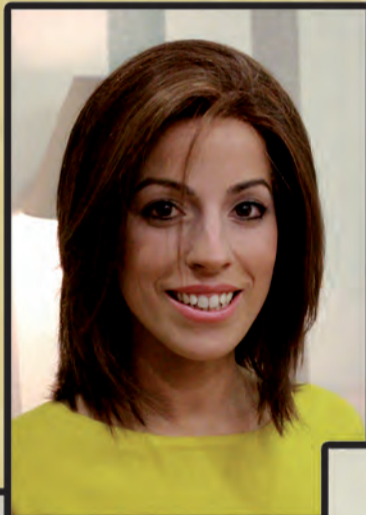
## «Tan feliz como tu pelo»

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

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



## Nueva colección



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

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

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

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

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

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



## noticias

### El Colegio de Enfermería organiza un curso para la **detección precoz de la violencia en la infancia**



Las enfermeras asistentes al curso se solidarizan contra la violencia en la infancia con un #NO

#### REDACCIÓN

El Colegio de Enfermería de Córdoba celebró el curso de *Atención de Enfermería ante la Violencia en la Infancia*. La institución, que ha organizado la actividad en colaboración con la Escuela Internacional de Ciencias de la Salud, conoce la importancia de la labor de la enfermería en la detección de los casos de malos tratos y la necesidad de su colaboración para eliminar radicalmente y a tiempo cualquier tipo de violencia que puedan sufrir los menores.

Por ello, el objetivo primordial de este curso es concienciar a los profesionales de enfermería de su responsabilidad a la hora de detectar precozmente y dar la alarma frente a todos y cada uno de los casos en los que las niñas y niños que

acuden a su consulta pudieran estar sufriendo cualquier tipo de violencia, sea física, psíquica, sexual o derivada de alguna negligencia.

#### En el curso se ha hablado asimismo del síndrome de Münchhausen

Ha sido impartido por Ana Isabel Gutiérrez Salegui, también psicóloga y Máster en Psicología Forense, que además dirige el proyecto *Rara avis*, destinado a padres de niños con discapacidad y enfermedades raras, y es autora de [www.adolesweb.org](http://www.adolesweb.org).

Para Salegui, el curso se ha enfocado precisamente a que «los profesionales asistentes aprendan a realizar la detección precoz en casos de violencia física, psíquica, sexual

o de negligencia, con el fin de poner en marcha todos los mecanismos sanitarios, sociales y judiciales necesarios para hacer efectivos los derechos de los niños».

Interesada por los contenidos acudió a esta actividad María Castro, enfermera de Urgencias y Cuidados Críticos, que considera que «esta formación nos sirve para tomar conciencia de la situación» y reflexiona que «a veces curas heridas a los pequeños y no te paras a pensar en la posibilidad de un maltrato».

También en Urgencias trabaja Nieves Ríos, donde explica que se pueden detectar con más facilidad los casos de violencia infantil, porque «suelen llegar con la agresión recién ocurrida». No obstante, indica que a veces ven casos sospechosos que no pueden certificar.

### El COF ha celebrado la cuarta jornada formativa del **programa Mapafarma**

#### REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba ha acogido la cuarta convocatoria del curso de formación del programa «MAPafarma», organizado por el Consejo Andaluz de Colegios Farmacéuticos y dirigido a los colegiados cordobeses. Este pro-

#### Es una iniciativa del Consejo Andaluz de Colegios de Farmacéuticos

grama está orientado a la formación del farmacéutico para el control de la presión arterial del paciente desde el momento de re-

cogida y análisis de datos hasta el seguimiento posterior.

Una iniciativa puesta en marcha desde el Consejo Andaluz de Colegios de Farmacéuticos (CA-COF). La finalidad de este nuevo servicio, el segundo de la Cartera de Servicios de la farmacia andaluza, tras el lanzamiento del SPD (Sistema Personalizado de Dosificación de Medicamentos) en 2013, es realizar una aportación de valor y significativa desde la farmacia en la mejora del control de la hipertensión arterial (HTA). Los planes del CA-COF pasan por lanzar este nuevo servicio tras el desarrollo de un plan de formación y acreditación para todos los farmacéuticos interesados.



Un momento del curso



# hola paris!

*Perfumería Alta peluquería Estética*

Plaza Colón, 27  
14001 Córdoba  
**957 47 84 95**  
**957 48 61 23**

CUPÓN

10 €

## FISIOTERAPIA *Sandoval*

OFERTA NUEVA APERTURA

Descuento 10€ para una sesión de fisioterapia (50 minutos de tratamiento manual)  
Precio original 25€. Precio final 15€. Oferta válida hasta 31 de Mayo.  
**Imprescindible presentar cupón. Limitado a un cupón por persona.**

c/ Ronda de los Tejares, 19 CÓRDOBA Tel. 957 848 805 [www.clinicasandoval.es](http://www.clinicasandoval.es)

RONDA DE LOS TEJARES

CRUZ CONDE

DON JAMON

MANUEL DE SANDOVAL PASAD

PIEDRA

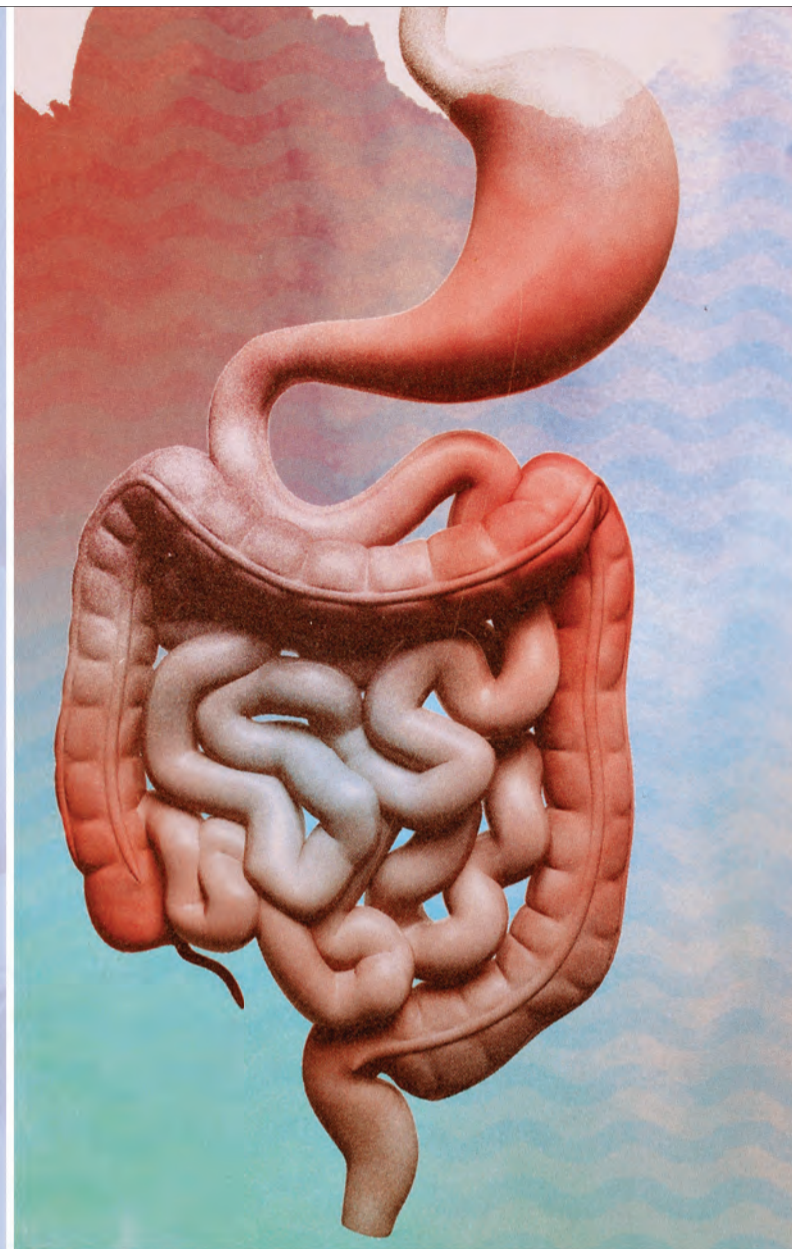
# Hidrocolonterapia

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**





**Natur Colchón**  
**Profesionales del Colchón**

Cama Articulada más colchón de Látex.

Tapicerías de tejidos Naturales

Canapé tapa rígida o de láminas

Desde **270 €**

Desde **590 €**

Colores Wengué y Cerezo

TELÉF. 957 08 04 00

CTRA. TRASSIERRA, 52 - 14011 \* CÓRDOBA

**La gamba de ORO**  
 RESTAURANTE • MARISQUERIA • COCEDERO

Les desea un mes de mayo lleno de alegrías

C/ Mariano de Cavia, 13 "Los Olivos Borrachos" 14005 Córdoba Tlf. 957235614

C/ Montenegro, 10 (junto a CajaSur) 14900 Lucena Tlf. 957052427



**Si te ve leer,  
él también lo hará**

*infancia y salud* 22

**El baile como  
deporte**

*deporte saludable* 24

**Cambiando la rutina  
invernal en la alimentación**

*comer sano* 26

**Crucigrama de las  
especialidades**

*pasatiempos* 30

# odontología

**CEREC CLUB TEAM**  
[www.clinicacid.com](http://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



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](http://www.centrodelogopedia.com)  
[info@centrodelogopedia.com](mailto: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



# CENTRO MEDICO CIUDAD JARDIN

**Abiertos todos los días del año,  
de «lunes a viernes» de 8.30 a 22 horas  
«sábados, domingos y festivos» de 9.00 a 22 horas**

Consulte nuestra página web:  
[www.centromedicociudadjardin.com](http://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, flujometría,  
potenciales evocados...

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

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

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

- / 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<sup>a</sup> 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](http://www.fisioterapiasantamarina.es)



# Dos preguntas sobre tabaquismo

En el humo de tabaco hay unos 4000 productos químicos, como mínimo 250 son nocivos, y más de 50 cancerígenos para el ser humano

OMS

## ¿Qué provoca los ataques de asma?

El asma es un trastorno respiratorio crónico que se caracteriza por ataques recurrentes de disnea y sibilancias. Algunas causas y desencadenantes son comunes a todas las personas que sufren la enfermedad, pero hay también diferencias individuales. Aunque las causas últimas del asma no se conocen del todo, los factores de riesgo más importantes son productos inhalados, entre los que cabe citar:

- alérgenos en espacios cerrados (por ejemplo los ácaros del polvo presentes en la ropa de cama, las alfombras y los muebles tapizados, la contaminación y la caspa de los animales domésticos);
- alérgenos en espacios exteriores (como pólenes y mohos);
- humo de tabaco, y;
- productos químicos irritantes en el lugar de trabajo.

Otros factores desencadenantes pueden ser el aire frío, una emoción extrema, de enfado o miedo, y el ejercicio físico. En algunas personas el asma puede sobrevenir en respuesta a algunos medicamentos, como la aspirina y otros antiinflamatorios no esteroideos, o los betabloqueantes (empleados con-



tra la hipertensión, algunos problemas cardíacos o la migraña). También la urbanización se ha asociado a un aumento de los casos de asma, pero no está clara la naturaleza exacta de esa relación.

Según estima la OMS, hay en el mundo unos 235 millones de personas que sufren asma. Aunque no se puede curar, un tratamiento apropiado permite controlar la enfermedad y disfrutar de una buena calidad de vida. Además, algunos niños con formas moderadas de la enfermedad superan sus síntomas con los años.

## ¿Afecta el humo de tabaco a los no fumadores?

En el humo de tabaco hay unos 4000 productos químicos conocidos, de los cuales se sabe que, como mínimo, 250 son nocivos, y más de 50 cancerígenos para el ser humano. El humo de tabaco en espacios cerrados es inhalado por todos; por lo tanto, tanto fumadores como no fumadores quedan expuestos a sus efectos nocivos.

Unos 700 millones de niños, o sea, casi la mitad de los niños del mundo, respiran aire contaminado por humo de tabaco. Más de un

40% de los niños tienen al menos un progenitor fumador. En 2004 los niños fueron víctimas del 31% de las 600 000 muertes prematuras atribuibles al humo ajeno.

El tabaquismo pasivo es causa de graves enfermedades cardiovasculares y respiratorias, entre ellas la cardiopatía coronaria y el cáncer de pulmón, en el adulto; de síndrome de muerte súbita en el lactante, y de bajo peso al nacer en el feto.

Ni la ventilación ni la filtración, ni siquiera ambas combinadas, pueden reducir la exposición

al humo de tabaco en espacios interiores a niveles que se consideren aceptables. Los entornos totalmente exentos de humo de tabaco ofrecen la única protección eficaz. Contrariamente a la creencia común, tanto fumadores como no fumadores están de acuerdo en que haya entornos sin humo de tabaco.

Un entorno sin humo de tabaco en bares y restaurantes suele permitir que los dueños de éstos ahorren dinero, reduzcan sus riesgos de incendio y, en consecuencia, sus costos de seguro. A menudo ello también permite tener menores costos de renovación, limpieza y mantenimiento.

En el artículo 8 del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco se reconoce que la exposición al humo de tabaco es causa de mortalidad, morbilidad y discapacidad, y se pide a los países que adopten y apliquen medidas legislativas que protejan del humo de tabaco de segunda mano.

En muchos países de diferentes partes del mundo ya se han introducido leyes para proteger a las personas de la exposición al humo del tabaco en los lugares públicos. Las celebraciones del Día Mundial Sin Tabaco (31 de mayo) en todo el mundo alientan a que un mayor número de personas y países se liberen del humo de tabaco.

tu factura de móvil

tu factura de Internet

¿Problemas en la Factura del Teléfono?

FACTURA DE ELECTRICIDAD

Distribuidor: ACCIÓN ENERGÍA Tu Broker Eléctrico

¿Su empresa paga demasiada Luz?

Consultores Tecnológicos Telefonía y Energía  
Implantadores Firma Digital Electrónica  
Pregúntanos 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



Arquia Banca le ofrece una completa gama de productos y servicios financieros especialmente pensados para hacerle más fácil su labor profesional y también personal.



### **línea personal**

**Cuenta Corriente** sin comisiones

**Cuenta Nómina** con condiciones especiales en financiación

**Cuenta Joven** para estudiantes y jóvenes licenciados

**Tarjetas de crédito/débito y Vía T** gratuitas

**Préstamos personales** (consumo, rehabilitación, renta...)

**Préstamos hipotecarios**



### **línea profesional**

**Póliza de crédito profesional**

**Préstamos** de iniciación profesional y de equipamiento oficina/local.

**Préstamo hipotecario** adquisición oficina/local.

**Anticipos** sobre facturas endosadas de Organismos Públicos

**Avales y líneas de avales**

**Pago de impuestos por internet**

**Leasing**



### **ahorro / inversión**

**Planes de Pensiones**

**Fondos de Inversión**

**Depósitos a plazo**

**Valores**

**Aportaciones al Capital Social**

**Seguros de ahorro:**

PPA, PIAS y Rentas Vitalicias

**Banca Privada** Gestión de patrimonios



### **seguros**

**Seguros personales:** vida, accidentes, baja temporal

**Seguros patrimoniales:** oficina, hogar, autos, comunidades, asistencia en viaje

**Seguro construcción** decenal y trienal



### **banca digital**

Multicanal, desde cualquier lugar, ordenador, móvil o tableta.

# Si te ve leer, él también lo hará

La lectura conjunta estrecha la relación entre el padre, la madre o el hermano mayor y el niño

A. CABELLO

«Érase una vez...» Así empiezan muchos de los libros que dan paso a las mejores aventuras que un niño pueda soñar. Relatos que les acompañarán en su proceso de aprendizaje y desarrollo. Momentos de ocio y diversión que pueden compartir en familia. Infinitas posibilidades que les ayudarán a desatar su imaginación. Y es que la lectura no es un mero entretenimiento, es una puerta a infinitos mundos que mejorarán sus capacidades y les sumirá en un reto constante por conocer y aprender.

**Para motivar al niño a leer es necesario elegir el libro adecuado**

La importancia de la lectura en los niños tiene que ver con sus beneficios a la hora de estudiar y consolidar los conocimientos. Es un reto al alcance de cualquier niño pero que requiere de rutina y esfuerzo por parte de todos. Es necesario que los padres colaboren al crear ambiente y proporcionen los medios para que desde muy pequeños vayan teniendo contacto con los libros. Leerles en voz alta es una buena forma de comenzar a estrechar el vínculo del pequeño con las lecturas.



Los efectos que se obtienen son muy recomendables; en primer lugar estrecha la relación entre el padre, la madre o el hermano mayor y el niño durante los momentos de lectura conjunta. Los textos e imágenes facilitan al niño el conocimiento de sí mismo y de su entorno de forma que van organizando su mundo. Por imitación, los niños tienden a repetir las acciones de sus padres por lo que podemos ir acostumbrándonos al libro, a las palabras y sus significados; de esta forma al llegar al colegio, la lectura no les supondrá

algo desconocido y tendrán experiencia. A medida que va teniendo contacto con la lectura también irá adquiriendo riqueza en el lenguaje, tanto palabras nuevas como construcciones sintácticas más complejas. Desarrollará la memoria, la imaginación y la capacidad de abstracción. Aumentará su habilidad para escuchar y desarrollará su sentido crítico. Aprenderá a convertir en ideas lo que va leyendo y a sentir emociones como el misterio, la aventura, el peligro... Es una ayuda a la hora de la comprensión de textos,

para la redacción y una forma de aprender valores sociales.

Para motivar al niño a leer es necesario elegir bien al principio, no cualquier libro vale. Debe estar acorde a su nivel de comprensión para que no le provoque rechazo. Son los lectores en ciernes que debe ir progresando lentamente en sus lecturas. Deben tener voz y voto a la hora de elegir y no tiene nada de malo que dejen un libro a medias. Hay tantos libros por leer que nos podemos dedicar, sobre todo de niños, solo a los que realmente nos atra-

pan. Podemos usar algunos libros y cuentos como camino para que los libros del cole les sean más amenos y viceversa.

Establecer un rato al día para leer algo que les guste al margen de su rutina escolar también es una buena idea. No debemos confundir lo que es la parte escolar de la que se hace por placer. En esta última se puede permitir equivocarse, ya lo irá corrigiendo.

Antes de los dos años deben tomar contacto con el libro —hablamos del libro físico, el digital implica además otras cuestiones relacionados con su formato— en el que predominan las imágenes sobre los textos. Cuando pasan de los dos años la lectura se encamina al desarrollo del lenguaje y el conocimiento de nuevas palabras. Cuando empiece con el reconocimiento de las letras podrá comenzar a interpretar las palabras que están en sus cuentos y libros. De esta forma, progresivamente va desarrollando su capacidad lectora.

Leer es un hábito, y como tal se necesita un tiempo para establecerlo, por lo que de adultos será más complicado; es en la infancia cuando más fácilmente puede consolidarse. Dar ejemplo es el mejor de los principios para que nuestros niños comiencen a amar los libros.

**Consigue ya los libros de Ana, la de Tejas Verdes. Lectura recomendada**



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    



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

## UNIDAD DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEN DE LA MAMA

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



## IMAGEN DENTAL

### TAC dental modelo i-CAT



VENTAJAS I-CAT

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

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

# El baile como deporte

A. CABELLO

Ya lo dijo Voltaire en alguna ocasión, leer y bailar son dos diversiones que nunca hacen daño al mundo. Y hemos de reconocer que no a todo el mundo le gusta ir a un gimnasio, practicar algún deporte como fútbol, tenis... o simplemente le aburre sobremedida salir a correr. Una forma entretenida y musical de hacer ejercicio es el baile. Ya lo decía un amigo mío muy bailón, esta forma de ejercitarse es muy buena tanto física como mentalmente. ¿Probamos?

**Esta forma de ejercitarse es muy buena tanto física como mentalmente**

En el baile se ejercita la mayoría de grupos musculares y permite a personas de cualquier edad practicarlos ya que podemos moderar la intensidad. Los músculos se ven fortalecidos y es muy positivo para personas con rigidez en articulaciones y patologías óseas. No obstante, siempre se debe consultar con un



médico para que valore la conveniencia o no y la intensidad de su práctica.

También se mejoran las capacidades de fuerza, resistencia y flexibilidad. Es una buena opción para combatir esos kilos demás que nos pesan, quemar calorías y disminuir los niveles de colesterol. Nos permite mejorar en el ritmo, equilibrio y sincronización,

sobre todo si la práctica es en pareja o grupal. Se estimula el flujo sanguíneo y por tanto el funcionamiento del sistema cardiocirculatorio. Paralelamente el sistema respiratorio también se beneficia de una mayor capacidad pulmonar debido a la actividad aeróbica que se realiza. Se corrigen malas posturas que se puedan tener en el trabajo o en la rutina diaria.

Es además una forma muy sana de relacionarse con otras personas y nos aporta grandes beneficios a nivel emocional y cognitivo. La danza en cualquiera de sus modalidades nos ayuda a conectar con uno mismo, sirve para sacar fuera emociones reprimidas ya que es una forma de expresión natural, es una forma de relación y sirve para conec-

tar a personas que puedan estar aisladas por cualquier circunstancia.

**Es además una forma muy sana de relacionarse con otras personas y nos aporta grandes beneficios a nivel emocional y cognitivo**

Niños y adolescentes buscan en el baile, sobre todo estos últimos una forma de expresión y conexión los que los rodean. Por eso es una forma muy válida para cualquier edad y condición. Otro de los beneficios que aporta es la posibilidad de bajar el nivel de estrés ya que es una actividad que produce sensación de bienestar. Algunos estudios indican la posibilidad de que al bailar aumentan los niveles de serotonina, neurotransmisor vinculado al estado anímico. Debido a que se deben tomar decisiones con rapidez, aprender pasos y estructuras de baile, se mantiene la agilidad mental y mejora la memoria. Habilidades muy importantes para personas mayores.

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**



# En el centro de Córdoba

## En Avd. de las Ollerías

edificio **ALMINAR**

MÍNIMO  
CONSUMO Y  
MÁXIMA  
EFICIENCIA



PISOS DE 2 Y 3 DORMITORIOS DESDE

**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)



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

[www.construccionesberlanga.com](http://www.construccionesberlanga.com)  
[info@construccionesberlanga.com](mailto: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

# Cambiando la rutina invernal en la alimentación

Otro aspecto vinculado con la alimentación en la época estival es el tema de la conservación y manipulación de los alimentos

Cuando los armarios toman protagonismo en el hogar sólo puede significar una cosa, llega el tiempo de cambiar nuestra ropa habitual por el aumento de temperatura como el que estamos ya viviendo. Y es que con el alargamiento de los días, la llegada de nuestro mayo, florido y hermoso, el calor y el buen tiempo propician un cambio en la rutina diaria, aunque cuando el abrazo estival sea más intenso se intensificará nuestra añoranza por el frío aliento del invierno.

**Con el alargamiento de los días, el calor y el buen tiempo propician un cambio en la rutina diaria**

En el cambio de rutinas, la alimentación juega un gran papel. En estos meses de calor deben predominar las elaboraciones con alimentos frescos sin procesar como ensaladas, salmorejo cordobés y otras cremas y sopas frías, macedonias de frutas, etc. En una época donde ser pierde más líquido por el calor es muy importante mantenerse bien hidratado. Además de beber agua también podemos aumentar la ración de frutas como la sandía.

Las personas dependientes, de edad avanzada, lactantes y niños menores de tres años tiene mayor riesgo a la deshidratación y a padecer un golpe de calor cuando la temperatura se eleva. Para todos es recomendable reponer líquidos frecuentemente, anticipándose a la sensación de sed. Es posible diversificar el aporte tomando zumos de frutas, sorbetes, infusiones, sopas frías y fruta fresca. En el caso de personas que coman menos de lo habitual se deben corregir esa diferencia con un mayor consumo de líquidos. A los menores hay que ofrecerles frecuentemente agua, sin esperar a que la pidan, sobre todo tras la noche. Es muy recomendable combinar el aporte de agua con zumos naturales o compotas de frutas y yogures en el caso de que ya tengan edad para tomarlos.

**En el cambio de rutinas, la alimentación juega un gran papel**

Otro aspecto vinculado con la alimentación en la época estival es el tema de la conservación y manipulación de los alimentos. Son meses en los que hay que extremar el cuidado de los mismos para evitar las intoxicaciones alimentarias y los trastornos oca-



sionados por el consumo de productos en mal estado. Unas recomendaciones básicas a seguir son las de no romper la cadena de frío de los alimentos ni descongelarlos fuera de la nevera. No volver a congelar un producto en caso de que no se vaya a usar. No consumir productos perecederos de venta ambulante, especialmente los huevos, de los que no se disponga seguridad suficiente. Evitar abrir el frigorífico demasiadas veces, eliminar embalajes inútiles en su

interior y situar los alimentos de forma organizada en la nevera: vegetales y frutas en la parte inferior; productos frescos en la zona central y elaborados en la parte alta. Tomar precauciones con los elaborados a base de huevo como mayonesas, que deben ser consumidas en el momento. Limpiar y desinfectar las verduras antes de su consumo en fresco, etc.

Una vez en la cocina se nos abre un gran abanico de posibilidades culinarias además de la gran rei-

na del verano, la ensalada. No solo tenemos la típica verde de lechuga. Hay multitud de combinaciones con pasta fría, arroz o legumbres como los garbanzos y lentejas. Tenemos también los picadillos de tomate, cebolla, pimiento y pepino, ensaladas con frutas como melocotones, melón o cerezas. Elaboraciones distintas a nuestros típicos salmorejo o ajoblanco como es el hummus (hecho con garbanzos) sin olvidarnos de los gazpachos.



*Rincón  
de las Beatillas*  
Cocina Tradicional Cordobesa



**RESERVAS**

957 48 33 36  
629 75 74 83

Plaza de las Beatillas, 1 14001 - CÓRDOBA

[elrincon@tabernabeatillas.com](mailto:elrincon@tabernabeatillas.com)





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](http://www.trazoscocinas.es)



**EL ACOBIJO**  
COCINA MEDITERRÁNEA

Calle Rigoberta Menchú, 2 - 14011 - Córdoba  
Teléfono: 957847457 - 615157116  
Email: [reservas@elacobijo.com](mailto:reservas@elacobijo.com)

**El lugar donde compartir amistad  
y ricas viandas de la tierra**



## Un 60% de los pacientes que acude a las Urgencias Oftalmológicas del Hospital La Arruzafa **tiene conjuntivitis**

La primavera hace que repunten un treinta por ciento el número de consultas como consecuencia de las disfunciones que provocan los alérgenos; entre las medidas recomendadas, higiene y precaución en personas que utilicen lentillas

**laArruzafa**  
 HOSPITAL | INSTITUTO OFTALMOLOGÍA | FUNDACIÓN

Seis de cada diez pacientes que acuden a las Urgencias Oftalmológicas 24 horas del Hospital La Arruzafa (HLA) presentan algún cuadro de conjuntivitis, una afección ocular que «se sucede con más frecuencia es esta época del año», explica el coordinador del servicio y oftalmólogo Javier Gersol. Esos son los datos que se desgranaron transcurrido un mes desde el comienzo de la primavera, y que «suelen ser muy similares cada año».

**Aquellas personas que utilizan lentes de contacto desechables a diario minimizan los síntomas de la alergia ocular**

Una de cada cinco personas en España padece algún tipo de alergia estacional. Dicha alteración se produce de manera más intensa durante los meses en los que los granos de polen vegetal están en su máximo apogeo, etapa que suele coincidir con la primavera. Entre los síntomas de esta disfunción se encuentran la «tos, estornudos,

congestión nasal el picor de ojos, el lagrimeo y el enrojecimiento ocular, produciendo rinitis en más de la mitad de los pacientes con alergia», según señala Gersol.

La conjuntiva es una membrana que recubre la parte visible del globo ocular y la parte interna de los párpados. Suele verse afectada en personas alérgicas a los alérgenos que se transmiten por vía aérea (pólenes, hongos, ácaros y animales domésticos), acompañándose en la mayoría de los casos de afectación de la mucosa nasal (rinitis).

«Los síntomas característicos de la conjuntivitis alérgica son el picor o escozor, sensación de arenilla, lagrimeo, secreción o enrojecimiento de ambos ojos», concreta el responsable del servicio. También puede afectar «a un ojo, como consecuencia de algún tipo de contactos aislados con animales», señala la doctora María Antonia Arnau, del Servicio de Urgencias 24 horas del HLA.

Una vez diferenciado el tipo de conjuntivitis alérgica, dado que existen otras por causas diferentes (de carácter vírico o infeccioso), el tratamiento consiste en «prevenir el contacto con los agentes causa-



les» y en el uso de colirios adecuados «para aliviar los síntomas», en función del grado de intensidad, detalla Arnau. Un tratamiento que «siempre debe realizarse bajo la prescripción de un médico».

Aquellas personas que utilizan lentes de contacto desechables a diario minimizan los síntomas de la alergia ocular frente a los que emplean lentillas convenciona-

les. Las lentes de última generación que poseen tecnología de humectación, activan el parpadeo, circunstancia que ayuda a reducir el escozor y el enrojecimiento en la persona que las emplea.

En primavera, una de las alteraciones oculares más comunes es la queratoconjuntivitis vernal, una inflamación de la córnea y la conjuntiva. Se manifiesta de ma-

nera más común en la infancia con síntomas estacionales (primavera y otoño), por lo que puede confundirse con una conjuntivitis alérgica. Produce picor, secreción o malestar ocasionado por la luz. Desde el Hospital La Arruzafa los expertos recomiendan que en cualquier caso y ante «la más mínima duda» el paciente consulte con un especialista, concluye Gersol.

# 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](mailto:info@hidrosportcordoba.es)





# *Todoliva*

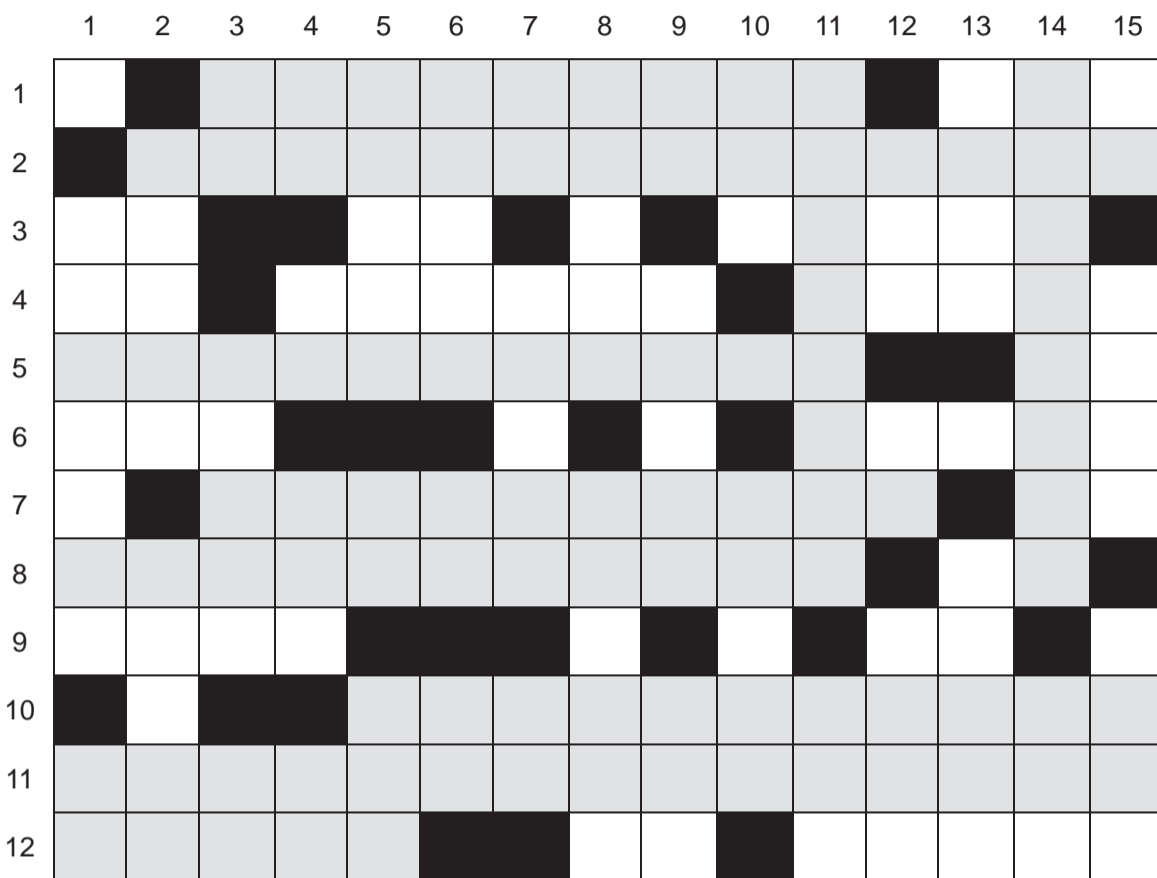
Aceite de Oliva Virgen Extra

*Aceite de intensos y  
variados aromas frutados*

Adquiérello online en: "[www.todolivo.com/tienda](http://www.todolivo.com/tienda)" o llamando al 957 42 17 40

# Crucigrama de las especialidades

Con las palabras en fondo gris, se pueden leer **NUEVE (9) especialidades médicas**



**HORIZONTALES:** 1. Símbolo del Wolframio. **Especialidad médica que estudia tejidos y órganos enfermos.** Río de Suiza. 2. **Especialidad que estudia las glándulas endocrinas.** 3. Moneda de la antigua Roma. Placa de los coches ceutíes. Roentgen. Al revés, ciertos animales de compañía. 4. Incapacidad Transitoria. Canción con la que Massiel ganó Eurovisión en 1968 (tres palabras). Apartamentos, viviendas en bloques. 5. **Especialidad médica que se ocupa del corazón.** Forma de pronombre. 6. Número, abreviado. Este. Es el símbolo del Nitrógeno. Son de tu propiedad. 7. Excelencia. **Especialidad de los órganos de los seres vivos.** El ego del súbdito italiano. 8. **Especialidad médica del sistema reproductor femenino.** La placa de los vehículos de Albacete. 9. Club polideportivo de Salónica (Grecia). Palote de parvulario. Conjunción. Miré, observé. Símbolo del Carbono. 10. Alfa. **Especialidad médica del embarazo y del parto.** 11. Toda ésta seguida de la 1ª de la 12-Horizontal, **Especialidad de oído, nariz, laringe y faringe.** 12. (Ver la 11-Horizontal). Reflexivo. Enredéis, embrolléis, enmarañéis.

**VERTICALES:** 1. Washington. Al revés, sucursal, delegación. *Olympique de Lyon*. 2. Ser. Al revés, en medio de la notaría. 3. Policía Nacional. Al revés, medio informados. Órgano genital. 4. Asociación deportiva. Larga distancia. Vocal, en plural. *Return Index*. 5. Tipo de vino famoso de Hungría. Símbolo del Escandio. Ordenanza de regulación de aparcamientos. 6. Órgano visual de animales metazoos. En medio de los líos. La matrícula de Bilbao. 7. Símbolo del Lawrence. Al revés, alábelo, ensácela. Símbolo del Estaño. 8. Escucharlo. Lutos gallegos. 9. Guardia Nacional. Al revés, grupo musical inglés (de Bristol). Nombre de letra. 10. Sistema operativo de los móviles de Apple. Un uno. Grupo de Innovación Educativa Tutorial 'Action'. 11. **Expresión para otras medicinas alternativas.** Red de románico local. 12. Festival de la TV iberoamericana. Unión Aduanera. Ocho romanos. 13. Al revés, fábula, leyenda. Conjunción. Al revés, tejido que rodea a los dientes. 14. Al revés, **especialidad médica que estudia la estructura de los seres vivos.** Instituto gallego de Información. 15.- Dios de Egipto. Cerebro. Desorganización, desconcierto.

Por Julián Rodríguez

\* Las soluciones aparecerán publicadas en la web de Córdoba Sana ([www.cordobasana.es](http://www.cordobasana.es)).



## encorclima

Pídanos presupuesto sin compromiso  
[www.encorclima.com](http://www.encorclima.com)

**OFERTA ESPECIAL**

REVISAMOS TU MAQUINA

**50€** +IVA

NO INCLUYE GASES, FILTROS NI SUSTITUCIÓN DE PIEZAS AVERIADAS

Geotermia, Hostelería,  
Servicio técnico y  
Mantenimiento

Aire Acondicionado,  
Calefacción,  
Energía Solar

957 274 711  
645 571 540








# FESTIVAL DE PATIOS CORDOBESES

## MIÉRCOLES 27 ABRIL

- Concurso Popular de Cruces de Mayo
- XXV Certamen de Academias de Baile: "Mabel Almirón", "Tacón y Bordón" (María la Chata y El Tomate), "Yolanda Osuna" y "Conchi Vida" (Plaza de las Tendillas / 20.30 horas)
- Música / Teatro. Ciclo "Vamos al teatro" para escolares. "El coleccionista de paisajes" con Manolo Alcántara (Teatro Góngora / 10.00 y 12.00 horas)

## JUEVES 28 ABRIL

- Concurso Popular de Cruces de Mayo
- XXV Certamen de Academias de Baile: "Ketty del Pozo", "Flora e Hija", "Encarna López" y "Carmen del Pino" (Plaza de las Tendillas / 20.30 horas)
- Teatro. "El discurso del Rey" de David Seidler, con Adrián Lastra, Ana Villa, Roberto Álvarez (Gran Teatro / 20.30 horas)

## VIERNES 29 ABRIL

- Concurso Popular de Cruces de Mayo
- XXV Certamen de Academias de Baile: "Isabel Hernández", "Jorge del Pino", Antonio y Mariví y "Paqui Macías" (Plaza de las Tendillas / 20.30 horas)
- Pregón de la Romería de Linares. Enrique Moreno Blasco. Actuación del Real Centro Filarmónico (Iglesia de la Merced / 21.00 horas)
- Danza. "Danza de ayer y de hoy. Una leyenda en el tiempo". Conservatorio Profesional de Danza (Gran Teatro / 20.00 horas)

## SÁBADO 30 ABRIL

- Concurso Popular de Cruces de Mayo
- XXV Certamen de Academias de Baile: "Nanes Luna", "Ana Rodríguez", "Salud Millán" y "Estefanía Cuevas (Endance Córdoba)" (Plaza de las Tendillas / 20.30 horas)
- Pasacalles de las Academias de Baile (Salida Bulevar Gran Capitán / 12.30 horas)
- Serenatas en las Noches de la Primavera Cordobesa. Los Amigos de Ramón Medina, Peña Cultural "El Limón" (Iglesia de la Magdalena / 21.30 horas)
- Música. "Acoge una sonrisa". Coro Ziryab (Teatro Góngora / 20.30 horas)
- Música. Sergio Dalma (Teatro de la Axerquía / 22.00 horas)

## DOMINGO 1 MAYO

- Concurso Popular de Cruces de Mayo
- Música. Gala de Primavera. Concierto de Radiolé (Solar Diputación / 20.00 horas)

## LUNES 2 MAYO

- Batalla de las Flores (Paseo de la Victoria / 12.00 horas)
- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones

## MARTES 3 MAYO

- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones
- Festival de los Patios Cordobeses  
La Orquesta en los Patios (Patio de las Campanas / 22.00 horas)

## MIÉRCOLES 4 MAYO

- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones
- Festival de los Patios Cordobeses  
Gala de vencedores del Concurso de la Coplá "Ciudad de Córdoba": Ubaldo Valverde, Óscar Calderón y Lola Vega (Patio de las Campanas / 22.00 horas)

## JUEVES 5 MAYO

- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones
- Festival de los Patios Cordobeses  
Música en San Basilio. Grupo "Los tabernícolas" (Local A.VV. Alcázar Viejo / 22.00 horas)
- Festival de los Patios Cordobeses  
Espectáculo de danza y flamenco "Mis recuerdos" (Patio de las Campanas / 22.00 horas)
- Romería del Rocío. Salida hacia la aldea de El Rocío de la Hermandad de Córdoba (Salida 17.00 horas / Calle Capitulares)
- Música. Orquesta de Córdoba. Obras de Dvorak, Wagner, Schumann (Gran Teatro / 21.30 horas)

## VIERNES 6 MAYO

- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones
- Festival de los Patios Cordobeses  
Música en San Basilio. Isa Jurado (Local A.VV. Alcázar Viejo / 22.00 horas)
- Festival de los Patios Cordobeses  
Espectáculo de danza y flamenco "Mis recuerdos" (Patio de las Campanas / 22.00 horas)
- Serenatas en las Noches de la Primavera Cordobesa. Los Amigos de Ramón Medina, Peña Cultural "El Limón" (Patio Federación de Peñas / 21.30 horas)
- Concierto extraordinario Mayo Festivo. Niña Pastori (Teatro de la Axerquía / 22.00 horas / Entrada de pago)
- XXII Festival Flamenco "Cruzando el Río". Maite Adrián, Gloria María y María del Mar Martos (entorno de la Calahorra / 22.00 horas)
- Música. Orquesta de Córdoba. Obras de Dvorak, Wagner, Schumann (Gran Teatro / 21.30 horas)

## SÁBADO 7 MAYO

- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones
- Festival de los Patios Cordobeses  
Música en San Basilio. Remedios Castro (Local A.VV. Alcázar Viejo / 22.00 horas)
- Festival de los Patios Cordobeses  
Clásica en los Patios. David Martín (chelo) (Patio de las Campanas / 22.00 horas)
- Serenatas en las Noches de la Primavera Cordobesa. Los Amigos de Ramón Medina, Peña Cultural "El Limón" (Patio del Zoco / 21.30 horas)
- Música. I Like Festival. Encuentro con el Indie (Teatro de la Axerquía / 20.30 horas / Entrada de pago)
- XXII Festival Flamenco "Cruzando el Río". Antonio de Patrocinio, Antonio de Pozoblanco, Mercedes Garrota, Rafael trenas Cañete y Rafael Trenas hijo (entorno de la Calahorra / 22.30 horas)
- Teatro. Ciclo Off Topia. "La oropéndola" (Teatro El Gato) (Teatro Góngora-Sala Polifemo / 20.30 horas)

## DOMINGO 8 MAYO

- Romería Virgen de Linares (9.00 horas / Paseo de la Victoria)
- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones
- Festival de los Patios Cordobeses  
Flamenco en la calle. Encarna Fernández, Manuel Jiménez, Luis Medina, Paco de Dios, Isabel Jurado y Romerito (Actuaciones puntuales en el Alcázar Viejo: plaza de Puerta Sevilla, plaza de la Iglesia y zona estatua de Luis Navas / desde las 12.00 horas)
- Festival de los Patios Cordobeses  
Música en San Basilio. Grupo "Academia de Baile Antonio y Mariví" (Local A.VV. Alcázar Viejo / 21.00 horas)
- Música. Orquesta de Córdoba. Conciertos familiares. "El Cascanueces", con la colaboración del Conservatorio de Danza "Luis del Río" (Teatro Góngora / 12.00 horas)

## LUNES 9 MAYO

- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones

## MARTES 10 MAYO

- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones

## MIÉRCOLES 11 MAYO

- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones
- Festival de los Patios Cordobeses  
"Joven flamenco". Kimera (Plaza de la Corredera / 22.00 horas)

## JUEVES 12 MAYO

- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones
- Festival de los Patios Cordobeses  
Música en San Basilio. Grupo "Rockopop" (Local A.VV. Alcázar Viejo / 22.00 horas)
- Concierto extraordinario Festival de los Patios. "Sentir flamenco" con Antonio Reyes y su grupo, Lola Pérez y su grupo (Plaza de la Corredera / 22.00 horas)

## VIERNES 13 MAYO

- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones
- Festival de los Patios Cordobeses  
Música en San Basilio. Kalima (Local A.VV. Alcázar Viejo / 22.00 horas)
- Festival de los Patios Cordobeses  
La Orquesta en los Patios. Igar Alderete (violin) y Goshka Hojenska (viola) (Patio las Campanas / 22.00 horas)
- Concierto extraordinario Festival de los Patios. "El Falla en Córdoba" con Comparsa de Martínez Ares "Los Cobardes"; Chirigota del Selu "Si me pongo pesao me lo dices" (primer premio Carnaval de Cádiz); Comparsa Juan Carlos Aragón "La Guayabera"; y Comparsa de Quique Remolino "Los Camellos" (Teatro de la Axerquía / 21.30 horas / Entrada de pago)
- Concierto extraordinario Festival de los Patios. "Cobre viejo" con Pedro el Granaíno y su grupo y Marcos Morales y su grupo (Plaza de la Corredera / 22.00 horas)
- Magia. Antonio Díaz "El Mago Pop" (Gran Teatro / 21.00 horas)

## SÁBADO 14 MAYO

- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones
- Festival de los Patios Cordobeses  
Música en San Basilio. Romerito (Local A.VV. Alcázar Viejo / 22.00 horas)
- Festival de los Patios Cordobeses  
La Orquesta en los Patios. Laura Llorca (flauta) y Cristina Llorens (marimba y percusión) (Patio de las Campanas / 22.00 horas)
- Serenatas en las Noches de la Primavera Cordobesa. Los Amigos de Ramón Medina, Peña Cultural "El Limón" (Plaza de la Concha / 21.30 horas)
- Concierto extraordinario Festival de los Patios. "River rock fest". Actúan Mago de Oz y Sacramento (Teatro de la Axerquía / 22.00 horas / Entrada de pago)
- Concierto extraordinario Festival de los Patios. VIII Festival Flamenco de Córdoba, organizado por la Peña Rincón del Cante. El Pele, Carmen de la Jara, Luis el Zambo, Patrocinio hijo, Antonio Carrión, Miguel Salado y Manuel Jiménez (Plaza de la Corredera / 22.00 horas)
- Magia. Antonio Díaz "El Mago Pop" (Gran Teatro / 18.00 y 21.00 horas)

## DOMINGO 15 MAYO

- Ofrenda floral a la Virgen de Linares (Santuario Virgen de Linares / 11.00 horas)
- Concurso de Patios Cordobeses

- Concurso de Rejas y Balcones
- Festival de los Patios Cordobeses  
Flamenco en la calle. Encarna Fernández, Manuel Jiménez, Luis Medina, Paco de Dios, Isabel Jurado y Romerito (Actuaciones puntuales en el Alcázar Viejo: plaza de Puerta Sevilla, plaza de la Iglesia y zona estatua de Luis Navas / desde las 12.00 horas)
- Festival de los Patios Cordobeses  
Música en San Basilio. Grupo "Academia de Baile María Jesús" (Local A.VV. Alcázar Viejo / 21.00 horas)
- Teatro infantil. "Caperucita", el cuento musical de la capa roja. Compañía "La Ratonera Teatro" (Teatro Góngora / 18.00 horas)
- Magia. Antonio Díaz "El Mago Pop" (Gran Teatro / 17.00 y 20.00 horas)

## SÁBADO 21 MAYO

- Feria de Nuestra Señora de la Salud  
Inauguración del alumbrado extraordinario del Recinto Ferial (00.00 horas)  
Sesión de fuegos artificiales (00.01 horas)  
XXI Encuentro Rociero "Camino de El Arenal". Actuaciones en Caseta Municipal
- Concierto extraordinario Feria de Córdoba. Estopa (Plaza de Toros / 22.00 horas)
- Teatro. "Iba en serio", con Jorge Javier Vázquez y Kiti Mánver. Director: Juan Carlos Rubio (Gran Teatro / 21.00 horas)

## DOMINGO 22 MAYO

- Feria de Nuestra Señora de la Salud  
XXI Encuentro Rociero "Camino de El Arenal". Actuaciones en Caseta Municipal
- Teatro. "Iba en serio", con Jorge Javier Vázquez y Kiti Mánver. Director: Juan Carlos Rubio (Gran Teatro / 19.00 horas)

## LUNES 23 MAYO

- Feria de Nuestra Señora de la Salud  
Concurso de Casetas

## MARTES 24 MAYO

- Feria de Nuestra Señora de la Salud  
Concurso de Casetas

## MIÉRCOLES 25 MAYO

- Feria de Nuestra Señora de la Salud

## JUEVES 26 MAYO

- Feria de Nuestra Señora de la Salud  
Pasacalles Rociero "Camino de El Arenal" (Puerta del Puente / Salida 14.00 horas)  
XXI Encuentro Rociero "Camino de El Arenal". Actuaciones en Caseta Municipal

## VIERNES 27 MAYO

- Feria de Nuestra Señora de la Salud
- Música. Zarzuela. Compañía Lírica del Teatro Andaluz. Programa doble con "La verbena de la Paloma" y "La Revoltosa" (Gran Teatro / 21.00 horas)

## SÁBADO 28 MAYO

- Feria de Nuestra Señora de la Salud  
Concurso de caballistas y enganches
- Música. Zarzuela. Compañía Lírica del Teatro Andaluz. Programa doble con "La verbena de la Paloma" y "La Revoltosa" (Gran Teatro / 21.00 horas)



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA

**Cruzcampo**



Centro de Cirugía  
Estética y Reparadora

**Dr. Redondo Camacho**  
Cirujano Plástico

# CIRUGÍA ESTÉTICA EN MASCULINO

Unidad Cirugía Plástica y Reparadora

Cirugía Masculina

**Cirugía Facial**

Blefaroplastia (cirugía párpados)

Otoplastia

Rinoplastia

Rejuvenecimiento facial

**Cirugía Corporal**

Liposucción

Abdominoplastia

Ginecomastia

**Medicina Estética**

Bótox

Rellenos con hialurónico

Hilos tensores

Mesoterapia

Unidad Injerto Capilar

Reyes Católicos, 11. local. Córdoba

**957 498 132**

[www.redondoestetica.com](http://www.redondoestetica.com)