



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

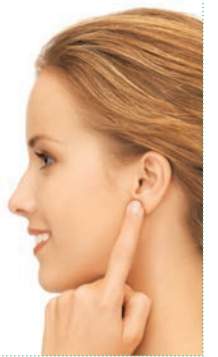
Centro concertado con:



EFETA[®]
centros auditivos



www.efeta.es
Desde 1977
Solucionando tus problemas auditivos



**Ortopedia
Aeropuerto**

www.ortopediaaeropuerto.com



CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1

NUEVA DELEGACIÓN
Avda. de Barcelona, 8

SANICOR
servicios avanzados

Marcamos la diferencia





**FUNDACIÓN
ALBOR**

“Quiero ser un profesional sanitario”

**MATRÍCULA 2016/17
ABIERTA**

ÚNICO CENTRO DE
FORMACIÓN PROFESIONAL SANITARIA
EN CÓRDOBA

FP GRADO MEDIO Y SUPERIOR

- Sin notas de corte
- Título oficial
- Prácticas oficiales

957 270 300

www.fundacionalborcordoba.org • info@fundacionalborcordoba.org • calle María Montessori s/n

EN EL HOSPITAL REINA SOFÍA Revisan el papel del sistema inmune en la destrucción de las células tumorales

Alrededor de medio centenar de especialistas se ha dado cita en el Reina Sofía, en el marco de 'Los martes de la Inmunología' que se organiza con motivo del 40 aniversario del complejo sanitario, para revisar y actualizar el papel del sistema inmune en la destrucción de las células tumorales. Los organizadores de este encuentro, los inmunólogos Corona Alonso y Rafael Solana, explican que el funcionamiento de las células asesinas naturales «han permitido conocer la respuesta de estas células del sistema inmune frente al cáncer y las infecciones víricas. La función de estas células está regulada por receptores inhibidores que bloquean la capacidad de destruir las células normales y otros receptores activadores que permiten reconocer los tumores».

(sigue en la página 2)



Organizadores y participantes en la jornada



Medicina y Cirugía Estética

Clínica Alzahar
CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA

**Financiación hasta
24 meses sin intereses**



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

noticia de portada

Especialistas revisan en el Hospital Reina Sofía el papel del sistema inmune en la **destrucción de las células tumorales**

Este encuentro es el tercero que se celebra en el marco de 'Los martes de la inmunología', actividad que repasa los principales hitos de la especialidad con motivo del 40 aniversario del centro

REDACCIÓN

Alrededor de medio centenar de especialistas se ha dado cita recientemente en el Hospital Universitario Reina Sofía, en el marco de 'Los martes de la Inmunología' que se organiza con motivo del 40 aniversario del complejo sanitario, para revisar y actualizar el papel del sistema inmune en la destrucción de las células tumorales.

Los organizadores de este encuentro, los inmunólogos Corona Alonso y Rafael Solana, explican que el funcionamiento de las células asesinas naturales —del inglés Natural Killer (NK)— «han permitido conocer la respuesta de estas células del sistema inmune frente al cáncer y las infecciones víricas. La función de estas células está regulada por receptores inhibidores que bloquean la capacidad de destruir las células normales y otros receptores activadores que permiten reconocer los tumores».

El encuentro ha contado con la intervención de especialistas del Hospital Reina Sofía y de otros centros que han mostrado su experiencia

En esta línea, prosiguen los especialistas, «los estudios más recientes demuestran que la función de estos receptores que activan e inhiben la células NK se puede manipular para así potenciar su capacidad de destructiva de las células tumorales sin dañar los tejidos sanos». Al respecto, en esta jornada se han presentado nuevos avances dirigidos al tratamiento de determinadas patologías entre las que figura la leucemia y otros tipos de tumores.

Precisamente, a fin de revisar los últimos avances en este campo, el encuentro ha contado con la intervención de especialistas del Hospital Reina Sofía y de otros centros que han mostrado su experiencia. Así, como docentes han participado los inmunólogos del complejo sanitario cordobés Rafael Solana y Rafael González, y del hematólogo Joaquín



Organizadores y participantes en la jornada

Sánchez. De fuera ha expuesto su trabajo Francisco Borrego (Instituto de Investigación BioCruces de Bilbao) y Raquel Tarazona (Universidad de Extremadura). Finalmente, han ejercido de moderadores los inmunólogos Corona Alonso y José Peña.

Los martes de inmunología

'Los martes de la Inmunología' está permitiendo recorrer los principales hitos de esta especialidad que a nivel nacional e internacional se produjeron hace 40 años, justo en 1976, coincidiendo con la entrada en funcionamiento del complejo sanitario cordobés y con el 40 aniversario de la constitución de la Sociedad Española de Inmunología. Esta iniciativa la llevan a cabo inmunólogos del centro, con la participación de otros especialistas, y forma parte de los actos conmemorativos del 40 aniversario del Reina Sofía.

La organizadora de esta actividad es la inmunóloga Corona Alonso y el formato incluye cinco encuentros a desarrollar en 2016, de los que ya se han celebrado tres. La década de los 70 fue muy prolífica científicamente y, concretamente, el año 76 fue clave en numerosos descubrimientos que permitieron profundizar en el conocimiento de muchas patologías.

La primera sesión, el pasado mes de abril, se dedicó a los avances en la inmunoterapia del cáncer y el siguiente encuentro, en mayo, se centró en los anticuerpos monoclonales. En la jornada de junio se abordó el papel de las células NK y para el próximo mes de octubre está previsto otro encuentro sobre autoinmunidad y el último sobre inmunodeficiencias primarias se desarrollará en noviembre.

Historia

El servicio de Inmunología del Reina Sofía, que en la actualidad se denomina Unidad de Gestión Clínica de Inmunología y Alergología, ha realizado a lo largo de su historia aportaciones sustanciales en el ámbito de los trasplantes, enfermedades autoinmunes, tumores e inmunodeficiencias, con especial dedicación al SIDA (forma parte de la plataforma española para el desarrollo de la vacuna contra esta pandemia del siglo XXI) mediante el desarrollo de modernas técnicas de serología, celulares y biología molecular.

El Reina Sofía está acreditado por la Unión Europea, a través de la European Society of Immunogenetic, desde 1999 y esto implica la utilización de técnicas avanzadas de serología, citometría y biología molecular para hacer los estudios que se catalogan como de baja, media o alta resolución.

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

5

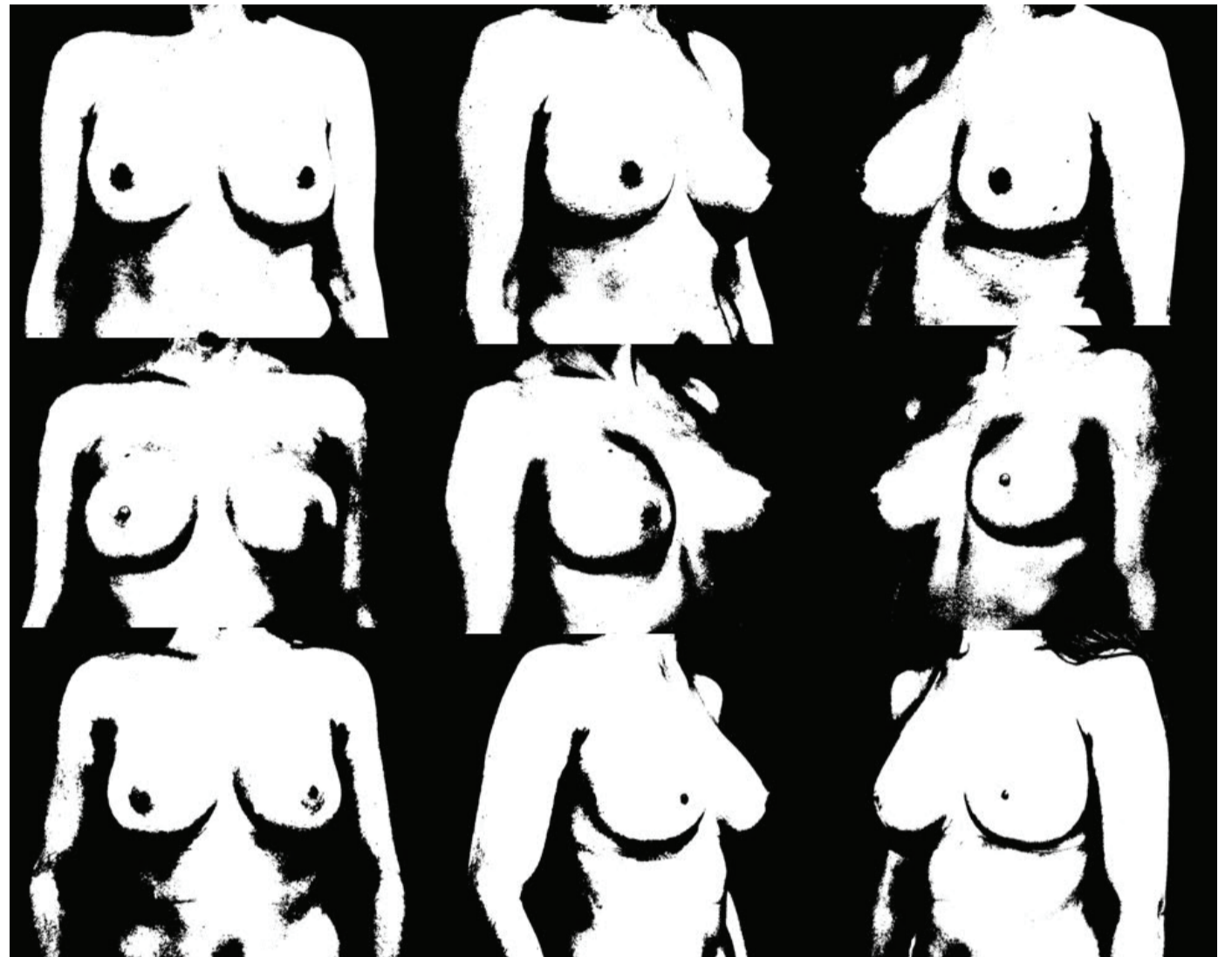
Mentiras que no debes creer al pensar en un aumento de pecho

REDACCIÓN

1 ES POSIBLE COPIAR OTRO PECHO. Puede parecer una obviedad, pero no existen dos mujeres con el pecho igual, y por ello tampoco existen dos cirugías de aumento mamario idénticas. Existe una gran variedad en la forma, tamaño, dureza, simetría, posición, anchura, altura o tipo de piel de cada pecho. Son elementos claramente diferenciadores que, por un lado, hacen que los motivos que llevan a una mujer a someterse a esta cirugía sean únicas, y por otro, que la planificación que realiza el cirujano deba ser totalmente individualizada. Acudir buscando el resultado obtenido por una amiga o por una «celebrity» es un error, ya que las características físicas (peso, altura, conformación torácica y mamaria, distensión titular, edad, etc) serán diferentes y el resultado debe ser «a medida». Sin embargo, si que es posible orientar al cirujano acerca de las características de pecho que la paciente quiere conseguir y éste podrá saber así con mayor claridad las expectativas de la paciente.

2 CUANTO MAS GRANDE MEJOR. En aumento de pecho, el volumen no dependerá tan solo de un deseo de la paciente, sino de una cuestión física: de proporción anatómica. No vale poner el volumen que sea. No es aumentar por aumentar, sino que hay hacerlo de manera proporcionada a la capacidad real de cada mama. Para elegir el volumen mamario adecuado para una determinada mama hay que tomar una serie de medidas en la paciente de cara a escoger el implante idóneo según la anchura, altura y distensión de los tejidos de su mama. De esta forma, se establece un volumen máximo para ella, una línea roja que en ningún caso deben sobrepasarse, ni pasar por alto estas medidas, ya que de otra forma aparecerían los problemas.

3 NO ENTENDEMOS EN TALLAS, COPAS O CONTORNO. Aunque sea un lenguaje muy usado por las pacientes en consulta, ya que es la medida común en la que se expresan cotidianamente, debe evitarse hablar en estos términos ya que



lleva a mucha confusión. Las tallas de sujetador y la copa para una misma paciente variarán dependiendo simplemente del fabricante, por lo que no es una guía nada científica para poder entenderse. Resulta mucho más esclarecedor hacer pruebas reales en consulta con diferentes volúmenes y, de esa forma, esclarecer ese aspecto. Ayuda de forma clara en la decisión final de la elección del volumen las simulaciones virtuales en 3D, y aquellas en las que la paciente puede sentir de forma clara en su propio cuerpo cómo será ese aumento de volumen y con qué forma.

4 LOS IMPLANTES ANATÓMICOS SE GIRAN. La naturalidad y calidad estética que ofrecen los implantes anatómicos es indiscutible. También lo es que para esos brillantes resultados que toda paciente desea se requiere una precisión mucho mayor por parte del cirujano, que cuando se trata de prótesis redondas. Por eso, tal vez, se desliza el falso mito de que podrían girarse. Si el cirujano tiene la formación y experiencia necesarias eso no es un problema, ya si la cirugía está bien realizada esto no sucede. Y los resultados son claramente mejores en un gran porcentaje de pacientes.

5 UN PECHO CAIDO SE ELEVA CON IMPLANTES. Un pecho caído no puede elevarse tan solo colocando un implante. Lo contrario es una cirugía inadecuada. Para elevar un pecho se requiere un procedimiento diferente al de aumento de pecho ya que es necesario combinar dos técnicas: aumento y elevación. Es lo que se conoce como mastopexia con aumento o elevación con aumento. Confundir aumento con elevación solo conduce al desastre y la decepción, por eso es necesario ponerse en manos expertas.

El Dr. Emilio Cabrera es experto en aumento de pecho, ofreciendo a sus pacientes las técnicas más innovadoras y los resultados más naturales. Es pionero en el uso de tecnología 3D y ha implantado el programa FRS (Fast Recovery Surgery) para una recuperación rápida e indolora tras la cirugía de aumento de pecho. Uno de los objetivos que persigue este programa es conseguir que el postoperatorio en aumento de pecho sea cada vez más confortable y corto, evitando, mediante nuevas técnicas complementarias a la cirugía, molestias o dolores a la paciente. Para ello se combina anestesia especializada, técnica precisa y fisioterapia postoperatoria, con unos resultados que mejoran en su conjunto la experiencia de la paciente a su paso por quirófano.



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 - 2º 1 de Córdoba.

Teléfono 957 281 450
www.drcabrera.es

sumario e información

▶ noticias

Especialistas revisan en el Hospital Reina Sofía el papel del sistema inmune en la destrucción de las células tumorales 2

La Obra Social 'Hermano Bonifacio' prestó ayuda a 381 familias en el primer semestre del año 6

El doctor Manuel Zurita Martínez dona su obra Fumar mata al Reina Sofía 8

Los jugadores del Córdoba CF pasan su reconocimiento médico en el Hospital San Juan de Dios 8

IMIBIC, Reina Sofía y la UCO descubren que los triglicéridos en sangre después de las comidas identifican la predisposición a padecer diabetes 10

▶ en buenas manos

Fundación La Arruzafa envía treinta gafas de graduación especial a Benin 15

Recomendaciones para la salud de la embarazada en verano 18

La historia de Parmentier (y del consumo de patata) 18



Llega el verano y puede ser una buena oportunidad para cuidar su cuerpo y su mente 20

Crucigrama de la frase de Hipócrates 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 AGOSTO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 Día Mundial de la Asistencia Humanitaria	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31 Día Internacional de la Solidaridad	1	2	3	4

LA FRASE DEL MES

« Siempre ríe cuando puedas. Es medicina barata. »

Lord Byron



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

Chalets unifamiliares *en Cerro Muriano*

A tan sólo
10 minutos de
Córdoba

Calidades
de lujo



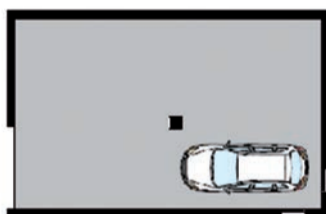
INFORMACIÓN Y VENTA:

C/ Eduardo Lucena N° 4 - 4º

Tel: 957 477 767

Chalets de tres plantas, disponible en tres y cuatro dormitorios con parcela de 650 metros.

Un lugar perfecto para vivir en plena naturaleza



Sótano



Planta Alta



Planta Baja

Promueve: PRONUVER SL

Construye: CONSTRUCCIONES BERLANGA SL



CONSTRUCCIONES
BERLANGA, S.L.

noticias

La Obra Social 'Hermano Bonifacio' prestó ayuda a 381 familias en el primer semestre del año

Esta labor se incluye en el Área de Desarrollo Solidario del hospital donde también se gestiona la labor de voluntariado y cooperación internacional

REDACCIÓN

La Obra Social 'Hermano Bonifacio', dependiente del Área de Desarrollo Solidario del hospital San Juan de Dios de Córdoba, prestó ayuda a 381 familias durante los seis primeros meses del año. Este apoyo está orientado, fundamentalmente, a cubrir necesidades básicas de las personas más vulnerables como son alimentación, productos de higiene, ropa o adquisición de gafas.

El hospital San Juan de Dios de Córdoba celebra este año su 80 aniversario. En este tiempo, se ha consolidado como un centro en el que priman la atención médica, la calidad y el trato profesional poniendo el foco, ante todo, en las personas

Para atender estas demandas, la Obra Social cuenta con varios



La edición de 2016 del mercadillo solidario que se realiza para recaudar fondos

programas como el de subvención de gastos domésticos que incluye recibos de agua o luz, alquileres, gastos farmacéuticos o de transporte. Además también gestiona un programa de reparto directo de alimentos, del que se beneficiaron 321 familias, un servicio de ropero y medidas de apoyo a

la hospitalización para los familiares de las personas ingresadas que no disponen de recursos económicos para hacer frente a los gastos derivados del ingreso.

La Obra Social 'Hermano Bonifacio' también colabora con el Ayuntamiento de Córdoba en el Programa de Adelanto de Ayudas

de Emergencia Social a aquellas personas que se encuentran en una situación de vulnerabilidad extrema, a través del cual ha atendido seis demandas en el primer semestre del año.

La labor desarrollada por la Obra Social del hospital, que sigue fiel a los principios de la Orden Hospita-

ria San Juan de Dios de atención integral a las personas más vulnerables, se incluye en el Área de Desarrollo Solidario y cuenta con el apoyo de la red de voluntariado. En el caso del hospital de Córdoba, esta red está formada por 60 personas, que también participan en el tradicional Mercadillo Solidario o en las actividades organizadas por el centro hospitalario durante todo el año. Dentro de estas actividades, por primera vez, este año, la Obra Social 'Hermano Bonifacio' organizó una cena benéfica a la que asistieron 300 personas.

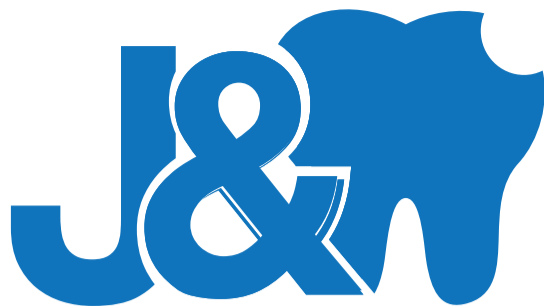
Además, el Área de Desarrollo Solidario colabora con proyectos de cooperación internacional y, actualmente, está inmersa en la campaña 'Es tu momento' (www.estumomento.org), impulsada por la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios. Su objetivo principal es acercar la realidad de los colectivos más vulnerables a la ciudadanía, sumar recursos para dar respuesta a las necesidades detectadas y generar una red solidaria que dé continuidad a los programas de intervención que desarrolla la Orden.

LA PISCINA

Experiencia en piscinas y cambio a cloración salina



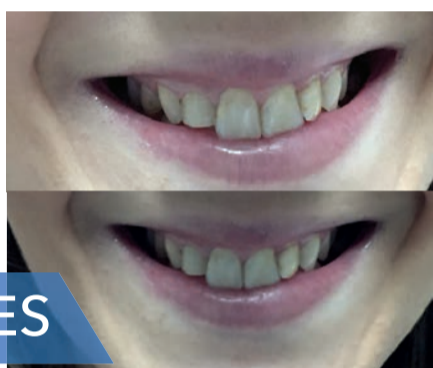
Calle Teruel, 4 · Tlf. 957 813 919 · 629 592 024/043



**ABRIMOS
EL MES DE
AGOSTO**

centro dental **Jesús María**

TU SONRISA NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN



ANTES

Imagenes de un caso real



DESPUÉS



- PLANIFICACIÓN DE IMPLANTES 3D



- DISEÑO DIGITAL DE SONRISAS



- ESTÉTICA DENTAL



- ORTODONCIA



- SEDACIÓN CONSCIENTE



- MEDICINA ESTÉTICA
(DR. JOSE M^a 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° 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 | centro dentaljesusmaria@gmail.com

noticias

El doctor Manuel Zurita Martínez dona su obra **Fumar mata** al Reina Sofía

La obra fue ganadora del concurso del Colegio Oficial de Médicos de Córdoba en su XX Edición de la Semana Cultural Galeno



El presidente del Colegio Oficial de Médicos, el Dr. Bernabé Galán, el autor de la obra, Dr. Manuel Zurita, la directora gerente del HURS, Marina Álvarez, y el responsable de la consulta de deshabituación tabáquica, Antonio Ranchal.

REDACCIÓN

Esta mañana Doctor Manuel Zurita Martínez, colegiado galardonado en la pasada edición de la XX Edición de la Semana Cultural Galeno con el primer premio en categoría escultura por su obra 'Fumar mata', ha donado dicha obra al Hospital Reina Sofía con el objetivo de que se convierta en una llamada de atención sobre los fatales efectos del tabaco en nuestra salud.

'Fumar mata' representa una comparativa del busto de una mujer que por un lado presenta una piel y un aspecto sano, y por el otro totalmente demacrado y gris a consecuencia del tabaco. La obra quedará instalada junto a las con-

sultas de Medicina del Trabajo, concretamente al lado de la consulta antitabaco para concienciar y sensibilizar a los pacientes.

El acto ha contado con la presencia de la directora gerente del HURS, Marina Álvarez, el presidente del Colegio Oficial de Médico, el Dr. Bernabé Galán, el responsable de la consulta de deshabituación tabáquica, Antonio Ranchal, y por supuesto con el autor y donante de la obra.

El Hospital, representado por Álvarez, ha mostrado su agradecimiento por la generosidad y el trabajo del Dr. Zurita, y ha admitido que ya ha impactado a trabajadores y pacientes cumpliendo su objetivo, crear un sentimiento de repulsa hacia el tabaco.

Los jugadores del Córdoba CF pasan su reconocimiento médico en el **Hospital San Juan de Dios**

La plantilla blanquiverde se sometió, por tercer año consecutivo, a un completo examen que marcará el inicio de su pretemporada

REDACCIÓN

El Hospital San Juan de Dios de Córdoba recibió hoy a los jugadores de la plantilla y a parte del equipo técnico del Córdoba CF para someterse al reconocimiento médico con el que dará comienzo su pretemporada. Es ya el tercer año consecutivo que el equipo blanquiverde realiza estas pruebas en las instalaciones del centro de la Orden Hospitalaria.

Para tal fin, el Hospital ha puesto a disposición de los jugadores cordobesistas cinco consultas, en las que se han desarrollado las pruebas de extracción de sangre, electrocardiograma y toma de tensión. Además, han pasado consulta de medicina general, de podología y osteopatía y se les ha realizado una ecocardiografía.

Los jugadores fueron llegando en grupos de cinco a las instalaciones del centro hospitalario, desde las 8.30 horas y los reconocimientos se han ido sucediendo a lo largo de toda la mañana con total normalidad.



Pedro Ríos posa mientras le preparan para las pruebas

El Director Médico del Hospital San Juan de Dios, Enrique Cantillo, afirmó que «para nosotros es un verdadero placer acoger al equipo y aportar lo que podamos». En este sentido, explicó que, al margen de estos reconocimientos el centro de la Orden Hospitalaria ofrece apoyo sanitario al cuerpo médico del Córdoba CF durante toda la

temporada, «en todo lo que precise de nuestras instalaciones y servicios».

Enrique Cantillo destacó que este tipo de colaboraciones refuerzan la intención del Hospital de estar presente en la sociedad cordobesa, cooperando con todas sus entidades e instituciones «ayudando y aportando en la medida de nuestras posibilidades».

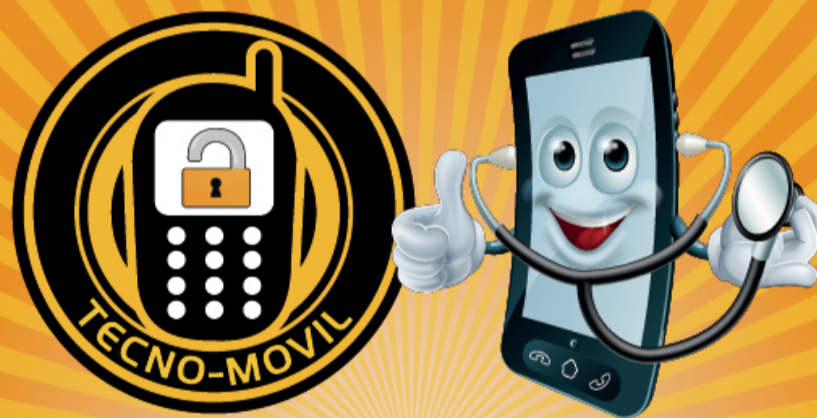


INSTRUMENTACION RADIOLOGICA



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

“Quiero ser un profesional sanitario”

MATRÍCULA 2016/17
ABIERTA



FUNDACIÓN
ALBOR

FP GRADO MEDIO Y SUPERIOR

Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería

Técnico superior en Higiene Bucodental

Técnico superior en Radioterapia y Dosimetría

Técnico superior en Imagen para el Diagnóstico y Medicina Nuclear



APRENDE CON
ALTA TECNOLOGÍA
CLASES CON IPAD

- Sin notas de corte
- Título oficial
- Prácticas profesionales

957 270 300

ÚNICO CENTRO
DE FORMACIÓN PROFESIONAL SANITARIA
EN CÓRDOBA

www.fundacionalborcordoba.org

info@fundacionalborcordoba.org

calle María Montessori s/n 14011 Córdoba

noticias

Investigadores del IMIBIC, Reina Sofía y la UCO descubren que los triglicéridos en sangre después de las comidas **identifican la predisposición a padecer diabetes**

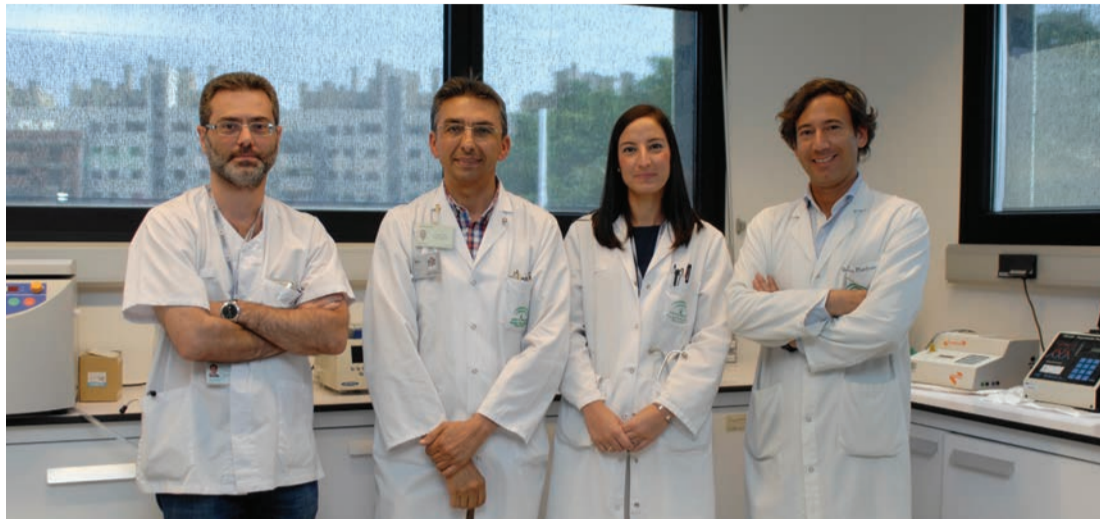
El estudio ha permitido profundizar en el origen de esta alteración, permitiendo conocer con mayor precisión los mecanismos que relacionan la diabetes con el metabolismo de las grasas

REDACCIÓN

Investigadores del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC), el Hospital Universitario Reina Sofía, la Universidad de Córdoba (UCO), y del CIBERobn han publicado un estudio que demuestra que los pacientes con prediabetes (personas sanas con niveles de glucosa ligeramente elevados pero no lo suficiente como para ser considerados diabéticos), presentan niveles altos de triglicéridos en sangre tras las comidas, lo que

Tras la ingesta de alimentos, las personas con tendencia a sufrir esta enfermedad tardan más tiempo en metabolizar las grasas

se traduce en una menor capacidad del organismo para asimilar las grasas y por tanto un mayor riesgo para desarrollar diabetes y otras enfermedades cardiovasculares. El estudio ha permitido profundizar en el origen de esta alteración, permitiendo conocer con mayor precisión los mecanismos que relacionan la diabetes con el metabolismo de las grasas.



En la foto, los doctores Javier Delgado, José López Miranda, Ana León y Pablo Pérez

El trabajo *"Hepatic insulin resistance both in prediabetic and diabetic patients determines postprandial lipoprotein metabolism: from the CORDIOPREV study"* publicado en *Cardiovascular Diabetology*, realizado por la doctora Ana León y liderado por los doctores Pablo Pérez Martínez y José López Miranda, se enmarca dentro del estudio 'CORDIOPREV' que tiene por objeto determinar si dos modelos de dieta saludables son capaces de tener un efecto 'curativo' sobre enfermos del

corazón. Es importante destacar que el estudio 'CORDIOPREV' es el primero de este tipo en el mundo, suponiendo un importante avance en el conocimiento de la importancia del estilo de vida en la prevención cardiovascular.

El proyecto, en el que participan más de 30 investigadores, liderados por los doctores Francisco Pérez Jiménez y José López Miranda, cuenta con el apoyo de múltiples instituciones públicas y privadas. Entre ellas se encuentra la Fundación Patrimonio Co-

munal Olivarero como patrocinador principal, así como Citoliva y CEAS. Asimismo, también dan su apoyo al proyecto la Junta de Andalucía a través de las consejerías de Salud, Economía y Conocimiento, y Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural; las diputaciones provinciales de Córdoba y Jaén, y el Instituto de Salud Carlos III.

Los autores de este estudio concluyen que "la práctica regular de ejercicio físico, mantener un peso saludable y seguir una

dieta sana de tipo mediterráneo es fundamental para retrasar o prevenir la aparición de diabetes y así los posibles eventos cardiovasculares".

Sobre el IMIBIC

El Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) es uno de los 30 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. www.imibic.org

Para consultar el estudio:

<https://cardiab.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12933-016-0380-y>



encorclima

Pídanos presupuesto sin compromiso
www.encorclima.com

OFERTA ESPECIAL

REVISAMOS TU MAQUINA

50€ + IVA

NO INCLUYE GASES, FILTROS NI SUSTITUCIÓN DE PIEZAS AVERIADAS

**Geotermia, Hostelería,
Servicio técnico y
Mantenimiento**

957 274 711
645 571 540






**Aire Acondicionado,
Calefacción,
Energía Solar**

Si no eliges bien
con quién hacerte
una cirugía estética,
puede que luego
necesites un buen
Centro Quirúrgico

ELIGE CON RIGOR, ES TU SALUD

PIDA CITA
SIN COMPROMISO

957 453 330

www.diagonalcq.es



 **DIAGONAL**
CENTRO QUIRÚRGICO

✓ Cirugía Plástica Reparadora ✓ Cirugía Estética ✓ Cirugía y Patología Mamaria
✓ Medicina y Estética Láser ✓ Patología Venosa ✓ Pared Abdominal y Endoscopia

farmacias de guardia

De forma excepcional durante el mes de agosto puede existir alguna modificación puntual provocada por los días de descanso extraordinarios.



FARMACIAS DE GUARDIA

www.cofco.org

CÓRDOBA DE LUNES A VIERNES

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

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
AVDA. RONDA TEJARES, 2	Esquina con Plaza de Colón	ZONA CENTRO
PLAZA FLOR DEL OLIVO S/N	(El Chimeneón) Frente al gimnasio 'gofit'	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6		ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Noguier	ZONA CIUDAD JARDIN
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Fomentera	ZONA NOREÑA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipercarrefour	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
GLORIETA AMADORA ESQUINA ISLA FOMENTERA	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 M ^o MARTORELL, 4	Frente al Macdonald 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 Almagavares (Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida 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. CRUZ		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
CARRETERA 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 Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN



FARMACIAS DE GUARDIA

www.cofco.org

CÓRDOBA SÁBADOS

DÍA DE 10:00 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6		ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Noguier	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG. HPTAL. MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipercarrefour	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
JOSE M ^o MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA. ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ		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

DÍA 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. CRUZ		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



El equipo que realiza **Córdoba Sana**, así como todos sus anunciantes, les deseamos un feliz y saludable mes de agosto

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





**La historia de Parmentier
(y del consumo de patata)**

comer sano 16

**Recomendaciones para la salud
de la embarazada en verano**

infancia y salud 18

**Llega el verano y puede ser una
buena oportunidad para cuidar
su cuerpo y su mente**

salud actualidad 20

**Crucigrama de la frase
de Hipócrates**

pasatiempos 22

C.I.D

CUNICA DE IMPLANTOLOGÍA DENTAL

Drs. Gutiérrez de Ravé

EXPERTOS EN CASOS
DENTALES COMPLEJOS



www.clinicacid.com
Avda. América, 9. 1º-2
Tif. 957 484 904
14008 CÓRDOBA

Clínica C.I.D con el deporte

Nuevo triunfo del jinete cordobés patrocinado por clínica CID

REDACCIÓN

El jinete cordobés Rafael Gutiérrez de Ravé fue el vencedor en la prueba de 1,30 con 'Duende', el último día de la competición del Concurso Nacional de Salto de tres estrellas organizado por el Centro Hípico La Herradura.



Gutiérrez de Ravé recibe el trofeo de manos del alcalde de Palma del Río. CÓRDOBA



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
- Fisioterapia infantil y respiratoria
- Psicomotricidad

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

Fundación La Arruzafa envía treinta gafas de graduación especial a Benin

La fundación ha asistido en Benin a 2.134 pacientes, cifra que sumada al total de pacientes asistidos en el resto de misiones oftalmológicas que desarrolla alcanza 19.875 personas asistidas en veinticinco expediciones



Fundación La Arruzafa da por concluida la misión humanitaria Nikki II tras enviar a Benin 30 gafas de graduación especial confeccionadas por Veo ópticas. El responsable de la firma, Juan Carlos Gordillo, ha sido el encargado de hacer la entrega de dicho material, necesario para pacientes cuya graduación era más específica y que ha sido enviado a la república africana desde el Hospital La Arruzafa.

Fundación La Arruzafa da por concluida la misión humanitaria Nikki II tras enviar a Benin 30 gafas de graduación especial confeccionadas por Veo ópticas

Fundación La Arruzafa completa así su segunda expedición en dicha localización, donde el pasado mes de mayo se desplazó



un equipo de siete personas durante una decena de días y donde se asistió a 1.324 pacientes.

Los integrantes de la expedición Nikki II, dirigida por el of-

talmólogo del Hospital La Arruzafa Antonio Cano y trasladados con el propósito de poner en marcha la primera experiencia quirúrgica de la FLA en Benin, rea-

lizaron un total de 98 cirugías, 1.076 consultas y 150 revisiones oftalmológicas a escolares.

Hasta nuestro días, la fundación ha asistido en Benin a 2.134

pacientes de todas las edades, una cifra que se suma al total de pacientes asistidos en el resto de misiones oftalmológicas que desarrolla en países como Guinea Ecuatorial, Tanzania o Madagascar alcanzando un volumen global de asistencia de 19.875 personas en veinticinco expediciones.

Fundación La Arruzafa completa su segunda expedición a dicha zona, pues el pasado mes de mayo desplazó un equipo de siete personas durante 10 días y asistió a 1.324 pacientes

La misión Nikki II estuvo integrada por dos oftalmólogos, Antonio Cano e Ignacio López Marín; un anestesiista, José Manuel López Millán; dos optometristas, Teresa Gálvez y Mariluz Fuentes; una enfermera, Cecilia Expósito; y una auxiliar, Rosa Ponce.

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

Salvador Vinuesa Sánchez
Ana M^a Machado Rodríguez

CENTRO DE FISIOTERAPIA & OSTEOPATÍA

SANTA MARINA

C/ Mayor de Santa Marina, nº 6

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

www.fisioterapiasantamarina.es



La historia de Parmentier (y del consumo de patata)

En Francia durante mucho tiempo a la patata se le llamó «parmentiere» y así se conocen muchas elaboraciones a base de patata

A. CABELLO

¿Qué es un *parmentier*? La historia de la gastronomía tiene infinidad de anécdotas e historias que harán las delicias de los que quieran combinar la lectura con lo culinario.

Permítanme que dedique este artículo a la historia de un compañero de profesión, un agrónomo y científico, Antoine Augustin Parmentier, nacido en Montdidier, Francia, en el año 1737. Su gran logro, en una época de grandes hambrunas, fue la institucionalización del consumo de la patata. Quizás, en la actualidad lo podamos ver como un hecho anecdótico teniendo en cuenta lo cotidiano de la patata en la cocina; pero por aquel entonces se trataba de un producto «exótico», destinado a consumo animal, y no fue tarea sencilla su arraigo y expansión en el mundo.

En su juventud Parmentier, formó parte del cuerpo de farmacéuticos del ejército de Hannover y fue arrestado en numerosas ocasiones durante el transcurso de la guerra de los Siete Años (1756-1763).

En Westfalia pudo conocer de primera mano sus posibilidades ya que consiguió subsistir a base

de patatas pese al bulo de contagio de lepra por su consumo. Su capacidad de observación y análisis estuvo por encima de aquellas creencias.

Tras lograr volver a casa sano y salvo se dedicó al estudio y difusión de tan prodigioso producto. Su incansable investigación le llevó a la publicación de las posibilidades de este cultivo tanto a nivel agronómico, ensalzando su facilidad de producción y a sus buenos rendimientos, como a los beneficios nutricionales.

Consiguió subsistir a base de patatas pese al bulo de contagio de lepra por su consumo

En estos años de sequía y escasez, la Academia de las Ciencias de Besançon lanzó un concurso para la búsqueda de un alimento que supusiera paliar las calamidades de la hambruna. Parmentier presentó su *Examen chimique de la pomme de terre* donde exponía y argumentaba sus estudios sobre la patata. Ganó y consiguió que en 1772 la Facultad de Medicina de París declarara que eran comestibles. Pero curiosamente no fue Francia sino Alemania la primera



nación en producirlas y consumirlas de forma masiva. En 1774 Federico «El Grande» ordenó su producción tras una gravísima hambruna provocada por la escasez de cereal.

Es por ello que en la cocina francesa durante mucho tiempo a la patata se le llamó «parmentiere» y que con ese nombre se le sigue llamando a numerosas

elaboraciones a base de patata, generalmente cocida.

Pero los logros de este insigne agrónomo no quedaron solo en la patata, también trabajó en otros cultivos como el maíz, opio o en patología vegetal. Desarrolló técnicas de extracción del azúcar de remolacha, fue uno de los creadores de la escuela de panadería en Francia y como inspector general




del servicio de salud en la época de Napoleón logró que el ejército adoptase la vacunación contra la viruela entre otras actuaciones para la mejora de la higiene. También abogó por la conservación en frío de la carne y trabajó en la tecnología de conservación de los alimentos que había inventado Nicolas Appert (el inventor de la semiconserva y conserva en lata).

Descubre los monumentos, restaurantes y tabernas, shopping, ocio, ofertas... y lugares de interés de Córdoba.



Comparte tu opinión sobre este establecimiento en:

www.tuttocordoba.com

Disponible para:   

Buscanos en:     

TRAZOS

www.trazoscocinas.es

TU ESTUDIO DE COCINAS
EN CÓRDOBA

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



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

Recomendaciones para la salud de la embarazada en verano

Lucir tripita en verano puede ser una experiencia muy recomendable y placentera, pero conviene seguir unos mínimos consejos para evitar los problemas habituales en esta época del año

DRA. M^ª ISABEL MARTÍNEZ MUÑOZ
MÉDICO ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN MATER-
NAL Y RECUPERACIÓN PUERPERAL. ESPECIAL-
LISTA EN SOFROLOGÍA, ASESORA DE LACTANCIA
MATERNA Y EDUCADORA DE MASAJE INFANTIL

LA HIDRATACIÓN, FUNDAMENTAL

Bebe mucha agua (al menos dos litros diarios). Si esto último no te apetece mucho, puedes combinarlo con zumos de frutas naturales o bebidas isotónicas sin azúcar (esto último es muy importante). Gazpachos caseros también te ayudarán a reponer los electrolitos perdidos mediante el calor y la sudoración, y se beben más amablemente en esta época del año. Frutas refrescantes como la sandía, te ayudan a hidratarte y a eliminar los líquidos retenidos (edemas) y son fuente importante de vitaminas, beta carotenos y licopenos (potentes antioxidantes).

BRONCEARSE EN EL EMBARAZO ¿ACONSEJADO?

Una embarazada puede tomar el sol sin ningún tipo de problema, siempre y cuando cumpla unas mínimas recomendaciones de protección.

Debemos utilizar una alta protección solar tanto en la cara como en el cuerpo. Durante el embarazo el aumento de la melanina nos hace más propensas a las manchas típicas de la cara (cloasma gravídico) y del cuerpo (línea alba en el abdomen). Estas manchas salen con facilidad y se quitan con mucha dificultad, por ello es mucho mejor prevenirlas que tratarlas. Evitemos pues la exposición directa del sol en la cara, cubriendo nuestro rostro con una gorra o un sombrero de ala ancha.

Evita las horas centrales del día para tomar el sol pues son frecuentes las bajadas de tensión arterial en las emba-

razadas en estos momentos. Tómate la tensión frecuentemente, lleva siempre agua y azúcar en tu bolso. Si te encuentras mareada, siéntate rápidamente en el suelo y espera la ayuda de los videntes. Si te da tiempo a hacerlo, toma el azúcar que lleves en tu bolso (caramelos o sobrecitos de azúcar), bebe agua y pide ayuda.

VESTIMENTA ESTIVAL

Para no elevar el calor corporal y permitir la regulación de la temperatura, la ropa ha de ser amplia, fresquita, de algodón y preferentemente de colores claros y veraniegos.

Lo hacemos extensivo a la ropa interior y la ropa de cama. Lleva siempre un abanico en el bolso, te ayudará a mitigar el calor.

BAÑOS DURANTE EL EMBARAZO

Aunque puedes bañarte sin problemas, debes mantener unas pequeñas precauciones muy presentes. Los baños en el último mes de gestación deben ser cortos y preferiblemente duchas rápidas, debido a la posibilidad de expulsar el tapón mucoso o romper la bolsa del líquido amniótico, y la necesidad de estar pendiente de este acontecimiento.

Conviene que la embarazada esté siempre seca para tener control sobre la humedad y su origen y también, para prevenir cistitis o candidiasis, relacionadas con la humedad y muy frecuentes en esta etapa.

Es preferible que te refresques tan a menudo como necesites a que te quedes en el agua largo tiempo. Cuando salgas del agua, cambia tu bañador por otro seco. Antes del octavo mes los baños y las sesiones de natación te van a resultar muy beneficiosas y pueden durar más tiempo sin problema.



¿PLAYA O PISCINA? DIFÍCIL ELECCIÓN

Ambas opciones son recomendables. Con respecto a la piscina, evita que sea pública o muy aglomerada, por el riesgo de infecciones. En estos casos, mejor ducha que baño. Caminar por la playa con el agua hasta las rodillas activará tu circulación y mejorará la hinchazón de las piernas. Quedan desaconsejados los baños en la playa si el mar está revuelto (ante el riesgo de caídas o revolcones) así como deportes acuáticos y buceo.

¿BIKINI O BAÑADOR? TÚ DECIDES

Ambas opciones son correctas, más bien es cuestión de gustos y modas, pero sí deberás tener en cuenta que la piel de la tripita está muy sobreestira-

da y es más sensible, con lo que también son más frecuentes las quemaduras y erupciones solares en esta zona.

Usa una protección solar alta (renovándola cada dos horas) y cubre la barriguita en las horas centrales del día. No te preocupes, no le vas a hacer daño a tu bebé por tomar el sol en esta zona.

ACTIVIDAD FÍSICA, CON MUCHA PRECAUCIÓN

Debemos esforzarnos en realizar una hora de actividad física regular y moderada adaptada a nuestra gestación. Se desaconsejan deportes de riesgo, de impacto o aquellos que supongan un esfuerzo físico importante.

Muy recomendables son caminar (durante todo el embarazo) y la na-

tación (por debajo del octavo mes) y también deberíamos realizar algo de ejercicio específico para el embarazo y sus molestias. Pilates o yoga son dos disciplinas que nos pueden sentar muy bien. Lógicamente, debemos adaptar nuestra actividad física a las necesidades y si algo molesta o duele, no se hará.

Realizar siempre las actividades en horas de menos calor; a primera hora de la mañana o última de la tarde o a cubierto, en espacios refrigerados. Mejor, si un profesional nos supervisa.

ADIÓS PIERNAS HINCHADAS

Verano y embarazo unidos pueden hacer estragos en nuestra circulación sanguínea, por eso es muy importante estar pendientes de nuestras piernas. Mantenerlas elevadas un rato al día y hacer ejercicios circulatorios pueden mejorarlas. Terminar la ducha con agua fría activará nuestra circulación.

Recibir masajes o drenajes linfáticos ayudará a que nuestro sistema de retorno venoso se active y eliminemos los líquidos retenidos en piernas y tobillos. Hay fármacos estimulantes de la circulación sanguínea que se pueden tomar, pide a tu ginecólogo que te recete alguno.

Usar zapatos anchos, tipo chanclas o cuñas pueden hacer que nuestros pies se hinchen menos. El calzado apropiado ahora debe ser de base ancha y de medio tacón. **Disfruta del verano, pero sé consciente de tus necesidades.**

Más información en:
Centro de Educación Maternal
Cemlosarcos
Ronda de los Tejares, 16,
portal 5 - 1^º dcha. 14001 Córdoba
Teléfono: 957471743
www.cemlosarcos.es



CEMLOSARCOS

CLÍNICA MÉDICA DEDICADA ÍNTEGRAMENTE AL
EMBARAZO, PUERPERIO Y BEBÉS.



957 47 17 43



RONDA DE LOS TEJARES, 16, PORTAL 5 1^º DCHA.
14001 CÓRDOBA

@Cemlosarcos



Im comercial monra

su proveedor de confianza

Todo para su jardín y piscina

Tenemos servicio a domicilio gratuito en Córdoba capital



Avda. Virgen de las Angustias, 3 - 14006 CÓRDOBA
Teléfono 957 273 494 e-mail: ramon.orti@ramonorti.com
www.comercialmonra.com

Síguenos en



Llega el verano y puede ser una buena oportunidad para cuidar su cuerpo y su mente

Realice actividad física, consuma más fruta y verdura, reduzca los alimentos ricos en grasas, modere el consumo de alcohol, puede ser un buen momento para dejar de fumar y ¡Disfrute de su tiempo libre!

REDACCIÓN

Las consecuencias de la exposición prolongada al sol, las picaduras de medusas y las lesiones medulares asociadas a las zambullidas son algunos de los principales riesgos para la salud asociados a las vacaciones de verano. En el inicio del periodo estival en España, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, recuerda, como cada año, una serie de recomendaciones para prevenir, en lo posible, efectos negativos sobre la salud.

Medidas generales de prevención y protección frente a temperaturas elevadas

Dado que la mejor defensa es la prevención se insiste en un decálogo *Disfruta este verano con salud* de recomendaciones generales:

- Beba agua y líquidos con frecuencia, aunque no sienta sed y con independencia de la actividad física que realice.
- No abuse de las bebidas con cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar.
- Preste especial atención a bebés y niños pequeños, mayores y personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor y la deshidratación, como las patologías cardíacas.
- Permanezca el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados, y refréscase cuando lo necesite.
- Procure reducir la actividad física y evitar realizar deportes al aire libre en las horas más calurosas (de 12.00 a 17.00).
- Use ropa ligera, holgada y que deje transpirar.
- Nunca deje a ninguna persona o animal en un vehículo estacionado y cerrado.
- Consulte a su médico ante síntomas que se prolonguen más de una hora y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.

- Mantenga sus medicinas en un lugar fresco.
- Haga comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.)

Protección frente a radiaciones solares

Durante el verano, es cuando más actividades desarrollamos al aire libre pero también es la época en la que los rayos del sol son más perjudiciales, ya que inciden en la Tierra de forma más perpendicular. Nuestra piel es en esta época muy vulnerable a la exposición solar, por lo que una adecuada protección es fundamental para evitar daños sobre la salud, sobre todo porque los efectos negativos de la exposición prolongada al sol son acumulativos.

Algunas de estas consecuencias son quemaduras, insolaciones, afecciones oculares, alteraciones del sistema inmunitario o el envejecimiento cutáneo prematuro. El aumento del cáncer de piel (carcinoma y melanoma maligno) en los últimos años es un claro indicativo de los peligros que comportan estas radiaciones cuando no se toman las debidas medidas de precaución.

No obstante, la mayoría de los efectos adversos de la exposición al sol son evitables siguiendo unos sencillos consejos que recomiendan el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y las organizaciones especializadas:

- Evite exponerse al sol en las horas centrales del día (de 12 a 17 horas), así como exposiciones prolongadas o siestas.
- Disminuya las partes del cuerpo expuestas directamente al sol. Las prendas ligeras, las camisas de punto tupido y los pantalones largos bloquearán la mayor parte de la radiación solar. Las prendas más cómodas en los climas calurosos son las camisas de algodón de colo-

www.msssi.gob.es



res claros. La ropa debe ser cómoda y no demasiado ceñida.

- Se recomienda cubrir la cabeza con sombrero o gorra.
- El sol puede dañar también los ojos. Es recomendable utilizar gafas de sol homologadas que filtren, al menos, el 90% de la radiación ultravioleta (UV).
- Utilice productos de protección solar con un factor elevado y adecuados a su edad, tipo de piel y zona del cuerpo. Estos protectores deberán aplicarse,

en cantidades generosas, 30 minutos antes de exponerse al sol y renovarse cada dos horas y después de cada baño.

- Sea cuidadoso en exposiciones sobre y en el agua.
- Proteja especialmente a los niños, ya que son muy sensibles a sobre exposiciones al sol en esta época del año. Se debe evitar también que menores de 3 años estén expuestos al sol. Se deben utilizar cremas de factor solar elevado (se aconsejan

factores de protección solar mayores de 40).

- Si toma medicación, compruebe que ésta no aumenta la sensibilidad cutánea a la radiación ultravioleta.
- No olvide que el riesgo de quemaduras solares se incrementa con la altura (cada 300 metros, aumenta un 4% el poder de las radiaciones ultravioletas) por lo que en la montaña se deben seguir los mismos consejos para protegerse del sol.



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





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

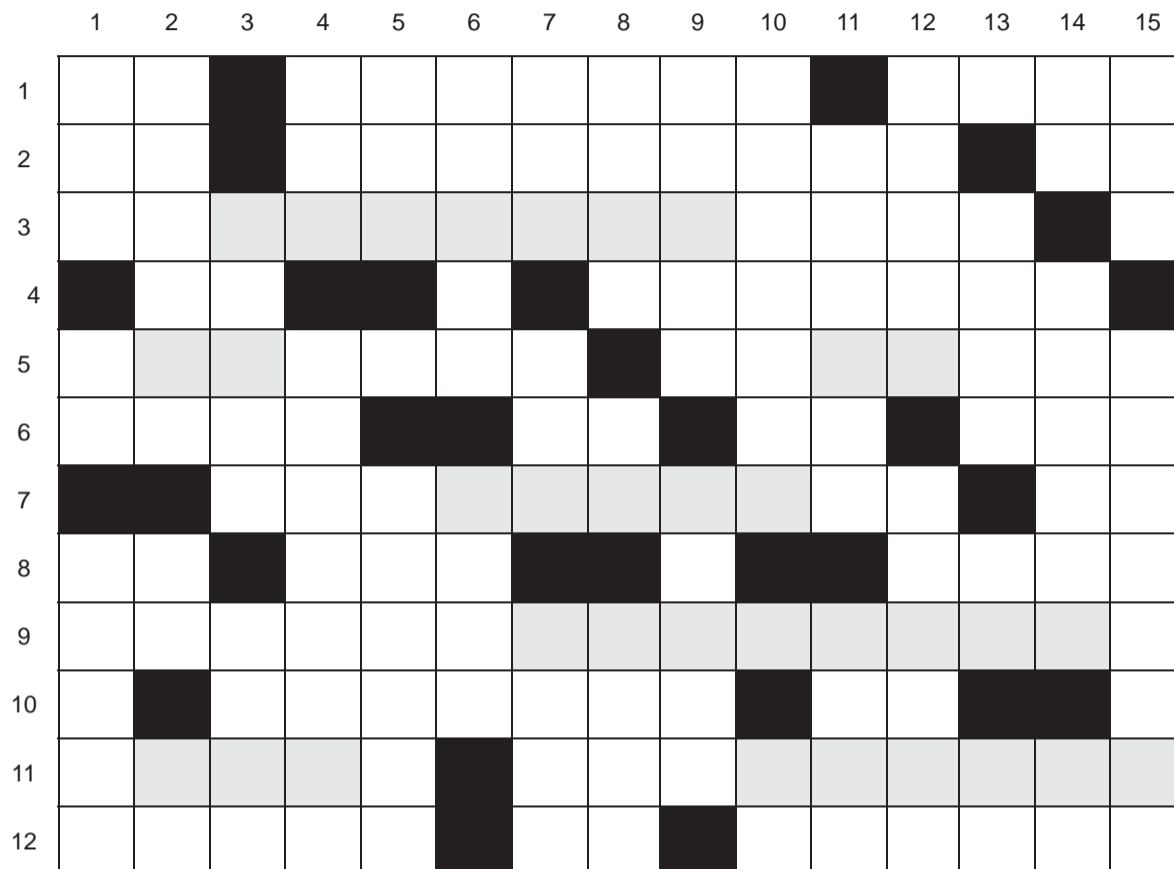


banca digital

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

Crucigrama de la frase de Hipócrates

Con las palabras y sílabas sobre fondo gris, leídas de izquierda a derecha y de arriba a bajo, se podrá leer una frase de Hipócrates



HORIZONTALES: 1.- Universidad de Valladolid. Transportó, llevó. Una diosa egipcia. 2.- Mira, observa. Luces portátiles con acumuladores. Una letra griega. 3.- Encauzáramos, orientáramos. Distintivo de conductor novato. 4.- Done, regale. Quinientos de la antigua Roma. Rajaran, seccionaran. 5.- Adverbio de tiempo. La moneda de Estados Unidos (plural). 6.- Señora, dama, en alemán. Símbolo del Selenio. Dos palotes de párvulos. Tren muy veloz. 7.- Empeorar, recaer en la enfermedad. Espejo Público. 8.- Valiosa carta de la baraja. Media deidad. Símbolo del Nitrógeno. Al revés, apresura, apremia. 9.- Agua que es muy rica en minerales. 10.- La placa de los coches de Tarrasa. Echaré espíritu de anís. Consonante doble. Tonelada. 11.- Nombre de mujer. Hombre ilustre y de gran consideración. 12.- Al revés, no están graves. Agencia estatal. Apéndices externos de los peces.

VERTICALES: 1.- Nombre de letra. Distrito Federal. Las dos, la una y la otra. 2.- Transferir la propiedad de algo, mediante el pago convenido. Afirmación. Preposición. 3.- Dejad de desempeñar el cargo. Al revés, contemplan, observen. 4.- Apéndice de ave. Le ganan en una pugna o torneo. 5.- Centro de Información de la Mujer. Símbolo del Uranio. Folletín de radio o televisión. 6.- Haga el nido. Son de mi propiedad. 7.- Red de teatros de Navarra. Sur Sur-este. Plano, atlas. 8.- Inculpadas, encausadas. Ejemplo, abreviado. Nombre de consonante. 9.- Desacertad, equivocad. Onduló, flameó. 10.- Al revés, el que es natural de La Rioja. La placa italiana. Hectárea. 11.- Nombre de mujer. Cierta estilo de natación. 12.- Pueblo de Valverde (El Hierro). Carcajearme. 13.- Sur. Al revés, altares. Guardia nacional. *British Telecom*. 14.- Marchar. Frigorífico. Dios de Egipto. 15.- Nota musical. Entierros.

Por Julián Rodríguez

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

Consigue toda la colección de clásicos juveniles





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



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