



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

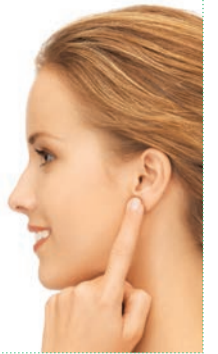
Centro concertado con:



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

FP GRADO MEDIO Y SUPERIOR

ÚNICO CENTRO DE
FORMACIÓN PROFESIONAL SANITARIA
EN CÓRDOBA

- Sin notas de corte
- Título oficial
- Prácticas oficiales

957 270 300

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

♦ ÚLTIMAS PLAZAS ♦

EN EL HOSPITAL REINA SOFÍA

1.200 pacientes con claustrofobia podrán someterse a una resonancia magnética

Alrededor de 1.200 pacientes con problemas de claustrofobia se han podido someter a una resonancia magnética en los últimos años en el Hospital Universitario Reina Sofía gracias a un programa que se implantó a finales de 2012 en este complejo sanitario a fin de que personas con este perfil se realicen esta prueba diagnóstica en condiciones óptimas y superando sus propias limitaciones. Esta iniciativa ha tenido una acogida excelente entre estos pacientes que presentaban serios problemas para superar este desorden emocional marcado por el miedo a los espacios cerrados o pequeños. El programa también está dirigido a personas con signos de haber sufrido alguna crisis ante la realización de una resonancia previa.

(sigue en la página 2)



Profesionales de enfermería con un equipo de resonancia magnética



Clínica Alzahar
CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA

Medicina y Cirugía Estética

Primera consulta y revisiones gratuitas
Financiación hasta 24 meses
sin intereses



Avda. de la Arruzafa, 42

tfno. 957 402 556

whatsapp 692 180 738

www.clínicaalzahar.com

noticia de portada

Un programa permite que **1.200 pacientes con claustrofobia** se sometan a una resonancia magnética en el Reina Sofía

Esta iniciativa ha tenido una excelente acogida entre personas sensibles a los espacios cerrados, ya que logran superar este desorden emocional y realizarse la prueba diagnóstica

REDACCIÓN

Alrededor de 1.200 pacientes con problemas de claustrofobia se han podido someter a una resonancia magnética en los últimos años en el Hospital Universitario Reina Sofía gracias a un programa que se implantó a finales de 2012 en este complejo sanitario a fin de que personas con este perfil se realicen esta prueba diagnóstica en condiciones óptimas y superando sus propias limitaciones.

Esta iniciativa ha tenido una acogida excelente entre estos pacientes que presentaban serios problemas para superar este desorden emocional marcado por el miedo a los espacios cerrados o pequeños.

En el caso del Hospital Reina Sofía de Córdoba, en torno al 1,5% del total de pacientes que precisa una resonancia cada año (unos 20.000) sufre claustrofobia y se beneficia de este programa

El programa también está dirigido a personas con signos de haber sufrido alguna crisis ante la realización de una resonancia previa. El proceso consiste, básicamente, en realizar con los pacientes un entrenamiento previo utilizando la técnica de desensibilización sistemática para proceder a la realización de la prueba con plenas garantías.

Fases del proceso

Este proceso de desensibilización, que se estructura en tres bloques, incluye técnicas respiratorias de relajación, la visualización de imágenes mentales para que fijen en la mente una imagen que les sugiera bienestar y también musicoterapia para reforzar la sensación placentera.

En el caso del Hospital Reina Sofía de Córdoba, en torno al 1,5% del total de pacientes que precisa una resonancia cada año (unos 20.000) sufre claustrofobia y se beneficia de este programa. Para estos



Profesionales de enfermería con un equipo de resonancia magnética

pacientes es muy importante estar bien informados de todos los pasos que se van a dar; por ello, se les explica el proceso al detalle y el profesional de enfermería permanece con ellos durante la prueba. También se les permite estar acompañados por algún familiar para que se sientan más tranquilos y relajados.

Del impulso de este proyecto y de la atención de los pacientes se ocupaba la enfermera Carmen Ramírez hasta su reciente jubilación el pasado mes de febrero. Desde entonces, tomó el relevo el también enfermero Inocencio Alejandro Medrán, adscrito a la Unidad de Gestión Clínica de Radiodiagnóstico.

Las citas para la mayoría de estos pacientes se programan en horario nocturno a fin de favorecer la tranquilidad, ya que en este turno se reduce la demanda de explo-

raciones urgentes y también resulta más fácil dedicar al paciente todo el tiempo que necesita antes y durante la prueba.

El proceso consiste, básicamente, en realizar con los pacientes un entrenamiento previo utilizando la técnica de desensibilización sistemática para proceder a la realización de la prueba con plenas garantías

Equipamiento

Además, estos pacientes son atendidos en la resonancia magnética más completa de las tres con las que cuenta el hospi-

tal, un equipo de 1,5 teslas que incorpora uno de los sistemas más punteros para el diagnóstico por la imagen. Este equipo permite realizar estudios diagnósticos para diferentes patologías en cualquier localización, dando respuesta a la demanda creciente de este tipo de pruebas, que aumenta cada año por su excelente calidad, precisión de imagen y seguridad dada su inocuidad ya que utiliza campos magnéticos y no radiaciones ionizantes.

Por su diseño (más amplio, mejor ventilación e iluminación interna especial) este equipo resulta más confortable para el paciente y permite la realización de estudios más precisos y en menos tiempo, por lo que disminuye considerablemente la sensación de claustrofobia en los enfermos, algo relativamente frecuente con los clásicos equipos de resonancia.

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

Cabrera

Plástica & Estética

«Seleccionar el correcto cirujano plástico es la mas simple e importante de las decisiones de cara a tu cirugía. Garantízate el mejor resultado, porque te acompañará toda tu vida.»

Dr. Emilio Cabrera

www.drcabrera.es

Cabrera, Plástica & Estética
C/ Gran Capitán, 46
14006 Córdoba
957281450 / 661684125

sumario e información

► noticias

- 1.200 pacientes con claustrofobia podrán someterse a una resonancia magnética** 2
- Tarsicio, el guineano de ojos renacidos** 5
- El hospital San Juan de Dios de Córdoba pone en marcha su nueva unidad de pediatría** 6
- El hospital San Juan de Dios de Córdoba realiza su primer TIPS para tratar el sangrado de varices gastroesofágicas** 8
- El voluntariado infantil del Reina Sofía hace más llevadera la estancia de los niños y sus familias en verano** 8
- Cirujanos pediátricos del Reina Sofía obtienen un premio en el Congreso Nacional de Cirugía Laparoscópica** 10

► en buenas manos

Clínica C.I.D con el deporte. Cartel anunciador del campeonato de Andalucía de Saltos 2016 14

Nuevo curso, nuevas rutinas más saludables 18



Consejos para elegir un buen gimnasio 18

Enrevista: Diagonal Centro Quirúrgico 20

Enrevista: Eduardo López, odontólogo: «la salud no se franquicia» 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 SEPTIEMBRE

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8 Día Mundial de la Fibrosis Quística	9	10	11
12 Día Internacional de la Migraña	13	14	15 Día Mundial del Linfoma	16	17	18
19 Día Nacional de la Disfonía Espasmodica	20	21 Día Mundial del Alzheimer	22	23	24 Día mundial del síndrome de piernas inquietas	25 Día Mundial de la Retinosis Pigmentaria
26	27	28 Día Mundial de la Rabia	29 Día Mundial del Corazón	30	1	2

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

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

Tarsicio, el guineano de ojos renacidos

Fundación La Arruzafa devuelve la visión a un niño guineano evacuado desde Malabo al que se ha sometido a una doble intervención de cirugía ocular complicada de realizar en su país



Tarsicio ha tardado ocho años en ver con nitidez. El día que miró la luz por primera vez, no la vio como el resto de las personas que emprenden la aventura de la vida fuera del seno materno. Hasta la fecha, era un niño afectado por «múltiples problemas» que soportaba desde su nacimiento, como explica su propio padre, Mauricio Marcos Bibang.

Con Tarsicio, la FLA completa un total de 24 evacuaciones de pacientes que requerían de una intervención difícil de realizar en sus países de origen.



Este joven guineano llegó al mundo el 12 de agosto de 2008 (Malabo, Guinea Ecuatorial). A sus padres les explicaron que su hijo sería un niño diferente al padecer una parálisis braquial obstétrica, una lesión en los nervios periféricos del plexo braquial (C5, C6, C7, C8 y T1) que afecta a la extremidad superior y que sobreviene por un traumatismo producido en el mecanismo del parto. A este defecto físico se sumó años más tarde el diagnóstico de una hiperactividad. «Nuestra preocupación pasó a ser multidisciplinar»,

señala Bibang. Sendos inconvenientes hicieron pensar a sus progenitores que su bajo rendimiento escolar era consecuencia de dichos problemas, porque su infancia no ha sido como la del resto. Pero nada más lejos de la realidad.

«Fue una maestra la que nos hizo la observación de que mi hijo, en el momento de hacer una actividad, se acercaba mucho al papel; tenía dificultad para leer». Tras un nuevo chequeo médico, donde se reafirmaron sus problemas de hiperactividad, los especialistas detectaron que también tenía la

visión afectada. Buscaron la ayuda de un oftalmólogo oriundo, quien recomendó que «aprovecháramos la visita de los especialistas de la Fundación La Arruzafa (FLA)» para que le evaluaran de manera más precisa.

El equipo de la FLA, que hasta la fecha ha realizado 25 expediciones por todo el planeta, en especial en países del Tercer Mundo, atendiendo a 18.869 pacientes, diagnosticó que el joven guineano padecía una catarata congénita bilateral en noviembre de 2015. «El problema es que la patología,

quizás, se detectó algo tarde», explica el oftalmólogo Juan Manuel Cubero, especialista del Hospital La Arruzafa que ha intervenido al chico. «Esa catarata la padece desde pequeño, desde el nacimiento. La visión de Tarsicio ha podido madurar algo, pero no le ha permitido conseguir una madurez completa y posiblemente ya no la pueda conseguir», concreta el doctor. «Lo que nosotros hemos hecho es que Tarsicio pueda ser independiente».

Una vez realizada la valoración de la patología ocular en Guinea, el equi-

po de la FLA recomendó a la familia intervenir de manera quirúrgica al niño con el propósito de paliar su afección en ambos ojos y así poder mejorar su calidad de vida. El inconveniente residía en que la operación que precisaba Tarsicio no se podía realizar allí. «Los médicos de la FLA nos explicaron la situación en la que se encontraba. Necesitaba una asistencia diferente. En Malabo, las condiciones no aconsejaban que se le interviniera allí», matiza Bibang.

«Seguimos el consejo prescrito por los médicos y, con la ayuda de la FLA, viajé con Tarsicio para que fuera intervenido en el Hospital La Arruzafa», afirma el padre. Una vez en España, al joven le fue practicada hace tres semanas una doble intervención donde «se le ha realizado una extracción de cataratas con implante de lente intraocular y capsulorrexis posterior en ambos ojos», detalla el oftalmólogo.

«Afortunadamente, se ha recuperado de manera muy satisfactoria; no ha tenido ninguna complicación después de la cirugía [...] Ahora Tarsicio va a poder desarrollarse como un niño normal», asegura el especialista.

Con el alta médica ya recibida, le resta completar la recuperación en su país, junto a su madre y sus hermanos. La FLA, cada vez que regrese a Guinea Ecuatorial, también seguirá su evolución, un menester compartido con los oftalmólogos de Malabo, con quienes los especialistas del Hospital La Arruzafa y su fundación colaboran de manera habitual desde hace años.



CLÍNICA DENTAL
EDUARDO LÓPEZ

LA SALUD NO SE FRANQUICIA

Equipamiento de última generación en:

Estética Dental - Implantología - Endodoncias
Ortodoncia - Periodoncia

Tel: **957 391 234**

C/ Fernando de Córdoba, nº 1 local.

clinicadentaleduardolopez.es

noticias

El hospital San Juan de Dios de Córdoba pone en marcha su nueva unidad de pediatría

A partir del 1 de septiembre, se comenzará a prestar atención médica en esta especialidad con el respaldo del Instituto Hispalense de Pediatría (IHP)

REDACCIÓN

El hospital San Juan de Dios de Córdoba comenzará a prestar desde el 1 de septiembre atención médica especializada en pediatría con el respaldo del Instituto Hispalense de Pediatría (IHP). Con este nuevo servicio, que incluye neonatología, hospitalización, urgencias pediátricas (24 horas) y consultas programadas, el centro de la Orden Hospitalaria amplía su cartera de prestaciones y ofrece atención integral a la ciudadanía en todas las etapas de su vida.

Contemplará desde neonatología hasta urgencias pediátricas, pasando por hospitalización y consultas programadas para los más pequeños

Para la puesta en marcha de este servicio, el hospital ha habilitado un espacio específico en la planta baja, diseñado y adaptado a todas



Área de Pediatría Hospital San Juan de Dios Córdoba

las necesidades de la población pediátrica. Este nuevo espacio consta de dos consultas de pediatría, más un área de observación para patologías urgentes o preferentes (como bronquitis o bronquiolitis) que requieran oxigenoterapia y aerosolterapia, dotadas con los medios técnicos más avanzados.

En este sentido, el director médico del hospital, Enrique Cantillo, destaca que para garantizar una atención humanizada y especializada, en áreas específicas de la pediatría como la neumología, cardiología, infecciosos, digestivo o cirugía, el centro hospitalario ha unido esfuerzos «con el

potente grupo especializado en pediatría IHP, que cuenta con un equipo de profesionales de experiencia contrastada en cada uno de estos campos».

El equipo estará formado por nueve pediatras y estará coordinado por el doctor Manuel Luque, quien afirma que «esta unidad se

constituye como el único punto de la provincia donde se concentran todos estos servicios, en un único enclave y, además, hospitalario».

Por su parte, el Hermano Superior del Hospital San Juan de Dios en Córdoba, Manuel Armenteros O.H. subrayó «el importante paso que supone para el centro la puesta en marcha de este servicio, que estará íntimamente ligado a la unidad de maternidad que en breve se pondrá en marcha. Con estas nuevas unidades, el hospital consolida su transformación y continúa adaptándose a las necesidades y demandas de la sociedad cordobesa, objetivo fundamental de la Orden Hospitalaria en sus 80 años de existencia en Córdoba».

El director médico del Grupo IHP, el doctor Alfonso Carmona, se siente orgulloso de incorporar la experiencia de todos los profesionales del grupo que preside a este hospital. Y especifica que con «este acuerdo se posibilita realizar una atención integral al paciente desde su nacimiento hasta alcanzar la edad adulta, incluyendo atención al parto».

“Quiero ser un profesional sanitario”



FUNDACIÓN
ALBOR

MATRÍCULA 2016/17

ABIERTA

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

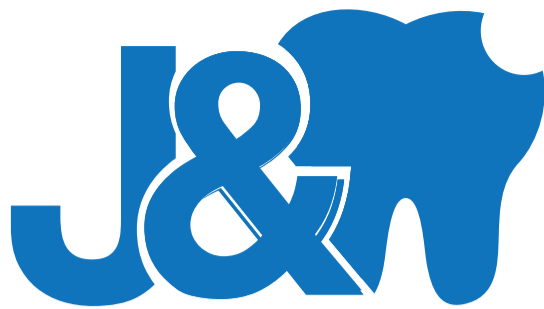
957 270 300

ÚNICO CENTRO DE FORMACIÓN PROFESIONAL SANITARIA EN CÓRDOBA

- Sin notas de corte
- Título oficial
- Prácticas profesionales

www.fundacionalborcordoba.org • info@fundacionalborcordoba.org • calle María Montessori s/n 14011 Córdoba

◆ ÚLTIMAS PLAZAS ◆



centro dental **Jesús María**

TU SONRISA NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN

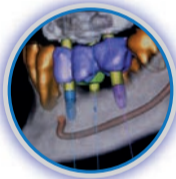


ANTES

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 hospital San Juan de Dios de Córdoba realiza su primer TIPS para tratar el sangrado de varices gastroesofágicas

Primer centro privado cordobés en aplicar esta técnica, una de las más complejas en radiología intervencionista

REDACCIÓN

El hospital San Juan de Dios de Córdoba ha realizado con éxito su primera derivación portosistémica intrahepática transyugular (TIPS), una de las técnicas más complejas en radiología intervencionista, que se aplica en el tratamiento del sangrado de las varices gastroesofágicas. Se convierte así en pionero en desarrollar este procedimiento en el ámbito de la sanidad privada en la provincia, y de los pocos que lo realizan a nivel andaluz, al margen del servicio público.

Se trata de una técnica poco invasiva y con una tasa muy baja de mortalidad

Esta técnica, que se ha realizado en una paciente con cirrosis, tiene como objetivo disminuir la presión portal, que es la responsable del sangrado de estas varices. Esto se consigue mediante cateterismo con la inserción de un 'stent' que sirve de puente entre el sistema portal y la circu-

lación venosa sistémica, a través de las venas suprahepáticas.

Según señala el responsable de la Unidad de Radiología Intervencionista del Hospital San Juan de Dios de Córdoba, el doctor Miguel Canis, se trata de una técnica poco invasiva y con una tasa muy baja de mortalidad, frente al riesgo que supone la intervención mediante cirugía abierta en pacientes con estas patologías hepáticas.

«Es una intervención muy compleja, que ha podido realizarse gracias a un trabajo multidisciplinar, (en el que han intervenido, además del área de radiología intervencionista, la Unidad de Cuidados Intensivos, hepatología, enfermería y anestesia), y a que el hospital cuenta con los recursos necesarios tanto en la UCI, como en la sala de hemodinámica- radiología intervencionista», destaca Canis.

La rotura de varices y su sangrado es una de las complicaciones más graves que se puede dar en pacientes con hipertensión portal, una patología derivada de enfermedades hepáticas, más frecuente en enfermos de cirrosis.

El voluntariado infantil del Reina Sofía hace más llevadera la estancia de los niños y sus familias en verano

Entre las novedades de este año figura el incremento de colectivos que participan, ocho en total, y de voluntarios, que supera los 150 durante los meses de julio y agosto

REDACCIÓN

El voluntariado infantil que habitualmente colabora con el Reina Sofía para acompañar y divertir a los niños durante su estancia en el complejo sanitario mantiene su actividad en verano. En concreto, la participación se ha incrementado, pasando de cinco asociaciones el pasado año a ocho este año, así como también lo ha hecho el número de voluntarios, de alrededor de un centenar a 150 durante los meses de julio y agosto de 2016.

La actividad se desarrolla en la ciberaula todos los días de la semana en horario de mañana, tarde o en ambos. Los tres colectivos que se suman este verano a la iniciativa, que también supone un respiro para los padres, son las asociaciones de Voluntarios de La Caixa, Sonrisas Azules y APERFOSA. Además, continúan este año la Asociación de mayores del hospital, Fundación PRODEAN, la Asociación andalusí de enfermos y transplantados hepáticos de Córdoba, la Asociación Cruz Roja Juventud y la Asociación de voluntarios GEA.

Talleres y proyectos muy variados, actuaciones, fiestas y otras actividades forman parte del



Voluntariado infantil en ciberaula

amplio programa de eventos que organiza el voluntariado para los pacientes pediátricos durante el periodo estival. Esta labor solidaria, que permite que la ciberaula se abra todos los días de julio y agosto, se coordina desde la Unidad de Participación Ciudadana, que se ocupa de programar los protocolos de actuación y recibir a las asociaciones que se incorporan para que conozcan el hospital antes de iniciar su actividad.

La actividad habitual del voluntariado infantil en el Reina Sofía durante el resto del año se orga-

niza en diferentes programas que se desarrollan tanto en el aula hospitalaria —en horario de tarde y fines de semana— como en las habitaciones de los pequeños, con la finalidad de llevar entretenimiento a los niños con dificultades para desplazarse. A lo largo de todo el año, colaboran éstos y otros colectivos como la Asociación Española Contra el Cáncer, la Asociación de Trasplantados de Pulmón 'A pleno pulmón', MEICO (de estudiantes de Medicina), entre otros, que suman entre todos unos 350 voluntarios.



**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-MOVIIL

957 496 806 / 957 780 049

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)

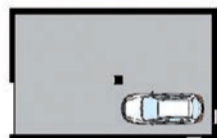


**Ahorro y confort unidos, para
Que disfrutes de tu casa como nunca**

Chalets unifamiliares en Cerro Muriano

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

Un lugar perfecto para vivir en plena naturaleza.



Sótano



Planta Alta



Planta Baja

A tan sólo
10 minutos de
Córdoba



Calidades
de lujo

www.construccionesberlanga.com
info@construccionesberlanga.com

957 477 767

Información en C/ Eduardo Lucena 4 - 4º

607 357 945

PROMUEVE Y CONSTRUYE



CONSTRUCCIONES
BERLANGA, S.A.

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

50
AÑOS DE
EXPERIENCIA
NOS AVALAN

noticias

Cirujanos pediátricos del Hospital Reina Sofía de Córdoba obtienen un premio en el Congreso Nacional de Cirugía Laparoscópica

El reconocimiento se concreta en la concesión de una beca para la realización de una estancia de tres meses en uno de los centros de referencia mundial en laparoscopia infantil

REDACCIÓN

Cirujanos pediátricos del Reina Sofía han obtenido un premio en el último Congreso Nacional de la Sociedad Española de Cirugía Laparoscópica y Robótica (SECLA), celebrado en Cáceres en mayo de este año, por el trabajo titulado «Análisis del cierre de la base apendicular con sutura endolazo de poliglactin frente a endograpadora en niños».

Los cirujanos pediátricos del complejo sanitario cordobés están capacitados para llevar a cabo la práctica totalidad de las técnicas por laparoscopia posibles en la infancia

El reconocimiento consiste en una beca para realizar una estancia de tres meses en uno de los centros de referencia mundial en cirugía laparoscópica infantil, el Hospital Universitario de Lapeyronie de Montpellier, para ampliar conocimientos en este campo de la medicina. La comunicación fue presentada por Josué Betancourt Alveranga, re-



Residentes de Cirugía Pediátrica

sidente de quinto año, que realizará la estancia en dicho centro.

El trabajo que ha merecido este premio se centra en intervenciones de apendicitis por laparoscopia realizadas en 80 pacientes en edad pediátrica durante los últimos 5 años, en las que se utilizó hilo de sutura en lugar de los endocortadores mecánicos. El estudio señala que la efectividad y seguridad es similar en ambos casos en este tipo de cirugía, si bien el coste económico se reduce de manera considerable con

el hilo manual, que se usa fundamentalmente para cerrar el intestino una vez que se extirpa el apéndice y también para el sellado de los paquetes vasculares en cirugía abdominal.

Cirujanos pediátricos, anestelistas y personal de enfermería del complejo sanitario cordobés se iniciaron en el uso de la cirugía laparoscópica infantil hace ya 12 años (continuamente están realizando cursos y rotatorios por hospitales especializados a nivel internacional) y desde en-

tonces han realizado centenares de intervenciones para tratar patologías digestivas, torácicas y urológicas, fundamentalmente.

También llevan a cabo actuaciones por laparoscopia en neonatos y lactantes que presentan una malformación congénita que precisaba cirugía para su corrección. En este sentido, las cirugías realizadas hasta el momento han permitido corregir defectos anorectales complejos, realizar colostomías en recién nacidos y también diagnosticar

posibles complicaciones de patologías abdominales.

En la actualidad, numerosas operaciones que se practican a pacientes pediátricos en este servicio se realizan por laparoscopia, ya que ha pasado de estar considerada una práctica puntual a formar parte de la actividad rutinaria de la especialidad y ser cada vez más demandada por los propios padres.

Las principales ventajas de la laparoscopia en niños frente a la cirugía convencional se relacionan con un mejor postoperatorio y recuperación —al ser un procedimiento menos agresivo—, más confort para el paciente y la estancia en el hospital también se reduce. Generalmente, el bebé o niño se ahorra entre 3 y 4 días de ingreso, si bien en algunas intervenciones se puede acortar el ingreso hasta una semana. Con esta técnica se accede al organismo por medio de mínimas incisiones que permiten introducir el instrumental necesario y una microcámara para guiar la cirugía. Además, los pequeños se recuperan, reinician su alimentación y deambulan mucho antes, y a esto hay que añadir el beneficio estético de portar mínimas cicatrices.



elcolchón

Especialistas en Descanso... zzzz

desde 1972













Calle Osario, 3 Local

☎ 957 471 369

📞 638 415 577



Elige con Rigor. Es tu Salud.

**PIDA CITA
SIN COMPROMISO**



**ATENCIÓN AL
PACIENTE 24 H**

957 453 330

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

DIAGONAL CENTRO QUIRÚRGICO

En Diagonal cada paciente es único. Nuestra filosofía de trabajo multidisciplinar y la experiencia de los especialistas que forman nuestro equipo nos permiten ofrecerte la mejor solución. Lo hacemos bien porque mereces lo mejor.

www.diagonalcq.es

farmacias de guardia



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
AVDA. LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipercarrefour	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
GLORIETA AMADORA ESQUINA ISLA FORMENTERA	Frente a Mercadona	ZONA ARROYO DEL MORO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
CRUZ CONDE, 21	Esquina a Ronda de los Tejares	ZONA CENTRO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
JOSE M ^o MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almogavares (Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA. ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. 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



FARMACIAS DE GUARDIA

www.cofco.org
CÓRDOBA 08-9-2016

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
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipercarrefour	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a 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. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN

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

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

El horario nocturno los viernes se extiende hasta las 10,00 del sábado en lugar de las 9,30.

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

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





Nuevo curso, nuevas rutinas más saludables

comer sano 16

Consejos para elegir un buen gimnasio

deporte saludable 18

Diagonal Centro Quirúrgico

entrevista 20

Eduardo López, odontólogo: «la salud no se franquicia»

entrevista 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

Cartel anunciador del campeonato de Andalucía de Saltos 2016

REDACCIÓN

En la imagen nuestro jinete patrocinado por Clínica CID en una imagen de su triunfo en Montenmedio el año pasado donde obtuvo el Bronce.

Montando a Duende

Ya era tricampeón de Andalucía dos veces a título individual en Marbella Club con Fabulex Merce y en Córdoba con Priceless. Y una por equipos al inicio de su trayectoria con Filoch. Nuestra enhorabuena a tan magnífico jinete cordobés.



Campeonato de Andalucía de Saltos 2016



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



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

“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

◆ ÚLTIMAS PLAZAS ◆

Nuevo curso, nuevas rutinas más saludables

Una dieta sana debe estar distribuida a lo largo del día y debe tener todos los nutrientes necesarios y en su cantidad adecuada

A. CABELLO

Adiós agosto, me despido de ti hasta el año que viene. Recordaré tu tranquilidad, tu calor, las tardes de paseo, las cenas hasta tarde y sobre todo, cuando de tenías el tiempo por la mañana y me decías que no había prisa para levantarme. Llega septiembre y con él, un nuevo curso que debe comenzar con los mejores de nuestros propósitos. Uno de ellos es volver a tener una alimentación saludable tras algún que otro exceso estival.

En las casas donde hay niños, su relación con la comida será la que observen de las costumbres familiares

La alimentación, además de una necesidad es un placer, y en ocasiones nos dejamos guiar más por este último cuando elaboramos la lista de la compra. A la hora de alimentarnos nos guiamos por nuestros conocimientos, entorno, emociones y del tiempo y habilidades para la cocina. Las claves: comer variado y adaptado a nuestra actividad y gustos; raciones en su justo tamaño; realizar cinco

comidas al día, evitando ayunos prolongados; beber agua; y reducir la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y sal añadidos.

En las casas donde hay niños, su relación con la comida será la que observen de las costumbres familiares. Un hábito que debemos intentar hacer, por lo menos una vez al día, es el de comer o cenar juntos. Las comidas familiares son una oportunidad excelente para fomentar las relaciones y el aprendizaje. Desde temprano, es aconsejable que los niños y niñas puedan tener menús variados que estimulen a descubrir nuevas texturas y sabores, y cuando crezcan puedan ser capaces de poder elegir entre una gama más amplia de productos.

Cuando son más pequeños, es preciso tener mayor paciencia y constancia para que vayan adquiriendo hábitos saludables. Para ello pueden colaborar preparando las comidas, decorando y probando. Pueden acompañarnos a hacer la compra, un tiempo que nos permite enseñarles los distintos productos y sus beneficios, a leer las etiquetas y pueden empezar a adquirir cierta autonomía a la hora de poder elegir.

Una dieta sana debe estar distribuida a lo largo del día y debe



tener todos los nutrientes necesarios y en su cantidad adecuada. El desayuno es una importante comida ya que nos da la energía necesaria para toda la mañana, evita comer entre horas y asegura una ingesta adecuada de nutrientes siempre que se realice correctamente. Fruta, algún lácteo, cereales (mejor si son integrales y no contienen demasiado azúcar añadido) o tostadas con aceite de oliva son buenos inte-

grantes para un desayuno equilibrado. Para media mañana se puede optar por una pieza de fruta, un yogur o un bocadillo, sobre todo si tenemos una fuerte actividad física. En el almuerzo no debe faltar una ración generosa de verduras, proteínas (de carne, pescado huevos o legumbres) e hidratos de carbono ya sea en forma de pasta, pan, patatas y fruta. En la merienda y cena podemos completar la ración diaria nece-

saria de fruta, verdura y proteína que nos falte, procurando que la cena sea ligera.

Planificar los menús y por tanto la lista de la compra facilitará no caer en demasiados «caprichos poco saludables»; evitaremos abusar de alimentos ricos en grasas saturadas.

Además para completar nuestros hábitos saludables es necesario beber agua, hacer algo de ejercicio físico y dormir lo suficiente.



*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



TRAZOS

www.trazoscocinas.es

TU ESTUDIO DE COCINAS
EN CÓRDOBA

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



- / 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



Consejos para elegir un buen gimnasio

CLUB GYM SIERRA

Ya estamos en septiembre, un mes duro por todo lo que conlleva, y entre muchas cosas, aceptar que se acabaron las vacaciones y la buena vida.

Si te miras en el espejo podrás observar perfectamente cómo los excesos culinarios han hecho que tu figura esté más rellenita, y la falta de ejercicio ha provocado que pierdas masa muscular y lógicamente parte de tu salud. Todo esto debe hacer que salte la chispa en ti y, si aun no eres socio de un gimnasio, te pongas a buscarlo rápidamente para bajar esos kilos de más, recuperar tu condición física y comenzar a tener una vida saludable. Ahora surge el problema, **¿cómo elegir un buen gimnasio?**

Sea cual sea el motivo por el que te vas a inscribir, e independientemente de los objetivos que te vayas a marcar, lo importante es que estés dispuesto a realizar un cambio en tu vida que te ayudará a mejorar en todos los aspectos.

Desde **Club Gym Sierra** te queremos proporcionar una serie de consejos que te orienten y te ayuden a elegir el gimnasio que mejor se adapte a tus objetivos.

Antes de empezar, pruébalo

No te conformes solo con ir a ver el gimnasio y que te muestren sus instalaciones y servicios. Solicita un tiempo de prueba para, de esta forma, poder ver la atención y el trato que recibirás de los técnicos del gimnasio; esto te dará una idea de cómo vas a sentirte una vez que seas socio. Examina la instalación, el número de salas y de clases colectivas que hay, si hay zonas de musculación, circuito funcional, etc.. Durante tu entreno observa el estado del material que no esté deteriorado u obsoleto, y muy importante, que además del gimnasio te ofrezcan otros servicios complementarios como piscina, jacuzzi, sauna, padel, fisioterapia, cafetería, etc. Esto te dará una idea de en qué tipo de instalación estas entrenando.



Nivel de preparación del personal

Este es de vital importancia, ya que disponer de un buen equipo de entrenadores con experiencia, que te hagan una evaluación inicial y un seguimiento, que estén a tu servicio, preparen un programa de entrenamiento adecuado a ti, te asesoren correctamente, y se impliquen contigo para que consigas tus objetivos, va a ser la base de tu éxito. No se te debe olvidar preguntar si todo esto estará incluido en la cuota, ya que hay gimnasios que lo cobran aparte.

Maquinaria del gimnasio

Es importante que valores la cantidad, la calidad y la variedad de máquinas que te ofrece el gimnasio, ya que para que tu entrenamiento sea progresivo y eficaz en el tiempo, deberá tener máquinas guiadas, de poleas, peso libre, entrenamiento funcional, entrenamiento en suspensión y como en el caso

de **Club Gym Sierra**, máquinas exclusivas para entrenamiento excéntrico.

Observa bien las máquinas, mira su estado de conservación, que las tapicerías estén perfectas, que no tengan elementos oxidados y que funciones correctamente. Detalles como la existencia de desfibrilador, de máquina para la toma de tensión arterial, de inversor para la descompresión de la columna, etc., te darán también una idea de la excelencia de la instalación donde estás

Por otro lado has de observar si las nuevas tecnologías forman parte del gimnasio. Así, es fundamental que disponga de una APP propia donde ver en tu móvil tus progresos y tus programas. Además, las máquinas de la sala de cardio deben ser modernas, incorporar acceso a la APP, internet, youtube, google, etc., esto hará que tus entrenamientos sean mucho más amenos y motivantes.

La masificación en el gimnasio

Aquí nos encontramos con el gran dilema: buscar un gimnasio barato que esté masificado donde el número de máquinas y servicios sea insuficiente para el gran número de usuarios, pero mayor aun es el número de personas que asisten, lo que conlleva lógicamente una posible espera en horas punta para utilizar las máquinas, una saturación de personas en muchas clases y una peor atención y comodidad, o en el otro extremo tendrás los Clubes Premium, donde el cuidado, la calidad y variedad de la maquinaria, las instalaciones y la atención de sus profesionales suele ser excelente.

Lógicamente cada persona se tiene que adaptar a su presupuesto, pero está claro que si priorizas tus gastos, merecerá la pena abonar una pequeña diferencia, ya que lo recibirás con creces en todos los sentidos.

Higiene y limpieza

No cabe duda que este es un aspecto muy importante que nos dirá mucho de la instalación nada más entrar, siendo algo en lo que deberemos fijarnos durante toda la visita que hagamos. Todas las zonas deben estar bien cuidadas, siendo los vestuarios un lugar para observar con detalle. Que esté todo limpio, cómodo y ordenado, que haya champú y gel en las duchas, secadores, etc., junto a un ambiente cómodo, sería lo ideal para que luego podamos entrenar a gusto.

Situación del gimnasio

Entrenar en un gimnasio cercano estará justificado siempre que sea una buena instalación y que te ofrezca todos los detalles de excelencia que antes hemos mencionado, de lo contrario te interesará más desplazarte un poco a cambio de tener disponibilidad de aparcamiento, poder disfrutar de una instalación que si te dé lo mejor y lo más adecuado para ti, y donde realmente te encuentres a gusto en un ambiente agradable y acogedor.

**Objetivos.
Planificación.
Seguimiento.
Atención.
personalizada.
Éxito.**

**Así vas a
entrenar
en**

Club Gym Sierra

**CLUB
GYM
SIERRA**
1987

somos diferentes

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

**www.clubgymsierra.es
clubgymsierra@clubgymsierra.es**



Todoliva

Aceite de Oliva Virgen Extra

*Aceite de intensos y
variados aromas frutados*

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

Diagonal Centro Quirúrgico

Unidad de cirugía estética y reconstructiva del abdomen

REDACCIÓN

En Diagonal Centro Quirúrgico la combinación de las especialidades quirúrgicas de cirugía plástica-estética y de cirugía general y de la pared abdominal permiten abordar con éxito cualquier tratamiento reparador del abdomen. Las habilidades y la experiencia de cada especialista de su equipo se unen para conseguir un objetivo común: Dar al paciente el mejor tratamiento y resultado posibles reduciendo al mínimo el riesgo de complicaciones.

Además, Diagonal Centro Quirúrgico realiza un estudio individualizado de cada paciente para ofrecerle la mejor solución quirúrgica para sus problemas de abdomen.

Hablamos aquí con los Doctores Joan Benítez y Carlos López, cirujanos de gran experiencia y miembros del equipo de Diagonal Centro Quirúrgico, sobre la importancia del trabajo en equipo y el tratamiento de problemas del abdomen.

Dr. Joan Benítez. *¿Qué aporta el trabajo en equipo multidisciplinar a la cirugía plástica, estética y reconstructiva del abdomen?*

Con frecuencia, cuando exploramos a pacientes que consultan para la realización de una abdominoplastia o liposucción estética, descubrimos

que también presentan debilidad en la pared muscular o hernias que es necesario diagnosticar y tratar para conseguir un resultado óptimo. Además, la adecuada corrección de estos defectos de la pared abdominal tiene un efecto preventivo ante la posible aparición posterior de hernias o alteraciones posturales.

En los pacientes con secuelas por obesidad mórbida, secuelas postquirúrgicas o situaciones complejas como úlceras o tumores de la pared abdominal, la experiencia del cirujano general es esencial para evitar riesgos y complicaciones.

Dr. Joan Benítez. *¿Cómo perciben los pacientes de Diagonal las diferencias de planteamiento quirúrgico?*

Habitualmente vemos que los pacientes, ante un planteamiento multidisciplinar de una situación de salud, agradecen la claridad de exposición del tratamiento previsto, y demuestran confianza en el equipo porque sienten que acceden al mejor tratamiento posible.

Dr. Carlos López. *¿Cómo organizan ustedes el trabajo en equipo?*

Pues con naturalidad. El trabajo en equipo surge de la colaboración serena entre los profesionales, sin competir, aprovechando, reconociendo y agradeciendo cada cirujano las capacidades y experiencia del resto. Se debe buscar un objetivo común que es el conseguir el



mejor tratamiento posible para el paciente

Dr. Carlos López. *¿Porqué la endoscopia es necesaria en un tratamiento del abdomen?*

La cirugía mínimamente invasiva, es decir, la que permite operar ocasionando el menor daño y herida posibles, se está imponiendo en todas especialidades quirúrgicas. La posibilidad de realizar una abdominoplastia mediante endoscopia, sin grandes cicatrices abdominales, es una gran ventaja que se debe ofrecer al paciente.

Dr. Joan Benítez. *¿En que consiste la abdominoplastia endoscópica?*

Es una técnica mínimamente invasiva que se recomienda a mujeres que después del embarazo presentan aumento del contorno abdominal, separación de la musculatura o diástasis de rectos y cambios en el ombligo. A través de una pequeña incisión -parecida a la de la cesárea- encima del pubis y con visión endoscópica, se refuerzan los músculos abdominales y se fija el ombligo. Habitualmente se asocia a la intervención una liposucción abdominal y se recomienda, si es necesario, el tratamiento láser de la piel.

Dr. Carlos López. *¿Para que es útil la cirugía de la pared abdominal?*

La pared abdominal está formada por piel, tejido graso, musculatura

y peritoneo, no tiene soporte óseo. La estructura de la pared abdominal se deteriora fácilmente por la edad, embarazo, predisposición personal o cirugía previa, y aparecen, hernias o eventraciones. La cirugía de la pared abdominal se ocupa de solucionar de forma definitiva estas situaciones.

Dr. Carlos López. *¿Cómo es la recuperación de la cirugía de la pared abdominal?*

La recuperación de la cirugía de la pared abdominal es habitualmente rápida y cómoda. Sólo en los casos más complejos se requieren ingresos en el hospital superiores a 24 horas. La reparación de muchas de las hernias y las liposucciones se puede hacer con anestesia local y el paciente recibe el alta el mismo día.

Una abdominoplastia se puede realizar con anestesia raquídea y requiere un ingreso de 24 horas en el hospital. En los procedimientos con endoscopia, como el daño es menor, la recuperación es más rápida y con menos molestias para el paciente.

Dr. Carlos López. *¿Tiene muchos riesgos la cirugía de la pared abdominal?*

Como en todas las intervenciones quirúrgicas los riesgos vienen determinados por la severidad del problema que se consulta y las

características y enfermedades asociadas del paciente. Los procedimientos mínimamente invasivos y los procedimientos de cirugía estética son de bajo riesgo.

El riesgo en grandes defectos de pared o secuelas es mayor. Siempre es necesario un perfecto conocimiento anatómico y experiencia sobre el comportamiento biológico de los tejidos para ofrecer las mayores garantías de seguridad.

Dr. Joan Benítez. *¿Cuáles son los casos más complejos?*

Habitualmente los pacientes que requieren mayor experiencia son los que presentan secuelas graves postquirúrgicas, eventraciones masivas, secuelas de cirugía bariátrica, tumores y úlceras crónicas de la pared abdominal. Lograr que estos pacientes se recuperen es muy gratificante.

Dr. Joan Benítez. *¿Cuál es el papel del láser?*

El láser es un colaborador muy útil en todos los procedimientos con objetivo estético que se realizan. Ayuda a la recuperación de la elasticidad de la piel y en el tratamiento de las estrías. Se utiliza también en el tratamiento y cuidado postoperatorio de las cicatrices para conseguir que, en poco tiempo, éstas sean lo menos perceptibles posible y no se desarrollen cicatrices hipertróficas u oscuras.

HERRAMIENTAS

- Cirugía plástica y estética
- Cirugía de la pared abdominal
- Cirugía reconstructiva
- Endoscopia
- Unidad de tratamiento láser (SP-Dynamis Fotona)
- Mesoterapia
- Fisioterapia
- Unidades de apoyo diagnóstico de imagen

TRATAMIENTOS

- Abdominoplastia
- Abdominoplastia endoscópica
- Lipoescultura
- Tratamiento láser de la piel abdominal (SP-Dynamis Fotona)
- Hernias abdominales y eventraciones
- Reconstrucción de defectos de pared abdominal
- Cirugía de secuelas de cirugía bariátrica
- Tratamiento de tumores y úlceras de la pared abdominal
- Complicaciones postquirúrgicas de la pared abdominal



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 4D PRENATAL imágenes que laten

www.ecox4d.com

f YouTube t g+



RADIOLOGIA 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.

Eduardo López, odontólogo: «la salud no se franquicia»

Si hacemos un análisis comparativo con la España de los años 50 y 60 hemos mejorado muchísimo en el cuidado en general de la salud bucodental, también muy vinculado a la estética, pero hay cosas que se pueden aun mejorar con cuidados muy sencillos

REDACCIÓN

¿Qué te llevó a dedicarte al mundo de la odontología?

La curiosidad y la investigación han sido unas constantes en mi vida. Siempre pensé que en el mundo de la odontología quedaban cosas por hacer a nivel de servicio al cliente, tratamientos sin dolor, soluciones integrales en una sola sesión... era un mundo que me apasionaba y más aún a medida que lo iba conociendo.

Cuentas con una amplia trayectoria en el mundo de la odontología. Ahora te embarcas en un nuevo proyecto en Córdoba capital, ¿Cómo lo afrontas?

Con la ilusión y la responsabilidad que todo gran proyecto implica. Le debo mucho a mi ciudad y mis conciudadanos, que siempre me han valorado mucho pero no me tenían cerca y quería poder darles un servicio de cercanía sin que me fueran a



buscar a otras localidades. Estoy encantado de trabajar por y para los cordobeses desde el centro de Córdoba.

Tu clínica es un claro exponente de innovación y vanguardia, con un equipo de profesionales altamente cualificados, ¿Qué la diferencia del resto de clínicas? ¿Qué tratamientos destacarías?

En mi clínica no he dudado en implantar, tanto en materiales como en profesionales, lo mejor. He tenido claro que con la salud bucodental no se juega y se han hecho en el mercado auténticas barbaries, yo por profesionalidad y forma de ser, a mis clientes solo les doy lo mejor.

¿Cómo ha cambiado la odontología desde que comenzaste tu actividad profesional a la actualidad? ¿Hacia dónde nos llevan las nuevas tendencias?

Las nuevas tendencias llevan hacia la vuelta al dentista de toda la vida pero ahora se denomina con un anglicismo, que tanto gusta, slow dentist, pero adaptado a las nuevas tecnologías en tratamiento y equipamiento. Quiero ser su dentista sea cual sea su problema sin tener que salir de nuestra ciudad para tratamientos más complejos.

El cliente demanda un tratamiento personalizado y que su dentista le conozca bien, a él y a su familia. Yo llamo a todos mis clientes por su nombre, sé quienes son y su historial bucodental, hay que dedicarles tiempo en la consulta. Por eso me apasiona mi trabajo.

En líneas generales, ¿Crees que nos cuidamos la boca como deberíamos?

Si hacemos un análisis comparativo con la España de los años 50 y 60 hemos mejorado muchísimo en el cuidado en general de la salud bucodental, también muy vinculado a la estética, pero hay cosas que se pueden aun mejorar con cuidados muy sencillos, tan sólo hacerse un chequeo y una buena limpieza anual nos ahorraría muchos problemas.

¿Con qué edad consideras que se debe empezar a ir al dentista?

En general, el dentista, un doctor, debe ser un acompañante más en el crecimiento de un niño. Un pequeño problema cogido a tiempo se queda en eso: un pequeño problema en un pequeño paciente.

Por último, ¿Qué consejos nos darías para una correcta salud bucodental?

Limpieza, limpieza y limpieza... a través de la boca comemos y respiramos, besamos... hablamos y también recibe muchas agresiones, golpes, enfermedades que parecen que no son bucodentales pero afectan y mucho a las encías como la diabetes o la hipertensión... son muchas funciones que un buen dentista nos debe ayudar a mantener en un perfecto estado de revista.

Nos vemos en mi clínica y le echamos un vistazo a esa boca y recuerda, la salud no se franquicia.



Inmobiliaria Tarifa Plana

Sin sorpresas...

Sin letra pequeña...

Tarifas transparentes...

Pisos
Chalets
Casas unifamiliares

Locales
Oficinas
Naves Industriales

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

Tu Inmobiliaria de Confianza

350 € por operaciones de alquiler
 2.500 € por operaciones de compra - venta
 Impuestos no incluidos

Hidrocolonterapia

El uso del agua para ganar en salud

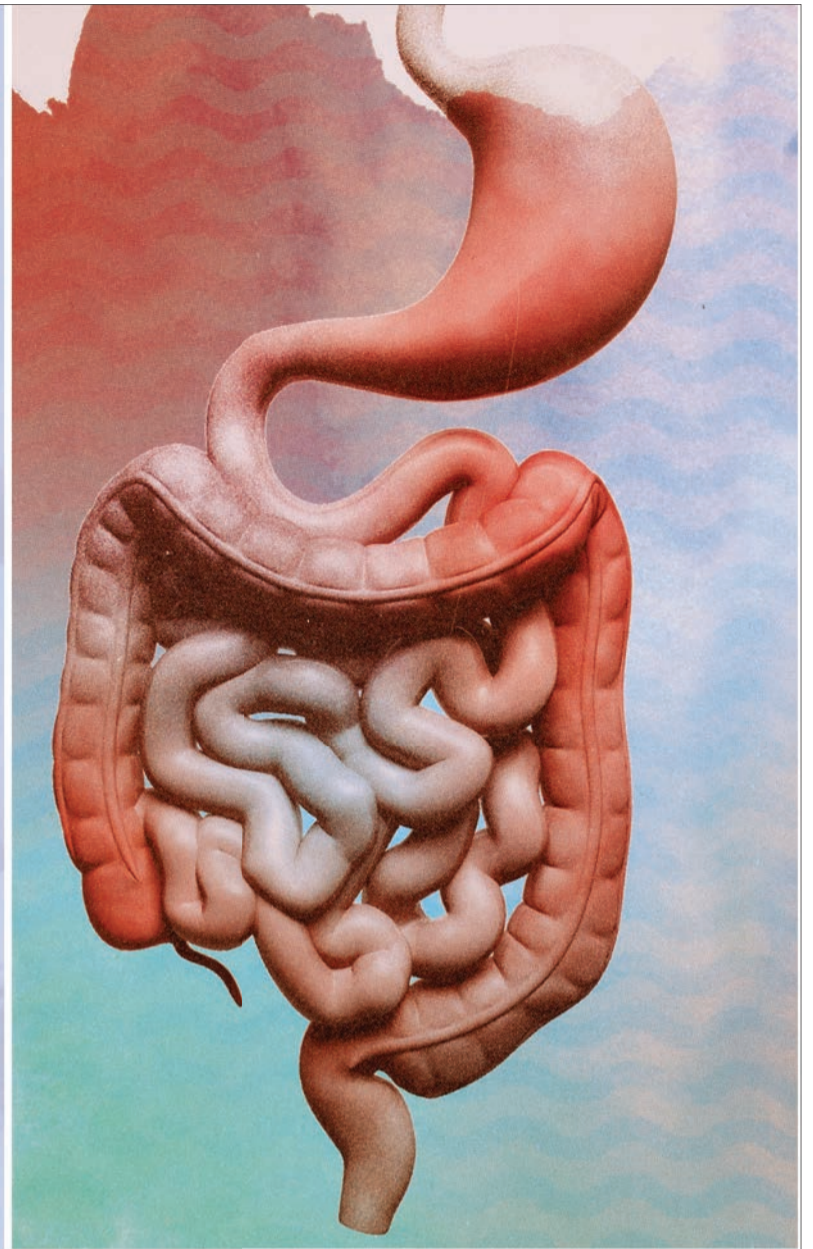
Es una herramienta terapéutica que consiste en la limpieza de todo el colon con agua a presión previamente filtrada y purificada y a la temperatura adecuada. Es un método depurativo seguro, indoloro e inodoro y dura entre 30 y 45 minutos.

¿PARA QUIÉN SE RECOMIENDA?

A personas que sufren de discomfort 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



ESPECIALISTA EN CIRUGÍA ESTÉTICA DE LA MAMA

Dr. Redondo Camacho
Cirujano Plástico

Aumento
Reducción
Ascenso (Pexia)
Reconstrucción



RC

Centro de Cirugía
Estética y Reparadora

957 498 132

Reyes Católicos, 11. local. Córdoba

www.redondoestetica.com

www.aumentopechocordoba.com

www.recambiodeimplantes.es

