



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

PSIQUIATRA

Dr. MARTÍNEZ

9 5 7 - 1 0 2 2 2 3

junto al AVE

www.psiquiatracordoba.es

El camino hacia su salud mental



EL HOSPITAL REINA SOFÍA

Realizará un plan que mejora accesos, aparcamientos y circuitos asistenciales

El Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba iniciará en 2017 un nuevo plan que va permitir mejorar la accesibilidad al centro, cuyas actuaciones se centran principalmente en la reforma de viales, aparcamientos y dependencias de atención ambulatoria. El proyecto, cuya cuantía asciende a 11,2 millones de euros (más IVA) y ya ha sido publicado en los boletines oficiales (BOE Y BOJA), es de gran envergadura para el conjunto de la ciudadanía y permitirá adecuar los espacios disponibles a las necesidades actuales para ofrecer a usuarios y profesionales unas instalaciones confortables y de calidad. Está previsto que las actuaciones se prolonguen durante tres años.

(sigue en la página 2)



Imagen aérea del complejo hospitalario



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.clinicaalzahar.com

noticia de portada

El Hospital Universitario Reina Sofía pone en marcha un plan que mejora accesos, aparcamientos y circuitos asistenciales

Las distintas actuaciones, que comenzarán en 2017 y se prolongarán durante tres años, permitirán ofrecer a usuarios y profesionales unas instalaciones confortables y de calidad

REDACCIÓN

El Reina Sofía iniciará en 2017 un nuevo plan que va permitir mejorar la accesibilidad al centro, cuyas actuaciones se centran principalmente en la reforma de viales, aparcamientos y dependencias de atención ambulatoria. El proyecto, cuya cuantía asciende a 11,2 millones de euros (más IVA) y ya ha sido publicado en los boletines oficiales (BOE Y BOJA), es de gran envergadura para el conjunto de la ciudadanía y permitirá adecuar los espacios disponibles a las necesidades actuales para ofrecer a usuarios y profesionales unas instalaciones confortables y de calidad. Está previsto que las actuaciones se prolonguen durante tres años.

Este proyecto forma parte de una estrategia global que contempla numerosas iniciativas, que buscan la transformación de los accesos que soportan mayor concentración de tráfico rodado y de las distintas zonas de aparcamientos existentes alrededor de los edificios que integran el complejo sanitario, ya que en algunos momentos del día los accesos se saturan y las plazas de aparcamiento resultan insuficientes. Otras de las iniciativas contempladas persiguen mejorar la accesibilidad y atención de pacientes ambulatorios en el área Materno-Infantil.

Los viales de acceso al complejo sanitario han sido objeto de cambios significativos durante las cuatro décadas de vida del hospital

Si bien es cierto que todos estos aspectos ya han sido objeto de reformas y mejoras en los últimos años, el creciente volumen de actividad asistencial en el complejo sanitario demanda más actuaciones adaptadas a los nuevos tiempos y a una realidad que cambia cada día.

La calle San Alberto Magno se ha convertido en una vía de tráfico de primer orden que enlaza dos importantes avenidas de la ciudad, la del Aeropuerto y Menéndez Pidal. En esta calle son habituales los embotellamientos, dificultando el tránsito de ve-



Imagen aérea del complejo hospitalario

hículos particulares, autobuses públicos, ambulancias y profesionales.

A fin de solucionar estas molestias, se acometerá una remodelación integral de la calle San Alberto Magno, dotándola de doble carril en ambos sentidos (con el que ahora no cuenta), acerado y carril bici también a ambos lados. Se cierra así el anillo de carriles bici que llegan al hospital uniendo los provenientes de las calles Escritor Castilla Aguayo y Pintor Espinosa y la avenida del Aeropuerto, y apostando por una movilidad sostenible, saludable y respetuosa con el medioambiente.

Además, en la confluencia de San Alberto Magno y el aparcamiento público general se construirá una zona amplia de acerado que servirá de área de descanso con arboleda y mobiliario urbano, mejorando el confort de familiares y acompañantes.

Todas las zonas de estacionamiento estarán asfaltadas e incluirán saneamiento, marquesinas, iluminación, itinerarios peatonales diferenciados de los rodados, cerramiento perimetral con dispositivos de seguridad, espacio reservado para motos y bicis, jardinería con arbolado, instalación contra incendios y dotación de

sistemas de información y señalización horizontal y vertical.

Se llevarán a cabo importantes mejoras de los aparcamientos que ofrecerán mayor confort y seguridad a quienes hagan uso de ellos

Merecen especial atención las actuaciones que se llevarán a cabo en el Hospital Provincial y que afectan tanto al aparcamiento público como al de personal. En el primero se van a triplicar las plazas pasando de 52 a 154, ya que la superficie ahora es de 1.671 m² y se ampliará hasta los 4.267 m². El de profesionales se remodelará en su integridad y pasará de tener 89 a 174 plazas. Finalmente, el número de plazas en el aparcamiento mixto crece de 40 a 50 (la denominación de mixto se explica por que en la mañana lo usan los profesionales y en horario de tarde puede hacerlo el público general).

Una vez que concluyan todas las actuaciones, el hospital contará en su totalidad con 2.251 plazas de aparcamiento, de las que 1.343 (59%) se dedicarán al público ge-

neral, 822 (37%) a profesionales y 86 (4%) a usos especiales.

Para abordar esta reforma completa se concesionará por un plazo de 20 años la gestión de los aparcamientos de uso público, siendo la empresa concesionaria la que se haga cargo de llevar a cabo dichas reformas, con la finalidad de facilitar a los usuarios, familiares y personal del hospital el acceso y el estacionamiento de sus vehículos en las dependencias del mismo, en condiciones adecuadas de accesibilidad, comodidad y seguridad. Según señala la directora gerente del hospital, Marina Álvarez, «hemos visto en esta modalidad la opción más apropiada para la mejora de esta prestación».

En concreto, los aparcamientos incluidos en la concesión son los destinados al público general ubicados en Hospital Reina Sofía, Urgencias, Hospital Provincial y el aparcamiento mixto del Hospital Provincial. Todos ellos suman 1.200 plazas, que representan aproximadamente la mitad de las plazas total disponibles en el complejo sanitario. Aún así, las mejoras se llevarán a cabo en todos los aparcamientos, tanto en los que se concesionan como en los que no.



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



Siete Claves para que tu rinoplastia sea segura, brillante y de resultado natural

REDACCIÓN

La elección del mejor cirujano plástico es determinante para conseguir el mejor resultado en tu rinoplastia. Ésta no es una decisión que debas tomar a la carrera, ni a la ligera, ya que te juegas mucho. Por supuesto, este paso no debe nunca darse sin visitar varios cirujanos, escucharles, observar, reflexionar, comparar y sacar tus propias conclusiones sobre cuál es el que te ofrece plenas garantías. Esta comparación y reflexión es un proceso imprescindible ya que el resultado será para toda la vida y querrás que sea seguro, brillante y natural.

El Dr. Emilio Cabrera tiene un acreditado éxito y un contrastada reputación en rinoplastia, cirugía de la que es experto. Ello es consecuencia de una exigente y constante formación, dilatada experiencia, un estilo propio de trabajo basado en sólidos principios éticos, y una relación médico-paciente sincera y cercana, que consigue un resultado natural incapaz de delatar de cara al exterior la existencia de una cirugía.

Te damos 7 claves para acertar en tu elección:

1 Excelencia «Tratamos pacientes no clientes»

Cabrera Plástica & Estética está especializada en rinoplastia. Todo nuestro personal se implica para que la experiencia con tu rinoplastia sea excelente de principio a fin, desde la primera consulta al resultado final. Nuestro equipo te proporcionará el apoyo y cuidados precisos desde el primer momento, no solo para que el resultado de tu rinoplastia sea excelente, sino también para un óptimo proceso postoperatorio y revisiones posteriores.

2 Formación «Nunca se acaba de aprender»

El Dr. Emilio Cabrera ha realizado estancias con algunos de los mejores cirujanos plásticos del mundo expertos en rinoplastia. Su actualización en esta cirugía es constante, incorporando a su práctica clínica todas las novedades en la apasionante cirugía de la nariz.



El Dr. Emilio Cabrera en el transcurso de una rinoplastia

3 Experiencia «La ejecución de cientos de rinoplastias conduce a una extrema calidad»

La experiencia acumulada en cientos de cirugías realizadas con éxito es el mejor aval que el Dr. Emilio Cabrera, cirujano plástico especializado en rinoplastia, puede ofrecerte de cara a tu decisión de operarte en Cabrera Plástica & Estética. Sus resultados son el fruto de muchas horas de cirugía que conforman un amplio y sólido bagaje.

4 Honestidad «La ética como referente quirúrgico»

En Cabrera Plástica & Estética somos conscientes de que nuestro éxito y reputación en rinoplastia se basa en un estilo propio de trabajo en el que todo nuestro personal se implica y esfuerza en mantener los más

altos estándares éticos, en todos los eslabones del proceso.

5 Clínica de referencia «Operamos pacientes llegados de todo el país»

La rinoplastia está considerada por la mayoría de los cirujanos plásticos como la cirugía más compleja y desafiante de todas las cirugías plásticas. No todos los cirujanos plásticos realizan rinoplastia, ya que el dominio de la misma exige una formación específica, gran experiencia e innovación continua. A Cabrera Plástica & Estética acuden pacientes de todo el país para someterse a una rinoplastia.

6 Respaldo de sociedades médicas «Profesionalidad, cualificación y excelencia»

El Dr. Emilio Cabrera cuenta con el aval de ser miembro de la Sociedad Española

de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética (SECPRE), la Asociación Española de Cirugía Estética y Plástica (AECEP). Además de ello es uno de los 11 cirujanos plásticos españoles miembros de la exclusiva American Society for Aesthetic Plastic Surgery (ASAPS).

7 Podrás ver resultados de casos similares al tuyo «¿Qué mejor aval que mostrarte la calidad real de los resultados?»

Cuando acudas a Cabrera Plástica & Estética el Dr. Emilio Cabrera te mostrará resultados de cirugías con los que ha solucionado problemas de pacientes con una nariz similar a la tuya. Podrás hacerte una idea clara de cómo quedará tu nariz y tu rostro tras la cirugía.



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

www.rino-plastia.es

sumario e información

► noticias

El Hospital Universitario Reina Sofía pone en marcha un plan que mejora accesos, aparcamientos y circuitos asistenciales 2

180 profesionales de diferentes especialidades revisan en Córdoba los principales avances inmunológicos 6

140 farmacéuticos se suman a la acreditación en el sistema SPD 8

Enfermeras actualizan sus conocimientos en Urgencias y Emergencias pediátricas 8

Juntos por los beneficios del aceite de oliva 8

Expertos destacan el efecto de la dieta en la composición de la flora intestinal 10

► en buenas manos

Fundación La Arruzafa presenta la campaña de revisión infantil 'Mira por los niños' 15

Beneficios nutricionales de las legumbres 16



Ejercicio físico y mejora de la calidad sexual 18

La Oxigenación Hiperbárica, una gran aliada en los tratamientos médicos 20

Entrevista a Francisco Mazuelos, cardiólogo 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 NOVIEMBRE

31	1	2	3	4	5	6
7	8 Día Mundial de la Radiología	9	10	11	12 Día Mundial contra la Neumonía	13 Día Mundial del Cáncer de Páncreas
14 Día Mundial de la Diabetes	15	16 Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

LA FRASE DEL MES

« La investigación de las enfermedades ha avanzado tanto que cada vez es más difícil encontrar a alguien que esté completamente sano. »

Aldous Huxley



Primera cita, Revisión, 25€
Limpieza y Primer Empaste

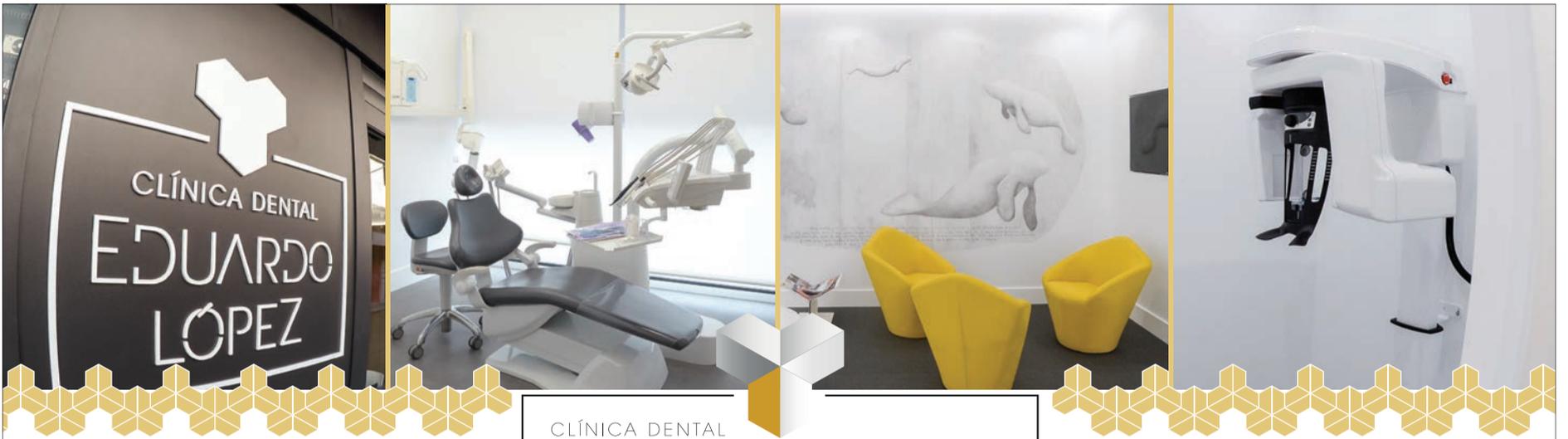
clínica
Dental
Noreña

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



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



Avda. de la Arruzafa, 29
957 27 55 58
693 26 14 55
14012 - CÓRDOBA
surplantlaarruzafa@surplant.es
www.surplant.es

PRODUCTORES DE PLANTA, ORNAMENTAL Y DE JARDÍN



Ya está aquí
la temporada
de setas

La Navidad está a la
vuelta de la esquina
Decora tu hogar con
la flor de pascua

Producido en Córdoba para Córdoba • Tus compras directamente al productor

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

noticias

180 profesionales de diferentes especialidades revisan en Córdoba los principales avances inmunológicos

La Sociedad de Inmunología Médica de España organiza este encuentro que se enmarca en el programa de actividades científicas que el Hospital Reina Sofía desarrolla para conmemorar su cuarenta aniversario

REDACCIÓN

Unos 180 profesionales de todo el país y de diferentes especialidades médicas que atienden patologías del sistema inmunológico revisan en el Reina Sofía los principales avances en el campo de las inmunodeficiencias. Los debates se centrarán en las enfermedades inflamatorias, las terapias génicas, la fertilidad por causas inmunológicas, los tratamientos innovadores para patologías sin otras alternativas y las inmunodeficiencias en edad pediátrica y adulta. La delegada de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, María Ángeles Luna, ha inaugurado este encuentro organizado por la Sociedad de Inmunología Médica de España (SIME) y que se prolongará hasta mañana.

El I Congreso Nacional de la Sociedad de Inmunología Médica de España, que cuenta con la intervención de autoridades mundiales de primera línea, se enmarca en el programa científico que el hospital cordobés está desarrollando durante todo el año para conmemorar su 40 aniversario. El encuentro abordará a través de siete ponencias y dos mesas redondas, los principales aspectos de interés de esta especialidad de la mano de profesionales con reconocida trayectoria.

En este sentido, la delegada de Salud ha destacado la apuesta de la Junta de Andalucía por el fomento de la investigación y la innovación en el campo de la Inmunología.

«en los últimos años se han identificado la causa de más de 60 nuevas enfermedades inmunológicas»

Por su parte, el presidente de sociedad, catedrático de Inmunología, especialista del Hospital Reina Sofía y organizador del congreso, Manuel Santamaría, asegura que este congreso fundacional pretende «generar las bases que permitan regular las competencias y la formación de especialistas que con un perfil muy plural, ya que pueden ser inmunólogos, internistas, pediatras, etc., atienden a pacientes con inmunodeficiencias. Hasta ahora, la formación médica e inmunológica estaban distanciadas y en la actualidad abogamos por unirla para seguir avanzado».

El inmunólogo cordobés, que lleva tres décadas dedicadas al diagnóstico y tratamiento de los distintos síndromes provo-



Autoridades e inmunólogos en la inauguración del congreso

cados por deficiencias y alteraciones del sistema inmune, explica «en la medida en que logramos llegar a un diagnóstico, la frecuencia de estas enfermedades se incrementa de manera muy importante». A esto añade que «en los últimos años se han identificado la causa de más de 60 nuevas enfermedades inmunológicas».

Los tratamientos actuales, prosigue el experto, permiten sustituir la deficiencia

o suplantar el sistema inmune cuando éste se dispara indebidamente (trasplantes de órganos y de tejidos y terapias génicas en el futuro inmediato). En este sentido, en el encuentro se va a debatir sobre «la necesidad de incorporar en España las terapias génicas, que ya se utilizan en Europa para algunas de estas enfermedades en pacientes en los que no están indicados tratamientos convencionales».



HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS

Avda. Brillante 106. 14012 - CÓRDOBA
www.hsjdbcordoba.es

Tratamiento de la Incontinencia de Orina con Láser

En 15 minutos, en consulta, indoloro, sin anestesia.



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS

Especialidades

Ginecología

Obstetricia

Patología Mamaria

Ecografía 3D / 4D

Reproducción Humana

Cirugía Ginecológica Mínimamente Invasiva

Ginecología Estética

Cirugía Íntima



cuida de ti

FERNANDO AZNAR

CLÍNICA DE GINECOLOGÍA

CITA PREVIA: 957 27 48 11

957 23 29 40

CONSULTA ON LINE

www.clinicfernandoaznar.com

www.cirugiafemenina.com



centro dental y estética Jesús María



ODONTÓLOGO - IMPLANTÓLOGO

DR. TOMÁS PÁEZ

TU SONRISA, NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACION



ANTES

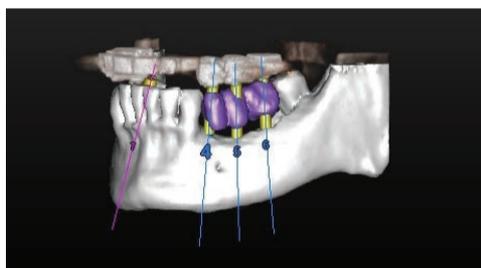
IMÁGENES DE
UN CASO REAL



DESPUÉS

SOLUCIONES PERSONALIZADAS EN TODAS LAS ESPECIALIDADES

PLANIFICACIÓN DE IMPLANTES 3D



DISEÑO DIGITAL DE SONRISAS



SEDACIÓN CONSCIENTE



**APLICAMOS ODONTOLOGÍA MÍNIMAMENTE
INVASIVA Y ECOLÓGICA, UTILIZANDO
MATERIALES LIBRES DE METALES TÓXICOS**

957 48 12 31

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

140 farmacéuticos se suman a la acreditación en el sistema SPD

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba ha organizado dos nuevos cursos en los que han podido participar profesionales de otras provincias



REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba ha organizado, de manera consecutiva, la octava y novena edición del curso para la obtención de la acreditación en SPD (Sistema Personalizado de Dosificación), un programa instaurado por el Consejo Andaluz de Colegios de Farmacéuticos.

A estas sesiones han asistido un total de 140 profesionales farmacéuticos y como novedad, en esta ocasión, se ha abierto la posibilidad de inscripción a boticarios de otras provincias. En estas sesiones, los asistentes conocen las principales técnicas de este sistema, destinado fundamental-

mente a pacientes polimedcados y crónicos de cara a mejorar su asistencia en la distribución y preparación de sus respectivos tratamientos.

Han asistido un total de 140 profesionales farmacéuticos y como novedad, en esta ocasión, se ha abierto la posibilidad de inscripción a boticarios de otras provincias

Los cursos se celebraron, respectivamente, el 28 de septiembre y el 10 de octubre del presente ejercicio.

Enfermeras actualizan sus conocimientos en Urgencias y Emergencias pediátricas



REDACCIÓN

Cerca de medio centenar de enfermeras y enfermeros siguieron el curso *Urgencias y Emergencias en la edad pediátrica*, con el que han podido actualizar sus conocimientos.

Esta actividad se engloba dentro de los cursos de formación continuada que el Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba organiza en ciclos semestrales, en colaboración con la Escuela Internacional de Ciencias de la Salud. La formación continuada constituye una de las principales apuestas del Colegio, bajo la finalidad de que los profesionales estén en contacto con las últimas novedades en las técnicas y cuidados y puedan así aplicarlas en su trabajo diario con los pacien-

tes, prestando siempre a la sociedad una asistencia de calidad.

Desde ese enfoque, el docente Alejandro Blanco Aoiz ha impartido el curso, abordando esa actualización de conocimientos con varios objetivos, tales como: «potenciar el avance científico de la enfermería en el campo de las urgencias y las emergencias en la edad pediátrica, repasar las guías de emergencias pediátricas del Consejo Europeo de reanimación, practicar todas las técnicas asociadas al Soporte Vital Básico y Avanzado Pediátrico, y actualizar, en base a la evidencia científica, las patologías de Urgencias y Emergencias en el paciente pediátrico».

Blanco Aoiz, es Máster en Urgencias y Emergencias y Doctor en Enfermería.

El colegio oficial de médicos de Córdoba y la denominación de origen de Baena, juntos por los beneficios del aceite de oliva

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Médicos de Córdoba, representado por su presidente D. Bernabé Galán, y el Consejo Regulador de la Denominación de Origen de Baena también con su Presidente D. Javier Alcalá de la Moneda como representante, han firmado hoy un convenio de colaboración por el cual ambas entidades trabajarán juntas para promover los hábitos saludables entre la población a través de los beneficios del aceite de oliva. Galán, agradeciendo a la D.O. de Baena su predisposición, ha declarado que esta colaboración irá en beneficio de la población cordobesa, ya que dará pie a la implementación de programas y proyectos de Promoción de la Salud y Educación Sanitaria, y ha reivindicado el valor de nuestra gastronomía y nuestras costumbres. De la misma forma Javier Alcalá de la Moneda, acompañado por el Secretario General del Consejo Jose Manuel Bajo, ha mostrado su gratitud al Colegio por su iniciativa y colaboración, augurando una relación fructífera y duradera que redundará en un gran beneficio



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



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

noticias

Expertos destacan el efecto de la dieta en la composición de la flora intestinal

La pérdida de microorganismos del intestino puede conllevar un aumento de enfermedades como alergias o patologías metabólicas

REDACCIÓN

Más de 500 especies de bacterias componen la microbiota intestinal, que ayuda a tener un correcto funcionamiento digestivo y a combatir la agresiones de virus y bacterias que generan enfermedades. El efecto de la dieta en su composición y su modulación ha sido uno de los principales temas tratados en el Seminario Microbiota, Dieta y Lácteos, organizado por el Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC), la Universidad de Córdoba, y el Hospital Universitario Reina Sofía.

Más de la mitad del peso de la materia del colon corresponde a lo que se denomina microbiota intestinal

El catedrático de la UCO y jefe de Servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario Reina Sofía, Francisco Pérez Jiménez, ha destacado que se está produciendo un importante cambio en el concepto que se tiene de las bacterias intestinales, ya que de



En la foto, el doctor Pérez Jiménez en el centro, acompañado por los ponentes del seminario

considerarse durante muchos años una fuente de enfermedad, cada día es más clara su importancia para la salud. Y es que la mayoría de ellas colaboran con nuestro organismo en regular múltiples funciones, protegiendo de enfermedades como la obesidad, la diabetes, las alteraciones del colesterol, el estado de ansiedad, la arteriosclerosis o el hígado graso. De ahí la importancia de esta jornada para sensibilizar a los profesionales y a los futuros

médicos del papel que tiene la microbiota intestinal en el mantenimiento de la salud.

Más de la mitad del peso de la materia del colon corresponde a lo que se denomina microbiota intestinal. Sin embargo, «una alimentación pobre en vegetales y un consumo excesivo de antibióticos provocan una pérdida de microorganismos del intestino», ha advertido durante el seminario el investigador del Instituto de Investigación del

Hospital Vall D'Hebron Francisco Guarner.

En este sentido, el experto ha asociado el aumento de enfermedades como alergias, colitis ulcerosa o enfermedades metabólicas a la pérdida de microorganismos del sistema digestivo, fundamentalmente en el colon. Y ha añadido, «una dieta que incluya alimentos que contienen fermentos vivos, como el yogur, resulta beneficiosa para la salud al favorecer una microbiota intestinal diversa».

En el seminario también ha participado el catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada Ángel Gil, cuya labor investigadora en el campo de la nutrición ha sido reconocida reiteradamente. Los lácteos son un grupo de alimentos esenciales para la salud con una densidad de nutrientes muy variada, como proteínas de un elevado valor biológico, además de calcio, fósforo y otros minerales esenciales, ha destacado el catedrático.

Asimismo, han intervenido el catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad Rovira i Virgili Jordi Salas Salvadó, cuyas investigaciones sobre las alteraciones propias del síndrome metabólico, la diabetes, así como el efecto que tiene la dieta en modular los factores de riesgo cardiovascular, son reconocidas por la comunidad científica internacional, y el catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad Complutense de Madrid Juan Miguel Rodríguez Gómez, destacado investigador de la microbiota humana y los probióticos.

Servicios financieros para los profesionales

LÍNEA PROFESIONAL

Cuenta Joven (para estudiantes y jóvenes profesionales)

Préstamo iniciación profesional

Anticipos sobre certificaciones

Póliza de crédito profesional

Préstamo equipamiento oficina/local

Préstamo hipotecario oficina/local

Avales para licitación de concursos

Pago de impuestos por internet

Leasing

LÍNEA PERSONAL

Cuenta Corriente sin comisiones de mantenimiento, ni por transferencias, ni por apunte ni por ingreso o cobro de cheques

Cuenta Nómina

Visa Electrón, Visa Classic y Vía T
Operativa en cajeros Servired sin comisiones

Préstamos personales

Préstamos hipotecarios

AHORRO INVERSIÓN

Planes de Pensiones

Fondos de Inversión

Renta Fija (pública y privada)

Valores

Banca Privada (Gestión de patrimonios)

OTROS SERVICIOS

Banca en línea: internet y telefonía móvil, sencilla de manejo, sin coste alguno (transferencias, domiciliación de recibos...)

Seguros personales (vida, accidentes, baja temporal, asistencia en viajes)

Seguros de ahorro (PPA,PIAS)

Seguros de rentas (vitalicias y temporales)

Seguros patrimoniales (multirriesgo del estudio, del hogar, comunidades)

arquia banca

14001 CÓRDOBA. BENITO PÉREZ GALDÓS 10. T 957 498 888 F 957 488 035 www.arquia.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



farmacias de guardia



FARMACIAS DE GUARDIA

www.cofco.org
CÓRDOBA DE LUNES A VIERNES

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

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
AVDA. RONDA TEJARES, 2	Esquina con Plaza de Colón	ZONA CENTRO
PLAZA FLOR DEL OLIVO S/N	(El Chimeneón) Frente al gimnasio 'gofit'	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Noguer	ZONA CIUDAD JARDIN
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Formentera	ZONA NOREÑA
AVDA.LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
GLORIETA AMADORA ESQUINA ISLA FORMENTERA	Frente a Mercadona	ZONA ARROYO DEL MORO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
CRUZ CONDE, 21	Esquina a Ronda de los Tejares	ZONA CENTRO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
JOSE Mº MARTELORELL, 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 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.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	Explanada - Junto a Parque Infantil	ZONA PARQUE CRUZ CONDE
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE
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 DOMINGOS

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

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN

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

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



FARMACIAS DE GUARDIA

www.cofco.org
CÓRDOBA SÁBADOS

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

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Noguer	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA.LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
JOSE Mº MARTELORELL, 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 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.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE
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 FESTIVO

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

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
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.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN

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

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

C A F É - B A R

LA ANTIGUA

FUNDADA EN 1999

Reabierto en 2010



Reyes Católicos, 1
Teléfono de reservas: 670 50 53 26

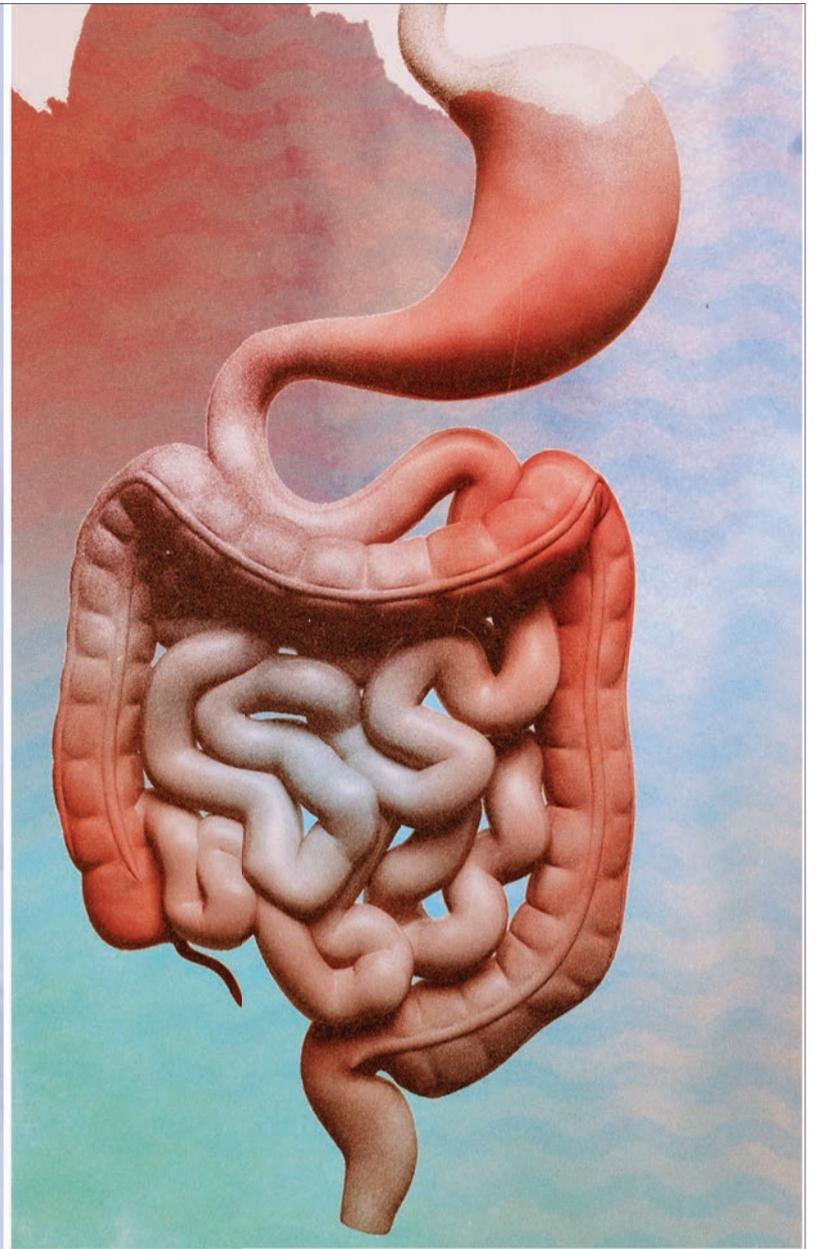
Hidrocolonterapia

El uso del agua para ganar en salud

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

¿PARA QUIÉN SE RECOMIENDA?

A personas que sufren de disconfort intestinal debido a una alimentación inadecuada, insuficiente ingesta de agua, estrés, abuso de medicamentos e insanos hábitos de vida en general. La hidrocolonterapia ayuda a eliminar toxinas, facilita la absorción de nutrientes y mantiene la flora intestinal en buenas condiciones.



SE RECOMIENDA EN LOS SIGUIENTES CASOS:

- Colon irritable-espástico
- Pereza intestinal, fecalomas
- estreñimiento
- Diarreas crónicas
- Exceso de gases y flatulencias
- Efecto preventivo del cáncer de colon
- Mejora del tono muscular del colon
- Problemas de piel
- Alergias en general
- Ayuda a mejorar el insomnio, el estrés y la ansiedad
- Desordenes venosos y linfáticos, piernas cansadas
- Y en otros procesos

DR. JOSÉ MARÍA SÁEZ BRAVO

Licenciado en Medicina y Cirugía y Especialista en Aparato Digestivo por la Universidad de Córdoba con formación en Endoscopia y Ecografía abdominal. Ha desarrollado durante más de 30 años la especialidad, primero en Ciudad Real y desde el año 2000 hasta la actualidad en el sector privado en el Hospital de San Juan de Dios y en su propia consulta.

Hospital San Juan de Dios
Avda. del Brillantes 106. 14012 Córdoba
Teléfono 957274811 preferentemente de 14 a 16



Beneficios nutricionales de las legumbres

comer sano 16

Ejercicio físico y mejora de la calidad sexual

deporte saludable 18

La Oxigenación Hiperbárica, una gran aliada en los tratamientos médicos

informe 20

Entrevista a Francisco Mazuelos, cardiólogo

entrevista 22

C.I.D

CLINICA DE IMPLANTOLOGÍA DENTAL

Drs. Gutiérrez de Ravé

EXPERTOS EN CASOS DENTALES COMPLEJOS

www.clinicacid.com
Tif. 957 484 904

Avda. América, 9. 1°-2
14008 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



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 presenta la campaña de revisión infantil 'Mira por los niños'

La institución, integrada en las instalaciones del Hospital La Arruzafa, pretende llegar «llegar a más escolares» mediante el desarrollo de ésta, destinada a detectar patologías oculares en edades precoces dada la «importancia» que pueden suponer para desarrollo en adultos



Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Visión (13 octubre), el presidente de la Fundación La Arruzafa (FLA), Juan Manuel Laborda, también director médico del Hospital La Arruzafa, ha presentado la campaña 'Mira por los niños', una iniciativa que prevé aumentar la cobertura de revisiones a escolares de segundo curso de infantil con la intención de poder «llegar a más niños de más centros» cordobeses.

Fuera de España, FLA fecha lleva realizadas 25 expediciones médicas

«Desde la FLA se pretende incrementar el espectro de colegios» en los que hay niños de esa franja de edad con el propósito de que los especialistas puedan «detectar patologías o afecciones oculares» que se producen en un «período de la etapa del desarrollo de la persona que condiciona su capacidad de visión en la edad adulta», detalla Laborda. «La campaña está abierta a aquellos centros de Córdoba que quieran participar», explica.



Alicia Navarro, Juan Manuel Laborda, Diego José Torres y Beatriz Pérez Morenilla

'Mira por los niños', que tendrá lugar hasta el próximo junio, está ideada para que a cada escolar se le realice un chequeo médico oftalmológico para evaluar si existen o no deficiencias visuales. Los centros interesados en participar deben ponerse en contacto con la FLA a través de la dirección educativa para así conformar un calendario hasta cubrir el cupo dentro de las fechas previstas.

«El motivo principal de esta acción reside en la importancia de

llevar cabo este tipo de revisiones por la influencia que tiene en el futuro de la persona el hecho de padecer algún tipo de problema de visión o afección ocular», matiza Laborda.

La FLA, que viene realizando de manera altruista esta acción con escolares de todos los ámbitos y de varios países (España, Guinea, Benin, Tanzania, Madagascar o Sahara), ha atendido en la provincia a más de tres mil de niños en las dos últimas décadas.

El coordinador del departamento de Oftalmología Infantil IO La Arruzafa, Diego José Torres, detalla que en ese período, «hemos detectado que un 15% de los niños y niñas revisados padece algún problema oftalmológico, coincidiendo con las diversas estadísticas existentes. Asimismo, el 5% de la población padece ambliopía, una patología comúnmente conocida como Ojo Vago, que es la que intentamos detectar en este tipo de revisiones».

Sobre ésta, cabe significar «la relevancia que adquiere el diagnóstico precoz para evitar problemas de visión en la madurez». El Ojo Vago es un defecto visual que «debe diagnosticarse antes los 5 años de edad. El hecho de que este no sea diagnosticado supone consecuencias irreparables para la salud ocular de la persona, dado que en la madurez es incorregible», concluye Torres.

En ese sentido, la especialista en Oftalmopediatría y Oculoplastia de IO La Arruzafa Beatriz Pérez Morenilla especifica que «este tipo de afecciones pueden influir también en el rendimiento académico e intelectual del menor».

FLA abre ahora un período de recepción de solicitudes hasta el 2 de noviembre para incorporar a su calendario de revisiones a aquellos centros que como Colegio Córdoba, La Salle, Teresianas, El Tablerillo o El Kinder ya mantienen acuerdos de colaboración con la fundación. Desde la FLA se tiene el propósito de «aportar nuestra experiencia para poder resolver problemas visuales evitables en estas edades», explica la coordinadora del departamento de Optometría de IO La Arruzafa, Alicia Navarro.

- / 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



Beneficios nutricionales de las legumbres

La ONU proclamó en 2014 que el 2016 sería Año Internacional de las Legumbres, siendo la FAO la encargada, junto con la colaboración de los gobiernos, organizaciones no gubernamentales y demás instancias, de la celebración

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

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

El Año Internacional de las Legumbres brinda una oportunidad única de fomentar conexiones a lo largo de la cadena agroalimentaria para poder sacar mayor rendimiento a las proteínas obtenidas de las legumbres, incrementar la producción mundial de las mismas, usar de forma más apropiada los sistemas de rotaciones de los cultivos y hacer frente a las

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

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

El término de legumbre se limita a aquellos cultivos que se cosechan para grano seco, quedando excluidos otros que se recolectan en verde como hortalizas, para siembra o para extracción de aceites. Y es que los cultivos de leguminosas tienen otras propiedades

muy interesantes para la rotación de cultivos ya que tiene la capacidad de fijar nitrógeno en el suelo que contribuye a aumentar la fertilidad de los suelos lo que es beneficioso para el medio ambiente por el menor uso de fertilizantes y para la economía del agricultor.

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

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

* Infografías FAO

BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES SEGÚN TIPO DE POBLACIÓN

- Los bebés y niños pequeños,** para satisfacer sus necesidades nutricionales diarias.
- Vegetarianos y veganos,** para asegurarse de ingerir cantidades adecuadas de proteínas, minerales y vitaminas.
- En especial para las **mujeres en edad reproductiva,** al combinarlas con vitamina C, el alto contenido de hierro de las legumbres las convierte en un alimento poderoso para reabastecer las reservas de hierro.
- Celíacos:** las legumbres no contienen gluten.

LOS NUMEROSOS BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES PARA LA SALUD

- Alto contenido en fibra de las legumbres**
Puede reducir el riesgo de enfermedades coronarias.
- Ricas en fitoquímicos y antioxidantes**
Pueden tener propiedades anticancerígenas.
- Contenido de calcio**
El calcio que se encuentra en las legumbres contribuye a la salud de los huesos y a reducir el riesgo de fracturas por osteoporosis.
- Presencia de fitoestrógenos**
Pueden reducir el declive cognitivo y los síntomas de la menopausia.
- Alto contenido en hierro**
Bueno para prevenir la anemia en mujeres y niños cuando se combina con vitamina C.
- Bajo índice glicémico, poca grasa y mucha fibra**
Sacia y ayuda a estabilizar los niveles de azúcar e insulina en sangre, siendo adecuadas para personas con diabetes e ideales para perder peso.
- Buena fuente de vitaminas como folatos**
Reduce el riesgo de defectos de tubo neural, como la espina bífida, en recién nacidos.

El papel de las legumbres

Las legumbres son una fuente vital de proteínas de origen vegetal y aminoácidos para la población de todo el planeta y **deberían ser consumidas como parte de una dieta sana para tratar la obesidad, así como para prevenir y tratar enfermedades crónicas.**

La Energía de lo Natural

LA FLOR DEL GARBANZO

aguilar Sánchez ALIMENTARIA

Aguilar Sánchez Alimentaria S.L.
Pol. Amargacena Parc. 14 Nav. 4
14013, CÓRDOBA
Tel: 957 201 844

www.aguilarsanchez.com

TRAZOS

ESTUDIO DE COCINAS

Avda. Escritor Conde de Zamora s/n

www.trazoscocinas.es

957 356 828  



30%
DESCUENTO
en nuestra
decoración de
Navidad

**Viste tu casa
con nosotros**



LAOCOONTE

www.laocoonteinteriorismo.com

Ejercicio físico y mejora de la **calidad sexual**

JULIO ALBERTO RODRÍGUEZ TOCADOS.
LDO. CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.
ENTRENADOR PERSONAL
Y PROFESOR DE FITNESS EN CLUB GYM SIERRA

EJERCICIO Y SEX-APPEAL

Son muchas las evidencias de que las personas que realizan ejercicio tienen un mayor nivel de autoestima, mejoran su imagen corporal y a la vez se sienten más atractiv@s en comparación con las personas que son sedentarias. El estar más cómodo con el físico conduce a sentirse mejor y más relajado a la hora de relacionarse con otras personas y de practicar relaciones sexuales.

ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTO SEXUAL

Un estudio reciente muestra que los hombres y mujeres físicamente activos que realizan actividad física de forma asidua tienen relaciones sexuales más satisfactorias. El 80% de los hombres y el 60% de las mujeres que hacen ejercicio dos o tres veces por semana califican la calidad de sus relaciones sexuales como superior a la media. Además, a medida que el número de días de ejercicio se incrementa, también lo hace la satisfacción y el apetito sexual de cada uno de ellos.

Autores reconocidos como Krucoff, Staten, Yeager y Frauman defienden y afirman que la actividad física puede mejorar nuestro rendimiento y placer sexual, ya que aumenta la resistencia física, el tono muscular y la composición corporal, a la vez que activa el sistema nervioso simpático y estimula el flujo de sangre en la región genital. Por lo tanto, el tiempo dedicado al ejercicio se asocia directamente con una frecuencia más alta de actividad sexual y de relaciones más completas y exitosas.



¿EJERCICIO SIGNIFICA MÁS SEXO?

Las personas que hacen más ejercicio tienen una predisposición mayor a tener relaciones sexuales, ya que disponen de una salud mejor a nivel general y se sienten más jóvenes y seguras con su cuerpo que las personas sedentarias.

Las investigaciones indican que el ejercicio puede aumentar el deseo, la actividad y la satisfacción sexual, tres términos muy diferentes aunque bien relacionados. Además de todo esto, los resultados de un estudio reciente informaron de que las mujeres eran sexualmente más sensibles después de 20 minutos de ejercicio.

La libido entre los hombres depende tanto de los niveles de testosterona como de diversos factores psicológicos, y está demostrado que entre los hombres, el ejercicio intenso está relacionado con el aumento de los niveles de testosterona, lo que estimula y aumenta el comportamiento sexual.

EJERCICIO FÍSICO

Y ENVEJECIMIENTO SEXUAL

La disfunción eréctil es una patología muy extendida sobre todo entre los varones a partir de 50 años, y está a menudo causada por problemas circulatorios e hipertensión, interfiriendo directamente en el proceso de erección e impidiendo tener relaciones satisfactorias con normalidad, lo que provoca una gran frustración sobre todo en el hombre. Frente al sedentarismo y la inactividad, el ejercicio practicado habitualmente reduce notablemente la impotencia, ya que éste mantiene el corazón y las arterias sanas.

SEXO Y LIBERACIÓN DE ENDORFINAS
La práctica de ejercicio físico produce a largo plazo un incremento en los niveles de serotonina y de noradrenalina, implicada en la respuesta del organismo al estrés. El aumento de los niveles de serotonina a nivel cerebral contribuye a mejorar nues-

tro estado de ánimo y reduce la ansiedad. Por otro lado, también estimula la secreción de endorfinas «hormonas de la felicidad». Cuanto más frecuente sea tu práctica de ejercicio físico más alta será tu excitación y mejor tu sensación de placer.

Diferentes estudios han demostrado que las mujeres que practican ejercicio con frecuencia se excitan con mayor rapidez y son capaces de llegar al orgasmo más rápido y con mayor intensidad.

Una buena condición física favorece el incremento de la fuerza y de la resistencia, lo que abre la posibilidad de incluir en las relaciones sexuales mucha más variedad de posturas y posiciones, lo que enriquece notablemente esta actividad.

¿QUÉ CANTIDAD DE EJERCICIO ES LA ADECUADA?

Practicar ejercicio tres días a la semana al menos durante cuarenta y cinco minutos es suficiente para mejorar nuestra salud y sensación de bienestar. El desarrollo de ejercicios de carácter aeróbico como la carrera o montar en bicicleta, junto a ejercicios de fuerza que mejoren el tono muscular, serán idóneos para aumentar la sensación de estar en un buen estado saludable general.

Es muy importante también controlar la intensidad de los entrenamientos y para ello, sobre todo en personas que padezcan lesiones, se encuentren en período post operatorio o sufran alguna patología psicológica, es fundamental consultar a un entrenador personal cualificado sobre la mejor opción de entrenamiento, así como acudir a un centro de fitness con atención personalizada donde le prescriban un programa de entrenamiento adecuado a su condición física actual.

CLUB GYM SIERRA
1987
clubgymsierra.es



Somos **diferentes**



monra comercial
su proveedor de confianza

Ven a MONRA para conocer las estufas y calderas de pellets y disfrutar de un agradable invierno

Avda. Virgen de las Angustias, 3 - 14006 CÓRDOBA

Teléfono 957 273 494 e-mail: ramon.orti@ramonorti.com www.comercialmonra.com

Síguenos en



CÁMARA HIPERBÁRICA en Córdoba




INNOVAMED
MEDICINA INTEGRAL

*La cámara hiperbárica proporciona mayor oxigenación al cuerpo, complementa y potencializa su tratamiento médico, disminuyendo el tiempo de recuperación a pacientes con **Pie diabético**, heridas por **úlceras crónicas**, gangrena gaseosa, varices, migraña, osteomielitis y lesiones deportivas, entre otras muchas patologías.*

NICA 47072

CONSULTE A SU MÉDICO

C/ Dolores Ibárruri, 1 · 14011 Córdoba (Junto a Carrefour La Sierra) · T. 957 41 81 09 · www.imnovamedclinica.com

La Oxigenación Hiperbárica, una gran aliada en los tratamientos médicos

El tratamiento con Oxigenación Hiperbárica (OHB), se ha convertido en un gran aliado de los médicos, ya que complementa y potencializa los tratamientos prescritos en diferentes patologías

INNOVAMED

En los últimos días hemos empezado a escuchar en nuestra ciudad términos como: Cámara Hiperbárica y Medicina Hiperbárica. ¿Qué es esto, a que se refiere? Para la mayoría de la población son términos desconocidos, pero es algo que de ahora en adelante seguiremos escuchando cada vez con mayor frecuencia y que tarde que temprano tendremos que conocer personalmente.

La Medicina Hiperbárica es una especialidad en la que se atiende al paciente para que reciba tratamientos que consisten en respirar Oxígeno medicinal al cien por ciento, en un ambiente presurizado, es decir en una cámara hiperbárica, donde se logran presiones superiores a un BAR (dos Atmosferas Absolutas (ATA)) con el fin de elevar la cantidad de este gas en el plasma sanguíneo, con los consiguientes efectos benéficos que esto produce en el organismo ya que el Oxígeno provee de energía a las células, regenerándolas y estas a su vez revitalizando los tejidos que conforman los diferentes sistemas de nuestro cuerpo.

Consiste en respirar Oxígeno medicinal al cien por ciento, en un ambiente presurizado

El tratamiento con Oxigenación Hiperbárica (OHB), se ha convertido en un gran aliado de los médicos, ya que complementa y potencializa los tratamientos prescritos en diferentes patologías.

El efecto que provoca la Hiperoxia a través de la OHB, proporciona apoyo inmediato al tejido

hipóxico en áreas de compromiso circulatorio permitiendo la normalización bioenergética de la cadena respiratoria y la producción de energía a nivel mitocondrial en las células, desencadenando una serie de procesos biosintéticos y reparadores a nivel sistémico. La angiogénesis capilar, la proliferación de fibroblastos, la formación de colágeno, la neovascularización y el cierre de los cortos circuitos arterio-venosos, son algunos de ellos.

La acción antimicrobiana, micótica y viral al favorecer la fagocitosis de los leucocitos polimorfonucleares, la quimiotaxis y la lisis oxidativa de las bacterias. Inhibe e inactiva la alfa toxina en infecciones anaeróbicas por *clostridium perfringers*, favorece la conducción nerviosa, produce vasoconstricción, favorece la osteogénesis, moviliza las células madre de la médula ósea, sensibiliza las células tumorales de las radiaciones y protege las peritumorales de los efectos negativos de éstas. Acciona como antiagregante plaquetario y antiserotoninico propiciando en la hemólisis de hemáties viejos. Estimula favorablemente la eritropoyesis, posterior a pérdida sanguínea masiva, estimula los receptores estrogénicos, potencializa la acción hipoglicémica de la Insulina y disminuye la producción de catecolamina por su efecto antiestrés. En fin que los cambios que produce en el organismo a distintos niveles producen una mejoría sistémica.

La puesta en funcionamiento de una Cámara Hiperbárica en Córdoba es una gran oportunidad para que los médicos complementen los tratamientos de sus pacientes y estos consigan reducir el tiempo de recuperación con el consiguiente alivio y ahorro que esto conlleva.



Más información

- Desola, J., *Las Cámaras Hiperbáricas (Sus fundamentos y perspectivas futuras)*, Barcelona 1982.
- Castellanos, R., et al., *Oxigenación Hiperbárica Introducción y Desarrollo en Cuba*, La Habana, 2007.
- Salas, E., *Oxigenación Hiperbárica en Manual de Medicina Subacuática e Hiperbárica*, Cádiz, 2007.



Disponemos de la última tecnología en ecografía 3D-4D.

Repetimos la sesión sin coste si tu bebé no se deja ver.

Especialistas en ecografía 4D emocional



Conoce a tu bebé antes de nacer. Siéntelo de verdad.

Llámanos e infórmate.

Córdoba. C/ Claudio Marcelo, 11. 957 745 334
info.cordoba@ecox4d.com

ecox imágenes que laten
4D PRENATAL

www.ecox4d.com    



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

UNIDAD DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEN DE LA MAMA

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



IMAGEN DENTAL

TAC dental modelo i-CAT



VENTAJAS i-CAT

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

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

Francisco Mazuelos, cardiólogo

El doctor Francisco Mazuelos Bellido, cardiólogo, es el responsable de la consulta de cardiología en CLINICA RC en Reyes Católicos, 11 de Córdoba.

REDACCIÓN

¿Qué repercusión tienen las enfermedades cardiovasculares en nuestro medio?

Debemos tener presente, que son la primera causa de muerte en países desarrollados como España, por encima del cáncer. Andalucía se encuentra en el grupo de comunidades con más mortalidad por esta causa. Son también el motivo más importante de incapacidad y originan un coste socioeconómico cada día mayor.

¿Cuándo se debe consultar al cardiólogo?

A acudirán al cardiólogo, aquellas personas con factores de riesgo coronario (hipertensión arterial, hipercolesterolemia, diabetes, hábito tabáquico, obesidad, etc.) que presentan un difícil control por su médico de Atención Primaria, o si hay en la familia antecedentes de enfermedades cardíacas en edades precoces. La el control de estos factores es el mejor tratamiento.

También requerirán revisiones periódicas aquellos pacientes que ya han sido diagnosticados o tratados de algún problema cardiovascular vía normal o en urgencias, para completar exploraciones o controlar evolución y tratamiento.

Como es lógico, deben consultar ante síntomas como dolor u opresión torácica, alteraciones del ritmo, fatiga o ahogo a esfuerzos moderados u otros síntomas que puedan relacionarse con estas enfermedades.

El médico de atención primaria es, en múltiples ocasiones, quien primero detecta alteraciones que pueden pasar desapercibidas para el paciente pero que requieren la valoración de un especialista. Su criterio, es fundamental para el cardiólogo, y realizaran así una labor de equipo.

¿Qué enfermedades trata la Cardiología moderna?

Las grandes áreas de patologías cardíacas actualmente se pueden dividir en:

Cardiopatía isquémica: se engloba la angina de pecho, el infarto de miocardio y los llamados síndromes coronarios agudos. Tienen en común la presencia, en diferente grado, de enfermedad en las arterias coronarias. Habitualmente se presentan como dolor torácico, aunque puede ser muy variable. El tratamiento

de estas situaciones puede precisar desde un tratamiento médico hasta la necesidad de un intervención para implantar de forma percutánea un stent o incluso cirugía. Muchas de estas situaciones requieren un abordaje urgente, pero tras el episodio agudo necesitará controles que se llevan a cabo en la consulta.

Insuficiencia cardíaca. En esta situación el corazón es incapaz de bombear sangre a todo el cuerpo como debería. La insuficiencia también puede producirse por congestión a nivel pulmonar. El síntoma más habitual es el cansancio o la falta de aire. Esta situación es grave, requiriendo tratamiento médico e incluso puede precisar el implante de dispositivos. También las enfermedades de las válvulas del corazón pueden dar lugar a cuadros de insuficiencia cardíaca. En estas situaciones se precisa de un tratamiento combinado.

Arritmias: Consiste en la alteración del ritmo cardíaco que puede suponer un déficit en su función. Muchas veces, es en urgencias o el médico de atención primaria quien detecta estas situaciones y posteriormente en la consulta de Cardiología se indica el tratamiento más adecuado. De nuevo, estas situaciones puede requerir tratamiento médico, intervenciones como el estudio electro fisiológico o el implante de dispositivos.

Esta especialidad ha avanzado mucho en los medios diagnósticos y de tratamiento. Los ecógrafos modernos, el cateterismo, y los dispositivos electrónicos invasivos o no, han revolucionado el diagnóstico y los tratamientos en la cardiología moderna.

¿Cómo debemos tratar este tipo de enfermedades?

La prevención podría evitar el 80% de los casos, potenciando un estilo de vida saludable.

Consistiría en **reducir los factores de riesgo** que se relacionan con las enfermedades cardiovasculares, los más importantes son: la hipertensión, el colesterol elevado, la obesidad, el tabaco, la diabetes y la inactividad física. Podríamos comentar como *hábitos cardiosaludables*:

- Llevar una **alimentación saludable**, equilibrada y variada. Comer frutas, verduras, pescados, cereales y carnes magras. Los lácteos se deben tomar en cantidades controladas. Vigilar estrechamente las cantidades de sal, azúcares y alcohol.
- El ejercicio físico diario y moderado (andar, bicicleta, etc.) es



muy recomendable. Con **30 minutos de ejercicio diario se consiguen beneficios cardiovasculares.**

- Debemos aprender a **controlar el estrés.** El aumento de la tensión emocional es negativo para el corazón.
- Es fundamental el **control razonable del peso.** Incluso si sólo se presenta obesidad a nivel abdominal, esto es, en la barriga, hay que intentar controlar el peso.
- De forma rutinaria hay que **comprobar la tensión arterial.** Si estas sano tu tensión debe estar por debajo de 140/90 mmHg.



La Cazuela de la Espartería
En un enclave privilegiado, junto a la plaza de la Corredera, encontramos una taberna tradicional donde degustar, en cualquiera de sus reservados, la mejor gastronomía cordobesa regada por los mejores caldos de la tierra.

C/ Rodríguez Marín, 16 (La Espartería)

14002 - Córdoba

Reservas: 957 488952

lacazueladelaesparteria@hotmail.com



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