



Ponemos sonido a tu vida
escúchalo

desde 1977
ayudándote

centro concertado

A OÍR BIEN
pruébalos
durante 1 mes
GRATIS

EFETA
centros auditivos

CÓRDOBA-Cruz Conde, 12 - 957 473 564 **LUCENA**-Av. del Parque, 14 - 957 513 375



SANICOR
servicios avanzados
Marcamos la diferencia

www.ortopediaaeropuerto.com



CENTRAL

Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL

Avda. Arroyo del Moro 1

NUEVA DELEGACIÓN

Avda. de Barcelona, 8

PSIQUIATRA

Dr. MARTÍNEZ

9 5 7 - 1 0 2 2 2 3

junto al AVE

www.psiquiatracordoba.es

El camino hacia su salud mental



HOSPITAL REINA SOFÍA

Pacientes de Salud Mental recaudan 3.000 kilos de alimentos para personas necesitadas

Pacientes y profesionales de Salud Mental han logrado recaudar este año 2.500 euros para confeccionar una cesta navideña de más de 3.000 kilos de alimentos que ya se han repartido en dos comedores sociales de la ciudad para hacer más llevadera la Navidad de las personas necesitadas que pasan las fiestas en estos centros. La delegada de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, María Ángeles Luna, ha querido acompañar a los usuarios en el acto de entrega de la cesta para agradecerles «su solidaridad e implicación en esta actividad tan generosa que ayudará a que la Navidad sea más feliz para personas que pasan estas fiestas en comedores sociales.»

(sigue en la página 2)



Profesionales y pacientes que han llevado a cabo la operación kilo



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

Pacientes de Salud Mental del Hospital Reina Sofía recaudan 3.000 kilos de alimentos para personas necesitadas

Un año más, los fondos derivados de la venta de manualidades han permitido confeccionar una cesta navideña que ya se ha repartido entre el Hogar del Transeúnte Madre Redentor y el comedor de Trinitarios

REDACCIÓN

Pacientes y profesionales de Salud Mental han logrado recaudar este año 2.500 euros para confeccionar una cesta navideña de más de 3.000 kilos de alimentos que ya se han repartido en dos comedores sociales de la ciudad para hacer más llevadera la Navidad de las personas necesitadas que pasan las fiestas en estos centros. La delegada de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, María Ángeles Luna, ha querido acompañar a los usuarios en el acto de entrega de la cesta para agradecerles «su solidaridad e implicación en esta actividad tan generosa que ayudará a que la Navidad sea más feliz para personas que pasan estas fiestas en comedores sociales.»

Los pacientes protagonistas de esta iniciativa son personas de entre 18 a 50 años con trastorno mental grave y trastorno de conducta alimentaria

Alrededor de treinta pacientes de la Unidad de Rehabilitación de Área y del Hospital de Día de Salud Mental del Hospital Universitario Reina Sofía, ubicado en Los Morales, ha participado este año en esta tradicional campaña solidaria de Navidad que se desarrolla por sexto año consecutivo. La principal novedad esta vez es la inclusión en la cesta de numerosos productos frescos, productos de higiene personal y productos de alimentación infantil a petición de los responsables de los propios comedores y productos de higiene personal.

Esta iniciativa altruista que ha permitido recaudar fondos y repartir comida tiene su origen en un taller creativo que, bajo la dirección de Concepción Díaz, ha permitido a los pacientes confeccionar adornos navideños con material reciclado que luego han vendido para poder montar esta gigantesca cesta navideña compuesta de embutidos, verduras frescas, frutas, dulces navideños, huevos, queso, pasta, arroz, potitos infantiles, lentejas, garbanzos, leche, zumos, conservas y galletas, entre otros alimentos, así como productos de aseo e higiene íntima.



Profesionales y pacientes que han llevado a cabo la operación kilo

Gracias al trabajo realizado durante los tres últimos meses han podido repartir alimentos de primera necesidad en el Hogar del Transeúnte Madre Redentor de Córdoba (centro perteneciente a Cáritas y ubicado en el barrio de La Fuensanta) y el comedor de Los Trinitarios.

colaboración con el área médica. Además, pacientes y profesionales han montado su belén en el Hospital Los Morales y también han decorado el vestíbulo principal del centro con la casa de Papá Noel.

Esta actividad permite que el paciente fomente su creatividad y autoestima sir-

kilo han participado usuarios y profesionales sanitarios, el conjunto de trabajadores de la Unidad (pues entre su personal se ha vendido la mayoría del material elaborado en los talleres) y también destaca la participación y sensibilización de personas de fuera del hospital, especialmente a los profesionales del Centro de Disminuidos Psíquicos Profundos de Alcolea.

Los motivos navideños confeccionados este año son posavelas, renos y bolígrafos que se han vendido a 1'50 o 2 euros la unidad. Además, la venta de productos del huerto ecológico que cuidan los pacientes de Salud Mental de los Morales ha ayudado a financiar esta campaña.

Los pacientes protagonistas de esta iniciativa son personas de entre 18 a 50 años con trastorno mental grave y trastorno de conducta alimentaria que se encuentran en régimen de hospitalización parcial y reciben atención en la Unidad de Rehabilitación de Área y Hospital de Día de Los Morales.

Alrededor de treinta pacientes de la Unidad de Rehabilitación de Área y del Hospital de Día de Salud Mental del Hospital Universitario Reina Sofía, ubicado en Los Morales, ha participado este año en esta tradicional campaña solidaria de Navidad que se desarrolla por sexto año consecutivo

Los pacientes se muestran muy satisfechos por su participación en estos proyectos y se han visto sorprendidos por la gran acogida de sus creaciones. El taller creativo en el que han trabajado ha sido coordinado por el personal de enfermería de Salud Mental del complejo sanitario en

viendo como complemento para la mejora de sus síntomas. En este sentido, la participación en el taller les permite mejorar su calidad de vida y, en especial, reduce la carga negativa y el estigma social comúnmente asociado a la enfermedad mental.

En esta nueva edición de la operación



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



VANGUARDIA EN LIPOESCULTURA: CABRERA PLÁSTICA & ESTÉTICA ESTRENA EL PRIMER TERMINAL «PAL MICROAIRE» DE ANDALUCÍA

REDACCIÓN

Conseguir grandes resultados con liposucciones mínimamente invasivas, mediante la utilización de tecnología de vanguardia, es posible en la clínica Cabrera Plástica & Estética, que avanza incorporando las últimas innovaciones en el campo de la lipoescultura gracias a una constante apuesta por el progreso.

La liposucción es un procedimiento que ha venido evolucionado mucho en los últimos años

La liposucción es un procedimiento que ha venido evolucionado mucho en los últimos años. En su línea de contar con las técnicas y elementos más vanguardistas que garanticen una alta calidad y seguridad para sus pacientes, el Dr Emilio Cabrera, practica desde hace años la técnica más segura y avanzada en liposucción: SAFE Lipo. Ideada por el Dr. Simeon Wall en Shreveport (Estados Unidos), permite mejorar los resultados de la liposucción convencional al sistematizar la misma evitando los efectos indeseables en la piel de la liposucción convencional (depresiones y estriaciones).

El Dr Emilio Cabrera, practica desde hace años la técnica más segura y avanzada en liposucción

Para mejorar aun más los resultados de las liposucciones Cabrera Plástica & Estética ha incorporado de forma pionera en Andalucía The PAL System (power-assisted liposuction), una tecnología que permite extraer grasa del paciente con gran precisión, facilitando al mismo tiempo el moldeamiento y la recolección del tejido adiposo viable para ser utilizado en el lipoinjerto o lipoescultura. Este procedimiento permite que la grasa extraída se puede proce-



MICROAIRE®
aesthetics

PAL®
Power-Assisted Liposuction

sar y auto-trasplantar de una zona a otra del propio paciente y de esa forma modelar la zona tratada a la medida de las necesidades.

calibre muy reducido, que con un movimiento oscilante, se introducen a través del tejido adiposo generando una vibración de éste, extrayendo la grasa en un

técnica SAFE Lipo con la tecnología PAL System, para conseguir mejores postoperatorios y resultados más brillantes para los pacientes.

diente cánulas especiales tipo «canasta», aspirar el tejido graso, e igualar todos esos tejidos mediante micro cánulas.

Uno de los aspectos que tradicionalmente preocupaban en las liposucciones convencionales era la cantidad de sangre que se extraía con la grasa. Lo idóneo es realizar la liposucción sin apenas pérdida de sangre, lo cual es ahora posible realizando SAFE Lipo con la vanguardia PAL System que el Dr. Emilio Cabrera acaba de implementar de manera pionera en su clínica Cabrera Plástica & Estética.

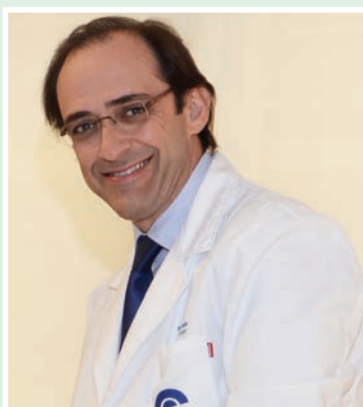
Para mejorar aun más los resultados de las liposucciones Cabrera Plástica & Estética ha incorporado de forma pionera en Andalucía The PAL System una tecnología que permite extraer grasa del paciente con gran precisión

Un sistema revolucionario

El avanzado sistema PAL está compuesto por cánulas de un

menor tiempo de quirófano, con unos resultados más precisos y seguros. Cabrera Plástica & Estética combina la ya mencionada

SAFE lipo es el acrónimo de Separation Aspiration y Fat Equalization, una acción que supone separar el tejido graso me-



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.

**Más información en
www.drcabrera.es 957 281 450**

sumario e información

► noticias

Pacientes de Salud Mental del Hospital Reina Sofía recaudan 3.000 kilos de alimentos para personas necesitadas 2

Investigadores del IMIBIC estudian una técnica para mejorar el cribado del cáncer de pulmón a través del aire que exhalamos 6

Dentistas recomiendan crear en los niños hábitos de higiene y salud bucodental desde la infancia 8

Arranca la campaña Fotoprotección del Paciente con Lupus 8

La unidad de la mujer del hospital San Juan de Dios alcanza los 100 niños nacidos desde su puesta en marcha en septiembre 10

► en buenas manos

T 16

Dieta y ejercicio físico después de Navidad 18

La Unidad de Atención Temprana del hospital San Juan de Dios cumple una década al cuidado de los más pequeños 20



Educación para el Nacimiento y la Crianza 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 ENERO

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

LA FRASE DEL MES

« ¡Trabaja! Si no lo necesitas para alimentarte, lo necesitas como medicina. »

William Penn



Primera cita, Revisión, 25€
Limpieza y Primer Empaste

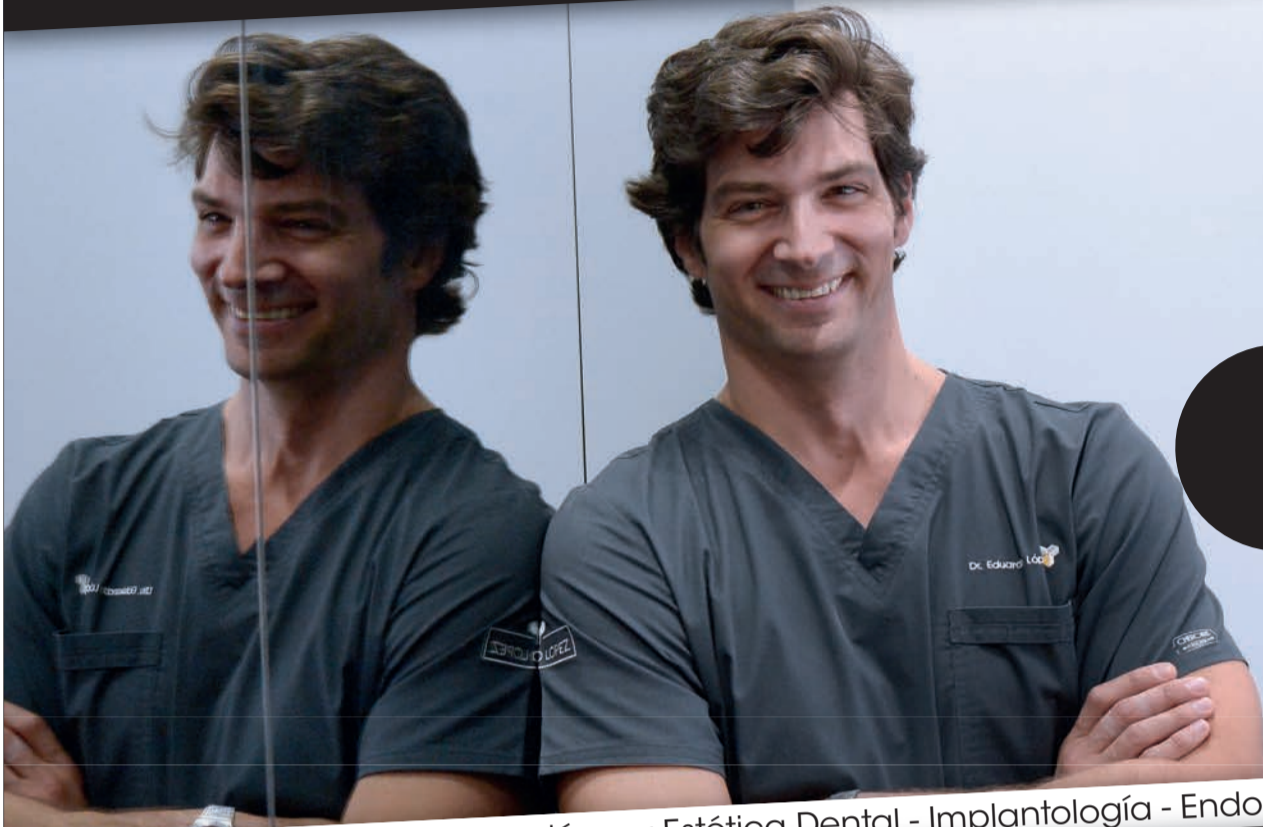
clínica
Dental
Noreña

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



**Tu dentista
de confianza**

Equipamiento de última generación en: Estética Dental - Implantología - Endodancias - Ortodoncia - Periodoncia

Tel: **957 391 234**

C/ Fernando de Córdoba, nº 1 local.
clinicadentaleduardolopez.es



*Tu cirujano plástico
de confianza*

**CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA
 DR. ELADIO GARCÍA HORTELANO**

**CIRUGÍA DE
LAS MAMAS**

AUMENTO
 REDUCCIÓN
 ELEVACIÓN
 RECONSTRUCCIÓN
 GINECOMASTIA

**CIRUGÍA DEL
CONTORNO CORPORAL**

LIPOSUCCIÓN
 LIPOESCULTURA
 ABDOMINOPLASTIA
 LIFTING MUSLOS /BRAZOS
 CIRUGÍA POST BARIÁTRICA

CIRUGÍA FACIAL

PÁRPADOS
 OREJAS
 LIFTING DE CARA Y CUELLO

**CIRUGÍA REPARADORA
Y TUMORAL
MEDICINA ESTÉTICA**

PROFILO (INOVEDAD!)
 BOTOX
 INFILTRACIÓN DE MATERIAL DE RELLENO
 MESOTERAPIA
 PEELINGS QUÍMICOS
 HILOS TENSORES
 REJUVENECIMIENTO FACIAL
 CON PLASMA RICO EN PLAQUETAS

GAFAS DE REALIDAD VIRTUAL PARA AUMENTO DE MAMA
 ¡Pide cita de información gratuita!

Dr. Eladio García Hortelano

Cirugía Plástica y Medicina Estética

Número de colegiado: 411406315

Plaza Colón Nº14, 2º 14001-CÓRDOBA
 957 477 147 - 618 968 041



Investigadores del IMIBIC estudian una técnica para mejorar el cribado del cáncer de pulmón a través del aire que exhalamos

El análisis proteómico basado en la espectrometría de masas permite la búsqueda de nuevos biomarcadores para su aplicación en la práctica clínica

REDACCIÓN

Investigadores del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) estudian una técnica para mejorar el cribado del cáncer de pulmón y conseguir que sea más efectivo, al permitir su detección en etapas más tempranas, a través del análisis del aire que exhalamos.

La obtención de condensado de aire exhalado (EBC) permite el estudio no invasivo en patologías pulmonares

Este estudio preliminar, dirigido por el investigador del IMIBIC Antonio Rodríguez Ariza, realizado en colaboración con la Unidad de Gestión Clínica de Oncología Médica del Hospital Universitario Reina Sofía, y denominado "Método de obtención de datos útiles para el cribado de pacientes con cáncer de pulmón en condensado de aire exhalado", y que obtuvo uno de los premios del IMIBIC a la Innovación Biomédica 2016, se centra en el análisis proteómico basado en la espectrometría



En la foto, el doctor Antonio Rodríguez Ariza y la doctora Laura López

de masas que permitiría la búsqueda de nuevos biomarcadores que posibilitarían adelantar la detección del cáncer de pulmón en fases iniciales.

La obtención de condensado de aire exhalado (EBC) permite el estudio no invasivo en patologías pulmonares. La innovación propuesta en este proyecto es explorar si las proteínas presentes en el EBC constituyen biomarcadores efectivos

en estrategias de cribado del cáncer de pulmón.

Normalmente, los síntomas de este tipo de cáncer aparecen cuando la enfermedad ha progresado y la mayoría de los tumores se diagnostican en un estadio avanzado, lo que implica una baja tasa de supervivencia. Por ello, se pretende establecer un sistema de cribado para detectar la enfermedad en fases más tempranas. Algu-

nos estudios muestran que el cribado con tomografía computarizada de baja dosis reduce la mortalidad un 20%, pero otros no han confirmado estas cifras, por lo que se hace necesario mejorar las técnicas de cribado.

Sobre el IMIBIC

El Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) es uno de los 29 institutos acreditados en España para la investigación sanitaria por el Instituto de Salud Carlos III. El Instituto es un espacio de investigación multidisciplinar en el que trabajan conjuntamente científicos procedentes del ámbito universitario y sanitario para la mejora de la salud de los ciudadanos y el desarrollo social y económico de la provincia de Córdoba.

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



HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS

Avda. Brillante 106. 14012 - CÓRDOBA
www.hsajcordoba.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.clinicafernandoaznar.com

www.cirugiafemenina.com



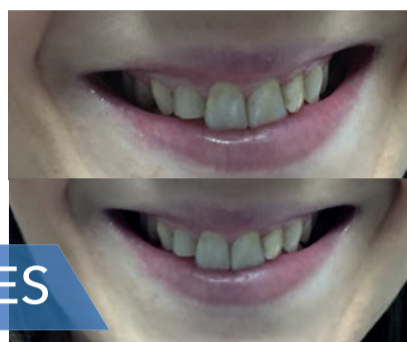
centro dental y estética Jesús María



ODONTÓLOGO - IMPLANTÓLOGO

DR. TOMÁS PÁEZ

TU SONRISA, NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACION



ANTES

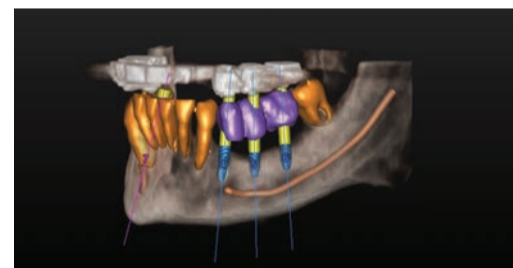
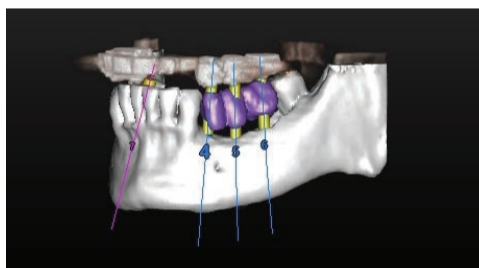
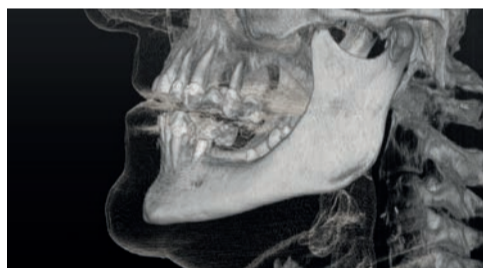
IMÁGENES DE
UN CASO REAL



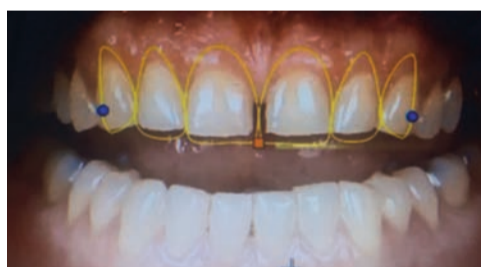
DESPUÉS

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

noticias

Dentistas recomiendan crear en los niños **hábitos de higiene y salud bucodental desde la infancia**

Se aconseja la visita al dentista, al menos, una vez al año

REDACCIÓN

El Colegio de Dentistas de Córdoba considera fundamental que los padres inculquen en sus hijos hábitos de higiene y salud bucodental desde que éstos son muy pequeños. Solo así se reduce el riesgo de que tengan caries y hará que en la edad adulta sigan con estas pautas.

Es, por ello, que los progenitores deben ser ejemplo y modelo en cuanto a salud oral y alimentación. A la hora de elegir el dentífrico para los más pequeños, el dentista puede ayudar a escoger el más adecuado para los niños de entre 0 y 2 años. De 2 años en adelante, se elegirá una pasta de dientes con una concentración de flúor adecuada a su edad y a su riesgo de caries.

La cantidad de dentífrico que se debe colocar en el cepillo es similar al tamaño de un grano de arroz o guisante. Es muy importante, además, que los padres supervisen el cepillado de los niños, asegurándose de que estos llegan a todos los espacios de la boca. Asimismo, hay que tener en cuenta que el cepillado de antes de acostarse es el más importante.

CÓMO PREPARARLO PARA VISITAR AL DENTISTA. El Colegio de Dentistas de Córdoba aconseja que los niños visiten a su dentista desde el segundo año de vida, al menos, una vez al año.

El principal motivo de angustia es el miedo a lo desconocido. Es importante explicarle en qué va a consistir la visita sin entrar en muchos detalles.

Este primer contacto con la clínica dental es fundamental porque marcará la conducta futura. Tiene como objetivo detectar y prevenir patologías, caries tempranas u otras anomalías.

ALIMENTACIÓN. Empezar de forma temprana con hábitos de dieta saludable ayudará a una correcta salud oral, tanto en la dentición de leche como en la dentición permanente futura. Para ello, hay que tener en cuenta la cantidad de azúcar que se ingiere al día. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no más de 5 cucharitas al día; las etiquetas «bajo en azúcar» o «sin azúcar añadido» no significan que no lleven azúcar; para el picoteo entre horas, mejor frutas, vegetales, yogur, queso o pan; el agua o la leche son las bebidas más saludables para los dientes.

Arranca la campaña **Fotoprotección del Paciente con Lupus**

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba ha iniciado la Campaña de Fotoprotección del Paciente con Lupus para facilitar a los pacientes con esta patología el acceso a fotoprotectores de calidad a través de las oficinas de farmacias y a un precio muy reducido. El proyecto cuenta, además, con la colaboración de Cinfa y Cecofar. Esta iniciativa parte del convenio de colaboración con la Asociación ACOLU en apoyo a la convivencia con el Lupus en Córdoba que se firmó el pasado mes de mayo.

Por un año de duración, un total de 34 farmacias de la provincia cordobesa participarán de este proyecto que se dividirá en tres periodos. En cada uno de ellos el asociado de ACOLU podrá adquirir 1 lote de fotoprotectores de la marca Be+ suministrados por Cinfa y que llegarán a las boticas a través del almacén Cecofar.

Inicio de la campaña

Como pistoletazo de salida a esta campaña, la sede colegial ha acogido una conferencia titulada "Fotoprotección del Paciente con Lupus" que fue impartida por la Dra. M^a Ángeles Aguirre Zamorano, especialista del Servicio de Reumatología del Hospital Reina



Presentación de la campaña

Sofía de Córdoba y experta en enfermedades autoinmunes sistémicas.

En esta conferencia los farmacéuticos asistentes pudieron conocer más de cerca la patología del LUPUS, considerada una de las enfermedades autoinmunes más frecuentes y que tiene una prevalencia en España de 9 afectados por 10.000 habitantes.

Convenio de colaboración

El pasado mes de mayo, el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba y la Asociación ACOLU para apoyar la convivencia con el LUPUS en la provincia.

A través de dicho convenio de colaboración, el organismo far-

macéutico se comprometió a la realización de actividades en común de formación, asesoramiento, investigación e información sobre temas de Salud Pública o de cualquier otro tipo que redunden en beneficio de la población cordobesa.

El acto de la firma de dicho acuerdo tuvo lugar en la sede colegial con la presencia del presidente del COF, Práxedes Cruz y el tesorero, Rafael Casaño. En el caso de Acolu acudieron la presidenta, M^a Isabel Ruiz Castillo, el secretario de la Asociación y la Dra. María de los Ángeles Aguirre Zamorano del servicio de Reumatología del Hospital Universitario Reina Sofía.



Reabierto en 2010

C A F É - B A R
LA ANTIGUA
FUNDADA EN 1999

La Antigua les desea un 2017
próspero y lleno de felicidad

Reyes Católicos, 1

Teléfono de reservas: 670 50 53 26



REPARACIONES
LIBERACIONES
ACCESORIOS



Si no quieres chapuzas ven a **TECNO-MOVIL**

Tel. 957 496 806



ELIGE CON RIGOR, ES TU SALUD

**PIDA CITA
SIN COMPROMISO**



**ATENCIÓN AL
PACIENTE 24 H**

957 453 330

#unaspectonatural

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

www.diagonalcq.es

noticias

La unidad de la mujer del hospital San Juan de Dios alcanza los 100 niños nacidos desde su puesta en marcha en septiembre



La unidad de la mujer del hospital San Juan de Dios alcanza los 100 niños nacidos desde su puesta en marcha en septiembre

REDACCIÓN

El pasado 25 de diciembre la unidad de la mujer del hospital San Juan de Dios de Córdoba registró un nacimiento muy especial. La llegada al mundo de Oliver este día supuso el nacimiento

del niño número 100 en el centro de la Orden Hospitalaria, desde que este comenzara a atender partos el pasado 12 de septiembre.

Para conmemorar tan singular cifra, que supone la consolidación de la unidad como alter-

nativa para dar a luz en Córdoba, el hospital ha reunido a este centenar de niños, y a sus respectivas madres, para inmortalizarlos en una fotografía y guardar un recuerdo de estos pequeños, que pasarán a la historia como los primeros nacidos en toda la

Provincia Bética de la Orden Hospitalaria.

La unidad de la mujer del hospital San Juan de Dios engloba maternidad y ginecología. Entre sus servicios están el de seguimiento al embarazo, atención al parto y puerperio, así

como el tratamiento de cualquier patología ginecológica, con atención a urgencias 24 horas los 365 días del año, todo ello con los medios técnicos más avanzados, personal altamente cualificado y una atención integral humanizada.

elcolchón

Especialistas en Descanso...zzzz

desde 1972



ipardo

SUITEX
descanso perfecto

relax
Es... ¡mucho COLCHÓN!

sonpura
luis soriano

mash

Calle Osario, 3 Local

☎ 957 471 369



638 415 577



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEQUES-ALAUDA

CUESTIÓN DE FUTURO



Organización de las
Naciones Unidas
para la educación,
la ciencia y la cultura



Escuelas
Asociadas de
la UNESCO



Maecenas



EDUCACIÓN Y CULTURA

Se alquila consulta, totalmente nueva, para profesional médico en clínica de Medicina Integral. Cumple todos los requisitos legales, sin barreras arquitectónicas, baños adaptados, climatizado. En el precio se incluyen los gastos de Agua, luz y wifi. Zona María La Judía. Interesados contactar.

Teléfonos
de contacto
957418109
646130682

farmacias de guardia

FARMACIAS DE GUARDIA

CORDOBA 1 ENERO DOMINGO

www.cofco.org

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
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID

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

CORDOBA 2 ENERO FESTIVO

www.cofco.org

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
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
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

FARMACIAS DE GUARDIA

CORDOBA 6 ENERO FESTIVO

www.cofco.org

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
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

FARMACIAS DE GUARDIA

CORDOBA DE LUNES A VIERNES

www.cofco.org

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 Noguier	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 MARTEORELL, 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

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

CORDOBA SABADOS

www.cofco.org

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 Noguier	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 MARTEORELL, 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

CORDOBA DOMINGOS

www.cofco.org

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

Aprender a

INTERPRETAR A UN NIÑO

Del autor de *Todos los niños pueden ser Einstein*

FERNANDO ALBERCA

Saber lo que le pasa, piensa y siente a través de sus

DIBUJOS, GESTOS, SUEÑOS, ESCRITOS, GUSTOS, JUEGOS...

MANUAL DE OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA EN EL AULA Y EN CASA

Niños y adolescentes — como cualquier adulto — no sienten, piensan o temen lo que parece a simple vista.

Aprende de una forma sencilla y práctica a interpretar casi 700 elementos, relacionándolos con los sentimientos, aspiraciones y experiencias de tus hijos.

Diseño Capilar Dioni Barrera

«Tan feliz como tu pelo»

«Conocemos 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



Un espacio amigable, íntimo y profesional, dónde le atenderemos de forma totalmente personalizada.



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

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

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





La información nutricional obligatoria en el etiquetado

comer sano 16

Dieta y ejercicio físico después de Navidad

deporte saludable 18

La Unidad de Atención Temprana de San Juan de Dios cumple una década

infancia y salud 20

Educación para el Nacimiento y la Crianza

maternidad 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
(esquina Gran Capitán)
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 atiende a 654 pacientes en Guinea y realiza 106 cirugías en su última expedición del año

El organismo con sede en el Hospital La Arruzafa cierra el presente año tras haber atendido a 2.784 pacientes en tres países africanos y haber llevado a cabo 273 operaciones a personas sin recursos



El equipo compuesto por seis cooperantes de la Fundación La Arruzafa (FLA), organización sin ánimo de lucro con sede en el Hospital La Arruzafa, ha regresado a España después de llevar a cabo su quinta misión médica a Guinea Ecuatorial (África) y tras atender a un total de 654 personas en la decena de días que ha durado su cometido humanitario.

Suma hasta la fecha un total de 1.495 intervenciones quirúrgicas en misiones a países africanos

El grupo, encabezado por el presidente de la fundación, el oftalmólogo Juan Manuel Laborda, ha realizado un total de 106 cirugías en el mismo período. La FLA cierra así el presente año su labor de cooperación fuera de España después de haber viajado a tres países (Benin, Tanzania y Guinea Ecuatorial) en los que se ha asistido a un total de 2.784 pacientes y llevado a cabo 273 cirugías de diferente rango.



La FLA, que hasta la fecha lleva realizadas 27 misiones de carácter humanitario en el ámbito de la oftalmología desde su creación (2005), ha destinado 856.000 euros en acciones de este tipo, que se compatibilizan con otra labor de cooperación en España y que se ca-

naliza a partir de varios convenios con diferentes organizaciones.

La organización, que en las últimas cuatro semanas ha completado dos expediciones, las misiones Tanzania XI y Guinea V, ha procedido en dichas localizaciones a desarrollar labores de

asistencia médica en consultas, formación de personal en la zona y realización de cirugías.

En la última misión, el grupo de cooperantes que participado ha estado compuesto por los doctores Laborda, José Francisco Moreno y Mercedes Fernández;

las optometristas Alicia Navarro y Lidia Clavijo; y la enfermera Cecilia Expósito.

La FLA suma hasta la fecha un total de 1.495 intervenciones quirúrgicas en misiones a países africanos, donde se han entregado 6.273 gafas de presbicia, 5.831 de sol y 537 de graduaciones especiales.

La FLA, que hasta la fecha lleva realizadas 27 misiones de carácter humanitario en el ámbito de la oftalmología desde su creación (2005), ha destinado 856.000 euros en acciones de este tipo

En el Hospital La Arruzafa se ha atendido en consulta a 1.521 personas con escasos recursos que presentaban patologías complicadas, interviniendo de manera quirúrgica a otras 78 personas. Del total de misiones organizadas, se ha evacuado a 26 pacientes procedentes de países como Tanzania, Guinea y Madagascar, a los que se ha operado en Córdoba, dada la urgencia que presentaba la patología diagnosticada o por su complejidad de tratamiento.

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

Salvador Vinuesa Sánchez
Ana M^a Machado Rodríguez

CENTRO DE FISIOTERAPIA & OSTEOPATÍA

SANTA MARINA

C/ Mayor de Santa Marina, nº 6

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

www.fisioterapiasantamarina.es



La información nutricional ya es obligatoria en el etiquetado de los alimentos desde el mes pasado

Esta información incluye, al menos, el valor energético y las cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. Para facilitar que se pueda comparar, ha de declararse esta información por 100 gramos o 100 mililitros

Desde el 13 de diciembre del pasado año 2016, el etiquetado de los alimentos tiene que incluir, de manera obligatoria, la información nutricional, es decir, el valor energético y las cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. Además, para que los consumidores puedan comparar alimentos, el etiquetado debe incluir esta información por 100 gramos o 100 mililitros.

Esto se debe a la aplicación de la norma comunitaria por la que se rige el etiquetado, el Reglamento (UE) N° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo del 25 de octubre de 2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, que se aplica desde el 13 de diciembre de 2014, excepto las indicaciones relativas a la información nutricional, que son aplicables desde el mes pasado.

La información obligatoria podrá completarse, voluntariamente, con los valores de otros nutrientes

La información obligatoria podrá completarse, voluntariamente,

riamente, con los valores de otros nutrientes: ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas o minerales.

La información nutricional obligatoria se debe presentar en el mismo campo visual

INFORMACIÓN VISIBLE, LEGIBLE E INDELEBLE

La información nutricional obligatoria se debe presentar en el mismo campo visual, de manera que sea fácilmente visible, claramente legible e indeleble. Está regulado el tamaño de letra igual o superior a 1,2 mm y ha de presentarse en formato de tabla, excepto que el espacio no lo permita, en cuyo caso se puede presentar de forma lineal.

Por otro lado, además de los valores por 100 g o 100 ml, puede expresarse por porción o por unidad de consumo de forma fácilmente reconocible para el consumidor, a condición de que la porción o la unidad de consumo que se utilice se exprese cuantitativamente en la etiqueta y se indi-



que el número de porciones o de unidades que contiene el envase.

Están exentos de incluir la información nutricional: los productos sin transformar o curados que incluyen un solo ingrediente, el agua, la sal, las especias, el té, los vinagres, los aditivos alimentarios, las bebidas con grado alcohólico superior a 1,2 %, los alimentos en envases cuya super-

ficie mayor sea inferior a 25 cm² (como mermeladas o mantequillas de hostelería), entre otros. Los alimentos no envasados también están exentos, pero puede darse de forma voluntaria limitándose al valor energético, o bien al valor energético y cantidad de grasas, grasas saturadas, azúcares y sal, y expresarse sólo por porciones o por unidades de consumo.

La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) pone a disposición del consumidor la web <http://eletiquetadocumentamuchos.aecosan.msssi.gob.es/> donde encontrar información muy amplia acerca de este tema, como la legislación, material divulgativo, las preguntas más frecuentes o las novedades del etiquetado.

La Energía de lo Natural



aguiar 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  



*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



Dieta y ejercicio físico después de Navidad

No se trata de adelgazar mucho, sino de adelgazar con calidad

CLUB GYM SIERRA

Han pasado las fiestas y ahora nos encontramos con que, en tan solo dos semanas hemos cogido varios kilos de más, lo que provoca que queramos volver a nuestro peso ideal de la forma más rápida posible. Reflexionemos, la solución para adelgazar no está ahora en hacer dietas milagro ni en disminuir radicalmente la ingesta de alimentos, ya que ello podría ser peligroso para la salud al estar eliminando el aporte de vitaminas, minerales u otros nutrientes fundamentales para tu organismo.

En Club Gym Sierra, club deportivo de nuestra ciudad donde vemos a diario a personas que han iniciado dietas incontroladas, desequilibradas o recomendadas por amigos, sabemos que la única forma correcta para perder peso de manera inteligente, consiste en combinar una actividad física diaria y controlada, junto con una dieta prescrita equilibrada. Esto hará que se produzca un balance negativo entre lo que comes y lo que gastas, única fórmula saludable existente para perder peso de forma razonada.

La actividad física y la alimentación están estrechamente unidas.

No por ser una persona físicamente activa y sin problemas de sobrepeso puedes relajarte y dejar de dar importancia a la alimentación, ya que esta desempeña un papel de vital importancia en tu vida. De hecho, algunos alimentos favorecen la actividad deportiva, y otros no tanto. Por ejemplo, si practicas actividad aeróbica (running, spinning, natación, etc.) necesitarás abundantes hidratos de carbono



que te aporten azúcares. En cambio, si tu pasión es el entrenamiento de la fuerza (entrenamiento con pesas o máquinas en gimnasio, entrenamiento funcional, etc.), necesitarás aportar bastantes proteínas que te ayuden a aumentar tu masa muscular y así responder a la demanda de esfuerzo.

La combinación de la dieta con el ejercicio implica una optimización de la ingestión y el uso de los alimentos. Además, si adoptas algunas medidas con respecto al tiempo que debe transcurrir entre la ingestión de los alimentos y el comienzo de la actividad física, podrás mejorar tus prestaciones de manera notable. Ten en cuenta que el proceso de digestión consu-

me energía, por lo que durante la misma disponemos de menos combustible para la actividad física.

No por ser una persona físicamente activa y sin problemas de sobrepeso puedes relajarte y dejar de dar importancia a la alimentación

Naturalmente, la duración de la digestión varía en función de los alimentos que se ingieren; los alimentos grasos, por ejemplo, tardan más tiempo en ser digeridos (incluso más de 4 horas) que los hidratos de carbono (entre 1 y 2 horas).

¿Cuál sería el aporte de nutrientes adecuado para una actividad física moderada?

Una dieta equilibrada acompañada de actividad física constante permite reducir la grasa corporal sin perjudicar la masa muscular.

El aporte energético necesario derivado de la ingestión de los tres macronutrientes principales (hidratos de carbono, grasas y proteínas), dependerá del estilo de vida y la actividad diaria.

En general, la demanda de nutrientes debe estar cubierta en un 60% por hidratos de carbono, 25% por grasas y 15% por proteínas, pero si haces ejercicio habitualmente, puedes variar estas proporciones dependiendo de la intensidad de ese día.

Ponerse en manos de profesionales para perder peso.

Desde Club Gym Sierra queremos aclararte que a la hora de comenzar una dieta, hay que estar asistido por profesionales de la nutrición, quienes te prescribirán un régimen de alimentación adecuado a tus circunstancias personales, y por profesionales del ejercicio que valorarán tu condición física y de salud, y te adecuarán un programa de entrenamiento personalizado y controlado en todo momento. Esto te permitirá conseguir los objetivos de una forma saludable y en el tiempo. Las prisas tanto en adelgazar como en mejorar la condición física no son buenas compañeras, consiguiendo con ello desequilibrios metabólicos y físicos que pueden poner seriamente en peligro tu salud.

COMIENZA
EL AÑO
CUIDANDO
TU
SALUD





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 Unidad de Atención Temprana del hospital San Juan de Dios cumple una década **al cuidado de los más pequeños**

El servicio proporciona una atención global a la población infantil cordobesa, de entre 0 y 6 años, con trastorno en el desarrollo o riesgo de padecerlo

INNOVAMED

La Unidad de Atención Temprana (UAT) del hospital San Juan de Dios de Córdoba acaba de cumplir diez años ofreciendo sus servicios en el tratamiento de trastornos en el desarrollo. Desde que empezó a funcionar, en septiembre de 2006, la Unidad ha atendido a 1.225 niños de entre 0 y 6 años de edad, que presentaban algún trastorno o riesgo de padecerlo.

«Lo más importante es la intervención familiar. Es fundamental que las familias estén dentro de las sesiones y se comprometan a trabajar con nosotros, pues eso es algo que se traslada a la evolución del niño». Laura Casares

En esta década, la Unidad, cuyas instalaciones se renovaron totalmente hace dos años al instalarse en el nuevo edificio del centro de la Orden Hospitalaria, ha evolucionado y se ha consolidado con el objetivo de conseguir la integración en el medio familiar, escolar y social de los más pequeños y favorecer al máximo su autonomía personal, por medio de una atención personalizada, integral e integradora.

Para ello, la coordinadora de la Unidad, Laura Casares asegura que, además de la detección precoz, «lo más importante es la intervención familiar. Es



fundamental que las familias estén dentro de las sesiones y se comprometan a trabajar con nosotros, pues eso es algo que se traslada a la evolución del niño».

Por este motivo, desde la UAT trabajan, no solo con el niño y la familia, sino también con su entorno, para lo que, apunta Casares, es fundamental la coordinación con todos los agentes implicados en el desarrollo del pequeño para poder realizar un seguimiento completo de su evolución.

Equipo multidisciplinar

La UAT está compuesta por un equipo multidisciplinar de nueve profesionales que incluye medicina rehabilitadora, fisioterapia, logopedia, psicología y pedagogía. Desde esta perspectiva de atención integral, el equipo aborda trastornos leves y moderados en el desarrollo e interviene sobre las cuatro áreas del desarrollo (social, cognitiva, motora y del lenguaje). Atiende diversas patologías como el trastorno del espectro autista, del lenguaje, parálisis cerebral

infantil, retraso madurativo, trastornos motores y algunas enfermedades raras, entre otras.

trabajan, no solo con el niño y la familia, sino también con su entorno

En el actual curso, en el que se atienden a 358 niños, la Unidad cuenta, entre otros retos, con conseguir su propio reconocimiento por parte de la Agencia de Calidad y Salud, algo con lo

que ya cuenta el hospital, e impulsar la Escuela de Padres.

El hospital San Juan de Dios se ha consolidado como un centro en el que priman la atención médica, la calidad y el trato profesional poniendo el foco, ante todo, en las personas. Actualmente el centro de la Orden Hospitalaria, referencia en áreas como la de traumatología, está en plena transformación con la incorporación de nuevos profesionales y especialidades como pediatría y maternidad.



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





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.

Educación para el Nacimiento y la Crianza

DRA. M^ª ISABEL MARTÍNEZ MUÑOZ
MÉDICO ESPECIALISTA EN EL EMBARAZO Y PUERPERIO
DIRECTORA DEL CENTRO DE EDUCACIÓN MATERNAL C.E.M. LOS ARCOS

Si hiciéramos algo de historia, nos daríamos cuenta que los programas de preparación al parto han ido evolucionando a lo largo de los últimos años como resultado de los cambios en las necesidades de las embarazadas y sus parejas. No hace tantos años, recuerdo cuando abría mi Clínica, que los padres eran excluidos de estos cursos e incluso de los propios paritorios, contra lo cual nos revelábamos activamente, pues no nos parecía lógico en absoluto. Con el paso del tiempo, los padres han ido reivindicando su papel activo en el proceso de la gestación y el nacimiento de sus hijos y se han hecho presentes en dichos programas de formación y en las maternidades. Por ello, se hacía necesario actualizar el término que hacía referencia a los cursos y pasamos de "Preparación al parto" a "Educación Maternal" y algo más cercanamente a incluir a los papás en la "Educación Maternal y Paternal". Actualmente, siguen surgiendo otras necesidades, los modelos de familias han cambiado igualmente y por ello, en el momento actual nos referimos a la formación de padres y madres como una "Educación para el Nacimiento y la Crianza"

¿En qué consiste?

El enfoque que damos al programa de educación para la maternidad/paternidad reside en todo momento en la búsqueda de la salud y el bienestar de la madre, el padre y su hijo. Intentamos centrarnos en la prevención de molestias, complicaciones y la información que proyectamos sobre la pareja, tiene la finalidad de hacerles vivir la experiencia de su embarazo y parto de forma positiva, consciente y relajada. Hacemos partícipes a los papás de todo, pues claramente, el estado emocional y psíquico de la mujer ante su parto y crianza, es superior en aquellas embarazadas que contaron con la participación activa de su pareja en el proceso, por ello recomendamos siempre la participación de los padres en dicha formación.

Igualmente, aquellos padres que se han implicado en el proceso, se muestran más empáticos y comprensivos con los cambios que experimenta la futura mamá, identifican claramente su papel en todo momento y están más preparados y predispuestos a ayudar. Por ello, en nuestros cursos, los papás y parejas participan activamente de los contenidos al igual que las embarazadas y desde el primer momento.



Objetivos específicos

- Proporcionar a la gestante hábitos correctos y saludables sobre alimentación, higiene, actividad física, sexualidad, prevención de complicaciones, recomendaciones sobre ganancia de peso, etc. Para ello, no sólo proporcionamos contenidos teóricos acerca de los temas expuestos, sino que ofrecemos la posibilidad de realizar actividad física de forma saludable y supervisada por especialistas (pilates, yoga) durante toda la gestación y hasta el último momento.
- Dar información teórica sobre el parto y sus distintas fases, así como los recursos farmacológicos disponibles para aliviarlo (epidural, tratamiento del dolor de forma no farmacológica, elaboración de un plan de parto, etc.) No olvidamos por supuesto, incluir la información relativa a la cesárea y sus particularidades.
- Instruir a los padres y madres en todas aquellas técnicas con carácter práctico que pueden ayudarles a vivir su dilatación y parto más serenamente, insistiendo en la necesidad de hacerles protagonistas de sus propias decisiones y activamente participativos del momento (respiraciones, relajación, masajes lumbares, posturas que facilitan la dilatación y alivian el dolor; técnica de los pujos, etc.)
- Poner de manifiesto a los futuros padres/madres los posibles signos de alarma que pueden acontecer en la gestación y que les obligaría a consultar con su ginecólogo o matrona.
- Otro punto necesario y al que dedicamos gran contenido del curso, son los cuidados del recién nacido. La lactancia, la puericultura, la prevención de accidentes infantiles o la muerte súbita se llevan gran parte del temario en nuestras clases. Realmente necesaria es que la embarazada tenga una amplia información

sobre la lactancia, pues esto es lo que hará que ésta se pueda desarrollar correctamente a lo largo de los primeros días (que es cuando se suelen presentar las mayores dificultades) y durante todo el tiempo que ambos, madre e hijo deseen continuar.

Y no nos olvidamos de los cuidados de la mamá tras el parto, la recuperación de su suelo pélvico, sus abdominales, la vuelta a la normalidad (física y psicológica), la prevención de la depresión posparto, la llegada al hogar con un bebé, su relación con los hermanos mayores y todas las necesidades que surgen en la familia tras la llegada de un nuevo miembro a la misma.

¿Cómo puedo asistir a estos cursos?

Puedes realizarlos en Centros Públicos y Privados. Algunos Centros de Salud ofrecen estos servicios públicos a los usuarios. Éstos tienen la ventaja de ser gratuitos, aunque la desventaja de ofrecer horarios limitados y no siempre compatibles con la mayoría de las parejas demandantes. Por otra parte, en algunos de ellos hay matronas que los imparten y en otros no, por lo tanto sería interesante buscar la primera opción, pues son las matronas las personas que están capacitadas para darnos toda esta información en los centros de salud.

Los Centros Privados igualmente ofrecen estos servicios. La mayoría de las compañías médicas aseguradoras ofrecen en su cartera de servicios esta formación de manera concertada, por lo tanto, si dispones de alguna póliza con alguna de las compañías médicas, podrás asistir a ellos a coste cero. En el caso de no tenerla, igualmente se pueden hacer de forma privada. La ventaja de asistir a uno de estos centros privados es que muchos de ellos, como es nuestro caso, nos dedicamos a la educación maternal/paternal en exclusividad, lo cual repercute en una mayor amplitud de horarios y servicios. Del mismo modo, al ser grupos reducidos, la atención es más personalizada y cercana. Y en nuestro caso, la ventaja añadida de ser un médico con amplia formación y años de experiencia, la persona responsable de la formación de las parejas que deciden visitarnos.

En ambos casos, habrás de ponerte en contacto con el centro realizador alrededor de la semana 25 del embarazo.

¿Necesitas más información?

Ponte en contacto con nosotros, estaremos encantados de atenderos.
Centro de Educación Maternal C.E.M. Los Arcos
Ronda de los Tejares, 16, portal 5; 1º derecha
14001 Córdoba
Teléfono: 957 47 17 43

CEMLOSARCOS

CLÍNICA MÉDICA DEDICADA ÍNTEGRAMENTE AL EMBARAZO, PUERPERIO Y BEBÉS.



957 47 17 43



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

@Cemlosarcos





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



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

