



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

Utilizan por primera vez la laparoscopia en carcinomatosis peritoneal limitada

El Hospital Universitario Reina Sofía utiliza por primera vez en España la laparoscopia en carcinomatosis peritoneal limitada. Esta técnica es desarrollada por los profesionales de la Unidad de Cirugía Oncológica Peritoneal, que han desarrollado en el último año técnicas mínimamente invasivas como el abordaje laparoscópico en la resección pancreática (15 resecciones pancreáticas laparoscópicas) y de la carcinomatosis peritoneal limitada.

(sigue en la página 2)



Los doctores Briceño y Rufian junto a otros cirujanos de la Unidad de Cirugía Oncológica Peritoneal



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 Reina Sofía utiliza por primera vez en España la laparoscopia en carcinomatosis peritoneal limitada

Desde la creación de la Unidad de Cirugía Oncológica Peritoneal del Hospital se han mejorado los datos de supervivencia de pacientes y se han realizado más de un millar de procedimientos

REDACCIÓN

El Reina Sofía utiliza por primera vez en España la laparoscopia en carcinomatosis peritoneal limitada. Esta técnica es desarrollada por los profesionales de la Unidad de Cirugía Oncológica Peritoneal, que han desarrollado en el último año técnicas mínimamente invasivas como el abordaje laparoscópico en la resección pancreática (15 resecciones pancreáticas laparoscópicas) y de la carcinomatosis peritoneal limitada.

Asimismo, los profesionales emplean la cirugía laparoscópica en aquellas situaciones en las que el cáncer de colon, pseudomixoma peritoneal (enfermedad que provoca la obstrucción masiva del intestino), mesotelioma, carcinomatosis peritoneal primaria, secundaria a cáncer de ovario, cáncer gástrico y sarcoma (entre otras patologías) se extienden por el peritoneo.

Según explica el coordinador de la Unidad, Sebastián Rufián, «estos abordajes mínimamente invasivos permiten una más rápida recuperación del paciente con reducción de estancia hospitalaria y una mejora en su calidad de vida con una temprana incorporación a su vida laboral». Rufián añade que «es frecuente que estos tumores se difunden hacia la cavidad abdominal, de ahí la importancia de aplicar la técnica».

Hasta que en los años ochenta el doctor Sugarbaker ideó y desarrolló la técnica, la extensión de tumores por el peritoneo se trataba de forma paliativa

En el complejo sanitario cordobés, estas intervenciones se llevan a cabo desde hace 20 años por los profesionales de la Unidad de Cirugía Oncológica, dependiente de la Unidad de Gestión Clínica de Cirugía General y del Aparato Digestivo, cuyo director es Javier Briceño (recientemente galardonado con el Premio Averroes), y en estrecha colaboración con Oncología Médica de nuestro Centro y otros de Andalucía y resto de España. En este periodo se han intervenido alrededor de 1.000 peritonectomías, de las que la mayoría se realizaron en pacien-



Los doctores Briceño y Rufián junto a otros cirujanos de la Unidad de Cirugía Oncológica Peritoneal

tes con carcinomatosis peritoneal de origen ovárico, y en menor cuantía en enfermos con pseudomixoma peritoneal, carcinomatosis de origen colorectal, mesotelioma, carcinomatosis primaria de peritoneo, origen gástrico y mamario y sarcomatosis peritoneal. La Unidad constituye junto con la Unidad de Cirugía Hepatobiliar una de las mayores fuentes de atracción de pacientes externos al área de Córdoba.

La Unidad de cirugía oncológica peritoneal fue creada en el año 2006 y desde entonces ha sido pionera y referencia a nivel nacional e internacional para el tratamiento de la carcinomatosis peritoneal mediante procedimientos de citorreducción máxima con peritonectomía según técnica de Sugarbaker más quimioterapia intraperitoneal con hipertermia (HIPEC). De hecho, fue uno de los primeros en incorporarla y en la actualidad, es uno de los centros que más experiencia acumulan en cáncer de ovario avanzado extendido por el peritoneo, técnica por la que destacan a nivel mundial.

Hasta que en los años ochenta el doctor Sugarbaker ideó y desarrolló la técnica, la extensión de tumores por el peritoneo se trataba de forma paliativa. La introducción de este procedimiento ha permitido ofrecer nuevas esperanzas, mejorar el pronóstico y poder aplicar tratamientos curativos. En conclusión, se consigue una mayor supervivencia y un periodo libre de enfermedad más prolongado que varía en función del tumor primario y su estadio.

Los profesionales del Reina Sofía han apoyado la creación de otras Unidades de Cirugía Oncológicas nacionales como la de Ciudad Real, Badajoz, Murcia, Valladolid o Las Palmas

En este periodo, se han realizado más de 1.000 procedimientos en patologías como cáncer de ovario mayoritariamente, cáncer de colon, pseudomixoma peritoneal,

mesotelioma peritoneal, sarcomatosis y de otros orígenes considerados enfermedades raras. Con dicha técnica se han mejorado los resultados de supervivencia sobre tratamientos standard alcanzando cifras de 49% a los 5 años en carcinomatosis de ovario, 41% a los 5 años en carcinomatosis de colon, pseudomixoma peritoneal 67% a los 5 años y mesotelioma con 66% a los 5 años.

Además del gran trabajo asistencial que realizan, los profesionales de la Unidad están en estos momentos realizando dos ensayos clínicos.

Por otro lado, la Unidad es centro coordinador del ensayo clínico multicéntrico HIPECT4. Se trata de un estudio nacional de gran relevancia e impacto en el tratamiento preventivo de la carcinomatosis peritoneal en el cáncer de colon localmente avanzado. Concretamente participan más de 15 centros nacionales especializados en cirugía de la carcinomatosis peritoneal.



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



Después vienen las lamentaciones. Confía tu cirugía plástica solo a manos profesionales

REDACCIÓN

En España se practican cada año más 108.000 cirugías plásticas en la sanidad privada, principalmente de estética. Junto a este dato hay otro muy preocupante: **entre 9.000 y 10.000 médicos realizan intervenciones de Cirugía Estética sin disponer del título adecuado.** Esta situación es consecuencia de no existir en España una ley reguladora de la especialidad, similar a la de la mayoría de los países de nuestro entorno. Pero ¿qué consecuencias trae esto para los pacientes? Muchas y muy graves, porque lo que está en juego no es una cirugía plástica mas económica sino una cirugía plástica menos segura, corriendo la salud del paciente un riesgo importante.

Así, luego sucede que nos llevamos las manos a la cabeza cuando leemos o vemos noticias que hablan de resultados desastrosos que malogran la felicidad del paciente para siempre, o incluso en ocasiones acaban con

su vida. **Entonces llegan las lamentaciones.** El intrusismo en cualquier profesión es algo grave que la ley debe perseguir y penar, pero cuando está en juego la salud y la vida de una persona, se convierte en un problema de insospechadas consecuencias que acaba truncando ilusiones, motivando frustraciones y, lo que es peor, repercutiendo en la salud.

Antes de decidirte asegúrate de esa cualificación consultando la página de la SECPRE (<https://secpre.org>)

Para llevar a cabo una cirugía plástica con garantías el cirujano debe estar titulado como «**Médico Especialista en Cirugía Plástica, Estética y Reparadora**», no solo como médico. El Dr. Emilio Cabrera, Especialista en Cirugía Plástica, Estética y Reparadora por el Hospital Universitario «Reina Sofía» de Córdoba, se une a la campaña que

la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética (SECPRE) está realizando para concienciar a los pacientes sobre la cualificación que deben tener los profesionales que realicen estas intervenciones.

Desde su clínica Cabrera Plástica & Estética anima a quienes están valorando someterse a una cirugía plástica a asegurarse de que los profesionales que se

encarguen de ello cuentan con el mencionado título, el único oficial y homologado en España, que se obtiene después de 6 años de licenciatura en Medicina y al menos otros 5 de residencia en Cirugía Plástica vía MIR.

Para evitar ponerte en las manos equivocadas, y evitar lamentaciones, te ofrecemos unos consejos básicos:



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.



**www.drcabrera.es
957 281 450**

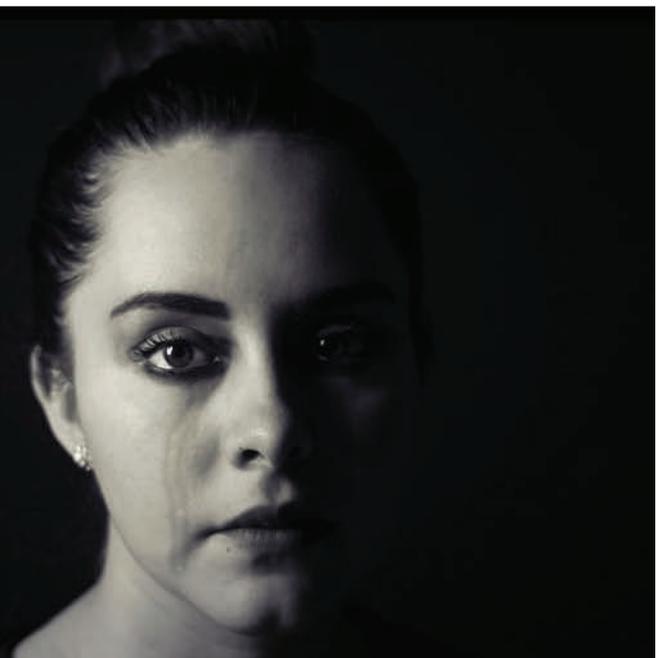
Antes de decidirte asegúrate de esa cualificación consultando la página de la SECPRE (<https://secpre.org>) que ofrece un listado con todos los cirujanos españoles acreditados, por provincias. La falta de capacitación del cirujano puede traducirse en un mal resultado; mal resultado con el que convivirás el resto de tu vida. Y eso no es una buena perspectiva

Debes garantizarte que el cirujano cuenta con el máximo nivel de seguridad antes, durante y después de la cirugía, así como de que la cirugía se llevará a cabo en un centro hospitalario de plenas garantías, con material quirúrgico de última generación, por parte de un equipo de profesionales altamente cualificado.

El Dr. Emilio Cabrera es de la opinión de que en salud no valen medias tintas ni ofertas tentadoras. Las gangas o cirugías low cost son a veces la señal de que algo no va bien ya que escatiman en conocimientos y seguridad. Cuando las cuentas no cuadran y la suma de los costes de todos los recursos humanos y técnicos que deben participar en una intervención de Cirugía Plástica es superior al precio ofertado, es que se sacrifica calidad. Se sacrifica salud. Se multiplica el riesgo

Cabrera Plástica & Estética se une a la campaña de la SECPRE contra el intrusismo #pideuncirujanoplastico

“Ahora sé que mi cirujano plástico no lo era”.



sumario e información

► noticias

El Reina Sofía utiliza por primera vez en España la laparoscopia en carcinomatosis peritoneal limitada 2

El Hospital Universitario Reina Sofía registra su máxima histórica con una tasa de 74,5 donantes por millón de población 6

750 alumnos de Córdoba y la provincia visitarán este año el Hospital Reina Sofía para conocer su funcionamiento 8

Cinfa presenta un nuevo dispositivo para la implantación del sistema SPD 8

Investigadores del Reina Sofia, IMIBIC y UCO detectan un gen para envejecer de forma saludable 10

► en buenas manos

Productos lácteos en la alimentación 16

Running ¿Podemos evitar las lesiones más comunes? 18



Calendario de vacunación infantil de Andalucía 2017 20

Crucigrama de la zona de Colón 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 FEBRERO

30	31	1	2	3	4 Día Mundial contra el Cáncer	5
6	7	8	9 Día del Odontólogo en España	10	11 Día Europeo del número de Emergen- cias 112	12
13	14 Día Europeo de la Salud Sexual	15 Día Mun- dial contra el Cáncer Infantil	16	17	18 Día Interna- cional del Síndrome de Asperger	19
20	21	22	23	24	25 Día Interna- cional del Implante Coclear	26
27	28 Día Mundial de las En- fermedades Raras	1	2	3	4	5

LA FRASE DEL MES

« Caminar es la mejor medicina del hombre »

Hipócrates



Primera cita, Revisión, 25€
Limpieza y Primer Empaste

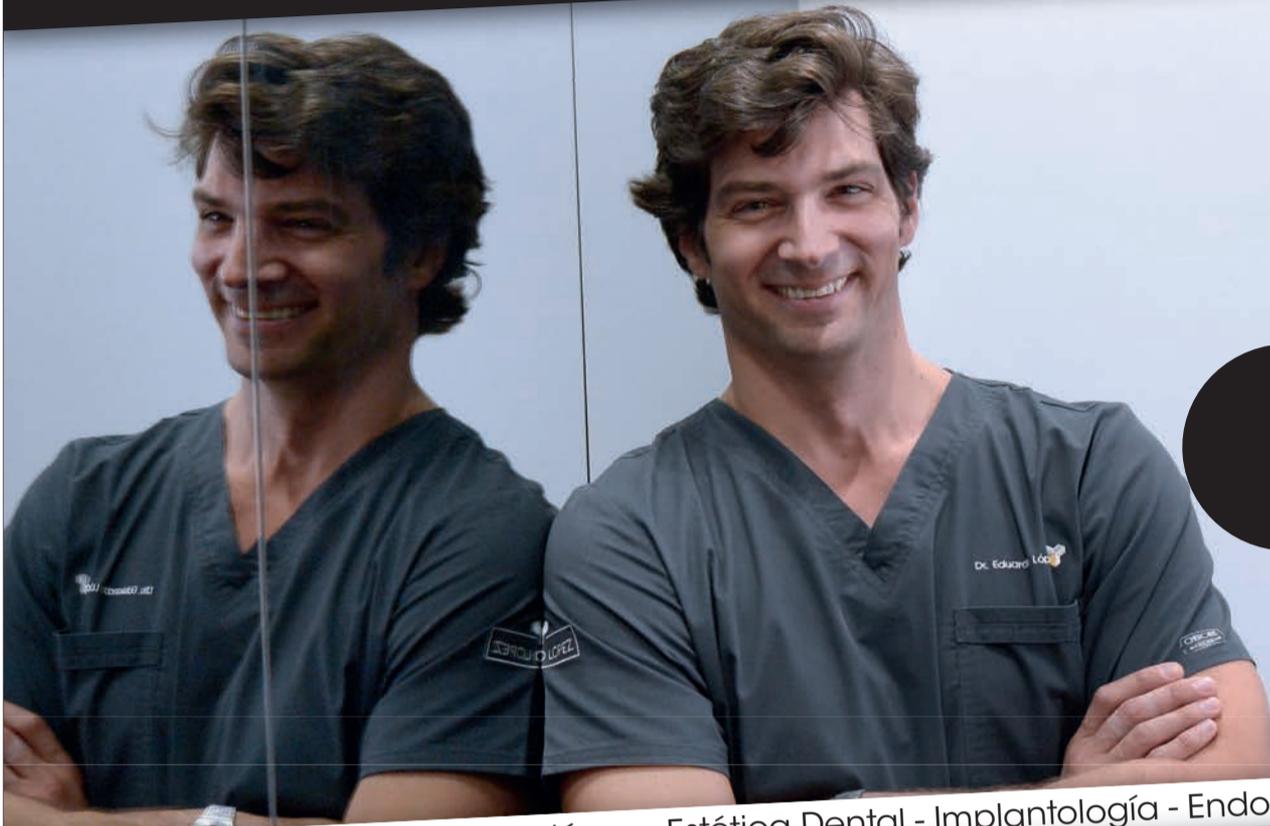
clínica
**Dental
Noreña**

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



Curso 2017-18

BACHILLERATO

TECNOLOGÍA
 DEPORTE
 MATES...
 BIOLÓGIA
 PROYECTOS
 QUIMICA
 CONVIVENCIA
 HUMANIDADES
 FISICA
 INNOVACIÓN
 DEBATE
 FE Y CULTURA
 SALUD
 HISTORIA
 IDIOMAS
 CULTURA CLASICA
 CERCANÍA

Santa Victoria. MM. Escolapias # Con nosotr@s, TU futuro es posible...

EI ∞ EP ∞ ESO ∞ BACHILLERATO... ¡TE ESPERAMOS...!

PLAZO DE MATRICULA ABIERTO...

MM. ESCOLAPIAS

noticias

El Hospital Universitario Reina Sofía registra su máxima histórica con una tasa de 74,5 donantes por millón de población

Esta tasa supone la mejor cifra en materia de donación de la historia del Hospital cordobés y lo sitúa a la cabeza de Andalucía al haber cerrado el año con 59 donantes y una tasa de aceptación a la donación del 94%

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba registra su máxima histórica con una tasa de 74,5 donantes por millón de población. Esta tasa supone la mejor cifra en materia de donación de la historia del Hospital cordobés y lo sitúa a la cabeza de Andalucía. La anterior mejor tasa registrada en el Hospital se produjo en el año 2009 cuando el Hospital alcanzó una tasa de 70 donantes por millón de población al registrar 56 donantes.

El Hospital Reina Sofía es centro de referencia nacional en trasplantes infantiles de hígado, pulmón, corazón y progenitores hematopoyéticos, así como también para el implante de pulmón y páncreas en adultos

Esta tasa ha sido posible gracias a que el Hospital ha contabilizado 59 donantes a lo largo del pasado año. Otro factor importante es que el Hospital Reina Sofía mantuvo durante los siete primeros meses del año



Realización de un trasplante

una tasa de aceptación familiar a la donación de las familias cordobesas del 100% y ha cerrado el año con una tasa del 94% de aceptación, produciéndose sólo seis negativas y superando en un 14% la tasa de aceptación del año anterior (80%).

Estos datos ponen de manifiesto la tendencia del programa de donación y trasplantes del Hospital Reina Sofía que viene registrando en los últimos seis años un

crecimiento continuo en la cifra de donaciones. Concretamente se ha incrementado en un 44% el número absoluto de donantes, pasando de los 33 registrados en 2010 a los 59 del pasado año, cuando el Hospital celebró el 40 aniversario de su puesta en funcionamiento.

Entre las nuevas estrategias para la obtención de un mayor número de donantes figura la donación en asistolia (también

conocida como a corazón parado). Concretamente, de las 59 donaciones registradas el pasado año en el Hospital Reina Sofía 14 fueron en asistolia, el doble de las que se registraron en 2015. Esta cifra supone que el Hospital Reina Sofía ha multiplicado por 5 el número de donaciones en asistolia desde que se incorporara esta modalidad en 2013. En total, en estos cuatro años el Hospital Reina Sofía ha registrado 30 donaciones en esta modalidad. Frente al donante más habitual, que se encuentra generalmente ingresado en una Unidad de Cuidados Intensivos y fallece como consecuencia de un daño cerebral severo que deriva en el cese completo de la actividad cerebral —lo que se conoce con el nombre de muerte encefálica—, el donante en asistolia fallece como consecuencia de una parada cardiorrespiratoria por el cese irreversible del latido cardíaco.

Por órganos, el Hospital Reina Sofía ha realizado a lo largo del pasado año un total de 53 trasplantes renales (uno de vivo); 58 trasplantes hepáticos (5 de donante vivo); 22 trasplantes cardíacos; 33 trasplantes pulmonares y 7 pancreáticos. Del total de trasplantes realizados, 16 han sido trasplantes infantiles y seis de donante vivo.



Tratamiento realizado en

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.*

www.clinicafernandoaznar.es

www.ginecologiaestetica.es

www.ginecoestetica.es

www.oshot.es

Especialidades

Ginecología

Obstetricia

Patología Mamaria

Ecografía 3D / 4D

*Cirugía Ginecológica
Mínimamente Invasiva*

Ginecología Estética

Cirugía Íntima

FERNANDO



cuida de ti

AZNAR

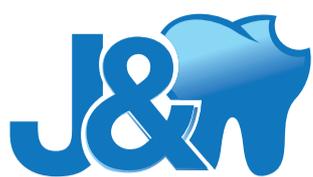
CONSULTA ON LINE

www.clinicafernandoaznar.com

www.cirugiafemenina.com

CITA PREVIA: 957 27 48 11

957 23 29 40



centro dental y estética Jesús María



ODONTÓLOGO - IMPLANTÓLOGO

DR. TOMÁS PÁEZ

TU SONRISA, NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACION



ANTES

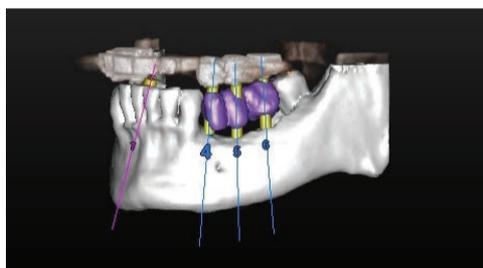
IMÁGENES DE
UN CASO REAL



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

750 alumnos de Córdoba y la provincia visitarán este año el Hospital Reina Sofía para conocer su funcionamiento

REDACCIÓN

Alrededor de 750 alumnos de los distintos niveles educativos de Córdoba y la provincia participarán este año en la trigésimo primera edición del programa de visitas escolares que se ha iniciado en enero para que los alumnos conozcan los principales datos de actividad y el funcionamiento de las instalaciones del Reina Sofía, donde trabajan a diario unos 5.000 profesionales y se llevan a cabo anualmente cerca de 35.000 intervenciones quirúrgicas.

Desde que se iniciaron las visitas, alrededor de 11.000 estudiantes y profesores han participado en las distintas ediciones que ya

se han celebrado. Esta actividad persigue desdramatizar la enfermedad entre niños y jóvenes para que conciban el hospital como un centro promotor de salud y, en el caso de los mayores, les ayude en su orientación académica a la hora de decidir su futuro profesional.

El programa de visitas escolares finalizará en junio, a la par que el curso escolar, y permitirá que unos 150 alumnos de Infantil y Primaria y alrededor de 600 de Secundaria, Bachillerato y Ciclos Formativos se adentren en el hospital y vivan de manos de su personal cómo es una intensa mañana de trabajo en un de los principales centros de referencia de la sanidad pública andaluza.

Los Dres. Ferreiro y Pan con los alumnos del IES L. Carrillo de Sotomayor de Baena, en la sala de formación de Hemodinámica



Cinfa presenta un nuevo dispositivo para la implantación del sistema SPD

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba ha acogido una jornada formativa para la presentación de esta nueva herramienta al servicio de los boticarios

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba ha acogido un taller formativo a cargo del Laboratorio Cinfa en el que se expuso a los colegiados interesados una nueva herramienta integral para la implantación del Sistema Personalizado de Dosificación (SPD) en la farmacia.

La ponencia corrió a cargo de Ana Luz Ansó, Responsable de Marketing de medicamentos genéricos en Laboratorios Cinfa y de Raquel Garayoa Aizcorbe, farmacéutica responsable del servicio Medical Dispenser.

Durante el taller los asistentes pudieron conocer este nuevo sistema orientado a optimizar la gestión personalizada del paciente y compuesto de una máquina de carga semiautomática para una mayor rapidez en la elaboración de las dosis, un software de gestión para mejorar el seguimiento farmacoterapéutico del paciente y el material para la elaboración de blísteres.

Durante la sesión se dieron algunas nociones prácticas del correcto funcionamiento de este nuevo dispositivo.



Taller informativo impartido por Cinfa en la sede del COF



REPARACIONES
LIBERACIONES
ACCESORIOS

C/ Reyes Católicos, 24
(Junto a la Diputación)

Si no quieres chapuzas ven a TECNO-MOVIL

Tel. 957 496 806

Dr. José M^a Cabrera

Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268





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

TU SALUD EN BUENAS MANOS

En Diagonal Centro Quirúrgico nos importa tu bienestar. Somos un equipo de cirujanos con gran experiencia y empleamos tecnología de vanguardia. En nuestras manos podrás operarte con total tranquilidad y con un periodo de recuperación cómodo y breve.

www.diagonalcq.es

noticias

Investigadores del Hospital Reina Sofía, IMIBIC y UCO detectan un gen para envejecer de forma saludable

La dieta mediterránea enlentece el acortamiento de los telómeros en los cromosomas y, por tanto, el envejecimiento de las células

REDACCIÓN

Investigadores del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC), del Hospital Reina Sofía, la Universidad de Córdoba (UCO) y del Centro de Investigación Biomédica en Red de Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), han publicado un estudio en la revista 'Journal of Gerontology', la de mayor impacto científico en el ámbito del envejecimiento, titulado 'Telomerase RNA Component Genetic Variants Interact with the Mediterranean Diet Modifying the Inflammatory Status and its Relationship with Aging: CORDIOPREV Study', en el que se identifica un gen que permite envejecer de una forma más saludable.

Este artículo, coordinado por el doctor Francisco Gómez Delgado, y enmarcado en el proyecto 'Desarrollo de una plataforma tecnológica que permita evaluar el grado de envejecimiento y establecer una pauta de tratamiento personalizado según el perfil clínico, biológico y genético del paciente', financiado por el Ministerio de Economía, Industria y Competitividad, el Instituto de Salud Carlos III y liderado por el doctor Pablo Pérez Martínez,



José López Miranda, Gracia Quintana, Francisco Gómez Delgado, Pablo Pérez Martínez, y Francisco Pérez Jiménez

surge a raíz de que en los últimos años ha crecido el interés en estudiar el papel del estilo de vida y la alimentación como moduladores del envejecimiento. El estrés oxidativo, la inflamación y el sistema inmune favorecen el envejecimiento o senescencia de nuestras células, tejidos y órganos vitales.

Uno de los mecanismos primordiales de dicho envejecimiento es el acortamiento de los telómeros, estructuras situadas en los extremos finales de los cromosomas que los protegen de su degradación y que van acortándose de manera natural con la edad, cada vez que nuestras células se

dividen. Los aspectos genéticos y el tipo de alimentación favorecen el acortamiento de dichos telómeros. Este trabajo demuestra que la dieta mediterránea enlentece el acortamiento de dichos telómeros y, por tanto, el envejecimiento de nuestras células, dentro de la idea moderna de la medicina de

precisión, en virtud de la cual se podrán individualizar en el futuro los alimentos que sirvan a cada persona para retrasar el envejecimiento.

El estudio publicado se enmarca en el proyecto Cordioprev, que tiene por objeto determinar si dos modelos de dieta saludables son capaces de tener un efecto 'curativo' sobre enfermos del corazón. Es importante destacar que el estudio Cordioprev es el primero de este tipo en el mundo, suponiendo un importante avance en el conocimiento de la importancia del estilo de vida en la prevención cardiovascular.

El proyecto, en el que participan más de 30 investigadores, liderados por los doctores Francisco Pérez Jiménez y José López Miranda, cuenta con el apoyo de múltiples instituciones públicas y privadas. Entre ellas se encuentra la Fundación Patrimonio Comunal Olivarero como patrocinador principal, así como Citoliva y CEAS. Asimismo, también dan su apoyo al proyecto la Junta de Andalucía a través de las consejerías de Salud, de Economía y Conocimiento, y Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural; las diputaciones provinciales de Córdoba y Jaén, y el Instituto de Salud Carlos III.

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



Único en Córdoba

La combinación perfecta
para tu cuerpo



imagen cedida por Syneron-Candela

VelaShape III

La tecnología innovadora de VelaShape III es única, cómoda, con resultados evidentes y sin necesidad de periodo de recuperación.

En una sola sesión podrás:

- Reducir la celulitis
- Remodelar tu cuerpo
- Tonificar la piel

La tecnología más avanzada para tratamientos corporales



Láser Fotona Sp Dynamis

Se trata de un equipo láser vascular y de rejuvenecimiento facial de última generación para:

- Eliminación de Varices
- Rejuvenecimiento Facial 4D
- Resurfacing cutáneo
- Mejora de cicatrices

Sistema seguro y de rápida recuperación.

Estamos en
PINTORA MARÍA BLANCHARD, 1
C.P. 14011 CÓRDOBA

PIDA CITA SIN COMPROMISO

957 453 330

www.lasercordoba.es

farmacias de guardia

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

CÁMARA HIPERBÁRICA en Córdoba



NICA 47072



ANTES



DESPUÉS

¡Porque nos interesa su salud!

FINANCIACIÓN HASTA 12 MESES SIN INTERESES

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, lesiones deportivas, oxigenación cerebral y antiaging, entre otras muchas patologías.

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

CONSULTE A SU MÉDICO

1 Reparación de hernias y defectos de la pared abdominal

2 Corrección de la diástasis de rectos o separación de los músculos abdominales

3 Remodelación del ombligo

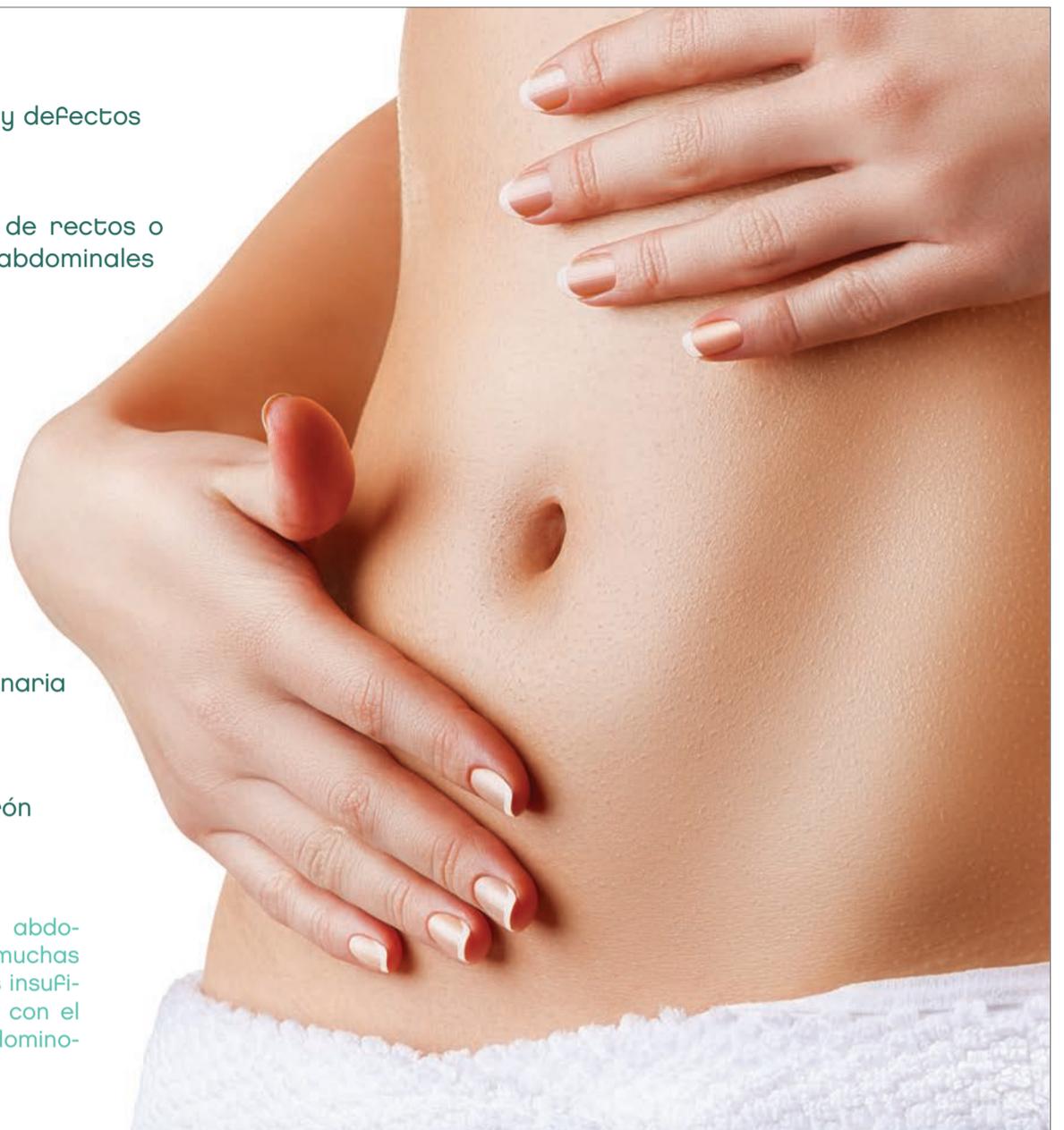
4 Corrección de la caída del pubis

5 Mejora del contorno corporal

6 Mejora de la incontinencia urinaria

7 Mejoría de la impotencia y Función sexual en el varón

Cuando existe un deterioro importante del abdomen, distensión de la piel, Paldón abdominal o muchas estrías, la liposucción aislada del abdomen es insuficiente. En estos casos es necesario valorar con el paciente la necesidad y utilidad de una abdominoplastia.



Recupera tu abdomen.

Gracias a la **Abdominoplastia** recuperarás el estado natural de tu abdomen y obtendrás grandes beneficios para tu salud, sin dolor y con una rápida recuperación.

Somos un equipo multidisciplinar formado por cirujanos de gran experiencia y empleamos la tecnología más avanzada para ofrecer al paciente la mayor tranquilidad posible y una rápida y cómoda recuperación.

- ✓ Cirugía sin sangre gracias al **sistema de sellado de vasos Ligasure**
- ✓ Liposucción Convencional y **Liposucción Láser**
- ✓ Cirugía **Endoscópica**
- ✓ Tratamiento preventivo de cicatrices con el **sistema LASH**
- ✓ Tratamiento de la piel con el **láser SP-Dynamis de Fotona**
- ✓ Tratamiento de la celulitis con el **Equipo VelaShape III**

 **DIAGONAL**
CENTRO QUIRÚRGICO

ELIGE CON RIGOR, ES TU SALUD

PIDA CITA SIN COMPROMISO

957 453 330

www.diagonalcq.es



L

comer sano 16

Running ¿Podemos evitar las lesiones más comunes?

deporte saludable 18

Calendario de vacunación infantil de Andalucía 2017

infancia y salud 20

Crucigrama de la zona de Colón

pasatiempos 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. 1º-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

MENSANOVA

LA NUEVA MENSAJERÍA

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

El Hospital La Arruzafa presenta cuatro ponencias en el congreso de la Sociedad Andaluza de Oftalmología

La cita, celebrada el pasado fin de semana, ha reunido a 350 especialistas de la comunidad autónoma en un encuentro desarrollado en Cádiz



El Hospital La Arruzafa (HLA) ha presentado cuatro ponencias en el 49º Congreso de la Sociedad Andaluza de Oftalmología celebrado el Cádiz el pasado fin de semana y que ha congregado a un total de 350 especialistas en Oftalmología de la comunidad autónoma en un encuentro que, a nivel de convocatoria, es el tercero más importante de España.

El HLA es un complejo sanitario privado que en su interior alberga el IO La Arruzafa

Los contenidos aportados por los especialistas del HLA, pertenecientes a IO La Arruzafa, han sido expuestos por los oftalmólogos Juan Manuel Laborda, director médico; Alberto Villarrubia, responsable de la Unidad de Segmento Anterior, Córnea y Cirugía Refractiva; Antonio Cano, coordinador de la misma unidad; y Teresa Laborda, especialista de la Unidad de Neuro-Oftalmología; todos integrantes de las Secciones de Retina, Córnea y Uveítis del HLA.



En este sentido, Juan Manuel Laborda expuso la ponencia «Cronovitrectomía: ventajas e inconvenientes» en la tercera mesa redonda de retina quirúrgica que tuvo lugar en el foro. Villarrubia y Cano formaron parte del cuarto simposio patrocinado por Medicalmix titulado «Cirugía Extrema-Casos Clínicos», coordinado por el propio Villarrubia, referido a las maniobras corneales dificultosas y a sus posibles

soluciones. Asimismo, Teresa Laborda participó en la sección Títulos de Póster con la ponencia «Qué hacer ante una epitelioipia placoide multifocar», un trabajo conjunto desarrollado por los especialistas del IO La Arruzafa Antonio Hidalgo, Consuelo Spínola, Juan Manuel Cubero y la propia Laborda.

Se da la circunstancia de que uno de los simposios dedicado a la subespecialidad de la vítreo-

retina ha estado coordinado por uno de los profesionales del IO La Arruzafa, Juan Manuel Cubero, quien explica que «el congreso de la SAO es una de las reuniones más importantes del ámbito de la Oftalmología que se desarrollan anualmente en España. En la presente edición, los compañeros hemos podido intercambiar opiniones y conocimientos de una amplia variedad de temas, unos estrechamente vinculados entre

sí y otros con menor conexión. Todo lo abordado nos sirve para analizar y contrastar los avances en las diferentes patologías, diagnósticos y tratamientos oftalmológicos».

El HLA es un complejo sanitario privado que en su interior alberga el IO La Arruzafa, centro de referencia que forma parte del grupo Innova Ocular, una red nacional de clínicas de microcirugía ocular de gran prestigio en España, formada por tres generaciones de oftalmólogos especializados en el diagnóstico, tratamiento y seguimiento de cualquier patología ocular, que ofrece un servicio integral de Oftalmología para dar la mejor solución médica en cada caso a las patologías y problemas propios de la visión. Creada en el año 2000, Innova Ocular proporciona los más altos niveles posibles de seguridad, avalados por la experiencia y el conocimiento de más de 105 oftalmólogos y la disponibilidad de los tratamientos y técnicas de diagnóstico y cirugía más vanguardistas. Actualmente, dispone de 15 clínicas ubicadas en las principales ciudades españolas, en las que ofrece un servicio personalizado para cada paciente.

- / 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



Productos lácteos en la alimentación

La leche proporciona nutrientes esenciales y constituye una fuente muy importante de energía, proteínas de gran valor y grasas

A. CABELLO

El Codex Alimentarius o código alimentario, creado por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura) y la Organización Mundial de la Salud, OMS, establece que un producto lácteo es aquel producto «obtenido mediante cualquier elaboración de la leche, que puede contener aditivos alimentarios y otros ingredientes funcionalmente necesarios para la elaboración». Existe una gran diversidad de productos que varían de un lugar a otro en función de sus preferencias y demanda, hábitos de consumo, razones sociales y religiosa y en relación a la tecnología industrial disponible.

La leche proporciona nutrientes esenciales y constituye una fuente muy importante de energía, proteínas de gran valor y grasas. Con su consumo añadimos a nuestra dieta calcio, selenio, riboflavina, vitamina B12 y magnesio.

Curiosidad...

Francia es conocido como el «país de los mil quesos», tiene un día nacional en su honor y unas 400 variedades.

En función del animal del que se obtenga, los productos lácteos tendrá una composición, sabor, color diferente. La leche de vaca tiene un 3-4% de grasa, un 5% de lactosa y alrededor de 3,5% de proteínas. El contenido en grasa, lactosa y proteína en la de oveja es mayor que la de vaca y cabra

Alejado de lo que solemos consumir en nuestra ciudad, existe la leche de camella

por lo que se suele usar para la producción de quesos. La leche de cabra también es apta para quesos y en forma líquida. Su composición es similar a la de vaca pero el sabor es más intenso.

La leche de búfala tiene casi el doble de grasa de media que la procedente de vaca. En comparación con la proteína, la composición de grasa es de 2:1. Tiene mucho calcio y caseína y se usa para la elaboración de queso mozzarella.

Alejado de lo que solemos consumir en nuestra ciudad, existe la leche de camella, parecida en composición a la de vaca pero con un sabor más salado. Es rica en vitamina C, ácidos grasos, vitaminas del complejo B y se



consume de forma cruda o fermentada, por lo general en las zonas áridas y semiáridas donde se tiene dicho ganado y constituyen una fuente importantísima de vitamina dado la carencia que pueden tener de productos hortícola y frutícolas. La leche de yak es dulce y aromática y es usada para mantequillas, quesos, fermentados y cruda.

Entre los productos más habituales que podemos encontrar en los lineales de los supermercados tenemos la leche líquida con sus distintos tipos abarca productos como la leche pasteurizada, la leche desnatada, la leche normalizada, la leche reconstituida, la leche de larga conservación (UHT) y la leche enriquecida. Fermentadas para elaborar otros productos

como yogur, dahi, kurut, kefir... El queso y sus centenares de variedades se obtiene por coagulación de la caseína separada del suero. Podemos encontrar duros, blandos semicurados, curados, fresco etc y con diferentes mezclas de leches. Otros productos muy comunes son la mantequilla, leche evaporada, condensada y en polvo, nata, sueros...



CHASTANG / SARRASÍN
ABOGADOS
 especialistas en
accidentes de tráfico

Somos abogados especialistas en accidentes de tráfico y SEGUROS, trabajamos para ofrecerte el mejor servicio.

Si has sufrido un accidente tienes derecho a elegir abogado de tu confianza. Elígenos y te conseguiremos la máxima indemnización.

CONSEGUIMOS LA MÁXIMA INDEMNIZACIÓN
 para ti, tu familia, tu empresa

NUESTROS HONORARIOS LOS PAGA TU ASEGURADORA

SOMOS INDEPENDIENTES Y ESPECIALISTAS

957490610 / 957488969

info@defendemosalasegurado.com

MÁS INFO

WWW.DEFENDEMOSALASEGURADO.COM

Ronda de Tejares, 32
 (acceso 1º, 3º planta)
 14008 Córdoba

TRAZOS

ESTUDIO DE COCINAS

Avda. Escritor Conde de Zamora s/n

www.trazoscocinas.es

957 356 828  



INNOVACIÓN

FE Y CULTURA

PAZ

PROYECTOS

MATES...

SALUD

HISTORIA

CONVIVENCIA

DEBATE

BIOLOGÍA

HUMANIDADES

BILINGÜISMO

TECNOLOGÍA

CERCANÍA

CULTURA CLASICA

EL EP. ESO. BACHILLERATO...
SANTA VICTORIA - MM. ESCOLAPIAS.

Con nosotr@s... tu futuro es posible...



Running ¿Podemos evitar las lesiones más comunes?

Entre las lesiones más comunes nos encontramos las sobrecargas o roturas musculares sobre todo de la cadena posterior (triceps sural e isquiotibiales), fascitis plantares, rodilla del corredor (sobrecarga en el tensor de la fascia lata) y problemas articulares (meniscopatías...)

ALBERTO CASAS DE LA ASUNCIÓN
FISIOTERAPEUTA DEPORTIVO
CLUB GYM SIERRA

Hoy en día son muchas las personas que realizan algún tipo de ejercicio físico o deporte con regularidad. Está claro que este aumento de actividad física va a ir ligado directamente con una mejora en su condición física, en su calidad de vida y en su salud, pero además de esto, si no realizamos nuestro deporte preferido con precaución y bajo la supervisión de un profesional, tendremos muchas posibilidades de sufrir algún tipo de lesión.

No menos importante a la hora de prevenir las lesiones, es la elección de un entrenamiento adecuado

Hoy, y debido al gran aumento de practicantes que ha tenido este deporte, nos centraremos en el «Running», intentando ponerle nombre a algunas de las lesiones más comunes y sobre todo, desde el Gabinete de Fisioterapia de Club Gym Sierra os daremos algunos consejos para prevenirlas.

Desde hace unos años vemos como cada día son más las personas que se calzan sus zapatillas de correr y sin más comienzan a hacer kilómetros, entrando a veces en el error de querer superar re-



tos que, en algunos casos superan sobradamente la condición física de la persona, y de forma extrema los límites fisiológicos y físicos para los que está diseñado el ser humano. Así nos encontramos con que muchos «Runners» ya no se conforman con correr una hora diaria, cosa muy saludable, sino que pasan a engancharse a las carreras que se organizan de 10 Kilómetros, después siguen con la Media Marathon de 21, la Marathon de 42 Kilómetros, las Ultratrail con más de 100, y últi-

mamente llegando incluso a correr carreras Transalpinas en las que permanecen durante 24 horas corriendo sin descanso. Partimos de la base que siempre es mejor hacer ejercicio que no hacerlo pero todo tiene un límite, por lo tanto ¿Qué debemos hacer para prevenir cualquier tipo de lesión?

Para mi uno de los puntos más importante para la prevención de lesiones, es la elección de un calzado adecuado. Existen multitud de tipos diferentes de zapatillas, debemos encontrar la que mejor

se amolde a nuestra pisada, forma de correr, tipo de superficie sobre la que se correrá y nuestras características físicas. Una vez encontrada la zapatilla, es de igual importancia cambiarla cuando esta se encuentra ya desgastada por el uso, y no esperar a que se rompa.

No menos importante a la hora de prevenir las lesiones, es la elección de un entrenamiento adecuado, no basta solo con correr, debemos realizar diferentes tipos de entrenamiento para no generar

descompensaciones que degeneren en lesiones. Para ello siempre recomiendo estar asesorado por un entrenador específico.

No debemos de olvidar la figura del Fisioterapeuta, acudiendo a él periódicamente para realizar tratamientos preventivos y llevando a cabo sus recomendaciones, destacando la hidroterapia como práctica ideal para la prevención.

Entre las lesiones más comunes en los «Runners» nos encontraremos las sobrecargas o roturas musculares sobre todo de la cadena posterior (triceps sural e isquiotibiales), fascitis plantares, rodilla del corredor (sobrecarga en el tensor de la fascia lata) y problemas articulares (meniscopatías...). Si no hemos podido evitar algunas de estas lesiones es el momento de ponerse en manos de su fisioterapeuta de confianza, el cual podrá tratar su dolencia o recomendarle que hacer en cada momento. No se debe olvidar la importancia de la figura del readaptador físico en la última fase de recuperación, ya que su trabajo nos va a ayudar a que no vuelvan a aparecer las dichas lesiones.

Todas estas recomendaciones nos harán disfrutar más de nuestro deporte preferido y sacaremos mucho más provecho de nuestras sesiones de entrenamiento, obteniendo mejores resultados y una gran satisfacción personal.



**AHORA ES
EL MOMENTO,
CUIDA
TU
SALUD**

CLUB GYM SIERRA 1987

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



Calendario de vacunación infantil de Andalucía 2017

Nacidos a partir del 1 de enero de 2017

2 meses	4 meses	11 meses	12 meses	15 meses
Difteria Tétanos Tos Ferina Polio Haemophilus b Hepatitis B (1) <hr/> Neumococo	Difteria Tétanos Tos Ferina Polio Haemophilus b Hepatitis B <hr/> Neumococo Meningococo C	Difteria Tétanos Tos Ferina Polio Haemophilus b Hepatitis B <hr/> Neumococo	Sarampión Rubeola Parotiditis <hr/> Meningococo C	Varicela
3 años	6 años	12 años	14 años	
Sarampión Rubeola Parotiditis <hr/> Varicela	Difteria Tétanos Tos Ferina Polio (2)	Pápiloma humano <hr/> Meningococo C	Tétanos Difteria	

Para más información:

902 505 060/
955 54 50 60

www.juntadeandalucia.es/salud/vacunas

(1) Pauta 0-2-4 y 11 meses para recién nacidos de madres portadoras de AgHBs (o imposibilidad de conocer resultado de cribado en primeras 24 horas de vida) junto con inmunoglobulina HB en las primeras 24 horas de vida.
 (2) Se administrará vacuna combinada DTPa-VPI



- ✓ Cirugía Oral y Maxilofacial
- ✓ Resolución de casos complejos de Implantología
- ✓ Odontología general

- ✓ Periodoncia
- ✓ Ortodoncia
- ✓ Estética dental

franciscozafacamacho
cirujano maxilofacial

C/ María la Judía 4-6 Córdoba
957 35 67 67 / 636 107 345

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

www.ecox4d.com

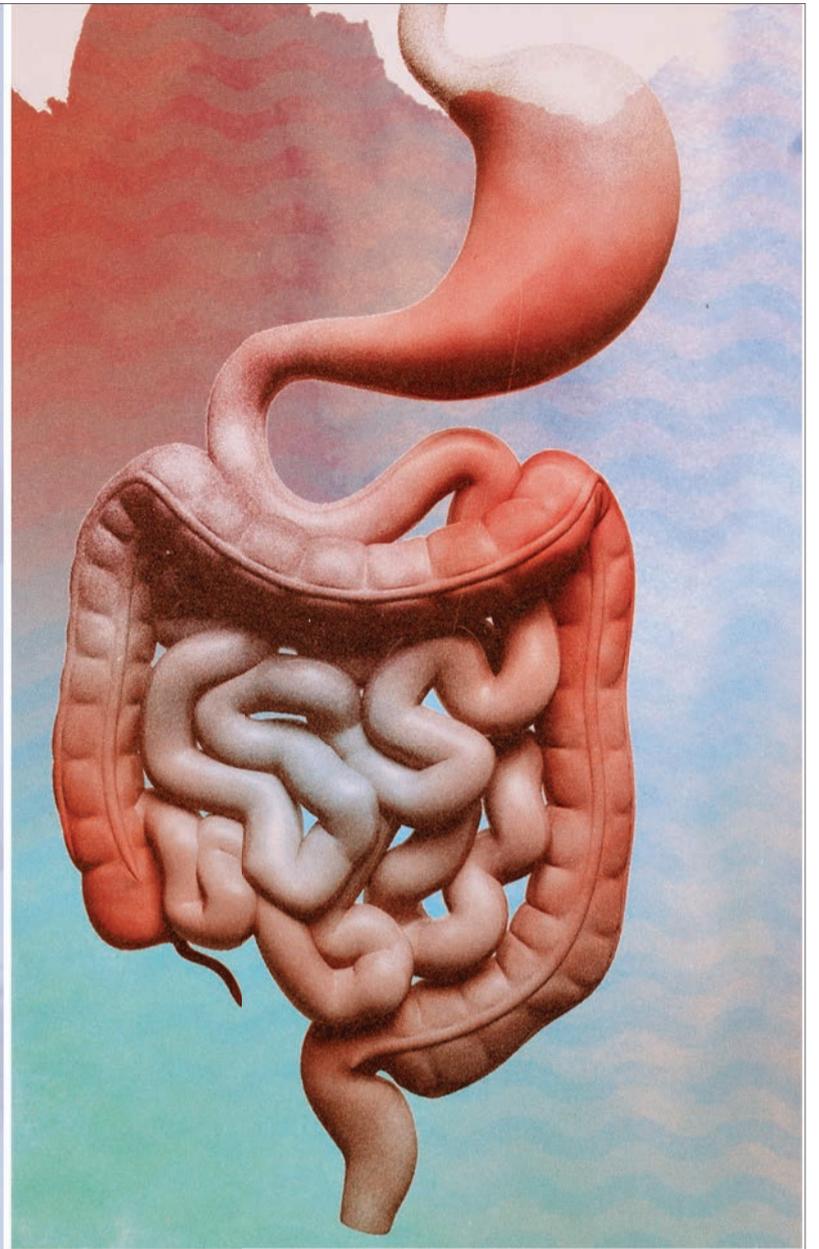
Hidrocolonterapia

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

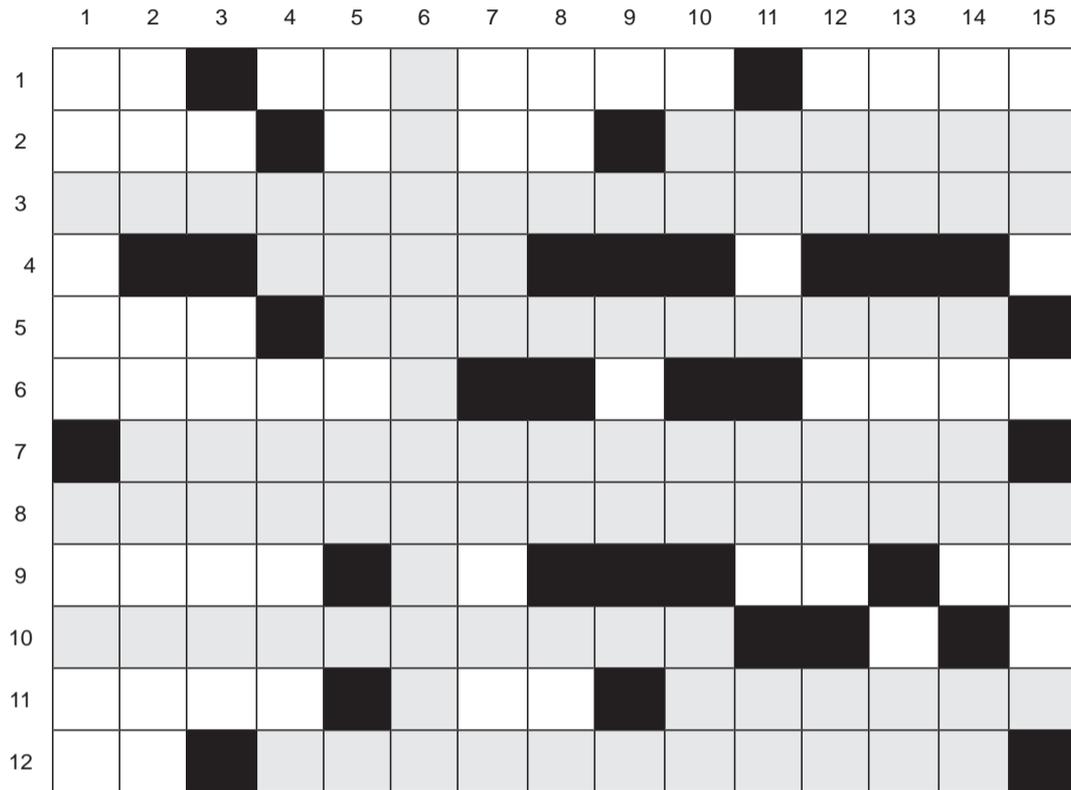
DR. JOSÉ MARÍA SÁEZ BRAVO

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

Crucigrama de la zona de Colón

Con las palabras en fondo gris, se pueden leer diez calles de la zona de Colón



HORIZONTALES: 1.- La placa que llevan coches del Cuerpo Diplomático. Tipo de calzado (plural). Al revés y abreviado, señoras. 2.- Escuchad. Falta una letra para estar llena. **Una calle de la zona de Colón.** 3.- Acceso a Córdoba que estaba al final de la calle Alfaro (tres palabras). 4.- Palote de párvulo. **Otra calle de la zona.** Ésta, con la siguiente, hacen el símbolo del Sodio. 5.- Altar. **Calle de la zona de Colón.** 6.- Al revés, centros de blancos de tiro. Excelencia. Órgano subterráneo de planta. 7.- **Es otra calle de la zona** (dos palabras). 8.- **Llano del Cristo de los Faroles** (dos palabras). 9.- Extraño. Ésta, con la siguiente, interjecciones taurinas y flamencas. Una infusión. 10.- **Otra calle de la zona, dedicada a un médico y abadesa de Las Clarisas** (dos palabras). Ésta, con la siguiente, artículo neutro. 11.- Al revés, siglas de Instituto de formación de Estudios Sociales. Al revés, santo portugués. **Calle de la zona en cuestión.** 12.- Voz ejecutiva cuartelera. **Otra calle de la zona** (dos palabras).

VERTICALES: 1.- Imitaciones, reproducciones. Prontitud, ligereza, presteza. 2.- Dispositivo intrauterino. Al revés, destacar, sobresalir. 3.- Una preposición. Al revés, apodo con el que se conocía a Lola Flores. 4.- Símbolo de Zeolite. Factor sanguíneo. Falta una sílaba para ser Arzobispo. 5.- Cueva paleolítica cántabra con pinturas rupestres. La placa europea. Área. 6.- **Explanada ajardinada en la zona del enunciado** (tres palabras). 7.- Caminar, pasear. Al revés, esculpes, cincelas. 8.- La tasa anual equivalente bancaria. Réaumur. Código Postal. Una constelación. 9.- Símbolo del Oxígeno. Litro. Cuatro vocales. Ésta, con la siguiente, afirmación. 10.- Monja. Quintal. Bahía de Cádiz. Sistema de frenos. 11.- Al revés, juntáis. *Regional Head End.* Unión Africana. 12.- Santo. Marcharéis. Símbolo del Rubidio. 13.- Arco aritmético. Cuatro letras del harén. Da lectura. 14.- Afluente. Al revés, remolcáis una nave. Letra doble. 15.- Al revés, orificios del aparatos digestivos. La última. Al revés, alabes, ensalces.

Por Julián Rodríguez

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




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



COLEGIO DEL MUNDO · WORLD SCHOOL · ÉCOLE DU MONDE · COLLEGE OF THE WORLD



EDUCACIÓN Y CULTURA



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