




**Ortopedia
Aeropuerto**

www.ortopediaaeropuerto.com



SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL

Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL

Avda. Arroyo del Moro 1

**ABIERTA MATRÍCULA
CURSO 2018/2019**

INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN PROFESIONAL

C.D.P. ALBOR CÓRDOBA



Grado Medio
Farmacia y Parafarmacia
Cuidados Auxiliares de Enfermería
Grado Superior
Radioterapia y Dosimetría
Imagen para el Diagnóstico y Medicina Nuclear
Higiene Bucodental
Educación Infantil

Tu formación sanitaria en Córdoba

www.fundacionalborcordoba.org • Calle María Montessori S/N 14011 Córdoba • Telf: 957 270 300

INFRAESTRUCTURAS HOSPITALARIAS

El nuevo Hospital Quirónsalud Córdoba comenzará su actividad en septiembre

El nuevo Hospital Quirónsalud Córdoba abrirá sus puertas el próximo septiembre, una vez que han finalizado las obras de construcción, que comenzaron en noviembre de 2016. El comienzo de la actividad será gradual, empezando una primera fase con la apertura de las consultas externas, pruebas diagnósticas y laboratorio, y continuando en una segunda fase con el resto de servicios (hospitalización y urgencias), con el fin de que el centro esté plenamente operativo antes de finalizar este año.



Responsables del Hospital en uno de los quirófanos

(sigue en la página 2)



Clínica Alzahar
CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA

Medicina y Cirugía Estética

Primera consulta y revisiones gratuitas
Financiación hasta 24 meses
sin intereses



Avda. de la Arruzafa, 42

tfno. 957 402 556

whatsapp 692 180 738

www.clinicaalzahar.com

noticia de portada

El nuevo Hospital Quirónsalud Córdoba comenzará su actividad en septiembre

En una primera fase se abrirán las consultas externas, las pruebas diagnósticas y el laboratorio

REDACCIÓN

El nuevo Hospital Quirónsalud Córdoba abrirá sus puertas el próximo septiembre, una vez que han finalizado las obras de construcción, que comenzaron en noviembre de 2016. El comienzo de la actividad será gradual, empezando una primera fase con la apertura de las consultas externas, pruebas diagnósticas y laboratorio, y continuando en una segunda fase con el resto de servicios (hospitalización y urgencias), con el fin de que el centro esté plenamente operativo antes de finalizar este año.

El edificio ha sido diseñado con vocación de convertirse en un hito en la ciudad por su arquitectura singular, que dota de gran protagonismo a la luz, tamizada a través de una celosía que recubre la fachada y que realiza un guiño a la arquitectura mudéjar. La celosía es de aluminio en tonos bronce y dorado, cuyas tonalidades van cambiando en función de la inclinación de la luz del sol que se refleja en ella. Los accesos también son singulares, sustentados en pilares de tipo arbóreo, que sin duda hacen que el edificio no deje a nadie indiferente.

Hospital Quirónsalud Córdoba estará dotado con la más alta tecnología diagnóstica y terapéutica disponible, entre la que se encontrará una resonancia magnética de 3 T, TAC de 128 cortes, ecógrafos (general, diagnóstico prenatal y ginecológico), telemando, densitómetro, equipos de rayos x, mamógrafo digital con tomosíntesis y estereotaxia, y ortopantomógrafo.

El nuevo hospital es energéticamente eficiente, con sensores de luz gracias a los cuales se gradúa la iluminación interior de forma automática dependiendo de las condiciones lumínicas exteriores. Asimismo, todos los equipos de producción de energía



Imagen de la sala de neonatología con su responsable al fondo

son altamente eficientes, con un sistema de control automatizado según las necesidades de utilización del edificio, ajustando la temperatura para optimizar la confortabilidad y tener un alto rendimiento energético.

Se trata de un edificio pensado para el paciente, con gran luminosidad y amplios espacios en todas sus áreas, dotado de la última tecnología de la información y comunicación, que permitirá, a través de una aplicación móvil, guiar al paciente por el hospital mediante geolocalización, facilitando su acceso a los distintos servicios. Además, el hospital dispondrá de un directorio digital integrado con el sistema, que se actualizará de forma automática para incluir a los doctores que estén pasando consulta en cada momento y tendrá también un sistema de gestión de turnos para evitar que se produzcan colas, esperas o retrasos.

Los quirófanos integrados contarán con activación por voz, una herramienta de tecnología digital que el cirujano podrá activar a través de su voz para tener la información del paciente en las pantallas,

como pruebas diagnósticas previas a la intervención.

Las habitaciones estarán dotadas de los últimos avances en sistemas de información asistenciales, que facilitarán una comunicación fluida y permanente médico-paciente-enfermería. Así, cada habitación contará con un dispositivo tableta a través del cual la persona ingresada accederá al «Portal del paciente», con todos los datos de su historia clínica, y tendrá la posibilidad de navegar por internet y ver la televisión.

El Hospital Quirónsalud Córdoba estará a la vanguardia de la sanidad privada andaluza en lo que a dotación tecnológica se refiere, así como en el confort y las prestaciones hoteleras tanto para el paciente como para los profesionales que presten sus servicios en el mismo. Apostamos por un modelo de atención sanitaria donde el principal objetivo es cuidar la salud de las personas, que están en el epicentro de nuestra actividad.

Se trata del primer hospital del Grupo Quirónsalud construido siguiendo los es-

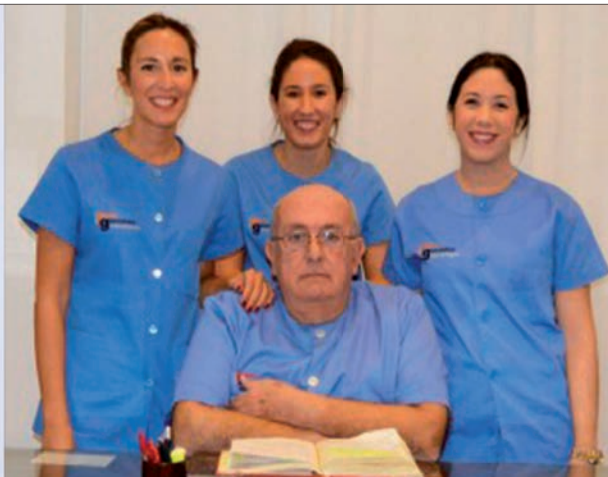
tándares del nuevo manual corporativo de calidad Quirónsalud, fruto del consenso, aportación de conocimientos y la experiencia de todos sus profesionales.

Quirónsalud Córdoba dispondrá de una completa cartera de servicios con capacidad para ofrecer una atención integral al paciente en las distintas especialidades médico-quirúrgicas y pruebas diagnósticas y terapéuticas. Con una superficie de 25.000 m² distribuida en seis plantas, dispondrá de 100 amplias habitaciones individuales (4 suites) dotadas con los últimos avances en sistemas de información asistenciales; área quirúrgica con 7 quirófanos; una sala de radiología vascular e intervencionista y hemodinámica; dos salas de endoscopia; tres de dilatación-paritorio (una bañera para parto natural); hospital de día quirúrgico; UCI con siete puestos; Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales con ocho puestos; urgencias 24 horas de adultos, pediátricas y tocoginecológicas; área de laboratorio integral; y hospital de día médico y oncohematológico.

clínicas López González odontólogos

**CLÍNICAS DENTALES
BRILLANTE -HIGUERÓN**

Avd/ Brillante N°12. C.P 14006
Tel: 957 401 184 (Córdoba)
C/Aguilarejo bajo 1, C.P 14193
Tel: 957 329 369 El Higuero (Córdoba)



Déjenos cuidar de su sonrisa y la de su familia

**Les atenderemos con la sensibilidad
y delicadeza que se merecen**

- Atendemos un gran número de compañías médicas
- Disponemos del Plan de Asistencia Dental Infantil de la Junta de Andalucía
- Primera visita, revisiones y consultas gratuitas.

«Doctor, ¿realmente necesito una rinoplastia?»

Disipando las dudas del paciente

REDACCIÓN

Someterse a una cirugía plástica es una decisión que debe tomarse de manera reflexiva. Es importante estar seguro de que las razones para someterse a ella son justificadas y elegir cuidadosamente a nuestro cirujano. La rinoplastia (cirugía de nariz) es, según la experiencia del Dr. Emilio Cabrera, una de las cirugías que mas dudas suscitan entre los pacientes, y la intervención que mas tiempo les lleva decidir. Las razones para ello comienzan cuando el paciente se pregunta si los resultados serán naturales y responderán a las expectativas creadas en cuanto a cambio de un elemento tan protagonista en el rostro. Además, se unen preguntas relacionadas con la duración de postoperatorio y el dolor que se sentirá en este periodo.

El Dr Emilio Cabrera, experto en rinoplastia, señala que, como en todas las cirugías, para conseguir un buen resultado, es necesario comenzar por llevar a cabo una adecuada indicación quirúrgica, es decir: debe señ-

larse al paciente si realmente su nariz necesita un cambio, si este es viable, y cuáles serán los resultados. Y ese proceso debe hacerse de una manera clara, precisa y honesta, sin crear falsas expectativas.

Así es la primera consulta
La consulta constituye una etapa esencial para afrontar una rinoplastia. De hecho la consulta es tan importante como la propia cirugía. Es la oportunidad de conocer cuáles son los aspectos de la nariz que no gustan al paciente y que desearía modificar o mejorar. Una vez conocidas sus aspiraciones, es el momento en que el Dr. Emilio Cabrera le explique qué modificaciones podrán llevarse a cabo, y de qué forma, siempre con expectativas realistas para el resultado. La cirugía estética nasal requiere la realización de consultas pausadas, donde el paciente pueda expresar sus objetivos, expresando todas las dudas y realizando todas las preguntas necesarias. Es esencial que cuando salga por la puerta de la consulta tenga toda la información y

seguridad necesaria para afrontar la rinoplastia.

Tras esta consulta y una exploración física previa muy minuciosa mediante un proceso que permite sistematizar y analizar todas las medidas externas necesarias para la realización de una rinoplastia, el cirujano comunicará finalmente al paciente si la cirugía está o no indicada. Porque sucede que, en algunas ocasiones, una vez completado este proceso previo, el cirujano debe decir no, y no recomendar la rinoplastia. Son casos en los que lo objetivos que el paciente busca son irreales o sin fundamento.

La consulta es tan importante como la propia cirugía

Tras la cirugía, y una vez cumplidas las metas estéticas, los beneficios para el paciente son pronto evidentes con una mejora no solo de la imagen facial sino también de la confianza en sí mismo y la autoestima.

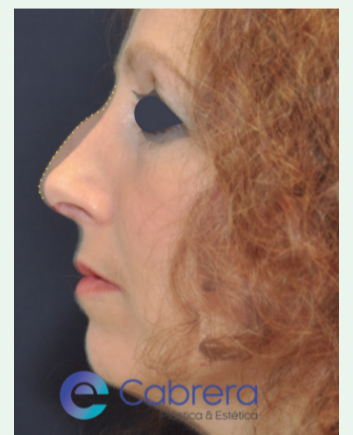
¿Qué limitaciones tiene una rinoplastia?

Para el Dr. Emilio Cabrera, experto en rinoplastia, éste es un aspecto fundamental: «aunque pueda sonar frustrante, el paciente debe conocer con claridad que sí que hay limitaciones en los resultados. Esto depende básicamente del punto de partida, de la nariz de la que parta el cirujano. Hay que entender que solo podemos cambiar las cosas y que la nariz es una estructura muy sofisticada con múltiples piezas que, muchas veces, en la cirugía, a modo de puzzle, deben ser separadas y vueltas a unir con total seguridad, porque debemos recordar que la nariz no solo debe ser bonita, también debe seguir teniendo un correcto funcionamiento tras la intervención.»



¿Por qué elegirnos?

En Cabrera Plástica&Estética, estamos especializados en procedimientos de rinoplastia. Cada miembro de nuestro equipo, se centra en hacer de su rinoplastia la mejor experiencia posible. Desde la consulta inicial hasta la cirugía en sí, y durante el seguimiento posterior, todo nuestro equipo se dedica a ofrecerle los cuidados e indicaciones que hemos reunido en nuestros años de experiencia y conocimientos como expertos.



El Dr. Emilio Cabrera es cirujano plástico de referencia en Córdoba en rinoplastia funcional y estética, tanto primaria como secundaria. Es miembro de la SECPRE (Sociedad Española de Cirugía Plástica, Estética y Reparadora) y de la ASAPS (American Society for Aesthetics Plastic Surgery).

+ INFO EN www.rinoplastiacordoba.es
especialistas en resultados naturales

Comparte nuestro trabajo en



Nos encontrarás en Avda. Gran Capitán, 46 - 2º 1 de Córdoba.
Pide tu cita en: 957281450



sumario e información

► noticias

- El nuevo Hospital Quirónsalud Córdoba comenzará su actividad en septiembre** 2
- José Manuel Rumbao Aguirre es el nuevo director médico del Reina Sofía** 6
- Cuarenta expertos en Uveítis de toda España se han dado cita en el Hospital La Arruzafa** 8
- La correcta curación y una cadena de producción sanitaria contrastada garantizan el consumo de jamón en el embarazo** 10

► en buenas manos

- Clínica C.I.D con Dentistas sin limites** 14
- Fundación La Arruzafa amplía su cobertura social tras rubricar con Cáritas un convenio para ayudar a personas sin recursos** 15
- Conociendo un poco más los trastornos del neurodesarrollo** 16
- Entrevista a Clara Porras, jefa de estudios de CDP Fundación Albor Córdoba** 20



Nutrición: Que el Alimento sea tu Medicina 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 DE SALUD INTERNACIONALES EN JULIO

2	3	4	5	6	7 Día Mundial del Síndrome de Rubinstein-Taybi	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28 Día Mundial de la Hepatitis	29
30	31	1	2	3	4	5

LA FRASE DEL MES

« El cuerpo es nuestro jardín,
la voluntad es nuestro jardinero »

William Shakespeare

Promoción Especial*

AUDÍFONOS

PHONAK
life is on



- Precios **ESPECIALES**
- Estudio auditivo **GRATUITO**
- Financiación **SIN intereses**

¡OYE!

de venta en:

Y si además tienes la tarjeta **sesentaycinco DTOS. ESPECIALES**

30% Tarjeta verde **35%** Tarjeta oro

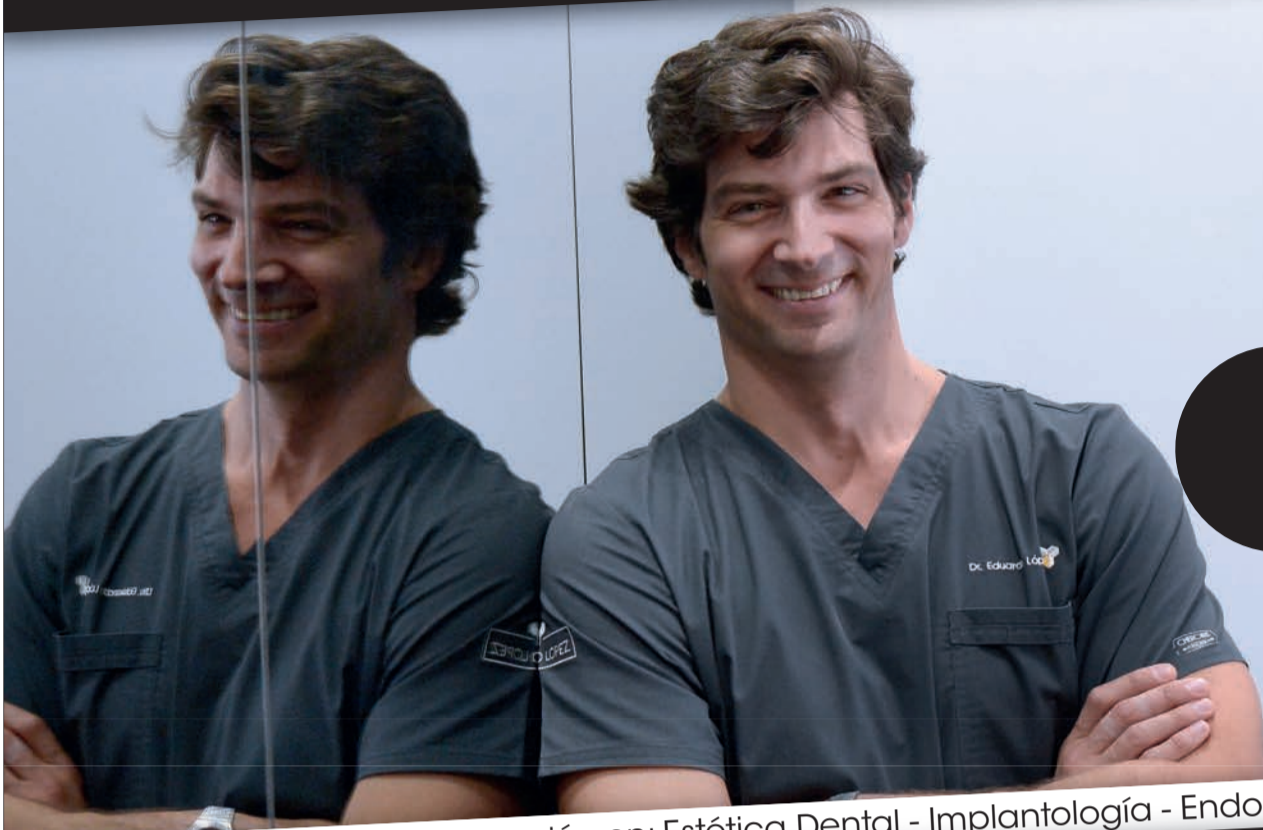


ALPHA
SANITARIA
SERVICIOS GLOBALES DE SALUD

AV. AMÉRICA, 3 • C/ ISLA FORMENTERA, 1

957 47 95 86 / 957 47 90 69

*Promoción válida hasta el 30 de junio de 2018.



**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



dra. **paloma ojel**
CLÍNICA DE MEDICINA ESTÉTICA

Tu clínica de confianza en
Medicina Estética Facial, Corporal y Láser.

*Cuidamos de tu imagen,
Cuidamos de tu Salud*

Plaza Constancia 3, 1º A
14006 Córdoba (España)
957 04 71 24 - 635 344 336

clinicapalomaojel.com   



noticias

José Manuel Rumbao Aguirre es el nuevo director médico del Reina Sofía

Este pediatra, que en los últimos años ha sido subdirector médico, y la enfermera María José Castro Ruiz como subdirectora de enfermería- son las nuevas incorporaciones del Equipo de Dirección del complejo sanitario

REDACCIÓN

El Reina Sofía ha renovado recientemente su equipo directivo con la incorporación de nuevos responsables en la Dirección Asistencial. Así, José Manuel Rumbao Aguirre —pediatra formado en este centro que desde hace unos años era subdirector médico— y la enfermera María José Castro Ruiz —con una larga trayectoria en la gestión— se incorporan como director médico y subdirectora de enfermería, respectivamente.

La enfermera María José Castro Ruiz se incorpora como subdirectora de enfermería

La directora gerente del hospital, Valle García Sánchez, agradece a ambos su dedicación y también tiene palabras para quienes les han precedido: Antonio Llergo como coordinador asistencial y Nieves Troyano como subdirectora de enfermería, de quienes destaca «su compromiso y disponibilidad constante, cercanía, trabajo en equipo, empatía y profesionalidad».

José Manuel Rumbao asume esta nueva responsabilidad, que se suma a una trayectoria profesional que comenzó en el Hospital Universitario Reina Sofía en 2003 cuando inició su residencia en el servicio de

Pediatría. Licenciado en Medicina por la Universidad de Córdoba (1996-2002), continuó su especialización en el complejo hospitalario cordobés y la completó entre 2006 y 2007 con una formación específica en Infectología Pediátrica, lo que le permitió a partir de 2009 coordinar la unidad de Infectología Pediátrica del complejo sanitario.

Está acreditado en nivel Excelente por la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía (ACSA) desde abril de 2015 y durante el año 2017 (de marzo a noviembre) fue responsable del Servicio de Calidad y Documentación Clínica del hospital. Comprometido con la docencia, durante siete años ha sido tutor de residentes de Pediatría. Asimismo, destaca su trayectoria como investigador principal en distintos estudios, fundamentalmente en el ámbito de la infección respiratoria, bronquiolitis, uso adecuado de antimicrobianos y vacunación. En este campo, cuenta con más de medio centenar de publicaciones, cursos, congresos y conferencias.

En su currículum como gestor destaca el Máster en Dirección Médica y Gestión Clínica y tres títulos de Experto Universitario en Vacunas en Atención Primaria, Seguridad del Paciente y Urgencias Pediátricas. Es también miembro del Grupo de Estudio de Infección Fúngica de la Sociedad Española de Infectología Pediátrica y del grupo



María José Castro y José Manuel Rumbao

de Infección Nosocomial de esta misma sociedad científica.

Por su parte, María José Castro es enfermera, con dos titulaciones de Experta en Gestión de Servicios Sanitarios, así como en Calidad y Seguridad del Paciente en Instituciones Sanitarias por la Escuela Andaluza de Salud Pública. Ha sido jefa de sección de servicio de Calidad y Documentación Clínica del Hospital Reina Sofía desde 2010 hasta la actualidad.


Ha desarrollado durante 20 años su trayectoria profesional en gestión de servicios sanitarios y, desde el 2005, ha ocupado en

la Sanidad Pública Andaluza diferentes cargos de responsabilidad asistencial en distintos centros sanitarios, labor que ha compatibilizado con su dedicación a la formación continuada y a la mejora de la calidad de los servicios sanitarios. Entre otros méritos suyos destaca que ha sido evaluadora externa cualificada por ISQUA y revisora cochrane en guías de práctica clínica del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, miembro del Comité Científico de la Sociedad Andaluza de Calidad Asistencial (SADECA), así como también miembro de la Comisión de Igualdad del hospital.



**ELADIO G.
HORTELANO**
CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA

CIRUGÍA ESTÉTICA
MEDICINA ESTÉTICA
CIRUGÍA REPARADORA

618 968 041
957 477 147 

Plaza Colón 14-2º
14001 Córdoba 

Síguenos



tu sonrisa,
nuestra mejor
carta de
presentación

Dr. Tomás Páez



CENTRO DENTAL Y ESTÉTICA
JESÚS MARÍA

C/ Jesús María, 6, 4º-5
(Junto a Tendillas)

957 48 12 31

noticias

Cuarenta expertos en Uveítis de toda España se han dado cita en el Hospital La Arruzafa

El centro reúne a un nutrido grupo de especialistas con motivo de la celebración del 'V Taller de Uveítis', una patología que cada año afecta a más de medio centenar de personas por cada cien mil habitantes



Cuarenta médicos españoles expertos en Uveítis se han dado cita en el Hospital La Arruzafa para participar en unas jornadas médicas especializadas en una patología inflamatoria del ojo que cada año afecta a más de medio centenar de personas por cada cien mil habitantes y que es la principal responsable de entre un 10 y 15 por ciento de casos de ceguera en países desarrollados.

Hasta la fecha, estas jornadas han congreñado un centenar y medio de especialistas

El encuentro, que ha sumado su quinta edición, ha sido promovido por la Unidad de Inmunología Ocular del Hospital La Arruzafa (HLA), coordinada por los oftalmólogos Antonio Hidalgo, Teresa Laborda y el reumatólogo Miguel Ángel Caracuel, pertenecientes al HLA e Innova Ocular (IO).

En dicha cita, que ha concludo hoy (sábado), se han expuesto



Presentación de las jornadas

una veintena casos clínicos relacionados con una enfermedad cuyo volumen de incidencia afecta a 52 personas por cada mil habitantes, según estudios recientes.

La Uveítis es una patología de tipo inflamatoria que se da en el ojo y cuyas consecuencias suponen la tercera causa de pérdida

de visión en ciudadanos de países desarrollados, provocando consecuencias en el ámbito laboral a las personas que lo padecen.

«La enfermedad puede detectarse en pacientes de cualquier edad, aunque el mayor volumen de casos puede darse en franjas comprendidas entre los veinte y

los cincuenta y cinco años», matiza Hidalgo, quien también detalla que existen varios tipos de patología según su localización anatómica, distinguiendo entre «panuveítis, posterior, intermedia y anterior».

Los síntomas de la misma, en la mayoría de los casos, depen-

den de «su localización», porque la inflamación puede aparecer «en un ojo o en ambos», y pueden tener un origen «distinto», en alusión a que sus causas aún no están del todo determinadas.

Los especialistas recalcan que el conocimiento de la enfermedad es cada vez «más avanzado» porque hay un «mayor grado de conocimiento de la misma», como explica Caracuel. «La detección precoz» ayuda a tener un «diagnóstico más preciso y óptimo al contextualizarse con enfermedades de origen reumático», concluye.

La Unidad de Inmunología del HLA, que suma trece años desde su puesta en marcha en este centro, promueve este 'Taller de Uveítis' con la intención de «exponer y debatir casos entre especialistas en la materia con el fin de intercambiar experiencias reales detectadas en consultas que ayuden a fijar protocolos comunes», concreta Hidalgo.

Hasta la fecha, estas jornadas han congreñado un centenar y medio de especialistas desde su puesta en marcha. El Hospital La Arruzafa ha contado con la colaboración de Abbvie en el desarrollo del taller.

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 Mª Cabrera

Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268

¿Qué es la blefaroplastia? No es solo para más de 50 años

La blefaroplastia es la intervención de rejuvenecimiento facial más frecuente realizada por la Doctora Rocío Soto Cansino. Es la segunda intervención realizada siendo superada solo por el aumento de mamas

REDACCIÓN

La blefaroplastia es la intervención de rejuvenecimiento facial más frecuente realizada por la **Doctora Rocío Soto Cansino**. Es la segunda intervención realizada siendo superada solo por el aumento de mamas.

Trata las arrugas y la flaccidez de la piel de los párpados, así como las bolsas grasas. Estos rasgos reflejan un aspecto poco saludable, de cansancio y envejecimiento, que en la mayoría de las ocasiones no se corresponde con la realidad.

La **blefaroplastia**, o **cirugía de los párpados**, es la intervención quirúrgica que más rejuvenece un rostro, por encima del **lifting** o **estiramiento facial**

Los cambios periorcarios suelen ser el primer signo de envejecimiento facial. Ocurren por la pérdida de la elasticidad cutánea y muscular. La laxitud de piel de-

termina la aparición de arrugas y que la grasa interna se haga evidente, teniendo tres consecuencias para el rostro:

- Aspecto de mirada triste, debido a la caída de la piel del párpado superior por encima de su pliegue natural, sobre todo en el lado externo.
- Aspecto de cara cansada por relajación de la piel periorbitaria inferior, con arrugas visibles y aparición de bolsas grasas en el párpado inferior.
- En casos extremos produce pérdida de visión por el peso de los mismos y dermatitis crónica por la no oxigenación de la piel.

La intervención suele durar entre una y 3 horas. Si se van a realizar los cuatro párpados, generalmente se empieza por los superiores. La mayoría de las veces las incisiones se colocan en las líneas na-

turales de los párpados superiores y justo debajo de las pestañas en los inferiores o bien transconjuntival siendo invisible la cicatriz, en algunos casos pueden extenderse hacia las patas de gallo. A través de estas incisiones se separa la piel de la grasa y músculo subyacentes, extirpando el exceso de grasa y, en ocasiones, el exceso de piel y músculo. Las incisiones se cierran con suturas muy finas.

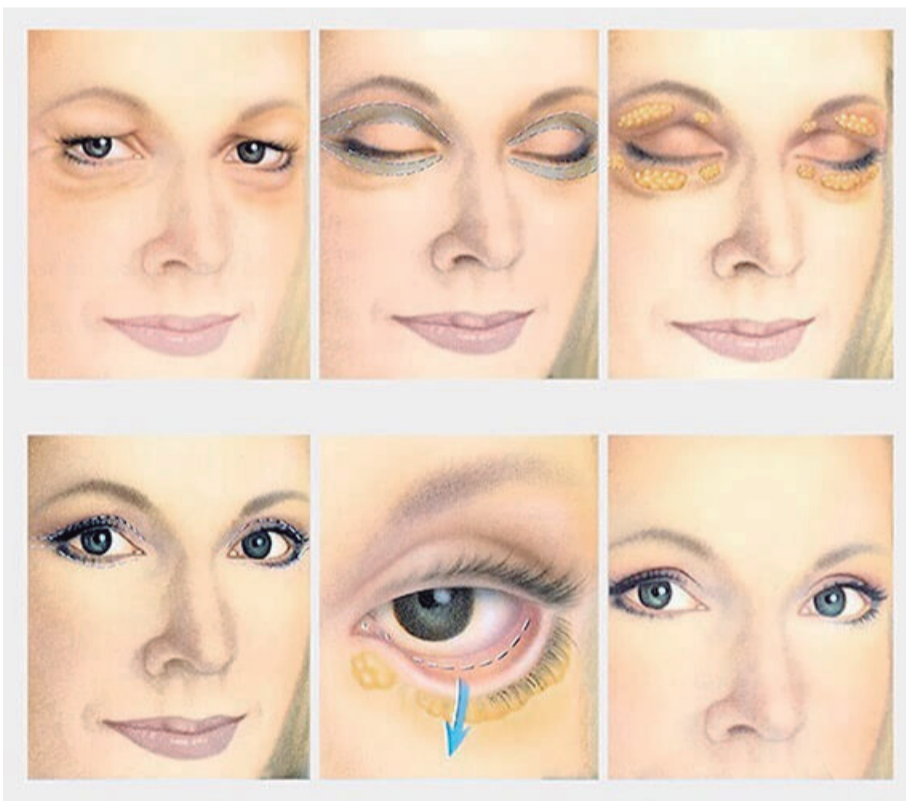
Trata las arrugas y la flaccidez de la piel de los párpados, así como las bolsas grasas

La Doctora Soto siempre realiza la blefaroplastia en quirófano. Normalmente, no es necesario permanecer en el Hospital más que unas horas tras la cirugía al tratarse de un acto ambulatorio al realizarse bajo anestesia local con o sin sedación

Los candidatos ideales para someterse a una blefaroplastia son personas que buscan una mejoría de la zona palpebral que refieren que sus ojos están tristes y tiene aspecto de cansancio sin estarlo realmente exceso de piel y bolsas.

Generalmente los pacientes tienen más de 35 años pero en algunos casos con tendencia familiar a tener bolsas, los pacientes son más jóvenes

Generalmente los pacientes tienen más de 35 años pero en algunos casos con tendencia familiar a tener bolsas, los pacientes son más jóvenes. La blefaroplastia mejorará su campo visual y ese aspecto de cansancio y su apariencia en general.



Porque en Clínica Ros pensamos que la naturalidad es sinónimo de belleza. Las estridencias son pasajeras y las podemos crear con los atuendos y accesorios del vestuario. Sin lugar a dudas en Clínica Ros estamos para ofrecerte lo mejor. Ven y compruébalo por ti misma llámanos al 957 782 226.



NUESTRA TRAYECTORIA GARANTIZA EL RESULTADO

Medicina y cirugía estética plástica y reparadora

Situada en C/ Antonio Gaudí 6 (edificio América) portal 2, 1º. 14006, Córdoba capital. Paralelo a estación AVE.

Tfno. 957 782 226.

Instagram: doctorarociosoto facebook: clínica ros

www.clinicaros.es

noticias

La correcta curación y una cadena de producción sanitaria contrastada garantizan el consumo de jamón en el embarazo

La Unidad de la Mujer del Hospital San Juan de Dios de Córdoba organiza unas jornadas para desterrar los mitos que envuelven a este alimento, tradicionalmente descartado durante la gestación

REDACCIÓN

Se puede comer jamón durante el embarazo siempre y cuando este cuente, al menos, con 18 meses de curación y cumpla todos los controles de calidad que así lo certifiquen. Esta es una de las principales conclusiones que se desprenden de las jornadas 'Jamón y embarazo' que han tenido lugar en el hospital San Juan de Dios de Córdoba, en colaboración con la Denominación de Origen Protegida (DOP) Los Pedroches y la DOP Priego de Córdoba.

Se puede comer jamón durante el embarazo siempre y cuando este cuente, al menos, con 18 meses de curación

Durante las mismas, tanto el jefe de la Unidad de la Mujer, el doctor José Eduardo Arjona, como la coordinadora del Centro de Investigación y Calidad Agroalimentaria del Valle de los Pedroches (CICAP), Manuela Hernández, han hecho hincapié en que el consumo de jamón como alimento cardiosaludable que es,



Presentación de las jornadas

no debe desecharse durante la gestación «cuando no existen estudios concluyentes que establezcan que su ingesta aumenta las posibilidades de contagiarse por toxoplasmosis», apunta Arjona.

En este sentido, Hernández explicó que diferentes estudios, varios de ellos realizados por el propio centro en colaboración con la Universidad de Córdoba, han evidenciado que «a partir de los 15 meses de maduración

del jamón la toxoplasmosis pierde su acción, por tanto, el jamón con denominación de origen, con 24 meses de curación, asegura la no supervivencia del parásito». De ahí la importancia, destaca la responsable del CICAP, de que en el etiquetado del producto a consumir se detalle el tiempo de curación.

Además, entre estos estudios se cuentan el publicado en el 'Journal of Food Protection' por

investigadores de la Universidad de Zaragoza o el del Centro Tecnológico Andaluz del Sector Cárnico (Teica), a los que ha hecho mención el también presidente de la Sociedad Andaluza de Ginecología y Obstetricia (SAGO), quien recordó que, desde la Sociedad Española de Ginecología se afirma que se puede comer jamón sin congelar «siempre que haya pasado por una cadena de producción sanitaria contrastada».

Beneficios del jamón ibérico durante el embarazo

Respecto a los beneficios que este producto puede tener en la alimentación de la mujer embarazada, Manuela Hernández subrayó que «las necesidades de minerales y vitaminas en la gestación se elevan, por tanto precisamos de una alimentación rica en minerales y vitaminas del complejo B (de origen animal)». Algo que, según explica Hernández, cumple a la perfección el jamón DOP Los Pedroches, puesto que, además de su bajo contenido en sal, su proceso de curación permite concentrar los minerales y vitaminas, así como destacar el hierro, el zinc y el complejo de vitaminas B y ser una importante fuente de vitamina B12, ácido fólico y grasas saludables.

Essenzia®
Dormire
R3VIVE
Nueva línea sport



elcolchón
Especialistas en Descanso... zzzz
desde 1972



COMPACT
FORM

DRY
PURE
PROFILING

DRY
HIGH
SOFT

HR50
malva

CELLIANT

TENCEL

SUSPENSION
ACTIVATION
FITNESS

Inicido
SuperStretch

ComfortZone

PUREfresh

BLOQUE
MULTIPRO

VISCOGEL

Calle Osario, 3 Local

☎ 957 471 369



638 415 577



FERNANDO



cuida de ti

AZNAR

Unidad Ginecoestética Láser Córdoba

Tratamiento de la
Incontinencia de Orina con Láser

En 15 minutos, en consulta, sin dolor, sin anestesia



Especialidades

Ginecología

Obstetricia

Patología Mamaria

Ecografía 3D / 4D

Cirugía Ginecología

Mínimamente Invasiva

Ginecología Estética

Cirugía Íntima

Nueva
clínica
en
Córdoba

CONSULTA ONLINE

www.clinicafernandoaznar.es

www.ginecologiaestetica.es

www.ginecoestetica.es

www.oshot.es

Os atenderemos en la nueva Unidad en:
Clínica La Sierra (prolongación c/Teruel, 19)

CITA PREVIA: **957 23 29 40**

farmacias de guardia

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 Nogueer	ZONA CIUDAD JARDIN
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Formentera	ZONA NOREÑA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 5	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
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
JOSE Mª 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
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NOREÑA
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	Explanada - Junto a Parque Infantil	ZONA PARQUE CRUZ CONDE
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	Glorieta Junto al Supermercado Piedra	ZONA AEROPUERTO

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

AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

* Los viernes el horario de noche se amplía hasta las 10:00 del sábado

DOMINGO

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, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
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

AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

SÁBADOS

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

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Nogueer	ZONA CIUDAD JARDIN
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 5	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
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
JOSE Mª 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
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NOREÑA
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

AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN



INNOVAMED

CÁMARA HIPERBÁRICA EN CÓRDOBA

LA OXIGENACIÓN HIERBÁRICA UNA SOLUCIÓN AL PADECIMIENTO DEL PIE DIABÉTICO

- PROMUEVE LA CICATRIZACIÓN DE LA LESIÓN
- PREVIENE NECROSIS O LIMITA TEJIDOS DE MAYOR LESIÓN
- DISMINUYE LOS REQUERIMIENTOS DE INSULINA POR AUMENTO DE LA UTILIZACIÓN PERIFÉRICA DE LA GLUCOSA
- AUMENTA LA PRESIÓN PARCIAL TISULAR CON O2 CORRIGIENDO LA HIPOXIA Y AUMENTANDO LA DISTANCIA DE DIFUSIÓN
- AUMENTO DEL EFECTO INMUNOESTIMULADOR
- PERMITE LA MEJOR PENETRACIÓN DEL ANTIBIÓTICO



Calle Dolores Ibaruri, 1, 14011 Córdoba T. 957 41 81 09 www.innovamedclinica.com

Diseño Capilar Dioni Barrera

«Tan feliz como tu pelo»



«Conocemos 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



En estética, cada problema tiene su solución. En Diseño Capilar, un espacio amigable, íntimo y profesional, le atenderemos de forma totalmente personalizada hasta conseguir que su imagen le ayude a sentirse bien.



**«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



CLINICA C.I.D
CENTRO INTEGRAL DENTAL
GUTIÉRREZ & RAVÉ



**EXPERTOS EN CASOS
DENTALES COMPLEJOS**

www.clinicacid.com
Tif. 957 484 904

Avda. América, 9. 1°-2
(esquina Gran Capitán)
14008 CÓRDOBA

CLÍNICA C.I.D CON DENTISTAS SIN LIMITES

Clínica C.I.D dona material odontológico para una misión en Costa Rica



**Conociendo un poco más los
trastornos del neurodesarrollo**

mente sana 16

**Entrevista a Clara Porras, jefa de
estudios de CDP Fundación Albor
Córdoba**

información saludable 20

**Nutrición: Que el Alimento
sea tu Medicina**

comer sano 22

Recientemente en este mes de Junio hemos recibido en nuestras instalaciones la visita del Dr. Francisco Rojas Caballero, presidente de la asociación Dentistas sin límites que realiza proyectos de cooperación junto con la ONG Dentistas sin fronteras.

Durante su visita se llegó a un acuerdo por ambas partes para la donación de material quirúrgico odontológico y contribuir en las misiones humanitarias que realiza esta ONG en países necesitados a pacientes sin recursos sanitarios ni económicos

Próximamente en los meses de Julio y Agosto, el personal de Clínica C.I.D participará en una misión humanitaria en Costa Rica, en la isla de Chira donde una expedición realizará trabajos de cirugía y restauración odontológica supervisada por el Dr. Rafael Gutiérrez de Ravé Agüera



Momento del acuerdo entre Clínica C.I.D y el Dr Rojas, presidente de Dentistas sin límites



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**

**De Platón a Batman:
Manual para educar
con sabiduría y valores**

Aristóteles, Cicerón, John Locke, Kant, Sócrates, Hume o Platón; Superman, Wonder Woman, Batman, Spiderman o el Capitán América nos acompañarán en este viaje para conseguir que nuestros hijos sepan ser felices a lo largo de su vida.



Fundación La Arruzafa amplía su cobertura social tras rubricar con Cáritas un convenio para ayudar a personas sin recursos

La organización sin ánimo de lucro con fines oftalmológicos promovida y gestionada por profesionales del Hospital La Arruzafa se compromete a prestar un servicio integral a todos aquellos pacientes que derive la confederación de la Iglesia



La Fundación La Arruzafa (FLA), organización sin ánimo de lucro promovida y gestionada por profesionales del Hospital La Arruzafa (HLA), amplía su cobertura social a través de un convenio de colaboración rubricado con Cáritas en Córdoba con el propósito de prestar un servicio integral en oftalmología a personas sin recursos.

Un acuerdo que se inserta en la acción social que cada organismo desempeña anualmente

Ambas entidades han sellado su compromiso a través de un acuerdo que se inserta en la acción social que cada organismo desempeña anualmente y que ha sido rubricado por el presidente de la FLA y director médico del HLA, Juan Manuel Laborda, el director gerente del HLA, Rafael Agüera, la directora de Cáritas en Córdoba, María Dolores Vallengillo, y el administrador de la



Presentación del acuerdo de colaboración entre ambas entidades

misma organización, Francisco Javier Gracia.

Según ha explicado Laborda, «este compromiso se lleva a cabo porque entendemos que hay personas que, por unas u otras circunstancias, no tienen posibi-

lidad de afrontar un problema o defecto visual; nuestra intención es poder servir de ayuda sea cual fuera la coyuntura individual de cada una de ellas».

En este sentido, el presidente de la FLA detalla que «es toda

una satisfacción poder vincularnos con una entidad como Cáritas», en alusión a que se trata de una organización que «lleva años realizando una labor tremendamente generosa y encomiable que redundará en el

beneficio de muchas personas necesitadas».

Hasta la fecha, la FLA ha atendido en Córdoba a más de tres mil pacientes, una cifra que se une a los 23.000 asistidos en las misiones que mantiene en África

Fundación La Arruzafa, que fue constituida en 2005, suma con este un nuevo proyecto de cooperación que se une a los ya existentes con otras entidades que mantienen su actividad en la provincia cordobesa tales como Cruz Roja Española, Fundación Emet Arcoiris, Comunidad Adoratrices, Fundación Miaoquehago, Fundación Acuarela de Barrios, Fundación Fepamic, Proyecto Hombre o los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Córdoba.

Hasta la fecha, la FLA ha atendido en Córdoba a más de tres mil pacientes, una cifra que se une a los 23.000 asistidos en las misiones que mantiene en cuatro países africanos (Benin, Madagascar, Tanzania y Guinea Ecuatorial), donde ha llevado a cabo un total de 32 expediciones por el momento.

- / 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



Conociendo un poco más los trastornos del neurodesarrollo

¿En Menteágil contamos con un equipo de profesionales especializados en Psicología y Neuropsicología infantil y juvenil, que se encargarán tanto de diagnosticar como de intervenir en las dificultades del desarrollo de su hijo

SANDRA CARRASCO NOGUERAS.

PSICÓLOGA SANITARIA INFANTO-JUVENIL Y NEUROPSICÓLOGA

¿Qué son los Trastornos del neurodesarrollo?

El cerebro del niño no es igual al del adulto, es un cerebro en continuo desarrollo, en crecimiento y sujeto modificaciones, ya que está constantemente estimulado por el entorno.

Dependiendo de la etapa del neurodesarrollo, pueden aparecer déficits debido a un desarrollo anormal del cerebro o a causa de daños en el mismo. Estas anomalías tienen su origen en la primera infancia o durante el proceso de desarrollo pudiéndose, en la mayoría de los casos, detectar los primeros síntomas de manera temprana.

Algunos trastornos pueden solucionarse mediante un adecuado trabajo, mientras que otros son crónicos, siendo fundamental también en este caso una correcta intervención, ya que es posible mitigar e incluso eliminar casi por completo, síntomas producidos por el trastorno en sí.

Las alteraciones provocadas por estos trastornos provocan dificultades de distinta intensidad y gravedad en los procesos de adaptación y participación social, así como en la realización de actividades básicas de la vida diaria. La actividad del niño puede verse limitada o alterada respecto a su grupo de iguales.

Algunos de los trastornos del neurodesarrollo más conocidos son: discapacidad intelectual, trastorno específico del aprendizaje, trastorno de lectura (dislexia), trastornos del espectro autista (TEA)...

En esta ocasión, vamos a conocer un poco más sobre el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

¿Qué es el trastorno de atención con hiperactividad (TDAH)?

Para poder entenderlo mejor, vamos a ir punto por punto. En primer lugar hablaremos sobre

los criterios diagnósticos del TDAH:

Algunos criterios de desatención serían, entre otros, no prestar atención a los detalles, tener errores por descuido en las tareas escolares o en otras actividades, no seguir instrucciones, parecer que no escucha cuando se le habla o tener dificultades para organizar sus tareas y actividades.

Otros criterios hacen alusión a la hiperactividad, como abandonar su asiento en la clase o en otras situaciones en que debe permanecer sentado, correr o saltar excesivamente en situaciones en que no es apropiado hacerlo, dificultades para jugar y dedicarse tranquilamente a actividades de ocio o hablar en exceso y otros se refieren a la impulsividad, como precipitarse en dar respuestas antes de haber sido acabada la pregunta, tener dificultades para guardar turno o inmiscuirse en las actividades de otros.

Características del TDAH:

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad: afecta al 3-6% de los niños en edad escolar, predominando en varones con una proporción de 4 niños frente a 1 niña.

El Trastorno de Déficit de Atención con/sin Hiperactividad (TDAH) generalmente se diagnostica en los primeros años de la enseñanza primaria. Algunos síntomas, no obstante, están ya presentes antes de los 7 años de edad, y con frecuencia persiste en la adolescencia y en la vida adulta. Se diagnostica más frecuentemente en varones. Los síntomas suelen atenuarse a lo largo de la adolescencia y la vida adulta, sobre todo la hiperactividad, y aunque en muchos casos aún persisten durante este periodo, el paciente puede ir compensándolo.

El TDAH afecta negativamente al rendimiento de estos niños en el colegio, así como a otros aspectos de su vida familiar y social.

Otras características propias de los TDAH, centrándonos en las distintas áreas son las si-



Sandra Carrasco Noguera

guientes:

A nivel cognitivo presentan niveles intelectuales medio o altos (en niños mayores), retrasos madurativos leves o moderados (niños más pequeños) y otras dificultades cognitivas y del aprendizaje (escritura, lectura...).

A nivel de lenguaje presentan discurso atropellado o habla de forma excesiva entre otros.

A nivel psicomotor manifiestan torpeza, tendencia a caerse mucho y como consecuencia heridas, cardenales, cicatrices y se suele decir de estos niños que no tienen «miedo a nada».

Centrándonos en el ámbito social y adaptativo, son niños que suelen tener dificultades en

integración social, problemas para atender a reglas, tienen un juego poco organizado, problemas relacionados con el sueño y son olvidadizos y despistados.

Desde Menteágil llevamos a cabo una valoración tanto psicológica como neuropsicológica, así como una intervención conductual y neurocognitiva, con el objetivo de abarcar todos los niveles y ámbitos mencionados, sin perder de vista la importancia del trabajo con los padres para que puedan realizar en casa una intervención adecuada con sus hijos.

ACTIVA TU CEREBRO

¿QUIERE APRENDER A USAR LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS?

LAS SESIONES PUEDEN SER:

- ▶ Individuales o grupales
- ▶ En clínica o en el domicilio
- ▶ Fichas para trabajar en el domicilio

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- ▶ Población mayor sana
- ▶ Personas con deterioro cognitivo
- ▶ Personas con demencia tipo Alzheimer
- ▶ Pers. con daño cerebral (ictus, traumatismos...)

Primera consulta informativa **GRATUITA**

menteágil
expertos en estimulación cognitiva

¡ACTIVA TU CEREBRO!

¿Le preocupa su memoria?
¿Tiene pequeños olvidos?
¿Le cuesta decir algunas palabras?
Nosotros podemos ayudarle

- ▶ Neurorehabilitación (ictus, daño cerebral...)
- ▶ Atención temprana e infantil
- ▶ Fisioterapia a domicilio
- ▶ Auxiliares
- ▶ Logopedia
- ▶ Médico Geriatra
- ▶ Psicología Clínica



Dolores Ibarrúri, 3 (Zona Carrefour Sierra)
Plaza San Miguel 9, 1º - 1
Avd. Barcelona, 8 (Zona Levante)
Centro Médico Ciudad Jardín



957 485 513
630 778 690



menteagil@menteagil.com



www.menteagil.com



Collection *Todoliva*

AOVEs de fincas Multivarietales en seto

Emociona tu paladar
con un mundo de sabores, aromas y colores

hierba fresca
recien cortada

plátano

alcachofa

**Aceites
Virgenes Extra**

frutos secos

canela

manzana



Disponibles en cajas de 1, 3, 5 y 6 L

tomate

hojas de olivo

almendra

Collection *Aoves Todoliva*

La colección completa está formada por cinco extraordinarios **aceites vírgenes extra** monovarietales y un multivarietal. De variados e intensos sabores y aromas frutados, que los hacen únicos y diferentes entre sí. En boca se muestran suaves, ligeros y fragantes. Ideales para degustar y maridar en tu cocina, con tantos platos, como tu imaginación te permita

AL BUEN TIEMPO BUENA CARA

Cirugía Facial

Otoplastia

Cirugía Párpados o Blefaroplastia

Rinoplastia

Rejuvenecimiento facial

Medicina Estética

Rejuvenecimiento facial

Bótox

Rellenos con Ácido Hialurónico

Hilos tensores

Mesoterapia

Radiofrecuencia/Tratamiento Intesif

Peeling

Rejuvenecimiento de cuello

Estética

Tratamientos para hidratación

Regenerativos

Nutritivos

Limpiezas



REDONDO CAMACHO

CIRUGÍA ESTÉTICA
Y REPARADORA

957 498 132

Reyes Católicos, 11 local Córdoba. www.redondoestetica.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.

Entrevista a Clara Porras, jefa de estudios de CDP Fundación Albor Córdoba

REDACCIÓN

Como cada final de curso el CDP Fundación Albor Córdoba realizó su tradicional simulacro el pasado día 4 de junio por la mañana. El objetivo de esta acción es dar la oportunidad a nuestro alumnado de poner en práctica todos los conocimientos y competencias aprendidas a lo largo del primer curso escolar y demostrarles que son capaces de coordinarse con el resto de profesionales de diferentes áreas de la salud tal y como tendrán que hacer en un equipo multidisciplinar.

En él ha participado nuestro alumnado de Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería, Técnico en Farmacia y Parafarmacia, Técnico en Imagen para el Diagnóstico y Medicina Nuclear, Técnico en Radioterapia y Dosimetría. Realizamos una simulación de un accidente de tráfico con varios vehículos implicados y sus respectivas víctimas en el patio del centro. Dentro del edificio, disponemos de varios talleres, los cuales nos ayudaron a simular a la perfección que nos encontrábamos en un área hospitalaria.

En el proceso de enseñanza - aprendizaje de nuestro centro es igualmente importante las técnicas que se vayan a realizar como la atención al paciente, es un ejercicio de empatía importante por lo que el propio alumnado es el que ejerce de víctima en el simulacro de accidente de circulación: ponerse en la piel de los pacientes, ser capaces de ser asertivos y empáticos es la base para llegar a ser un buen profesional.

Hemos procurado que las competencias puestas en práctica por nuestro alumnado en el simulacro estén relacionadas con su futuro ámbito laboral, así pues desde auxiliar de enfermería fueron los primeros en recibir a los pacientes para recoger toda la información necesaria para su identificación y tranquilizarlos de cara a un futuro diagnóstico, además fueron un punto de apoyo indispen-



Practicando diferentes situaciones

sable a la hora de simular las acciones de un equipo de enfermería dentro de la atención de especializada. Entre estas técnicas destacan el apoyo fundamental a la enfermería en la canalización de vías venosas periféricas, supervisión de todo el material fungible de la simulación de la sala de urgencias para que no quedasen desabastecidos los pacientes, como el tan importante apoyo psicológico a las víctimas. Las pruebas de imagen para el diagnóstico recayeron sobre nuestro alumnado de primero de este ciclo superior. No solo pusieron en práctica sus conocimientos de radiología convencional si no que además aplicaron la base aprendida en clase de anatomía, movilización y por supuesto su atención. Realizaron técnicas de radiología convencional como una placa de abdomen, una radiografía portátil donde el técnico se desplaza al lugar donde se encuentra el paciente

para realizarle *in situ* una placa de toráx. No sería un centro hospitalario si no se contase con un área de farmacia donde dispensar todos los fármacos necesario para dicho hospital como puede ser adrenalina, corticoides o fluidoterapia. Nuestro alumnado simuló la necesidad urgente de un fármaco, donde se observó el trabajo de un equipo multidisciplinar.

La instauración de la figura del higienista bucodental en el área hospitalaria es algo por lo que Fundación Albor se implica de manera activa, así que también hemos querido mostrar cual es el importante y necesario trabajo que un higienista puede y debe realizar en un hospital tanto un grupo multidisciplinar como llevando a cabo un trabajo más individual. Nuestros alumnos simularon una avulsión de un incisivo, donde realizaron una acogida y recepción del paciente y su poste-

rior apoyo al odontólogo en la realización del tratamiento.

Aunque en las urgencias sanitarias, como es el caso que nos atañe, la radioterapia queda en un segundo plano en nuestro simulado «hospital» contamos con un simulador convencional que imita las funciones que hacen los técnicos con los Aceleradores Lineales de Electrones (ALE) en los búnqueres de radioterapia donde nuestro alumnado tienen la suerte de poder llevar a la práctica simulaciones de inmovilización de pacientes, tratamientos oncológicos e implementar sus conocimientos de atención al paciente.

Todos los usuarios que fueron víctimas de nuestro accidente múltiple pasaron por las diferentes unidades de «nuestro hospital» para asegurar unos cuidados integrados e integrales.

Un ejemplo perfecto de ello es un paciente con discapacidad auditiva que tuvo que ser atendido ya que estaba dentro de uno de los vehículos implicados. Puede darse la situación de que en un hospital necesitamos comunicarnos con el usuario y no hable nuestro mismo idioma o presente alguna discapacidad que le impida dicha comunicación. Desde nuestro centro Fundación Albor Córdoba, dotamos a nuestro alumnado de la posibilidad de eliminar esas barreras de comunicación ya que acaban sus ciclos formativos habiendo potenciado sus conocimientos de inglés y habiendo aprendido lenguaje de signos.

Mi más sincero agradecimiento a nuestra profesora Almudena por todo el esfuerzo llevado a cabo para que nuestro simulacro fuese real, divertido y educativo, para que nuestro alumnado pudiese descubrir y poner en práctica todo lo aprendido en todos sus módulos a lo largo de todo el curso escolar y agradecer por supuesto a todo el alumnado por su esfuerzo y dedicación.

monra comercial
su proveedor de confianza

Todo para su jardín y piscina

Tenemos servicio a domicilio gratuito en Córdoba capital



Avda. Virgen de las Angustias, 3 - 14006 CÓRDOBA

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

Síguenos en



¡Abierta Matrícula
Curso 2018/2019!



C.D.P. ALBOR CÓRDOBA

Instituto Superior de
Formación Profesional



Detrás de un **buen profesional**
hay una **gran formación**

OTROS CICLOS FORMATIVOS

Técnico en

Cuidados Auxiliares
de Enfermería

Técnico Superior en

Higiene Bucodental
Radioterapia y Dosimetría
Imagen para el Diagnóstico y
Medicina Nuclear



¡NUEVOS CICLOS CURSO 18/19!

**Técnico en
FARMACIA Y PARAFARMACIA**

**Técnico Superior en
EDUCACIÓN INFANTIL**

-Alta demanda laboral- Sin nota de corte-
-Instalaciones modernas-



*Fórmate desde el 1º día en lo que
las empresas necesitan.*

MATRICÚLATE AHORA

**Centro autorizado
FP oficial
Código centro: 14012734**

 **957 270 300**

Calle María Montessori s/n 14011. Córdoba

info@fundacionalborcordoba.org
www.fundacionalborcordoba.org

Nutrición: Que el Alimento sea tu Medicina

REDACCIÓN

Hoy hemos estado entrevistando a la Dra. Martínez, Médico especializada en Nutrición y Obesidad, quien nos ha hecho reflexionar sobre algunas de las posibles causas que podrían estar detrás de la epidemia de obesidad que asola a nuestro país actualmente y no solo en la población adulta, sino también en la infantil.

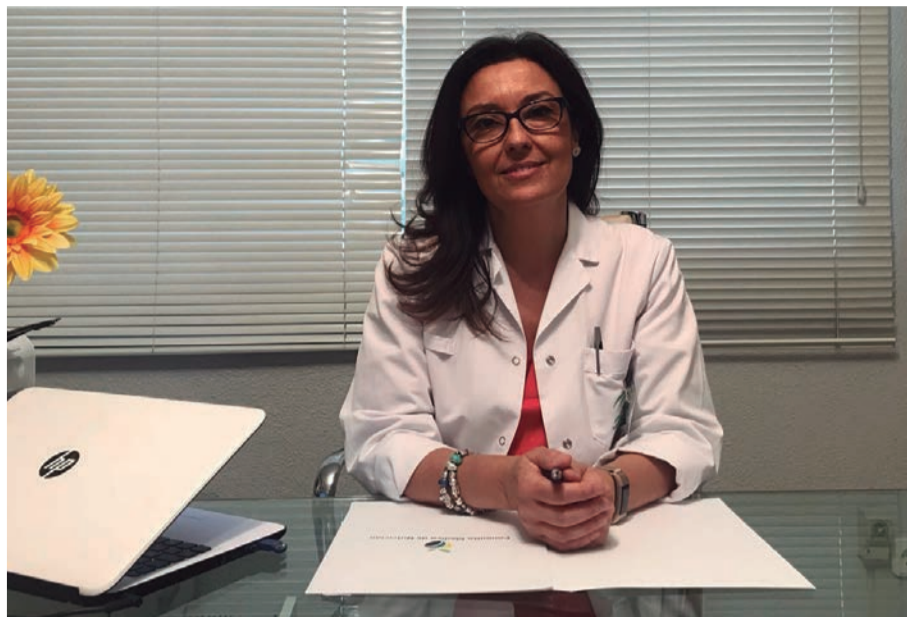
Doctora, ¿Comemos mal en España?

Sinceramente, los estudios nos dicen que sí, que no comemos todo lo bien que deberíamos pues los datos que extraemos de ellos nos indican que actualmente tenemos los índices de obesidad más elevados de los últimos 20 años. La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) cifra la tasa de sobrepeso en la edad adulta en nuestro país en el 53% de la población (de ellos el 36 % padecen sobrepeso y el 17 % obesidad) y en los niños, el 12% padece sobrepeso y el 14% obesidad, tasas que aumentan en la adolescencia y con previsión de mayor crecimiento en los próximos años.

La obesidad no es sólo un problema estético, es muchísimo más complejo que eso, es una enfermedad y debe ser tratada como tal y de forma multidisciplinar, pues sabemos que actúa como factor de riesgo en otras enfermedades como las de origen cardiovascular, la diabetes, hipertensión o el síndrome metabólico. Por eso es completamente necesario hacer una educación nutricional en la población para que aprendamos a comer mejor.

¿Quién tiene la culpa de que comamos tan mal?

Fundamentalmente el ambiente obesogénico en el que nos movemos y en gran parte las leyes permisivas que permiten que la Industria pueda engañar legalmente al consumidor y le haga creer que se preocupa por su salud poniendo en las etiquetas declaraciones de salud que son de todo menos saludables. Es curioso cómo la gente le tiene miedo a desayunar aguacate porque engorda mucho (le ha dicho su vecina) pero tiene normalizado tomar galletas o cruasanes en cada desayuno y merienda (pero doctora, yo las que tomo son light o sin azúcares añadidos, o digestive...) o zumos o batidos y así un largo etcétera de productos ultraprocesados que en general desconocemos el daño que



Dra. M.ª Isabel Martínez Muñoz, Médico Especialista en Nutrición Clínica y Obesidad

provocan en nuestra salud a medio y largo plazo. Nos queda mucho camino por recorrer hasta crear una correcta educación nutricional en la población.

Por otro lado, sólo hay que hacer un pequeño ejercicio de observación y comprobar en cualquier supermercado al que vayamos, qué extensión de éste dedican a productos percederos (frutas y verduras, por ejemplo) y cuántos pasillos a galletas, bollería, precocinados y ultraprocesados. Y aún más simple, comprobar cómo es siempre más barata la comida insana que los alimentos reales. Si llenamos los pasillos de comida malsana y a precios bastante más asequibles que la fruta o la verdura, tenemos el caldo de cultivo magnífico para que el ambiente obesogénico nos gane por goleada.

¿Cómo evitamos entonces ese ambiente obesogénico?

Educando a la población y frecuentando menos los supermercados y más los pequeños comercios de tu barrio. Comprando fruta y verdura en el frutero, pescado en tu pescadero y la carne en tu carnicero de toda la vida. Y sobre todo, comprando alimentos sin etiquetas o en su defecto, aprender a leerlas empoderando al consumidor para que al

menos sepa qué es lo que está comprando realmente. Yo en mi consulta suelo enseñar a mis pacientes cómo interpretar una etiqueta. Al igual que les suelo sugerir que no se fíen de los productos 0%, pues los bajos en grasa están cargados de azúcar y los bajos en azúcar cargados de grasas poco saludables. Son estrategias de marketing para hacernos creer que así es más saludable, cuando no lo es. Lo mejor siempre serán alimentos sin etiqueta, ahí no hay trampa ni cartón.

¿Qué más factores habría que modificar para luchar contra la obesidad?

Además de centrar nuestra alimentación en alimentos reales y evitar todos los ultraprocesados que podamos (es una cuestión de cambio de chip, pero que poco a poco se consigue), también deberíamos fomentar la actividad física en la población, al menos deberíamos de andar mínimo 10.000 pasos cada día. Subir escaleras en lugar de coger ascensores, bajar del bus dos paradas antes, ir andando a trabajar, etc...son estrategias que cuando se integran, funcionan muy bien. Otro factor importante es el estrés. Si no aprendemos a gestionar nuestro estrés, es difícil alcanzar los objetivos perseguidos. Terapias como yoga, mindfulness, medita-

ción, salir a pasear a nuestro perro, tener hobbies o cultivar nuestras relaciones sociales son factores que influyen de forma significativa en prevención de la obesidad. **Dormir** al menos 7 u 8 horas cada día sabemos que también es fundamental. La **pobreza** es otro factor de riesgo importante para la obesidad, sabemos que la población más deprimida económicamente presenta más tasa de obesidad que la población mejor situada o con niveles socioculturales más elevados, entre otros factores.

¿Funcionan las dietas milagro?

Nunca. Podemos creer que funcionan a corto plazo porque si hacemos la dieta X (de la alcachofa, la piña, la detox, la de los zumos o batidos de colores, etc.) dado que suelen estar diseñadas para crear un déficit calórico, nos hacen perder peso de entrada y eso nos hace creer a pies juntillas lo buenas y milagrosas que son. Pero cuando pasa el tiempo, dejamos la dieta y volvemos a los hábitos que teníamos, aparece el consabido efecto yo-yo que nos hace recuperar el peso perdido y alguno que otro más, amén de provocar desequilibrios hormonales y metabólicos en nuestro cuerpo, muchos de ellos irreversibles y que hacen que cada vez me sea más difícil perder peso. El 95% de la población que hace dieta, a los 5 años ha recuperado el peso perdido y superado en algún kilo de más. Por eso yo a mis pacientes les digo que no les voy a poner a dieta, sino que les voy a enseñar a comer saludablemente para que adquieran unos hábitos que permanezcan en el tiempo sin efectos de rebote.

¿Consejos finales para la población general?

«Que la comida sea tu alimento y el alimento sea tu medicina», ya lo dijo Hipócrates, considerado el padre de la medicina, hace 25 siglos. Alimentarse bien es la base para la prevención de enfermedades.

Y además....

Muévete, duerme bien, aprende a gestionar tu estrés, ten una vida social activa y sé feliz.

Ahhh...y ¡¡ ten cuidado ahí afuera!!

Y si necesitas ayuda, ponte siempre en manos de profesionales que puedan ayudarte a conseguir tus objetivos de manera saludable y duradera.



DRA. M.ª ISABEL MARTÍNEZ
N.º. Col. 6866

- Asesoramiento Nutricional
- Sobrepeso y Obesidad
- Dietética. Control de peso
- Nutrición clínica
- Embarazo y Postparto

Consulta Médica de Nutrición

Ronda de Los Tejares, 16 Portal 5, 1º derecha
14001 Córdoba
Tfnos: 957 47 17 43 y 670 99 21 15

Previa petición de cita

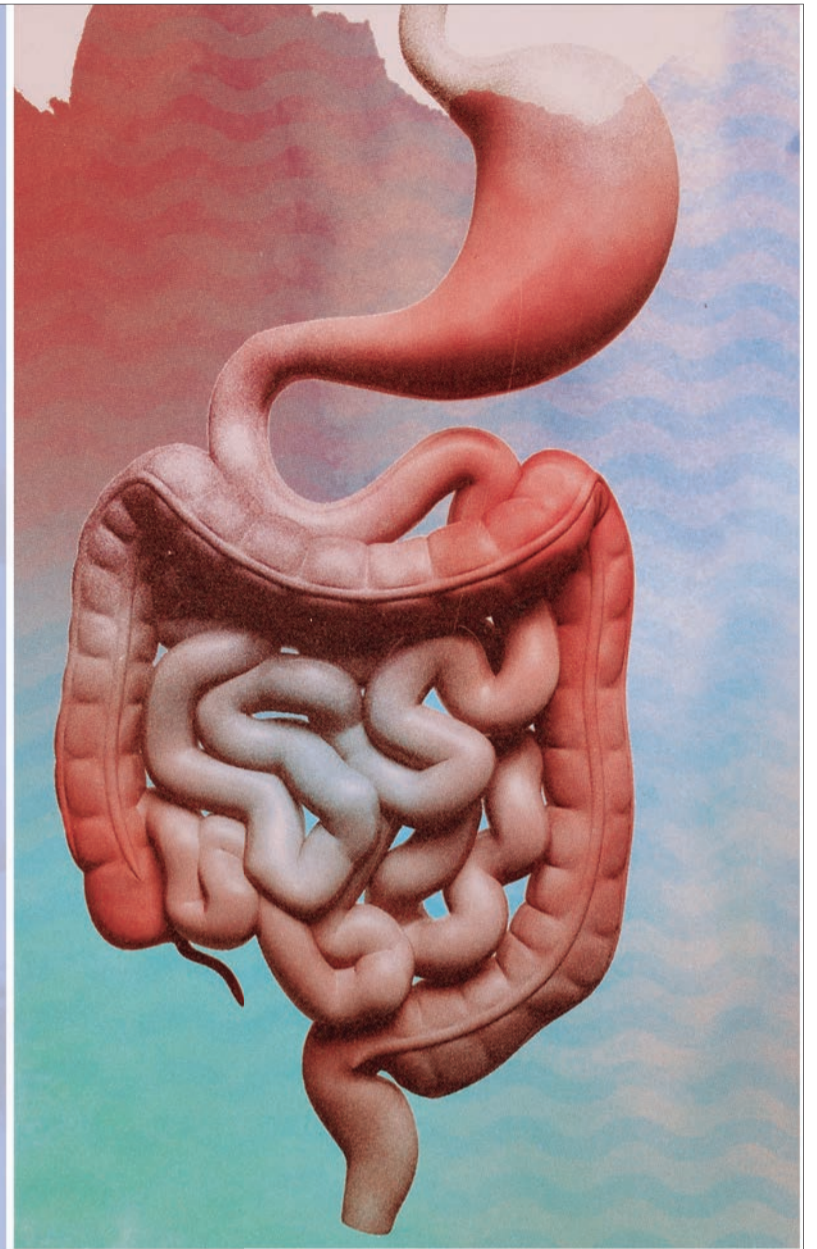
Hidrocolonterapia

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



5 MOTIVOS PARA TU

CIRUGÍA DE MAMA EN

Clínica RC Dr. Redondo Camacho:

- 1º Profesionalidad y experiencia contrastada
- 2º Asesoramiento individualizado y realista
- 3º Últimas tecnologías e implantes de alta gama
- 4º Intervención en hospitales acreditados
- 5º Seguimiento completo del proceso

Aumento pecho

Elevación de la mama

Reducción

Reconstrucción

**FINANCIACIÓN
A TU MEDIDA**



RC

REDONDO CAMACHO

CIRUGÍA ESTÉTICA
Y REPARADORA

957 498 132

Reyes Católicos, 11 local Córdoba. www.redondoestetica.com