



AUDÍFONOS SIEMENS

CÓRDOBA
C/ Cruz Conde, 12-1ºiz
957 473 564
Avda. Barcelona, 6-loc
957 666 819

LUCENA
Avda. del Parque, 14
957 513 375
PUENTE GENIL
C/ Industria, 17
957 603 529

EFETA®
Clínicas de Salud Auditiva

en convenio con **REVISIÓN AUDITIVA GRATUITA**

VENTAS CON SU Tarjeta Andaluza Junta sesentaycinco

Servicio Andaluz de Salud

Ortopedia Aeropuerto

www.ortopediaaeropuerto.com

SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1

INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN PROFESIONAL *¡Visítanos!*

- Técnico en **Cuidados Auxiliares de Enfermería**
- Técnico en **Farmacia y Parafarmacia**
- Técnico Superior en **Educación Infantil**
- Técnico Superior en **Higiene Bucodental**
- Técnico Superior en **Radioterapia y Dosimetría**
- Técnico Superior en **Imagen para el Diagnóstico y Medicina Nuclear**

C.D.P. ALBOR CÓRDOBA

*Encuentra tu vocación,
trabaja en lo que te gusta.*

www.fundacionalborcordoba.org | Calle María Montessori S/N, 14011, Córdoba | 957 27 03 00

HOSPITAL REINA SOFÍA

El Hospital Reina Sofía cumple 40 años con la realización de alrededor de 7.800 trasplantes de órganos y tejidos

Los profesionales del Reina Sofía han realizado 7.773 trasplantes de órganos y tejidos (médula y córnea) desde que en 1979 se practicara la primera intervención y se han contabilizado 1.034 donantes. En estos años, han podido mejorar la calidad de vida de miles de personas gracias a la generosidad de los donantes y sus familiares. Dentro de unos días se conmemorará el 40 aniversario del primer trasplante, un injerto renal el 6 de febrero del 79, que permitió que la maquinaria de los trasplantes comenzara a funcionar en Córdoba.

(sigue en la página 2)



José María Dueñas, Valle García, Carmen Martín, Lidia Piñero, Concepción Herrera

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS

VIERNES 8 FEBRERO A LAS 15:30H.

¡VEN A CONOCERNOS!

LOS PEQUES

957 274 376 o info@lospeques.es

noticia de portada

El Hospital Reina Sofía cumple 40 años con la realización de alrededor de 7.800 trasplantes de órganos y tejidos

El centro agradece su generosidad a los 1.034 donantes que en estas cuatro décadas han dicho sí a ese gesto solidario, y a los profesionales sanitarios que han alcanzado grandes hitos

REDACCIÓN

Los profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía han realizado 7.773 trasplantes de órganos y tejidos (médula y córnea) desde que en 1979 se practicara la primera intervención y se han contabilizado 1.034 donantes. En estos años, los profesionales del hospital han podido mejorar la calidad de vida de miles de personas gracias a la generosidad de los donantes y sus familiares. Dentro de unos días se conmemorará el 40 aniversario del primer trasplante, un injerto renal el 6 de febrero del 79, que permitió que la maquinaria de los trasplantes comenzara a funcionar en Córdoba.

En estos 40 años, el hospital ha realizado 4.649 trasplantes de órganos y 3.124 de tejidos. El desglose es el siguiente: 1.726 de riñón (51 de donante vivo, 29 combinados con hígado y 6 infantiles), 1.385 de hígado (19 de donante vivo y 194 infantiles), 225 de páncreas (en su mayoría combinados con riñón); 683 de corazón (uno combinado con pulmón y dos combinados con riñón y 68 infantiles) y 630 de pulmón (35 infantiles). A estos se suman los tejidos (médula y córnea), campo en el que se han realizado 1.821 trasplantes de médula y 1.303 de córnea.

En estos 40 años, el hospital ha realizado 4.649 trasplantes de órganos y 3.124 de tejidos

La directora gerente del hospital, Valle García y el coordinador sectorial de Trasplantes, José María Dueñas, han presentado el balance de actividad del pasado año y del total de trasplantes y donaciones que se han registrado a lo largo de estas cuatro décadas. También han intervenido una paciente trasplantada en 2018, que ha ofrecido su testimonio esperanzador, y el director de la Escuela de Arte Mateo Inurria, Miguel Clementson, ya que este centro ha participado en el diseño del logo del 40 aniversario del primer trasplante del hospital cordobés.



José María Dueñas, Valle García, Susana Sánchez y Miguel Clementson presentan el logo 40 aniversario

El primero en intervenir ha sido del doctor Dueñas, que ha desglosado la actividad desarrollada en 2018. En este ejercicio, los distintos equipos del complejo sanitario efectuaron 198 trasplantes de órganos (de los que 82 fueron de riñón, 49 de hígado, 20 de corazón, 41 de pulmón y 6 de páncreas) y 161 trasplantes de médula y córnea (de los que 88 han sido de córnea y 73 de médula ósea). Del total de trasplantes de órganos, 12 han sido infantiles (8 de hígado y 4 de corazón). Además, el pasado año se contabilizaron 40 donantes y la tasa de donantes por millón de población en la provincia de Córdoba se situó en 51'3 donantes por millón de población.

«Con los 88 trasplantes de córnea del año pasado lideramos la cifra de trasplantes de este tejido realizados en los hospitales públicos andaluces. Esta cantidad tan elevada sólo la había superado en una ocasión en toda la historia del hospital (89 trasplantes de córnea en 2013)».

Lidia Piñeiro, que se sometió el pasado año a un trasplante de médula en el complejo sanitario cordobés, ha contado en este encuentro su historia de superación: «a pesar de lo duro que es someterse a un

trasplante, no puedo parar de pensar en la suerte que tengo y en todo el cariño que he recibido de las profesionales que me han cuidado durante este tiempo».

El caso de Lidia era complejo y su enfermedad (leucemia linfoblástica aguda con presencia del cromosoma Filadelfia) presentaba un mal pronóstico. Las casualidades de la vida le ofrecieron un donante que le he permitido seguir viviendo. «Aunque no pintaba bien, he podido sobrevivir y quiero que mi testimonio sirva para animar y apoyar a todos los pacientes que esperan su trasplante y animar a la donación», explica la paciente.

La directora gerente del centro sanitario ha apuntado que este año, «que cumplimos 40 décadas de actividad, todas las actividades científicas, sociales y conmemorativas que desarrollemos llevarán el sello de esta efeméride que con tanto cariño vamos a celebrar». En esta línea, prosiguió Valle García, el programa a celebrar permitirá «recordar nuestra historia –sembrada de hitos sanitarios que nos conceden un lugar privilegiado en el campo de los trasplantes-, compartir uno de nuestros programas estrella con la

sociedad, organizar actos junto a las asociaciones de trasplantados y agradecer la generosidad a quienes con su sí permiten que se salven vidas».


La directora gerente ha avanzado que en febrero se desarrollará una jornada conmemorativa del primer trasplante y a lo largo de todo el año se organizarán actividades: jornadas de convivencia con asociaciones, encuentros científicos, exposiciones, concursos de fotografía y periodístico, intervenciones artísticas y otras iniciativas en el marco de la campaña de promoción de la donación del hospital y de la Semana del donante.

En el encuentro de hoy también se ha presentado el logo que acompañará todas las actividades que se desarrollen bajo el paraguas de este aniversario. Para su diseño, el hospital ha contado con la colaboración de la Escuela de Arte Mateo Inurria (centro que habitualmente se implica en la campaña de promoción de la donación del complejo sanitario). La propuesta ganadora ha sido seleccionada de entre los 38 trabajos presentados por los alumnos al certamen organizado el departamento de Diseño Gráfico y coordinado por la jefa del mismo, Susana Sánchez. La imagen seleccionada por el jurado parte del dise-

Este año todas las actividades científicas, sociales y conmemorativas llevarán el sello de esta efeméride


ño presentado por la alumna María de la Rosa Vega, que unifica el número 40 y un corazón para transmitir solidaridad (el donante) y felicidad (del receptor).

Desde aquel mes de febrero de 1979 han sido muchas las vidas y las historias que este hospital ha podido acumular, gracias siempre a la generosidad de los donantes y a los equipos de profesionales que a lo largo de estas cuatro décadas han logrado superar retos y sumar importantes hitos para el sistema sanitario.



**CLÍNICAS DENTALES
BRILLANTE -HIGUERÓN**

Avd/ Brillante Nº12. C.P 14006
Tel: 957 401 184 (Córdoba)
C/Aguilarejo bajo 1, C.P 14193
Tel: 957 329 369 El Higuerón (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.



El hospital del futuro, hoy

La medicina del futuro y la más completa cartera de especialidades.

Te ofrecemos un cuidado integral de tu salud en todas nuestras especialidades, la tecnología médica y diagnóstica más avanzada, y una atención personalizada.

Todo lo que necesites cuando lo necesites.

**Urgencias Generales,
Pediátricas y Tocoginecológicas
24 horas, 365 días al año**

 **quirónsalud**
La salud persona a persona

Hospital Quirónsalud Córdoba
Avda. del Aeropuerto, s/n. 14004 Córdoba
957 410 000
Cita previa **901 500 501**

Hospital  **quirónsalud**
Córdoba



Portal del Paciente Quirónsalud

Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en quironsalud.es o en nuestra App.

quironsalud.es     

sumario

► noticias

El Hospital Reina Sofía cumple 40 años con la realización de alrededor de 7.800 trasplantes de órganos y tejidos 2

¿Qué es el bullying o acoso escolar? En menteágil te lo explicamos 6

El Hospital Quirónsalud Córdoba forma a padres en primeros auxilios para que sepan cómo actuar en caso de emergencia 8

Estudiantes de Fundación Albor visitan las instalaciones del COF 10

Es importante huir de soluciones inmediatas para recuperar la forma física tras las fiestas navideñas 10

► en buenas manos

El Dr. Rafael Gutiérrez de Ravé participará como ponente en el próximo congreso SOCE en Bilbao 14

Especialistas del Hospital La Arruzafa exponen nueve ponencias en el Congreso de la SAO 16

¿Cómo elegir un buen gimnasio? 18



Una carrera por las enfermedades raras 20

Crucigrama de los centros de salud 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 FEBRERO

28	29	30	31	1	2	3
4 Día Mundial contra el Cáncer	5	6	7	8	9 Día del Odontólogo en España	10
11	12	13	14 Día Europeo de la Salud Sexual	15 Día Mundial contra el Cáncer Infantil	16	17
18 Día internacional del Síndrome de Asperger	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 Día Mundial de las Enfermedades Raras	1	2	3

LA FRASE DEL MES

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

William Shakespeare

Orgullosa
"Su sonrisa...
mi mejor
inversión"

naterabravo

CLÍNICA DE ODONTOLÓGIA

957 082 632
www.naterabravo.com



Descubre la ORTODONCIA

Financiación a 24 MESES sin intereses

*Ejemplo de Financiación 2.160€ a devolver en 24 meses. Cuota 90€/mes. Comisión de apertura 3%. TIN 0,00%. Importe total adeudado 2.225€. Consulte entidades en naterabravo.

de tú a tú,
de verdad

... para ti
y toda tu familia.

Fernando de Córdoba, 1 · Local

957 39 1234

clinicadentaleduardolopez.es  



CLÍNICA DENTAL

EDUARDO LÓPEZ

LA SALUD NO SE FRANQUICIA



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   



¿Qué es el bullying o acoso escolar? En menteágil te lo explicamos

Este tipo de maltrato crea una situación de vulnerabilidad y aislamiento y la persona intenta llevarlo en secreto. Cuando la situación explota y sale a la luz los padres se sienten muy culpables por no haber advertido el sufrimiento de su hijo antes

JOSEFA TIENDA SERRANO, PSICÓLOGA
GENERAL SANITARIA. AN07691

Una de las grandes preocupaciones que sufren los padres es que sus hijos sufran acoso escolar. Esta preocupación no es injustificada, ya que actualmente, las cifras de Bullying en España son alarmantes. Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU), España se encuentra dentro del ranking de los países de Europa con mayor incidencia de acoso escolar de Europa.

Desde MENTEÁGIL queremos explicar qué es el bullying, los efectos que sufre quien lo padece y la forma de intervenir sobre el acoso escolar.

El bullying es una forma de maltrato persistente, que aparece en el contexto escolar. El acoso se da sobre un estudiante por parte de otro, o por parte del grupo. Hay más probabilidad que se produzca el maltrato en los momentos donde hay menos supervisión adulta, por ejemplo en el recreo, los cambios de clase, la fila, el transporte escolar, el comedor etc.

La sintomatología que padece un chico o chica que sufre bullying es muy variada. Este tipo de maltrato crea una situación de vulnerabilidad y aislamiento y la persona intenta llevarlo en secreto. Cuando la situación explota y sale a la luz los padres se sienten muy culpables por no haber advertido el sufrimiento de su hijo antes. Existe una serie de indicadores y síntomas que la persona puede presentar y que pueden ser signos de alerta:



Josefa Tienda Serrano, Neuropsicóloga y Gerontóloga de menteágil

- Problemas y cambios en el rendimiento escolar.
- Problemas de concentración, memoria y atención
- Cambios de humor
- Irritabilidad
- Depresión y ansiedad
- Aparición de dolencias (Dolores de cabeza, fatiga, insomnio, pérdida de apetito, ahogo, cansancio...)

- Aislamiento social e introversión
- No querer ir al colegio
- Amenaza e intento de suicidio.

El equipo de psicólogos de MENTEÁGIL queremos recalcar la importancia del tratamiento en casos de acoso escolar. Debido a las repercusiones tan negativas sobre el estado mental, afectivo y social que padece la persona que sufre bullying, es

esencial la intervención profesional. Los objetivos más importantes del tratamiento son:

- Reducir el malestar emocional.
- Aumentar la autoestima y el autoconcepto.
- Mejorar el afrontamiento de las situaciones de acoso.
- Desarrollo habilidades sociales.
- Fomentar la integración.

CUIDAMOS TU MEMORIA

Estimulación cognitiva «la gimnasia de tu cerebro»



menteágil
expertos en estimulación cognitiva

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



¡ACTIVA TU CEREBRO!

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

OTROS SERVICIOS

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



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

Otros centros:
· Puente Genil
· Lucena
· Villanueva de Córdoba



957 485 513
630 778 690



menteagil@menteagil.com



www.menteagil.com



tu sonrisa,
nuestra mejor
carta de
presentación

Dr. Tomás Páez



- IMPLANTOLOGÍA (Dr. Tomás Páez)
- PROSTODONCÍA (Dr. Tomás Páez)
- ESTÉTICA DENTAL (Dr. Tomás Páez)
- ODONTOLOGÍA GENERAL (Dra. Lourdes Palacios- Dr. Ramón Gallego)
- PERIODONCIA (Dr. Ramón Gallego)
- ORTODONCIA (Dra. Margarita Acedo)
- MEDICINA ESTÉTICA (Dr. José M° Cabrera)
- SEDACIÓN CONSCIENTE

CENTRO DENTAL Y ESTÉTICA
JESÚS MARÍA

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

957 48 12 31

noticias

El Hospital Quirónsalud Córdoba forma a padres en primeros auxilios para que sepan cómo actuar en caso de emergencia

El taller ha abordado cuestiones como traumatismos, heridas, síncope, así como la reanimación cardiopulmonar, el uso del desfibrilador y la obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño

REDACCIÓN

El Hospital Quirónsalud Córdoba ha organizado el taller "Primeros auxilios para niños. Detalles que salvan vidas", destinado a mejorar la educación sanitaria de los padres en primeros auxilios y dotarles de los conocimientos teórico-prácticos necesarios para actuar de forma eficaz ante un caso de emergencia.

Es importante, según el doctor Ruiz, que los padres tengan formación en primeros auxilios para los pequeños

En el taller se han abordado cuestiones como la reanimación cardiopulmonar, el uso del desfibrilador semiautomático y la obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño. Además, se ha indicado cómo actuar en caso de traumatismos, heridas, hemorragias, pérdida de consciencia, síncope, picaduras y mordeduras y reacciones alérgicas. Asimismo, se han abordado las crisis de asma y convulsivas y especi-



Un instante del taller para padres

ficado cuál es el material necesario en un botiquín.

Los accidentes son las causas más frecuentes de lesiones y muerte en la edad infantil, y una buena atención en los primeros minutos tras haberlos sufrido puede ser de gran importancia e, incluso, puede evitar lesiones irreversibles a largo plazo,

según ha indicado Daniel Ruiz, pediatra del Hospital Quirónsalud Córdoba, que ha impartido el taller.

En este sentido, ha señalado que las caídas, muchas veces banales, pueden ser importantes cuando dan lugar a un golpe en la cabeza, por lo que es importante conocer los signos de alarma que nos deben alertar

ante la posible presencia de una fractura craneal o lesión intracraneal. Las heridas y quemaduras en ocasiones pueden ser tratadas en el domicilio, pero hay algunas que por su importancia deben ser valoradas por un profesional sanitario, "así que es importante saber identificarlas".

El especialista ha destacado que en una crisis convulsiva, que en muchos casos puede ceder sin necesidad de medicación, "si reaccionamos de manera inadecuada o intentamos trasladar al niño durante la crisis, o sujetarlo firmemente evitando los movimientos que acompañan a las crisis, podemos causarle traumatismos o incluso provocar la asfixia si intentamos introducirle las manos o cualquier objeto en la boca, atendiendo al falso mito de que hay que abrir la boca para que no se trague la lengua".

En una parada cardiorrespiratoria, la atención inicial con las maniobras que forman parte de la Reanimación Cardiopulmonar Básica proporcionará oxigenación de emergencia a los tejidos más susceptibles de lesión en caso de falta de oxígeno, como el cerebro, evitando secuelas a largo plazo y contribuyendo a salvar la vida del niño.



CHASTANG / SARRASÍN
ABOGADOS
especialistas en
accidentes de tráfico

CONSEGUIMOS
LA MÁXIMA
INDENIZACIÓN
para tí, tu familia,
tu empresa

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

NUESTROS HONORARIOS
LOS PAGA TU ASEGURADORA

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

SOMOS INDEPENDIENTES
Y ESPECIALISTAS

957490610 / 957488969

info@defendemosalasegurado.com

MÁS INFO

WWW.DEFENDEMOSALASEGURADO.COM

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

Rellenos faciales, ser bell@ con naturalidad

En los últimos tiempos los rellenos faciales han aumentado su demanda debido al auge de los tratamientos de rejuvenecimiento facial por la calidad y naturalidad que ofrecen

REDACCIÓN

Los rellenos faciales se implantan mediante un catéter sin punta (cánula) o bien agujas muy finas, a través de la cual se introducen sustancias que se encuentran de forma natural en el propio cuerpo.

En su versión estética la doctora rocío Soto prefiere un relleno reabsorbible que se inyecta más o menos superficialmente integrándose de manera natural en los tejidos. Los resultados son inmediatos. Los rellenos faciales reabsorbibles sin cirugía no tienen casi efectos secundarios, no provocan rechazo, son prácticamente indolores y de resultados inmediatos.

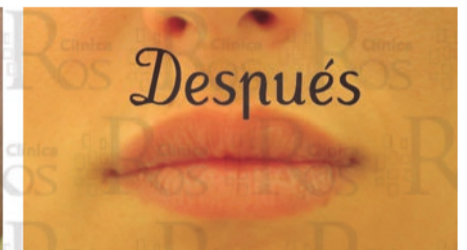
La Dra Soto apuesta por el autoinjerto graso, el plasma gel, el ácido hialurónico y por la hidroxiapatita cálcica que son productos habituales de nuestro organismo

En los últimos tiempos los rellenos faciales han aumentado su demanda debido al auge de los tratamientos de rejuvenecimiento facial por la calidad y naturalidad que ofrecen.

Los nuevos materiales con los que se trabaja ofrecen resultados muy eficaces, solo se requiere una buena aplicación y técnica del profesional. Aplicarlo donde se ha perdido el volumen sin producir deformidades, consiste en embellecer el rostro aplicando donde realmente es necesario y en puntos estratégicos para elevar otras zonas manteniendo la naturalidad en reposo y con los movimientos.

Dentro de los rellenos faciales nos encontramos con dos grupos principales:

- **Producido por el propio organismo**
Son los rellenos que están en boga en estos momentos hay dos opciones, se realiza un trasplante de tu propia grasa o bien con una extracción de sangre obtenemos un relleno sin posibilidad de ser rechazado. Es reabsorbido parcialmente pues un 25% queda permanente.
- **Reabsorbibles:** Sintético con efectos duran un año aproximadamente y se puede volver a realizar el tratamiento. Se encuentran en este grupo el ácido hialurónico, el colágeno, el ácido poliláctico y la hidroxiapatita cálcica.
- **No reabsorbibles o Permanentes:** Sintéticos tiene limitadas sus aplicaciones. Los podemos dividir en: los bifásicos: son microesferas de metacrilato en un medio que las vehicula como el



colágeno, este se reabsorbe y persiste el metacrilato y los homogéneos: poliacrilamida, polialquilamida y silicona.

La Dra Soto apuesta por el autoinjerto graso, el plasma gel, el ácido hialurónico y por la hidroxiapatita cálcica que son productos habituales de nuestro organismo sin necesitar pruebas de alergia ni tolerancia.

Efectos del tratamiento

La duración media del implante depende de la calidad de la piel pero el efecto del relleno facial reabsorbible suele durar entre ocho y dieciocho meses. Se puede aplicar para eliminar arrugas, gracias a su textura y composición química. Generalmente, una sesión es suficiente y los resultados son inmediatos. En 1 ó 2 sesiones, de no más de 20 minutos de duración, se mejoran notablemente las arrugas o cicatrices del rostro.

El tratamiento no requiere hospitalización, por lo que el paciente puede reanudar su vida normal justo después del tratamiento.



En la Clínica Ros recomendamos utilizar protección solar después del tratamiento y evitar exponerse a los rayos solares.

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, 1º2. 14006, Córdoba capital. Junto a estación AVE.

Tfno. 957 782 226.

Instagram: doctorarociosoto facebook: clínica ros

www.clinicaros.es

noticias

Estudiantes de Fundación Albor visitan las instalaciones del COF

Alumnos del Ciclo de Técnico en Farmacia y Parafarmacia han conocido de cerca el funcionamiento de este organismo



REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba ha recibido la visita de más de una veintena de alumnos del Instituto de Formación Profesional Sanitaria Fundación Albor. Estos alumnos, estudiantes del Ciclo de Técnico en

Tuvieron la oportunidad de comentar con el equipo técnico del Colegio las diferentes salidas profesionales que ofrece el ámbito farmacéutico

Farmacia y Parafarmacia, han visitado las instalaciones de la sede colegial para conocer a fondo sus funciones.

Aparte de la visita a las instalaciones, pudieron comprobar de primera mano el funcionamiento de los diferentes departamentos colegiales como es el caso de Secretaría, Facturación, el Centro de Información al Medicamento (CIM) o el Laboratorio. Asimismo, tuvieron la oportunidad de comentar con el equipo técnico del Colegio las diferentes salidas profesionales, tanto públicas como privadas, que ofrece el ámbito farmacéutico.

Es importante huir de soluciones inmediatas para recuperar la forma física tras las fiestas navideñas

REDACCIÓN

La recuperación de la forma física tras los excesos de comidas de las fiestas navideñas es uno de los objetivos al empezar el año. Para ello, el jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Quirónsalud Córdoba, Rafael Palomares, ha recomendado huir de soluciones inmediatas como «dietas milagro» y sustitutos dietéticos de las comidas (batidos, galletas y barritas, entre otros) pues, aunque prometen resultados sin esfuerzo, la mayoría no son saludables y el «efecto rebote» está garantizado cuando se abandonan.

Tras el período navideño es preciso corregir los excesos cometidos y la mejor opción es tomar algunas medidas que ayuden a nuestro organismo a recuperar la normalidad, sin realizar grandes cambios, y hacerlo de forma gradual, evitando riesgos para la salud. La mayoría de la población española sube de peso en este período. Este incremento es la consecuencia de comidas copiosas con familia y amigos, cambios de rutina que privan de descanso, largas sobremesas que suelen alargarse hasta enlazar con la siguiente comida y el estrés emocional asociado a estas fechas.

La mejor forma de recuperar la normalidad es volver a la rutina habitual en las comidas, procurando realizar cinco al día



y evitando el ayuno y el picoteo. Los que sufren sobrepeso deben volver a una alimentación saludable e hipocalórica. Para ello, la mejor alternativa es recurrir a una dieta equilibrada, con platos mediterráneos tradicionales con alto contenido en verduras, frutas y legumbres y pobres en grasas saturadas, sobre todo las de origen animal.

El especialista recomienda también elegir técnicas culinarias que requieran poco aporte de grasas (hervidos, vapor, plancha y horno); recurrir a raciones de comida moderadas, masticando con tranquilidad, en un lugar adecuado y siempre que se pueda en familia; buscar momentos del día para incrementar nuestra

actividad física y utilizar algunos trucos para quemar calorías como ir caminando al trabajo o utilizar las escaleras.

El consumo de agua e infusiones para hidratarnos es otra de las medidas importantes, evitando el consumo de alcohol, pues es perjudicial para la salud y aporta gran cantidad de calorías. Dormir bien y suficiente ayuda a que el cuerpo quemar calorías. El descanso nocturno se asocia a una mejor salud cardiovascular, así como reducir el estrés, intentando eludir situaciones de tensión. El doctor Palomares ha aconsejado «que establezcamos medidas realistas y objetivos alcanzables que se puedan ir cumpliendo, lo que tiene beneficios enormes para la salud».



REPARACIONES
LIBERACIONES
ACCESORIOS

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

Si no quieres chapuzas ven a TECNO-MOVIL

Tel. 957 496 806



INNOVAMED

¡RETRASA TU ENVEJECIMIENTO!

“La Oxigenación Hiperbárica desencadena la renovación celular en todo el organismo y la producción de colágeno, favoreciendo el retraso del deterioro natural que sufrimos con la edad.”

- Dra. Beatriz Andicoberry

Consulta de evaluación + 10 sesiones de OHB y multivitamínico por sólo 690€

¡Infórmate!

Calle Dolores Ibarrauri, 1, 14011 Córdoba. Tel 957 41 81 09 www.innovamedclinica.com

ESTÉTICA E INNOVACIÓN DENTAL, S.L.

LABORATORIO DE PRÓTESIS DENTAL

COMPROMISO Y CONFIANZA



DEPARTAMENTO DE CAD-CAM:

- IMPRESORA 3D
- FRESADORA 5 EJES
- ESCANER DE DISEÑO
- PROGRAMA DE DISEÑO DE ÚLTIMA GENERACIÓN
- RECEPCIÓN ESCANER INTRAORAL



MATERIALES:

- ZIRCONIO
- MONOLITICO
- MULTICAPA
- BIODYNAMIC
- INFILTRATO
- PEEK-COMPOSITE
- PMMA

NUEVA DIVISIÓN DIGITAL

Imprenta de la Alborada, 124. Nave A y B (14014 - Córdoba)
Tlf . 957 348 239

laboratorio@esteticadentalcordoba.es

farmacias de guardia

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEÚTICOS DE CÓRDOBA **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 Nogueir	ZONA CIUDAD JARDIN
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisiñá Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA
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
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9		ZONA VIRGEN DE FATIMA
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

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

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEÚTICOS DE CÓRDOBA **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, 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

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEÚTICOS DE CÓRDOBA **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 Nogueir	ZONA CIUDAD JARDIN
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisiñá Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA
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
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9		ZONA VIRGEN DE FATIMA
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

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEÚTICOS DE CÓRDOBA **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
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisiñá Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA
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
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
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
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. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9		ZONA VIRGEN DE FATIMA

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

9 MARZO SÁBADO

CÓCTEL BENÉFICO PARA EL PROYECTO: CÁNCER DE MAMA Y EL DESEO DE SER MADRE
DIR. DEL PROYECTO DR. JUAN DE LA HABA

LUGAR: FINCA EL CAPRICHIO.
Música en directo, rifa y muchas más sorpresas.
Servicio GRATUITO de autobús, bajo reserva.
FILA 0: BANCO SANTANDER ES76 0049 6109 69 2795169069
ANÍMATE: marta@delcampomoya.com

IMIBIC INSTITUTO MAIMONIDES DE INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA DE CÓRDOBA
GE'icam investigación en cáncer de mama





DIONI BARRERA

PELUQUEROS

«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

I BARRERA

PELUQUEROS



«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

info@dionibarrera.com · dionibarrera.com

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



Convenio de colaboración entre la a.e.c.c. de Córdoba y Dioni Barrera Diseño Capilar

DIONI BARRERA
diseño capilar

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



EXPERTOS EN CASOS
DENTALES COMPLEJOS

www.clinicacid.com
Tlf. 957 484 904

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

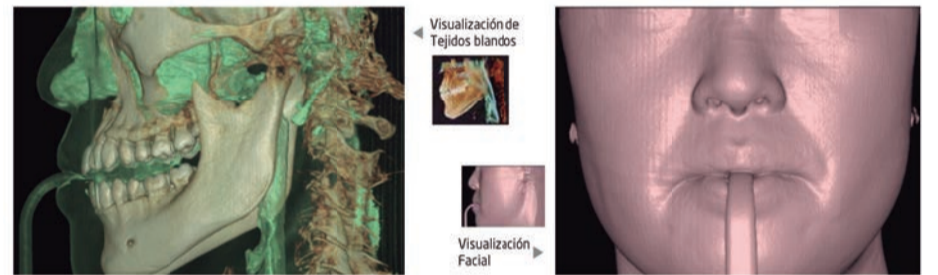
SOCE. Sociedad Española de Odontología Digital y Nuevas Tecnologías
El Dr. Rafael Gutiérrez de Ravé participará como ponente en el próximo congreso SOCE en Bilbao

Los próximos 1 y 2 de febrero tendrá lugar en Bilbao una nueva edición del Congreso Anual de la Sociedad Española de Odontología Digital y Nuevas Tecnologías, en el palacio de Euskalduna.

Un experto comité científico y los mejores ponentes nacionales e internacionales expondrán los últimos avances en Odontología Digital entre los que participará el Dr. Rafael Gutiérrez de Ravé, Médico Estomatólogo y especialista en Cirugía Oral e Implantología Dental y miembro activo y fundador de Soce.

En su ponencia hablará de los dispositivos biomédicos de escaneo y obtención de imágenes 3D para el diagnóstico y tratamiento de las patologías dentales aplicadas a la cirugía implantología y estética facial así como de herramientas para realizar la planificación quirúrgicas y protésicas de las rehabilitaciones dentomaxilares. También impartirá un taller práctico sobre impresión 3D.

RAYSCAN ALPHA PLUS



Múltiples opciones, múltiples tratamientos



Especialistas del Hospital La Arzuffa exponen nueve ponencias en el Congreso de la SAO

oftalmología

16

¿Cómo elegir un buen gimnasio?

deporte saludable

18

Una carrera por las enfermedades raras

enfermedades raras

20



1 / 2
Febrero
de 2019
Palacio
Euskalduna



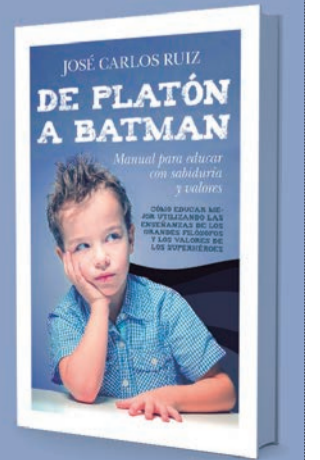
957 474 078

Avda. de América, 21 bajo dcha.
www.centrodologopedia.com
info@centrodologopedia.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.



Arriola & Partners

Ya estamos en Córdoba

Una nueva manera de entender y gestionar el sector inmobiliario

Arriola and Partners llega a la ciudad de Córdoba con la idea de traer un nuevo concepto de gestión integral inmobiliaria, en la que la excelencia en el servicio y el conocimiento del suelo en el que operamos son dos pilares fundamentales. Nuestra seriedad y experiencia nos han llevado a ser una organización destacada en las provincias de Málaga, Cádiz y Madrid, y ahora, en Córdoba, lugar donde abrimos nuestra nueva Delegación con la intención de convertirnos en un referente del sector inmobiliario

El Equipo Arriola and Partners de Córdoba cuenta con una larga experiencia en el ámbito técnico y comercial inmobiliario caracterizada por la profesionalidad y la vocación hacia el sector, lo que nos permite ofrecer a nuestros clientes un servicio completo y de máxima confianza.

Próxima apertura: Ronda de los Tejares 27

T: 722 617 601
cordoba@arriolaandpartners.com
www.arriolaandpartners.com



Sarah Carmona Thernell, Arquitecta y Rafael Castillo Galiana, Delegado en Córdoba de Arriola and Partners

ahora, Las Terrazas de Poniente Sur mvc.

Cómodas y amplias, ideales para invertir o ubicar tu consulta médica.



Comercializa:

GILMAR
CONSULTING INMOBILIARIO

La información gráfica de este documento puede ser modificada durante el transcurso de la ejecución de la obra por exigencias técnicas, jurídicas o comerciales. Las imágenes utilizadas en este soporte tienen carácter provisional, a expensas de la configuración definitiva del Proyecto. 123 viviendas entre C/ Escritor Conde de Zamora y Av. del Aeropuerto, oficina de ventas en Avda. Gran Capitán n°1, 5°E. Las cantidades antes indicadas se paritizarán de conformidad a la ley. Se abrirá una cuenta bancaria especial y exclusiva para los ingresos. El dinero entregado en concepto de señal y como parte del precio Promueve: Metrovacesa, S.A. 902-592-595 info@metrovacesa.com

Junto a la Clínica Quirón

Entre C/ Escritor Conde de Zamora y Av. del Aeropuerto.
Oficina de ventas: Av. Gran Capitán n°1, 5°E.



Hemos llegado al punto cardinal idóneo. La brújula ha encontrado tu destino: Lo que buscabas está a poniente.
En la mejor zona de Córdoba, se sitúan 123 viviendas de entre 1 y 5 dormitorios con terraza y hasta 100m² en los áticos.
Todas disponen de aparcamiento y trastero. Amplio espacio común con piscinas, pádel, zonas verdes y parque infantil.

**VIVIENDAS Y LOCALES COMERCIALES PERFECTOS PARA SERVICIOS MÉDICOS Y CONSULTAS
DEBIDO A SU UBICACIÓN Y FÁCIL ACCESO.**

ponientesur.metrovacesa.com

900 55 25 25

ahora, metrovacesa

Especialistas del Hospital La Arruzafa exponen nueve ponencias en el Congreso de la SAO

La cita, celebrada en Córdoba, ha reunido a 350 oftalmólogos de centros sanitarios andaluces

REDACCIÓN

Cinco oftalmólogos del Hospital La Arruzafa (HLA) han realizado un total de nueve ponencias en el LI Congreso de la Sociedad Andaluza de Oftalmología que se ha celebrado entre el jueves y el sábado en la capital cordobesa y que ha congregado a 350 especialistas de centros sanitarios andaluces, según los datos emitidos por la organización.

Con todos estos datos, creemos que es suficiente para que aciertes en tu elección.

El evento arrancó el jueves con un simposio previo de Vítreo-Retina promovido por Bausch+Lomb codirigido por el especialista del HLA Juan Manuel Cubero. En esa sesión se expusieron 13 casos clínicos y se realizaron otras 16 ponencias, tres de ellas, de especialistas pertenecientes al HLA, las tituladas 'Sarcoidosis, ¿benigna?' (Antonio Hidalgo), 'Mitos y leyendas en patología vitreoretiniana' (Juan Manuel Laborda), y 'PVR Wanted, dear or alive...' (Juan Manuel Cubero).

Ayer, los oftalmólogos Alberto Villarrubia y Antonio Cano, pertenecientes a la

Unidad de Segmento Anterior, Córnea y Cirugía Refractiva expusieron otras tres ponencias relacionadas con la subespecialidad del Queratocono, tituladas 'Técnica con femtosegundo' (Cano), 'Técnica manual' (Villarrubia) y una tercera presentada por ambos titulada 'Queratoplastia lamelar anterior superficial (SALK) tectónica: ¿Definitiva o cómo paso previo a QPP?'. Asimismo, en esa misma jornada Villarrubia también participó como coordinador de la mesa 'Actualización biométrica en cálculo LIOs Premium', con una disertación titulada 'Experiencia con AT LARA (y torció) de ZEISS'.

De igual manera, el viernes el oftalmólogo Antonio Hidalgo, de la Unidad de Uveítis, Inmunología y Glaucoma del HLA expuso en la Mesa Glaucoma su ponencia 'Nuevos métodos de diagnóstico' antes de concluir hoy su aportación científica con una última disertación titulada 'Uveítis intermedias'.

En el mismo congreso, los especialistas de La Arruzafa han presentado dos póster, el primero, fundamentado en un estudio titulado 'Análisis de resultados de 108 casos a 6 meses de seguimiento', y el segundo designado como 'Diferentes formas de presentación de sarcoidosis ocular', sendos trabajos realizados por los oftalmólogos Antonio Hidalgo y Teresa Laborda.



La Energía de lo Natural



LEGUMBRES
La Flor
del Garbanzo



aguilar Sánchez
ALIMENTARIA

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

www.aguilarsanchez.com





Rincón de las Beatillas

Cocina Tradicional Cordobesa



RESERVAS

957 48 33 36
629 75 74 83

Plaza de las Beatillas, 1 14001 - CÓRDOBA

elrincon@tabernabeatillas.com



TRAZOS

ESTUDIO DE COCINAS

Distribuidor oficial :

Miele

Avda. Escritor Conde de Zamora s/n

957 356 828

www.trazoscocinas.es  

 **Balay**

SIEMENS

 **BOSCH**

 **NEFF**

¿Cómo elegir un buen gimnasio?

CLUB GYM SIERRA. FITNESS & HAPPINESS CLUB
WWW.CLUBGYMSIERRA.ES

Estamos en Febrero, y ya has tenido tiempo para darte cuenta de que este año debes hacer cambios en tu vida. Uno de ellos y muy importante, es comenzar a hacer ejercicio seriamente, por lo tanto, asistir a un gimnasio donde te ayuden a bajar el sobrepeso, y a adquirir y mantener hábitos saludables que mejoren tu forma física, y por consiguiente el colesterol, la diabetes, la hipertensión, el ácido úrico, etc., va a ser una decisión de suma importancia, motivo por el que a través de este artículo, queremos ayudarte para que no te equivoques a la hora de “Elegir un buen Gimnasio”.

Desde Club Gym Sierra, te vamos a indicar 8 factores que debes tener en cuenta a la hora de tu elección, ya que encontrar un gimnasio, donde estés cómodo, tengas unas buenas instalaciones y te atiendan bien, es fundamental para que consigas tus objetivos y no abandones el primer mes y más, si es la primera vez que asistes.

Con todos estos datos, creemos que es suficiente para que aciertes en tu elección.

1. VER LAS REFERENCIAS: Lo primero, y aprovechándote de las tecnologías y las redes sociales, puedes entrar en los buscadores de internet y preguntar directamente por los “gimnasios en Córdoba”, apareciéndote a continuación una larga lista de ellos. No debes fiarte de la posición en la que aparezcan, ya que previo pago, los gimnasios al igual que cualquier otra empresa, pueden poner anuncios y colocarse los primeros. Debes tener en cuenta la posición en los buscadores alcanzada a través de las reseñas, que son las valoraciones y opiniones hechas por lo usuarios de esos gimnasios. Léelas, esto te dará una buena idea de cómo son, incluso antes de ir a conocerlo personalmente.

2. SITUACIÓN: Lo ideal sería que el gimnasio estuviese cercano al lugar donde trabajas o de tu casa, pero este detalle es importante siempre que el gimnasio cumpla con todos los requisitos de calidad que te vamos a mencionar. De lo contrario, te merecerá la pena perder unos minutos, coger tu coche y desplazarte a otro gimnasio que, aunque esté más alejado, te ofrezca mejores instalaciones, excelencia en sus servicios y un trato más humano. Estos factores serán los que hagan que no lo abandones al poco tiempo de inscribirte.

3. PRECIO: Aquí tienes un gran dilema, ya que buscar un gimnasio pensando solamente en el precio y en el tamaño, te puede inducir



al error. En muchas ocasiones, el ser barato hace que el gimnasio esté masificado; por consiguiente, a pesar de que lo veas muy grande, con muchas máquinas repetidas y muchas clases colectivas, en horas punta tal vez sean insuficientes para el volumen tan grande de personas que asisten, produciendo malestar entre los usuarios debido a las esperas, a la saturación en las clases y a la falta de atención por parte de los Técnicos.

Por el contrario, un gimnasio Premium, normalmente no estará masificado, te aportará una gran variedad de máquinas, una buena calidad en sus servicios e instalaciones, y lo más importante, te ofrecerá una excelente atención por parte de los Técnicos, que en definitiva son quienes te van a ayudar a alcanzar tus metas.

Adáptate a tu presupuesto y asiste al que lógicamente esté más a tu alcance, pero, reflexiona y prioriza tus gastos, porque si te es posible, tal vez te merezca la pena abonar una pequeña diferencia, la cual te vendrá retornada en todos los sentidos.

4. VISÍTALO: Antes de tomar una decisión visítalo personalmente, ya que de ese primer contacto debes sacar muchas conclusiones:

A nivel personal debes valorar cómo te han atendido. Como te han tratado en el departamento comercial. Si te han sabido resolver todas las dudas que traías. Si has recibido una buena orientación sobre las actividades que son más adecuadas para ti, teniendo en cuenta tu condición física y tus gustos personales. Si se te ha aplicado la tarifa más acorde o lo que tú necesitas. Haz que te presenten a algún técnico y comprueba su profesionalidad ante tus preguntas; piensa que ellos son quienes te van a preparar tus programas de entrenamiento. En cualquier caso, que te ofrezcan de

forma añadida la opción de un Entrenador Personal, debe mejorar tu percepción sobre el gimnasio, ya que este es un servicio de valor, y hay personas que lo necesitan desde el principio para sentirse guiados, asesorados y motivados al 100%.

Conoce qué tipo de valoración inicial sobre tu salud te van a realizar, y el seguimiento posterior que vas a tener. Consulta si los horarios de clases son variados y ofrecen lo que a ti te interesa durante el horario en el que vas a asistir, ya que el resto de horas quizás no te interesan.

5. HIGIENE, LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO: No cabe duda, este es un aspecto muy importante que te dirá muchos sobre la instalación nada más entrar, siendo algo en lo que deberás fijarte durante toda la visita, la cual debes realizar sin prisa.

Todas las zonas deben estar limpias, bien cuidadas y sin deterioros. Los vestuarios debes observarlos con detalle, ya que deben estar limpios, que tengan secadores de pelo, secadores de manos y secadores de bañadores. Que te ofrezcan champú, gel en las duchas, y agua caliente libre y no con pulsador de tiempo. En definitiva, que el aspecto sea confortable y no de caos.

En el gimnasio, observa si las personas están educadas y colocan toallas tanto para usar las máquinas como en las clases colectivas. Todo esto serán detalles que te dirán mucho sobre la calidad de la instalación.

6. MAQUINARIA E INSTALACIONES: Es importante que valores la cantidad, la calidad y la variedad de elementos y máquinas que te ofrecen. A más variedad, más posibilidades tendrás a lo largo del tiempo de mejorar y progresar en tus entrenamientos. Máquinas



guiadas, de poleas, peso libre, suspensión, entrenamiento funcional, y como en el caso de Club Gym Sierra, exclusivas para entrenamiento excéntrico. Pruébalas y que te hagan una demostración. Observa que no estén oxidadas, con las tapicerías deterioradas o que no funcionen.

Por otro lado, has de observar que las nuevas tecnologías forman parte del gimnasio. Así, es fundamental que las máquinas de cardio dispongan de pantallas con acceso a tu zona privada de ejercicios, canales de televisión, youtube, internet, música, etc. Si además te ofrecen una APP propia del gimnasio, donde puedas consultar horarios y servicios, puedas ganar premios por tu asistencia al Club, y puedas recibir notificaciones privadas, será algo más a tener en cuenta, y te dirá si estás o no en un gimnasio moderno.

7. SERVICIOS COMPLEMENTARIOS: Además de todo lo expuesto, una buena instalación puede incrementar su nivel de servicios con otros que, sin ser específicos del gimnasio, mejoran notablemente la oferta a sus abonados. Así, que tenga pista de pádel, Gabinete de Fisioterapia, Gabinete de Estética, Gabinete de Nutrición, etc., suelen ser añadidos que aumentan la calidad del mismo. Si además, los complementamos con una Zona de Spá, que te brinde la posibilidad de relajarte en la Piscina Climatizada, en los Hidromasajes, en el Jacuzzi, en la Sauna o en el Baño Turco, estarás sin duda ante un buen gimnasio.

Es de suma importancia el cumplimiento de toda la normativa de seguridad, por lo que observa si disponen de un Desfibrilador Semiautomático para usarlo en caso de un accidente cardiaco, así como una máquina para tomar la tensión arterial, en la que todo el mundo pueda controlársela a diario antes o después del ejercicio, esto nos dará una idea de la preocupación por la salud de sus socios por parte de la instalación.

8. PRUÉBALO: No te conformes con ver la instalación, y antes de hacerte socio solicita que te dejen probar todas las instalaciones durante 1, 2 o 3 días, así podrás comprobar in situ que es cierto todo lo que te han explicado en tu visita, y que la atención hacia ti es la que realmente tu estas buscando.



ES EL MOMENTO
NECESITAS CLUB GYM SIERRA

club **G^M**
SIERRA¹⁹⁸⁷
GIMNASIO



C.D.P. ALBOR CÓRDOBA

*"Encuentra tu vocación,
trabaja en lo que te gusta"*

**ABIERTA MATRÍCULA
2019-2020**

¡ Sin nota de corte y modernas instalaciones!



Técnico Superior en Coordinación de
Emergencias y Protección Civil

NOVEDAD



Técnico Superior en Imagen para
el Diagnóstico y Medicina Nuclear



Técnico Superior en Radioterapia
y Dosimetría



Técnico Superior en Higiene
Bucodental



Técnico Superior en
Educación infantil



Técnico en Cuidados Auxiliares
de Enfermería



Técnico en Emergencias y
Protección Civil

NOVEDAD



Técnico en Farmacia
y Parafarmacia

@ www.fundacionalborcordoba.org
info@fundacionalborcordoba.org

🏠 Calle María Montessori s/n 14011. Córdoba

☎ **957 270 300**

INSTITUTO SUPERIOR DE **FORMACIÓN
PROFESIONAL SANITARIA EN CÓRDOBA**



Código centro: 14012734

eb m enfermedades raras

Una carrera por las enfermedades raras

El 29 de febrero se conmemora el Día Mundial de las Enfermedades Raras



Red Española de Madres y Padres Solidarios.
apoyo a la Investigación de Enfermedades Raras

Avda. Ronda de los Tejares, 6
14001 - Córdoba
Tfno: 606 529 995 - 627 801 321
www.reddepadressolidarios.com
reddepadressolidarios@gmail.com

El 29 de febrero se conmemora el «Día Mundial de las Enfermedades Raras» y con tal motivo, la Red Española de Madres y Padres Solidarios (REMPS) organiza su quinta «Carrera de Relevos por

Con motivo del Día Mundial de estas patologías

un Mundo sin Enfermedades Raras» que tendrá lugar el 24 de febrero y en la que dos equipos, el de la REMPS y el de la

Unión Profesional Sanitaria de Córdoba (Upsaco), correrán para hacer visibles las patologías minoritarias y recaudar fondos para destinarlos a la investigación en salud humana.

Para aquellas personas que quieren colaborar pero no pueden correr también se ha habilitado un dorsal cero

La carrera partirá de Villarrubia y tras recorrer varias barriadas periféricas y los distritos de la capital cordobesa, concluirá en la Mezquita. Los interesados en participar pueden inscribirse en www.reddepadressolidarios.com. Para aquellas personas que quieren colaborar pero no pueden correr también se ha habilitado un dorsal cero.

5 CARRERA DE RELEVOS POR UN MUNDO SIN ENFERMEDADES RARAS
CÓRDOBA, 24 FEBRERO 2019
SALIDA A LAS 8:30h ENCINAREJO
LLEGADA A LAS 12:45h EN EL ARCO DEL TRIUNFO
INSCRIBETE EN LA WEB
WWW.REDEPADRESSOLIDARIOS.COM

Las tropas imperiales de la Legión 501 estarán en el Puente Romano de Córdoba, acompañando a los equipos a la meta

Equipos participantes:
REMPS apoyo a las Enfermedades Raras y
UPSACO (Unión Profesional Sanitaria de la provincia de Córdoba)

Recorrido:
Encinarejo > Villarrubia > Higuera > Distritos de Córdoba > Arco del Triunfo

Organizan: CRA, Red Española de Madres y Padres Solidarios, Chercott y Tiroides, Godecor, Com, etc.

Colaboran: A.M.A., etc.

Dorsal solidario: 5 € | Fila cero: Banco Arquia ES52 3183 1400 5600 0141 1460
Tfno: 627 80 13 21 - 666 52 99 95 | reddepadressolidarios@gmail.com

COLEGIO SANTA VICTORIA MADRES ESCOLAPIAS

VISITAS LUNES TARDE

EI · EP · ESO BACHILLERATO

Teléfono: 957 47 61 25 | Fax: 957 47 02 36
Correo: svictoria@planalfa.es
web: www.escolapiassantavictoria.com

Essenzia[®]
Dormire

R3VIVE
Nueva línea sport

elcolchón
Especialistas en Descanso... zzzz
desde 1972



COMPACT FORM DRY PURE PROFILING DRY HIGH SOFT HR50 malva BELLANT TENCEL SUPERSTRETCH COMFORTZONE PUREFRESH BLOQUE MULTIPRO VISCOGEL

Calle Osario, 3 Local

957 471 369



638 415 577



últimas viviendas desde 100.000 € + I.V.A

RESIDENCIAL LLANOS DEL CONDE

EN CERRO MURIANO
A 15 MINUTOS DE CORDOBA
CHALETS UNIFAMILIARES
Y CASAS ADOSADAS



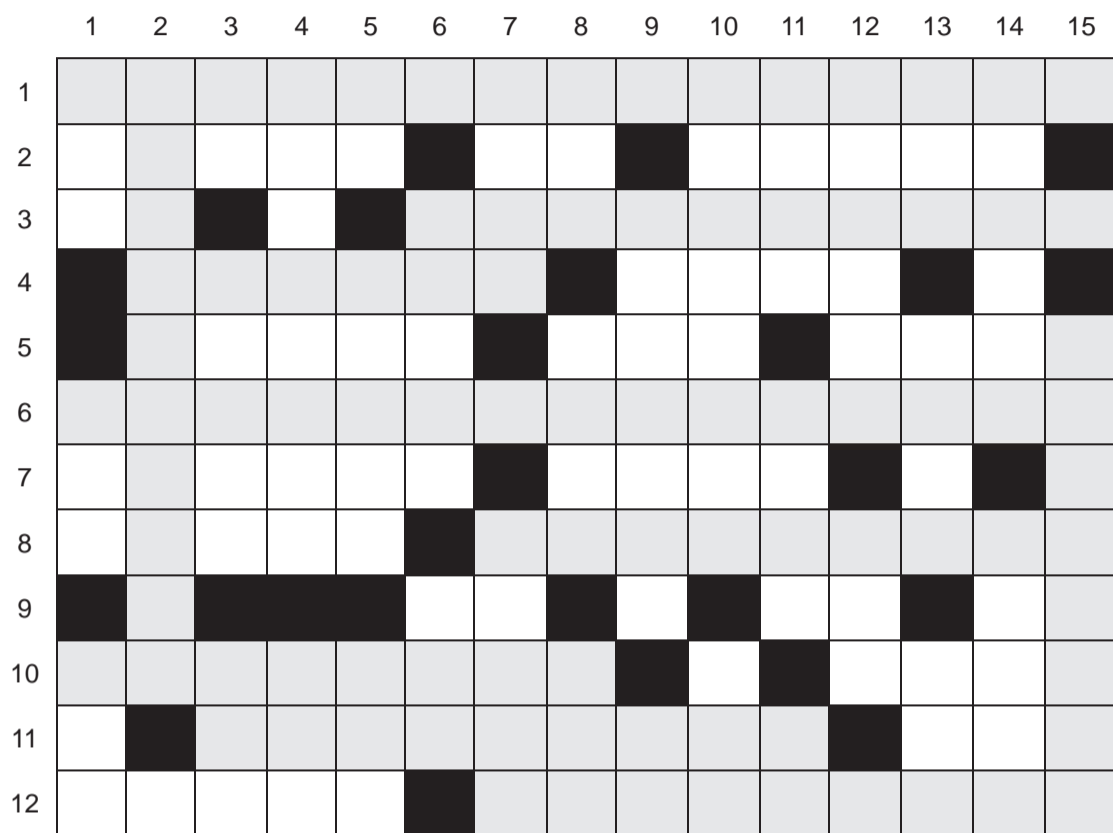
CONSTRUCCIONES BERLANGA, S.L.

INFORMACIÓN Y VENTA

957 47 77 67

Crucigrama de los centros de salud

Con las palabras en fondo gris, se pueden leer diez Centros de Salud del SAS en Córdoba capital



Por Julián Rodríguez

HORIZONTALES: 1.- Es un Centro de Consultas Externas (tres palabras). 2.- Relativo al aire. Asuntos Exteriores. Vez, en la cola. 3.- Marchar, caminar: Luxemburgo. **Centro de la calle Sagunto** (dos palabras). 4.- Al revés, Centro junto a la Posada del Potro. País del sudeste asiático. Gravitación. 5.- Cateto, paleta. Sociedad Agraria de Transformación. En inglés, trabajo duro. 6.- **Centro de Salud de un populoso barrio de Córdoba** (cuatro palabras). 7.- Acabáis en el cargo para el que fuisteis nombrado. Perduré. Ésta, con la siguiente, Dios mediante. 8.- Amena, agradable. **Centro de la Cruz de Juárez** (dos palabras). 9.- Tonelada. Río gallego y asturiano. Alba. Salamanca. Orden de Retirada. 10.- **Otro Centro en Ciudad Jardín**. Roentgen. Fenecí. 11.- Área. **Centro al Sur de Córdoba** (dos palabras). Al revés, Patriarca bíblico. 12.- Pavimento. **Un Centro de Salud de la zona del Santuario**.

VERTICALES: 1.- Me desplomé. *Hide Codes Galore*. Valle de Cantabria. 2.- **Centro de Salud junto al Polideportivo**. Uranio. 3.- Esproncio. Al revés, limpian. Centro de penséis. 4.- Al revés, dulce hecho en tartaletas. Al revés, di lectura. 5.- Satélite de Júpiter. Nombre de mujer. Reverberación del sonido. 6.- Distintivo de autoescuela. Espejos. La mitad de entero. 7.- Al revés, fiel. Quinientos. Al revés, fotografías. 8.- Al revés, observe. Fibra natural. Al revés, Unidad de Recaudación Ejecutiva. 9.- Deutschland. Al revés, suprimela. Conozco. 10.- Al revés, el que hace tratos. Tecla 'Enter' del PC. 11.- Señal de duelo. Acusadas. Real Sociedad. 12.- Haga un préstamo. *Random Access Memory*. Alteza. 13.- Instituto Nacional de la Salud. Escuchado. Al revés, prefijo de nuevo. 14.- Seis letras de ninguno. Al revés, animales astados. 15.- Orden. Remolque. **Centro de Salud de Figueroa** (son dos palabras).

- / 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





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



Eliminación de tatuajes y lesiones pigmentadas

Láser Q-Switched multicolor
Por personal sanitario
De forma segura y eficaz



RC | REDONDO CAMACHO
CIRUGÍA ESTÉTICA
Y REPARADORA

957 498 132

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