



**Ortopedia
Aeropuerto**

www.ortopediaaeropuerto.com

SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL Avda. Aeropuerto 19, local
SUCURSAL Avda. Arroyo del Moro 1

C.D.P. ALBOR CÓRDOBA
INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN PROFESIONAL

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

**¡MATRÍCULA ABIERTA!
2019 - 2020**

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

HOSPITAL REINA SOFÍA

Los especialistas recuerdan a los alérgicos que deben tomarse en serio su enfermedad

La directora de la Unidad de Alergia del Reina Sofía, Carmen Moreno, aprovechando el inicio de la primavera, hace un llamamiento a los pacientes con alergias respiratorias para que «se tomen en serio su enfermedad, no abandonen la medicación y se vacunen en aquellos casos en los que esté indicado, ya que es éste el tratamiento más eficaz para hacer frente a las alergias». En esta línea, recuerda que «los alérgicos al polen nunca deben empezar a vacunarse durante la primavera, han de hacerlo antes o después». Por lo que, la especialista indica que «el verano o el otoño próximos serían un buen momento para que los alérgicos al polen que hayan pasado una mala primavera se pusieran la vacuna».

(sigue en la página 2)



Una paciente acude a su consulta de seguimiento y control de alergia

Tel: 957274376
info@lospeques.es

**Un buen comienzo marca
un buen futuro!!!**

noticia de portada

Especialistas del Hospital Reina Sofía recuerdan a los alérgicos que «deben tomarse en serio su enfermedad»

Las principales recomendaciones para las personas con algún tipo de alergia respiratoria son no abandonar la medicación y, para los que tienen que vacunarse, hacerlo antes o después de la primavera

REDACCIÓN

La directora de la Unidad de Alergia del Hospital Universitario Reina Sofía, Carmen Moreno, aprovechando el inicio de la primavera, hace un llamamiento a los pacientes con alergias respiratorias para que «se tomen en serio su enfermedad, no abandonen la medicación y se vacunen en aquellos casos en los que esté indicado, ya que es éste el tratamiento más eficaz para hacer frente a las alergias».

En esta línea, recuerda que «los alérgicos al polen nunca deben empezar a vacunarse durante la primavera, han de hacerlo antes o después». Por lo que, la especialista indica que «el verano o el otoño próximos serían un buen momento para que los alérgicos al polen que hayan pasado una mala primavera se pusieran la vacuna».

Carmen Moreno ha informado de las previsiones de esta temporada en base a los datos que manejan las sociedades científicas, que estiman que la primavera en Andalucía se presenta moderada-intensa para los alérgicos. Por sus características geoclimáticas, la provincia de Córdoba presenta una elevada incidencia de alérgicos respiratorios.

«los alérgicos al polen nunca deben empezar a vacunarse durante la primavera, han de hacerlo antes o después»

La Unidad de Inmunoterapia y Alergia del Hospital Universitario Reina Sofía atiende a pacientes derivados de toda la provincia de Córdoba, donde se estima que pueda haber unas 150.000 personas con alergias respiratorias, de los que en torno al 60%, unos 90.000, pueden serlo al polen. Del total de personas con alergia respiratoria al polen, el 80% lo son al olivo, el 65% a las gramíneas, seguidos de Salsola (30%), del plátano de sombra (20%) y del ciprés (13%).

Sólo algunos pacientes, con una combinación determinada de síntomas y perfil de sensibilización precisan inmunoterapia (vacunas). La Unidad de Alergia del complejo sanitario cordobés puede identificar-



Una paciente acude a su consulta de seguimiento y control de alergia

los correctamente de entre todos los que son derivados desde Atención Primaria o desde otras especialidades. La doctora Moreno señala que en torno a un 6% de todos los pacientes con alergias respiratorias —en estadios leve, moderado o grave— de la provincia son atendidos en el hospital. En este sentido, es importante recordar que la efectividad de las vacunas «ha aumentado mucho en los últimos años gracias al mayor conocimiento de esta patología y de los pacientes», prosigue.

Esta efectividad se traduce directamente en la vida diaria de la persona con alergia. Así, un paciente que se vacune desarrollará probablemente menos síntomas cuando se enfrente al polen y tendrá mejor calidad de vida, ya que podrá permanecer más tiempo al aire libre, tolerará mejor el ejercicio físico, dormirá mejor o necesitará menos medicación. Además, la vacuna aporta otras ventajas como detener el curso progresivo de la enfermedad, que cuando evoluciona sin control puede llevar al paciente a padecer asma, a enfrentarse a crisis de gravedad o al desarrollo de reacciones alérgicas a alimentos vegetales, una consecuencia cada vez más frecuente.

Por otro lado, la directora de la unidad aclara que «no hay que confundir las verdaderas alergias con las pruebas múltiplemente positivas. Es decir, tener muchos positivos no significa tener muchas alergias». Hay pólenes que contienen la misma proteína (alérgeno) y pueden dar positivo en las pruebas cutáneas. En estos casos, los especialistas proceden a desarrollar técnicas moleculares en una muestra sanguínea para determinar si los positivos cutáneos responden a una alergia del paciente o no.

La alergia es una enfermedad de sociedades desarrolladas

Esto es así porque el diagnóstico está basado en las proteínas, no en el tipo de polen. Este aspecto es sumamente importante, ya que ayuda a personalizar los tratamientos y a ser más precisos en el diagnóstico. Así, gracias al diagnóstico basado en las proteínas se pueden diferenciar tipos de pacientes por áreas geográficas. Por ejemplo, tomando como referencia el olivo, los pacientes de la mitad norte de la provincia de Córdoba son predominantemente alérgicos

a una proteína al polen de olivo (Ole e 1). Sin embargo, los pacientes de la Subbética son alérgicos a tres (Ole e 1, Ole e 7 y Ole e 9). Estas peculiaridades se traducen en que la enfermedad se comporta de manera diferente en unos pacientes y en otros.

Factores de riesgo

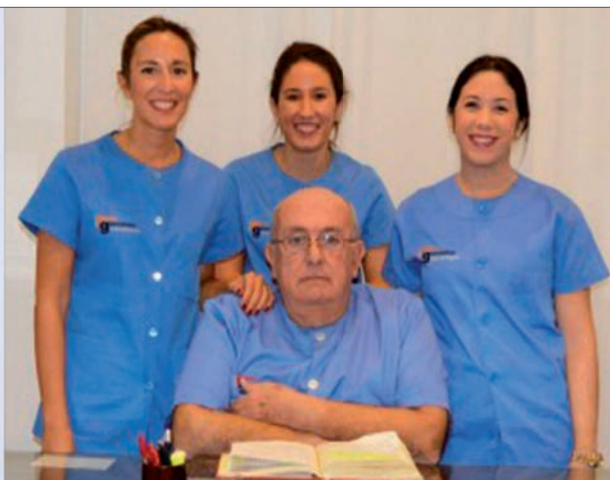
La alergia es una enfermedad de sociedades desarrolladas, en las que las comunicaciones han propiciado un mundo globalizado que se extrapola también al ámbito de las enfermedades. Como ejemplo, hace 20 años en España no había alergia al sésamo porque no lo comíamos. Ahora lo hacemos y aparecen las alergias a este alimento.

Otro de los grandes factores que impacta directamente en la incidencia de la alergia es el cambio climático. En este sentido, la doctora Moreno explica que «se están produciendo una serie de perversiones en la naturaleza que repercuten en los pacientes alérgicos». Ejemplo de ello es que los calendarios de polinización pueden llegar a ser imprevisibles porque las plantas pueden tener floraciones extemporáneas y esto provoca que los pacientes acusen los síntomas con una temporalidad no prevista.

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.



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

Especialistas del Hospital Reina Sofía recuerdan a los alérgicos que «deben tomarse en serio su enfermedad» 2

Menteágil, expertos en Estimulación Cognitiva «la gimnasia de la memoria» 6

La combinación de antiangiogénicos con inmunoterapia es clave para mejorar la supervivencia en cáncer de cérvix 8

La Obra Social del San Juan de Dios atendió a 797 familias en situación de vulnerabilidad durante 2018 10

► en buenas manos

El doctor Rafael Gutiérrez de Ravé en un operativo social en República Dominicana 14

Fundación La Arruzafa atiende a 750 personas y realiza 120 cirugías en su séptima misión en Guinea Ecuatorial 15

Pedalea para ellos: una ruta ciclista para hacer felices a niños y niñas que lo necesitan 16

¿Qué es el ejercicio excéntrico o negativo? 18



El Hospital Cruz Roja adquiere una nueva plataforma robótica de visualización para intervenciones en neurocirugía 20

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 ABRIL

1	2 Día Mundial del Autismo	3	4	5	6	7 Día Mundial de la Salud
8	9	10	11 Día Mundial del Parkinson	12 Día Nacional de la Atención Primaria	13	14
15	16	17 Día Mundial de la Hemofilia	18 Día Europeo de los Derechos de los Pacientes	19	20	21
22	23 Día Internacional del Libro	24	25 Día Mundial contra la Malaria	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

LA FRASE DEL MES

« Todas las religiones son obras humanas y, en el fondo, equivalentes; se elige entre ellas por razones de conveniencia personal o de circunstancias »

Averroes

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  

DSG - eduardolopez.es



dra. 
palomaojel
CLÍNICA DE MEDICINA ESTÉTICA

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

*Cuidamos de tu imagen,
Cuidamos de tu Salud.*

Calle Bailarina Anna Pavlova S/N
(Esq. Avda. Cañito Bazán). 14011 Córdoba
957 04 71 24 - 635 344 336

clinicapalomaojel.com   



Menteágil, expertos en Estimulación Cognitiva «la gimnasia de la memoria»

Cada vez son más los estudios que evidencian la eficacia de la estimulación cognitiva

MARTA GIL CABRERA
TRABAJADORA SOCIAL, GERONTÓLOGA
Y DIRECTORA DE MENTEÁGIL

Menteágil es una empresa pionera en Córdoba en realizar este tipo de terapias, tras más de siete años de experiencia ha desarrollado un método propio de trabajo para enlentecer y prevenir enfermedades degenerativas como es el Alzheimer.

Además de las terapias de estimulación cognitiva impartidas por el equipo de neuropsicología, menteágil está formado por fisioterapeutas a domicilio, logopeda, auxiliares de enfermería, psicólogos y una trabajadora social

Cada vez son más los estudios que evidencian la eficacia de la estimulación cognitiva, por ello, los médicos la recomiendan a personas con deterioro cognitivo leve o con algún tipo de enfermedad degenerativa o daño cerebral como puede ser el ictus.

A través de este tipo de terapias podemos mejorar o mantener las capacidades cognitivas (como son la *memoria*, *atención*, *lenguaje* o *la orientación*), aumentar y preservar la reserva cognitiva y por lo tanto conseguir ralentizar el deterioro cognitivo y retardar que los pacientes au-



Marta Gil Cabrera, directora de Menteágil

menten su dependencia en las Actividades de la Vida Diaria.

Ofrecemos modalidades de trabajo individual o grupal, siendo esta última una atractiva opción por tratarse de sesiones en grupos reducidos y homogéneos donde se realizan actividades personalizadas junto con divertidas dinámicas grupales que fomentan autoestima y habilidades sociales.

Disponemos de distintos grupos en función del grado de Deterioro Cognitivo. La asignación se realizará previa valoración de nuestro equipo de neuropsicología.

Otros servicios de menteágil
Además de las terapias de estimulación cognitiva impartidas por el equipo de neuropsicología, menteágil está formado por

fisioterapeutas a domicilio, logopeda, auxiliares de enfermería, psicólogos y una trabajadora social.

¿Dónde trabaja el equipo de menteágil?
Menteágil cuenta con cuatro centros de trabajo en Córdoba Capital, uno en puente Genil y también se desplaza al domicilio de los pacientes.

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
· Cabra
· Lucena
· Villanueva de Córdoba



957 485 513
630 778 690



menteagil@menteagil.com



www.menteagil.com

Dr. Tomás Páez

CENTRO DENTAL Y ESTÉTICA
JESÚS MARÍA

TU SONRISA, NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN



- PLANIFICACIÓN DE IMPLANTES 3D



- DISEÑO DIGITAL DE SONRISAS



- ESTÉTICA DENTAL



- ORTODONCIA
(DRA. MARGARITA ACEDO)
Brackets Tradicionales
Brackets Estéticos
Ortodoncia Invisible



- SEDACIÓN CONSCIENTE
(MÉDICOS ANESTESIOLOGOS S.L.)



- MEDICINA ESTÉTICA
(DR. JOSE M^a CABRERA GISBERT)



Dr. Tomás Páez Pérez

Implantología
Prostodoncia
Estética Dental

DR. RAMÓN GALLEGO

Odontología General
Periodoncia

DRA. LOURDES PALACIOS

Odontología General

957 48 12 31

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

noticias

La combinación de antiangiogénicos con inmunoterapia es clave para mejorar la supervivencia en cáncer de cérvix

Cada año se diagnostican en España unos 2.500 casos nuevos de esta enfermedad, que requiere un abordaje multidisciplinar

REDACCIÓN

La combinación de antiangiogénicos —agentes reductores de la formación de nuevos vasos sanguíneos en el tumor, impidiendo su crecimiento— con la inmunoterapia es clave para mejorar la supervivencia y calidad de vida de las pacientes de cáncer de cérvix, según ha indicado la jefa del servicio de Oncología Médica del Hospital Quirónsalud Córdoba, María Jesús Rubio, que ha recordado que cada año se diagnostican en España unos 2.500 casos nuevos de esta enfermedad «cuyo abordaje se debe realizar de forma multidisciplinar».

Se trata de una patología propia de mujeres sexualmente activas.

La doctora Rubio ha explicado que a partir del uso de la terapia con antiangiogénicos «cambiaron las perspectivas de supervivencia de nuestras pacientes, considerándose a día de hoy el tratamiento estándar en mujeres con recurrencia o persistencia de su enfermedad».

En cuanto al abordaje multidisciplinar del cáncer de cérvix, que es el cuarto cáncer en frecuencia en la mujer en el mundo,



María Jesús Rubio, jefa del servicio de Oncología Médica del Hospital Quirónsalud Córdoba

la doctora ha señalado que «entre los profesionales implicados son necesarias las figuras del ginecólogo, de los especialistas en oncología radioterápica y en oncología médica, patólogos, radiólogos y médicos nucleares. Todos ellos han de formar parte de un comité de tumores que ayude a la toma de decisiones que afectan al proceso de la enfermedad de nuestras pacientes».

Se trata de una patología propia de mujeres sexualmente activas. El mayor fac-

tor de riesgo para el desarrollo del cáncer de cérvix es la infección persistente por el virus VPH, los tipos VPH 16 y 18 son los responsables del 70-75% de los cánceres de cuello uterino, por lo que el reconocimiento de una causa infecciosa necesaria permite la prevención primaria. La vacunación sistemática frente al VPH se considera actualmente la intervención más eficaz, efectiva, eficiente y segura, ha destacado la especialista coincidiendo con la

celebración mañana del Día Mundial de la Prevención del Cáncer de Cuello Uterino.

La doctora Rubio ha resaltado que en la actualidad existen múltiples ensayos clínicos que emplean nuevas dianas terapéuticas, así como vacunas «que probablemente cambiarán el pronóstico y la supervivencia de estas mujeres».

Alexia Sánchez Limón, nueva directora gerente del hospital

El Grupo Hospitalario Quirónsalud ha nombrado a Alexia Sánchez Limón nueva directora gerente del Hospital Quirónsalud Córdoba, con el objetivo de consolidar el desarrollo y afianzamiento del centro hospitalario cordobés.

Desde 2013 y hasta el momento ocupaba el cargo de directora financiera territorial de Quirónsalud en Andalucía y es uno de los cargos directivos con mayor valoración y prestigio de esta compañía en el ámbito nacional.

Alexia Sánchez Limón, licenciada en Ciencias Económicas por la Universidad de Sevilla, experta fiscal y auditora de cuentas por la Universidad Carlos III, había ocupado distintos puestos directivos en el Hospital Quirónsalud de Marbella y en otros centros de este grupo hospitalario.

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 SUPERSTRETCH COMFORTZONE PUREFRESH BLOQUE MULTIPRO VISCOGEL

Calle Osario, 3 Local

☎ 957 471 369

📞 638 415 577

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.

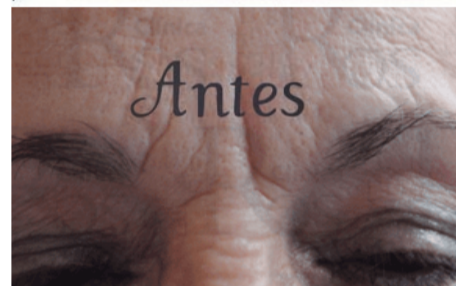
La Dra Soto apuesta por el autoinjerto graso, el plasma gel, el ácido hialurónico y por la hidroxiapatita cálcica que son productos habituales de nuestro organismo

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 poli-láctico 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, 1º. 14006, Córdoba capital. Junto a estación AVE.

Tfno. 957 782 226.

Instagram: doctorarociosoto facebook: clínica ros

www.clinicaros.es

noticias

La Obra Social del San Juan de Dios atendió a 797 familias en situación de vulnerabilidad durante 2018

REDACCIÓN

La Obra Social 'Hermano Bonifacio' del Hospital San Juan de Dios de Córdoba atendió, durante 2018, a 797 familias en situación de vulnerabilidad social, desde los diferentes programas que tiene en marcha para cubrir las necesidades básicas de estas personas. Este es uno de los datos que se ha dado a conocer hoy en la presentación de la IV edición de la *Cena Solidaria 'Hermano Bonifacio'*, que tendrá lugar el próximo 25 de abril en el Real Círculo de la Amistad de Córdoba.

La Obra Social 'Hermano Bonifacio', que se integra en el Área de Desarrollo Solidario del Hospital

El objetivo de esta cita es apelar a la solidaridad de los cordobeses y sumar nuevos recursos para la Obra Social del centro, así como dar visibilidad a los programas sociales que se desarrollan desde la misma, como explicó el director médico del Hospital San Juan de Dios de Córdoba, Enrique Cantillo, en el transcurso de la presentación.

El responsable de Desarrollo Solidario del centro, Luis Amaro, destacó que, gracias a esta solidaridad, durante 2018 la Obra



Presentación de la IV edición de la Cena Solidaria 'Hermano Bonifacio'

Social consiguió mejorar la vida de 2.230 cordobeses, la mitad de ellos menores, que pudieron hacer frente a sus necesidades más básicas de alimentación, higiene o vivienda. Algo que no sería posible, como recordó Amaro, sin el apoyo de instituciones y particulares como el Ayuntamiento de Córdoba, el Instituto Provincial de Bienestar Social, la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales (mediante las ayudas del IRPF) y los bienhechores del Hospital.

La Obra Social 'Hermano Bonifacio', que se integra en el Área de Desarrollo Solidario del Hospital,

trabaja en programas de urgencia social, con ayudas destinadas a paliar la pobreza energética o el pago de alquiler para familias en riesgo de desahucio entre otras cuestiones; el programa de garantía alimentaria; el de adelanto de ayudas de emergencia social o la colaboración con programas de apoyo a la mujer y la infancia.

La Comunidad de las Adoratrices de Córdoba, recibirá este año el Premio 'Hermano Bonifacio' durante la cena. Con esta distinción, la Orden Hospitalaria quiere reconocer a asociaciones y entidades locales que trabajan con personas

vulnerables y recordar la aportación de uno de los hermanos más conocidos en la ciudad, por ser un limosnero incansable y por su trabajo en pro de la infancia.

La Hermana Andrea Gómez, de la Comunidad de Adoratrices en Córdoba, ha agradecido a la Orden Hospitalaria esta distinción «que reconoce nuestra labor en la ciudad. Es un orgullo y nos anima a seguir trabajando y luchando por las mujeres gestantes y sus futuros bebés, rompiendo barreras y cubriendo vacíos sociales y administrativos para restituir los derechos de la mujer y de la infancia».

El Proyecto 'Fuente de Vida' de las Adoratrices realiza una acogida y atención integral a mujeres gestantes y/o con hijos que carecen de recursos para hacer frente a esta situación; víctimas de trata; prostitución; violencia de género o cualquier otra situación que pueda conducir a la vulnerabilidad a la mujer.

Además de este premio, como novedad, se reconocerá la dedicación y trayectoria de dos voluntarios de la Orden, ya que el voluntariado constituye una pieza fundamental para que todos los programas de la Obra Social puedan salir adelante.

Las entradas para asistir a la IV Cena Benéfica 'Hermano Bonifacio' ya pueden adquirirse en el Hospital San Juan de Dios de Córdoba y en el Círculo de la Amistad con un donativo de 50 euros. Asimismo, el evento cuenta con una fila cero ES80 0237 0210 309150860737, para aquellas personas que no puedan asistir o quieran hacer una aportación diferente al precio de la entrada.

Desde el Real Círculo de la Amistad, su presidente, Pedro López Castillejo, ha puesto de relieve que desde las instituciones, ya sean públicas o privadas, «tenemos la obligación moral de prestar nuestro apoyo a estas obras sociales que realizan una labor imprescindible en nuestra ciudad».

TECNO-MOVIL

REPARACIONES

LIBERACIONES

ACCESORIOS

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

Si no quieres chapuzas ven a TECNO-MOVIL

Tel. 957 496 806

el

EQUI

LI

BRIS

TA

RONDA DE ISASA 10
ABIERTO DE 13 A 24H.
RESERVAS
957 472 275
670 505 326

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


FARMACIAS DE GUARDIA
www.cofco.org

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
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisión 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.CRUZ		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


FARMACIAS DE GUARDIA
www.cofco.org

CORDOBA 06-4-2019

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
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisión 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.CRUZ		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


FARMACIAS DE GUARDIA
www.cofco.org

CORDOBA 07-4-2019

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.CRUZ		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


FARMACIAS DE GUARDIA
www.cofco.org

CORDOBA 18-4-2019

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

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisión 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.CRUZ		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



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 Ibarri, 1, 14011 Córdoba. Tel 957 41 81 09 www.innovamedclinica.com



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. 1°-2
(esquina Gran Capitán)
14008 CÓRDOBA

**El doctor Rafael Gutiérrez de Ravé en un
OPERATIVO SOCIAL en República Dominicana
MÁS DE 400 IMPLANTES Y MÚLTIPLES CIRUGÍAS EN 10 DÍAS DE EXPEDICIÓN**



Pedalea para ellos: una ruta ciclista para hacer felices a niños y niñas que lo necesitan

solidaridad 16

¿Qué es el ejercicio excéntrico o negativo?

deporte saludable 18

El Cruz Roja adquiere una nueva plataforma robótica para intervenciones en neurocirugía

información 22

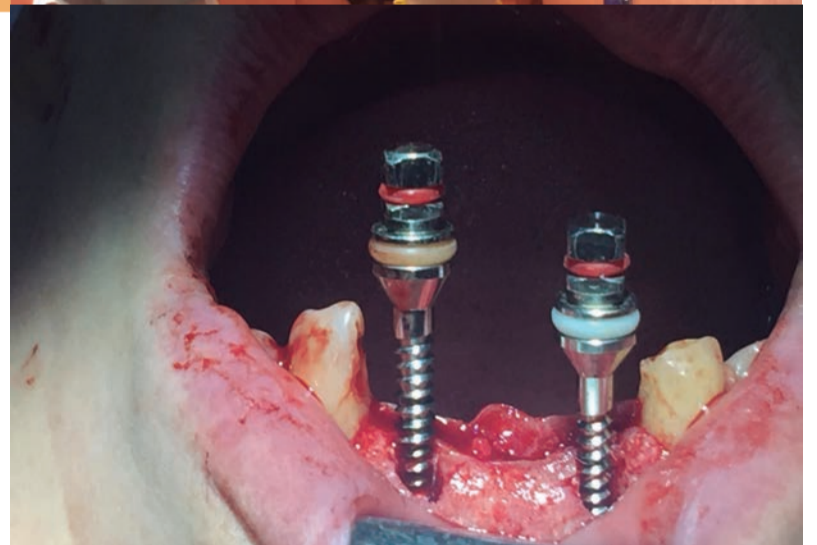


El Dr. Rafael Gutiérrez de Ravé



El pasado mes de marzo y tras un intenso mes de trabajo y formación en Clínica Cid el Dr. Rafael Gutiérrez de Ravé participó con diez implantólogos del Grupo CICORD en un Operativo Social en Santo Domingo realizando cirugías de implantes elevaciones de seno maxilar desplazamiento del nervio dentario expansión de crestas óseas así como otras cirugías óseas y de injerto gingival gratuitamente a personas desfavorecidas.

Un estadounidense cuatro compatriotas venidos de París y los Drs. Juan José Segura de Lago, Fernando Gómez-Ferrer y Juan Pedro Aguilar Valenzuela y el resto del equipo realizaron una excelente labor de trabajo social situando nuestra profesión en lo más alto de la medicina donde nunca debió perder la esencia del buen hacer y entrega a los demás.



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 atiende a 750 personas y realiza 120 cirugías en su séptima misión en Guinea Ecuatorial

Un equipo de seis cooperantes pertenecientes al Hospital La Arruzafa ha permanecido en el país africano una decena de días



Un equipo de personal sanitario compuesto por seis cooperantes pertenecientes a la Fundación La Arruzafa (FLA), organización sin ánimo de lucro promovida y gestionada por profesionales del Hospital La Arruzafa (HLA), ha atendido en Guinea Ecuatorial a 750 pacientes y realizado 120 cirugías en la séptima misión humanitaria que esta organización realiza en ese país africano.

El grupo que ha viajado hasta Guinea ha llevado consigo más de 250 kilos de material para uso sanitario y farmacológico

Los integrantes movilizados, dos oftalmólogos (Juan Manuel Laborda y José Francisco Moreno), dos optometristas (Alicia Navarro y Rubén Gallego), una enfermera (Eva Blanco) y una auxiliar (Ana Rentero), han formado parte de la que ha sido la



expedición número treinta y cinco de la FLA en ese continente.

Se da la circunstancia de que, tal y como sucede en misiones anteriores, el grupo que ha viajado hasta Guinea ha llevado consigo más de 250 kilos de material para uso sanitario y farmacológico

que ha sido utilizado en la decena de días de atención oftalmológica.

Esta es la primera expedición que la FLA realiza este año antes de que, en apenas unos días, otro equipo, compuesto por ocho cooperantes r egrese al continente

Africano llevar a cabo otro cometido similar en Benín.

Desde que se constituyó esta fundación, en 2005, se han completado treinta y cinco desplazamientos en las cuatro misiones operativas y puestas en marcha por la esta organización cordobe-

sa, que también prevé regresar a Madagascar y Tanzania.

La FLA, que cuenta en la actualidad con un total de 385 socios, es una fundación que se autofinancia gracias a los proyectos formativos, como el congreso Forum Arruzafa (el más reconocido tras sumar ya 19 ediciones), que desarrolla más las aportaciones y donaciones de sus socios.

Desde que se constituyó esta fundación, en 2005, se han completado treinta y cinco desplazamientos

A fecha de hoy la FLA ha atendido a 32.488 pacientes en los distintos proyectos que se realizan fuera y dentro de España. Asimismo, ha realizado 2.091 intervenciones quirúrgicas; se han entregado 11.099 gafas de graduadas, 10.896 de sol y 856 de graduaciones especiales. De igual manera, en el Hospital La Arruzafa se ha atendido en consulta a 4.491 personas con escasos recursos que presentaban patologías.

- / 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



Pedalea para ellos: una ruta ciclista para hacer felices a niños y niñas que lo necesitan

FUNDACIÓN ALBOR

La primera edición de la ruta solidaria Pedalea para ellos, de la mano de Fundación Albor, se celebró el pasado 24 de Marzo, dejando gratamente sorprendidos a sus organizadores, en palabras de Marco Antonio Franco, vicepresidente de la Fundación, organizadora del evento enmarcado en su proyecto solidario My School, Your School, el cual consiste en el apadrinamiento de dos centros escolares en el desierto de Marruecos.

Con este acto lograron reunir a más de 200 participantes que les acompañaron en esta ruta por las calles de Córdoba, los cuales junto a familiares y empresas colaboradores donaron más de 65 bicicletas, para llevarlas en la próxima Semana Santa a niños y niñas de las aldeas marroquíes Begaa y Mezguida, con el objetivo de facilitar su asistencia a clase.

Comenzaron la actividad con el reparto de camisetas y dorsales numerados y un desayuno cortesía del Mercado de la Victoria, y el recorrido partió de la Avenida de la Victoria y finalizó en las instalaciones del Instituto Superior de For-

mación Profesional Fundación Albor en la calle María Montessori, donde pasaron una jornada lúdica en familia, ya que se unieron al finalizar la ruta al resto de participantes, llegando a más de 300 personas, que disfrutaron de juegos, actividades y degustaron un tradicional perol cordobés.

Marco Antonio Franco ha explicado que con esta iniciativa "queremos aportar nuestro granito de arena para favorecer la asistencia a clase de los niños y niñas de estas aldeas, y queremos aprovechar para agradecer de todo corazón la colaboración de distintas entidades públicas y privadas".

De este modo, junto a las bicicletas esperan llevar a Begaa y Mezguida material escolar, deportivo, ropa y calzado. Asimismo, dado que Fundación Albor cuenta con un ciclo formativo de higiene bucodental, en su próximo viaje a Marruecos se llevarán de nuevo pastas de dientes, cepillos y uno de los vehículos sanitarios con los que cuenta el centro, el cual está dotado de un sillón dental para poder hacer revisiones a los pequeños de estas dos aldeas con las que colaboran, actividad que ya realizaron el año pasado y en la que ahora confían en duplicar el número de

pacientes asistidos, llegando a más de 300 niños.

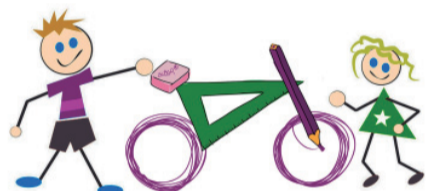
En este viaje, el grupo estará formado por veinte personas entre las que se encuentran «médicos, enfermeros y voluntarios», según ha detallado Marco Antonio Franco, «los que no somos personal sanitario realizaremos labores de mantenimiento para mejorar las instalaciones de los colegios, los cuales tienen muchas carencias».

Por su parte, el presidente de la Fundación Albor, Luis Martínez, ha resumido esta actuación apuntando que «estos niños no tienen medios económicos de ningún tipo», por lo que «la actividad sirve para mejorar los medios educativos y sanitarios de los cuales carecen estas aldeas».

Fundación Albor quiere dar las gracias a todas las entidades que han colaborado y han hecho posible el evento: el Mercado Victoria, la Fundación Telefónica, Quirón Salud, Diario Córdoba, Sadeco, Grupo Vistalegre, Oteros Sport, el Instituto Municipal de Deportes de Córdoba, Covap, Panea, Mercedes Covisa, Comercial Sapisa S.L y Beréber Desert.



Viaje a Marruecos 2018. Más de 150 niños atendidos



Pedalea para ellas



Telefónica
FUNDACIÓN

Hospital Quirónsalud
Córdoba

mercado victoria
CÓRDOBA

Diario
CÓRDOBA

COVAP

vistalegre
GRUPO DE EMPRESAS

PANEA

OTEROS
TRAINING STORE

sadeco

Mercedes-Benz
COVISA Ciudad Mercedes
Concesionario Oficial Mercedes-Benz



Comercial
SAPISA S.L.

IMDECO
Instituto Municipal de Deportes Córdoba



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

C/ Rodríguez Marín, 16 (La Espartería)

14002 - Córdoba

Reservas: 957 488952

lacazueladelaesparteria@hotmail.com

TRAZOS

ESTUDIO DE COCINAS

Distribuidor oficial :

Miele

Avda. Escritor Conde de Zamora s/n

957 356 828

www.trazoscocinas.es f 

 **Balay**

SIEMENS

 **BOSCH**

 **NEFF**



Summedical

Ponemos todo en su sitio

Somos especialistas en:

- Plantillas a medida
- Andadores
- Silla de ruedas eléctricas
- Camas Articuladas
- Grúas
- Ayudas para el hogar

Estamos en:

Avda Almogávares 62 14006, Córdoba. Tlf. 957 27 09 49	Avda Menéndez Pidal, 12 14004, Córdoba. Tlf. 957 29 68 44
---	---



quironsalud

Ortopedia Médica
Tu ortopedia



Ortopedia MÉDICA

Tu ortopedia

La Ortopedia de Referencia en QuirónSalud.

Atención Personalizada

www.summedical.com

¿Qué es el ejercicio **excentrico** o **negativo**?

CLUB GYM SIERRA
FITNESS & HAPPINESS CLUB

El ejercicio **excéntrico** o **negativo** no es algo raro o poco común, ya que forma parte de casi todos los movimientos que realizamos en nuestra vida cotidiana. Podemos definirlo como una fase de cualquier movimiento donde desaceleramos una carga externa, mediante la realización de un **estiramiento** y una **contracción** muscular simultáneamente. Por el contrario, durante el ejercicio muscular **concéntrico** o **positivo** las fibras musculares se contraen y acortan.

Ejemplos de movimientos EXCÉNTRICOS Y CONCÉNTRICOS

Durante el ejercicio excéntrico o negativo las fibras musculares se alargan mientras mantenemos la tensión. Con términos sencillos vamos a describir unos ejemplos de movimientos excéntricos: Si saltamos, al caer tenemos que retener nuestro peso para no acabar cayendo. Al bajar una cuesta o unas escaleras, en el momento de contacto con el suelo estamos frenando la carga que supone nuestro peso corporal. Si sujetamos fuerte la correa de nuestro perro cuando tira, estamos frenando y evitando nuestro desplazamiento. Si soltamos un objeto en el suelo, tenemos que frenarlo al llegar abajo.

Por el contrario, y como ejemplo de ejercicio concéntrico, cuando doblamos el brazo para llevar algo a la boca o para levantar un objeto del suelo. Cuando tiramos de una puerta para cerrarla, o al tirar de una goma, contraemos el brazo a la vez que observamos cómo se acorta y se hincha nuestro bíceps.

Si realizamos una flexión en el suelo, la fase concéntrica donde se contrae nuestro tríceps, sería cuando nos elevamos y estiramos el codo. Por el contrario, al descender y flexionar el codo, el mismo tríceps durante su fase excéntrica, se estira manteniendo la tensión para que frenemos y no bajemos de golpe.

Ventajas del ENTRENAMIENTO EXCÉNTRICO

Hasta no hace mucho los deportistas entrenaban siempre de forma habitual, dándole mucha mayor importancia a los movimientos concéntricos o positivos, si bien, con el tiempo y tras numerosos estudios realizados, se han demostrado las numerosas ventajas que aporta el entrenamiento excéntrico o negativo. El problema es que para realizar estos entrenamientos, en muchas ocasiones necesitas de la ayuda de otras personas, o de maquinaria o elementos específicos que no están al alcance de cualquiera.

Vamos a detallar algunos de los beneficios que este tipo de entrenamiento proporciona:

- En un movimiento excéntrico se puede retener una carga más pesada de lo normal, lo que significa más producción de fuerza y más fibras musculares reclutadas.
- Se movilizan más fibras de contracción rápida, justo las que contribuyen principal-

mente al tamaño muscular e incrementan la fase explosiva.

- Se asegura un mayor nivel de estrés por unidad motora, lo que suministra una mayor estimulación de las fibras musculares implicadas.
- Requiere una mayor adaptación neuronal, lo que refuerza la educación transversal de ganancias en la fuerza de una extremidad, o de un lado a otro del cuerpo..
- Permite alcanzar el fallo muscular antes, comparándolo con el ejercicio concéntrico.
- Necesita menos volumen de oxígeno, por lo que hay menos incremento de la presión arterial, algo a tener en cuenta al realizar ejercicios con cargas.
- Produce una mayor estimulación y fortalecimiento de las estructuras pasivas (huesos, ligamentos, tendones y cartílagos).
- Debido al exigente control del movimiento que se realiza durante el entrenamiento, ofrece unas condiciones más seguras y valiosas para el tratamiento post-quirúrgico y para la rehabilitación de lesiones.
- Mantiene la ganancia de fuerza más tiempo a pesar del desentrenamiento.
- El entreno excéntrico transfiere mayor ganancia de fuerza también a la fase concéntrica.
- Permite un mayor trabajo en menos tiempo, lo que significa sesiones de entrenamiento más cortas y eficientes junto a resultados más rápidos.

¿Qué es el SISTEMA X-FORCE?

Durante los últimos dos años y con un proyecto liderado en Suecia, expertos en fisiología, biomecánica e ingeniería, han conseguido avanzar y crear **X-FORCE**, un conjunto de máquinas exclusivas, modernas, totalmente innovadoras, refinadas, y seguras para trabajar la fase excéntrica o negativa sin ayuda y de forma eficaz, segura y con resultados demostrables. El ingenio de este sistema parte del control electrónico del movimiento del conjunto de placas de peso, inclinandolas 45 grados durante el recorrido en la fase concéntrica o positiva, y el mismo conjunto de placas se coloca verticalmente para realizar el recorrido en la fase excéntrica, consiguiendo con ello que debido a la propia fuerza de gravedad, se incremente el peso de la carga en un 40% más, aprovechando de esta manera el potencial total de nuestros músculos.

¿Cómo entrenar con X-FORCE?

El concepto «3-1-5» y «+40%»

Cuando entrenas con X-FORCE, notas desde el primer momento que es algo totalmente diferente a lo que habías hecho hasta ahora, partiendo de la base de que con X-FORCE hay que olvidar la forma de entrenar utilizada en otro tipo máquinas. Está demostrado que los intervalos de descanso entre series y repeticiones restan efectividad al entrenamiento, por lo tanto y una vez que se haya realizado un calentamiento previo al inicio del entrenamiento, se deberá realizar una sola serie por máquina, sin prisa pero sin



pausa, llegando al fallo muscular y guiados en todo momento por el concepto 3-1-5, equivalente a realizar la fase concéntrica o positiva en un tiempo de 3 segundos, para a continuación pasar a realizar el recorrido excéntrico lentamente y durante 5 segundos, proporcionando con ello una concentración y concienciación máxima del ejercicio, y una estimulación mucho más profunda de las fibras musculares.

Además, y como otro elemento diferenciador las máquinas X-FORCE, gracias a su sistema mecánico controlado electrónicamente, consigue aumentar en un 40% el peso a retener en la fase negativa, con todos los beneficios que esto produce.

Por poner un ejemplo, si seleccionas 25 Kilos para hacer una contracción de bíceps, a continuación y en la fase excéntrica, momento donde vas a estirar los brazos y a retener la carga, esta se te incrementará a 35 Kilos. Este mismo procedimiento ocurre en todo el conjunto de máquinas que componen el Sistema.

Realizar una sesión de entrenamiento completa con el Sistema X-FORCE, te producirá

una excelente sensación y una satisfacción total por haber realizado un magnífico entrenamiento, impidiendo que te sientas capaz de volver a entrenar de forma efectiva hasta no haberte recuperado en unos días.

CLUB GYM SIERRA, centro exclusivo X-FORCE en España.

Club Gym Sierra, centro de fitness que no ha cesado de innovar tanto en tecnología como en nuevos servicios desde hace 32 años, y que ofrece sin duda el gimnasio más completo de nuestra ciudad, adquirió el Sistema **X-FORCE** gracias al cual ofrece en exclusiva para España todo este conjunto de máquinas para la realización de ejercicios excéntricos, poniendo al alcance tanto de usuarios como de aquellas personas interesadas tanto en probarlo como en realizar estudios relacionados con este método, esta nueva tecnología para ejercicios de tonificación y musculación, solo tienes que concertar una cita al tlf 957280711 (Dpto. comercial) o a través de nuestra web www.clubgymsierra.es




Yo elijo...

club **GYM** SIERRA 1987

www.clubgymsierra.es | T. 957 280 711



C.D.P. ALBOR CÓRDOBA

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

ABIERTA MATRÍCULA 2019-2020

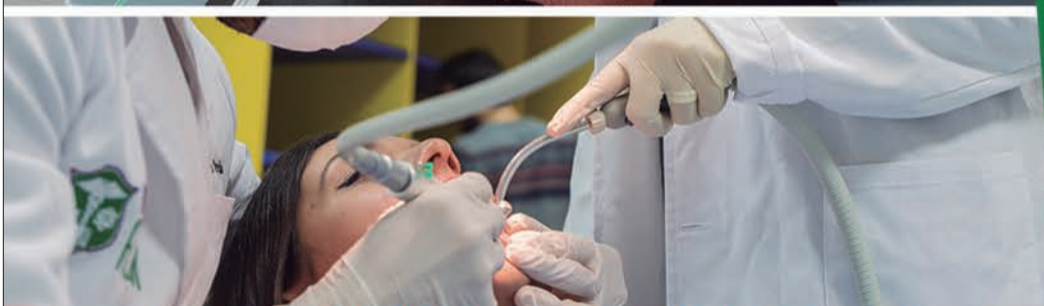
Sin nota de corte y modernas instalaciones



Técnico Superior en 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 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

El Cruz Roja adquiere una nueva plataforma robótica de visualización para intervenciones en neurocirugía

El Hospital Cruz Roja de Córdoba es el primer hospital privado de Córdoba que cuenta con esta tecnología de última generación

REDACCIÓN

El Hospital Cruz Roja de Córdoba, siguiendo su línea de compromiso de mejora en la calidad asistencial, ha adquirido recientemente una **Plataforma robótica de visualización de última generación**. Se trata de un microscopio quirúrgico que incorpora diferentes funcionalidades que permiten una mejor visión de la zona del cerebro o de la columna que se opera, y una mejor navegación para tener localizadas las lesiones o zonas donde se practica la cirugía.

Permite una mejor visión de la zona del cerebro o de la columna y una mejor navegación para tener localizadas las lesiones o zonas donde se practica la cirugía

La Plataforma de visualización robotizada para microcirugía se utilizará en diferentes intervenciones de Neurocirugía, especialmente en **tumores cerebrales y en patología compleja de base de cráneo y de columna**. También se podrá aplicar en otras especialidades quirúrgicas.

Con la adquisición de esta tecnología, el Hospital Cruz Roja de Córdoba

va a poder intervenir patologías de mayor complejidad como la patología vascular cerebral, incluidos los procedimientos de revascularización cerebral, con una mínima invasión para el paciente, lo que supone una mejor y más rápida recuperación después de la cirugía. La principal diferencia es que este microscopio tiene un sistema robótico, que controla el cirujano, que permite un posicionamiento inteligente reduciendo movimientos manuales.

Servicio de Neurocirugía del Hospital Cruz Roja de Córdoba
El equipo de Neurocirugía del Hospital Cruz Roja de Córdoba lleva más de 25 años tratando e interviniendo quirúrgicamente patologías relacionadas con el sistema nervioso, con excelentes resultados nacionalmente reconocidos.

Especializado en intervenciones quirúrgicas de todo tipo de tumores, tanto cerebrales como raquímedulares (men-

giomas, gliomas, schwannomas, tumores hipofisarios, procesos en fosa posterior y de ángulos pontocerebelosos, etc., dispone para ello de la tecnología más avanzada.

Hay que reseñar que este equipo ha participado en varias ocasiones y siempre que se le ha requerido en programas de Cruz Roja Española de Cooperación Internacional, teniendo en su haber intervenciones de pacientes de países tan dispares como Mali o República Centroafricana.



**CENTRO MEDICO
CIUDAD JARDIN**

**Abierto todos
los días del año**

Laborables de 8'30 a 22'00 horas

Sábados, domingos y festivos de 9'00 a 22'00 horas

ABIERTO TODOS LOS DÍAS DEL AÑO

- Especialidades médicas
- Técnicas de diagnóstico
análisis clínicos, radiología general e infantil, ortopantomografía, ecografías, mamografía, pruebas oftalmológicas, respiratorias y auditivas, eco doppler, holter T/A, holter ECG, electromiografía, potenciales evocados...
- Certificados médicos de todo tipo
Aviación, Conductor, Armas, Animales peligrosos, Embarcaciones, Gruas...
- Odontología
Implantología, conservadora, ortodoncia, periodoncia

Consulte nuestra página web y solicite su cita:
www.centromedicociudadjardin.com

Cita previa en los teléfonos
957 450 002 y 957 450 021

Avda. Gran Vía Parque 21 local, segunda entrada C/Julio Pellicer 26 local - 14005 CÓRDOBA



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



VIVEROS

Surplant, s.l.®

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

PRODUCTORES DE PLANTA, ORNAMENTAL Y DE JARDÍN



Viveros propios, producido en Córdoba para Córdoba
Tus compras directamente al productor

**Hacemos que la primavera
entre en tu hogar**

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





OVS
Riuniti attorno a un'idea



UNA APUESTA INNOVADORA POR LA INCLUSIÓN

En **ALONSO Estética dental** estamos comprometidos con ofrecer el máximo estándar de atención médica y humana a todos nuestros pacientes.

Es por ello que contamos con el sistema adaptado Libra de OVS, una solución que permite a aquellos pacientes con movilidad reducida asistir a todos sus tratamientos con total independencia y comodidad.

En ALONSO Estética dental contamos con el único sillón Libra de Andalucía, y uno de los 5 disponibles en España en este momento.

Por ésto, y por muchos motivos más,
somos **#smilemakers.**



ALONSO
IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL

C/ CRUZ CONDE, 19 (local)
957 49 83 51

www.alonsoesteticadental.com

FB: @alonsoesteticadental

IG: @alonsoesteticadental



Tratamiento para piernas y glúteos



Cirugía estética

Liposucción
Lipoescultura
Implante de glúteos
Lifting de muslos

Medicina estética

Mesoterapia
Esclerosis de varices
Fotodepilación
Lesiones pigmentadas

Estética Avanzada

Radiofrecuencia médica
Masaje remodelador
Drenaje linfático
Presoterapia

El mejor tratamiento con la mayor seguridad



655 29 16 29
957 498 132

