

noticia de portada

Estudio de inmunidad para conocer las posibles causas de la alergia al sol y aplicar el tratamiento adecuado

Las zonas corporales más afectadas son cuello, escote y antebrazos, es más frecuente en mujeres y suele comenzar a partir de los 20 años, aunque puede haber síntomas en la infancia

REDACCIÓN

La realización de un estudio de inmunidad es conveniente cuando aparece la erupción polimorfa lumínica (EPL), conocida como alergia al sol, puesto que puede ser un síntoma de enfermedad autoinmune, y conocer las posibles causas de la erupción es de gran importancia para aplicar el tratamiento más adecuado, según ha indicado Ignacio García Núñez, jefe del servicio de Alergología de los hospitales Quirónsalud Córdoba y Campo de Gibraltar.

El especialista ha señalado que estamos ante un cuadro de EPL cuando un paciente presenta una erupción cutánea tras exposición al sol, afectando sobre todo al cuello, escote y antebrazos, con lesiones de aspecto compatible con pápulas —lesiones de menos de un centímetro—, papulovesículas —lesiones con pequeñas ampollas con líquido— o placas enrojecidas, picor y dolor y aparición de forma estacional en verano. Es más frecuente en mujeres que en hombres y suele comenzar a partir de los 20 años, aunque también puede haber síntomas en la infancia.

Para prevenir la EPL es fundamental proteger la piel con cremas solares de factor superior a 50

Las lesiones pueden persistir durante varios días, normalmente se resuelven sin dejar cicatriz, y cursan brotes recurrentes que pueden volver a aparecer al verano siguiente. Así, para un correcto diagnóstico, el paciente debe acudir al alergólogo o al dermatólogo, pues se deben analizar detenidamente la forma, apariencia y localización de las lesiones cutáneas. La realización de una historia clínica lo más cuidadosa posible es importante para llegar al diagnóstico, además de la exploración y el estudio de inmunidad mencionado, por estar asociado con diferentes enfermedades autoinmunes que cursan con fotosensibilidad.



Ignacio García, jefe del servicio de Alergología del hospital Quirónsalud Córdoba

Para prevenir la EPL es fundamental proteger la piel con cremas solares de factor superior a 50, y fórmulas comercializadas para uso en pacientes con alergia solar, así como prendas para evitar la exposición al sol y es recomendable que las personas con una piel especialmente sensible eviten el uso de perfumes, desodorantes y cosméticos al tomar el sol, pues puede promover la aparición de una EPL.

El doctor García ha indicado que el tratamiento ideal es prevenir la reacción alérgica mediante el empleo de complejos vitamínicos con vitaminas antioxidantes durante los meses de primavera

Se trata de una patología que no tiene cura y se suele repetir todos los años, pero

con las medidas de prevención los síntomas «disminuyen drásticamente», ha destacado el doctor García. Para tratar los síntomas de esta erupción en fase aguda se pueden utilizar corticoides tópicos u orales, con los que se consigue aliviar el dolor y enrojecimiento de la piel, mientras que los antihistamínicos orales pueden aliviar el picor, y en casos extremos se pueden emplear inmunosupresores como la ciclosporina o la azatioprina.

El doctor García ha indicado que el tratamiento ideal es prevenir la reacción alérgica mediante el empleo de complejos vitamínicos con vitaminas antioxidantes durante los meses de primavera, que ayudarán a metabolizar mejor los rayos de sol cuando llegue el verano y aumente la cantidad de rayos ultravioleta que estén en contacto con la piel, ya que se considera esta alteración en la metabolización de dicha radiación como el motivo fundamental de aparición de estos síntomas.

Quirónsalud en Andalucía

El Grupo Hospitalario Quirónsalud cuenta en la actualidad en Andalucía con siete centros hospitalarios situados en las ciudades de Málaga, Marbella, Los Barrios (Cádiz), dos en Sevilla, Córdoba y Huelva, además de 17 centros médicos de especialidades y diagnóstico y un hospital de día quirúrgico, que lo posicionan como líder hospitalario privado de esta comunidad autónoma.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 47 hospitales que ofrecen cerca 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Fundación Jiménez Díaz, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médica-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, único centro investigador privado acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando más de 1.600 proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.



**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 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

Estudio de inmunidad para conocer las posibles causas de la alergia al sol y aplicar el tratamiento adecuado 2

¿Qué es el Deterioro Cognitivo Leve? En menteágil te lo explicamos 6

El Hospital Reina Sofía realiza por primera vez en Andalucía una hepatectomía mediante cirugía robótica 8

Mantener los oídos secos después de cada baño y evitar los bastoncillos, claves para prevenir las otitis veraniegas 10

► en buenas manos

Clínica CID, clínica de implantología dental con el deporte 14

El Hospital La Arruzafa celebra la II Reunión Estrabológica Andaluza 15

La importancia de realizar un ejercicio variado y completo 18



Parto a la vista: ¿estamos preparados? 20

Clínica Renacer, especialistas en Patología Dual 22

Edita: JCHR Ediciones (Javier Chastang Roldán) **Director-Gerente:** Javier Chastang Roldán **Redacción y Maquetación:** Óscar Córdoba **Colaboran:** Ana Cabello (Redacción) Julián Rodríguez (Pasatiempos) **Departamento comercial:** Javier Chastang Roldán **Administración:** María Jesús Córdoba **Dirección:** C/ Teruel, 4, Portal 2, 3º D. 14012 - Córdoba **Teléfono:** 605 829 454 (atención al lector y departamento comercial) **Buzón de sugerencias:** info@cordobasana.es **Buzón de dirección:** javierchastang@gmail.com **Web:** www.cordobasana.es



DEPÓSITO LEGAL: CO-92-2015

DÍAS DE SALUD INTERNACIONALES EN JULIO

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

LA FRASE DEL MES

« La mayor de las locuras es sacrificar la salud por cualquier otro tipo de felicidad »

Arthur Schopenhauer



Orgullosa
"Su sonrisa...
mi mejor inversión"

naterabravo

CLÍNICA DE ODONTOLOGÍA

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. 
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.*

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

clinicapalomaojel.com   



¿Qué es el Deterioro Cognitivo Leve? En menteágil te lo explicamos

Actualmente existe mucha confusión cuando se habla de deterioro cognitivo leve (DCL), Muchos familiares llaman a menteágil muy preocupados porque han ido a la consulta de un médico especialista y le han diagnosticado DCL a su familiar

JOSEFA TIENDA SERRANO, NEUROPSICÓLOGA Y GERONTÓLOGA DE MENTEÁGIL. AN07691

El DCL es un trastorno complejo, lo podíamos definir como el punto medio entre el envejecimiento normal y la demencia. Las personas que tienen DCL, pueden manifestar problemas de memoria aislados sin presentar otros déficit, y se trataría de DCL tipo amnésico. También pueden presentar déficit en otros dominios cognitivos (*lenguaje, funciones ejecutivas...*) y se denominaría DCL de otro dominio indistinto a la memoria. Lo más importante es destacar que aunque existan déficits no son tan graves que impiden desarrollar una vida relativamente autónoma.

La evolución hacia una demencia dependerá de muchos factores, pero una intervención temprana es fundamental para intentar que el DCL no pase a ser una entidad diagnóstica más grave



Josefa Tienda Serrano, Neuropsicóloga y Gerontóloga de menteágil

IMPORTANCIA DEL DIAGNÓSTICO PRECOZ

El DCL tiene una alta prevalencia entre los 60 y 80 años, desde menteágil recomendamos a todas las personas y familiares que estén preocupados el consultarnos sin ningún compromiso, ya que es muy importante su diagnóstico precoz. Es fundamen-

tal abordar cuanto antes esta patología, ya que los pacientes con DCL tienen más probabilidad de padecer una demencia. La evolución hacia una demencia dependerá de muchos factores como la edad, los antecedentes familiares etc. Sin embargo una intervención temprana es fundamental para intentar que el DCL no pase a ser una entidad diagnóstica más grave.

MENTEÁGIL, ESPECIALISTAS EN ESTIMULACIÓN COGNITIVA: «LA GIMNASIA DE LA MEMORIA»

En menteágil tenemos un equipo de neuropsicología y gerontología especializado en el trabajo con personas sanas o con deterioro cognitivo leve. Tras realizar un protocolo de valoración exhaustivo y definir qué

tipo de déficit tiene la persona, proponemos la incorporación a un grupo de estimulación cognitiva. En este grupo de estimulación cognitiva se propone un trabajo mantenido y periódico donde se persigue rehabilitar los dominios afectados, reforzar los dominios mantenidos, aumentar el estado de ánimo, la autoeficacia y la socialización.

CUIDAMOS TU MEMORIA

Estimulación cognitiva «la gimnasia de tu cerebro»



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

- ▶ Fisioterapia a domicilio
- ▶ Auxiliares
- ▶ Logopedia
- ▶ Neurorehabilitación (Ictus, daño cerebral...)
- ▶ Atención temprana e infantil
- ▶ Psicología (infantil, adultos y terapia de pareja)
- ▶ Fisioterapia
- ▶ Atención temprana



Dolores Ibarrúri, 3 (Zona Carrefour Sierra)
Ronda de los Tejares 19, local 16B (pasaje de Gran Capitán)
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

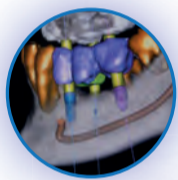


www.menteagil.com

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

El Hospital Reina Sofía realiza por primera vez en Andalucía una hepatectomía mediante cirugía robótica

El hospital comenzó a utilizar el robot quirúrgico da Vinci hace menos de un año y, en este periodo, la cartera de servicios ha crecido a un ritmo que ha permitido situar el centro cordobés a la vanguardia en este tipo de cirugía

REDACCIÓN

Los profesionales del Reina Sofía realizan por primera vez en Andalucía una hepatectomía (extirpar parte del hígado) mediante cirugía robótica. Se trata de un gran avance, ya que se abre una nueva vía de intervención que aporta numerosas ventajas para el paciente y para los profesionales. Hasta el momento, los cirujanos realizan una media de 130 hepatectomías al año, de las cuales el 70% se desarrollan por vía laparoscópica.

El Reina Sofía cuenta con el último modelo de robot quirúrgico disponible en el mercado y es uno de los 6 modelos que están disponibles en estos momentos en Andalucía

La previsión es poder desarrollar el 25% mediante cirugía robótica en un año. Así lo han puesto de manifiesto esta mañana la delegada de Salud y Familias, María Jesús Botella, la directora gerente del hospital, Valle García, el director de la Unidad de Ci-



Primera hepatectomía de Andalucía mediante da Vinci

rugía General y Digestiva, Javier Briceño, el especialista en Urología, Francisco José Anglada, y la especialista de la Unidad de Ginecología, Ester Velasco.

El uso del robot quirúrgico en cirugías más complejas, como es el caso, permite una serie de ventajas como «una mejor disección de las estructuras vasculares, una mejora de la visión tridimensional y de na-

vegación, más facilidad de sutura y mayor ergonomía para el cirujano, un factor muy importante teniendo en cuenta la duración prolongada de estos procedimientos», señala Javier Briceño. Todas estas ventajas redundan también en la calidad de vida del paciente, ya que este tipo de cirugía implica menor morbilidad y una recuperación postoperatoria más rápida.

La primera hepatectomía (ya se han realizado 2) tuvo lugar el 30 de mayo y el paciente pudo volver a su casa en 48 horas. En la rueda de prensa también ha estado presente el paciente al que se le realizó la intervención, Diego Gallardo. Según ha explicado, «ha sido una experiencia muy satisfactoria, ya que todo ha sido muy rápido, me he sentido muy seguro y el postoperatorio no ha podido ser mejor. En dos días estaba en mi casa y he recuperado mi calidad de vida en muy pocos días. Creo que es importante que la sanidad apueste por la tecnología que nos permite a los pacientes unas ventajas muy importantes, como evitar riesgos, recuperaciones más rápidas y mucho menos estrés».

Desde que el hospital comenzó a utilizar el robot quirúrgico da Vinci los profesionales de las diferentes especialidades han realizado 163 intervenciones (85 Cirugía General, Urología 58 y Ginecología 20). Durante los primeros meses de actividad, el robot solo era utilizado por los cirujanos generales y los urólogos en algunas patologías. Poco a poco, ambas especialidades fueron sumando más tipos de intervenciones y otras especialidades fueron iniciando también su actividad en este campo como Ginecología, a través de la realización de hysterectomías.

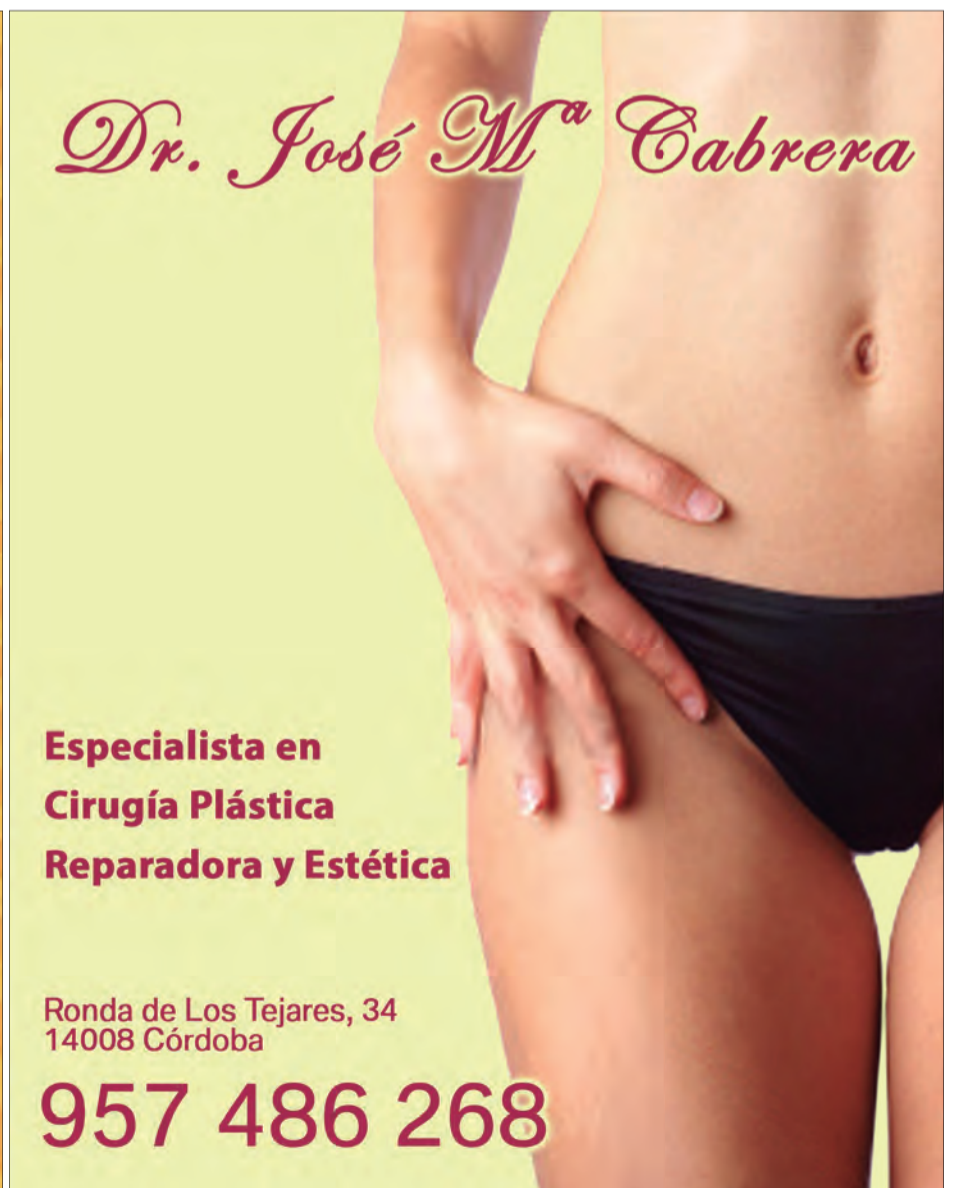


REPARACIONES
LIBERACIONES
ACCESORIOS

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

Si no quieres chapuzas ven a TECNO-MOVIL

Tel. 957 496 806



Dr. José María Cabrera

**Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética**

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268

La rinoplastia

REDACCIÓN

La rinoplastia es la cirugía que corrige los problemas estéticos de la nariz. Con este procedimiento quirúrgico, podemos producir cambios en el aspecto, estructura y función de la nariz, como reducir o aumentar el tamaño de la nariz, cambiar la forma de la punta de la nariz o del puente nasal o reducir la abertura de las fosas nasales.

El objetivo principal de este procedimiento es buscar una armonía facial. Se puede realizar de dos maneras:

- **Rinoplastia cerrada:** Tiene la gran ventaja de no dejar cicatriz visible tras la operación. El acceso a la zona de acción se realiza mediante las fosas nasales por lo que no hay que realizar incisiones exteriores.
- **Rinoplastia abierta:** El cirujano realiza una incisión en la zona media de la nariz con el fin de acceder más fácilmente a los huesos y cartílagos y así poder darle la forma deseada de forma más precisa y más estable en el tiempo.

La operación se puede realizar bajo anestesia local más sedación, o con anestesia general, y suele durar entre 1 y 2 horas, aunque en casos complejos puede llevar más tiempo.

Cuando se completa la cirugía, se coloca una férula de yeso u otro material temolábil, que ayudará a mantener la nueva forma de la nariz. También se colocan tapones nasales en ambos orificios para evitar el sangrado y estabilizar el tabique nasal.

Tras la cirugía, y sobre todo, durante las primeras 24 horas, puede sentir la cara hinchada, molestias sobre la nariz y dolor leve de cabeza, que ceden con medicación. La mayoría de los hematomas y de la hinchazón desaparecerán en unas 2 semanas.

Si tiene tapones en la nariz, éstos serán retirados en 1 ó 2 días, tras lo cual se encontrará mucho mejor. Después de una semana, o como mucho dos, se le retirará la escayola, y los puntos de piel, si es que los tiene.

La mayoría de los pacientes que se someten a una rinoplastia se encuentran bien en 2 días, siendo capaces de volver al trabajo o al colegio en una semana más o menos. Sin embargo, no se deberán realizar algunas actividades hasta que no pasen algunas semanas.

Si además presenta un desplazamiento del hueso y el cartílago que divide los dos orificios nasales, se puede combinar con una septoplastia. Es un procedimiento quirúrgico para corregir un tabi-

que nasal desviado (un desplazamiento del hueso y el cartílago que divide los dos orificios nasales). Durante la septoplastia, se te endereza el tabique nasal y se lo reubica en el centro de la nariz.

Se trata de una cirugía específica para corregir deformidades y reconstruir el tabique nasal, que causan problemas de respiración, sequedad nasal, alteración de la mucosidad nasal, sangrado nasal y dolores en la cara y la cabeza.

Una desviación en el tabique es algo frecuente, pero cuando es moderada o grave, puede obstruir una parte de la nariz y reducir el flujo de aire, lo que dificulta la respiración a través de uno o ambos lados de la nariz.

La septoplastia endereza el tabique nasal al recortar, reubicar y reemplazar cartílago, hueso o ambos.

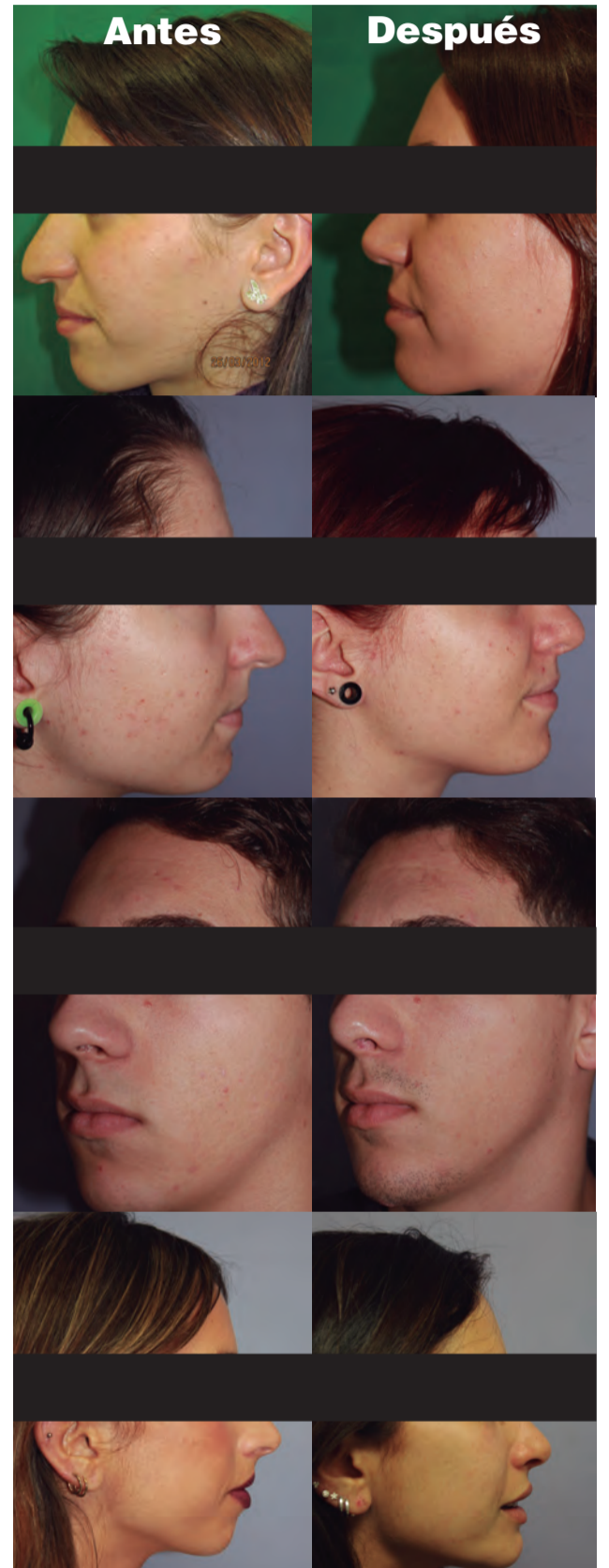
Si se estudia el perfil de cada paciente también podemos añadirle una modificación de su mentón en el caso de que la mandíbula sufra algún trastorno, la mentoplastia no puede solucionarlo, sino que se debe recurrir a la cirugía ortognática, que es la encargada de corregir los defectos mandibulares.

En la mentoplastia de reducción se hace una pequeña incisión en el labio inferior para acceder al hueso, eliminar el exceso y remodelar el mentón.

En el caso de la mentoplastia de aumento se pueden usar dos técnicas: el implante de una prótesis o material de relleno tipo ácido hialurónico, hidroxapatita cálcica o su propia grasa, o una osteotomía deslizante. Consiste en la introducción de un implante de silicona o de otro material de relleno, como la propia grasa del paciente, que se extrae mediante liposucción de su organismo y tras ser centrifugada y tratada se implanta en el mentón mediante pequeñas inyecciones.

El implante de la prótesis se puede hacer por vía intraoral o desde el exterior, a través de una pequeña incisión en la base del mentón. Este tipo de intervención se realiza en quirófano, bajo anestesia local o general, dependiendo del caso, y no requiere hospitalización, por lo que a las 2-3 horas de la intervención se puede volver a casa para iniciar la recuperación.

Siempre se debe de buscar para este tipo de intervenciones médicos especialistas con la suficiente formación y experiencia y avalados por las correspondientes sociedades médico quirúrgicas pertinentes. Pregunta en el colegio de médicos de tu ciudad o en la Sociedad Española De Cirujanos Plásticos y Estéticos SECPRE.



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

Mantener los oídos secos después de cada baño y evitar los bastoncillos, claves para prevenir las otitis veraniegas

Leonardo Rodríguez, otorrino del Hospital San Juan de Dios de Córdoba, recuerda que esta patología es más frecuente en la época estival a causa de la humedad y el calor

REDACCIÓN

La otitis externa, también conocida como otitis del nadador, es uno de los motivos de consulta más frecuentes en verano. Así lo explica Leonardo Rodríguez Pérez, otorrino del Hospital San Juan de Dios de Córdoba quien señala que mantener el oído seco tras los baños y evitar los bastoncillos en la limpieza del mismo son claves para prevenir esta patología.

Esta dolencia, cuyas consultas suelen triplicarse en verano, es más común entre los niños ya que permanecen más tiempo en el agua

En este sentido, Rodríguez Pérez apunta que la causa principal de este tipo de otitis, que provoca una inflamación de la piel del conducto auditivo externo sin llegar a afectar al tímpano, «es que entra agua en el conducto, pero no sale, y la humedad favorece la



Leonardo Rodríguez, otorrino del Hospital San Juan De Dios de Córdoba

maceración de la piel y la infección por bacterias u hongos». De ahí que sea fundamental el secar bien el oído, sobre todo en los niños que pasan más tiempo en el agua, nada más terminar el baño, y evitar el exceso de limpieza con

el uso de bastoncillos, ya que la cera es un mecanismo protector.

Solo en aquellas personas que sufran otitis de repetición es recomendable la utilización de tapones homologados para el baño que eviten la entrada de agua en

el oído. También, añade Leonardo Rodríguez, para aquellas que sean propensas a la formación de tapones de cera es aconsejable que realicen una revisión previa al inicio de la temporada estival con su otorrino, para descartar

la existencia o formación de un tapón que pueda desencadenar en una otitis.

Síntomas y tratamiento

Entre los síntomas de esta patología está el dolor intenso a la palpación, sensación de taponamiento y, en algunos casos, supuración del oído. «La otitis externa no suele afectar al tímpano, por lo que no suele debutar con fiebre, salvo que llegue a afectar a la zona media del oído», aclara Rodríguez.

Cuando se experimente cualquiera de estos síntomas se debe acudir al médico de cabecera o bien al otorrino para confirmar que se trata de una otitis e iniciar el tratamiento que suele consistir en la aplicación de gotas óticas con antibiótico, antiinflamatorios orales para aliviar el dolor y evitar los baños en playas y piscinas durante al menos una semana.

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 SUSPENSIÓN ACTIVA DE FIBRAS tejido SuperStretch ComfortZone PUREfresh BLOQUE MULTIPRO VISCOGEL

Calle Osario, 3 Local

☎ 957 471 369

📞 638 415 577

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
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 Noguier	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 Prisiñ 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
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 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 Noguier	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 Prisiñ 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



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

El futuro de la ecografía emocional

ecox

4D-5D PRENATAL

5D

Pide tu cita y vive una experiencia única

Gracias a la nueva ecografía 5D, podrás ver a tu bebé más real que nunca. Las exclusivas tecnologías LightVision y SkinLine consiguen mostrártelo con una calidad superior.



LightVision



SkinLine



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





La importancia de realizar un ejercicio variado y completo

deporte saludable 18

Parto a la vista ¿Estamos preparados?

maternidad 18

Clínica Renacer, especialistas en Patología Dual
información 22

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



ESTETICA Y BIENESTAR DENTAL

www.clinicacid.com
Tlf. 957 484 904

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

Clínica CID, clínica de implantología dental CON EL DEPORTE

Este año nuestra clínica participa apoyando la carrera popular Night Running que se celebrará en el mes de septiembre en Córdoba capital y que tendrá su salida en la zona de Adif Renfe junto a la estación del Ave y pasará delante de nuestras instalaciones.

La clínica Cid clínica de implantología dental fue pionera en los tratamientos de cirugía de implantes con una dilatada experiencia desde sus inicios adquiridos en hospitales como el Ramón y Cajal de Madrid, el hospital de la Salpêtrière de París o el Dental New York Center. Cuenta en la actualidad con las últimas tecnologías digitales en diagnóstico planificación y realización protésica, tanto en dientes naturales como sobre implantes, según nos comenta el Dr. Rafael Gutiérrez de Ravé, director de esta importante clínica integral dental.

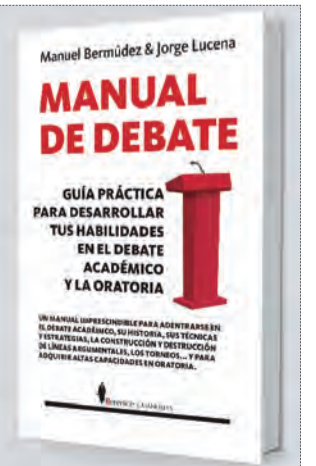


957 474 078
Avda. de América, 21 bajo dcha.
www.centrodelogopedia.com
info@centrodelogopedia.com

- 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

MANUAL DE DEBATE

Un manual imprescindible para adentrarse en el debate académico, su historia, sus técnicas y estrategias, la construcción y destrucción de líneas argumentales, los torneos... y para adquirir altas capacidades en oratoria.



El Hospital La Arruzafa celebra la II Reunión Estrabológica Andaluza

Cuarenta oftalmólogos procedentes de toda la comunidad autónoma se dan cita en un encuentro que contempla diez casos clínicos asociados con la estrabología



El Hospital la Arruzafa (HLA) de Córdoba ha celebrado hoy la II Reunión Estrabológica Andaluza, una cita que congrega por primera vez en este centro oftalmológico a cuarenta expertos procedentes de toda la comunidad autónoma andaluza para abordar diez casos clínicos a la rama de la Oftalmología que estudia los estrabismos.

La reunión ha contado con la acreditación, otorgada por la Junta de Andalucía, de la Comisión de Formación Continuada entregada por el Sistema Nacional de Salud

La reunión, que contempla una jornada de duración, ha estado coordinada por la Unidad de Oftalmología Pediátrica (UOP) del HLA, dirigida por Diego José



Torres, y organizada por las también especialistas de la misma unidad Ana Morales y Beatriz Pérez Morenilla.

El foro, cuyo objetivo ha sido poner en conocimiento de los congregados una decena de casos clínicos relacionados con la

desviación en pacientes del alineamiento de un ojo con respecto a otro, ha contado con el apoyo de la firma farmacéutica Angelini.

Las ponencias desarrolladas han corrido a cargo de los oftalmólogos Antonio Caballero, María de los Milagros Merchanche, María Leticia Lledó, Alicia Galán, Antonio José Fernández, Rahul Rachwani, Julia Escudero, Francisco Javier Torres y el propio coordinador de la UOP Diego José Torres.

De las patologías abordadas, se han tratado diplopías, el Síndrome de Brown, estrabismos disociados, endotropías, estrabismos divergentes consecutivos con tortícolis, divergencia vertical disociada (DVD) y divergencia horizontal disociada (DHD), tortícolis aguda, exotropía y síndrome en X y exotropías consecutivas con DVD y tortícolis torsional.

La reunión ha contado con la acreditación, otorgada por la Junta de Andalucía, de la Comisión de Formación Continuada entregada por el Sistema Nacional de Salud.

- / 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



Ensaladas, alimento fresco para el verano

Las ensaladas representan una de las mejores formas de alimentarnos correctamente durante el periodo estival, ya que nos ayudan a refrescarnos y suponen un plato que podemos preparar de forma variada y adaptarlas a nuestro gusto

A. CABELLO

Durante el periodo estival se suele reducir el apetito y apetece comer de forma más ligera. Esto lo podemos aprovechar para comer a su vez de manera más saludable y equilibrada. Para ello, destaca un plato que podemos preparar de diversas formas, utilizar nuestra imaginación y hacerlo a nuestro gusto o el de nuestra familia.

Las ensaladas, en sus multitud de variedades y presentaciones, nos permiten alimentarnos de manera fresca y ligera. De frutas, de hojas verdes, con arroz o legumbres, con pollo o marisco, frías o calientes, más o menos ligeras, las ensaladas pueden ser desde un único plato a un buen entrante o constituir un ligera cena. Siempre que el cómputo final del día sea equilibrado y no cometamos excesos en los componentes nutricionales que aportamos al cuerpo.

Las ensaladas verdes nos aportan vitaminas, folatos necesarios para el crecimiento y la reparación de los tejidos y la formación de glóbulos rojos, siendo además para embarazadas indispensable el consumo de las cantidades recomendadas por los expertos de ácido fólico para el correcto desarrollo embrionario. Nos aportan fibra y minerales como potasio y yodo, algunas verduras como la rúcula favorecen la digestión de la carne. Tienen efecto saciante con pocas calorías, siempre y cuando vigilemos los aliños y complementos. En general, son refrescantes



e hidratantes gracias al alto porcentaje de agua que contiene las hortalizas. Tienen efectos depurativos, desintoxicantes y diuréticos. Las lechugas tienen calcio, y oligoelementos no muy habituales como selenio. Tienen aminoácidos como alanina que es imprescindible en la formación de tejido nervioso y muscular o glicina que es muy importante para el sistema nervioso e inmunológico.

Hay otros alimentos que podemos usar y que nos aportarán sus cualidades nutri-

cionales como la zanahoria que es una hortaliza con alto contenido en betacarotenos y hierro. La cebolla tiene efectos beneficiosos para el sistema cardiorrespiratorio y reduce los niveles de glucosa en sangre entre otros. La remolacha es una buena fuente de hierro y vitamina C y ayuda en las funciones digestivas. El ajo es muy bueno casi para todo, un alimento que puede ir en el aliño o frito. Las frutas nos aportan azúcares, vitaminas, fibra y otros nutrientes en función de las que elijamos. Todo

ello si van en crudo siempre tienen más beneficios ya que si no están cocinados nos aportan más vitaminas, sales minerales y oligoelementos, u otros elementos. Su consumo en crudo requieren mayor tiempo de masticación lo que incide favorablemente en la digestión y además contiene enzimas que la facilitan por lo que se reduce la hinchazón abdominal. Favorecen el equilibrio en la flora intestinal lo que repercute positivamente en la correcta absorción de nutrientes y en la fabricación de sustancias tan importantes como la serotonina.

De frutas, de hojas verdes, con arroz o legumbres, con pollo o marisco, frías o calientes, más o menos ligeras, las ensaladas pueden ser desde un único plato a un buen entrante o constituir un ligera cena

Luego, ya en función de si queremos reducir peso o no podemos introducir otros elementos de mayor contenido calórico o bien combinarlos con carnes, sobre todo de ave, pescados, mariscos que aportan proteínas, pasta o arroz con los que introducimos hidratos de carbono o legumbres. Infinitas opciones que nos ayudarán a alimentarnos mejor en verano.



*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**

monra comercial
su proveedor de confianza

Todo para su jardín y piscina

Tenemos servicio a domicilio gratuito en Córdoba capital



Avda. Virgen de las Angustias, 3 - 14006 CÓRDOBA

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

Síguenos en



La importancia de realizar un ejercicio variado y completo

CLUB GYM SIERRA
FITNESS & HAPPINESS CLUB

Los gimnasios están llenos de máquinas para realizar entrenamientos de fuerza. Por lo general la mayoría de ellas sirven para ejercitar músculos concretos por lo que, si no se siguen los consejos de un entrenador personal que estudie nuestras necesidades y prepare un plan de entrenamientos, ya sea con máquinas o siguiendo un entrenamiento funcional, es imprescindible que el gimnasio que elijamos tenga una variedad suficiente (mientras más mejor) de dichas máquinas. De esta forma, incluso con solo unas nociones durante los primeros días, podremos realizar un entrenamiento más variado, que nos ayude a cumplir nuestros objetivos de fortalecimiento, pérdida de peso...

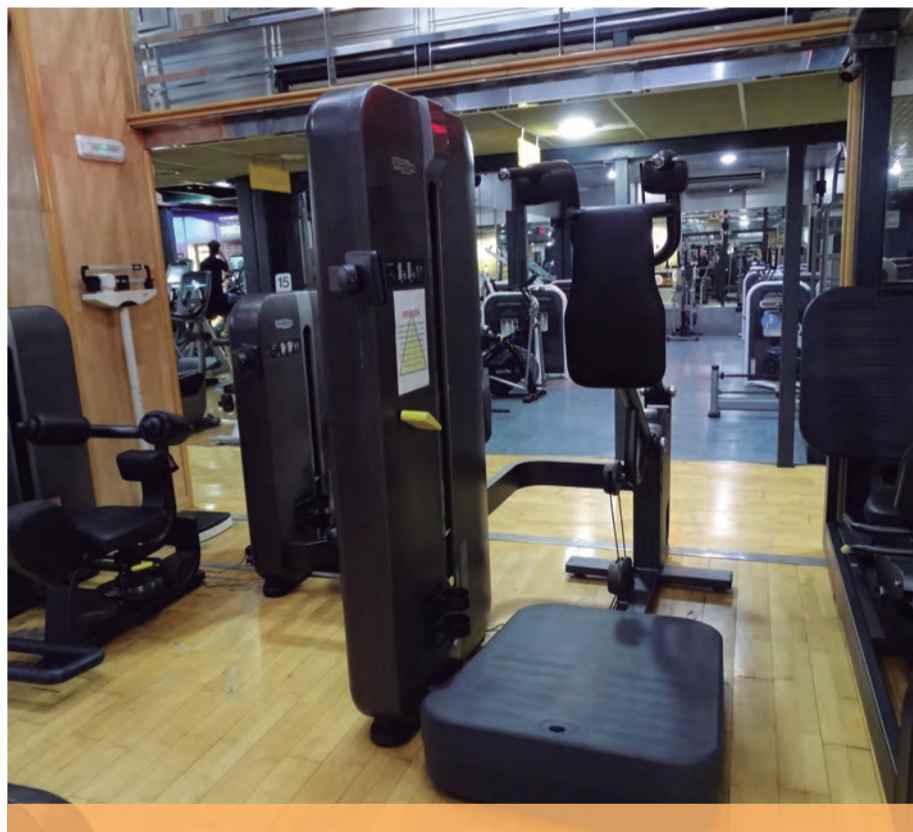
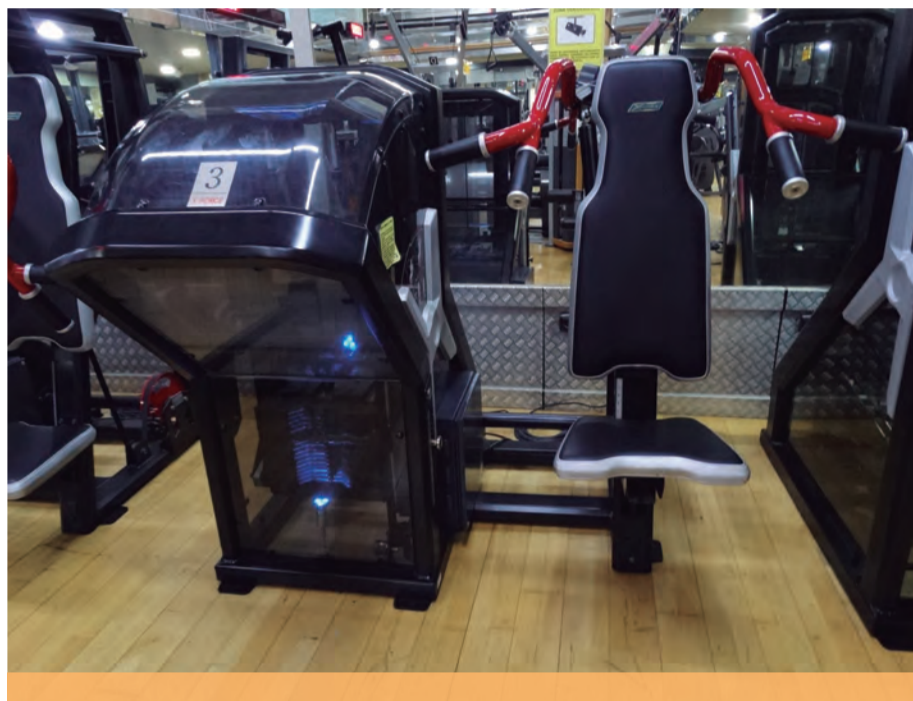
Por ello, cuando se trata de elegir gimnasio es importante que valores la cantidad, la calidad y la variedad de elementos y máquinas que te ofrecen. A más varie-

dad, 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. Por supuesto, siempre que vayamos a utilizar una máquina que no conocemos debemos solicitar que nos orienten y realicen una demostración de su uso correcto para evitar lesiones.

En muchas ocasiones, cuando repetimos siempre los mismos ejercicios, notamos cómo alcanzamos rápidamente un límite que nos cuesta mucho superar. Para conseguir que el entrenamiento en el gimnasio sea efectivo y notemos resultados en un tiempo razonable, es importante que apliquemos una variedad suficiente a los ejercicios. Tanto para fortalecimiento general como para la pérdida de peso se hace muy necesaria esta variedad. Si no lo hacemos así y repetimos siempre los mismos ejercicios, notaremos cómo nuestro organismo se adapta al mismo tipo de entrenamiento y no superaremos más barreras de rendimiento. Asimismo, la variedad de ejercicios también nos ayudará psicológicamente a ponernos nuevos retos en el gimnasio que nos ayuden a mantener la constancia en el ejercicio y conseguir una mayor mejora física. No hay que olvidar que, además de otros objetivos, la visita al gimnasio también es una forma de diversión que nos ayuda a liberar el estrés del día a día.

En Club Gym Sierra apostamos por ofrecer la mayor variedad posible de entrenamientos y máquinas a nuestros clientes para que puedan desarrollar su actividad de la manera más efectiva y saludable. Además, intentamos siempre estar a la última en tecnologías y tipos de entreno pues la innovación también es necesaria para ofrecer un servicio de calidad.

Desde Club Gym Sierra le animamos a que visite nuestras instalaciones y compruebe nuestros servicios en entrenamiento variado, además ponemos a su servicio los conocimientos y experiencia de nuestros técnicos para ayudarle a confeccionar las mejores rutinas de entrenamiento que eviten lesiones y aumenten su efectividad.



www.clubgymsierra.es | T. 957 280 711

Yo elijo...

club **GYM** 1987
SIERRA





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

almendra

hojas de olivo

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

Parto a la vista: ¿estamos preparados?

DRA. M^a ISABEL MARTÍNEZ MUÑOZ
 DIRECTORA DEL CENTRO DE EDUCACIÓN MATERNAL
 «C. E.M. LOS ARCOS» WWW.CEMLOSARCOS.ES

La etapa en la que una pareja decide formar una familia es sin duda la más gratificante de su vida. La Maternidad/Paternidad es un precioso y frondoso camino apetecible de recorrer y misterioso a la vez, puesto que nunca sabremos qué nos encontraremos más adelante. Camino que tampoco estará exento de pequeños obstáculos para los que es responsabilidad nuestra como padres y madres estar preparados para afrontarlos. Y si hoy en día nos preparamos para todo, ¿cómo no hacerlo para la llegada de nuestro bebé?

¿Qué ofrece una Educación Maternal y Paternal?

Ofrecemos una información de calidad y basada en la evidencia actualizada, tanto a nivel práctico como teórico, para que los padres/madres podamos vivir la experiencia de nuestro embarazo, parto y posparto con estrategias necesarias para disfrutarlo serenamente y sentirnos seguros en cada etapa vivida.

Ofrecemos un espacio de acompañamiento para que los padres y madres puedan resolver sus dudas, expresar sus miedos, sentirse escuchados y respetados, y facilitar el contacto con otras parejas para así enriquecernos de la experiencia compartida.

Vivir el parto serenamente, disfrutando la experiencia

Parir es un acto fisiológico en la vida de una mujer, pero no siempre nos enfrentamos a nuestro parto con la suficiente serenidad como para disfrutarlo y hacer de él una experiencia única y maravillosa. Estamos de acuerdo en que la mayoría de los partos implican un dolor, pero a pesar de este, podemos disfrutarlo si se cuentan con las estrategias necesarias para afrontarlo correctamente en cada etapa del mismo. Estrategias para noso-

tras y para nuestra pareja. Aprender técnicas de alivio del dolor, posturas que acorten en duración nuestra dilatación, estar informados de nuestros derechos y obligaciones en el parto, de todo lo que va a ocurrir a lo largo del mismo, de aquello que lo puede facilitar, de los métodos de analgesia, de los profesionales que nos van a atender y un sinfín de cuestiones más serán objetivo de nuestras clases teórico-prácticas enfocadas a la pareja. Todo lo que necesites saber para vivir ese momento como el más maravilloso de vuestra vida en común.

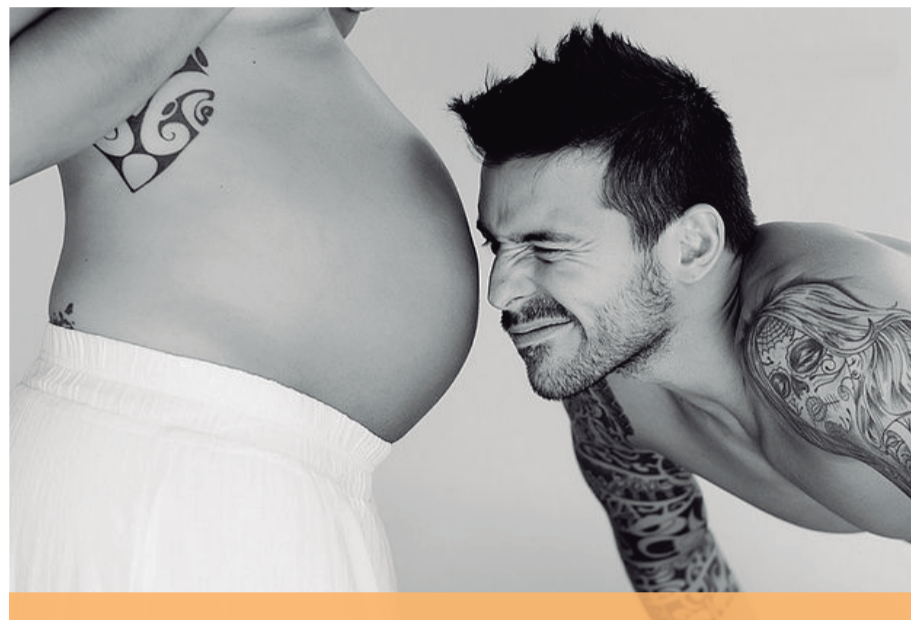
Los bebés, esos grandes desconocidos

Cuando una pareja se enfrenta al nacimiento de su primer bebé, no siempre se ha tenido experiencia con otros bebés del entorno más cercano, lo cual nos hace vivir esta situación con inseguridad y falta de confianza.

Conscientes de que esto es una necesidad, en nuestros cursos de formación para padres y madres os informaremos de todo aquello que os pueda hacer más dulce el feliz encuentro con vuestro bebé. Os hablaremos de las características y particularidades de vuestro bebé, así como del comportamiento del mismo a los largo de sus distintas etapas de crecimiento. Os enseñaremos todo lo relativo a la puericultura y aspectos básicos de cuidados del bebé (cambios de pañal, vestimenta, prevención de muerte súbita, cuidados del ombligo, preparativos, canastilla, etc...). Os enseñaremos a tocar con respeto a través del masaje infantil, a aliviar sus molestias (gases, estreñimiento, congestiones, nerviosismo, etc.), hablaremos de las visitas al pediatra (curvas de crecimiento, exploraciones necesarias, vacunas, etc...), de alimentación infantil, de baby led weaning (BLW), de primeros auxilios y mucho más...

Lactancia materna, comenzar con buen pie

Somos asesores de lactancia y respetuosos con todas las opciones, no obstante, como profesionales médicos y basándonos en la evi-



dencia científica actual, debemos aconsejaros la lactancia como la manera más correcta de alimentar a vuestro bebé, siempre que se quiera y pueda, dado que esto es una decisión libre de cada madre.

Nuestro objetivo es informar para que podamos decidir libremente. Promocionar el contacto piel con piel y el agarre espontáneo en las primeras horas de vida del bebé, enseñar técnicas de lactancia y posturas para amamantar sin que aparezcan las temidas grietas o mastitis, resolver vuestras dudas y estar a vuestra disposición durante toda la lactancia, es nuestro fin último.

El posparto, ese gran olvidado

El posparto y la llegada al hogar es sin duda la etapa que puede resultar más dura en el proceso de nuestra maternidad y paternidad. La nueva responsabilidad añadida a las ya existentes, las molestias típicas del parto (puntos,

rebomba hormonal, sangrados...), las visitas y su consejos bienintencionados y un largo etcétera de situaciones y obligaciones pueden ensombrecer esta etapa en nuestras vidas.

Te ayudaremos a sembrar las bases para llevarlo correctamente, te daremos estrategias para vivirlo más serenamente y puedas organizarte, y estaremos a tu lado en tu recuperación física y mental. Podrás resolver tus dudas, apoyarte en nosotros y en la experiencia de otras madres y padres para vivirlo acompañada y en tribu, y si necesitas un hombro en el que llorar, también estaremos allí para ofrecértelo.

Dar vida es algo maravilloso y vivir esa experiencia preparados y correctamente acompañados aún la hace más excepcional.

Puedes consultar todas las actividades formativas que desarrollamos en www.cemlosarcos.es y en el teléfono de atención al público: 957 47 17 43.



CEMLOSARCOS CLÍNICA MÉDICA

CURSOS DE FORMACIÓN
PARA PADRES Y MADRES

PREPARACIÓN AL PARTO

Ronda de los Tejares, 16, portal 5 1º dcha.
14001 Córdoba Teléfono: 957 47 17 43
www.cemlosarcos.es

Atendemos compañías

CLÍNICA
DENTAL



ALONSO

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL

35
AÑOS CONTIGO



Sonrisa
en 1 día .com



UNA SONRISA DE CINE...¡EN UNA SOLA SESIÓN!

Si llevas tiempo soñando con la sonrisa perfecta, pero te preocupa no tener tiempo para someterte a complicados tratamientos dentales, ¡tenemos la solución perfecta para tí!

En ALONSO Estética dental disponemos de las últimas técnicas de odontología digital, como el Diseño Digital de la Sonrisa (DSD) y los sistemas CAD/CAM para la planificación y fabricación de carillas dentales a medida.

Esto significa que podemos mejorar el aspecto de los dientes de una manera efectiva y mínimamente invasiva. ¡Contáctanos para saber más!

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

C/ CRUZ CONDE, 19 (local)
+34 (957) 49 83 51

www.alonsoesteticadental.com
FB: @alonsoesteticadental
IG: @alonsoesteticadental



Clínica Renacer, especialistas en Patología Dual

Más de treinta años ofreciendo respuesta especializada a los trastornos relacionados con el consumo de alcohol y otras adicciones

DAVID CÁCERES ANILLO
MÉDICO ESPECIALISTA EN ADICCIONES
DIRECTOR TÉCNICO DE FHRENACER

Las adicciones y las enfermedades mentales asociadas a éstas afectan de manera significativa a la persona que las padece y a su entorno. Negar esta evidencia supone una importante dificultad añadida a sus posibilidades de mejora y recuperación.

Fundación Pía Autónoma Hogar Renacer es una entidad especializada en el **tratamiento integral de trastornos adictivos y patologías psiquiátricas asociadas**, que ofrece los recursos necesarios para una plena asistencia clínica con una dedicación sensible a las necesidades del paciente, la familia y el entorno social. A su vez proporciona programas específicos para la reinserción social, la prevención y la docencia en el ámbito de las adicciones.

El objetivo prioritario de nuestra Fundación es dar respuesta eficaz, profesional y personalizada a la problemática que viven las personas afectadas por adicciones mediante un programa que incorpora todas las medidas necesarias para una recuperación integral.

¿Qué ofrecemos? Recursos asistenciales. Nuestro **programa terapéutico** ofrece planes individuales de atención para la recuperación de nuestros usuarios: valo-

ración diagnóstica de la patología adictiva, desintoxicación y deshabituación de las diferentes sustancias, tratamiento psiquiátrico integrado, programas de recuperación y reinserción socio-familiar.

Para ello, nuestra Fundación cuenta con un **equipo técnico multidisciplinar**: médicos, psiquiatra, psicólogos, trabajadores sociales, educadores y personal sanitario especializado y con amplia experiencia.

Ponemos nuestro centro a disposición de las personas y las familias que nos necesiten

Disponer de un equipo técnico integrado nos permite el **tratamiento individualizado y simultáneo** de la patología adictiva y psiquiátrica, además del abordaje familiar desde el primer momento y a lo largo de todo el proceso, favoreciendo notablemente la adherencia al mismo y las posibilidades de éxito.

CLÍNICA RENACER cuenta con unas amplias instalaciones que albergan los centros donde se desarrollan los diferentes programas de tratamiento.

En el **Centro de Desintoxicación Residencial Renacer** se realiza un abordaje inte-



gral de las adicciones y de los trastornos psiquiátricos asociados en régimen de ingreso.

El **Centro de Tratamiento Ambulatorio Renacer** ofrece la posibilidad de realizar el seguimiento de la abstinencia a pacientes que no necesitan inicialmente internamiento o que, tras superar esta fase, pueden beneficiarse de los cuidados en régimen ambulatorio. Con ello permitimos el seguimiento y la supervisión

a largo plazo, además de la educación en prevención de recaídas, favoreciendo así la recuperación completa y la integración social plena.

CLÍNICA RENACER desarrolla además, un programa de Asistencia Diaria Supervisada. Se trata de una herramienta asistencial específica intermedia donde se ofrece alta supervisión y seguimiento diario sin necesidad de ingreso.

Tratamiento integral de los trastornos por consumo de alcohol y otras adicciones

ÁREAS ASISTENCIALES

- ✓ Tratamiento médico
- ✓ Tratamiento psiquiátrico
- ✓ Tratamiento psicológico
- ✓ Intervención social

EN MODALIDAD

- ✓ De ingreso:
Unidad de desintoxicación
CLÍNICA RENACER
- ✓ Ambulatorio
- ✓ Asistencia diaria supervisada



OTROS SERVICIOS

- ✓ Terapias de grupo
- ✓ Terapia familiar
- ✓ Control de tóxicos
- ✓ Test de Alcoholemia
- ✓ Dispensación de fármacos
aversivos de acción prolongada

Primera
consulta
GRATUITA

¡CUENTA CON NOSOTROS!



C/ Juan Felipe Vilela, 22
Córdoba (Zona Zoco)



957 237 388



info@fhrenacer.org



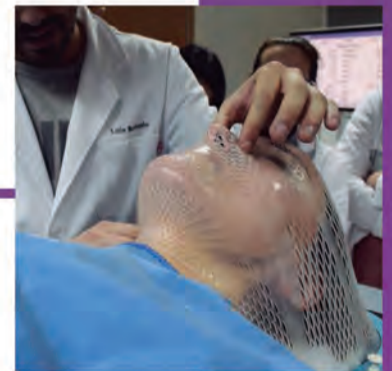
fhrenacer.org



INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN PROFESIONAL



C.D.P.
**ALBOR
CÓRDOBA**



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 1er Grupo Completo

MATRÍCULA ABIERTA

¡SIN NOTA DE CORTE!

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

957 270 300 www.fundacionalborcordoba.org



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

