



AUDÍFONOS SIEMENS

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

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

EFETA®
Clínicas de Salud Auditiva

en convenio con **REVISIÓN AUDITIVA GRATUITA**

VENTAS CON SU Tarjeta Andaluza Junta sesentaycinco

Servicio Andaluz de Salud

Ortopedia Aeropuerto

www.ortopediaaeropuerto.com

SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1

INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN PROFESIONAL

MATRÍCULA ABIERTA

SIN NOTA DE CORTE

OFERTA DE GRADOS 2019/2020

GRADO MEDIO

- FARMACIA Y PARAFARMACIA
- CUIDADOS AUXILIARES DE ENFERMERÍA

GRADO SUPERIOR

- RADIOTERAPIA Y DOSIMETRÍA
- HIGIENE BUCODENTAL
- EDUCACIÓN INFANTIL
- IMAGEN PARA EL DIAGNÓSTICO

957 270 300
www.fundacionalborcorderba.org

1er Grupo Completo

C.D.P. ALBOR CÓRDOBA

HOSPITAL REINA SOFÍA

Adjudicadas las obras del nuevo edificio de Consultas Externas Materno Infantil

El Hospital Universitario Reina Sofía ha adjudicado las obras del nuevo edificio de Consultas Externas Materno Infantiles a la empresa Acciona Construcción SA y Jiménez y Carmona SA (JÍCAR SA) por un presupuesto de 7.779.521,97 euros, a los que se sumará el importe de la dirección de obra, cuya adjudicación se resolverá en los próximos días y que se estima supere los 200.000 euros. El siguiente paso para iniciar los trabajos de construcción es obtener la licencia municipal de obras, por lo que se prevé iniciar las actuaciones en septiembre.



Montaje de como quedará el nuevo edificio de CCEE

(sigue en la página 2)

Ortopedia MÉDICA

Somos especialistas en:

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

Estamos en:

Oficinas Centrales
Avda. Menéndez Pidal, 12
Tlf. 957 29 68 44

Almogávares
Avda. Almogávares, 62
Tlf. 957 27 09 49

www.summedical.com

noticia de portada

El Reina Sofía adjudica las obras del nuevo edificio de Consultas Externas Materno Infantil

Acciona Construcción SA y Jiménez y Carmona SA (JÍCAR, SA) es la UTE que ejecutará esta actuación una vez que la empresa obtenga la licencia municipal de obras, con un presupuesto de 7.779.521,97 euros

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía ha adjudicado las obras del nuevo edificio de Consultas Externas Materno Infantiles a la empresa Acciona Construcción SA y Jiménez y Carmona SA (JÍCAR SA) por un presupuesto de 7.779.521,97 euros, a los que se sumará el importe de la dirección de obra, cuya adjudicación se resolverá en los próximos días y que se estima supere los 200.000 euros.

El siguiente paso para iniciar los trabajos de construcción es obtener la licencia municipal de obras, por lo que se prevé iniciar las actuaciones en septiembre. Según ha destacado la directora gerente, Valle García, "se trata de un momento muy importante para los profesionales y para los cordobeses, ya que iniciamos la construcción de un espacio que permitirá mejorar significativamente la atención sanitaria ambulatoria infantil y ginecológica en el hospital".



Montaje de como quedará el nuevo edificio de CCEE

El siguiente paso para iniciar los trabajos de construcción es obtener la licencia municipal de obras, por lo que se prevé iniciar las actuaciones en septiembre

Además, el nuevo edificio, que tiene un plazo de ejecución de 24 meses, permitirá separar los circuitos asistenciales y establecerlos de forma más ordenada, además de generar un espacio mucho más moderno y confortable que el actual, más accesible, incorporar tecnología más moderna e incrementar la calidad asistencial.

En cuanto a la ubicación, las obras se ejecutarán en paralelo a la calle San Alberto Magno y se situará entre ésta y la calle interior cubierta del hospital, frente al actual edificio del Hospital Materno Infantil.

La construcción de este edificio forma parte del proyecto del Plan de Modernización Integral (PMI) que, hasta el momento ha supuesto una inversión superior a los 62 millones de euros y que han permitido ejecutar la reforma, ampliación e integración de los laboratorios, ampliación de UCI y

de Hemodinámica, una nueva lavandería, reforma y ampliación de Anatomía Patológica y del área experimental, una nueva zona de ecografía, reforma y ampliación de urgencias de adultos y una nueva Farmacia, entre otras actuaciones.

El nuevo edificio, que tiene un plazo de ejecución de 24 meses, permitirá separar los circuitos asistenciales y establecerlos de forma más ordenada

Nuevo edificio

En total, el nuevo edificio contará con 10.572 metros cuadrados distribuidos en siete niveles (nivel -2, nivel -1, planta baja, primera, segunda, tercera y cuarta). En un principio, de la superficie total estarán construidos 4.686 metros cuadrados y el resto quedará en bruto (en estas áreas se ejecutará estructura, cerramiento, ventanas y cubiertas quedando en bruto el interior). Así pues, una vez finalizadas

las obras, se ocuparán las plantas baja y primera, dejando la planta -1 libre y la segunda y la tercera reservadas para las futuras necesidades asistenciales vinculadas siempre a la atención a la mujer y a la asistencia pediátrica. Por último, en la cuarta planta se ubicarán las instalaciones y la cubierta.

En las plantas baja y primera se construirán 67 consultas pediátricas y ginecológicas y una sala de fisioterapia de unos 80 metros cuadrados, lo que supone un incremento de 15 consultas respecto a la situación actual. Además, estas consultas mejorarán las calidades, ya que todas aumentarán de tamaño considerablemente, tendrán iluminación y ventilación natural, algo que en las actuales instalaciones no es posible.

Además, una vez realizado el traslado de las consultas actuales al nuevo edificio, se permitirá liberar un espacio de 2.690 metros cuadrados en el actual Hospital Materno Infantil, que serán utilizados para otros usos asistenciales que redundarán en la mejora de la atención al paciente, en la cartera de servicios y en la confortabili-

dad de los profesionales que desarrollan su trabajo en esta área.

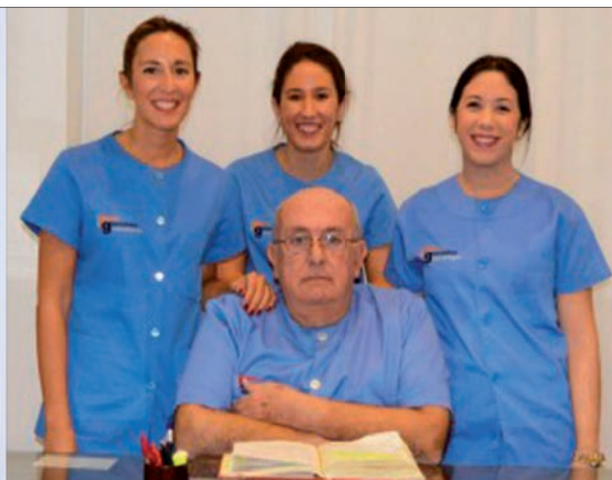
El nuevo edificio contará con 10.572 metros cuadrados distribuidos en siete niveles (Desde el -2 hasta la cuarta planta)

En cuanto al diseño, se mantendrá la disposición del edificio de Consultas Externas actual para ofrecer una estética uniforme y consiguiendo que el nuevo edificio no se visualice como un añadido, sino como una parte de conjunto. Y, por último, en la distribución interior de los espacios se cuidará el respeto a las indicaciones recogidas en el Decreto 246/2005, de 8 de noviembre, por el que se regula el ejercicio del derecho de las personas menores de edad a recibir atención sanitaria en condiciones adaptadas a las necesidades propias de su edad y desarrollo y que se traducirán, por ejemplo, en la creación de circuitos y dependencias para menores de edad completamente separados de los del paciente adulto.

clínicas López González odontólogos

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.

**Para
Córdoba,
los mejores
cuidados**

**Nuestro objetivo
es cuidar tu salud.**

**Urgencias 24 horas,
365 días**

365 **DÍAS**
cuidando de tu salud



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital  **quirónsalud**

Córdoba

Hospital Quirónsalud Córdoba
Avda. del Aeropuerto, s/n - 14004 Córdoba - 957 410 000

Cita previa
901 500 501

sumario

▶ noticias

El Reina Sofía adjudica las obras del nuevo edificio de Consultas Externas Materno Infantil 2

En MENTEÁGIL te ayudamos a superar la pérdida y el dolor de una ruptura 6

Nutricionista alerta de que la deshidratación puede afectar en verano al 30% de las personas mayores 8

Las farmacias cordobesas aprovechan su cercanía al paciente para concienciar sobre Salud Mental 10

▶ en buenas manos

Nuevos triunfos de Gutiérrez de Ravé 14

Rumbo a la aventura, el nuevo proyecto de la Fundación Albor 16

La gamificación, presente ya en los gimnasios 18



La Fundación La Arruzafa y la firma General Óptica renuevan su acuerdo de colaboración 22

Como cuidar tus oídos en verano 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 AGOSTO

29	30	31	1	2	3	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	29	30	31 Día Internacional de la Obstetricia	1

LA FRASE DEL MES

« El estado de tu vida no es más que un reflejo del estado de tu mente »

Wayne Dyer

RESIDENCIAL

ALTAIR

30 Viviendas de 3 Y 4 Dormitorios
Ludoteca y Amplias Terrazas

Cantidades avaladas y
Obra financiada por
 Santander

70%
VENDIDO
Gracias
por su confianza

Desde
178.500 € + IVA



Envíanos
un Whatsapp
644 773 356
y te llamamos

En Construcción

LICENCIA OBRA
YA CONCEDIDA

Desde 118,61 m² construidos / 82,84 m² útil cerrada vivienda + 8,76 m² terraza



hermanca
promotora

e88 ARANDA
ARQUITECTURA INMOBILIARIA

957 472 173 www.residencialaltair.es

*Sujeta a las condiciones de la oferta. Ubicación: Parcela 1.2.c del Sector Plan Parcial O-5 "Camino de Turruñuelos" del PGOU de Córdoba. Paseo de las Almunias s/n. Infografía no vinculante
**Desde 178.500,00 € viviendas de tres dormitorios. Este precio será incrementado con el IVA y gastos de escritura conforme a ley". El consumidor tiene derecho a que se le entregue copia del Documento de Información Abreviado que le será facilitado en el punto de venta. Las cantidades anticipadas se garantizarán conforme a ley, mediante cuenta bancaria especial y exclusiva para los ingresos. Dichas entregas constituirán señal y parte de pago



EDUARDO LÓPEZ

CLÍNICA DENTAL

La salud, no se franquicia

PIONEROS EN CÓRDOBA

REVOLUCIÓN

IMPLANTES DE ZIRCONIO



straumann



Fernando de Córdoba, 1 · Local · **957 39 1234** · clinicadentaleduardolopez.es

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

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

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

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

clinicapalomaojel.com   



En MENTEÁGIL te ayudamos a superar la pérdida y el dolor de una ruptura

Una ruptura sentimental no deseada de una persona enamorada puede constituir uno de los acontecimientos más estresantes

PEPI TIENDA
PSICÓLOGA Y NEUROPSICÓLOGA

Al equipo de psicología de MENTEÁGIL nos llegan muchos casos de personas que están teniendo un mal afrontamiento durante su ruptura de pareja. Una ruptura sentimental no deseada de una persona enamorada puede constituir uno de los acontecimientos más estresantes en la vida. De los términos que más repiten son la terrible sensación de vacío, el inmenso sufrimiento, la soledad, el sentirse perdido, la sensación de que nunca superaran esta pérdida y que nunca encontrarán a nadie igual, o que nunca más se expondrán a que les puedan volver hacer daño.

Cuando hay una ruptura es muy común el sentimiento de «haber perdido el tiempo»

Debido a este gran sufrimiento con el que se vive una ruptura sentimental, es importante manejar las emociones de la mejor manera posible. Lo normal en estos momentos es que la persona tenga una visión muy negativa y catastrófica. Pero todos podemos superar una ruptura sentimental, sólo hay que aceptarlo, y decidir empezar de nuevo. Hay que entender que la vida sigue: tengo familia, tengo amigos y recursos suficientes para poder superarlo. YO VOY HACER CAPAZ!!!

Romper los lazos emocionales es un proceso doloroso. Este proceso con sus



matices y distancias es similar a las de un duelo. «En ocasiones, es incluso más doloroso pues cuando alguien muere, la carpeta se cierra, mientras que en la ruptura sabes que la persona está ahí, pero que ya no quiere estar contigo». La ruptura de pareja conlleva inevitablemente pasar por una etapa

de duelo. Cuando se produce una ruptura o una separación no sólo tenemos que elaborar la pérdida de la persona amada sino también de todas nuestras ilusiones y sueños.

Por eso, cuando hay una ruptura es muy común el sentimiento de «haber perdido el

tiempo». La persona ve frustradas sus expectativas de futuro y siente que todo lo que ha hecho no ha servido para nada o no ha sido valorado por el otro.

Volver a sentirse bien no sólo es cuestión de tiempo, es importante poder atravesar por el proceso de duelo de una forma sana para poder superar una ruptura amorosa. La clave está, sobre todo, en aceptar la situación, en reconocer que la historia ha terminado y saber poner el punto final. No fijas tu objetivo en recuperar, sino en aceptar: «No supliques amor a la otra persona, no pidas amor a quien ya no quiere estar contigo» porque, «las parejas son para disfrutarse, no para sufrir».

Algunos de los OBJETIVOS que trabajamos en MENTEÁGIL con una persona que está pasando por este duro proceso son los siguientes:

- Normalizar nuestros sentimientos.
- Darnos tiempo para elaborar el duelo por la pérdida.
- Distanciarnos de nuestra ex pareja.
- Objetivar a la expareja y a la relación.
- Mantenernos ocupados
- Cuidarnos.
- Controlar la ansiedad.
- Hablarnos de manera positiva.
- Afrontar los miedos y preocupaciones.
- Expresar adecuadamente nuestro malestar
- Revalorizar la nueva situación
- Plantearnos nuevos objetivos personales y vitales

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

- 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

Nutricionista alerta de que la deshidratación puede afectar en verano al 30% de las personas mayores

Destaca que es importante dedicar especial atención a los ancianos, así como a niños, deportistas y madres lactantes y vigilar que beban agua con frecuencia

REDACCIÓN

La deshidratación puede afectar en verano al 30% de las personas mayores, por lo que es importante vigilar que beban agua con frecuencia, así como los niños, deportistas y madres lactantes, aunque no tengan sensación de sed, según ha indicado Lourdes de la Bastida, nutricionista del Hospital Quirónsalud Córdoba.

El Grupo Hospitalario Quirónsalud cuenta en la actualidad en Andalucía con siete centros hospitalarios

La nutricionista ha recordado que el agua tiene un papel fundamental en nuestro organismo, pues estar bien hidratado ayuda a regular la temperatura corporal y también a encontrarse menos cansados. La deshidratación puede provocar complicaciones como pérdida de apetito, deterioro del rendimiento físico, náuseas, mareos, dificultad para concentrarse y



Lourdes de la Bastida, nutricionista del Hospital Quirónsalud Córdoba

difícil respiración con el ejercicio, entre otras.

La principal fuente de hidratación debe ser el agua, según Lourdes de la Bastida, aunque las infusiones, el café, granizados, gelatinas o platos como el gazpacho, también aportan un alto contenido en agua y

pueden ser útiles para hidratarse durante el verano. Al consumir frutas y verduras durante el día también estamos aportando gran cantidad de agua, además de otros nutrientes que favorecen una correcta hidratación, por ejemplo el calabacín, berenjena, tomate, melocotón, sandía y melón. El con-

sumo de aguas gelificadas con sabores puede ser de utilidad para personas que tengan dificultad al tragar o en personas mayores.

En el caso de las personas que practican deporte en verano, es importante que lleven agua siempre consigo y si el ejercicio se va a prolongar durante más de una hora, es recomendable consumir alguna bebida isotónica para reducir el riesgo de deshidratación.

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.



REPARACIONES
LIBERACIONES
ACCESORIOS

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

Si no quieres chapuzas ven a TECNO-MOVIL

Tel. 957 496 806



SoliMark Web 3.0

Soluciones informáticas & Marketing On y Offline

Software a medida
Diseño y mantenimiento Web
Aplicaciones móviles
E-commerce
Social Media
Redes Sociales
Marketing On y Offline
Comunicación

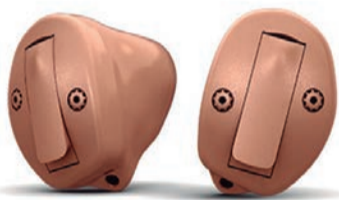
C/ Sansueña, 31 / 14012 Córdoba / marketing@solimark.es

650 41 30 15 957 75 80 46 www.solimark.es



+ 40
AÑOS
**GRACIAS
POR CONFIAR
EN NOSOTROS**

**Audífonos con
Tecnología Invisible**



¡Ven ya y pide
tu prueba gratis!

30 DÍAS

Desde 1977 ayudando a

CORDOBA

a oír bien

1900's
ACÚSTICO



1950
ANALÓGICO
EN EL CUERPO



1969
ANALÓGICO



1996
DIGITAL



2006
COMUNICACIÓN
INHALÁMBRICA



2014
TECNOLOGÍA
BRAINHEARING



HOY
ACCESO A
MÚLTIPLES
DISPOSITIVOS

CORDOBA

Cruz Conde, 12-1º
957 473 564
Av. Barcelona, 6
957 666 819

LUCENA

Av. del Parque, 14
957 513 375

PUENTE GENIL

C/ Industria, 17
957 603 529

noticias

Las farmacias cordobesas aprovechan su cercanía al paciente para concienciar sobre Salud Mental

REDACCIÓN

La sede del COF ha acogido la presentación de la campaña "Cuéntame tú", una iniciativa promovida conjuntamente por la Federación Andaluza de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES ANDALUCÍA SALUD MENTAL), el CACOF, la Asociación Andaluza de Profesionales de Salud Mental, la Consejería de Salud, la distribuidora farmacéutica Bidafarma, y con la colaboración de Otsuka Lundbeck, que busca sensibilizar y derribar los mitos y prejuicios que existen en torno a los problemas de salud mental, que aún hoy, siguen siendo un tabú para gran parte de la sociedad y aunar esfuerzos para obtener una atención más cercana y personal al colectivo de salud mental de Andalucía.



Presentación de la Campaña «Cuéntame Tú» sobre Salud Mental

Se ha editado una Guía Práctica de actuación farmacéutica en pacientes con trastorno mental y uso de fármacos antipsicóticos

La presentación de la campaña ha contado con la participación de la Delegada Territorial de Salud y Familias, María Jesús Botella, del Presidente del Colegio

Oficial de Farmacéuticos de Córdoba, Rafael Casaño y del Presidente de la Asociación de allegados y personas con enfermedad mental de Córdoba ASAENEC; además también han estado presentes representantes de otras asociaciones de la provincia como asociación AFEMVAP en el Valle de Los Pedroches, la Asociación MALVA de Priego de Córdoba y la Asociación Semillas de

Futuro en Montoro, así como asociados de las mismas.

El Presidente del Colegio de Farmacéuticos ha manifestado que "el objetivo de esta iniciativa es aprovechar la cercanía y las posibilidades que ofrece la red de farmacias de toda la provincia - 406 en total - para informar a la población y luchar contra el estigma que provoca estos problemas de salud mental, además

de ofrecer a los farmacéuticos herramientas para el apoyo a cuidadores y familiares mediante sesiones formativas". Casaño ha añadido que "los boticarios pueden también ofrecer información de hábitos de vida saludable a los pacientes y usuarios de las farmacias que puedan encontrarse en esta situación".

De igual forma ha explicado que se distribuirán carteles de la

campaña, así como cuatro dípticos específicos por temática, relacionados con el trastorno mental. Estos folletos informativo contienen consejos y recomendaciones sobre hábitos de vida saludable para los pacientes e información de las asociaciones de FEAFES y están destinados a pacientes, familiares, cuidadores y sociedad en general.

Igualmente, se ha editado una Guía Práctica de actuación farmacéutica en pacientes con trastorno mental y uso de fármacos antipsicóticos, dirigida específicamente a los farmacéuticos andaluces, para completar la preparación recibida en las sesiones formativas y como manual básico para una atención adecuada a las personas con problemas de salud mental.

Por su parte tanto el Presidente de ASAENEC y como la delegada territorial de Salud y Familias, agradecieron al COF su implicación en esta campaña "para favorecer la atención al colectivo de pacientes de salud mental".

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba llevó a cabo a mediados del mes de junio una sesión informativa destinada a los colegiados interesados en dicha campaña. La conferencia corrió a cargo de la psiquiatra del Sistema Andaluz de Salud, Pilar Ventosa y del farmacéutico comunitario, Antonio Cañero.

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

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

SABADOS 3, 10, 24 Y 31 DE AGOSTO		
DÍA	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 Nogue	ZONA CIUDAD JARDIN
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8		ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4		ZONA VIRGEN DE FATIMA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	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		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	Esquina 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 Carretera 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 ROSAVALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO LOCAL 4 Y 5		ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
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		ZONA A. BARCELONA CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

15 DE AGOSTO		
DÍA	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
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4		ZONA VIRGEN DE FATIMA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	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		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 Carretera 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 ROSAVALDEOLLEROS
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
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9		ZONA VIRGEN DE FATIMA
NOCHE	DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE	
AV. JESUS RESCATADO, S/N		ZONA A. BARCELONA CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

DOMINGOS		
DÍA	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		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 Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSAVALDEOLLEROS
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		ZONA A. BARCELONA CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

LUNES A VIERNES

DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
DÍA	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 Nogue	ZONA CIUDAD JARDIN
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8		ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4		ZONA VIRGEN DE FATIMA
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Formentera	ZONA NOREÑA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	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		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	Esquina 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 Carretera 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 ROSAVALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO LOCAL 4 Y 5		ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
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
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		ZONA A. BARCELONA CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN



el EQUILIBRISTA

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

* Conde de Gondomar, 2 (esquina Tendillas) permanece cerrada del 2 al 18 de agosto.

* Avda. Virgen de los dolores, 23 permanece cerrada del 10 al 25 de agosto.

* Rodríguez Marín, 8 permanece cerrado del 15 al 18 de agosto.



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



**Rumbo a la aventura,
el nuevo proyecto
de la Fundación Albor**

información 16

**La gamificación,
presente ya en
los gimnasios**

deporte saludable 18

**Como cuidar
tus oídos
en verano**

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

Clínica CID con el deporte Nuevos triunfos de Gutiérrez de Ravé

Durante dos fines de semana se ha disputado en el Club Deportivo Aros en Murcia la Rider Cup de saltos donde ya había triunfado nuestro jinete en tan exigente pista en el concurso nacional de tres estrellas que organiza la Federación Hípica Española.

Rafael Gutiérrez de Ravé consiguió cinco pódium de un total de ocho salidas a pista en pruebas de 1.30 1.35 y la modalidad Jump & Drive donde resulto brillante ganador dando muestra de su técnica y dominio sobre el caballo, y lo consiguió con Iblau del Maset hijo de Indret magnífico

semental que tantos éxitos ha tenido a nivel mundial.

Nuestra más sincera felicitación a este joven jinete que sigue haciendo las delicias de tantos seguidores que disfrutan con su estilo. Un lujo para el deporte.



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.

Manuel Bermúdez & Jorge Lucena

MANUAL DE DEBATE

GUÍA PRÁCTICA PARA DESARROLLAR TUS HABILIDADES EN EL DEBATE ACADÉMICO Y LA ORATORIA

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.

BERTH & SIBERUS

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



fhrenacer

FUNDACIÓN

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



Rumbo a la aventura, el nuevo proyecto de la Fundación Albor

REDACCIÓN

Con tan solo dos años de trayectoria, la Obra Social Fundación Albor tiene ya mucho camino recorrido. El pasado mes de junio se presentó en el centro CDP Albor Córdoba el nuevo proyecto de la Obra Social Fundación Albor: *Rumbo a la Aventura*. A este acto acudieron el consejero de Salud y Familias de la Junta de Andalucía, Jesús Aguirre, acompañado del delegado de la Junta en Córdoba, Antonio Repullo, y de la delegada territorial de Salud y Familias, María Jesús Botella. Durante el mes de agosto, el proyecto Rumbo a la Aventura ha entregado catorce vehículos motorizados a los centros hospitalarios más relevantes de la provincia tanto del ámbito público como del privado. Al evento acudieron los gerentes de los principales centros hospitalarios de Córdoba y provincia.

Siendo una iniciativa modesta pero muy importante en lo sentimental, como destaca don José María Bellido, alcalde de Córdoba el cual estuvo presente en la entrega de vehículos en Quirón Salud Córdoba, no hay mejor manera de ayudar a los niños a acceder a sus pruebas diagnósticas o tratamientos que montados en una nave espacial que los llevará a su próxima aventura.

Hospital Valle de los Pedroches en Pozoblanco, Hospital Provincial dentro del complejo hospitalario Reina Sofía, Hospital Infanta Margarita de Cabra, Hospital Cruz Roja, Hospital San Juan de Dios, Hospital Quirón Salud y Hospital la Arruzafa son todos los centros, tanto públicos como privados que han recibido en el mes de julio los vehículos.

No solo está Rumbo a la Aventura: Obra Social Fundación Albor ha aportado me-

jas en diferentes ámbitos sociales, tanto en nuestro territorio como fuera de nuestras fronteras.

El primer proyecto que llevó a cabo fue el taller de RCP. En el curso escolar 2017-2018, docentes y alumnado de CDP Albor Córdoba recorrieron centros públicos y privados de la provincia de Córdoba, teniendo como objetivo formar a estudiantes de secundaria y bachillerato a actuar en una situación de peligro en la vida de una persona como es una parada cardiorrespiratoria. Con ello, llegaron a más de 30 institutos.

En junio de 2018, se creó la primera caravana solidaria de la Obra Social, amparada por el proyecto "My School, Your School", la cual llevó a dos poblaciones de Marruecos cerca de la frontera con Argelia, material escolar y sanitario así como formación y atención para su salud.

Docentes y profesionales del ámbito bucodental del CDP Albor Córdoba atendieron a 150 niños de Bagaa y Mezguida y realizaron un estudio de investigación basándose en el índice CAO de caries, piezas ausentes y obturaciones homologado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). En palabras de uno de estos profesionales sanitarios, Francisco Córdoba: "el tratamiento de la enfermedad es indispensable para su resolución, pero más aún lo es la prevención de la misma. Con una correcta educación, se puede conseguir que las patologías bucodentales no lleguen a instaurarse".

Este año, docentes y profesionales regresaron a Marruecos en el mes de abril para dotar a los colegios de ambas poblaciones con material escolar, sin abandonar la ayuda que prestan a la higiene bucodental. Además, y gracias a la I Ruta Solidaria



"Pedalea para ellos" realizada en marzo, pudieron llevarles más de 60 bicicletas donadas tanto por particulares como por empresas colaboradoras que pusieron su granito de arena en este proyecto.

En el curso escolar en el que nos encontramos, 2018-2019, el proyecto que se ha ejecutado es #Buscalasseñales. Con él se ha llevado información crucial para la detección precoz del cáncer de mama a centros de Córdoba. El objetivo es que el alumnado reciba unas pautas para detectar anomalías en el pecho tanto de hombres como de mujeres usando una exploración visual y la palpación de la mama. La Sociedad Española Contra el Cáncer da gran importancia a una detección rápida del problema para que el tratamiento sea más efectivo y con esa premisa, las docentes de Albor Córdoba están instruyendo a la población adolescente.

Pero aquí no termina: el nuevo propósito de Obra Social Fundación Albor de cara al próximo curso escolar es "Tu Refugio" que tiene como objetivo personalizar en los hospitales un área destinada a los adolescentes que, por su edad, ya no están en pediatría pero aún no son adultos.

Si quiere seguir conociendo los avances de la Obra Social Fundación Albor y las ofertas formativas que CDP Albor Córdoba tienen, puede acceder a su página web www.fundacionalborcordoba.org o en redes sociales: Instagram y Facebook con el nombre CDP Albor Córdoba.

Todo esto no habría sido posible sin la colaboración de las siguientes empresas: Mastertécnic, Mercado de la Victoria, inmobiliaria Barin, Hélice Motor, Restaurante El Envero, Comercial Sapisa, Motor Wagen Sur, Ambiental y Sostenibles, Grupo Peña y Oteros Sport.

TRAZOS

ESTUDIO DE COCINAS

Distribuidor oficial :

Miele

Avda. Escritor Conde de Zamora s/n

957 356 828

www.trazoscocinas.es f t

 Balay

SIEMENS

 BOSCH

 NEFF



C.D.P. ALBOR CÓRDOBA

CONSTRUYE EL FUTURO DE LOS MÁS PEQUEÑOS

GRADO SUPERIOR EN EDUCACIÓN INFANTIL

GRADO MEDIO

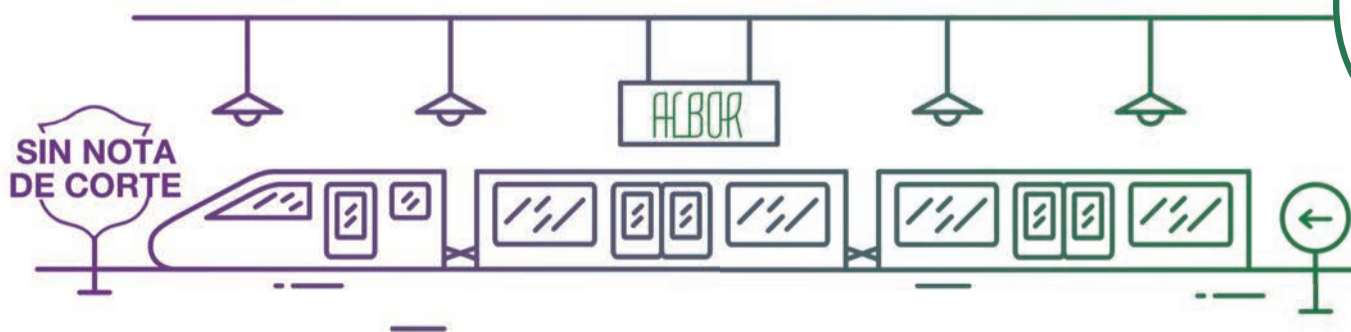
CUIDADOS AUXILIARES DE ENFERMERÍA
FARMACIA Y PARAFARMACIA

GRADO SUPERIOR

EDUCACIÓN INFANTIL
HIGIENE BUCODENTAL
RADIOTERAPIA Y DOSIMETRÍA
IMAGEN PARA EL DIAGNÓSTICO Y MEDICINA NUCLEAR

Tu vocación
tu próximo **destino**

¡Ven a visitarnos!



INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN PROFESIONAL

Más información: Calle María Montessori, s/n | **957 270 300** | www.fundacionalborcordoba.org

La gamificación, presente ya en los gimnasios

CLUB GYM SIERRA
FITNESS & HAPPINESS CLUB

¿Qué es la Gamificación?

Cuando hablamos de gimnasios, automáticamente lo asociamos con máquinas de tonificación, pesas para mejorar la fuerza, bicicletas, elípticas, etc. para la mejora cardiovascular, clases colectivas y otros innumerables servicios, todos encaminados a la mejora de la condición física y a proporcionar una buena experiencia a los clientes. Esto es así pero, además, y para conseguir la motivación e implicación de los usuarios, la última tendencia consiste en incorporar la Gamificación, la cual, y a través de juegos, propuestas y recompensas, consigue incentivar y hacer atractivo y atrayente asistir y realizar actividades en los gimnasios.

En la actualidad, nos encontramos ante una auténtica transformación digital en los centros deportivos. El público, en gran mayoría millennial, demanda una mayor digitalización, y es aquí donde gracias a la

investigación y a las nuevas tecnologías, la Gamificación se pone al alcance de su mano. Incentivos por asistencia, por realizar determinadas clases o eventos, por conseguir retos, etc., y todo esto controlado por APP's propias, hace que todo esto se pueda gestionar, ser controlado y utilizado.

Otra forma de Gamificar en los gimnasios es a través de nuevas máquinas altamente tecnológicas y modernas que aportan un nuevo concepto de entrenamiento muy motivante, cuantificable e incluso premiado. De esta forma las actividades físicas y deportivas se amplían. Un ejemplo claro de ello son las máquinas que, enmascarado bajo la apariencia de un juego, ofrecen la posibilidad de entrenar y mejorar de forma divertida otro tipo de habilidades menos habituales en los gimnasios, pero del todo necesarias para el ser humano.

Es aquí donde una vez más, en CLUB GYM SIERRA se adelantan a las necesidades de entrenamiento de sus socios, y han incorporado BATAK PRO al gimnasio.

¿Qué es BATAK PRO?

Si hablamos de tecnología, BATAK PRO es lo más avanzado actualmente en entrenamiento de las cualidades psicomotrices y la coordinación. Una máquina con un diseño elegante, funcional, innovadora, única y exclusiva. BATAK PRO es utilizada por las élites deportivas en diferentes países, con el fin de conseguir un plus más en la mejora de la condición física, siendo la única disponible actualmente de forma fija en España, y concretamente en este Club de Córdoba.

¿Cómo funciona BATAK PRO?

Para jugar/entrenar, los participantes deben atacar lo más rápido posible y durante un minuto, cualquiera de los 12 objetivos Led que se iluminan de forma seguida y aleatoria, quedándose registrada su puntuación en la pantalla digital. Esto se puede realizar durante varias veces para evaluar la progresión.

BATAK PRO es una máquina que permite la competición entre diferentes personas o con uno mismo, controlando y midiendo el grado de progreso y la mejo-

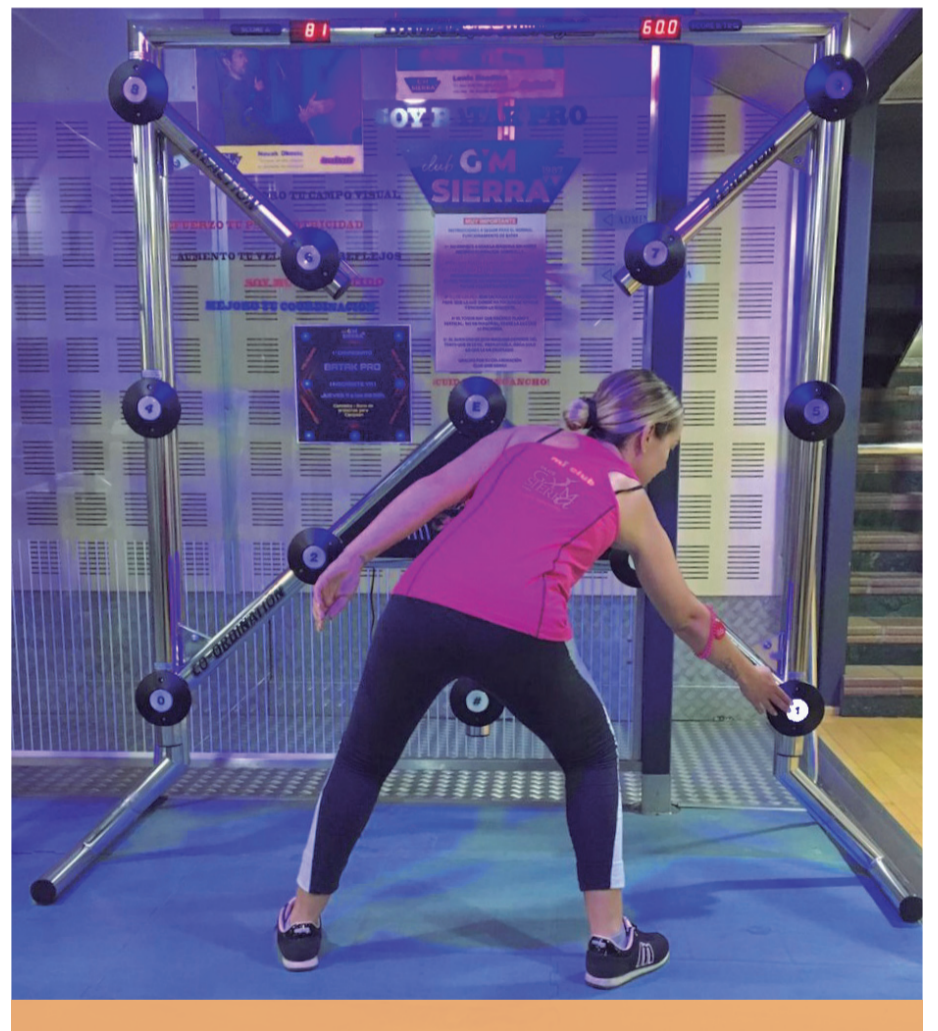
ra en todo momento, lo que hace que sea altamente adictiva para quien la prueba, y convirtiéndose en un elemento más del entrenamiento diario.

¿Qué se consigue con BATAK PRO?

- Optimizar la coordinación.
- Mejorar el campo visual.
- Reforzar la psicomotricidad.
- Mejorar los reflejos
- Aumentar la velocidad de reacción.
- Establecer escalas y rankings para evaluar la mejora en el entrenamiento,
- Entrenar independientemente de su edad, sexo y condición física.
- Divertirse de forma saludable.

¿Podría probar BATAK PRO?

Si aún no la ha probado, solicite una invitación al tlf. 957280711 (Daniel), o a través de la web <https://www.clubgymsierra.es/invitacion.html>, le pondremos en contacto con los técnicos del gimnasio, quienes le informarán de cómo usarla correctamente, y le propondrán ya el primer reto para medir sus habilidades.





Yo elijo...

club **GYM** 1987
SIERRA

www.clubgymsierra.es | T. 957 280 711






últimas viviendas
desde 100.000 € + I.V.A

RESIDENCIAL LLANOS DEL CONDE

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



CONSTRUCCIONES
BERLANGA, S.L.

INFORMACIÓN
Y VENTA

957 47 77 67

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 Fundación La Arruzafa y la firma General Óptica renuevan su acuerdo de colaboración

La firma hace entrega de medio centenar de gafas a la organización sin ánimo de lucro promovida y gestionada por profesionales del Hospital La Arruzafa para sus proyectos en España y África



Fundación La Arruzafa (FLA) y la firma General Óptica (GO) han rubricado un año más el acuerdo de colaboración que la organización y entidad mantienen desde hace casi una década con el propósito de colaborar en las diversas misiones que la primera desarrolla en España y África.

El acuerdo entre las partes compromete a la firma óptica a la entrega de material de uso óptico

En la rúbrica, que ha tenido lugar en las instalaciones del Hospital La Arruzafa, (HLA) han estado presentes el director gerente del citado centro oftalmológico y patrono de la FLA, Rafael Agüera, y la Área Mánager de GO, Beatriz González.

El acuerdo entre las partes compromete a la firma óptica a la entrega de material de uso óptico, del tipo gafas graduadas y solares, que la organización promovida y gestionada por pro-



fesionales del HLA distribuye en cada una de las misiones que desempeña en los cuatro países africanos donde interviene, Guinea Ecuatorial, Madagascar, Benín y Tanzania y en España.

En el momento de la signatura, también han participado la coor-

dinadora de la Unidad de Optometría del HLA, Alicia Navarro, los directores de tienda Miguel Ángel Cortés (Viñuela), César Romero (Foro Romano) y Laura Flores (Ciudad Jardín).

Fundación La Arruzafa ha atendido hasta la fecha a 36.369

pacientes en los distintos proyectos que se realizan fuera y dentro de España. Asimismo, ha realizado 2.136 intervenciones quirúrgicas; se han entregado un total de 24.648 gafas; del total, 12.366 gafas de graduadas, 11.418 de sol y 864 de graduaciones especiales.

En el Hospital La Arruzafa se ha atendido en consulta a 4.735 personas con escasos recursos que presentaban patologías complicadas, interviniendo de manera quirúrgica a otras 94 personas.

Fundación La Arruzafa ha atendido hasta la fecha a 36.369 pacientes

Del total de misiones llevadas a cabo, que por el momento suman un total de 36, se ha evacuado a 31 pacientes procedentes de países como Tanzania, Guinea y Madagascar, a los que se ha operado en Córdoba, dada la urgencia que presentaba la patología diagnosticada o por su complejidad de tratamiento. De las campañas preventivas realizadas preferentemente con escolares, se ha atendido a un total de 2.281 personas.

La última paciente evacuada, Vicenta Angono Ndong (1981, Bata, Guinea Ecuatorial), fue dada de alta anteayer tras ser intervenida quirúrgicamente para extirparle un tumor en el Hospital Cruz Roja de Córdoba.

- / 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



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



Como cuidar tus oídos en verano

REDACCIÓN

Llega el verano y el periodo vacacional de muchas familias. En muchos casos, estas vacaciones se producen en playas, ríos y piscinas. En Centros Auditivos Efeta os damos algunas claves para el cuidado de sus oídos. Los especialistas insisten en la necesidad de proteger y cuidar los oídos para evitar infecciones a causa de la humedad. En Centros Auditivos Efeta os damos algunas claves para cuidar sus oídos y disfrutar de nuestro tiempo de diversión.

Evite el baño en aguas contaminadas. Este tipo de aguas tienen un alto porcentaje de bacterias y gérmenes que pueden afectar a los oídos produciendo lesiones severas.

No es aconsejable el uso de bastoncillos o elementos punzantes para la limpieza de oídos. Provocan obstrucciones de cerumen. El cerumen es una medida protectora del organismo y siempre que no exista tapón no es considerable la extracción.

Para evitar la humedad en el canal auditivo **se recomienda secar los oídos tras cada baño.** Se evita la aparición de infecciones por hongos o bacterias.

La inmersión en el agua ha de ser despacio. Al generarse un cambio de presión brusco puede dar lugar a traumatismos del tímpano originándose la aparición de infecciones.

El uso de tapones de baño es muy recomendable. Con ello logramos evitar infecciones no deseadas, así como la entrada de bacterias en nuestros oídos.

Especial cuidado se debe tener con los viajes en avión. Los oídos sufren variaciones de presión en el despegue y aterrizaje. Algunas recomendaciones son



bostezar, espirar aire por la nariz o mascar chicle. Transcurridas 48 horas, en caso de que sigan los mismos síntomas se recomienda visitar a un especialista.

Una protección adecuada es la mejor prevención

Son las personas mayores y niños, así como todas las personas que realizan deportes acuáticos quienes deben tomar precauciones para la prevención de las anteriores afecciones nombradas en el periodo estival.

El uso de gorros de baño podría ser una opción para la protección de entrada de agua en los oídos, aunque resulta más efectivo el uso de tapones de baño a medida. Se

realizan personalizados según la cavidad auditiva de cada persona. Son confortables además de proporcionar una protección total.

La humedad es un factor importante con el cual se puede dañar los oídos en esta época del año, debido a las infecciones y otitis que se pueden producir a causa de los baños, normalmente los niños son el colectivo más vulnerable.

Por ello, en nuestras Clínicas Auditivas Efeta aconsejamos el uso de tapones de baño a medida, con ello evitaremos la entrada de agua en el conducto auditivo.

¿En qué casos debemos usarlos?

Siempre es bueno proteger los oídos,

pero se debe dar prioridad a todas aquellas personas que padezcan infecciones crónicas, tengan perforación timpánica y aquellos niños que estén operado de drenajes.

¿Cómo son los tapones de baño a medida?

Son totalmente personalizados, con la forma del conducto auditivo y quedando cubierto todo el pabellón auditivo. El material de fabricación es silicona flexible pero indeformable, para una mayor comodidad para el usuario.

Un consejo que queremos dar desde las Clínicas Auditivas Efeta es la importancia de secar bien los oídos tras el baño, se use o no tapones, ya que este sencillo gesto puede prevenirle de futuras infecciones.



Nos vemos en Gran Bar

Córdoba EST. 1927

Teléfono 957 042 877 • Plaza de Las Tendillas C.P. 14002





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

TRATAMIENTOS PARA EMBELLECCER CUELLO Y ESCOTE



MEDICINA ESTÉTICA

Radiofrecuencia
Eliminación de manchas
Luz pulsada
Mesoterapia
Hilos tensores
Factores de crecimiento

ESTÉTICA AVANZADA

Oxigenación
Hidratación y tersura
Tratamientos nutritivos