



AUDÍFONOS SIEMENS

EFETA
Clínicas de Salud Auditiva

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

VENTAS CON SU Tarjeta Andaluza Junta sesentaycinco

en convenio con **REVISIÓN AUDITIVA GRATUITA**
Servicio Andaluz de Salud

Ortopedia Aeropuerto

www.ortopediaaeropuerto.com

SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1

ALBOR CÓRDOBA

INSTITUTO SUPERIOR DE **FORMACIÓN PROFESIONAL**

www.fundacionalborcordoba.org
Calle María Montessori, s/n, Córdoba
957 270 300

Técnico Superior en Radioterapia y Dosimetría

HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS

El Hospital San Juan de Dios de Córdoba cierra el año 2019 con mil niños nacidos

Amador nació el 27 de diciembre en el Hospital San Juan de Dios de Córdoba y se ha convertido en el niño número 1.000 que ha venido al mundo en el centro de la Orden Hospitalaria en este año que está a punto de finalizar. Una cifra muy por encima de los 726 nacimientos registrados en 2018 en el Hospital, que supone la consolidación de su área materno-infantil desde que se estrenara a finales de 2016.



(sigue en la página 2)

!!!TARIFA PLANA DESDE 20 €/mes!!!

Válido hasta el 31 de Enero de 2020

Código promocional: **HIDROCSANA**

Consulta condiciones en

HIDROSPORT

noticia de portada

El Hospital San Juan de Dios de Córdoba cierra el año 2019 con mil niños nacidos

Desde que el área materno-infantil se estrenara en 2016, 2284 niños han venido al mundo en el centro de la Orden Hospitalaria

REDACCIÓN

Amador nació el 27 de diciembre en el Hospital San Juan de Dios de Córdoba y se ha convertido en el niño número 1.000 que ha venido al mundo en el centro de la Orden Hospitalaria en este año que está a punto de finalizar. Una cifra muy por encima de los 726 nacimientos registrados en 2018 en el Hospital, que supone la consolidación de su área materno-infantil desde que se estrenara a finales de 2016.

Así lo explica el director gerente del Hospital, César Téllez, quien asegura que la apuesta realizada por el centro hace tres años ha dado sus frutos y ya supone una alternativa real para las familias que se planteen la maternidad en Córdoba y provincia, por todos los servicios que presta. “La atención que se da a las madres es cercana, de calidad y con calidez, de ahí el incremento de mujeres que nos elijen para dar a luz a sus hijos, así como también del equipo que ayuda a que esto sea posible”.

El incremento ha venido acompañado no solo de la confianza que las familias han depositado en el centro, sino del incremento de servicios que mejoran la calidad en la atención prestada y la diversifican

Según Téllez, las obras de ampliación de este servicio, que están previstas que comiencen para el primer trimestre de 2020, evidencian el crecimiento del área materno-infantil, y mejorarán notablemente no solo la capacidad de la unidad, que se duplicará, sino también la del servicio de neonatología, que dispondrá también de instalaciones más amplias y con mejores prestaciones.

In crescendo

Desde que el área materno-infantil se inaugurara el 13 de septiembre de 2016, 2.284



Amador junto a sus padres y parte del equipo de la Unidad Materno Infantil del Hospital San Juan de Dios de Córdoba

niños han venido al mundo en sus instalaciones. El crecimiento en el número de nacidos ha venido acompañado no solo de la confianza que las familias han depositado en el centro, sino del incremento de servicios que mejoran la calidad en la atención prestada y la diversifican.

De esta manera, el San Juan de Dios se ha convertido en el único centro privado de la provincia que cuenta con una consulta exclusiva de lactancia materna, así como con una Unidad de Diagnóstico Prenatal y Medicina Fetal. Esta Unidad permite realizar un seguimiento más exhaustivo del embarazo, gracias a la tecnología de su ecógrafo 5D, y mejora la atención durante

el mismo, y en el momento del parto, sobre todo en aquellos casos de riesgo para la madre o el bebé.

Las obras de ampliación de este servicio, que están previstas que comiencen para el primer trimestre de 2020, evidencian el crecimiento del área materno-infantil

Asimismo, desde sus inicios, se pretende ofrecer un parto humanizado y personalizado, en el que el contacto piel con piel

se fomenta desde el primer momento, incluidos los nacimientos por cesárea, para estrechar el vínculo madre-hijo, así como para promover la lactancia materna. En este sentido, el Hospital se encuentra en la fase 1 de certificación como centro miembro de la Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia (IHAN) impulsada por la OMS y Unicef.

Entre los servicios que presta en el área maternal el Hospital cuenta, además, con bañera de dilatación; servicio de hospedería para las madres que tienen a sus hijos ingresados en neonatología, y un área de neonatos de puertas abiertas en la que se promueve el método canguro.

clínicas **Jópez**
gonzález
odontólogos

CLÍNICAS DENTALES
BRILLANTE -HIGUERÓN

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



Déjenos cuidar de su sonrisa y la de su familia

Les atenderemos con la sensibilidad
y delicadeza que se merecen

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

En 2020 seguiremos cuidando de ti

Desde el **Hospital Quirónsalud Córdoba** queremos agradecerte la confianza durante este año y desearte un 2020 lleno de felicidad y salud. ¡Feliz año nuevo!

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

sumario

► noticias

- El Hospital San Juan de Dios de Córdoba cierra el año 2019 con mil niños nacidos** 2
- Si le preocupa su memoria o la de un familiar, esto le interesa** 6
- Es bueno limitar el tiempo de uso de los videojuegos y comprobar que sean adecuados para cada edad** 8
- Las farmacias cordobesas preparadas para colaborar en el abandono del tabaquismo** 10

► en buenas manos

- El grafeno dental. Nuevas aplicaciones en prótesis dental** 14
- Entrevista a Paco Rosales Arjona, Responsable de Taberna La Viuda** 16
- Dieta y ejercicio físico después de Navidad** 18
- Enero, el mes de los buenos propósitos** 20



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



DEPÓSITO LEGAL: CO-92-2015

DÍAS DE SALUD INTERNACIONALES EN ENERO

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 Día Mundial de la contra la Lepra
27	28	29	30	31	1	2

LA FRASE DEL MES

« La felicidad para mi consiste en gozar de buena salud, en dormir sin miedo y despertarme sin angustia. »

Françoise Sagan

edificio *Patio Romano*

En el Centro de Córdoba, en Avda. de las Ollerías 20, viviendas de 2, 3 y 4 dormitorios



Información y venta:
957 477 767
C/ Eduardo Lucena, 4 - 4º



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

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. Avnd, Cañito Bazán). 14011 Córdoba
957 047 124 · 635 344 336

clinicapalomaojel.com



Si le preocupa su memoria o la de un familiar, esto le interesa

MARTA GIL CABRERA
DIRECTORA DE MENTEÁGIL

En MENTEÁGIL estamos concienciados en la importancia de la detección precoz del Alzheimer y otras demencias. Somos una empresa especializada en terapias de Estimulación Cognitiva, la «La gimnasia del cerebro».

A medida que envejecemos las conexiones entre las células del cerebro también

cambian y es bueno DETECTAR la diferencia entre el olvido típico o algo más a lo que debemos prestar atención y consultar al especialista.

Es muy importante trabajar la memoria y otras funciones cognitivas antes de que se deterioren.

Por ello, os dejamos algunos **síntomas que pueden alertarnos** de que nuestro familiar puede tener deterioro cognitivo o el inicio de alguna demencia:

Por tanto, ante la sospecha o identificación de alguno de estos síntomas es recomendable e importante **acudir a un especialista** para que realice un diagnóstico.

En menteágil tenemos un equipo de neuropsicología y gerontología especializado en el trabajo con personas sanas, con deterioro cognitivo leve o algún tipo de demencia. Tras realizar un protocolo de valoración exhaustivo y defi-

nir qué tipo de déficit tiene la persona, realizamos un plan de trabajo individualizado donde se persigue rehabilitar los dominios afectados, reforzar los dominios mantenidos, aumentar el estado de ánimo, la autoeficacia y la sociabilización.

Las terapias de estimulación cognitiva que realizamos en MENTEAGIL pueden ser individuales, en grupos reducidos o en el domicilio.

SÍNTOMAS DE ALERTA PARA DETECTAR UN POSIBLE DETERIORO COGNITIVO, ALZHEIMER U OTRA DEMENCIA

- Pérdida de memoria: pérdida de recuerdos más recientes conservando mejor los más lejanos.
- Pérdida de objetos o documentos, olvido de fechas o citas importantes (cumpleaños, citas médicas...)
- Desorientación Espacio-Temporal: no saber qué día es, desorientarse en lugares conocidos...
- Problemas de lenguaje: le cuesta decir el nombre de personas u objetos cotidianos.
- Problemas de atención
- Dificultad para llevar a cabo tareas cotidianas: por ejemplo cocinar o el manejo de dinero.
- Disminución o falta de buen juicio así como dificultad en su toma de decisiones.
- Cambios en el comportamiento o en el estado de ánimo
- Pérdida de iniciativa e interés
- Cambios en la Personalidad



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



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

Recupera tu figura con la Dra. Rocío Soto en Clínica Ros

Los resultados son naturales, las cicatrices no son visibles con la ropa interior y los puntos del ombligo pasan totalmente desapercibidos... como por arte de magia

REDACCIÓN

La falta de ejercicio o una debilidad genética del tejido conectivo, una gran pérdida de peso o, en las mujeres, el embarazo, producen la flaccidez del tejido conectivo que es a menudo la razón de un abdomen prominente.

La abdominoplastia es la solución que ofrecemos en Clínica Ros, realizadas por la Dra. Rocío Soto con una experiencia de más de quince años en este tipo de intervenciones. También denominada dermatolipectomía abdominal. Consiste en un procedimiento de reconstrucción de la pared abdominal, eliminando el exceso de piel, grasa y distribuyendo la tensión de los músculos abdominales consiguiendo así remodelar abdomen, cintura y tronco. Junto con la abdominoplastia podemos realizar lipoescultura de determinadas zonas donde iremos marcando el contorno en cada caso.

La abdominoplastia es la solución que ofrecemos en Clínica Ros

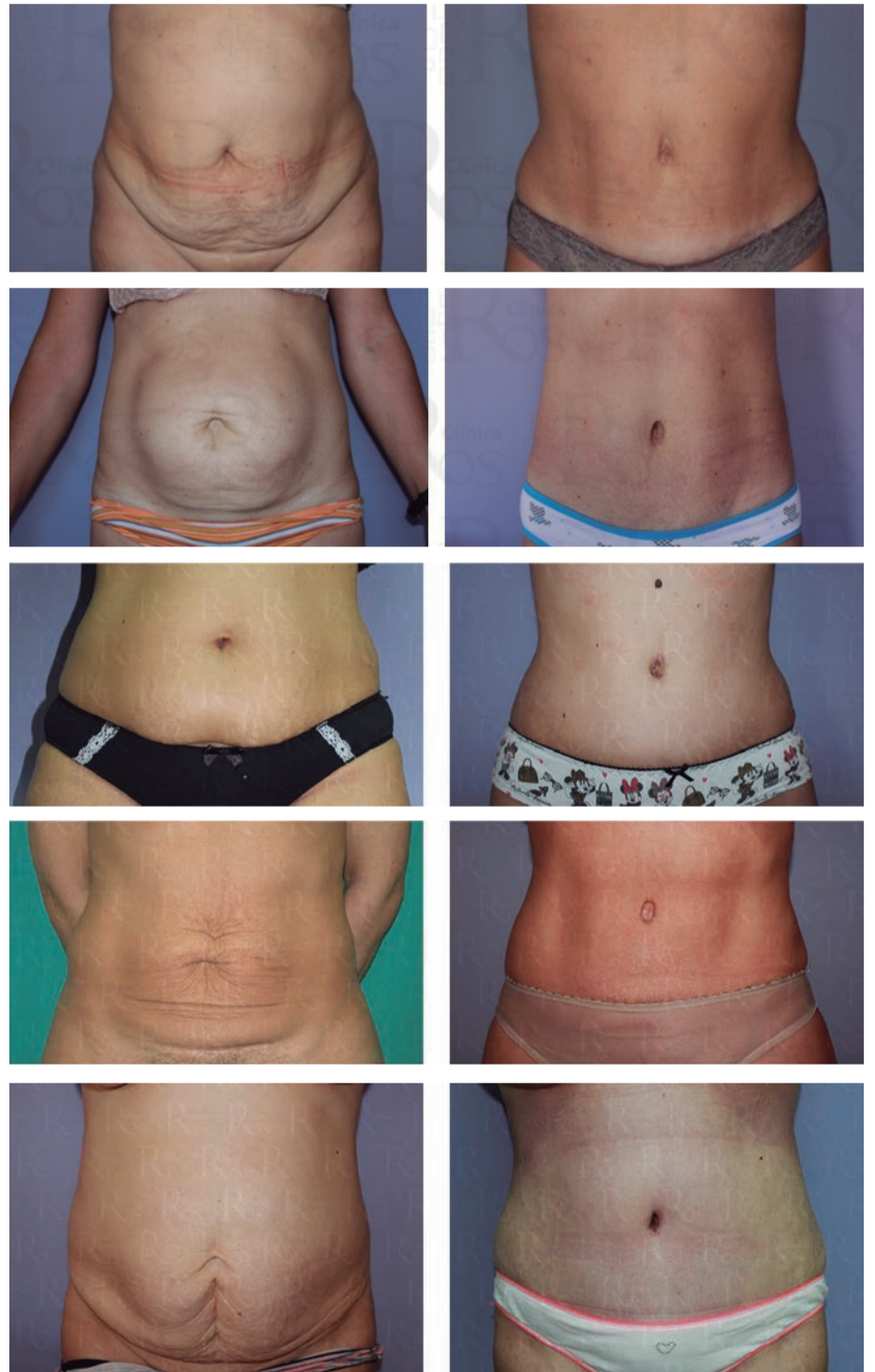
Según el tipo de abdominoplastia se utilizará una anestesia u otra, aunque lo normal es una anestesia general que mantenga al paciente dormido mientras la doctora Soto lleva a cabo la operación, en otras ocasiones se opta por utilizar una anestesia epidural y una sedación.

La abdominoplastia, al igual que todas las operaciones quirúrgicas, requiere un postoperatorio que aunque no es doloroso, requiere dos o tres semanas de llevar una vida más tranquila.

Los resultados son naturales, las cicatrices no son visibles con la ropa interior y los puntos del ombligo pasan totalmente desapercibidos... como por arte de magia. Como bien pueden observar en los resultados que mostramos.

Naturalmente, como antes de cualquier intervención, la Dra. Rocío Soto, Cirujana plástica estética y reparadora te informará de ¿Cómo será el procedimiento que te permitirá reducir la barriga? ¿Cuáles son los riesgos, complicaciones y efectos secundarios? ¿Cómo he de prepararme, debo suspender alguna medicación o tomar alguna? ¿Qué resultados se obtendrán? Son sólo algunas de las preguntas a las que debes tener respuesta antes de tomar la decisión de pasar por el quirófano. Pero la más importante de todas: ¿Realmente necesito pasar por el quirófano? Hacer un buen estudio sobre necesidad o no de la cirugía estética de abdomen es, en nuestra opinión, fundamental.

Si una vez aclaradas tus dudas estas decidid@ a dar el paso recuerda que debes escoger una buena cirujana con una larga experiencia para así obtener los mejores resultados como es en este caso de la Dra. Rocío Soto cirujana plástica con título oficial desde el año 2002.



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



NUESTRA TRAYECTORIA GARANTIZA EL RESULTADO

Medicina y cirugía estética plástica y reparadora

Situada en C/Antonio Gaudí 6 (edificio América) portal 2, 1º2. 14006, Córdoba capital. Junto a estación AVE.

Tfno. 957 782 226.

Instagram: doctorarociosoto facebook: clínica ros

www.clinicaros.es

noticias

Es bueno limitar el tiempo de uso de los videojuegos y comprobar que sean adecuados para cada edad

El pediatra destaca que no todos los juguetes son apropiados para todas las edades, ya que las habilidades de los pequeños van aumentando conforme crecen

REDACCIÓN

El tiempo de acceso de los niños a videojuegos y dispositivos electrónicos con acceso a internet debe limitarse, ya que un número excesivo de horas delante de dispositivos como videoconsolas puede favorecer la obesidad, el sedentarismo, el aislamiento y bajo rendimiento escolar, según ha indicado Daniel Ruiz, pediatra del Hospital Quirónsalud Córdoba, que ha recomendado comprobar que los juegos sean adecuados para cada edad.

Los niños menores de 3 años no deben recibir juguetes con piezas menores de 4,5 centímetros para evitar el riesgo de atragantamiento

El especialista ha explicado que hay una serie de recomendaciones a tener en cuenta como que no todos los juguetes son apropiados para todas las edades, ya que



las habilidades del niño van a ir aumentando conforme crece y es importante tener en cuenta las recomendaciones de los fabricantes, respetar las instrucciones de montaje, prestando atención a los embalajes, porque pueden contener piezas de ta-

maño reducido que podrían ser ingeridas o aspiradas.

En este sentido, ha destacado que hay que evitar juguetes que lancen proyectiles, ya que podrían provocar daños en los ojos y los niños menores de 3 años no deben

recibir juguetes con piezas menores de 4,5 centímetros para evitar el riesgo de atragantamiento. Asimismo, es recomendable revisar periódicamente los juguetes en busca de desperfectos (astillas, piezas sueltas o tapas de pilas que puedan desprenderse, entre otros). Daniel Ruiz ha indicado que los peluches deben lavarse con frecuencia para evitar la proliferación de ácaros del polvo que pueden ser causantes de alergias.

En el caso de bicicletas, patines, patinetes o vehículos a batería, deben utilizarse las protecciones oportunas (casco, rodilleras y coderas) y en niños mayores de 2 o 3 años comenzar a instruirles en nociones de educación vial.

Lo más importante, ha resaltado el pediatra, es «compartir tiempo de juego con los niños, pues les reportará innumerables beneficios, tanto afectivos como de seguridad, al estar supervisado el juego por un adulto». De esta manera, «ayudaremos al correcto desarrollo de nuestros hijos». El pediatra ha recomendado también evitar sobrecargar a los niños de regalos, «ya que esto les hará valorar menos todo lo que reciben».

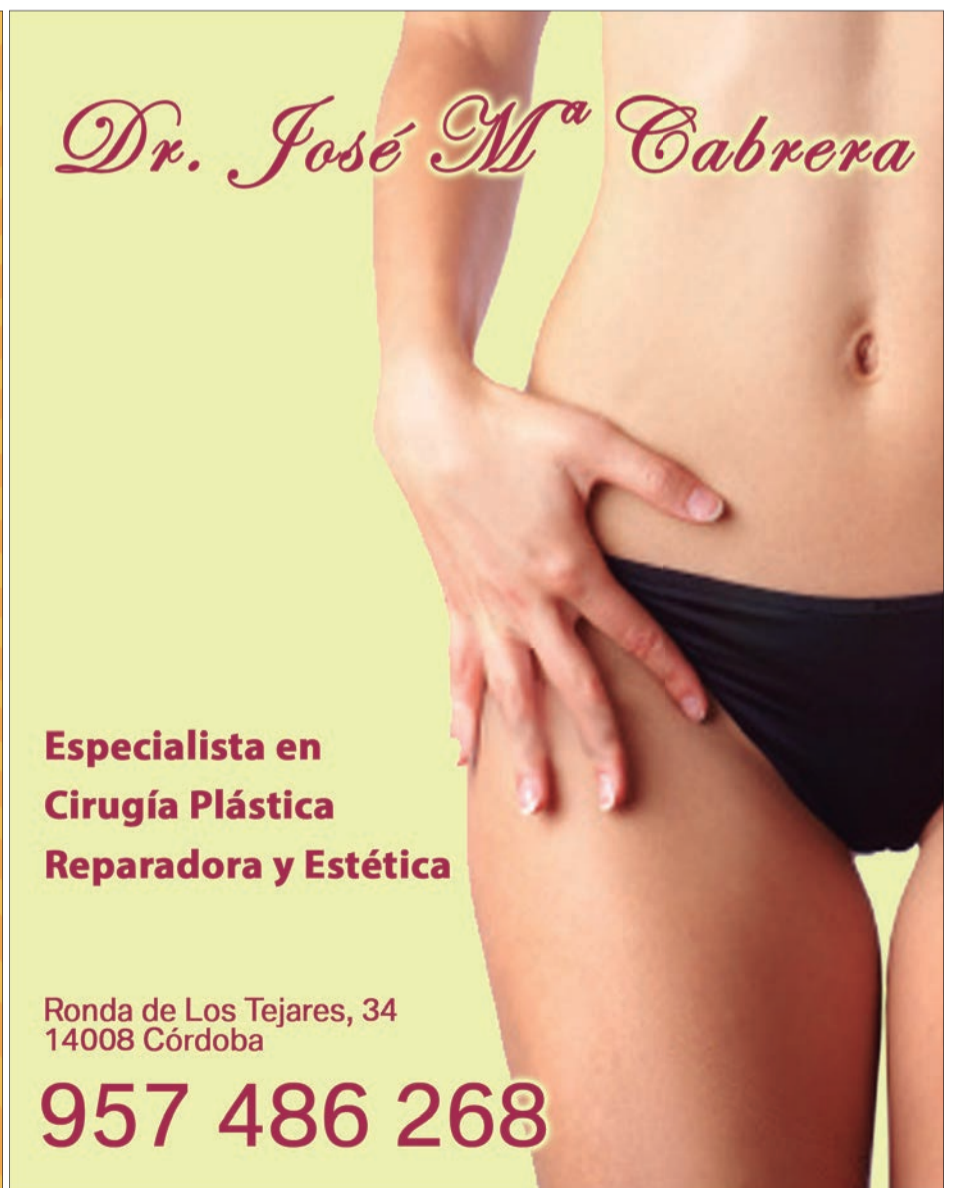


REPARACIONES
LIBERACIONES
ACCESORIOS

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

Si no quieres chapuzas ven a TECNO-MOVIL

Tel. 957 496 806



Dr. José Mª Cabrera

Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268

Dr. Tomás Páez



CENTRO DENTAL Y ESTÉTICA
JESÚS MARÍA

TU SONRISA,
NUESTRA MEJOR CARTA
DE PRESENTACIÓN



**DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTOS
PERSONALIZADOS**
CONSULTA GRATUITA

957 48 12 31

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

Especialistas:

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL
Dr. Tomás Páez

ODONTOLOGÍA GENERAL Y PERIODONCIA
Dr. Ramón Gallego

ODONTOLOGÍA GENERAL Y ENDODONCIA
Dra. Lourdes Palacios

ORTODONCIA
Dra. Margarita Acedo

MEDICINA ESTÉTICA
Dr. José María Cabrera

SEDACIÓN CONSCIENTE
Médicos anestesiólogos S.L.

Las farmacias cordobesas preparadas para colaborar en el abandono del tabaquismo

El 1 de enero se comienzan a financiar con cargo al sistema público medicamentos para dejar de fumar

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba ofrece sus oficinas de farmacia, repartidas por toda la provincia, como un recurso asistencial más para contribuir al éxito en la deshabituación tabáquica ante la inminente entrada en vigor de tratamientos para dejar de fumar.

Con este fin, los farmacéuticos ofrecen a las administraciones una propuesta de colaboración para facilitar, además de la correcta dispensación de los medicamentos y labores de información y educación sanitaria, la identificación de la persona fumadora, la derivación al médico en el caso de cumplir los requisitos establecidos, así como el seguimiento del tratamiento.

Colaboración

La entrada en vigor el 1 de enero de la financiación de estos medicamentos, se hará solo bajo determinadas condiciones, destacando entre ellas la motivación de la persona y la actuación de los profesionales sanitarios. Por ello, y con el fin de alcanzar el éxito y optimizar así los recursos invertidos, es importante que el sistema sanitario aproveche todos los profesionales y estableci-

mientos sanitarios, incluidas las farmacias cordobesas, por las que cada día pasan más de 40.000 ciudadanos de media, y los farmacéuticos, como expertos universitarios en el medicamento. Profesionales que pueden contribuir al adecuado uso y obtención de los resultados esperados del tratamiento, como se ha puesto de manifiesto con su participación en iniciativas autonómicas ya desarrolladas.

Las personas que quieren dejar de fumar «tienen a su disposición la experiencia de las farmacias en este ámbito para poder participar de manera activa en los proyectos que se están desarrollando, en una acción coordinada con los médicos prescriptores»

Las administraciones sanitarias están ultimando sus programas de abandono del tabaco para el 1 de enero y «tienen a su disposición la experiencia de las farmacias en este ámbito para poder participar de manera activa



en los proyectos que se están desarrollando, en una acción coordinada con los médicos prescriptores», ha señalado el presidente del Colegio de Farmacéuticos de Córdoba, Rafael Casaño.

En este sentido, hay que recordar las campañas y los planes

en los que a lo largo de los años han participado las farmacias, con el ejemplo reciente de Navarra, donde intervienen en la captación y seguimiento de los pacientes que inician tratamientos farmacológicos para dejar de fumar.

«Es importante aprovechar la experiencia de Navarra que está teniendo excelentes resultados, incluyendo expresamente a los farmacéuticos comunitarios en los protocolos y programas preventivos», ha señalado el presidente.



Tus pacientes están seguros contigo, ¿sus datos también?

- **WatchGuard. Soluciones de Seguridad Informática en entornos Empresariales Sanitarios.**
- **Especialistas en Ley de protección de datos personales y garantía de derechos digitales, perspectiva Sanitaria.**
- **Responsabilidad proactiva.**
- **Tratamientos de los datos de salud.**

En Tandem, delegación Microcad en Córdoba, entendemos lo importante que es el soporte técnico cuando necesita proteger su red con recursos limitados, necesita de mayor conocimiento y asistencia en un mundo donde la seguridad es cada vez más crítica y compleja, y el tiempo de inactividad puede provocar un desastre.

Soluciones ya disponibles en pago mensual, consúltanos, la implantación no es un problema, la pérdida sí.

Nuevo tratamiento para la sequedad ocular

Luz puldada intensa ultraregulada (IPL)

DR. GIMÉNEZ DE LA LINDE, MIGUEL
DR. JORDANO PÉREZ, JOSÉ JAVIER
DR. SÁNCHEZ PEDRAZA, RAFAEL

¿Que es el OJO SECO?

El OJO SECO o Síndrome de ojo seco o ENFERMEDAD DEL OJO SECO (EOS), como se denomina actualmente, es una enfermedad multifactorial de la superficie ocular donde se altera la película lagrimal y provoca síntomas oculares que van desde unas ligeras molestias a una incapacidad para poder realizar una vida normal por la dificultad visual que provoca y las fuertes molestias.

¿Qué frecuencia presenta esta patología en las consultas oftalmológicas?

Es la patología más frecuente en las consultas de oftalmología y actualmente está más diagnosticada y mejor clasificada y tratada.

Pero al ser una enfermedad crónica la prevalencia es muy alta.



¿Cuántos tipos de ojos secos existen?

Lo clasificamos en dos tipos: hiposecretor (cuando la cantidad de lágrima es escasa) y EVAPORATIVO que es el más frecuente (cuando la lágrima no es de buena calidad y se evapora del ojo más rápidamente)

Oftalmocor es una clínica pionera en la aplicación de este tratamiento en Córdoba

¿Que personas sufren esta enfermedad?

Está relacionada con la edad, a mayor edad más frecuente, las mujeres después de la menopausia, la toma de algunos medicamentos generales y tópicos, abuso de las lentes de contacto, factores ambientales, etc.

¿Qué tratamiento tiene esta patología?

En primer lugar intentaremos incidir en la causa (medicamentos que esté tomando o poniéndose en los ojos, mejorar el ambiente, reducir el uso de lentes de contacto, del uso de pantallas (ordenador ,tablet, móviles...)

Dependiendo del grado y el tipo de ojo seco iremos de unas gotas o geles lubricantes (lo que suelen llamar los pacientes: lágrimas artificiales) a base de ácido hialurónico normalmente, antiinflamatorios, suero autólogo, tratamiento específico del borde palpebral con calor , masajes expresión del borde libre, antibióticos tópicos y generales , fármacos que mejoren la secreción y calidad de las lágrimas.



¿Que es y que aporta OFTALMOCOR con el nuevo tratamiento con IPL?

La luz pulsada intensa actúa sobre los párpados . A nivel de las glándulas de Meibomio , que son la que producen la capa más superficial de la lágrima (capa lipídica) , encargada de evitar la EVAPORACIÓN DE LA LÁGRIMA.

Llevamos dos años aplicando este tratamiento con unos resultados espectaculares en muchos casos.

Una gran ventaja de este tratamiento es que es aplicable en el ojo seco evaporativo, que es el más frecuente, y la otra gran ventaja es que está exento de efectos secundarios.

Consigue minimizar el uso de gotas para lubricar el ojo.

¿Que otros beneficios puede aportar IPL?

- Disminuye la inflamación.
- Facilita la salida del material graso de las glándulas.
- Efecto antimicrobiano y antiparasitario (también lo usamos para tratar el DEMODEX).
- Inhibe la síntesis de prostaglandinas (mejorando las bolsas palpebrales).
- Elimina pequeños vasos anómalos de las Glándulas de Meibomio.
- Activa la síntesis de colágeno que mejora la regeneración de tejidos.

* Nota aclaratoria: IPL (Del inglés : Intense Pulsed Light).

Clínica de Oftalmología
Cirugía Ocular



OFTALMOCOR

ASISTENCIA
PROFESIONAL



PERSONAL ALTAMENTE
CUALIFICADO



ÚLTIMAS TÉCNICAS EN EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES OCULARES

- **CIRUGÍA DE LA CATARATA**
Técnica **PERSONALIZADA**
 - Tratamiento del astigmatismo previo.
 - Corrección de la vista cansada (**PRESBICIA**).
 - Insición de 2,2 mm.
 - Anestesia tópica.
- **CIRUGÍA REFRACTIVA: 100% LÁSER.**
 - Excimer (última generación).
 - Lentes intraoculares fáquicas (**ICLs**).
 - Tratamientos de superficie.
- **DIAGNÓSTICO PRECOZ DE GLAUCOMA**
(Diagnóstico anatómico y funcional)
- **CIRUGÍA DE VIAS LAGRIMALES** (rija) con láser diodo.
- **CIRUGÍA DE PÁRPADOS.**
- **TOMOGRAFÍA ÓPTICA DE COHERENCIA (OCT)**
 - Exploración de retina
 - Nuevo método de diagnóstico no invasivo

C/. Francisco Rabal, s/n 14006 Córdoba
Teléf.: 957 47 97 82 - 957 76 79 92 - Fax: 957 76 70 47
E-mail: oftalmocor@oftalmocor.e.telefonica.net

farmacias de guardia

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEUTICOS DE CÓRDOBA FARMACIAS DE GUARDIA CORDOBA DE LUNES A VIERNES www.cofco.org

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
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Nogueir	ZONA CIUDAD JARDIN
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisión Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Formentera	ZONA NOREÑA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercoor	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 Fuerteventura	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almogavares (Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA. ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NOREÑA
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ		ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	Explanada - Junto a Parque Infantil	ZONA PARQUE CRUZ CONDE
MURCIA, 4	Entre Avda. Barcelona y Ronda de la Manca	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

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AV. JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEUTICOS DE CÓRDOBA FARMACIAS DE GUARDIA CORDOBA SABADOS www.cofco.org

DIA DE 10:00 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Nogueir	ZONA CIUDAD JARDIN
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisión Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercoor	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 Fuerteventura	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA. ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NOREÑA
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ		ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9		ZONA VIRGEN DE FATIMA
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	Glorieta Junto al Supermercado Piedra	ZONA AEROPUERTO

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AV. JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEUTICOS DE CÓRDOBA FARMACIAS DE GUARDIA CORDOBA DOMINGOS www.cofco.org

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV. JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ		ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AV. JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEUTICOS DE CÓRDOBA FARMACIAS DE GUARDIA CORDOBA 6 ENERO FESTIVO www.cofco.org

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
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisión Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercoor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV. JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA. ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AV. JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEUTICOS DE CÓRDOBA FARMACIAS DE GUARDIA CORDOBA 1 ENERO FESTIVO www.cofco.org

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
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisión Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercoor	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
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
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
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO

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



Somos especialistas en:

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



Ortopedia MÉDICA

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



DIONI BARRERA

PELUQUEROS

«Conocemos la importancia de verse bien cada día, y más aún en momentos especiales, por eso, desde «diseño capilar» ponemos toda nuestra profesionalidad a su servicio» Dioni Barrera

I BARRERA

PELUQUEROS



«DISEÑO CAPILAR» ALONSO EL SABIO, 4
(FRENTE AL COLEGIO EL CARMEN). CÓRDOBA
T. 957 782 388. M. 610 751 173

DIONI BARRERA PELUQUERÍA CRONISTA SALCEDO
HIERRO, 6. CÓRDOBA. T. 957 486 591

info@dionibarrera.com · dionibarrera.com

Entre Dioni Barrera diseño capilar y la AECC existe un convenio de colaboración disponible para quien lo necesite. Queremos aportar nuestro grano de arena y conseguir que todas las personas, durante la enfermedad, puedan sentirse seguras y guapas para continuar con su vida normal



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

DIONI BARRERA
diseño capilar

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



ESTETICA Y
BIENESTAR DENTAL

www.clinicacid.com
Tlf. 957 484 904

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

EL GRAFENO DENTAL
NUEVAS APLICACIONES EN PRÓTESIS DENTAL



Entrevista a Paco Rosales Arjona, Responsable de Taberna La Viuda
comer sano 16

Dieta y ejercicio físico después de Navidad

deporte saludable 18

Enero, el mes de los buenos propósitos

mente sana en cuerpo sano 20



Alta estética y resistencia



Prótesis sobre implantes en Grafeno sin metal

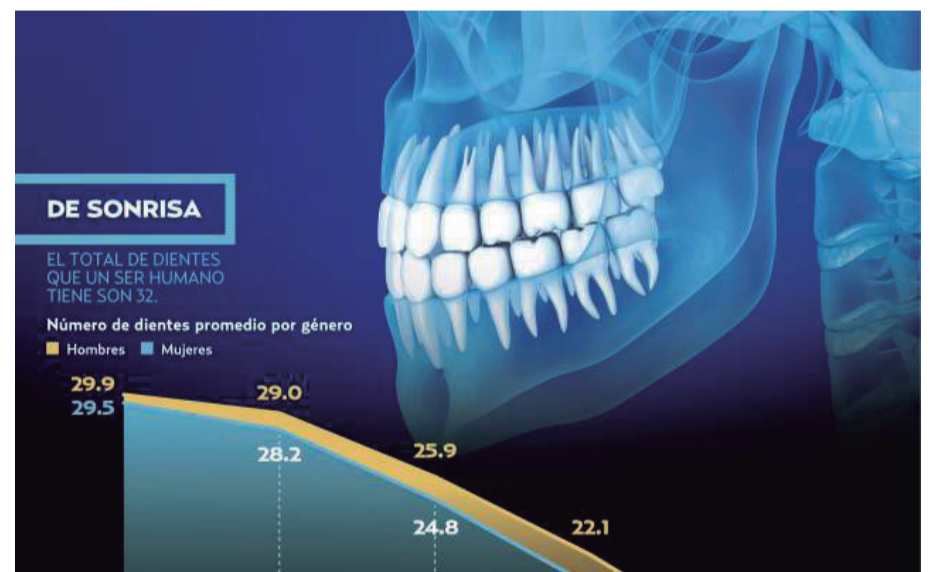


El Dr. Rafael Gutiérrez de Ravé

El Grafeno es un material que puede revolucionar el futuro de la humanidad por sus especiales características físicas y mecánicas: alta flexibilidad y dureza —es 200 veces más duro que el acero y el diamante— y a la vez ligero como la fibra del carbono pero más flexible y transparente.

Gracias a estas características se está aplicando en odontología para la realización de nuevas prótesis dentales sobre implantes, ya que absorbe mejor las cargas masticatorias, elimina el metal de las prótesis y es biocompatible.

Es un excelente biomaterial que tiene un gran poder antibacteriano, permitiendo combatir las bacterias de la caries y ayuda a remineralizar el tejido dañado. Se espera que el Grafeno permita realizar estructuras dentales que puedan deformarse sin llegar a la ruptura con una mejora estética.



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

Amalia
JOYERÍA

- Collares a medida
- Colgantes
- Broches
- Diseño en plata
- Piedras semipreciosas
- Pulseras
- Pendientes
- Diseño en oro

DOCE DE OCTUBRE, 10 - BAJO. TLF.: 957 479 354. CÓRDOBA



monra comercial
su proveedor de confianza

Ven a MONRA para conocer las estufas y calderas de pellets y disfrutar de un agradable invierno

Avda. Virgen de las Angustias, 3 - 14006 CÓRDOBA

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

Síguenos en



SANTA MARINA

fisioterapia & osteopatía

- / Pilates máquina
- / Pilates suelo
- / Fisioterapia
- / Osteopatía
- / Osteopatía pediátrica
- / Ejercicio terapéutico
- / Embarazadas
- / Problemas cervicales dorsales y lumbares
- / Contracturas, tendinitis, roturas fibrilares
- / Hernias discales, protusiones y lumbalgias
- / Hombros dolores y problemas de rodilla
- / Especialistas en osteopatía: estructural, visceral y craneal.
- / Dolores de cabeza, mandíbula e insomnio
- / Cólico del lactante, alteraciones de sueño, plagiocefalias

Tel. 957 48 75 43 / 615 22 49 83 / 655 68 16 27

www.fisioterapiasantamarinacordoba.es

C/ Moriscos 1 (Frente a Puerta Lateral de la iglesia de Santa Marina)

Entrevista a Paco Rosales Arjona, Responsable de Taberna La Viuda

REDACCIÓN

¿Cómo podemos elegir mejor dónde comer desde el punto de vista saludable?

Hay una tendencia actual a cuidarse y por consiguiente a cuidar nuestra alimentación. Cada vez son más restaurantes conscientes de ello que se apuntan a esta tendencia ofreciendo alternativas que mejoran la carta. Es fundamental elegir un restaurante donde se sabe que trabajan con productos de temporada, que suelen ser por su estructura productos ecológicos.

¿Se puede comer fuera y 'perder los kilos de más' que hemos cogido en las pasadas fiestas?

Por su puesto que sí. El secreto del éxito para perder kilos es pedir platos que no tengan excesiva grasa e intentar no comer pan. Beber bebidas sin gas, a ser posible vino.

¿Cómo influye la temporada en la elaboración del menú?

Es muy importante la elaboración de menús teniendo en cuenta la temporada. El clima suele influir tanto en pescado y carnes como en frutas y verduras a la hora de adquirir productos en un nivel óptimo de calidad y con un mejor precio. Siempre que se elabora un menú se piensa en el cliente. No obstante, siempre habrá quien se coma un potaje en verano o salmorejo en invierno pero por normal general va en línea con lo que dictan nuestros jugos gástri-

cos (gastronómicamente hablando, claro).

¿Qué productos están de temporada en enero?

Haciendo distinción entre verduras, pescados y carnes, caben destacar los siguientes:

Verduras y hortalizas: Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Cardo, Cebolla, Col Lombarda, Coliflor, , Espinaca, Guisante, Haba, Judía verde, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Tomate, Zanahoria.

Pescados y mariscos: Angula, Bacalao, Berberechos, Besugo, Camarón, Carpa, Cigala, Fletán, Langosta rosa, Liba, Lubina, Mejillones, Mero, Ostras, Palometa, Perca, Pulpo, Salmón, Trucha, Vieiras.

Carnes: Capón, Cerdo, Cochinitillo, Codorniz, Conejo, Conejo monte, Cordero, Faisán, Jabalí, Liebre, Pavo, Pato, Perdiz, Pollo, Ternera, Vaca, Venado.

¿Hay platos más saludables que otros?

Sí, por supuesto, desgraciadamente una hamburguesa, que es uno de los productos más vendidos en el mundo no es tan saludable como una ensalada. Está claro que un consumo ocasional de este tipo de comida no va a matar a nadie, pero de lo que nadie duda es de que estos productos no deberían formar parte de nuestro patrón de alimentación habitual.









PUERTA SEVILLA
TABERNA RESTAURANTE CÓRDOBA

RESTAURANTE
957 297 380



LA VIUDA
TABERNA

TABERNA
957 296 905



LA POSADA DEL CABALLO ANDALUZ
CASA DE COMIDAS

CASA DE COMIDAS
957 290 374

en el corazón de San Basilio





TRAZOS

ESTUDIO DE COCINAS

Distribuidor oficial :

Miele

Avda. Escritor Conde de Zamora, 10 Local. 14005

957 356 828

www.trazoscocinas.es  

 **Balay**

SIEMENS

 **BOSCH**

 **NEFF**

SE TRASPASA CLÍNICA BIEN SITUADA



150 M2, ADAPTADAS SIETE CONSULTAS, DOS ASEOS ADAPTADOS PARA DISCAPACITADOS, SALA DE ESPERA, RECEPCIÓN. EQUIPADA CADA CONSULTA CON ESCRITORIO, LAVABO, CAMILLA DE EXPLORACIÓN, BIOMBO. TODO EN PERFECTAS CONDICIONES (SEMI NUEVO)

SOLICITA CUALQUIER DATO ADICIONAL EN EL TELÉFONO 646 130 682

No te pierdas este clásico publicado por primera vez en español

«Ningún chico era mi amigo hasta que le hubiese ganado en una carrera. Y ninguna chica era amiga mía si no trepaba a los árboles ni saltaba vallas.»

Louisa May Alcott hablando sobre su juventud



**EL EQUIPO DE CÓRDOBA SANA
Y TODOS SUS ANUNCIANTES
DESEAMOS QUE DISFRUTEN
DE UNAS FELICES FIESTAS**

Dieta y ejercicio físico después de Navidad

No se trata de adelgazar rápido, sino de adelgazar de forma inteligente

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

Han pasado las fiestas y ahora nos encontramos con que, en tan solo tres semanas nuestro peso ha aumentado varios kilos, cosa que nos hace sentir fatal, y provoca que queramos volver de la forma más rápida posible a recuperar el peso ideal. Reflexionemos; la solución para perder peso no está ahora en hacer dietas milagro ni en disminuir drásticamente la ingestión de alimentos; esto podría ser peligroso para la salud al estar eliminando el aporte de vitaminas, minerales y otros nutrientes fundamentales.

La actividad física y la alimentación están estrechamente unidas

En Club Gym Sierra vemos a diario personas que han iniciado dietas incontroladas, desequilibradas, o recomendadas por amigos y conocidos, lo que nos obliga a prescribirles la única forma correcta que existe para perder peso de manera inteligente: combinar una actividad física diaria y asesorada, junto con una dieta equilibrada y controlada. Esto hará que se produzca un balance negativo entre lo que comemos y lo que gastamos, y por consiguiente perder peso de forma razonable sin perder la salud.

Por otro lado, también hay que tener en cuenta que no por ser una persona físicamente activa y sin problemas de sobrepeso, puedes relajarte y dejar de dar importancia a la alimentación. De hecho, algunos alimentos favorecen la actividad deportiva, y otros no tanto.

Por ejemplo: si practicas actividades aeróbicas, necesitarás abundantes hidratos de carbono que te aporten azúcares. En cambio, si tu pasión es el entrenamiento de la fuerza, necesitarás aumentar la ingesta de proteínas que aumenten la masa muscular y así responder a la demanda de esfuerzo. La combinación de la dieta con el ejercicio implica una optimización del consumo y el uso de los alimentos. Desde Club



Gym Sierra queremos aclararte que, a la hora de comenzar una dieta hay que estar asesorado tanto por profesionales de la nutrición, quienes te prescribirán un régimen de alimentación adecuado, como por profesionales del ejercicio, que valorarán tu condición física y tu salud, y te recomendarán un programa de entrenamiento acorde a tu condición física. Lanzarte a realizar una dieta o ejercicio sin control solo puede acarrear lesiones, así que tenlo en cuenta.

Ponerse en manos de profesionales para mejorar tu salud

Por un lado, deberás realizar ejercicios aeróbicos para conseguir quemar calorías de forma óptima, tales como

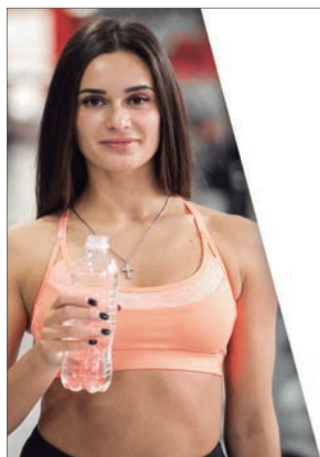
correr, spinning, natación, elíptica, etc., y por otro lado deberás también entrenar con pesas, mancuernas y máquinas de tonificación, ya que está demostrado que los ejercicios de fuerza son necesarios, incrementan el tono muscular, favorecen la creación de calcio por nuestros huesos, mejoran tu nivel hormonal y algo muy importante, hacen que aumente el metabolismo basal y el gasto energético durante tiempo una vez acabado el ejercicio.

Si no te ves con fuerza de voluntad suficiente para comenzar un programa de entrenamiento, te aconsejamos que te pongas en manos de un buen Entrenador Personal, el cual te animará, te ayudará, te transmitirá sus conocimientos, optimizará tu tiempo, hará que consigas resultados, será tu compañero perfecto y hará que disfrutes de la actividad física. Eso sí, también te

exigirá compromiso por tu parte para conseguir los objetivos marcados desde el inicio.

Si no te ves con fuerza de voluntad suficiente, te aconsejamos que te pongas en manos de un buen entrenador personal

Resumiendo: las prisas tanto en adelgazar como en mejorar la condición física no son buenas compañeras, consiguiendo con ello desequilibrios metabólicos y físicos que pueden poner seriamente en peligro tu salud, así que, en Enero, ponte en manos de buenos profesionales y acude a un buen gimnasio que no esté masificado, que te atiendan bien y que te ofrezca buenos servicios y garantías.



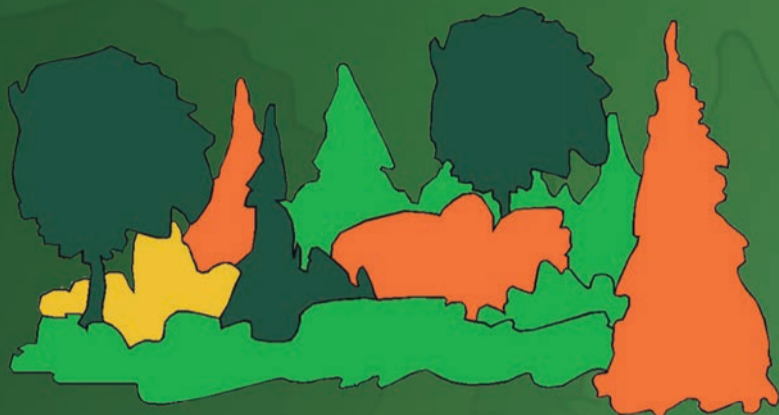
ME QUEDO CON
club **GYM** 1987
SIERRA

**EL GIMNASIO
MÁS COMPLETO**

WWW.CLUBGYMSIERRA.ES

Tlf. 957280711





- Jardinería en general
- Podas
- Riegos
- Conservación de comunidades de vecinos

Manuel Martínez Ortiz

SERVICIOS DE JARDINERIA Y RIEGO

Tlf. 666 813 199

www.jardineriamanuelmartinez.com
jardineriamanuelmartinez@hotmail.com

Essenzia
Dormire®
R3VIVE
Nueva línea sport



elcolchón
Especialistas en Descanso... zzzz
desde 1972



COMPACT
FORM

DRY
PURE
PROFILING

DRY
HIGH
SOFT

HR50
malva



Tricido
SuperStretch

ComfortZone

PUREfresh

BLOQUE
MULTIPRO

VISCOGEL

Calle Osario, 3 Local

☎ 957 471 369



638 415 577

Enero, el mes de los buenos propósitos

En policlínica Corpomente podemos ayudarte a hacerlos realidad

MARÍA DOLORES FUNES CAÑO
DIETISTA-NUTRICIONISTA POLICLÍNICA CORPOMENTE

Ya está aquí enero, el mes por excelencia de los buenos propósitos, que nos hace replantearnos nuevamente metas y objetivos.

Un año nuevo llega y con él nada más y nada menos que 365 oportunidades para hacer realidad y conseguir, esos sueños, metas y objetivos que te gustaría alcanzar. Seguro que ya te has parado a pensar los nuevos retos que te propones para este año.

¿En tu lista de propósitos de año nuevo aparecen algunos de los siguientes?

- Comer sano.
- Consumir más frutas y verduras.
- Organizarme mejor en la cocina, ahorrando tiempo y dinero.
- Preparar recetas más saludables.
- Iniciar en algún deporte que me motive.
- Controlar mi ansiedad por la comida.

¿Te gustaría que estos propósitos se convirtieran en una realidad?

En la mayoría de los casos, es muy habitual que estos propósitos, tan importantes para nosotros, se acaben abandonando por el camino, sin llegar a hacerse realidad.

El paso de convertir un deseo en una realidad no es nada sencillo, por eso desde

el servicio de Nutrición de Policlínica Corpomente trabajamos diferentes técnicas y herramientas que ayudan al paciente a trazar su ruta hacia el objetivo.

Es cierto, que uno de los principales obstáculos para conseguir nuestros objetivos suele ser la falta de tiempo (trabajo, clases, tareas del hogar...), pero desde Policlínica Corpomente te ofrecemos la oportunidad de hacerlos realidad con nuestra ayuda.

¿Cómo podemos ayudarte?

Mediante la educación nutricional, de tal forma que en cada sesión irás aprendiendo las técnicas y herramientas necesarias que te ayudarán a cumplir cada uno de los objetivos propuestos y alcanzar la meta deseada.

Nuestro mayor éxito es que tomes las riendas de tu alimentación y consigas unos adecuados hábitos alimentarios de por vida; sin esfuerzo ni sacrificio, alejándote de milagros y mitos nutricionales y acercándote, de manera consciente, a la verdadera alimentación basada en las últimas evidencias científicas.

Confiamos firmemente que sin práctica no hay aprendizaje. Por ello, además de la consulta, hemos creado nuestra Escuela de Nutrición, a través de la cual, impartimos talleres, jornadas y cursos en grupos reducidos, en los que se trabajan temas como:



- Elaboración Menú Saludable.
- Etiquetado Alimentario.
- Aprender a gestionar el hambre emocional.
- Alimentación en Embarazo y Lactancia.
- Alimentación Complementaria y Baby Led Weaning.
- Talleres de recetas fáciles, deliciosas y saludables.

Servicios que ofrecemos:

- Educación Nutricional
- Sobrepeso y Obesidad
- Nutrición Clínica
- Embarazo y Lactancia
- Nutrición Infantil
- Talleres para todas las edades

bonos descuento

Servicios

-  *Cuidamos tu memoria menteágil*
Estimulación cognitiva
Psicología y logopedia
Neuropsicología
-  **Fisioterapia**
Osteopatía
-  **Biomecánica**
Podología
-  **Nutrición**
Dietética
-  **Atención temprana**
Peritajes y valoraciones



policlínica Corpomente



consulta
informativa
gratis

tu salud nuestro compromiso

menteágil

Asistencia en su domicilio

Ronda Tejares, 19
(Pje. Gran Capitán)

policlínica Corpomente

Tel. 957 926 168
684 382 218

  www.corpomente.es

Para todas las edades

Estas Navidades Regala Sonrisas

Con nuestra tarjeta
regalo blanqueamiento.

Si todavía no sabes qué regalar a tus personas favoritas éstas Navidades, en **Alonso Estética Dental** tenemos la solución ideal.

Nuestra tarjeta regalo incluye todas las sesiones de blanqueamiento que el paciente necesite, así como la limpieza dental previa necesaria para poder realizar el tratamiento con éxito.



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

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

www.alonsoestetica.com
FB: @alonsoestetica
IG: @alonsoestetica

CLÍNICA
DENTAL



ALONSO

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL

35

AÑOS CONTIGO



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



fhrenacer

F U N D A C I Ó N

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





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

RC

REDONDO CAMACHO
CIRUGÍA ESTÉTICA Y REPARADORA

CIRUGÍA Y MEDICINA
ESTÉTICA Y REPARADORA



Feliz navidad

y próspero año nuevo

