



**AUDÍFONOS SIEMENS**

**EFETA**  
Clínicas de Salud Auditiva

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

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

VENTAS CON SU Tarjeta Andaluza Junta sesentaycinco

en convenio con **SERVICIO ANDALUZ DE SALUD**

**REVISIÓN AUDITIVA GRATUITA**

**Ortopedia Aeropuerto**

[www.ortopediaaeropuerto.com](http://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](http://www.fundacionalborcordoba.org)  
Calle María Montessori, s/n, Córdoba  
**957 270 300**

Técnico Superior en Radioterapia y Dosimetría

## HOSPITAL REINA SOFÍA

### La provincia de Córdoba lidera la tasa de donación de Andalucía con 61,5 donantes por millón de población

La provincia de Córdoba lidera la tasa de donación de Andalucía con 61,5 donantes por millón de población (p.m.p.), por encima de la media regional y nacional (51,1 y 48,9 respectivamente). La delegada de Salud y Familias, María Jesús Botella, ha destacado que «esta tasa se registra en un contexto nacional liderado por la Organización Nacional de Trasplantes (ONT) que, en el Plan Estratégico '50x22', establece alcanzar los 50 donantes p.m.p. en el año 2022, una cifra que en Córdoba se supera con creces gracias nuevamente a la solidaridad de la sociedad».

(sigue en la página 2)



Quando encuentras tu casa, la sientes

900 55 25 25  
Avda. Ronda de los Tejares, 27

[metrovesa.com](http://metrovesa.com)

**metrovesa**

# noticia de portada

## La provincia de Córdoba lidera la tasa de donación de Andalucía con 61,5 donantes por millón de población

El Hospital Reina Sofía ha superado ya los 8.000 trasplantes de órganos y tejidos en sus 40 años de actividad

REDACCIÓN

La provincia de Córdoba lidera la tasa de donación de Andalucía con 61,5 donantes por millón de población (p.m.p.), por encima de la media regional y nacional (51,1 y 48,9 respectivamente). La delegada de Salud y Familias, María Jesús Botella, ha destacado que «esta tasa se registra en un contexto nacional liderado por la Organización Nacional de Trasplantes (ONT) que, en el Plan Estratégico '50x22', establece alcanzar los 50 donantes p.m.p. en el año 2022, una cifra que en Córdoba se supera con creces gracias nuevamente a la solidaridad de la sociedad».

**Valeriano y Raimundo Mínguez, dos hermanos trasplantados, han compartido hoy en rueda prensa su historia de superación**

Los profesionales del Reina Sofía han realizado 8.124 trasplantes de órganos y tejidos desde que arrancó el programa en 1979. En estas cuatro décadas de actividad se han llevado a cabo 1.813 trasplantes renales, 1.444 hepáticos, 697 de corazón, 643 de pulmón, 234 de páncreas, 1.394 de córnea y 1.899 de médula ósea, así como también se han registrado 1.082 donantes desde que se inició esta actividad en Córdoba.

A la convocatoria de hoy, en la que se ha dado a conocer el balance de donación y trasplantes de 2019, también han asistido la directora gerente del hospital, Valle García, el coordinador sectorial de trasplantes de Córdoba, José María Dueñas, el cardiólogo José María Arizón y dos pacientes trasplantados de corazón. El pasado año se realizaron en el Hospital Reina Sofía 216 trasplantes de órganos y 169 de tejidos y se registraron 48 donantes.

### Incremento

En 2019 se realizaron 18 trasplantes de órganos más que en 2018, lo que supone un incremento del 9%. Así, el pasado año se efectuaron 87 trasplantes renales, 59 de hígado, 13 de corazón, 48 de pulmón y 9



Hermanos trasplantados de corazón acompañan a los profesionales en el balance de 2019

de páncreas (8 combinados con riñón). De todos ellos, 10 fueron infantiles (uno cardíaco y 9 hepáticos). Entre los trasplantes combinados del pasado año, además de los de páncreas-riñón, destaca uno de hígado y riñón y otro de hígado y pulmón. Este tipo de intervención, de gran complejidad, precisan de la coordinación de un amplio equipo multidisciplinar con mucha pericia y especialización. Además, en el ámbito de los tejidos, se efectuaron 91 trasplantes de córnea y 78 de médula ósea.

La directora gerente del hospital señala que «este balance no sería posible sin el compromiso de la sociedad y el esfuerzo de los profesionales, a quienes agradezco su trabajo y dedicación». En cuanto a las cifras, Valle García ha valorado que «son especialmente positivos los resultados en trasplante pulmonar, ya que hemos alcanzado un récord histórico desde que en 1993 el equipo de trasplante pulmonar iniciara su actividad». También ha puesto en valor los datos del programa de trasplante hepático, «que suben respecto al ejercicio anterior precisamente en un año en el que

se cumplió tres décadas del programa de trasplante hepático de nuestro centro».

Por último, también ha puesto en valor la alta preparación del equipo de Cirugía Cardiovascular ante el aumento de la

**Hospital Cruz Roja de Córdoba ha sido acreditado recientemente como centro autorizado para la extracción de órganos y tejidos**

complejidad de los trasplantes cardíacos, ya que los pacientes muchas veces llegan a la intervención en situaciones muy avanzadas de insuficiencia cardíaca y deterioro orgánico general. Estas complicaciones conllevan que en la mitad de los trasplantes cardíacos se utilicen sistemas de asistencia circulatoria (bombas intra o extra corpóreas) para suplir la función de uno o de los dos ventrículos y así ayudar al corazón a desarrollar la función plena antes del trasplante y después, hasta que

el nuevo órgano alcance su adecuado funcionamiento.

### Donación

Por su parte, el coordinador de trasplantes, José María Dueñas, enfatiza el incremento en el número de donantes, «que ha sido de un 19,5% al pasar de 40 donantes en 2018 a los 48 donantes de 2019». El doctor Dueñas añade que «una de cada cuatro donaciones registradas el pasado año en el Hospital Reina Sofía (12 de ellas) fueron en asistolia, un 7,5% más que el año anterior».

Los profesionales siguen apostando por esta fórmula que consiste en la extracción de los órganos una vez que se confirma el cese irreversible de las funciones cardiorespiratorias del paciente. Para poder realizar esta técnica con normalidad es muy importante que los profesionales dominen habilidades técnicas complejas de abordaje quirúrgico.

En cuanto a la donación de vivo, concluye el médico intensivista, se contabilizaron el pasado año 4, una renal y tres hepáticas.

**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.

# Elevación y reducción de mamas

REDACCIÓN

Dolor de espalda, hombros hundidos por el peso de las mamas, infecciones frecuentes debajo del pecho e incluso mal olor por sobrecrecimiento de la flora de la piel es producido por un exceso de peso en las mamas o por mucha piel tras grandes pérdidas de peso.

Con los años, y tras circunstancias como el embarazo, dar de mamar y la fuerza de la gravedad hacen que la mama tienda a caer; además, a medida que la piel pierde su elasticidad la mama pierde su forma y cae, fenómeno conocido como ptosis mamaria

En estos casos una reducción de mamas es la solución. Consiste en reducir tanto la grasa como la glándula y la piel del pecho, haciéndolo más pequeño, ligero y firme. También se reduce la areola, el tejido oscuro que rodea el pezón. El objetivo es conseguir dar a la mujer un pecho más pequeño y más proporcionado al resto de medidas de su cuerpo. La duración de una mamoplastia reductora oscila entre 2 y 4 horas. Consiste en hacer una incisión alrededor de la areola y puede que también hacia abajo y según necesidades siguiendo la forma curva del pecho. Se coloca la piel de ambos lados de la mama por abajo y alrededor de la areola, formando el nuevo contorno de la mama llevando la areola a su posición más estética. Por encima del surco de la mama o a la misma altura. En la mayoría de los casos los pezones permanecen sujetos a sus vasos sanguíneos y nervios. Si las mamas son muy grandes o pendulares, los pezones y las areolas deber ser

liberadas completamente de su posición y colocadas en una posición más elevada.

Las cicatrices estarán situadas siempre alrededor de la areola; además dependiendo del volumen mamario y la técnica elegida por la Dra. Rocio Soto puede tener una prolongación vertical solo o una prolongación vertical y horizontal en el surco en forma de T invertida o vertical y lateralizada en el surco, en forma de J.

La **mastopexia** es un procedimiento quirúrgico para elevar y mejorar la forma de las mamas caídas. Con los años, y tras circunstancias como el embarazo, dar de mamar y la fuerza de la gravedad hacen que la mama tienda a caer; además, a medida que la piel pierde su elasticidad la mama pierde su forma y cae, fenómeno conocido como **ptosis mamaria**.

La mastopexia dura entre 1,5 y 2 horas. Después de estas cirugías se coloca un vendaje o un sujetador especial.

Puede ser necesario colocar un implante mamario para rellenar determinadas zonas si se ha perdido mucho volumen. Aunque si hay tejido suficiente se pueden realizar prótesis con su propia glándula como lo es en el caso de las fotografías que se muestran. Así se evitan las complicaciones que conlleva llevar un implante mamario.

**La mastopexia es un procedimiento quirúrgico para elevar y mejorar la forma de las mamas caídas**

Siempre es de vital importancia ponerse en manos de un cirujano plástico con experiencia para este tipo de intervenciones, asesórese en la Sociedad Española de Cirugía Plástica y Reparadora (SECPRE).



ANTES



DESPUÉS



ANTES



DESPUÉS

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



**NUESTRA TRAYECTORIA  
GARANTIZA EL RESULTADO**

Medicina y cirugía estética plástica y reparadora

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

Tfno. 957 782 226.

Instagram: doctorarociosoto facebook: clínica ros

[www.clinicaros.es](http://www.clinicaros.es)

# sumario

## ▶ noticias

**La provincia de Córdoba lidera la tasa de donación de Andalucía con 61,5 donantes por millón de población** 2

**Cuando acudir al psicólogo: estereotipos y qué podemos tratar en la consulta** 6

**Hospital La Arruzafa alerta del riesgo de usar puntero láser sobre el ojo tras causar daños irreparables en un menor** 8

**El Hospital Quirónsalud Córdoba pone en marcha la iniciativa «Un deseo Concedido» para los pacientes de larga duración en UCI** 10

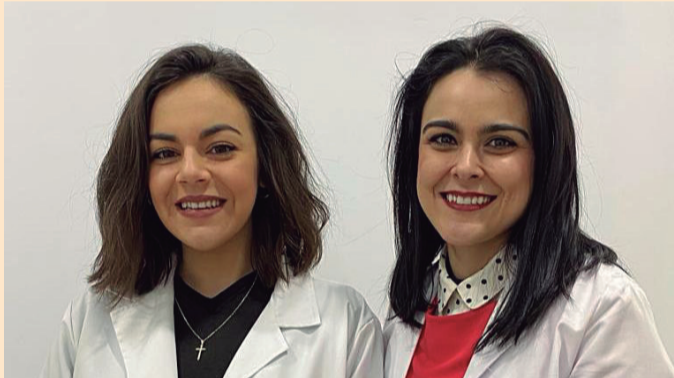
## ▶ en buenas manos

**Carillas estéticas con e-max** 14

**Entrevista a Toni Requena (Chef grupo Puerta Sevilla)** 16

**El ejercicio físico, fuente de salud** 18

**Cómo empezar el año con un nuevo propósito: Educa tu cuerpo, alimenta tu mente** 20



**Lo que aprendí en y de Renacer** 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 FEBRERO

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

## LA FRASE DEL MES

« Mantener el cuerpo con buena salud es un deber, de lo contrario no seremos capaces de mantener nuestro cuerpo y mente fuertes y claros. »

Buda



## La Cazuela de la Espartería

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

C/ Rodríguez Marín, 16 ( La Espartería)  
14002 - Córdoba  
Reservas: 957 488952  
lacazeladelaesparteria@hotmail.com



# 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](http://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](http://clinicapalomaojel.com)



# Cuando acudir al psicólogo: estereotipos y qué podemos tratar en la consulta

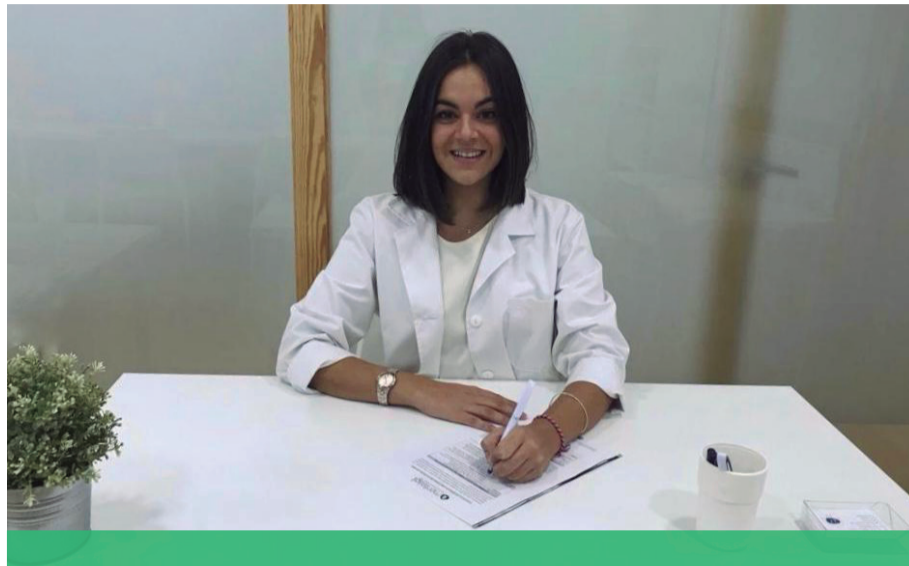
La rehabilitación neuropsicológica es imprescindible en el tratamiento neurorehabilitador tras sufrir un ictus

ÁNGELA BAENA SOLIS  
PSICOLOGA

La **decisión de pedir ayuda** no siempre es fácil. La mayoría de personas asocian esta idea a reconocer un fracaso o mostrar debilidad, más aún si nos referimos a temas relacionados con la salud mental.

Ángela Baena, una de las psicólogas del equipo de menteágil, nos explica los estereotipos que han acompañado siempre al hecho de acudir a consulta de un psicólogo como son:

- SENTIR VERGÜENZA POR CONTAR INTIMIDADES A UN DESCONOCIDO O MIEDO A SER JUZGADO. Hay que aclarar que un psicólogo no te escucha para juzgarte sino para tratar de comprender tu problema y, desde una visión objetiva, encontrar la solución más adecuada. Incluso sentir vergüenza por el hecho de que los demás se enteren que acude a terapia. Nuestro bienestar, tanto físico como psicológico, debería ser nuestro objetivo principal por encima de cualquier prejuicio social.
- CUESTIONAR LA PSICOLOGÍA COMO SI DE UNA CREENCIA SE TRATARA. La psicología es una ciencia avalada por numerosos estudios que experimentan y evalúan los tratamientos utilizados para conocer la validez y eficiencia de los mismos.
- NEGAR LA EXISTENCIA DE PROBLEMAS PARA MOSTRAR FORTALEZA O CONFÍAR EN QUE EL TIEMPO DISMINUIRÁ EL SUFRIMIENTO Y HARÁ QUE EL PROBLEMA DESAPAREZCA. Al igual que no tiene sentido aguantar un dolor físico, tampoco lo tiene aguantar



un dolor emocional. Reconocer el tener un problema y buscar ayuda para solucionarlo, lejos de mostrar debilidad, muestra valentía.

- ASOCIAR ACUDIR AL PSICÓLOGO A ESTAR LOCO. Curiosamente, los problemas más frecuentes que se tratan en consulta son bastante comunes: ansiedad, estrés laboral, depresión, duelo son algunos de ellos y pueden afectar a cualquiera.
- PENSAR QUE EL PRECIO DE LAS SESIONES ES DEMASIADO ELEVADO Y COMPARAR ESE "GASTO" CON EL DE ALGUNAS PASTILLAS, PREFIRIENDO ESTAS ÚLTIMAS POR SU RÁPIDA "EFICACIA". El concepto gasto hay que sustituirlo por el de inversión en nuestra salud mental y tener en cuenta

que los psicofármacos no pueden eliminar el problema por sí mismos, pese a que pueda ayudarle a encontrarse mejor a corto plazo. El psicólogo no resuelve los problemas por sí solo, sino que le ayuda a encontrar la solución.

Nuestra psicóloga **Ángela**, nos aconseja que si está dudando en tomar la decisión de acudir a terapia, déjeme avisarle de que el psicólogo no da consejos, ni da una solución mágica y rápida para solucionar sus problemas, ni tampoco receta pastillas. Si alguna de estas razones le incitaba a ir a terapia, no pierda el tiempo.

Sin embargo, si es una persona que antepone sus necesidades a las de los demás y

experimenta un sentimiento de soledad y vacío, en consulta tendrá tiempo solo para usted y para hablar de sus problemas, preocupaciones o metas.

SI CREE QUE LAS EMOCIONES HAN TOMADO LAS RIENDAS DE SU VIDA Y LE RESULTA IMPOSIBLE PENSAR DE MANERA CLARA Y OBJETIVA, ACTUANDO DE MANERA IMPULSIVA O CONFUSA. El psicólogo puede actuar de brújula, buscando explicaciones a lo que le pasa y comprender realmente lo que sucede para encontrar de nuevo el camino. Hablar de sus preocupaciones le ayuda descubrir detalles que había pasado por alto, clarifica su mente, le hace dueño de sus sentimientos permitiéndole tomar mejores decisiones

Es importante detectar la presencia de pensamientos negativos y cuando nuestras acciones están siendo guiadas por estos, deformando la visión de la realidad. Un psicólogo le ayudará a identificar y cambiar estos pensamientos disfuncionales, le enseñará a gestionar mejor sus emociones y a eliminar hábitos negativos, poniendo en su lugar hábitos más saludables.

Además, **el psicólogo le puede ayudar a reequilibrar su autoestima**, conocerse mejor para poder comprenderse mejor a sí mismo y a empatizar con los demás, y en la adquisición de habilidades sociales. La **adquisición de habilidades de conflictos**, en concreto, no solo le permite resolver problemas actuales sino también los que puedan aparecer en el futuro.

Para finalizar, le gustaría resaltar, como se viene desarrollado a lo largo de estas líneas, que **la psicología no solo tiene un carácter curativo sino también preventivo**.

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

**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](http://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**

# noticias

## Hospital La Arruzafa alerta del riesgo de usar puntero láser sobre el ojo tras causar daños irreparables en un menor

El centro oftalmológico advierte de que es necesario conocer los riesgos derivados de un posible uso inadecuado y hace un llamamiento a las autoridades para que eviten que se puedan adquirir en comercios de manera habitual y sin restricción

REDACCIÓN

La Unidad de Retina, Vítreo y Diabetes Ocular del Hospital La Arruzafa (HLA) alerta del riesgo que supone para la salud ocular el uso de un puntero láser sobre el ojo tras causar daños irreparables en un menor de doce años atendido en las consultas de este centro oftalmológico.

«daños irreparables sobre la mácula» se produjeron después de que el menor «mirase apenas unos segundos sobre el efecto del láser»

La experiencia médica vivida recientemente con dicho paciente, natural de Córdoba, atendido en primera instancia en el servicio de Urgencias 24 horas del hospital oftalmológico y, posteriormente, en la citada unidad, deduce que el chico llegó al hospital «con una grave quemadura accidental en la mácula, centro visual de la retina, en ambos ojos tras la exposición a



un puntero láser verde», como explica la oftalmóloga Consuelo Muñoz, del HLA.

Así, añade que esa lesión sobre la mácula, zona de la retina situada en la parte posterior del ojo que permite ver detalles con claridad, le ha dejado «secuelas visua-

les importantes de forma permanente», circunstancia que imposibilita que en adelante pueda desarrollar su vida con una visión normal.

En este sentido, explica que esos «daños irreparables sobre la mácula» se produje-

ron después de que el menor «mirase apenas unos segundos sobre el efecto del láser», hecho que provocó que ésta «quedara totalmente dañada».

Juan Manuel Laborda, director médico del HLA y coordinador de la unidad en la que se ha atendido al menor, «alerta» sobre el «peligro potencial de estos láseres» e invita a «reflexionar sobre su uso inadecuado», circunstancia que debe «evitarse siempre».

De igual manera realiza «una llamada de atención sobre toda la población» y, de manera específica en la «población infantil» para que circunstancias similares puedan ser prevenidas y «jamás se produzcan».

Desde la dirección médica del HLA se quiere trasladar a las autoridades y a los progenitores, que los punteros láser, cuyo uso puede resultar «muy útil para ciertas actividades profesionales», se pueden adquirir en comercios de manera habitual sin ningún tipo de restricción y que por ello «es necesario que se sepa cuáles son los riesgos derivados de un posible uso inadecuado, dado que nunca debe dirigirse la luz que proyecta a los ojos».

**Essenzia**<sup>®</sup>  
Dormire

**R3VIVE**  
Nueva línea sport

**elcolchón**  
Especialistas en Descanso... zzzz  
desde 1972








COMPACT FORM

DRY PURE PROFILING

DRY HIGH SOFT

HR50 malva

CELLIANT

TENCEL

SUSPENSION ACTIVA DE TITANIO

tricot SuperStretch

ComfortZone

PUREfresh

BLOQUE MULTIPRO

VISCOGEL

Calle Osario, 3 Local

☎ 957 471 369

 638 415 577



# 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](http://centrodentaljesusmaria.es) | [centrodentaljesusmaria@gmail.com](mailto: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.**

# noticias

## El Hospital Quirónsalud Córdoba pone en marcha la iniciativa «Un deseo Concedido» para los pacientes de larga duración en UCI

Cada semana que permanecen ingresados en en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI), reciben un regalo en forma de concesión de un deseo para hacerles más amenos sus días en la unidad

REDACCIÓN

El Hospital Quirónsalud Córdoba ha puesto en marcha la iniciativa denominada «Un deseo Concedido», que tiene como objetivo que los pacientes ingresados en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) del centro que permanezcan una semana o más en el servicio, reciban un regalo en forma de concesión de un deseo para hacerles más amena su estancia y ser un aliciente más en su proceso de recuperación.

**Este tipo de acciones favorecen el estado anímico y físico de los pacientes**

La jefa de servicio de UCI del Hospital Quirónsalud Córdoba, Isabel Quero, ha explicado que esta iniciativa se enmarca dentro de las medidas para favorecer la humanización de esta unidad y está dirigida a los pacientes que pasan largas temporadas ingresados al presentar patologías complejas y que, a pesar de tener a sus familiares cerca, necesitan seguir en contacto con el mundo

exterior y con su rutina diaria.

Así, a los pacientes se les pregunta qué regalo les gustaría y los deseos más frecuentes son, entre otros, ver un programa de televisión concreto, un encuentro deportivo, una comida que les guste mucho —si los facultativos consideran que es adecuada— o hablar con un familiar o un ser querido que se encuentra lejos o no puede venir a visitarle.

La doctora Quero ha insistido en que este tipo de acciones favorecen el estado anímico y físico de los pacientes, puesto que tienen más aliciente y motivación para continuar con su recuperación. En este sentido, ha destacado que es «muy gratificante que los pacientes se sientan a gusto y para los profesionales es muy emocionante percibir su cariño y agradecimiento por cosas tan sencillas y a la vez tan importantes».

El Grupo Hospitalario Quirónsalud cuenta en la actualidad en Andalucía con siete centros hospitalarios situados en las ciudades de Málaga, Marbella, Los Barrios (Cádiz), dos en Sevilla, Córdoba y Huelva, además de 18 centros médicos de especialidades y diagnóstico y un hospital



de día quirúrgico, que lo posicionan como líder hospitalario privado de esta comunidad autónoma.

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, jun-

to 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 50 hospitales que ofrecen cerca

de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional.

**REPARACIONES**  
**LIBERACIONES**  
**ACCESORIOS**

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

*Si no quieres chapuzas ven a TECNO-MOVIL*

**Tel. 957 496 806**

© f innovamedhiperbaric

**INNOVAMED**  
MEDICINA INTEGRAL

**PIE DIABÉTICO**  
TRATAMIENTO CON OXIGENACIÓN HIPERBÁRICA

Antes del Tratamiento | 8 Sesiones | 25 Sesiones | 40 Sesiones | 90 Días

Calle Dolores Ibárruri, 1 - Tel. 646 13 06 82  
**WWW.INNOVAMEDCLINICA.COM**

# Córdoba ahora sí

## Villas de la Alhakén.

Villas exclusivas en parcelas individuales con 8.500m<sup>2</sup> de zonas comunes, piscina, pádel y green golf.

Zona alta de El Brillante.



## Terrazas de Poniente Sur.

Junto a hospital Quirón, viviendas de 1 a 5 dormitorios con piscina, pádel y zonas de ocio.

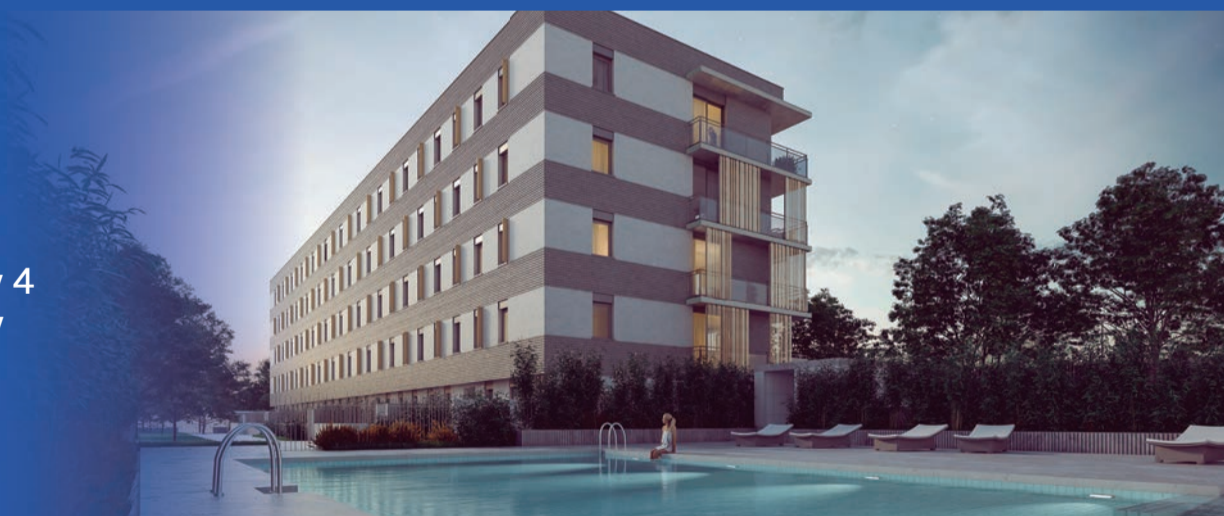
Desde 190.100€ más garaje y trastero.



## Mirador de la Albaida.

Junto a Hipercor ctra. Trassierra, viviendas con vistas a la sierra de 2, 3 y 4 dormitorios con piscina y zonas verdes.

Desde 176.000€ más garaje y trastero.



**900 55 25 25**

Avda. Ronda de los Tejares, 27

[metrovesesa.com](http://metrovesesa.com)

**metrovesesa**

La información gráfica de este documento puede ser modificada durante el transcurso de la ejecución de la obra por exigencias técnicas, jurídicas o comerciales. Las imágenes utilizadas en esta publicidad tienen carácter provisional, a expensas de la configuración final de cada proyecto. Información, venta y entrega de documentación (D.I.A) Decreto 218/05. Las cantidades anticipadas se garantizarán conforme a la ley. Existirá una cuenta bancaria especial y exclusiva para los ingresos. El dinero entregado en concepto de señal y como parte del precio. Promueve Metrovesesa, S.A.. 900 55 25 25 [inforpromociones@metrovesesa.com](mailto:inforpromociones@metrovesesa.com)

# farmacias de guardia

COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE CÓRDOBA			FARMACIAS DE GUARDIA			www.cofco.org
CORDOBA DE LUNES A VIERNES			CORDOBA SABADOS			
DIA	DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		CORDOBA SABADOS		DE 10:00 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE	
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO	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	
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO	CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO	
AVDA. RONDA TEJARES, 2	Esquina con Plaza de Colón	ZONA CENTRO	AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Nogueer	ZONA CIUDAD JARDIN	
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO	CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO	
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Nogueer	ZONA CIUDAD JARDIN	RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO	
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO	HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisión Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA	
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO	CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisión Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA	DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra ( Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO	
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Formentera	ZONA NOREÑA	AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO	
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN	
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra ( Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO	GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN	
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO	AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
GLORIETA AMADORA ESQUINA ISLA FORMENTERA	Frente a Mercadona	ZONA ARROYO DEL MORO	CRUZ CONDE, 21	Esquina a Ronda de los Tejares	ZONA CENTRO	
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN	JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR	
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN	CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA,MADRID	
CRUZ CONDE, 21	Esquina a Ronda de los Tejares	ZONA CENTRO	JOSE Mª MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN	
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR	AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO	
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA	
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA,MADRID	LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	
JOSE Mª MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN	HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA	
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO	CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA	ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almogavares ( Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN	
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA	SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO	AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almogavares ( Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NOREÑA	
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN	AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA,MADRID	
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	Explanada - Junto a Parque Infantil	ZONA PARQUE CRUZ CONDE	
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	MURCIA, 4	Entre Avda. Barcelona y Ronda de la Manca	ZONA A.BARCELONA-CTRA,MADRID	
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NOREÑA	FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA	
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA,MADRID	AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO	
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	Explanada - Junto a Parque Infantil	ZONA PARQUE CRUZ CONDE	AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN	
MURCIA, 4	Entre Avda. Barcelona y Ronda de la Manca	ZONA A.BARCELONA-CTRA,MADRID	AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9		ZONA VIRGEN DE FATIMA	
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA	DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN	
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO	MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE	
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			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	AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA,MADRID	
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO	AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO	
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN	GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN	

COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE CÓRDOBA			FARMACIAS DE GUARDIA			www.cofco.org
CORDOBA 29 FEBRERO SABADO			CORDOBA DOMINGOS			
DIA	DE 10:00 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		CORDOBA 28 FEBRERO FESTIVO		DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE	
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO	LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO	
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO	MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO	
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO	CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO	
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Nogueer	ZONA CIUDAD JARDIN	AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Nogueer	ZONA CIUDAD JARDIN	
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO	CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO	
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	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	HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisión Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA	
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra ( Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO	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	AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO	
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN	INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN	
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN	GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN	
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR	JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR	
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA,MADRID	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	JOSE Mª MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN	
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO	AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO	
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA	HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA	
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO	CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN	GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN	
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NOREÑA	FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NOREÑA	
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA,MADRID	AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA,MADRID	
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA	FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA	
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO	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. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN	
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9		ZONA VIRGEN DE FATIMA	AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9		ZONA VIRGEN DE FATIMA	
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN	DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN	
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE	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	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			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	AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA,MADRID	
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO	AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO	
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN	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](http://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





Entrevista a Toni Requena  
(Chef grupo Puerta Sevilla)

comer sano

16

El ejercicio físico,  
fuente de salud

deporte saludable

18

Educa tu cuerpo,  
alimenta tu mente

mente sana en cuerpo sano

20

# odontología

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



## ESTETICA Y BIENESTAR DENTAL

www.clinicacid.com  
Tlf. 957 484 904

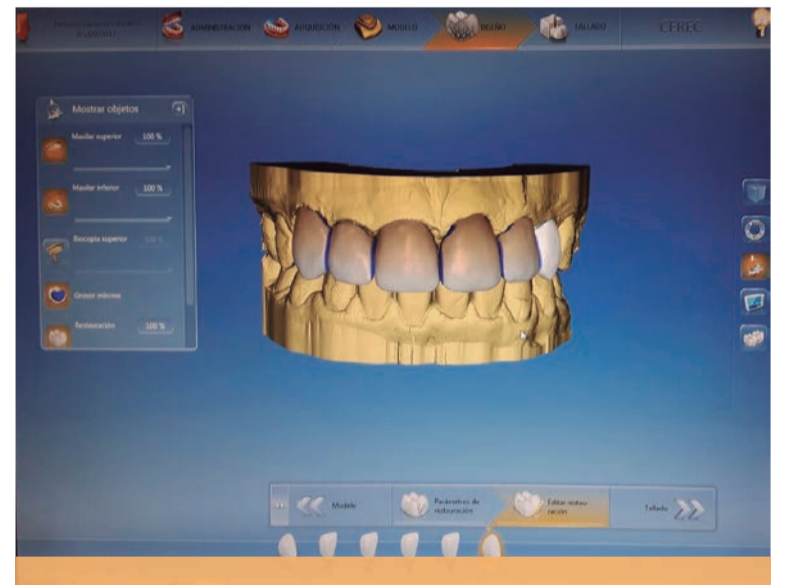
Avda. América, 9. 1°-2  
(esquina Gran Capitán)  
14008 CÓRDOBA

# Carillas estéticas con e-max

## Carillas estéticas con e-max, disilicato de litio

Con el sistema CEREC y gracias a los nuevos materiales se pueden realizar tratamientos dentales con cerámica sin metal de alta resistencia y excelente estética gracias al disilicato de litio e-max.

El Dr. Rafael Gutiérrez de Ravé y su equipo pionero en odontología digital obtienen excelentes resultados con este sistema como el caso que se muestra en esta publicación, que se realizó en una sola sesión en la Clínica C.I.D gracias al diseño 3D e impresión digital.



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

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**



**RESIDENCIAL  
LLANOS DEL CONDE**

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



**CONSTRUCCIONES  
BERLANGA, S.L.**

**INFORMACIÓN  
Y VENTA**

**957 47 77 67**

# Entrevista a Toni Requena (Chef grupo Puerta Sevilla)

REDACCIÓN

**Este mes se celebra San Valentín, una fecha muy señalada, con la tradición de comer o cenar fuera de casa con tu pareja. ¿Son muchas las parejas que se animan a salir en nuestra ciudad?**  
Lo cierto es que sí, pero también es verdad que se suelen elegir destinos a otras ciudades o poblaciones cercanas para salir de la rutina y conseguir una mayor intimidad.

**¿Se preparan menús especiales para esa celebración?**

Por supuesto... es muy importante ofertar un paquete completo que incluya todo para que así facilitemos una velada perfecta y dé lugar a no tener que pensar en las obligaciones diarias.

**¿Existen opciones especiales para parejas vegetarianas?**

Así es... Cada vez son más las opciones de vegetarianos porque la demanda va en aumento y estamos en

un periodo en el que prima la salud sobre la comida y lo que representa en nuestra manera de vivir y de nutrirnos.

**¿Cuáles son los productos de temporada en febrero?**

Nosotros, en Grupo Puerta Sevilla, somos amantes del producto fresco y de temporada. Destacar alimentos como el romanesco, las acelgas, aguacate, calabaza, espárragos trigueros, la piña o el pomelo.

**¿Qué hay que mirar a la hora de elegir menú cuando se quiere comer fuera de la manera más sana?**

Lo primero a tener en cuenta es el tipo de cocina que oferta ese restaurante. Hacer hincapié en las sugerencias de diario y productos km0 y frescos... Observar que el tipo de grasa sea siempre el oro líquido que es esencial y forma parte de nuestra cultura y manera de entender la alimentación.




 <p><b>PUERTA SEVILLA</b> TABERNA RESTAURANTE CÓRDOBA</p>	 <p><b>LA VIUDA</b> TABERNA</p>	 <p><b>LA POSADA DEL CABALLO ANDALUZ</b> CASA DE COMIDAS</p>
<p><b>RESTAURANTE</b> 957 297 380</p>	<p><b>TABERNA</b> 957 296 905</p>	<p><b>CASA DE COMIDAS</b> 957 290 374</p>

*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**

 **BOSCH**

**SIEMENS**

 **NEFF**



LEGUMBRES

*La Flor*

del Garbanzo

**aguilar  
Sánchez**  
ALIMENTARIA

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

www.aguilarsanchez.com

LA ENERGÍA  
DE LO NATURAL



# El ejercicio físico, fuente de salud

**Realizar ejercicio no es algo momentáneo o estacional, esto debe formar parte junto a la alimentación, de un estilo de vida sano y personal que te acompañe durante tu vida**

IVAN BARRIOS VENTURA  
TÉCNICO EN FITNESS (TAFAD)  
CLUB GYM SIERRA

## Beneficios de realizar ejercicio físico

En innumerables ocasiones has leído u oído que hacer ejercicio físico es bueno para tu salud, pero, ¿sabes realmente por qué?. Está demostrado que realizar ejercicio al menos 30 minutos al día, hace que en tu cuerpo se desarrollen mejoras tanto físicas como fisiológicas, las cuales elevan tu nivel de energía y tu estado de ánimo. Además...

**El ejercicio te ayuda a mantener tu peso ideal**, ya que hace que quemes el exceso de grasa almacenado en tu cuerpo procedente de las comidas abundantes, consiguiendo alcanzar un equilibrio metabólico entre lo que ingieres y lo que gastas.

**El ejercicio disminuye el riesgo de desarrollar algunas enfermedades**, estando demostrado que su práctica habitual hace que no aparezcan o, en caso de padecerlas, mejoren notablemente. Este es el caso demostrado en todas la enfermedades asociadas al llamado "síndrome metabólico", tales como la hipertensión, la diabetes, la hipercolesterolemia y la hiperuricemia. También está demostrado que entre las personas que realizan ejercicio regularmente, existe un grado de incidencia inferior del 20% al 30% en el caso del **cáncer de colon** y de mama. El asma y ciertas cardiopatías, son enfermedades que también se ven beneficiadas por una práctica de ejercicio moderada y controlada.

**El ejercicio hace que produzcas endorfinas**, unos neurotransmisores muy importantes que mejoran tu estado de ánimo favoreciendo al sistema inmune, disminuyendo la sensación de dolor tanto físico



como psíquico, favoreciendo el sueño, bajando el nivel de estrés y tensión, y mejorando la función sexual. Todo esto, unido a la consecución de metas y objetivos, y a la mejora del aspecto físico y de la imagen por parte de quienes lo practican, hace que suba notablemente la autoestima.

**El ejercicio ayuda también a los mayores** mejorando su calidad de vida, ya que al mantener activo su sistema muscular esquelético realizando ejercicios de fuerza, o a través del movimiento de pesos externos, se ayuda a detener o ralentizar tanto la sarcopenia (pérdida de masa muscular) como la osteoporosis (pérdida de masa ósea), algo muy común en las personas mayores, y menos común pero también evidente en aquellas personas más jóvenes pero que no realizan ningún tipo de ejercicio o deporte. Has de pensar que realizar ejercicio con frecuencia desde joven y a lo largo de

tu vida, hará que disfrutes de una tercera edad mas saludable y con calidad de vida, algo que tal vez no te parezca importante ahora, pero que tu cuerpo te lo agradecerá más adelante.

## ¿Y qué ejercicio hago?

### Ejercicios aeróbicos

Mediante este tipo de ejercicios buscamos el entrenamiento de todo el sistema cardiovascular, siendo el corazón la parte principalmente beneficiada. El ejercicio aeróbico es aquel durante el cual tu corazón aumenta su frecuencia cardiaca por encima de lo normal, y por consiguiente, también la respiración a fin de aportar sangre oxigenada a los músculos que lo demandan. Son ejemplos de buenos ejercicios aeróbicos montar en bici, caminar a paso rápido, correr, nadar, bailar, elíptica, o practicar cualquier deporte activo.

### Ejercicios de fuerza

Todos los ejercicios mejoran tu sistema cardiovascular, pero, además, si realizas ejercicios de fuerza donde tus músculos muevan peso, bien el propio de tu cuerpo o el añadido con elementos externos, esto favorecerá el mantenimiento del tono muscular, e incluso haciendo crecer tus músculos si se realiza de forma continuada. Los ejercicios de fuerza fortalecen, ayudan a mantener una buena salud de tu espalda y de tu sistema muscular esquelético en general, protegiendo tus articulaciones y previniendo lesiones. Además, cuanta más

musculatura tengas mayor será tu metabolismo basal, haciendo que sigas quemando energía incluso después de haber acabado de realizar ejercicio. Son buenos los ejercicios a realizar con tu propio cuerpo tales como flexiones, dominadas, sentadillas, abdominales, elevación de brazos y piernas, saltos, etc., así como los realizados con todo tipo de máquinas en gimnasio, con mancuernas, pesas, lastres, gomas, etc.

### Ejercicios de flexibilidad

La flexibilidad es una de las cualidades físicas más importantes, ya que hace que nuestros músculos y articulaciones se doblen con facilidad, evitando en muchas ocasiones los típicos esquinces o distensiones. Toda práctica de ejercicio y deporte mejora la flexibilidad, pero se pueden realizar ejercicios específicos para cada articulación y actividades aconsejables tales como: Yoga, Pilates, Danza, Gimnasia, etc., estos, junto a unos buenos estiramientos harán que mejore tu flexibilidad y también tu elasticidad.

## ¿Qué es lo más adecuado para mí?

Si por fin te decides a hacer ejercicio no te lances a la aventura guiado por los consejos de cualquier persona, ya que con esto lo más seguro es que consigas lesionarte. Comienza siempre realizándote una valoración física por parte de un médico o de un experto en actividad física y deporte, y a continuación déjate asesorar por ellos. Empezar de forma suave y progresiva hará que no te aparezcan las típicas agujetas, que no te lesiones y que no te desanimes. Recuerda que la falta de interés junto a que no sea divertido, es uno de los principales motivos de abandono, por lo tanto, hacer ejercicio en compañía de familiares o amigos, o asistir a un buen gimnasio donde los técnicos te motiven, te animen, te controlen, te preparen un programa personalizado y donde revisen tus objetivos, será la clave del éxito. Además, en cualquier gimnasio o centro deportivo de calidad, seguro que te van a dejar probar las actividades sin compromiso alguno, aconsejándote a cerca de lo más apropiado para ti.

Recuerda que realizar ejercicio no es algo momentáneo o estacional, esto debe formar parte junto a la alimentación, de un estilo de vida sano y personal que te acompañe durante tu vida, si quieres ser una persona con buena salud, con menos enfermedades, mas alegre y con muchas ganas de vivir. ¡Ponte en marcha!



**ME QUEDO CON**  
club **GYM** 1987  
**SIERRA**

**EL GIMNASIO  
MÁS COMPLETO**

[WWW.CLUBGYMSIERRA.ES](http://WWW.CLUBGYMSIERRA.ES)

Tif. 957280711





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

PRODUCTORES DE PLANTA, ORNAMENTAL Y DE JARDÍN



## Hacemos que la primavera entre en tu hogar

En VIVEROS INSURPLANT Disponemos de una amplia variedad de plantas ornamentales tanto de interior como de exterior, así como todo tipo de árboles ornamentales y frutales, vivaces, setos, céspedes y productos accesorios que harán de su casa, terraza, finca, jardín o huerto un entorno para disfrutar. Nuestros clientes cuentan con el asesoramiento de expertos profesionales con años de experiencia en este mercado, que le asesorarán sobre las plantas que necesita su espacio.

**semillero, plantación interior y exterior, césped artificial, plantación automatizada**



# Cómo empezar el año con un nuevo propósito: Educa tu cuerpo, alimenta tu mente

## Entrevistamos a las directoras del método NUTREMENTE

### REDACCIÓN

Seguro que han sido varios los métodos y las dietas que has probado a lo largo de tu vida para intentar conseguir un cambio físico y has acabado abandonando por su complejidad o porque no se adaptaban a tu estilo de vida, necesitando grandes esfuerzos para alcanzar los objetivos marcados.

Es cierto que cada vez somos más los que tenemos el propósito de mejorar esta situación, sin embargo, sentimos que nos faltan herramientas y recursos para gestionarlo de la manera más correcta.

Esto nos ha llevado a presentaros el MÉTODO NUTREMENTE, ofreciendo con él una experiencia en la que conseguirás disfrutar del cambio, aprendiendo a comer sano, escuchando y entendiendo tu cuerpo e integrando este método, haciéndolo parte de ti, manteniéndose en el tiempo.

### Este método ofrece una reeducación de tu mente y tu alimentación

#### ¿Qué NO te ofrece el MÉTODO NUTREMENTE?

- Un simple método de adelgazar con fecha de caducidad
- Píldoras mágicas
- Sustitutos ni suplementos alimentarios
- Grandes sacrificios
- Dietas milagro
- Objetivos o promesas inalcanzables

#### ¿Qué SÍ te ofrece el MÉTODO NUTREMENTE?

- Cambios de hábitos, de pensamientos y de alimentación
- Equipo interdisciplinar formado por nutricionistas, psicólogos y entrenador personal que trabajan en conjunto para conseguir la instauración de este método para siempre de forma fácil y sencilla.
- 60 días de acompañamiento y seguimiento individualizado diario y sesiones presenciales semanales.
- Grupo reducido.

- Técnicas de relajación.
- Recetas saludables.
- Entrenamiento físico personalizado.

#### ¿En qué consiste el MÉTODO NUTREMENTE?

Este método ofrece una reeducación de tu mente y tu alimentación, la cual te hará adquirir nuevos hábitos más saludables y adaptativos que te harán conseguir ese ansiado cambio físico y mental que tanto esperas.

### Son diversos los estudios que demuestran que para adquirir un hábito es necesario 60 días y esa es la duración nuestro método

#### ¿Cuánto dura el MÉTODO NUTREMENTE?

Son diversos los estudios que demuestran que para adquirir un hábito es necesario 60 días y esa es la duración nuestro método.

#### ¿Quién son los profesionales que lo dirigen?

- María Dolores F.C. Graduada en Nutrición Humana y Dietética.
- Ángela B.S. Psicóloga Sanitaria.
- José Antonio (*FunesFit*). Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

#### EL MÉTODO NUTREMENTE es para ti si...

- Si estás cansado/a de probar dietas y técnicas de dudosa procedencia para experimentar cambios en tu cuerpo y no lo consigues.
- Solo has obtenido cambios a corto/medio plazo, incapaces de mantenerse en el tiempo.
- Estas comprometido/a a llevar a cabo el cambio.
- Si estas dispuesto/a a hacer las paces con tu cuerpo y tu mente.
- Quieres hacer un cambio en tu alimentación y tu relación con la comida.
- No solo buscas un cambio físico sino, un cambio en tu estilo de vida.

## MÉTODO NUTREMENTE

15 de febrero - 4 de abril

Sábados  
10:30-12:30

!! PLAZAS LIMITADAS !!

Impartido por:  
M Dolores Funes Caño  
Ángela Baena Solís



### ¿Qué te ofrece este método?

- Cambios de hábitos, de pensamientos y de alimentación
- Equipo interdisciplinar formado por nutricionistas, psicólogos y entrenador personal que trabajan en conjunto para conseguir la instauración de este método siempre de forma fácil y sencilla.
- 60 días de acompañamiento y seguimiento individualizado diario y 8 sesiones presenciales
- Grupo reducido.
- Técnicas de relajación.

Ronda Tejares 19, local 16  
(Pasaje Gran Capitán),  
14002 Córdoba

662 18 63 26 - 666 94 06 04



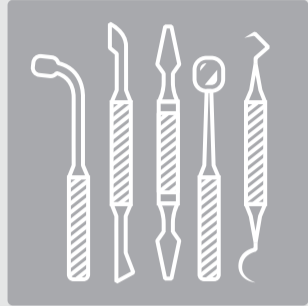


# ¿Que sabes sobre la sedación consciente?

Si has notado que...



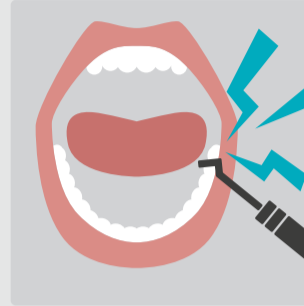
Sientes ansiedad nada más llegar a la clínica



Te notas nervioso al ver los instrumentos



Te incomoda estar sentado en la silla



La anestesia tarda en hacerte efecto.



Eres propenso a la náusea o arcadas.

...te puede interesar optar por la sedación consciente en tu intervención dental.

## ¿Cómo funciona?



El anestesista, habiendo previamente valorado al paciente acude a nuestra clínica el día del tratamiento. El sedante se administra por vía intravenosa y el paciente es monitorizado en todo momento.

El sedante hace efecto de manera inmediata. Seguirás despierto pero totalmente relajado. Se aplica también una anestesia local y se realiza el tratamiento.



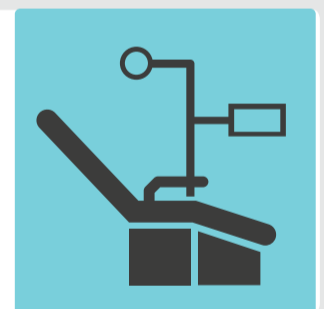
Una vez terminada la intervención, se reanima al paciente. Te sentirás algo adormilado durante algunos minutos y no recordarás el tratamiento.

1 de cada 5 personas sufre ansiedad dental.



La sedación consciente es una técnica segura, con muy pocos efectos secundarios y que se puede utilizar en cualquier tipo de tratamiento dental.

Nuestros gabinetes están perfectamente equipados con todo el instrumental necesario para la correcta administración y monitorización del sedante.



En nuestra clínica llevamos 6 años ofreciendo la sedación consciente a nuestros pacientes. Queremos asegurarnos de que tu experiencia con nosotros sea lo más cómoda y sencilla posible.

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

**ALONSO**

IMPLANTOLOGÍA AVANZADA  
ESTÉTICA DENTAL

# Lo que aprendí *en y de Renacer*

## CARTA DE UN INTERNO EN FUNDACIÓN RENACER

Aprendí que la adicción no era un vicio sino una enfermedad. Si por adicción se entiende una enfermedad física y psicosocial donde se desarrolla una dependencia a una sustancia y cuya ausencia genera ansiedad, angustia, depresión. Sin olvidar las patologías físicas... ¿Cómo podría superarla? Siguiendo unos hitos que allí me enseñaron.

- En Renacer trataron la enfermedad como tal, con la atención médica y psiquiátrica que mi situación demandaba. Este fue el punto de partida seguro que permitió llevar a éxito mi recuperación. Me enseñaron a aceptar el problema y decidir iniciar el cambio. Aquí está el verdadero trabajo personal.

**En Renacer trataron la enfermedad como tal, con la atención médica y psiquiátrica que mi situación demandaba**

- La transferencia con mi psicóloga, fundamental, ya que me pude expresar abiertamente y encontrar en mi interior la respuesta a mis propias preguntas. Ella me guió como «abrepuestas» a mis herramientas personales para potenciarlas.
- El grupo de apoyo. La adicción conlleva sentimientos de soledad e incompreensión. Aprendí que compartir

experiencias, encontrarme protegido y no estar solo, ayudaba a no tener prejuicios ni vergüenza, porque todos estamos al mismo nivel.

- Seguí las indicaciones pautadas, aun-

**Y aprendí que mi vida vale la pena cuando tengo el valor de enfrentarla**

que costaban, Me atreví a ponerlas en práctica porque entendí que eran beneficiosas.

- Pedí ayuda y colaboración a las personas más cercanas. Mi caso era especialmente doloroso porque no tuve esa ayuda al comienzo; con el tiempo se consiguió.
- Evité relaciones directas que pudieran hacer retroceder el trabajo ya iniciado. Cuando me normalicé no huí de las actividades sociales naturales.
- Tuve especial atención, cuando comencé a mejorar, en no caer en la falsa sensación de estar bien. Aprendí que la clave está en no minimizar las recaídas por la falsa ilusión de que “por una no pasa nada”.
- Recordaba contínuamente que SÍ se podía superar aunque llegaran momentos difíciles o vulnerables. Me planteaba que si yo era diferente o que no podría. De la misma manera que se puede caer, puede uno levantarse.

Y qué más cosas aprendí de Renacer? Que hablar puede aliviar los dolores del



FUNDACIÓN  
HOGAR  
**renacer**

alma. Que no importa qué es lo que tengo, sino a quién tengo en la vida, que las circunstancias y el ambiente que me rodea tienen influencia en mí, pero yo soy el único responsable de lo que hago o no hago.

Aprendí que lleva mucho tiempo llegar a ser la persona que quieres ser y que el tiempo es corto. Y a que no importa a dón-

de llegué, sin o a dónde me dirijo y que si no lo sé, estando bien cualquier lugar me sirve. Que la paciencia requiere mucha práctica y que madurar tiene más que ver con lo que he aprendido de las experiencias que con los años vividos.

Y aprendí que mi vida vale la pena cuando tengo el valor de enfrentarla.

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

## ÁREAS ASISTENCIALES

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

## EN MODALIDAD

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

## CLÍNICA RENACER



## OTROS SERVICIOS

- ✓ Terapias de grupo
- ✓ Terapia familiar
- ✓ Control de tóxicos
- ✓ Test de Alcholemla
- ✓ 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

# CLINICA REDONDO CAMACHO: TECNOLOGÍA DE VANGUARDIA ESTÉTICA Y SALUD



**Linfaven 24: Presoterapia profesional**



**IPL: luz pulsada**



 **957 498132**



**Laser Q-Switched: eliminacion de tatuajes multicolor**



**Endymed pro: radiofrecuencia 3 Deep**