

# CÓRDOBA SANA

WWW.CORDOBASANA.ES  
@CORDOBASANA



julio de 2020

Año XIII • número 155. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO

## TAPONES DE BAÑO a medida




Clínicas de Salud Auditiva  
www.efeta.es

oferta de verano  
tu par de tapones  
por sólo **60€**

CÓRDOBA  
957 473 564 - 608 990 280  
957 666 819 - 610 455 758

LUCENA  
957 513 375 - 605 619 958



## Ortopedia Aeropuerto

www.ortopediaaeropuerto.com



# SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL

Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL

Avda. Arroyo del Moro 1



## El Hospital Reina Sofía volverá a registrar su actividad quirúrgica habitual en junio

El Reina Sofía ha diseñado una vuelta gradual a la actividad quirúrgica habitual antes de la pandemia con un horizonte que marca la última semana del mes de junio como la fecha en la que el 100% de los quirófanos estarán a pleno rendimiento en todos los centros asistenciales que componen el complejo hospitalario.

(sigue en la página 2)

## Cuando encuentras tu casa, la sientes

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

metrovesa.com

metrovesa

# NOTICIA DE PORTADA

## El Hospital Reina Sofía volverá a registrar su actividad quirúrgica habitual en junio

Los diferentes edificios del complejo donde se opera están incrementando de forma gradual la programación quirúrgica incluyendo a pacientes según criterios de prioridad clínica y antigüedad en la demora, además de seguir realizando intervenciones urgentes y de pacientes oncológicos

REDACCIÓN

El Reina Sofía ha diseñado una vuelta gradual a la actividad quirúrgica habitual antes de la pandemia con un horizonte que marca la última semana del mes de junio como la fecha en la que el 100% de los quirófanos estarán a pleno rendimiento en todos los centros asistenciales que componen el complejo hospitalario.

Hasta el mes de mayo, la actividad quirúrgica del Reina Sofía se había centrado exclusivamente en la atención de patología urgente y oncológica, por lo que muchos pacientes estaban a la espera de recibir su tratamiento. Por ello, desde ese mes se ha empezado a incrementar de forma progresiva la programación quirúrgica en los diferentes centros incluyendo otro tipo de procedimientos. Los criterios de selección de pacientes son la prioridad clínica en primer lugar y la antigüedad en la demora de los pacientes, en segundo término.

El cronograma de vuelta a la normalidad es diferente y se adapta a las particularidades de cada uno de los centros que componen el hospital, siendo la previsión final el completo funcionamiento para finales de junio. Para ello, el Reina Sofía ha planificado la actividad en los quirófanos de la mano de las diferentes unidades asistenciales y, para garantizar una respuesta adecuada en cada momento, la Comisión de Programación Quirúrgica del centro revisa cada semana el plan de normalización a fin de establecer modificaciones en función de la situación epidemiológica que se vaya produciendo.

### Actividad por centros

La incorporación progresiva de pacientes no se realizará al mismo ritmo en todos los centros del complejo sanitario, ya que cada uno cuenta con infraestructuras y características diferentes. Sin embargo, el ritmo de crecimiento de la actividad quirúrgica sigue el mismo patrón en todos los hospitales, ya que primero se completa la programación de mañana y, después, se comienza a planificar de forma progresiva la tarde.

El principal centro de actividad quirúrgica es el Hospital General, donde



El Hospital Reina Sofía volverá a registrar su actividad quirúrgica habitual en junio

existe un bloque quirúrgico compuesto por on quirófanos en los que se realizan, además, la mayoría de las intervenciones complejas. En este centro, la vuelta a la normalidad completa en horario de mañana ya se ha producido. En cuanto a la actividad en la jornada de tarde (que ya se está desarrollando) seguirá incrementándose de forma progresiva cada semana hasta completar el 100% de la programación a finales de junio. Además de los 11 quirófanos, el Hospital General cuenta con un quirófano de cirugía local que no ha dejado de funcionar durante la pandemia (pacientes preferentes) y que ya está también empezando a incluir intervenciones en pacientes con otras patologías.

Otro de los centros que más actividad quirúrgica registra es el Hospital Provincial, donde existen ocho quirófanos que tienen completa su programación en horario de mañana desde el pasado 11 de mayo. En cuanto a la jornada de tarde, algunos quirófanos comenzaron ya a estar

operativos y la actividad seguirá incrementándose de forma gradual hasta finales de junio. Además, el Provincial cuenta con otro quirófano destinado a procedimientos de Cirugía Plástica y Urología, que ha empezado a funcionar al 50% durante el mes de mayo y la previsión es que en junio esté a pleno rendimiento.

En el Hospital Materno Infantil, los siete quirófanos existentes ya están completamente operativos en horario de mañana y comenzaron la programación de tarde a principios de junio.

Por otro lado, desde principios de junio están ya funcionando los quirófanos de Cirugía Mayor Ambulatoria ubicados en el Hospital Los Morales, una vez que se han adaptado los espacios para garantizar las distancias entre pacientes en las salas de espera. En este centro se realizan procedimientos de Cirugía Mayor Ambulatoria en las especialidades de Cirugía General y Digestiva, Cirugía Ortopédica y Traumatología, Cirugía Vascul, Dermatología, y Oftalmología.

Por último, los del Centro de Especialidades Carlos Castilla del Pino, que cuenta con un quirófano y una sala quirúrgica para Cirugía Menor, están funcionando desde la primera semana de mayo e irán aumentando progresivamente su programación en las especialidades de Cirugía General y Digestiva, Cirugía Plástica, Dermatología, Oftalmología y Otorrinolaringología.

Con esta planificación el Hospital Reina Sofía persigue dar respuesta de forma segura y ágil a todos los pacientes que están a la espera de recibir su tratamiento para mejorar su calidad de vida. La colaboración y el trabajo en equipo de todas las unidades y categorías profesionales es clave en la programación de la actividad quirúrgica, una de las áreas asistenciales más importantes del hospital. Por ello, el equipo directivo del centro agradece la implicación y esfuerzo que están desarrollando los profesionales para dar la mejor respuesta posible a los pacientes y familiares.

## CONSULTA MÉDICA DE NUTRICIÓN

Dra. M<sup>a</sup> Isabel Martínez Muñoz  
Colegiada: 6866



**Cita Previa:**  
**957 47 17 43**

Ronda de los Tejares, 16, Portal 5 1<sup>o</sup> dcha 14001 Córdoba



# 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 anesthesiólogos S.L.**



**EL HOSPITAL REINA SOFÍA VOLVERÁ A REGISTRAR SU ACTIVIDAD QUIRÚRGICA HABITUAL EN JUNIO** ..... 2

**FUNDACIÓN HOGAR RENACER INICIA UNA NUEVA NORMALIDAD** ..... 6

**FARMACIAS DE GUARDIA** ..... 8

**EL HOSPITAL QUIRÓNSALUD CÓRDOBA OBTIENE LA CERTIFICACIÓN «PROTOCOLO SEGURO FRENTE AL COVID-19» EMITIDA POR APPLUS+** ..... 10

**EL CENTRO OFTALMOLÓGICO DETECTA UN CRECIMIENTO CON RESPECTO AL PRIMER MES DE CONFINAMIENTO Y YA ATIENDE A CASI TREINTA PACIENTES DIARIOS EN UN SERVICIO QUE PERMANECE ABIERTO 24 HORAS** ..... 11

**OÍR BIEN PARA DISFRUTAR DE LAS RELACIONES** ..... 6



**ENTREVISTA A ALBERTO ROSALES** ..... 12

**GYM SIERRA, UN CLUB DE CONFIANZA FRENTE AL COVID-19** ..... 14

**Edita:** JCHR Ediciones (Javier Chastang Roldán) **Director-Gerente:** Javier Chastang Roldán **Redacción y Maquetación:** Óscar Córdoba **Colaboran:** Ana Cabello (Redacción) Julián Rodríguez (Pasatiempos) **Departamento comercial:** Javier Chastang Roldán **Administración:** María Jesús Córdoba **Dirección:** C/ Teruel, 4, Portal 2, 3º D. 14012 - Córdoba **Teléfono:** 605 829 454 (atención al lector y departamento comercial) **Buzón de sugerencias:** info@cordobasana.es **Buzón de dirección:** javierchastang@gmail.com **Web:** www.cordobasana.es **DEPÓSITO LEGAL:** CO-92-2015



## DÍAS DE SALUD INTERNACIONALES EN JULIO

29	30	1	2	3 DÍA INTERNACIONAL DEL SÍNDROME DE RUBINSTEIN-TAYBI (SRT)	4	5
6	7	8 DÍA MUNDIAL DE LA ALERGIA	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28 DÍA MUNDIAL DE LA HEPATITIS	29	30	31	1	2

## LA FRASE DEL MES

« Estamos aquí para añadir lo que podamos a la vida, no para obtener lo que podamos de ella. »

WILLIAM OSLER

# 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



# NOTICIAS

## Fundación Hogar Renacer inicia una nueva normalidad

«España en el primer puesto en adicciones comportamentales de la Unión Europea»

REDACCIÓN

Las adicciones comportamentales constituyen un conjunto de trastornos encuadrables en el grupo de enfermedades que denominamos adicciones o trastornos adictivos.

Como ocurre en las adicciones a sustancias (drogas), en las adicciones comportamentales el sujeto pierde el control sobre su comportamiento, interfiriendo de modo grave y progresivo en diferentes áreas de su vida, tanto profesional como personal.

El aspecto clave de la adicción comportamental no es el tipo de conducta implicada (conducta problema), sino la forma de relación que el individuo establece con ella. En este sentido, la persona experimenta el deseo incontrolable de realizar la conducta problemática (craving), pierde el control sobre la misma (priming) y persiste en realizarla pese a que ésta lleve aparejadas consecuencias adversas cada vez más graves.

La sintomatología de las adicciones comportamentales es similar a la de las drogodependencias. Síntomas como tolerancia, que es la necesidad de dedicar cada vez mayor tiempo a la conducta problema para obtener la satisfacción buscada y el síndrome de abstinencia, que hace referencia al malestar psíquico que se produce cuando no se puede realizar la conducta problema, se encuentran en ambos tipos de trastornos y aportan evidencia del paralelismo directo que existe entre las adicciones con sustancias y las comportamentales.

La base neurológica que explica el comportamiento adictivo se encuentra alojada en el sistema de recompensa cerebral. Este sistema se encarga de mediar la sensación de placer en el organismo activándose frente a estímulos o acciones que satisfacen necesidades básicas de supervivencia, tales como comer alimentos o mantener relaciones sexuales. Sin embargo, este mecanismo también se activa ante otras actividades gratificantes como pueden ser jugar a videojuegos, hacer deporte o ir de compras. Incluso puede ser activado mediante la acción de pensar en la recompensa futura.

No existe un consenso claro en cuanto a los criterios diagnósticos que definen las adicciones comportamentales, siendo el juego patológico la única adicción con criterios definidos, el resto (Internet, sexo, etc.), probablemente por su novedad, sigue siendo objeto de debate.

Se estima que aproximadamente un 1% de la población adulta tiene problemas con el juego; este porcentaje es el doble o más en la población adolescente. Al igual que ocurre con las adicciones a sustancias existe una gran comorbilidad con otros trastornos psiquiátricos como son: los trastornos de la personalidad, la depresión, los trastornos de ansiedad y la adicción a drogas psicoactivas.

Desde la Fundación Hogar Renacer se están llevando a cabo labores de actualización que, sumadas a los más de 30 años de experiencia en el campo de las adicciones, permitan ofrecer una cobertura específica para aquellas personas y familias que nos necesiten.



Disponemos de un equipo técnico con amplia trayectoria profesional para el tratamiento individualizado simultáneo de la patología adictiva y psiquiátrica, además del abordaje familiar desde el primer momento y a lo largo de todo el proceso, favoreciendo notablemente la adherencia al mismo y las posibilidades de éxito.

FUNDACIÓN HOGAR RENACER cuenta con varios dispositivos asistenciales para el tratamiento de las adicciones en diferentes programas de tratamiento.

En el **Centro de Desintoxicación Residencial Renacer** se realiza un abordaje integral de las adicciones y de los trastornos psiquiátricos asociados en régimen de ingreso.

El **Centro de Tratamiento Ambulatorio Renacer**, concertado por la Junta

de Andalucía desde el año 1996, ofrece la posibilidad de realizar el seguimiento de la abstinencia a pacientes que no necesitan inicialmente internamiento o que, tras superar esta fase, pueden beneficiarse de los cuidados en régimen ambulatorio. Con ello permitimos el seguimiento y la supervisión a largo plazo, además de la educación en prevención de recaídas, favoreciendo así la recuperación completa y la integración social plena.

**FUNDACIÓN HOGAR RENACER** desarrolla, además, programas de Atención Integral y de Asistencia Diaria Supervisada. Se trata de una herramienta asistencial específica, donde se ofrece alta supervisión y seguimiento diario sin necesidad de ingreso.

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

### ÁREAS ASISTENCIALES

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

### EN MODALIDAD

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



### OTROS SERVICIOS

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

Primera consulta GRATUITA

¡CUENTA CON NOSOTROS!



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



957 237 388



info@fhrenacer.org



fhrenacer.org



# 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.

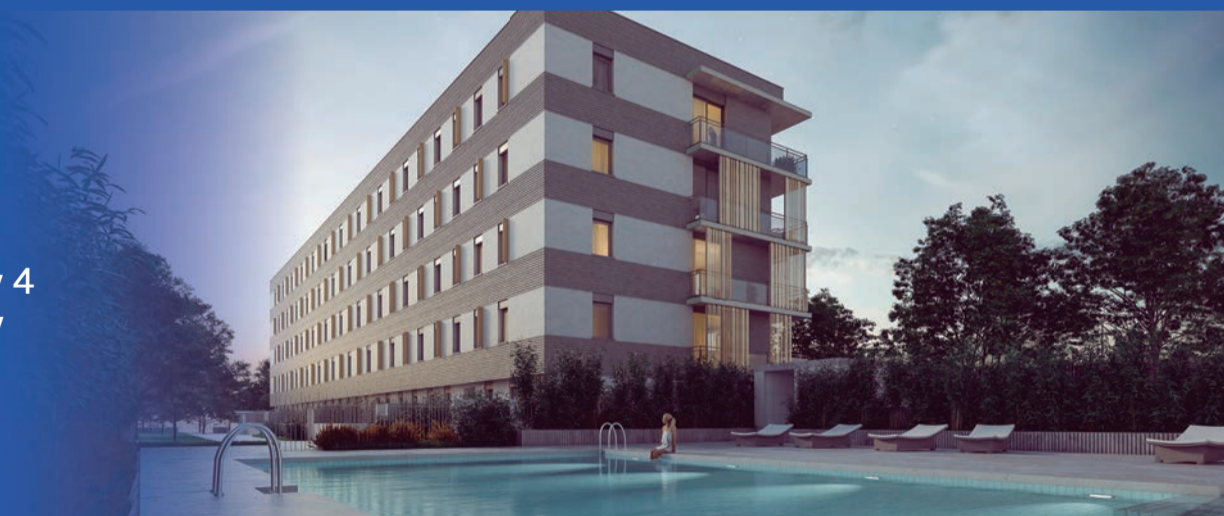
Desde 190.100€ más garaje y trastero.



## 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 FARMACEÚTICOS DE CÓRDOBA		
FARMACIAS DE GUARDIA		
CORDOBA DE LUNES A VIERNES		
DIA	DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE	
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
AVDA. RONDA TEJARES, 2	Esquina con Plaza de Colón	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Noguier	ZONA CIUDAD JARDIN
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisión Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Formentera	ZONA NOREÑA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra ( Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
GLORIETA AMADORA ESQUINA ISLA FORMENTERA	Frente a Mercadona	ZONA ARROYO DEL MORO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
CRUZ CONDE, 21	Esquina a Ronda de los Tejares	ZONA CENTRO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
JOSE Mº MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almogavares ( Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NOREÑA
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	Explanada - Junto a Parque Infantil	ZONA PARQUE CRUZ CONDE
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
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 FARMACEÚTICOS DE CÓRDOBA		
FARMACIAS DE GUARDIA		
CORDOBA SABADOS		
DIA	DE 10:00 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE	
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Noguier	ZONA CIUDAD JARDIN
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisión Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra ( Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
JOSE Mº MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NOREÑA
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares ( junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9		ZONA VIRGEN DE FATIMA
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	Glorieta Junto al Supermercado Piedra	ZONA AEROPUERTO
NOCHE	DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE	
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

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



**REPARACIONES  
LIBERACIONES  
ACCESORIOS**

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

Si no quieres chapuzas ven a **TECNO-MOVIL**

**Tel. 957 496 806**





# 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



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

DIONI BARRERA  
diseño capilar

# INFORMACIÓN EN BUENAS MANOS

## El Hospital Quirónsalud Córdoba obtiene la certificación «Protocolo Seguro frente al COVID-19» emitida por Applus+

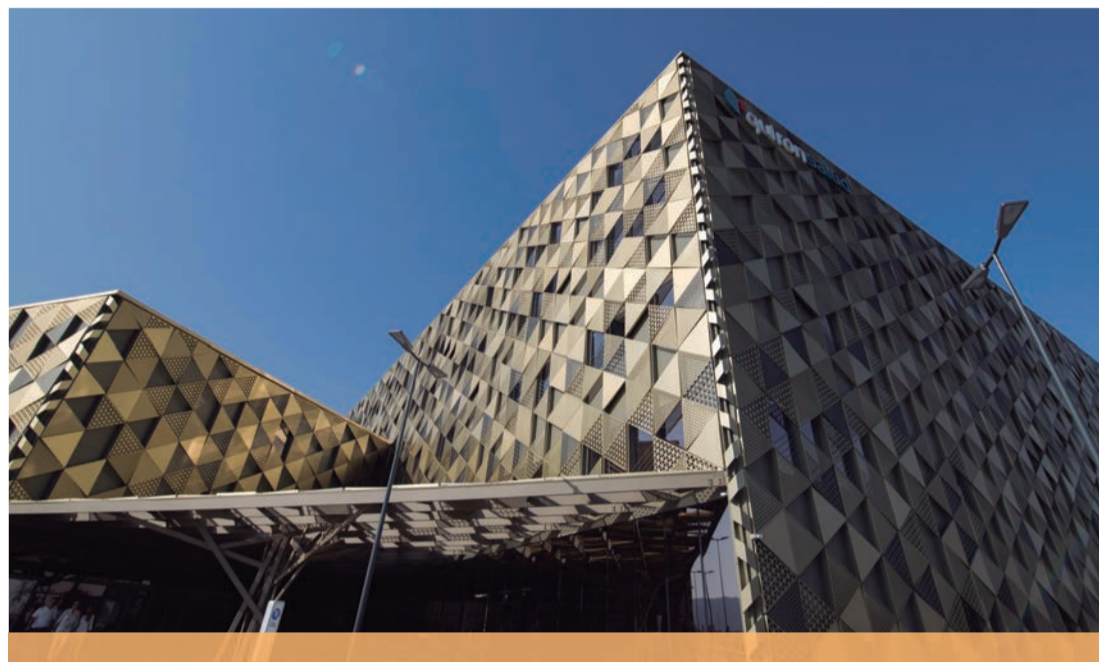
El centro sanitario destaca positivamente por su alta exigencia en las medidas de protección y seguridad, tales como la desinfección, la organización de circuitos de atención diferenciados y la disponibilidad de los equipos y medidas de protección necesarios tanto para profesionales como para pacientes

### REDACCIÓN

Los Hospitales Quirónsalud Andalucía han sido pioneros en la obtención de la certificación "Protocolo Seguro frente al Covid-19", emitida por la auditora externa Applus+ tras verificar que todos sus centros hospitalarios Quirónsalud Córdoba, Sagrado Corazón, Infanta Luisa, Málaga, Marbella, Campo de Gibraltar y Huelva cumplen con todos los protocolos de seguridad para el paciente y los profesionales, con circuitos controlados y alineados con los estándares más exigentes de protección frente al coronavirus.

Esta es la primera y única certificación en relación con la situación extraordinaria producida por la crisis sanitaria del Covid-19, crisis que ha generado nuevas exigencias en los requisitos organizativos, de limpieza, higiene y control, obligando a las organizaciones a establecer cambios en sus protocolos, circuitos y actuaciones. Estos cambios se han producido siguiendo guías de recomendaciones, desarrolladas por las propias entidades de certificación, que evidencian las buenas prácticas en la gestión de los riesgos derivados del Covid-19 para todo tipo de instalaciones y servicios.

Para ello, el equipo de gestión y los profesionales sanitarios de los Hospitales Quirónsalud en Andalucía han puesto en marcha un Plan Operativo de Seguridad frente al Covid-19, cuyo objetivo principal es reanudar la actividad asistencial ofreciendo a todos sus pacientes una atención sanitaria segura, centrándose en todos los aspectos relacionados con el entorno físico, medidas higiénicas básicas, medidas técnicas, medidas organizativas y medidas del control del riesgo de contagio.



### Valoración positiva

Además de la propia gestión de la crisis durante las semanas de mayor intensidad, los evaluadores de Applus+ han valorado muy positivamente las numerosas medidas aplicadas en la preparación para la desescalada, tales como el intenso trabajo de desinfección y recuperación de todos los espacios asistenciales utilizados en la pandemia, la organización de circuitos de atención diferenciados, las medidas de protección y seguridad y la disponibilidad de todos los equipos de protección necesarios para pacientes y profesionales.

### Circuitos diferenciados

Entre las medidas más valoradas, los Hospitales Quirónsalud disponen de procedimientos y circuitos diferenciados en sus distintas áreas, de modo que la atención sea segura. Todos los pacientes que requieran un tratamiento por parte de cualquier servicio de Quirónsalud seguirán el nuevo protocolo establecido, fundamental y prioritario para garantizar las medidas de seguridad y protección tanto de pacientes como de personal sanitario del centro hospitalario durante la realización de sus consultas, pruebas o intervenciones quirúrgicas.

Se han tomado medidas de distanciamiento social en las áreas ambulatorias, tanto a nivel físico con limitación de aforo en zonas de espera, así como el mayor tramo temporal entre pacientes en consultas. Igualmente se han instalado dispensadores de solución hidroalcohólica en todas las áreas para la continua higiene de manos, así como un control de acceso que garantice que todas las personas que accedan a los centros cumplan con la normativa del uso obligatorio de mascarillas higiénicas (en caso de no llevarla se les facilita).

Además, se mantienen las consultas telefónicas y videoconsultas para los casos en los

que el paciente no pueda desplazarse al hospital. En cuanto a la actividad quirúrgica, se ha establecido un exhaustivo protocolo preoperatorio para el despistaje COVID, que incluye en caso necesario la prueba de detección de Covid-19.

Se trata de una muestra más de la apuesta del Grupo Quirónsalud por la calidad ejecutando las modificaciones necesarias en todos sus procesos asistenciales para evitar el contagio en sus centros hospitalarios para garantizar la atención sanitaria segura a los pacientes.

### Quirónsalud en Andalucía

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

hospitalario privado de esta comunidad autónoma.

### Sobre Quirónsalud

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

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

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



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



¡TOROMÍTICO AHORA TIENE INSTAGRAM!  
SÍGUENOS EN @TOROMITICO



## El centro oftalmológico detecta un crecimiento con respecto al primer mes de confinamiento y ya atiende a casi treinta pacientes diarios en un servicio que permanece abierto 24 horas

La actividad general del hospital se encuentra a día de hoy al cincuenta y cinco por ciento de su capacidad de trabajo



El volumen de consultas de pacientes que acuden al servicio de Urgencias Oftalmológicas del Hospital La Arruzafa (HLA), operativo 24 horas al día, repunta un sesenta por ciento desde la apertura de la fase 1 de la desescalada hasta final de mayo.

### El hospital está certificado con distinciones de calidad

Según los datos registrados, la asistencia oftalmológica a personas que han acudido a esta unidad ha sido de 26 diarias, a diferencia de las 15 que se atendían durante el primer mes y medio del confinamiento y en la fase 0 del estado de alarma.

Dichos datos también se asemejan al número de pacientes atendidos en el resto de unidades, cuyo crecimiento también ha ido en aumento en la misma relación porcentual.



La actividad general del hospital oftalmológico se encuentra a día de hoy al cincuenta y cinco por ciento de su capacidad de trabajo en atención en

consulta y en su actividad quirúrgica.

En cuanto a las urgencias oftalmológicas, desde la dirección médica se recuerda que

hay afecciones catalogadas como graves, del tipo desprendimientos de retina, hemorragias intravítreas, glaucomas agudos o úlceras corneales, en-

tre otras, que deben ser abordadas con inmediatez.

En el centro, se recuerda que un tratamiento tardío de estas patologías puede provocar daños irreparables en la visión, acrecentando una pérdida parcial o global de la capacidad visual de la persona.

El HLA, abierto durante el estado de alarma y que mantiene en funcionamiento todas sus unidades oftalmológicas y servicios médicos profesionales, es un centro que cuenta con certificados de seguridad que avalan la excelencia médica y calidad asistencial, materias que repercuten directamente en la seguridad de sus pacientes.

En este sentido, el hospital está certificado con distinciones de calidad (certificados ISO de Calidad, Medio Ambiente y Seguridad del Paciente; certificado de la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía; y Excelencia en Calidad Asistencial Plus -IDIS-) que se revalidan periódicamente desde hace más de una década.

## Oír bien para disfrutar de las relaciones



Desde hace unos meses nos hemos visto obligados a renunciar a la vida a la que estábamos acostumbrados, nos hemos tenido que privar de muchas cosas que nos apetecían, como por ejemplo salir de compras, comer fuera o dar un simple paseo, pero se ha visto que lo que más se ha echado en falta ha sido disfrutar de la familia, los amigos, las reuniones, es decir, las relaciones sociales. ¿Se imaginan entonces verse privados de esas sensaciones de forma permanente? Pues bien, los oídos permiten que todo esto sea posible y nos hacen disfrutar sencillamente escuchando la voz de un ser querido, y por ello hay que cuidarlos. **Los oídos permiten algo más que simplemente oír, son el medio para disfrutar las relaciones con el entorno, con las personas que nos rodean.**

Ahora que parece que volvemos poco a poco a la normalidad y a retomar las riendas de nuestras vidas, debemos aprovechar al máximo el tiempo y

disfrutar cada momento. Debemos cuidar nuestro cuerpo y los oídos son una parte sensible de éste, que requiere unos cuidados concretos, sobre todo en ciertas estaciones del año, como es el verano.

Los continuos cambios de temperatura, los baños en la piscina o en la playa, la humedad, etc. son factores que pueden provocar alteraciones en los oídos, dando lugar a patologías que pueden llegar a provocar pérdidas de audición. Para mantener un correcto cuidado de los oídos deben seguirse una serie de normas sencillas y así garantizar el poder disfrutar de las sensaciones que éstos nos ofrecen durante mucho tiempo.

- La correcta higiene auditiva es muy importante para prevenir infecciones. No deben introducirse objetos extraños para limpiarlos ni siquiera los bastoncillos. Sólo debemos limpiar la parte más externa y del resto se encargará nuestro propio cuerpo, expulsando todos los restos de suciedad gracias a la cera.
- Con la llegada del verano,

deben tenerse ciertas precauciones con el agua de piscinas, pantanos o playas, ya que pueden estar contaminadas causando infecciones bacterianas en los oídos que podrán cursar con diversos síntomas. Para prevenir cualquier posible patología de este tipo, es conveniente el uso de tapones de baño a medida, que impedirán totalmente la entrada de agua en el sistema auditivo protegiéndolo de una forma cómoda y sencilla.

· Es conveniente visitar al es-

pecialista anualmente para una revisión completa y asegurar así que los oídos están en perfectas condiciones y detectar de forma rápida cualquier alteración que pueda presentarse. En las **Clínicas de Salud Auditiva Efeta**, se encuentran los profesionales sanitarios titulados capacitados para evaluar el estado auditivo y facilitar las pautas adecuadas para su cuidado.

· No se deben emplear medicamentos óticos sin prescripción médica, incluidas

las gotas limpiadoras, ya que estos productos pueden ser agresivos y dañar, en algunos casos, el sistema auditivo. Por tanto, antes de utilizar cualquier producto debe acudir y consultar a profesionales sanitarios cualificados.

· La población infantil es propensa a sufrir otitis y si no son tratadas de forma correcta pueden llegar a cronificarse provocando daños de forma permanente en los oídos, causando una pérdida de audición a medio o largo plazo, que podría ser irrecuperable. Por ello, si existe dolor, irritación, inflamación, supuración o se percibe que un niño oye menos de lo considerado normal, se debe acudir inmediatamente al especialista.

Todo lo mencionado anteriormente debe ser tenido en cuenta si se quiere mantener una buena salud auditiva, y disfrutar plenamente de lo que el sentido de la audición puede ofrecer: un mundo de sensaciones y emociones junto a las personas que más queremos.



# COMER SANO

## Entrevista a Alberto Rosales

REDACCIÓN

### Nos ha tocado vivir una época única en la historia reciente. ¿Cómo está afectando nuestra alimentación?

Ahora somos aún más conscientes de lo que comemos. Damos más importancia a una alimentación saludable y por tanto a la materia prima que componen nuestros alimentos, así como a su conservación, almacenamiento y distribución, en definitiva a todo el proceso hasta que llegan a nuestras casas. En el restaurante los clientes nos preguntan cada vez más por el origen de los productos, si son o no de km0.

### Más concretamente, ¿cómo ha cambiado la restauración?

La restauración ya venía cambiando, desde hacía tiempo, en cuanto a los alimentos que consumimos. Ahora éstos son más de cercanía, del entorno. Se le da mucha importancia al sabor, la textura, la manera de cocinarlos... La restauración trata de ofrecer, hoy en día, a sus clientes, una alimentación que sea gustosa, divertida y a la vez que sea sostenible, cercana y por supuesto saludable.

### Las medidas higiénicas en España ya eran de las más estrictas antes de la llegada del COVID-19, pero ¿en qué se han reforzado las cocinas y las salas de los restaurantes a la hora de preparar alimentos?

Hemos añadido a las medidas higiénicas que ya teníamos el actual protocolo de higiene y seguridad impuesto durante la pandemia tal como el distanciamiento, mascarillas, guantes, geles hidroalcohólicos, sustitución de carta tradicional por la carta en códigos QR, etc dándole visibilidad delante del cliente incrementando así su confianza y seguridad.

### ¿Qué medidas recomendarías que tomáramos en casa para comprar, conservar y cocinar nuestros alimentos?

Para comprar, la primera medida que recomendaría es que leyésemos las características del producto, cuál es su procedencia, sus valores nutricionales, y sobre todo comprar productos de nuestro entorno.

En cuanto a la conservación, hay que ser más estrictos aún que antes, hay que conservar mejor a los alimentos utilizando envases que mantengan las propiedades organolépticas de los mismos para que sus cualidades no se alteren y



conservarlos en diferentes departamentos en el frigorífico.

Y respecto a cocinar, utilizar la base de nuestra cocina mediterránea, el aceite de oliva. Hoy en día nuestros aceites, nuestros vinos y nuestros condimentos cobran más importancia que nunca. Hay que cocinar buscándole al producto su sabor realizándolo y no enmascarándolo.

### ¿Podemos sentirnos seguros yendo a comer fuera de casa?

Por supuesto que sí. Actualmente, en los restaurantes, aquí en Córdoba, estamos siguiendo todas las medidas de seguridad e higiene que ya estaban puestas

en marcha antes de la pandemia y ahora, con todos los protocolos que se han añadido de más, tenemos que sentirnos bastante seguros y estar muy tranquilos. Nosotros, por ejemplo, en Puerta Sevilla, aparte de las medidas de higiene y de seguridad mencionadas anteriormente contamos con otras medidas higiénicas más específicas como el proceso de desinfección al que es sometido nuestra mantelería y servilletas los cuales nos llegan sellados y plastificados, además dispensamos toallitas de gel hidroalcohólicas en las mesas, utilizamos cubreplatos para proteger los alimentos desde que un plato sale de la cocina hasta

que llega a la mesa, etc Todo para que el cliente se sienta muy seguro y vuelva a visitarnos, tal como está ocurriendo.

### ¿Cuáles son las recomendaciones que deben seguir los clientes más allá del 21 de junio?

Que confíen en los restaurantes de siempre, los que desde hace años siguen conservando su higiene y limpieza. Hay que ir con tranquilidad a disfrutar de un buen momento y a dejarse mimar por restaurantes que realmente sean profesionales y nos dejen repartir felicidad a nuestros clientes que a eso es a lo que nos dedicamos.

**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



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



## GRACIAS CÓRDOBA POR CONTAR CON NOSOTROS EN ESTOS DÍAS TAN DIFÍCILES

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, cesped artificial, plantación automatizada**



# DEPORTE SALUDABLE EN BUENAS MANOS

## Gym Sierra, un club de confianza frente al covid-19

Desde el club velamos por tu salud y cumplimos todos los requisitos para garantizar tu seguridad

### CLUB GYM SIERRA

Estamos a final de una terrible pesadilla que está asolando a la humanidad.

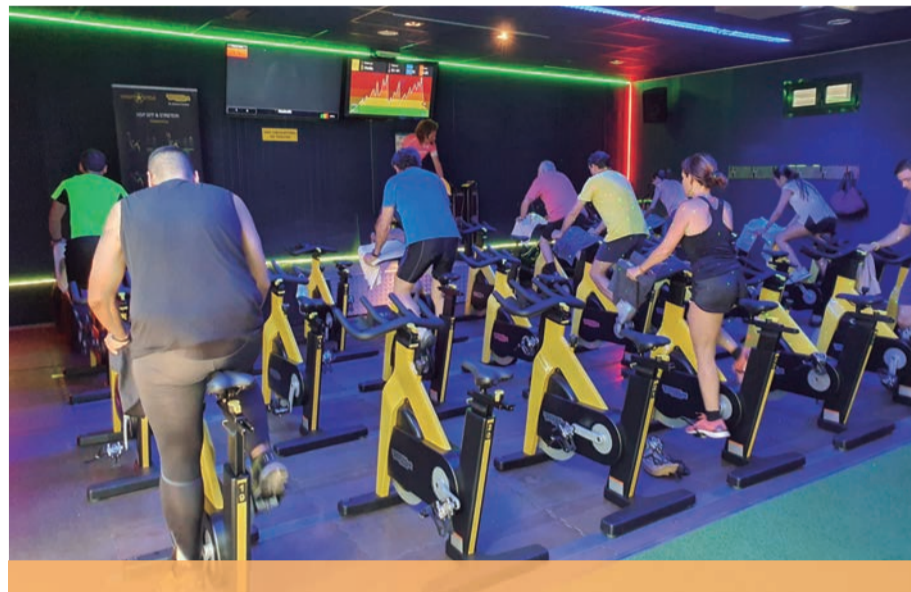
Cuando a mediados de marzo recibimos la noticia/orden de clausurar toda actividad y recluirnos en nuestros domicilios, entramos en una fase nueva de nuestra vida: el cese de la actividad física a la que estábamos acostumbrados, terminó repentinamente.

En esta situación se ha puesto de manifiesto la importancia del ejercicio físico.

Cuando la situación lo permitió, las calles, a unas horas determinadas, se llenaban de personas, unas andando otras corriendo, que denotaban la necesidad de moverse.

**Durante todo el tiempo de confinamiento, el Club ha estado muy pendiente de recibir instrucciones a aplicar cuando se permitiera su apertura.**

Lo que en la primera de las ordenes recibidas fue el cierre de instalaciones deportivas por un periodo de alarma de quince días, fue ampliándose hasta un total de más de ochenta, **periodo en el cual las personas han notado en su naturaleza, tanto física con psíquica el deterioro que produce en la naturaleza la inactividad.**



En CLUB GYM SIERRA empezamos a recibir de parte de los abonados, peticiones de prestarle algo de material para que en sus domicilios practicaran algunos de los movimientos a los estaban acostumbrados. En la medida de lo posible, así lo hicimos.

Además se creó un servicio de clases de fácil ejecución, distribuidas on line, que recibieron el aplauso unánime de nuestros abonados, para realizarlas en el domicilio particular s de cada cual. En total han sido más de noventa clases. Un gran esfuerzo, tanto por parte del Club, como por parte de sus técnicos que se

han volcado en ofrecer con todo entusiasmo lo mejor de si mismos, recurriendo a medios al alcance de cualquiera. Merecen el agradecimiento, tanto de las muchas personas que les ha seguido, como de su Empresa.

Personas que han perdido peso, que lo han ganado, sufrido tensiones emocionales, dolores de espalda y articulaciones, nos llamaban para ver cuando podían disponer de su Club para retomar sus saludables costumbres de hacer ejercicio.

Durante todo el tiempo de confinamiento, el Club ha estado muy pendiente

de recibir instrucciones a aplicar cuando se permitiera su apertura.

Zonas clausuradas, máquinas anuladas, escrupulosa medida entre ejes de máquinas marcadas en el suelo de forma que permitieran o no su uso dentro de las instrucciones recibidas, la situación de DIEZ puntos higiénicos, provistos de gel específico para desinfección de manos, productos para limpieza de agarres y tapicerías en contacto con los usuarios y papel / toalla, distribuidos estratégicamente por las instalaciones, el tratamiento integral de todo el Club por Comercial Tec, empresa especializada en desinfección y tratamientos de choque con productos registrados en el Ministerio de Sanidad contra el coronavirus covid-19, efectuada el tres de este mismo mes, días antes de la reapertura, ha hecho que la asistencia de los usuarios esté garantizada al máximo.

Tan pronto nos lo permitieron abrimos las puertas el día ocho de este mes, esperando la llegada de los primeros clientes.

Pocos, pero los que se decidieron a venir se percataron del trabajo hecho por el Club.

Al cabo de ya dos semanas, el flujo de personas que acuden a hacer sus ejercicios es el normal para estas fechas, todas ellas con un comportamiento ejemplar, agradeciendo el que hayamos sido de las pocas empresas que han puesto sus instalaciones al servicios de sus clientes, con la máxima garantía de salubridad.



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

**EL GIMNASIO  
MÁS COMPLETO**

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

Tlf. 957280711





# Collection *Todoliva*

AOVEs de fincas Multivarietales en seto

Emociona tu paladar  
con un mundo de sabores, aromas y colores

hierba fresca  
recien cortada

plátano

alcachofa

**Aceites  
Virgenes Extra**

frutos secos

canela

manzana



Disponibles en cajas de 1, 3, 5 y 6 L

tomate

hojas de olivo

almendra

## Collection *Aoves Todoliva*

La colección completa está formada por cinco extraordinarios **aceites vírgenes extra** monovarietales y un multivarietal. De variados e intensos sabores y aromas frutados, que los hacen únicos y diferentes entre sí. En boca se muestran suaves, ligeros y fragantes. Ideales para degustar y maridar en tu cocina, con tantos platos, como tu imaginación te permita

# *PROMOCION DE OBRA NUEVA* *EDIFICIO PATIO ROMANO*

EN EL CENTRO DE CORDOBA,  
AVDA DE LAS OLLERIAS

Viviendas de 2, 3 y 4  
dormitorios, trasteros y  
cocheras



**INFORMACION Y VENTA**

**957 47 77 67**

**C/Eduardo Lucena 4, 4º**

