

# CÓRDOBA SANA

WWW.CORDOBASANA.ES  
@CORDOBASANA

febrero de 2021

Año XIV • número 162. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO



centroauditivo campos

**Convertimos tu edad en descuento.**  
en la compra de tu 2º audífono\*

**65 = 65**  
años % dto.

Paseo de la Victoria, 29 · 957 29 37 16 | 602 482 771  
+INFO: centroauditivocampos.es

\*Oferta válida para audífonos de gama Alta o Premium. La edad reflejada en el anuncio es un ejemplo, descuento aplicable a cualquier edad. Si sólo necesita 1 audífono el descuento aplicado será de la mitad de su edad. Promoción no acumulable.

#TeHacemosOírBien

**Ortopedia Aeropuerto**

www.ortopediaaeropuerto.com

# SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL  
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL  
Avda. Arroyo del Moro 1

## El Reina Sofía entre los tres mejor puntuados del país en el Índice de Humanización de Hospitales Infantiles

Esta herramienta ha otorgado una puntuación de cumplimiento del 82,48% al hospital en la categoría grandes hospitales, resultado por el que ha recibido hoy una certificación tras haber sido analizado y verificado por AENOR

(sigue en la página 2)



## CHASTANG ALQUILA

**ZONA CAMPING**  
**200 M2 / 5 DORMITORIOS**  
**3 BAÑOS / GARAJE**  
**PISCINA / MUY NUEVO**

**CHASTANG**  
INMOBILIARIA

605 829 454 / 650 413 015

# NOTICIA DE PORTADA

## El Reina Sofía entre los tres mejor puntuados del país en el Índice de Humanización de Hospitales Infantiles

Esta herramienta ha otorgado una puntuación de cumplimiento del 82,48% al hospital en la categoría grandes hospitales, resultado por el que ha recibido hoy una certificación tras haber sido analizado y verificado por AENOR

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía se sitúa entre los tres centros mejor puntuados del país en el Índice de Humanización de Hospitales Infantiles (IHHI), junto al Hospital San Juan de Dios (Barcelona) y al Complejo Hospitalario Universitario de Santiago, dentro del apartado de grandes centros. Se trata de una herramienta de evaluación para la medición del grado de humanización de la asistencia hospitalaria a los pacientes pediátricos que analiza este aspecto dividiendo los centros en tres categorías en función del número de camas: grande, mediano y pequeño.

Impulsado por la Fundación ATRES-MEDIA, el IHHI evalúa la gestión de los centros a través de un modelo diseñado por más de 50 expertos de la sanidad e instituciones que representan a distintos colectivos profesionales y de pacientes. El hospital ha recibido hoy el distintivo IHHI de manos del director de AENOR en Andalucía, Antonio Pérez Carreño, en un acto semipresencial en el que también ha estado presente la delegada de Salud y Familias, María Jesús Botella, y la directora gerente del hospital, Valle García. El resto de asistentes, profesionales del hospital del área infantil, se han conectado de forma virtual.

### El resultado avala la calidad de la atención que anualmente reciben unos 6.000 pacientes pediátricos y sus familiares

En el encuentro, Antonio Pérez Carreño ha destacado "la importancia de implementar modelos de atención centrados en el paciente y la familia, y ha añadido que "la verificación del IHHI genera conocimiento de los aspectos clave que conforman la experiencia de los pacientes pediátricos, así como la de todo el equipo que tiene impacto en la atención pediátrica". Por lo que respecta al Hospital Reina Sofía, ha ensalzado especialmente el hecho de que "a pesar de vivir momentos de pandemia el hospital ha sabido adaptarse para poder seguir prestando asistencia con criterios de humanización a los niños". Por su parte, la delegada ha aprovechado la



oportunidad para felicitar a los profesionales y animarles a "seguir avanzando en este camino, ya que hablamos de la atención a pacientes que en muchos casos no pueden expresar sus sentimientos, sensaciones o emociones, por lo que saber interpretarles, escucharles y acompañarles es, sin duda, una tarea realmente importante que les ayuda a sobrellevar su proceso de enfermedad".

Valle García ha cerrado el acto tras dar paso a un vídeo en el que el hospital recorre la práctica totalidad de las sub-especialidades y rincones de la atención a los pacientes pediátricos. En su intervención, la directora gerente ha destacado que el resultado avala la calidad de la atención que anualmente reciben unos 6.000 pacientes pediátricos y sus familiares, muchos de los cuales tienen que permanecer una media de 4 días ingresados (en planta de hospitalización) u 11, en el caso de los neonatos. Por ello, ha querido felicitar a los más de 300 trabajadores del hospital infantil y les ha animado a "sentirse orgullosos y a seguir trabajando, ya que este resultado es una oportunidad para crecer como hospital y seguir cultivando nuestra forma de hacer salud: en equipo, potenciando la especialización, sumando opiniones, evaluando

do y midiendo las acciones y, sobre todo, trabajando con una mirada integradora".

### Resultados

La puntuación conseguida por el Reina Sofía (82,48%) se obtiene tras la evaluación de aspectos divididos en seis bloques: información general, urgencias, consultas, ingreso, otros servicios y unidades de intervención especializada. Cada uno de estos bloques está a su vez dividido en diferentes apartados, en función de sus peculiaridades: formación, triaje, intimidad, farmacia, quirófanos, etc.

Destacan especialmente (entre el 90 y el 100%) la formación en humanización, el voluntariado e iniciativas de sensibilización dentro del primer bloque (Información General); en cuanto al área de Urgencias, destacan con un 100% aspectos como la ambientación o el triaje; en el bloque de Consultas obtienen también la puntuación máxima las instalaciones y la ambientación; en cuanto al Ingreso, el IHHI puntúa con 93 y 95% respectivamente, las instalaciones y las dietas; La Unidad del Dolor es la mejor puntuada (93%) dentro del bloque de Unidades de Intervención Especializada y, en el bloque Otros Servicios, el IHHI destaca por encima del 90% aspectos

como la limpieza, el aula hospitalaria y los laboratorios clínicos, entre otros.

De forma general, cada uno de estos bloques ha obtenido una puntuación del 93% en el área de Consultas, 90% en Urgencias, 88% en Unidades de Intervención Especializada, 81% en Información General, 79% en Otros Servicios y 74% en el bloque que analiza el ingreso del paciente.

Además de los resultados obtenidos en los diferentes apartados, el IHHI ha reconocido como 'Buena Práctica' la iniciativa del hospital 'Un recorrido al quirófano infantil', un programa de intervención para reducir el estrés en pacientes pediátricos que se van a someter a una intervención quirúrgica programada. Esta ruta reúne a padres y niños antes de la operación y, mediante información, vídeo, teatralización, ludoterapia y una visita guiada, muestra a los pacientes y familiares cómo será su atención, quiénes serán los profesionales que les asistirán, cuál será el recorrido y las técnicas que emplearán en su tratamiento. Esta iniciativa permite disminuir la ansiedad y favorece la adaptación del paciente pediátrico a la situación, al postoperatorio y ofrece una perspectiva lúdica de su paso por el hospital.



CHASTANG **VENDE**



ZONA SALDAÑA

250 M2 / 4 DORMITORIOS

2 BAÑOS / GARAJE

PISCINA / EXCELENTES

VISTAS Y MUY SOLEADO



605 829 454 / 650 413 015



## Servicio de Medicina Nuclear

En el Hospital Quirónsalud Córdoba ponemos a tu disposición a profesionales de prestigio y la tecnología más avanzada en nuestro **nuevo Servicio de Medicina Nuclear**. Un servicio orientado a la excelencia en el cuidado de la salud de los cordobeses, en un entorno hospitalario seguro.



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

# SUMARIO



**EL REINA SOFÍA ENTRE LOS TRES MEJOR PUNTUADOS DEL PAÍS EN EL ÍNDICE DE HUMANIZACIÓN DE HOSPITALES INFANTILES** ..... 2

**ENTREVISTA A DAVID CÁCERES ANILLO, DIRECTOR MÉDICO DE FUNDACIÓN HOGAR RENACER**..... 6

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

**SADECO ESTÁ REALIZANDO UNA REORGANIZACIÓN DE CONTENEDORES PARA QUE TODOS LOS PUNTOS DE RECOGIDA DE BASURA TENGAN LAS CUATRO FRACCIONES...**10



**EXPERTO DEL HOSPITAL QUIRÓNSALUD CÓRDOBA DESTACA LA EFICACIA, SEGURIDAD Y RAPIDEZ DEL ENDOLÁSER PARA ELIMINAR LAS VARICES**.....12

**VIVIENDAS QUE SE ADAPTAN, HOGARES RESILIENTES**.....14

**Edita:** JCHR Ediciones (Javier Chastang Roldán) **Director-Gerente:** Javier Chastang Roldán  
**Redacción y Maquetación:** Óscar Córdoba **Colaboran:** Ana Cabello [Redacción] **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

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
1	2	3	4	5	6	7

## LA FRASE DEL MES

« Antes de que te diagnostiques con depresión o baja autoestima, primero asegúrate de no estar rodeado de idiotas. »

SIGMUND FREUD

# 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

# CHASTANG VENDE



📞 605 829 454 / 650 413 015

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



dra. paloma ojel  
CLÍNICA DE MEDICINA ESTÉTICA

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

*Cuidamos de tu imagen,  
Cuidamos de tu salud*

Calle Bailarina Anna Pavlova S/N  
(Esq. Avnd, Cañito Bazán). 14011 Córdoba  
957 047 124 · 635 344 336

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



# NOTICIAS

## “La pandemia ha afectado de forma desigual a los pacientes en función de los patrones de consumo”

IRENE ARACIL MANZANO  
FUNDACIÓN HOGAR RENACER

El director médico de Fundación Hogar Renacer, David Cáceres Anillo, con más de 20 años de experiencia en el tratamiento de las adicciones, nos cuenta como están viviendo la situación provocada por el coronavirus las personas que padecen alguna adicción. Ante todo, recomienda que los pacientes y familiares con patología adictiva “continúen vinculados a sus programas de tratamiento”. Tras un repaso a la actualidad, expone que es importante “que no pierdan el contacto con su centro de tratamiento y sus terapeutas”.

**Desde que empezó la pandemia, en la Fundación Hogar Renacer han seguido unos protocolos muy estrictos que han conseguido que hasta la fecha, no haya ningún contagio.**

Sí. Desde que empezaron a llegar las primeras informaciones del Ministerio de Sanidad y de la Junta de Andalucía sobre el desarrollo de la pandemia, empezamos a tomar medidas. El día 12 de marzo de 2020 se empezaron a implementar protocolos específicos de prevención para la COVID-19, incluyendo las medidas higiénicas, uso de mascarillas y sectorización de los centros y del personal asignado a cada uno de ellos. La limitación de visitas y salidas a los usuarios se ha ido estableciendo en función de las indicaciones recibidas y la coordinación con nuestra enfermera gestora de casos se ha realizado satisfactoriamente desde el principio.

**¿Qué reflexión hace de todo lo que ha pasado y está pasando con el coronavirus?**

Que vivimos una situación en la que todos sin excepción estamos llamados a cambiar nuestros hábitos y a asumir las medidas de prevención, que sobradamente conocemos (uso de mascarilla, higiene de manos, distancia social...), si queremos realmente paliar las consecuencias de la masacre que estamos sufriendo.

Es un buen momento para ser responsables, solidarios y generosos. En estos tiempos, ser egocéntricos y egoístas cuesta miles de vidas y lleva a nuestro sistema sanitario al colapso y a la extenuación de los profesionales que heroicamente están dándolo todo día tras día.

**Es complicado convivir con una adicción y más, en estas circunstancias imagino, ¿cómo han afrontado los pacientes esta situación?, ¿cómo les ha afectado?**

Las reacciones de nuestros pacientes han sido muy variadas. Cada persona es un mundo y a todos nos ha afectado intensamente vivir tanto tiempo en las condiciones que nos impone la pandemia.

Para algunos pacientes que ya estaban en tratamiento, la necesidad de estar confinados se ha vivi-

do como una oportunidad o ventaja para aprender a evitar situaciones de riesgo y desarrollar actividades alternativas. Para otros, sin embargo, el confinamiento ha contribuido a agravar su situación de aislamiento y de soledad y sus dificultades de socialización. Para algunos pacientes en situación de recaída ha supuesto una dificultad para acceder a los centros de tratamiento por el miedo al contagio y han pospuesto el pedir ayuda, con el consiguiente agravamiento de las consecuencias de su enfermedad.

**¿Han notado algún cambio en las adicciones en este último año?**

Aunque las sustancias consumidas no han cambiado mucho, la pandemia ha afectado de forma desigual a los pacientes en función de los patrones de consumo previos.

En el caso de consumidores en solitario, el aislamiento social y el confinamiento pueden haber contribuido a agravar las conductas de consumo. Para los consumidores “sociales” por el contrario, las indicaciones de distancia social y confinamiento pueden haber contribuido a atenuar la frecuencia e intensidad de los consumos y para los consumidores de sustancias ilegales la situación de desabastecimiento ha contribuido a un descenso de su consumo y a un incremento “sustitutivo” del consumo de alcohol.

**¿Qué consecuencias puede generar la pandemia en las personas que padecen un trastorno adictivo?**

Como el resto de la población, nuestros pacientes están padeciendo el estrés mantenido que supone el miedo al contagio propio o de sus familiares y sus consecuencias y la angustia y tristeza por las pérdidas familiares, laborales y económicas que sufren. Esto supone un agravamiento de las patologías previas que padecen (trastornos depresivos, trastornos de ansiedad...) con el consiguiente deterioro de su calidad de vida y el aumento del riesgo de recaída en el consumo.

Para algunos contribuirá a una mayor vulnerabilidad a sufrir recaídas en el consumo en un momento en el que van a tener mayores dificultades para pedir ayuda por el miedo a salir de casa para asistir a los centros de tratamiento.

La consecuencia es que demoran el inicio de los tratamientos y se agravan las consecuencias de la patología adictiva a todos los niveles (físico, psicológico y socio-familiar)

**¿Cuál es su recomendación?**

Que los pacientes y familiares continúen vinculados a sus programas de tratamiento. Que no pierdan el contacto con su centro de tratamiento y sus terapeutas, que cuentan con alternativas para adaptar la asistencia a sus necesidades en estos tiempos difíciles en los que seguir abstinente es la mejor opción para salir adelante.



**Ya han vacunado a todos los pacientes internos y trabajadores de Renacer, ¿cómo se vivió ese momento en el centro?**

Tras la incertidumbre inicial por lo novedoso de esta vacuna y las reticencias por los posibles efectos secundarios a corto y largo plazo, ha sido muy bien aceptada. Entre usuarios y trabajadores se han vacunado un total 54 personas.

Dado que nuestros usuarios son población de alto riesgo vulnerable a enfermar gravemente si contraen la COVID-19, constituye un gran alivio contar con esta protección y tan pronto. No obstante, continuamos trabajando en el mantenimiento de las medidas higiénicas y de prevención, que aún queda mucho camino por andar.

**¿Han tenido algún efecto adverso?**

Tras la administración de ambas dosis, los efectos secundarios reportados por usuarios y trabajadores han sido escasos y de carácter leve: dolor leve-moderado en la zona de inyección de corta duración, 1-2 días tras la inyección, y malestar general leve, cefalea o febrícula, también autolimitados a uno o dos días.

En nuestro caso podemos decir que en general ha sido muy bien tolerada.

**Antes de que pasara todo esto tenían un programa de consultas y terapias presenciales como tratamiento para las personas que no están ingresadas, ¿tienen prevista alguna fecha para retomarlas?**

Las consultas ambulatorias individuales se han continuado realizando durante todo el tiempo, si

bien, durante los episodios de agudización de la pandemia y siguiendo las recomendaciones preventivas, se ha priorizado la asistencia mediante medios telemáticos (consultas telefónicas y videollamadas).

Actualmente se presta atención presencial y telemática en función de las diferentes situaciones y necesidades de nuestros pacientes. De momento las terapias grupales sólo se realizan con grupos de pacientes en programa de tratamiento en régimen de ingreso. Aún no se ha planteado una fecha para reiniciar las terapias grupales con pacientes ambulatorios ya que la evolución de la pandemia así lo desaconseja.

Fundación Hogar Renacer sigue trabajando en el tratamiento y recuperación de las personas con patología adictiva. Con la llegada de la vacuna se abre una puerta a la esperanza para acabar con esta situación incierta que ha afectado a todos pero en especial, a las personas de alto riesgo, que han tenido que extremar las precauciones. Ellos y los de su alrededor. Como en el caso de Renacer, donde han tenido que emplear todas sus herramientas para evitar contagios entre sus pacientes desde el comienzo.

Es importante seguir manteniendo las medidas de prevención.

Como ha apuntado David Cáceres, “es un buen momento para ser responsables, solidarios y generosos. En estos tiempos, ser egocéntricos y egoístas cuesta miles de vidas y lleva a nuestro sistema sanitario al colapso”.

### 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



# 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.**

# FARMACIAS DE GUARDIA

## DE LUNES A VIERNES

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

## DOMINGOS

DÍA	DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE	
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV.JESUS RESCATADO, S/N	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
<b>NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE</b>		
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

## SÁBADOS

DÍA	DE 10:00 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE	
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Nogueir	ZONA CIUDAD JARDIN
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisión Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
JOSE Mª MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NOREÑA
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9		ZONA VIRGEN DE FATIMA
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	Glorieta Junto al Supermercado Piedra	ZONA AEROPUERTO
<b>NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE</b>		
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



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







# DIONI BARRERA

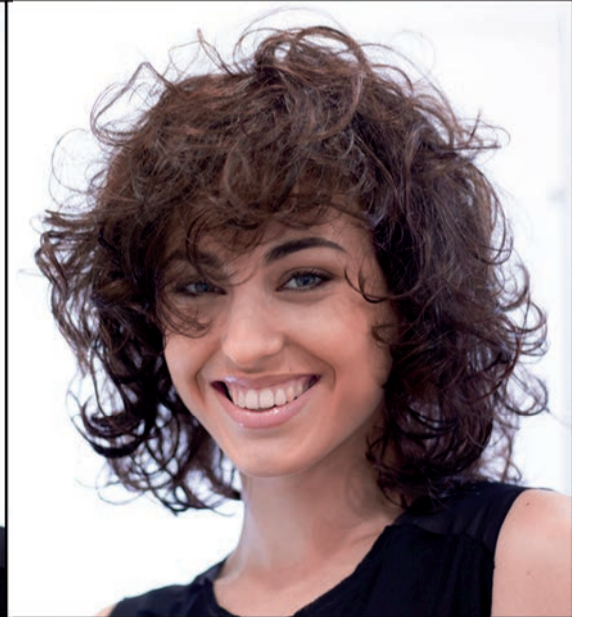
## PELUQUEROS



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

# I BARRERA

## PELUQUEROS



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

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

info@dionibarrera.com · dionibarrera.com

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



# OFTALMOLOGÍA EN BUENAS MANOS

## SADECO está realizando una reorganización de contenedores para que todos los puntos de recogida de basura tengan las cuatro fracciones

Se están cumpliendo puntualmente con los plazos previstos, a pesar de la situación sanitaria con la que estamos. Se ha pasado ya por, prácticamente el 80% de los distritos de la ciudad

REDACCIÓN

La empresa municipal de Saneamientos de Córdoba (SADECO) comenzó en agosto una labor de reorganización de contenedores con el objetivo principal de mejorar el reciclaje en la ciudad.

En Córdoba existen unos ratios muy elevados de reciclaje, de los mejores de España, pero

**En Córdoba existen unos ratios muy elevados de reciclaje, de los mejores de España**

desde SADECO se quiere insistir en que el reciclaje en origen, es decir, el que se hace en domicilio sea el mejor posible y, para ello, dotar de los mejores medios disponibles.

Por ello, la empresa municipal se planteó que todos los puntos de recogida, es decir, cuando el ciudadano sale a depositar la basura, cuente con todas las fracciones posibles de reciclaje presentes: orgánica, inerte, uno de vidrio y uno de papel y cartón, todas ellas en el mismo sitio. Con el objetivo de facilitar que los vecinos, cuando van a depositarlo,

no tengan que desplazarse a sitios distintos.

Se están **cumpliendo puntualmente con los plazos previstos**, a pesar de la situación sanitaria con la que estamos. Se ha pasado ya por, prácticamente el 80% de los distritos de la ciudad:

- Empezó el trabajo el 10 de agosto en el barrio de la Fuensanta y en la actualidad se encuentra comenzando en Huerta de San Rafael y Camping.
- Ya se ha pasado, entre otros, por barrios como: Ciudad

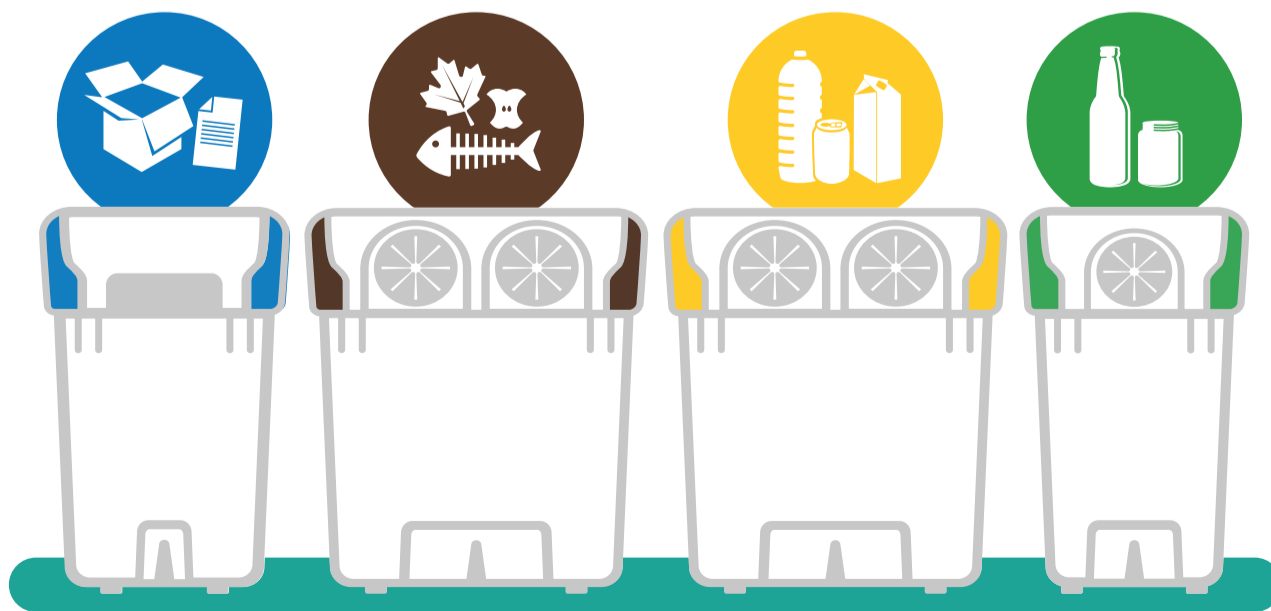
Jardín, Polígono Guadalquivir, Sector Sur, Fátima, entre otros.

- Está previsto que finalice el próximo 30 de abril en la zona de la Ribera.

Justo cuando se termine se seguirá con las barriadas periféricas.

Supone unos **1500 contenedores nuevos más**, ya que aunque orgánica e inerte ya estaban en todos los puntos, hay que completarlos con papel y cartón y vidrio, que no todos lo tenían.

**EN CASA Y EN EL CONTENEDOR,  
CADA RESIDUO EN SU COLOR**



Seguimos ERRE que ERRE

**RE** **CICLA**  
**UTILIZA**  
**DUCE**

U **unidad de comunicación**

**sadeco**  
saneamientos de Córdoba  
empresa municipal

# EDIFICIO PATIO ROMANO

## en Avenida de las Ollerías

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

Licencia  
obras  
concedida



VIVIENDAS UNIFAMILIARES, 4 DORMITORIOS, PATIO,  
TERRAZA Y COCHERA

### **EN CERRO MURIANO**

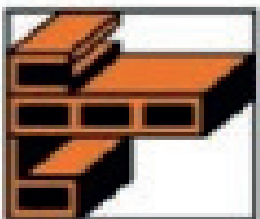
A SOLO 15 MINUTOS DE CORDOBA



### INFORMACION Y VENTA

957 47 77 67

C/Eduardo Lucena 4, 4º



CONSTRUCCIONES

# **BERLANGA, S.L.**

# INFORMACIÓN EN BUENAS MANOS

## Experto del Hospital Quirónsalud Córdoba destaca la eficacia, seguridad y rapidez del endoláser para eliminar las varices

Esta técnica evita complicaciones y minimiza el tiempo de estancia hospitalaria para el tratamiento de la insuficiencia venosa, que sufre más de la mitad de la población

REDACCIÓN

El endoláser para el tratamiento y eliminación de las varices es eficaz, seguro y rápido, por lo que evita complicaciones y minimiza el tiempo de estancia hospitalaria, según ha indicado el jefe del servicio de Angiología y Cirugía Vascular del Hospital Quirónsalud Córdoba, Manuel Sánchez Maestre, que ha destacado que la insuficiencia venosa es una patología muy frecuente, que afecta a más de la mitad de la población.

El doctor Sánchez Maestre ha explicado que el endoláser elimina las venas introduciendo por punción un catéter láser que las trata mediante calor. Se realiza en quirófano con anestesia local y sedación y se recibe el alta en unas dos horas, pudiendo reanudar el paciente la actividad cotidiana en 3 o 4 días tras esta cirugía ambulatoria. Las varices son venas dilatadas que ya no funcionan correctamente, una manifestación externa de un mal funcionamiento del aparato circulatorio. Las mujeres son más propensas que los hombres a tenerlas, debido a las alteraciones hormonales que se producen con los embarazos y en la menopausia. Son más frecuentes en las extremidades inferiores y también pueden tener un componente hereditario o aparecer por sedentarismo o sobrepeso.

**Con esta técnica el paciente puede caminar tras la intervención de forma normal, se produce menos dolor postoperatorio, no se necesita media compresiva y elimina completamente la vena responsable de las varices**

En este sentido, ha señalado que las varices son un problema de salud y suponen también un proble-



ma estético que afecta en ocasiones a la autoestima. Los síntomas más comunes son sensación de pesadez en las piernas, cansancio, dolor, edemas, pigmentaciones cutáneas, dermatitis, úlceras, flebitis y sangrado.

El endoláser es adecuado para los pacientes con varices en los que está afectado un tronco safeno (vena del sistema venoso superficial que suele ser el origen de las varices) y una vez eliminada la vena afectada no vuelven a aparecer, solucionando los síntomas de enfermedad venosa de manera instantánea, "obteniendo

excelentes resultados clínicos y estéticos", ha apuntado el especialista.

Con esta técnica el paciente puede caminar tras la intervención de forma normal, se produce menos dolor postoperatorio, no se necesita media compresiva y elimina completamente la vena responsable de las varices. El doctor Sánchez Maestre, que ha insistido en la importancia de que las varices sean diagnosticadas y tratadas por especialistas en Angiología y Cirugía Vascular, ha resaltado que es fundamental tratarlas para evitar su crecimiento, ya que podrían provocar trombos y úlceras.

## CLÍNICA INNOVAMED

(En Córdoba desde 2016)

Cámara Hiperbárica  
Medicina Estética

*Nuestros servicios al paciente son en un ambiente de absoluta privacidad, totalmente personalizada y con la calidez humana que merecen.*

- **35 años de experiencia avalan a nuestros profesionales**
- **Cientos de pacientes tratados**

Tratamientos: *Post-Covid, pie diabético, úlceras, sordera súbita, necrosis mandibular, lesiones osteo-musculares, insuficiencia arterial, infecciones necrosantes de tejidos blandos, cicatrización tardía, recuperación ICTUS, fibromialgia, osteomielitis, osteonecrosis, anti-aging*

C/Isla Alegranza 10-A, 14011 Córdoba.  
Tel. 957.111.437 y 646.130.682

**INNOVAMED**  
MEDICINA INTEGRAL



[www.innovamedclinica.com](http://www.innovamedclinica.com)  
[innovamedhiperbaricr](https://www.facebook.com/innovamedhiperbaricr)



## CÓRDOBA SE PREPARA PARA LA PRIMAVERA

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**



## Viviendas que se adaptan, hogares resilientes

Con la nueva situación que se abre con la pandemia provocada por la COVID-19 hay que estudiar, si estamos pensando en cambiar de casa, la posibilidad de habilitar o encontrar espacios que cumplan con las condiciones que necesitamos y que sea seguro para nosotros

A. CABELLO

La pandemia nos ha sacudido de forma cruel tanto a nivel individual como colectivamente. Nuestros planteamientos de vida mirando al futuro están cambiando radicalmente. Lo que antes nos parecía imposible, o cuanto menos improbable, más propio de novelas distópicas, se ha tornado a la realidad más cotidiana. ¿Desde cuando no saludamos con un beso o un apretón de manos a nuestros conocidos, amigo, familiares...?

### Cada vez en más hogares, cuando entramos en casa preferimos dejar los zapatos en la entrada

Nuestras rutinas y hábitos de vida han cambiado o, hablando de manera más certera, se están adaptado a esta nueva situación. Desde las costumbres de higiene, la ropa, el uso de mascarillas y geles, las comidas de empresa, el teletrabajo... Nuestra vida ha dado un vuel-



co y lo que nos rodea, como nuestro hogar, también se está amoldando a pasos forzados.

Por ejemplo ahora, cada vez en más hogares, cuando entramos en casa preferimos dejar los zapatos en la entrada, costumbre más propia de culturas del norte de Europa, así como hacemos con la ropa de abrigo.

Para ello buscamos formas de ampliar o modificar este espacio de manera que nos facilite a nosotros y a alguna visita necesaria este proceso.

Otro aspecto básico es el teletrabajo, necesitamos una habitación o una zona de la casa en la que vamos a pasar buena parte de la jornada. Esta requie-

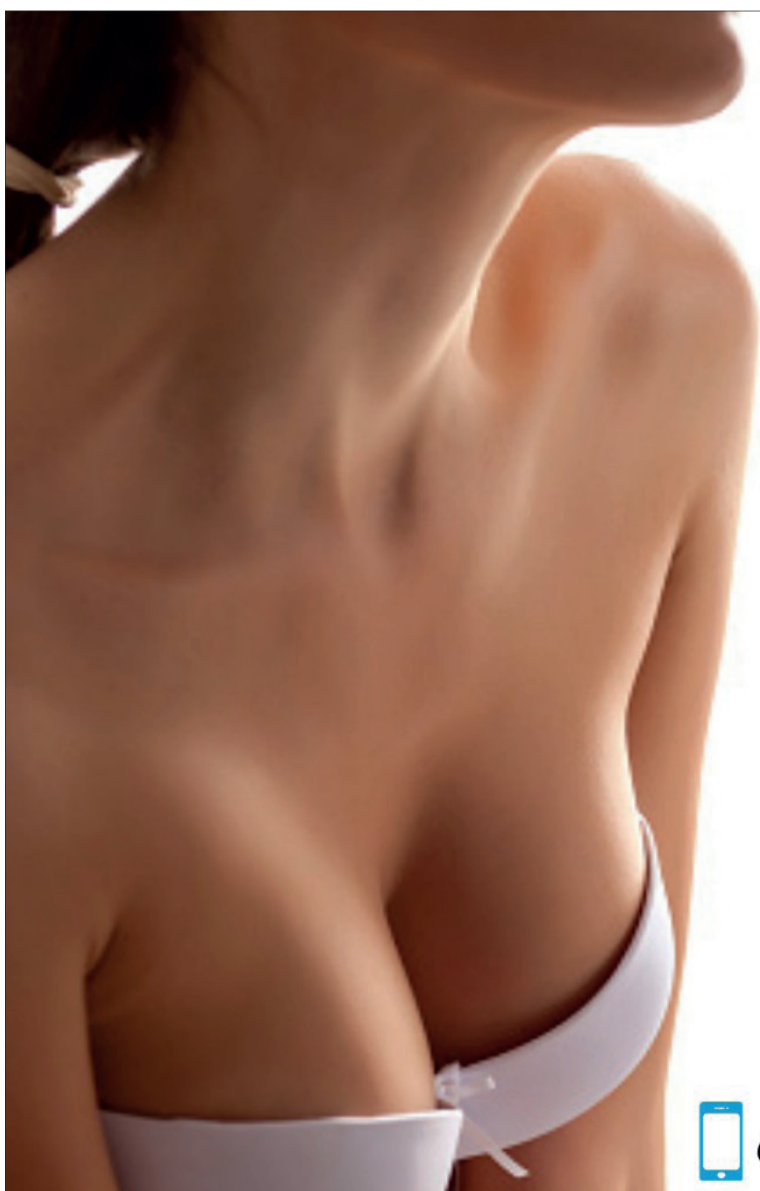
re ventilación, luz y que pueda, en la medida de lo posible, estar aparte del resto de la casa para poder desconectar cuando acaba la jornada de trabajo.

Balcones y terrazas dejan de ser un lujo o un capricho para convertirse casi en una necesidad, ya que las horas que pasamos en casa son más de las

habituales. Quien tiene niños pequeños sabe que una merienda al calor del sol puede ser un gran desahogo casi necesario para ellos en algunos momentos. Por tanto, si tenemos la posibilidad podemos encontrar formas de adaptar ese espacio para hacerlo lo más confortable posible.

Y es que, como venimos entendiendo de manera cada vez más clara en estos últimos meses, nuestro hogar se ha convertido no solo en un lugar de descanso sino en nuestra principal y a veces una opción de ocio, nuestro espacio de trabajo...

Cada vez se hace más necesario que la vivienda esté acondicionada a estas necesidades y formas de entretenimiento. Por desgracia, actividades como cine, conciertos e incluso el gimnasio suelen ser más complicadas de sustituir, y no sabemos hasta cuándo. Por ello hay que estudiar, si estamos pensando en cambiar de casa, la posibilidad de habilitar o encontrar espacios que cumplan con las condiciones que necesitamos y que sea seguro.



## AUMENTO MAMARIO

NATURALIDAD  
ARMONIA  
Y  
BELLEZA



655291629/ 957498132

CLÍNICA  
**Redondo**  
Camacho  
Reyes Católicos 11



# 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



**Estas rebajas**, compra en el comercio de tu calle, de tu barrio, de tu ciudad.

**Compra en Córdoba.**



AYUNTAMIENTO  
DE CÓRDOBA