



La tranquilidad de **OÍR BIEN**



Ortopedia
Aeropuerto

www.ortopediaaeropuerto.com



SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL

Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL

Avda. Arroyo del Moro 1



El Quirónsalud realiza con éxito una intervención para corregir la deformidad del tórax en un niño

El Hospital Quirónsalud Córdoba ha realizado con éxito una intervención para la corrección mínimamente invasiva de la deformidad del tórax en un niño, al que se ha implantado una barra intratorácica, según ha indicado el jefe de servicio de Cirugía Torácica del hospital Antonio Álvarez Kindelán, referente nacional y pionero en la realización de estas intervenciones.

(sigue en la página 2)

¿TIENES DOLOR POR ARTRÓSIS? YA ESTÁ AQUÍ MBST

ÚLTIMA TECNOLOGÍA PARA
RECUPERARTE ANTES DE:

- **ARTROSIS**
- **DOLOR ARTICULAR**
- **PATOLOGÍAS DEL NERVI**



NOTICIA DE PORTADA

El Quirónsalud realiza con éxito una intervención para corregir la deformidad del tórax en un niño

El jefe de Cirugía Torácica, Antonio Álvarez Kindelán, que es referente nacional en esta cirugía, destaca que se produce un caso entre mil y es más frecuente en varones

REDACCIÓN

El Hospital Quirónsalud Córdoba ha realizado con éxito una intervención para la corrección mínimamente invasiva de la deformidad del tórax en un niño, al que se ha implantado una barra intratorácica, según ha indicado el jefe de servicio de Cirugía Torácica del hospital Antonio Álvarez Kindelán, referente nacional y pionero en la realización de estas intervenciones.

El doctor Álvarez Kindelán ha destacado que la intervención, que se realiza bajo anestesia general y control visual por videotoracoscopia, sólo requiere la realización de una pequeña incisión a cada lado del tórax, por lo que el paciente no presenta cicatrices visibles por delante del tórax.

El doctor Álvarez Kindelán ha explicado que el *pectus excavatum* es una deformidad congénita de la pared torácica que consiste en un hundimiento del esternón como consecuencia de un crecimiento anómalo de las costillas. Se produce en uno de cada mil individuos y es más frecuente en varones. En casos graves puede producir dolor torácico, sensación de dificultad respiratoria con el ejercicio, aumento de frecuencia cardíaca o arritmias.

El tratamiento quirúrgico está indicado en casos que produzcan síntomas y en casos severos como el del niño intervenido, que presentaba un hundimiento muy grave del tórax, que le provocaba una compresión y desplazamiento cardíaco severo, por lo que se consideró la corrección quirúrgica, a pesar de su corta edad, 9 años. La intervención ha consistido en el implante de una barra de acero quirúrgico previamente moldeada, que se queda alojada por detrás del esternón y las costillas. Dicha barra moviliza hacia delante la pared torácica consiguiéndose un contorno normal del tórax.

El doctor Álvarez Kindelán ha destacado que la intervención, que se realiza



bajo anestesia general y control visual por videotoracoscopia, sólo requiere la realización de una pequeña incisión a cada lado del tórax, por lo que el paciente no presenta cicatrices visibles por delante del tórax. Tras dos días de ingreso, el paciente ha vuelto a realizar actividad normal con la barra implantada durante dos o tres años, que posteriormente se retirará por las mismas incisiones.

Esta técnica se realiza en pacientes jóvenes, hasta los 30 años, sin embargo, no es aplicable en pacientes que superen esta edad pues la pared torácica ya no es moldeable porque los huesos son más rígidos que en pacientes jóvenes. En estos casos, el servicio de Cirugía Torácica del Hospital Quirónsalud Córdoba cuenta con una técnica, también mínimamente invasiva, para la corrección del *pectus excavatum*, consistente en el implante de una prótesis de silicona diseñada a medida de la deformidad del afectado, a partir de imágenes 3D obtenidas de un TAC torácico preoperatorio.

La prótesis, un elastómero de silicona, se amolda perfectamente al hundimiento del tórax del paciente y se coloca por debajo de los músculos pectorales.

El doctor Álvarez Kindelán ha resaltado que los resultados de la intervención son "excelentes, el paciente se reincorpora a su vida normal en dos días, ya que el proceso es casi indoloro, con una percepción de cambio de imagen inmediata.

Quirónsalud en Andalucía

El Grupo Hospitalario Quirónsalud cuenta en la actualidad en Andalucía con ocho centros hospitalarios situados en las ciudades de Málaga, Marbella, Los Barrios (Cádiz), tres 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.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Además de su actividad en España, Quirónsalud está también presente en Latinoamérica, particularmente en Colombia y Perú. Conjuntamente, cuenta con más de 45.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 56 hospitales con aproximadamente 8.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializado y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

CHASTANG
VENDE
www.inmobiliariachastang.com
605 829 454 / 650 413 015



📍 ZONA MIRABUENO

📏 150 m²

🛏️ 2,3 Y 4

🛁 2 Y 3



Un gran recibimiento para una gran espera

Vuestro bebé es lo más importante

En el Servicio de Obstetricia y Ginecología de Hospital Quirónsalud Córdoba estamos listos para darle la mejor bienvenida a vuestro bebé, por eso ponemos a vuestra disposición:

- Acompañamiento durante todo el embarazo.
- Equipo médico multidisciplinar.
- Entorno hospitalario seguro.

Solicita tu visita guiada y conoce al equipo que os cuidará



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

Hospital  **quirónsalud**
Córdoba

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

Cita previa
901 500 501

SUMARIO



EL QUIRÓNSALUD REALIZA CON ÉXITO UNA INTERVENCIÓN PARA CORREGIR LA DEFORMIDAD DEL TÓRAX EN UN NIÑO..... 2

EL HOSPITAL UNIVERSITARIO REINA SOFÍA OCUPA LA TERCERA UNIDAD COVID EN PLANTA..... 6

FARMACIAS DE GUARDIA..... 8



EL HOSPITAL CRUZ ROJA PONE EN MARCHA UNA UNIDAD INTEGRAL DE SALUD DEL HOMBRE..... 10

TE CONTAMOS LOS MEJORES CONSEJOS DE HIDROSPORT PARA RECUPERARSE DE LOS EXCESOS DE LA NAVIDAD..... 12

VALLE GARCÍA ENCARNARÁ AL REY GASPAR EN LA CABALGATA DE REYES DE CÓRDOBA..... 14

ALEJANDRO, PRIMER NIÑO NACIDO EN EL 2022 EN EL HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS..... 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 ENERO

3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30 DÍA MUNDIAL DE LA CONTRA LA LEPROA
31	1	2	3	4	5	6

LA FRASE DEL MES

« Si alguien desea una buena salud, primero debe preguntarse si está listo para eliminar las razones de su enfermedad. Solo entonces es posible ayudarlo. »

HIPÓCRATES



Desde la dirección del antiguo Equilibrista os queremos notificar que volvemos a nuestros orígenes, volvemos a ser La Antigua, restaurante de referencia en Córdoba. Permanecemos en el mismo lugar de antes, Ronda de Isasa 10 y nuestro contacto es 670505326. Os esperamos.

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



OCASIÓN

SE ALQUILA

CHASTANG
INMOBILIARIA

ÁTICO CON DOS TERRAZAS / DOS DORMITORIOS / DOS WC / 95 M2 / ZONA COLÓN

PRECIO: 750 €

650 41 30 15



El Hospital Universitario Reina Sofía ocupa la tercera unidad covid en planta

El aumento de la incidencia de la pandemia y de los ingresos de pacientes con infección Covid-19 también se aprecia en la UCI, donde ahora hay cuatro módulos covid en funcionamiento

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía cuenta con tres unidades covid en planta (dos en el Hospital General y una más -la que se acaba de habilitar- en el Provincial), a lo que hay que sumar cuatro módulos covid en UCI para los pacientes más graves. Los profesionales del complejo sanitario adecuan los espacios y recursos para dar respuesta al incremento de pacientes que llegan a urgencias y, tras dar positivo, precisan atención hospitalaria. El plan de contingencia del centro, que se va adaptando a cada momento de la pandemia, sigue siendo la hoja de ruta en cada momento.

Los profesionales del complejo sanitario adecuan los espacios y recursos para dar respuesta al incremento de pacientes que llegan a urgencias y, tras dar positivo, precisan atención hospitalaria

La directora gerente del hospital, Valle García, señala que se ha incrementa-



do el ritmo de pacientes con infección Covid-19 que llegan a Urgencias y que finalmente ingresan. Además, apunta que el hospital «se adelanta a los ciclos de la pandemia y esto permite garantizar la normalidad en la asistencia a pesar de la apertura de unidades covid».

Por otra parte, Valle García hace un llamamiento al uso responsable de los recursos sanitarios, concretamente del servicio de Urgencias, ya que «percibimos desde hace un par semanas que muchos de los pacientes que acuden lo hacen por patología banal. Un uso ade-

cuado es responsabilidad de todos y ayuda a agilizar los procesos de los pacientes que por su gravedad más lo necesitan».

«Percibimos desde hace un par semanas que muchos de los pacientes que acuden [a Urgencias] lo hacen por patología banal. Un uso adecuado es responsabilidad de todos y ayuda a agilizar los procesos de los pacientes que por su gravedad más lo necesitan»

Finalmente, la responsable sanitaria insiste en la importancia de mantener las medidas de prevención para frenar la tendencia al alza en esta ola de la pandemia. «La prudencia es fundamental y en estas fiestas mucho más; debemos ser responsables y seguir todas las medidas de higiene y distancia que ya conocemos». Además, concluye, «no olvidemos que hay que seguir insistiendo en la vacunación frente a la Covid-19, pues es una de las principales herramientas para frenar la evolución grave de la enfermedad».

Dr. José Mª Cabrera

**Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética**

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268

**LOS
VISIONARIOS**

**NO TE PIERDAS LA
NUEVA NOVELA DE
NOELIA RODRÍGUEZ**

Dr. Tomás Páez



CENTRO DENTAL Y ESTÉTICA
JESÚS MARÍA

TU SONRISA,
NUESTRA MEJOR CARTA
DE PRESENTACIÓN



**DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTOS
PERSONALIZADOS**
CONSULTA GRATUITA

957 48 12 31

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

Especialistas:

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL
Dr. Tomás Páez

ODONTOLOGÍA GENERAL Y PERIODONCIA
Dr. Ramón Gallego

ODONTOLOGÍA GENERAL Y ENDODONCIA
Dra. Lourdes Palacios

ORTODONCIA-ODONTOPEDIATRÍA
Dr. Ignacio Gallego

MEDICINA ESTÉTICA
Dr. José María Cabrera

SEDACIÓN CONSCIENTE
Médicos anestesiólogos S.L.

FARMACIAS DE GUARDIA

DE LUNES A VIERNES

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS) (**)	ZONA CENTRO	PLAZA DE LAS TENDILLAS (CENTRO)
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
AVDA. RONDA TEJARES, 2 (*)	ZONA CENTRO	ESQUINA CON PLAZA DE COLÓN
CONCEPCIÓN, 6 (**)	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29 (*)	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SÁNZ NOGUER
CONCEPCIÓN, 14 (*)	ZONA CENTRO	
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓXIMA AL AYUNTAMIENTO)
		TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	ESQUINA CALLE ISLA FORMENTERA
ISLA DE HIERRO, 4 (*) (**)	ZONA NOREÑA	GLORIETA HIPERCOR
CARRETERA TRASSIERRA, 41 (**)	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
		FRENTE A MERCADONA
AVDA. DE LAS OLLERÍAS, 11	ZONA CENTRO	
GLORIETA AMADORA ESQUINA ISLA FORMENTERA (*)	ZONA ARROYO DEL MORO	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL AMBULATORIO BENITO DE BAÑOS
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	ESQUINA A RONDA DE LOS TEJARES
CRUZ CONDE, 21 (*)	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	FRENTE BAR PIREO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	MERCADO DEL MARRUBIAL
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
JOSÉ M ^º MARTORELL, 4 (*) (**)	ZONA CIUDAD JARDÍN	JUNTO AL AMBULATORIO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO SUPERMERCADO PIEDRA DE AVDA. ISLA FUERTEVENTURA
ISLA ALEGRANZA, 10 (**)	ZONA NOREÑA	ESQ. A PASEO DE LA VICTORIA - JUNTO A LA ZONA
		FARMACIA NOREÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
LOPE DE HOCES, 7 (*) (**)	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	
HUERTA DEL RECUERO S/N (**)	ZONA NOREÑA	ESQUINA ALMOGÁVARES (JUNTO AL AMBULATORIO)
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	FARMAUTO
ESPEJO BLANCAS, 2 (*)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO A DEZA
AVDA. ALMOGÁVARES, 46 (**)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 Y 5 (*)	ZONA NOREÑA	EXPLANADA - JUNTO A PARQUE INFANTIL
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	ENTRE AVDA. BARCELONA Y RONDA DE LA MANCA
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23 (*)	ZONA PARQUE CRUZ CONDE	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
MURCIA, 4 (*)	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	JUNTO AL CORTE INGLÉS
FRANCISCO PIZARRO, 8 (*)	ZONA FUENSANTA	PABELLONES MILITARES (JUNTO A ESQUINA MEDINA AZAHARA)
AVDA. GRAN CAPITÁN, 21 (*)	ZONA CENTRO	
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 9 (*)	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
DAMASCO, 21 (*)	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVDA. DEL AEROPUERTO
MANUEL DE FALLA, 6 (*)	ZONA BRILLANTE	JUNTO CAMPING DEL BRILLANTE

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO

FESTIVO

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
CARRETERA TRASSIERRA, 41	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	GLORIETA HIPERCOR
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
AVDA. DE LAS OLLERÍAS, 11	ZONA CENTRO	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO

DOMINGOS

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A ESQUINA MEDINA AZAHARA)

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO

SÁBADOS

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SÁNZ NOGUER
CONCEPCIÓN, 14	ZONA CENTRO	
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓXIMA AL AYUNTAMIENTO)
		TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	GLORIETA HIPERCOR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
AVDA. DE LAS OLLERÍAS, 11	ZONA CENTRO	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	JUNTO AL AMBULATORIO
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	FRENTE BAR PIREO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	MERCADO DEL MARRUBIAL
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
JOSÉ M ^º MARTORELL, 4	ZONA CIUDAD JARDÍN	JUNTO AL AMBULATORIO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	ESQ. A PASEO DE LA VICTORIA - JUNTO A LA ZONA
LOPE DE HOCES, 7	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	FARMACIA NOREÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
HUERTA DEL RECUERO S/N	ZONA NOREÑA	
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 Y 5	ZONA NOREÑA	JUNTO A DEZA
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. GRAN CAPITÁN, 21	ZONA CENTRO	JUNTO AL CORTE INGLÉS
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A ESQUINA MEDINA AZAHARA)
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 9	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
DAMASCO, 21	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVDA. DEL AEROPUERTO
MANUEL DE FALLA, 6	ZONA BRILLANTE	JUNTO CAMPING DEL BRILLANTE
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	ZONA AEROPUERTO	GLORIETA JUNTO AL SUPERMERCADO PIEDRA

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO

Amalia
JOYERÍA

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

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



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

INFORMACIÓN EN BUENAS MANOS

El Hospital Cruz Roja pone en marcha una Unidad Integral de Salud del Hombre

A partir de los 45/50 años, el organismo del hombre empieza a necesitar una atención mayor y los niveles de riesgo aumentan en relación a determinadas enfermedades

REDACCIÓN

El Hospital Cruz Roja de Córdoba ha puesto en marcha una **Unidad Integral de salud del Hombre**, pionera en la Sanidad Privada de Córdoba, dirigida al paciente varón, que presenta al igual que la mujer, unas características particulares que pueden favorecer la aparición de patologías específicas relacionadas con su género. Muchos de los riesgos para la salud a los que se enfrentan, como la diabetes, el cáncer de próstata o las enfermedades cardíacas, pueden prevenirse y tratarse si se diagnostican a tiempo.

Esta Unidad pretende mejorar la calidad de vida del varón no sólo desde el tratamiento posibles patologías, sino también desde la prevención y el diagnóstico precoz como lleva haciéndose con la mujer en relación a las patologías más prevalentes en ella en las diferentes etapas de su vida

La aparición de dificultades sexuales o urinarias suele ser uno de los primeros signos de problemas de salud graves. Todos los días, millones de hombres sufren estos problemas, desde disfunción eréctil, la falta de deseo y como no, enfermedades de la próstata. La mayoría de los hombres pueden recibir tratamiento y volver a su vida normal y plena



siempre que comprendan y reconozcan las señales de advertencia.

Esta nueva Unidad ofrecerá una **atención integral** que hace que cualquier patología pueda ser analizada de manera conjunta por un **equipo multidisciplinar** que, interrelacionado, pueda solventar cualquier situación clínica que pueda sobrevenir ya sea manera aguda o crónica. Coordinada por el equipo de **Urología**, estará integrada también por especialistas en **Andrología, Radiología, Cardiología, Endocrinología, Cirugía General Cirugía estética, Medicina interna, Neu-**

mología, Psiquiatría, Psicología y Neurología.

En palabras del **Dr. Juan José Salamanca, especialista en Urología de la Unidad de Salud del Hombre**: «Un paciente que está siendo valorado por un problema cardíaco, una hipertensión arterial o diabetes, tiene una alta probabilidad de que tenga problemas en la esfera sexual por los que puede que nunca haya consultado».

En este sentido, esta Unidad pretende mejorar la calidad de vida del varón **no sólo desde el tratamiento posibles pa-**

tologías, sino también desde la prevención y el diagnóstico precoz —procesos oncológicos como cáncer de próstata, vejiga o riñón, cardiopatías silentes, problemas respiratorios, factores de riesgo cardiovascular, etc.—, como lleva haciéndose con la mujer en relación a las patologías más prevalentes en ella en las diferentes etapas de su vida.

Las patologías relacionadas con el varón más prevalentes son la hiperplasia benigna de próstata, la disfunción eréctil, la eyaculación precoz y otras patologías de tipo sexual.

CHASTANG VENDE



ARRUZAFILLA

115m² 4 2 +

www.inmobiliariachastang.com
605 829 454 / 650 413 015

CHASTANG
INMOBILIARIA



ALWAYS ON

Centros de readaptación
y fisioterapia avanzada

**Médicos, fisioterapeutas y más de 2.000 m2 con
la última tecnología en exclusiva
para recuperarte antes de tus lesiones**



Pide tu cita:
957 741 489

Dirección:
**Avenida de la Arruzafa, nº 15.
Córdoba.**

  
centrosalwayson.com

INFORMACIÓN EN BUENAS MANOS

Te contamos los mejores consejos de Hidrosport para recuperarse de los excesos de la Navidad

REDACCIÓN

Cuando suenan las campanadas del año nuevo es muy probable que las personas busquen cómo recuperarse de los excesos de la Navidad. Diciembre es uno de los meses más alegres del año, pero también uno lleno de comidas poco saludables, las cuales están presentes en cada una de las celebraciones de este mes. Si cuando llega enero hay unos kilos de más, y urge deshacerse de ellos para volver al cuerpo de noviembre, en Hidrosport dan algunos consejos para hacerlo sin tantas complicaciones y de forma tranquila

Prevenir los excesos durante la Navidad

Para empezar hay que aclarar que si se quiere recuperar de los excesos de la Navidad, es prudente que evitarlos por completo. O al menos reducirlos en la medida de lo posible. Esto significa que en cada invitación que se reciban a lo largo del mes, tendrás que controlar las ansias al comer y al beber.

No obstante, desde Hidrosport son muy conscientes de que esto es algo muy difícil teniendo en cuenta que salir de fiesta y reunirse en familia son dos actividades que definen los últimos treinta días del año. Entonces, si realmente se

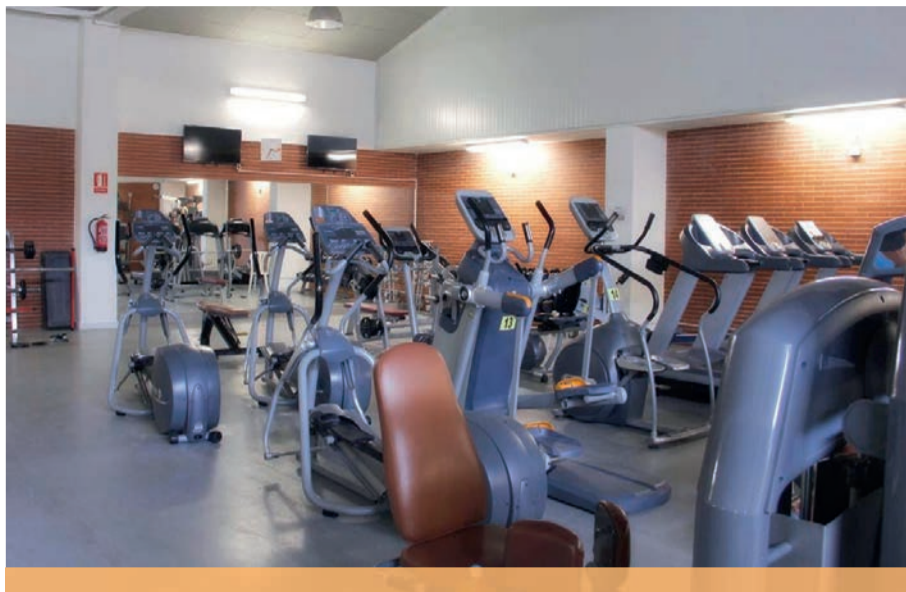
Hay que evitar comer en cada celebración como si fuera la única vez, ya que es muy probable que una sola semana surjan varias

quiere prevenir los excesos, hay que evitar comer en cada celebración como si fuera la única vez, ya que es muy probable que una sola semana surjan varias.

Asimismo, si se pueden evitar esas comidas de Navidad con más carbohidratos y grasas, se adelantará el trabajo para el proyecto que comienza en enero.

Consejos para recuperarse de los excesos después de la Navidad

Siguiendo la idea, cuando llegue enero, recuperarse de los excesos de la Navidad será algo viable, especialmente en la segunda quincena cuando ya ha pasado el día de reyes.



A su vez, en este momento será clave mantener cierta rigurosidad con el compromiso y siguiendo los siguientes consejos que dan desde Hidrosport todo se dará de una forma más sencilla. Aunque siempre sin comprometer la salud mental por querer recuperar la imagen física.

Eso es un aspecto muy importante, ya que el estrés y la presión que los seres humanos autoimponen para alcanzar objetivos físicos es muy arriesgada. Por lo tanto, evitarla sin abandonar el compromiso es lo prudente para alcanzar un equilibrio sostenible al recuperarse de los excesos de la Navidad.

1. Cambiar la alimentación con hábitos más saludables

El principal desafío de diciembre para el mantenimiento del peso corporal es la comida, la cual abunda mucho en cada esquina y en cada momento. Del mismo modo, si una persona normalmente se inclina hacia comidas que le perjudican, esta época es una continuidad de un patrón inadecuado.

Por lo tanto, para recuperarse de la Navidad en el primer trimestre del 2022 hay que ir de lleno al consumo de alimentos saludables. Estos saciarán el apetito y serán igual de agradables, pero sin comprometer la cantidad de calorías correctas para alcanzar las medidas esperadas.

2. Frenar el consumo de bebidas alcohólicas por un tiempo

Por otra parte, ese descontrol navideño no solo se conecta con la alimentación. De hecho, está más relacionada en algunos casos con todas esas fiestas del mes, que van desde una tranquila cena familiar hasta una fiesta llena de bebidas alcohólicas.

En consecuencia, hay que frenar esos fines de semana de fiestas durante enero y febrero, así el cuerpo drenará y se recuperará del daño que ha recibido por tanto alcohol. Además, esto es bueno para la tranquilidad mental. El equilibrio nace entre un manejo prudente de esos momentos de éxtasis fiestero con la tranquilidad hogareña.

3. Retomar la actividad física

Si una persona disfrutaba de los beneficios de ir al gimnasio y por distintas razones lo abandonó, y una de ellas fue la agenda ocupada de Navidad, hay que retomarlo con urgencia. El ejercicio físico es el único capacitado para realmente ayudar a eliminar ese peso que ya no sienta bien en el cuerpo, siempre y cuando se acompañe también de una alimentación saludable.

En Hidrosport ofrecen la ayuda necesaria para caminar en el sendero de la vida deportiva si existe interés en inscribirse para entrenar en sus instalaciones.

4. Empezar nuevos ejercicios que resulten desafiantes

El aburrimiento y la insatisfacción pudo haber sido la razón que llevó a abandonar el deporte, pero ir al gimnasio tiene que ser una experiencia placentera desde que se cruzan esas puertas. Es por ello que empezar nuevas actividades que parezcan interesantes es una forma de darle variedad a un hábito desgastado.

Particularmente, ellos cuentan con una serie de actividades muy variadas que implican disciplinas deportivas de distintos grados de complejidad.

5. Descansar lo suficiente cada noche

Es muy probable que cada vez que se decide salir con amigos durante diciembre se amanezca de fiesta o que las personas se acuesten muy tarde. Asimismo, esta situación de sueño inconcluso se va acumulando y desajusta los ciclos internos, con ello afectando al metabolismo temporalmente.

En consecuencia, hay que descansar para poder recuperarte de los excesos de la Navidad, y como la agenda social de enero suele ser muy tranquila, no habrá tanto sacrificio. Además, hacer ejercicio consecutivamente pasará factura, y en los primeros días existirá tanto cansancio que dormir será lo más placentero después de la tarde.

¿Por qué elegir Gimnasios Hidrosport para ponerse en forma?

Ahora bien, elegir Hidrosport como el gimnasio preferido para el proceso de recuperación de los excesos de Navidad es una decisión muy acertada. Cuentan con un equipo de profesionales capacitados para asesorar a lo largo del trayecto de pérdida de peso.

Un estilo de vida equilibrado y saludable se consigue al hacer ejercicio con cierta regularidad y comiendo sano todos los días. Aunque también es lógico que haya pocas excepciones, ya que una sola falta no afecta al resultado final.

Lograr esos objetivos y esa vida equilibrada será más fácil con todo el catálogo de actividades que ofrecen. Contacta con Hidrosport para dar el paso por tu salud. Podrán ayudar en cada uno de los desafíos que aparecen al recuperarse de los excesos de Navidad.

SIN DUDA, EL CENTRO DEPORTIVO MÁS FAMILIAR DE CÓRDOBA

HIDROSPORT
www.hidrosportcordoba.es



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



LES DESEA UN FELIZ 2022

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



Valle García encarnará al Rey Gaspar en la Cabalgata de Reyes de Córdoba

Este ofrecimiento por parte del consistorio es una manera de agradecer a los profesionales de los centros sanitarios su gran esfuerzo y dedicación en la pandemia por Covid-19

REDACCIÓN

La directora gerente del Hospital Universitario Reina Sofía, Valle García, ha sido elegida por el Ayuntamiento de Córdoba para encarnará al Rey Gaspar en la Cabalgata de Reyes del próximo 5 de enero. La delegada de Promoción de la Ciudad, Marián Aguilar, agradece a la máxima responsable del complejo sanitario que haya aceptado este ofrecimiento de parte del consistorio.

La responsable sanitaria insiste en pedir máxima prudencia a los cordobeses

Aguilar apunta que el Ayuntamiento de Córdoba quiere reconocer el trabajo desarrollado por el conjunto de la comunidad sanitaria de Córdoba durante estos casi dos años de pandemia. La delegada de Promoción reitera que actualmente



el gobierno municipal está analizando junto a las autoridades sanitarias la decisión que se adoptará finalmente en cuanto a la salida y formato de la Cabalgata de Reyes, información que se hará pública mañana.

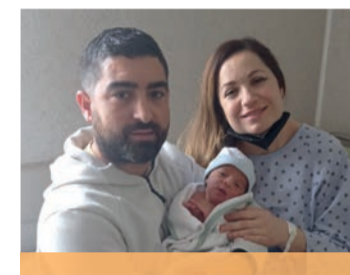
Valle García señala que «es un gran orgullo encarnar al Rey Gaspar en la noche más mágica del año. Quiero agradecer al Ayuntamiento de Córdoba mi elección en representación de los miles de profesionales que

se entregan con vocación al cuidado de los pacientes desde los centros sanitarios de nuestra provincia». A todos ellos, aseguró, «también quiero dar las gracias por una vocación sin límites que han demostrado en esta pandemia con la que llevamos conviviendo casi dos años, así como a la sociedad, que nos arroja con su aliento para seguir adelante».

La responsable sanitaria insiste en pedir máxima prudencia a los cordobeses, «es fundamental que sigamos siendo responsables y respetemos las medidas higiénicas y sanitarias que tan integradas tenemos ya en nuestras vidas». La directora gerente del Hospital Reina Sofía concluye con un deseo, «que la Estrella de Belén que nos guía a los Reyes Magos desde el lejano Oriente deje un rastro de esperanza iluminado por la ciencia, las vacunas y la generosidad».

Alejandro, primer niño nacido en el 2022 en el Hospital San Juan de Dios

REDACCIÓN



Alejandro ha sido el primer niño nacido en 2022 en el Hospital San Juan de Dios de Córdoba. El bebé, que ha pesado 3.050 kg, nació a las 2.50 h mediante parto natural, y es el tercer hijo de Alejandro y Marta.

Durante 2021, el Hospital San Juan de Dios ha acogido 1.121 nacimientos, una cifra que convierte su maternidad en la segunda de la provincia.

Cámara Hiperbárica

(Empresa cordobesa desde 2016)

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, entre otros.

C/Isla Alegranza 10-A, 14011 Córdoba.

Tel. 957.111.437  646.130.682

info@innovamedclinica.com



INNOVAMED

MEDICINA INTEGRAL



(NICA 57462)

www.innovamedclinica.com

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



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

Espacio para tu negocio

IMDEEC
Instituto Municipal de Desarrollo
Económico y Empleo de Córdoba

Red de Viveros de Empresas

Oficinas y naves en
alquiler subvencionado

**Desde 60 € al mes
el primer año**

Información,
visitas y solicitudes:

Tlf. 663 990 007



imdeec.es




AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA