

CÓRDOBA SANA

WWW.CORDOBASANA.ES
@CORDOBASANA

febrero de 2022

Año XV • número 174. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO



centro **auditivo**
campos

Paseo de la Victoria, 29 · Córdoba
957 29 37 16 · 602 48 27 71

+INFO:
descuentatuedad.es



@centroauditivocampos

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



Es necesario un estudio precoz de la enfermedad por reflujo gastroesofágico, que afecta al 20% de la población

El abordaje multidisciplinar, pieza fundamental para conseguir buenos resultados en la cirugía de los pacientes con esta patología, hernia de hiato y acalasia esofágica.

(sigue en la página 2)



Informática

misterpc

www.misterpc.es



Videovigilancia
y alarmas



Servicio técnico

www.misterpc.es
Tlf.: 957086311
misterpc@misterpc.es



Consumibles

NOTICIA DE PORTADA

Es necesario un estudio precoz de la enfermedad por reflujo gastroesofágico, que afecta al 20% de la población

El abordaje multidisciplinar, pieza fundamental para conseguir buenos resultados en la cirugía de los pacientes con esta patología, hernia de hiato y acalasia esofágica

REDACCIÓN

La enfermedad por reflujo gastroesofágico afecta al 20% de la población en países desarrollados. “La mayoría de la población convive durante años con síntomas digestivos como ardores, acidez estomacal o regurgitación sin darles demasiada importancia”, según ha explicado la jefa de servicio de Aparato Digestivo del Hospital Quirónsalud Córdoba, Marta Jaquotot, que ha destacado que el diagnóstico precoz “es la pieza fundamental para reducir la tasa de complicaciones asociadas a esta enfermedad”.

La doctora Jaquotot ha incidido en que “los pacientes que tienen ardores y regurgitación de alimento deberían realizarse una endoscopia alta de forma precoz. Muchos de ellos llevan años tomando antiácidos y no son conscientes de la gravedad de su problema, en algunos casos ya han desarrollado patologías como el Esófago de Barrett o problemas respiratorios”.

El servicio de Cirugía General del Hospital Quirón Salud Córdoba cuenta con cirujanos expertos en el abordaje laparoscópico de enfermedades de esófago y estómago

Los resultados gracias a la cirugía laparoscópica han supuesto un gran avance en los últimos años, pero lo que realmente ha supuesto una auténtica revolución en el manejo de esta enfermedad ha sido el estudio funcional preoperatorio de esta patología, según ha indicado el jefe del servicio de Cirugía General, Juan Francisco Ruiz Rabelo. Según el doctor Ruiz Rabelo, gracias a estudios digestivos como la pHmetría y manometrías esofágicas “podemos decidir qué tipo de cirugía aplicar al paciente, pero sobre todo cuando no indicar una intervención quirúrgica en pacientes con síntomas digestivos atípicos para reflujo gastroesofágico”.

Los especialistas han hecho hincapié en que en los últimos años se han producido grandes avances en el manejo de



patologías asociadas a reflujo como la hernia de hiato o la acalasia, por lo que “hay que ser optimistas al contar con más información para decidir qué tratamiento ofertar al paciente. El tratamiento del reflujo debe realizarse de manera protocolizada, siguiendo un proceso de diagnóstico que permita abordar la enfermedad de manera integral y con más posibilidades de aliviar los síntomas”. Uno de los avances más significativos se centra en adaptar la técnica quirúrgica a los resultados del estudio digestivo preoperatorio, de esta manera podemos tener información crucial como el número de episodios de reflujo y la funcionalidad del esófago.

Existe controversia en cuanto al uso crónico de inhibidores de la bomba de protones. En los últimos años se han publicado estudios que podrían apuntar a que el uso de omeprazol a largo plazo

podría afectar a la absorción de algunos nutrientes (vitaminas y minerales) lo que podría tener efectos indeseables como fracturas óseas, anemia, déficit de vitamina B12. Los expertos advierten que se trata de estudios recientes que deben ser validados y que los beneficios del uso de protector gástrico en pacientes con enfermedad por reflujo supera esos “supuestos” efectos a largo plazo. Lo ideal sería individualizar en cada paciente la necesidad de dicho uso y evitar sobre todo su uso incorrecto o innecesario.

El estudio del reflujo, la clave

El servicio de Aparato Digestivo del Hospital Quirón Salud Córdoba realiza el protocolo más completo de estudio para la enfermedad por reflujo, hernia de hiato y acalasia. El paciente sigue un protocolo de estudio personalizado en base a sus síntomas y los hallazgos endoscópi-

cos. En función de esta información inicial se puede completar con un estudio funcional como phmetría y manometrías esofágicas.

Asimismo, el servicio de Cirugía General del Hospital Quirón Salud Córdoba cuenta con cirujanos expertos en el abordaje laparoscópico de enfermedades de esófago y estómago. Se trata de una cirugía mínimamente invasiva que puede realizarse con estancias muy cortas. La mayoría de los pacientes operados de hernia de hiato son dados de alta en las primeras 24 horas con unas pautas nutricionales específicas para los primeros días. En el caso de la acalasia esofágica el postoperatorio no difiere mucho del de los pacientes con hernia de hiato, si bien se trata de una cirugía más delicada que requiere una vigilancia más estrecha. En ambos casos la incorporación a la vida normal es casi inmediata.

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



ES NECESARIO UN ESTUDIO PRECOZ DE LA ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO, QUE AFECTA AL 20% DE LA POBLACIÓN..... 2

EL IMIBIC LIDERA UN IMPORTANTE PROYECTO DE MEDICINA PERSONALIZADA EN ESPONDILOARTRITIS..... 6

FARMACIAS DE GUARDIA 8



HOSPITAL CRUZ ROJA Y AECC EN CÓRDOBA SUSCRIBEN UN ACUERDO PARA LA ATENCIÓN PSICOLÓGICA GRATUITA A PACIENTES ONCOLÓGICOS..... 10

EJERCICIOS PARA ENTRENAR LOS GLÚTEOS 11

UN CENTENAR DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD ENCUENTRAN SU OPORTUNIDAD LABORAL DE LA MANO DE FEPAMIC Y SADECO..... 12

EL HOSPITAL REINA SOFÍA INCREMENTA CASI UN 5% LOS TRASPLANTES EN 2021 A PESAR DE LA PANDEMIA 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

31	1	2	3	4 DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER INFANTIL	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28 DÍA MUNDIAL DE LAS ENFERMEDADES RARAS	1	2	3	4	5	6

LA FRASE DEL MES

« Aquel que tenga salud tiene esperanza; y aquel que tiene esperanza lo tiene todo »

PROVERBIO ÁRABE



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



CHASTANG **VENDE**



ARRUZAFILLA

115m² 4 2 +

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

CHASTANG
INMOBILIARIA

INFORMACIÓN

El IMIBIC lidera un importante proyecto de medicina personalizada en espondiloartritis

Este proyecto está financiado por el Instituto de Salud Carlos III con una cantidad cercana a los 900.000 euros y se desarrollará durante los próximos 4 años

REDACCIÓN

El grupo de investigación de enfermedades autoinmunes sistémicas-inflamatorias crónicas del aparato locomotor y tejido conectivo del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC), lidera un importante y novedoso proyecto de investigación sobre Medicina Personalizada y de Precisión en pacientes reumáticos con espondiloartritis y/o artritis psoriásica.

Los investigadores clínicos y básicos que integran este grupo, cuyo responsable es el Dr. Eduardo Collantes, catedrático de la UCO y jefe de servicio de Reumatología del Reina Sofía, serán los responsables de coordinar el proyecto, denominado PREMEDSPA, el cual se llevará a cabo en un total de 17 centros de investigación españoles pertenecientes a 6 comunidades autónomas. PREMEDSPA, financiado por el Instituto de Salud Carlos III con una cantidad cercana a los 900.000 euros, incluirá alrededor de 2000 pacientes con espondiloartritis y/o artritis psoriásica durante los próximos 4 años.

Las espondiloartritis (incluyendo a la artritis psoriásica) constituyen un grupo heterogéneo de enfermedades inflamatorias que afectan de forma crónica a la columna vertebral, articulaciones sacroi-



líacas y articulaciones periféricas. Puede afectar a otras localizaciones como ojos, piel o intestino. La prevalencia en la población general se estima del 1,2 al 1,8% para las espondiloartritis y 0,6% para la artritis psoriásica, por lo que afectan a más de medio millón de personas en España, con un importante predominio en menores de 40 años. Es un problema de salud de gran impacto en el sistema sanitario debido, por un lado, a la signifi-

cativa incidencia en pacientes que se encuentran en edad activa y cuyo desenlace final, en ocasiones, es la limitación de la movilidad de forma definitiva y el deterioro de la calidad de vida; y por otro lado, a que un elevado número de estos pacientes necesitarán terapia biológica en algún momento de su enfermedad (con el elevado coste que ello implica).

Actualmente existe cierta dificultad a la hora de identificar correctamente a los

pacientes que sufren esta enfermedad, bien porque se consideren similares enfermedades diferentes, o por el contrario porque se sobrecalifique a los pacientes cuando, en realidad, son la misma enfermedad. Todo ello impide personalizar el tratamiento, lo que se traduce, en ocasiones en una respuesta insuficiente.

Por otro lado, no se han descrito hasta el momento biomarcadores fiables en estos pacientes que puedan predecir la respuesta a los fármacos biológicos más adecuados a cada paciente.

PREMEDSPA pretende profundizar en el conocimiento de estas preguntas sobre la heterogeneidad clínica de los pacientes con espondiloartritis y artritis psoriásica, mejorando su diagnóstico y proponiendo nuevas aproximaciones para mejorar su manejo clínico y terapéutico. De esta forma, se podrán identificar los tratamientos más eficaces y seguros para cada paciente y, quizá más importante, a los pacientes que no responderán a ciertas terapias, evitando los riesgos inherentes a estos medicamentos. El grupo de investigación contará con dos coordinadoras: la Dra. Nuria Barbarroja, que gestionará los aspectos biológicos y moleculares, y la Dra. Clementina López, que se encargará de los aspectos clínicos y coordinación de todos los centros participantes.



*Rincón
de las Beatillas*
Cocina Tradicional Cordobesa



RESERVAS

957 48 33 36
629 75 74 83

Plaza de las Beatillas, 1 14001 - CÓRDOBA

elrincon@tabernabeatillas.com



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 anesthesiólogos 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
		ESQUINA CALLE ISLA FORMENTERA
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
ISLA DE HIERRO, 4	ZONA NOREÑA	
MARRUECOS, 2	ZONA CIUDAD JARDÍN	
CARRETERA TRASSIERRA, 41	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	GLORIETA HIPERCOR
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
		ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
AVDA. DE LAS OLLERÍAS, 11	ZONA CENTRO	FRENTE A MERCADONA
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	ESQUINA 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	
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
ESPEJO BLANCAS, 2	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	ESQUINA ALMOGÁVARES (JUNTO AL AMBULATORIO)
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
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	ZONA PARQUE CRUZ CONDE	EXPLANADA JUNTO A PARQUE INFANTIL
MURCIA, 4	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	ENTRE AVDA. BARCELONA Y RONDA DE LA MANCA
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. GRAN CAPITÁN, 21	ZONA CENTRO	JUNTO AL CORTE INGLES
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

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 28 DE FEBRERO

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)
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓXIMA AL AYUNTAMIENTO)
		TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
		GLORIETA HIPERCOR
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
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	FRENTE AL AMBULATORIO BENITO DE BAÑOS
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	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	JUNTO AL AMBULATORIO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO SUPERMERCADO PIEDRA DE AVDA. ISLA FUERTEVENTURA
ISLA ALEGRANZA, 10	ZONA NOREÑA	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
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. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A ESQUINA MEDINA AZAHARA)
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 9	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	

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
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
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. 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

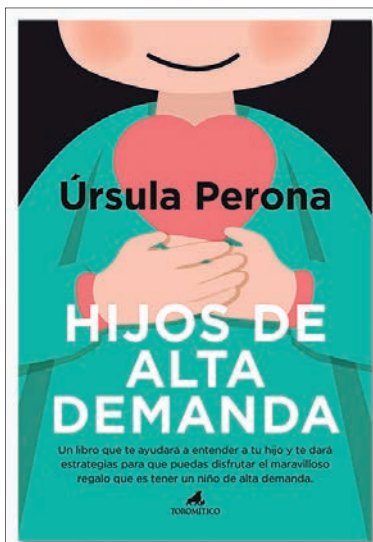
SÁBADOS

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
		GLORIETA HIPERCOR
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
MARRUECOS, 2	ZONA CIUDAD JARDÍN	
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	FRENTE AL AMBULATORIO BENITO DE BAÑOS
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
JOSÉ M ^º MARTORELL, 4	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
LOPE DE HOCES, 7	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	ESQUINA A PASEO DE LA VICTORIA (JUNTO A LA ZONA)
HUERTA DEL RECUERO S/N	ZONA NOREÑA	FARMACIA NOREÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
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 INGLES
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



Si sospechas que tu hijo es un NIÑO DE ALTA DEMANDA este libro te ayudará a conocer por qué tú hijo se comporta así y cuales son sus necesidades reales, para que vivas una crianza más tranquila y respetuosa con tu hijo.

Más información en la web de Toromítico:





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

Hospital Cruz Roja y AECC en Córdoba suscriben un acuerdo para la atención psicológica gratuita a pacientes oncológicos

REDACCIÓN

El Hospital Cruz Roja y Asociación Española Contra el Cáncer en Córdoba han firmado un acuerdo por el que el personal de atención psicológica de la Asociación Española Contra el Cáncer asistirá psicológicamente, de forma gratuita, a los pacientes oncológicos ingresados y a sus familiares, siempre que lo deseen y lo manifiesten libre y expresamente.

El objetivo de este acuerdo es mejorar la calidad de vida del enfermo de cáncer y de sus familiares

El objetivo de este acuerdo es mejorar la calidad de vida del enfermo de cáncer y de sus familiares reduciendo las alteraciones emocionales, relacionales y sociales que puedan surgir como consecuencia de la enfermedad. Para el desarrollo del programa, la Asociación Española Contra el Cáncer pondrá a disposición del hospital un profesional que, de manera presencial, en coordinación con los servicios del hospital relacionados (oncología, psicooncología, orientación social, enfermería de enlace, etc.) prestará asistencia y apoyo psicológico de forma completamente gratuita por parte de ambas entidades.



Las funciones a desarrollar por el psicólogo son:

- Orientación y asesoramiento al paciente y los familiares.
- Proporcionar herramientas terapéuticas dirigidas a favorecer la adaptación del paciente y la familia al proceso de enfermedad y tratamiento.

- Intervención psicológica ante los trastornos psicológicos presentados por el paciente y los familiares.

Desde el Hospital Cruz Roja se proporcionará la información y los medios necesarios a los facultativos del Hospital para que la mayoría de los enfer-

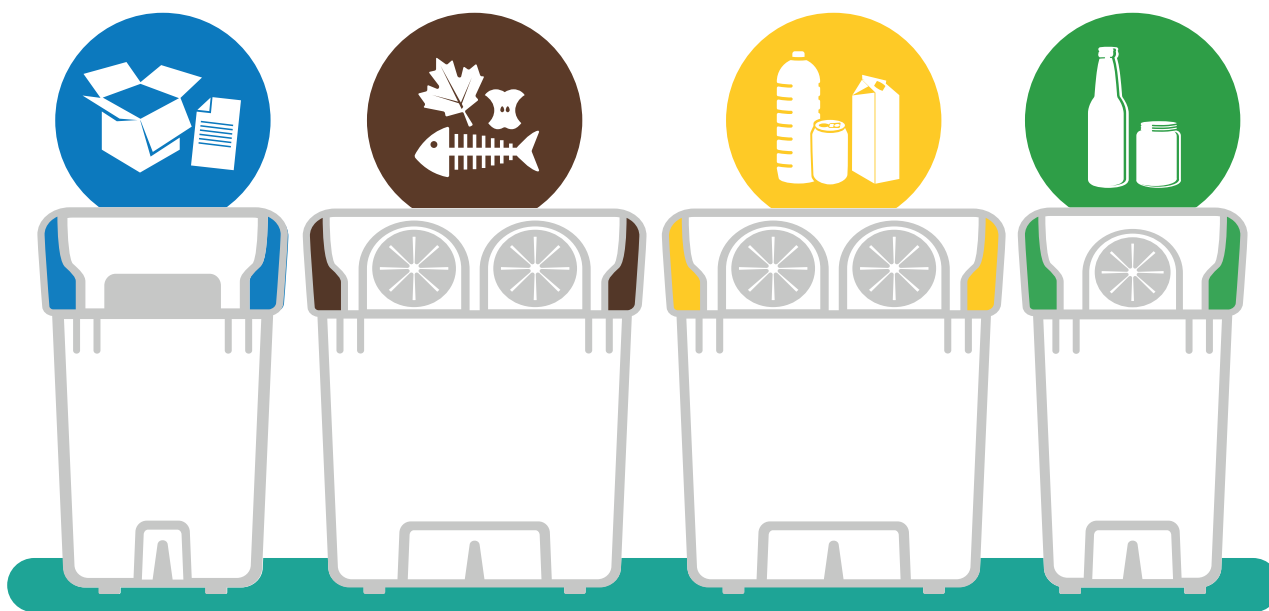
mos oncológicos pueda tener acceso a los servicios de la Asociación Española Contra el Cáncer, proporcionando la coordinación efectiva en el ámbito hospitalario.

Desde el hospital también se pondrá en conocimiento de los pacientes y/o familiares todos estos servicios, así como el carácter gratuito de los mismos.

Para el director gerente del Hospital, Luis Luengo, "Este acuerdo tiene como objetivo el apoyo y acompañamiento a los pacientes diagnosticados de cáncer y a sus familiares, habida cuenta del impacto que esta enfermedad genera en todos ellos. Quiero agradecer a la Asociación Española contra el Cáncer la labor que realizan en éste y otros sentidos, y estamos honrados de poder contribuir con ella para poder llevar a cabo su propósito, que no es otro que el de mejorar la calidad de vida de los enfermos de cáncer y la de sus familiares".

Para la presidenta de AECC Córdoba, M^ª Auxiliadora Cabanás, "Este acuerdo es un paso hacia delante en la lucha contra el cáncer. El objetivo: que ningún enfermo de cáncer y su familia camine solo cuando es diagnosticado. La Asociación Española Contra el Cáncer está en su camino. Trabajamos día a día para mejorar la calidad de vida de las personas con cáncer."

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



Seguimos ERRE que ERRE

RE **UTILIZA** **DUCE**

U **unidad de comunicación**

sadeco
saneamientos de Córdoba
empresa municipal

Ejercicios para entrenar los glúteos

REDACCIÓN

Cuando se trata de clasificar las actividades físicas más famosas, los ejercicios para entrenar los glúteos siempre estarán al principio de la lista. Esto debido a que trabajan un área que es relativamente sencilla de mejorar y que está considerada como un componente atractivo del cuerpo humano.

Por lo tanto, a continuación te expondremos los elementos anatómicos que influyen en los ejercicios para entrenar los glúteos y te daremos 4 ejemplos que te ayudarán a perfeccionarlos sin tantas complicaciones.

¿Por qué la anatomía de los glúteos es relevante para los ejercicios que los entrenan?

Realmente, cuando se habla de los glúteos se está haciendo referencia a un grupo muscular fundamental para la movilidad de las extremidades inferiores. Del mismo modo, el primero de ellos es el más grande de todos y representa dos tercios de la masa muscular

Realmente, cuando se habla de los glúteos se está haciendo referencia a un grupo muscular fundamental para la movilidad de las extremidades inferiores. Del mismo modo, el primero de ellos es el más grande de todos y representa dos tercios de la masa muscular del área, mientras se desempeña como un extensor de la cadera

del área, mientras se desempeña como un extensor de la cadera.

Por otra parte, los dos últimos protagonistas, el glúteo medio e inferior, rotan la cadera hacia afue-



ra y abducen la pierna al separarla del cuerpo según sea necesario.

Ejercicios para entrenar los glúteos que se destacan por su practicidad y eficacia

Entonces, algunos ejemplos de ejercicios para entrenar los glúteos que puedan adaptarse a distintos cuerpos son los siguientes:

1. Sentadillas

Es el que está más extendido en los gimnasios a nivel global y es una práctica que forma parte de la vida de las personas desde la escuela primaria. Requiere de cierta firmeza en las pantorrillas y tiene distintas variantes que modifican su modalidad.

2. Peso muerto

Se trata de una alternativa ideal para trabajar toda la cadena posterior, pero necesita una barra pesada o una mancuerna que presente esos kilogramos añadidos a la ecuación.

3. Kickbacks

Los Kickbacks son ejercicios muy eficaces para trabajar la conexión mental antes de iniciar un entrenamiento más pesado. Aunque también se le puede añadir rudeza con bandas de resistencia o con máquinas de poleas.

4. Abducción de cadera

Esta abducción puede surgir de

ejercicios muy variados y su funcionalidad específica se modificará según la naturaleza práctica de la técnica escogida. Es decir, hay alternativas que suceden de pie, otros acostados o en lateral y la efectividad de las mismas dependerá de que se esté buscando con ellas.

Si estás interesado en empezar a realizar estos ejercicios en unas instalaciones de primera calidad y supervisadas por profesionales, no dudes en contactarte con nosotros. En Hidrosport gimnasio en Córdoba estaremos encantados de poder ayudarte.



SIN DUDA, EL CENTRO DEPORTIVO MÁS FAMILIAR DE CÓRDOBA

HIDROSPORT
www.hidrosportcordoba.es

INFORMACIÓN EN BUENAS MANOS

Un centenar de personas con discapacidad encuentran su oportunidad laboral de la mano de Fepamic y Sadeco

La recogida de la naranja de Córdoba y barriadas periféricas se extenderá hasta el próximo mes de marzo

REDACCIÓN

La inserción sociolaboral de las personas con discapacidad encuentra su oportunidad con la recogida de las naranjas de Córdoba y sus barriadas periféricas. Por tercer año consecutivo, la empresa municipal Sadeco adjudica a la Federación Provincial de Asociaciones de Personas con Discapacidad

Física y Orgánica de Córdoba (FEPAMIC) el contrato para la acción.

La empleabilidad del colectivo es uno de los principios rectores de la federación cordobesa. "Conseguir la plena inclusión de las personas con discapacidad en el mercado laboral es un objetivo a largo plazo que implica a todas las administraciones públicas

y empresas privadas. Se han conseguido notables avances, también a nivel legislativo, pero queda mucho por hacer", expone Sara Rodríguez, presidenta de FEPAMIC.

Desde enero hasta finales de marzo, si las condiciones climatológicas lo permiten, un total de 100 personas con discapacidad y en riesgo de exclusión social recorrerán las calles con

la misión de retirar de la vía pública el fruto del naranjo. Esta actividad se encuadra también en labores de limpieza del viario público.

Según datos de la empresa municipal, el personal que pone a disposición FEPAMIC estarán en unas 700 calles de Córdoba que cuentan con este tipo de árboles. Para ello se formarán cuatro equipos compuestos de

23 peones, un coordinador y un conductor. Este año, al igual que se hiciera el pasado curso como medida preventiva por el COVID-19, "por cada árbol solamente se encontrarán dos trabajadores, respetando así la distancia social de seguridad", relata José Moreno, responsable del servicio en FEPAMIC.



Desde enero hasta finales de marzo, si las condiciones climatológicas lo permiten, un total de 100 personas con discapacidad y en riesgo de exclusión social recorrerán las calles con la misión de retirar de la vía pública el fruto del naranjo

El material recogido se depositará en el vertedero municipal para que se convierta en compost y mermelada.

CHASTANG VENDE



 CERRO MURIANO

 87 m²  3  2 +   

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


CHASTANG
INMOBILIARIA



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



YA HUELE A 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



INFORMACIÓN EN BUENAS MANOS

El Hospital Reina Sofía incrementa casi un 5% los trasplantes en 2021 a pesar de la pandemia

Los resultados son fruto del trabajo en equipo de centenares de profesionales que han encontrado en la donación en asistolia y el trasplante renal de vivo, entre muchas otras medidas impulsadas en el último año, vías para seguir creciendo

REDACCIÓN

El Reina Sofía cierra 2021 con un incremento en el número de donaciones y trasplantes. Concretamente, se han realizado 194 trasplantes de órganos (un 4,8% más que en 2020, cuando se efectuaron 185), que representa el 24,7% de todos los trasplantes de órganos realizados en Andalucía (uno de cada cuatro). El desglose por órgano es de 78 trasplantes renales, 48 hepáticos (9 infantiles), 14 de corazón (2 infantiles), 8 de páncreas (6 combinados con riñón) y 46 pulmonares. Los equipos de trasplante de tejido también han incrementado levemente su actividad: 139 el pasado año frente a los 133 de 2020. De ellos, 75 son de córnea y 64 de médula ósea.

Ha pasado de registrar un único trasplante renal de donante vivo en 2020 a 7 durante el pasado año

En el apartado de las donaciones, en 2021 se registraron 32 donaciones multiorgánicas (12 de ellas en asistolia), dos más que en 2020. La aceptación familiar a la donación fue del 86,5% (algo por encima de la media andaluza) y la tasa de donación se sitúa en la provincia de Córdoba en 41,6



EN LA FOTOGRAFÍA: PROFESIONALES DE LOS EQUIPOS DE TRASPLANTES, DONANTE Y RECEPTOR, COORDINADOR DE TRASPLANTES Y GERENTE

donantes por millón de población (por encima de la media andaluza y nacional con 39,6 y 40,2, respectivamente). También cabe recordar aquí que en 2021 se registró la primera donación en un centro privado de Córdoba (Hospital Cruz Roja) fruto del trabajo en equipo de ambos centros con el objetivo de incrementar el número de donaciones.

Desde que se efectuó el primero, que fue un injerto renal, se han llevado a cabo en el hospital cordobés 5.210 trasplantes de órganos sólidos (1.960 renales, 1.538 hepáticos, 725 de

corazón, 249 de páncreas y 738 pulmonares) y otros 3.566 de tejidos, lo que suma un total de 8.776 trasplantes en total. Así, a lo largo de toda su historia, se han registrado en el Hospital Reina Sofía 1.144 donantes.

La directora gerente del hospital, Valle García, ha presentado esta mañana las conclusiones más significativas de este balance junto al coordinador de trasplantes, José María Dueñas, una representación de los equipos de trasplante y dos hermanos (receptora y donante) marcados por una historia de superación, que han expli-

cado cómo el trasplante les ha cambiado la vida.

En primer lugar, Valle García ha agradecido su dedicación a "los miles de profesionales que participan en el proceso de donación y trasplante desde que este programa se inició en Córdoba hace ya 43 años, así como a los donantes y sus familias por regalar vida en situaciones dolorosas". Respecto a 2021, ha destacado la "la progresiva recuperación en la actividad trasplantadora, a pesar de vivir aún marcados por la Covid-19, con un ritmo de crecimiento por encima de la media andaluza. Es-

tos resultados son la confluencia del trabajo en equipo para buscar alternativas y soluciones que permiten en momentos difíciles garantizar oportunidades a personas en una lista de espera para recibir un trasplante".

Finalmente, resalta que "los 185 trasplantes de órganos y los 139 de tejidos del año pasado son cifras que invitan a la esperanza" y, respecto a los logros más recientes en el campo de la donación y el trasplante el pasado año, destaca "la potenciación del trasplante renal de donante vivo, la donación en asistolia y la búsqueda de otras opciones para incrementar la cifra de intervenciones como el trasplante de médula ósea domiciliario".

Donación de vivo y asistolia

Por su parte, José María Dueñas, se ha sumado a este agradecimiento a los profesionales y a la sociedad y ha destacado especialmente el esfuerzo de los equipos de cuidados intensivos, "que han trabajado duro para buscar alternativas al descenso de donantes en muerte encefálica y que, gracias a ese compromiso han logrado materializar muchas más donaciones en asistolia. Tanto es así que, solo durante el año pasado, el hospital ha logrado multiplicar por 4 este tipo de donaciones, pasando de 3 a 12".

¿HAS PINCHADO TU PATINETE?
¡TRANSFORMA TU BICI EN ELÉCTRICA!

elektrik.es

VENTA - ALQUILER - REPARACIONES - TOURS

957 943 700 - 671 417 814
C/ María Cristina 5

www.elektrik.es



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