



La tranquilidad de **OÍR BIEN**



www.ortopediaaeropuerto.com



SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL

Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL

Avda. Arroyo del Moro 1



El Hospital Quirónsalud de Córdoba obtiene la autorización para la extracción de órganos y tejidos

El centro trabajará de manera coordinada con el Hospital Universitario Reina Sofía, con el objetivo de aumentar el número de donantes e incrementar la respuesta a los pacientes a la espera de someterse a un trasplante

(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**



Pide tu cita:
957 741 489
centrosalwayson.com

ALWAYS ON
Centros de readaptación
y fisioterapia avanzada

Dirección:
Av. de la Arruzafa, nº 15. Córdoba

NOTICIA DE PORTADA

El Hospital Quirónsalud de Córdoba obtiene la autorización para la extracción de órganos y tejidos

El centro trabajará de manera coordinada con el Hospital Universitario Reina Sofía, con el objetivo de aumentar el número de donantes e incrementar la respuesta a los pacientes a la espera de someterse a un trasplante

REDACCIÓN

El Hospital Quirónsalud Córdoba ha obtenido la autorización del Servicio Andaluz de Salud (SAS) para la extracción de órganos y tejidos, de manera que el centro trabajará de manera coordinada con el Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba, con el fin de aumentar el número de donantes e incrementar la respuesta a los pacientes que están a la espera de someterse a un trasplante.

El centro trabajará de manera coordinada con el Hospital Universitario Reina Sofía, con el objetivo de aumentar el número de donantes e incrementar la respuesta a los pacientes a la espera de someterse a un trasplante

Así, el Hospital Quirónsalud Córdoba podrá llevar a cabo con garantías de éxito la extracción de los órganos y tejidos en muerte encefálica y asistolia que tengan lugar en el centro, trabajando coordinadamente con los profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía, que serán quienes realicen la extracción de los órganos, que son gestionados por la Organización Nacional de Trasplantes (ONT).

La delegada de Salud y Familias, María Jesús Botella, los directores gerentes del Hospital Universitario Reina Sofía y Hospital Quirónsalud Córdoba, Valle García y Alexia Sánchez Limón, respectivamente, junto a los coordinadores de trasplantes de ambos centros, José María Dueñas e Isabel Quero (Hospital Universitario Reina Sofía y Hospital Quirónsalud Córdoba) y los equipos directivos de ambos centros, han mantenido una reunión para abordar la colaboración entre los dos hospitales.

María Jesús Botella ha señalado que "esta vía es un ejemplo de cómo podemos colaborar y buscar nuevas estrategias de trabajo que tengan en el centro al paciente, que nos ayuden a incrementar el número de donaciones y, por tanto, la esperanza de muchas familias que en estos momentos están a la espera de este tratamiento".



Por su parte, Alexia Sánchez ha destacado "la cooperación entre los centros en beneficio de la donación y del incremento de trasplantes, una acción generosa que busca el bienestar de otros y se hace de manera desinteresada. Es fundamental resaltar la importancia de la donación, acción que permite respetar el deseo de un paciente a ser donante de órganos y tejidos, independientemente de donde haya recibido la asistencia sanitaria".

La autorización acredita que el Hospital Quirónsalud Córdoba dispone de las instalaciones y medios necesarios para garantizar la extracción, preparación y transporte de órganos, que trasladará al Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba. Asimismo, autoriza al Hospital Quirónsalud Córdoba a identificar posibles donantes, realizar las entrevistas y contactos precisos con los familiares, el mantenimiento del donante, la valoración y evaluación de los órganos, así

como la comunicación con la red de coordinación nacional de trasplantes.

La autorización acredita que el Hospital Quirónsalud Córdoba dispone de las instalaciones y medios necesarios para garantizar la extracción, preparación y transporte de órganos, que trasladará al Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba

Esta acreditación refleja el compromiso de los sistemas sanitarios, tanto públicos como privados, en aumentar la salud de toda la población, siendo un fiel reflejo del sentimiento de solidaridad de las familias, las cuales en un momento muy complicado permiten dar vida y también mejorar la calidad de vida de muchos otros pacientes.

De esta forma, el Hospital Quirónsalud Córdoba se suma a la red de centros que trabajan con la Organización Nacional de Trasplantes. Hay que recordar que el Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón de Sevilla fue el primer hospital privado andaluz en obtener la acreditación para la extracción de órganos y tejidos, en 2012, tras el que se han acreditado los Hospitales Quirónsalud Infanta Luisa, en Sevilla; Campo de Gibraltar, en Los Barrios (Cádiz); Málaga y ahora Córdoba.

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.

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 HOSPITAL QUIRÓNSALUD DE CÓRDOBA OBTIENE LA AUTORIZACIÓN PARA LA EXTRACCIÓN DE ÓRGANOS Y TEJIDOS 2

MENTEÁGIL, EXPERTOS EN ESTIMULACIÓN COGNITIVA «LA GIMNASIA DE LA MEMORIA» 6

FARMACIAS DE GUARDIA 8



HOSPITAL LA ARRUZAF A MUESTRA SU APOYO A LOS CIUDADANOS DE UCRANIA 10

EL CONTROL DE LA DOSIS DE UN FÁRMACO CONTRA EL RECHAZO EN EL TRASPLANTE DE HÍGADO REDUCE EL RIESGO DE DESARROLLAR CÁNCER 12

QUEREMOS OCUPARNOS DE TI 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 ABRIL

28	29	30	31	1	2 DÍA MUNDIAL DEL AUTISMO	3
4	5	6 DÍA INTERNACIONAL DEL DEPORTE	7 DÍA MUNDIAL DE LA SALUD	8	9	10
11 DÍA MUNDIAL DEL PARKINSON	12	13	14	15	16 DÍA MUNDIAL DE LA VOZ	17 DÍA MUNDIAL DE LA HEMOFILIA
18	19	20	21	22	23	24 DÍA MUNDIAL DE LA MENINGITIS
25 DÍA MUNDIAL CONTRA LA MALARIA	26	27	28 DÍA MUNDIAL DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	29	30	1

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

CHASTANG VENDE



MOLINOS ALTA
EXCELENTE PISO EN UNA DE LAS MEJORES ZONAS ESTRATÉGICAS DE LA CIUDAD.
PISO CON:
4 DORMITORIOS, 3 BAÑOS, COCHERA Y TRASTERO.

605 829 454 / 650 413 015

www.inmobiliariachastang.com



dra.
palomaojel

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



*RESIDENCIAL LLANOS DEL CONDE
EN CERRO MURIANO*

A SOLO 15 MINUTOS DE CORDOBA

ALQUILER OPCIÓN A COMPRA



VIVIENDAS UNIFAMILIARES, 4 DORMITORIOS,
PATIO, TERRAZA Y COCHERA

Información y venta 957 477 767 - PRONUYSER SL

INFORMACIÓN

Menteágil, expertos en Estimulación Cognitiva «la gimnasia de la memoria»

MARTA GIL CABRERA
TRABAJADORA SOCIAL, GERONTÓLOGA
Y GERENTE DE MENTEÁGIL

Menteágil es una empresa pionera en Córdoba en realizar este tipo de terapias, tras más de siete años de experiencia ha desarrollado un método propio de trabajo para enlentecer y prevenir enfermedades degenerativas como es el Alzheimer.

Cada vez son más los estudios que evidencian la eficacia de la estimulación cognitiva, por ello, los médicos la recomiendan a personas con deterioro cognitivo leve o con algún tipo de enfermedad degenerativa o daño cerebral como puede ser el ictus.

A través de este tipo de terapias podemos mejorar o mantener las capacidades cognitivas (como son la memoria, atención, lenguaje o la orientación), aumentar y preservar la reserva cognitiva y por lo tanto conseguir ralentizar el deterioro cognitivo y retardar que los pacientes aumenten su dependencia en las Actividades de la Vida Diaria.

Ofrecemos 2 modalidades de trabajo: individual o grupal, sien-

do esta última una atractiva opción por tratarse de sesiones en grupos reducidos y homogéneos donde se realizan actividades personalizadas junto con divertidas dinámicas grupales donde fomentamos la autoestima y habilidades sociales.

Disponemos de distintos grupos en función del grado de Deterioro Cognitivo. La asignación se realizará previa valoración de nuestro equipo de neuropsicología.

Otros servicios de menteágil

Además de las terapias de estimulación cognitiva impartidas por el equipo de neuropsicología, menteágil está formado por fisioterapeutas a domicilio, logopeda, auxiliares de enfermería, psicólogos y una trabajadora social.

¿Dónde trabaja el equipo de menteágil?

Menteágil cuenta con diferentes centros de trabajo en Córdoba Capital y provincia (Puente Genil, Cabra y Villanueva), Sevilla y también se desplaza al domicilio de los pacientes.



CUIDAMOS TU MEMORIA

Estimulación cognitiva «la gimnasia de tu cerebro»



menteágil
expertos en estimulación cognitiva

LAS SESIONES PUEDEN SER:

- ▶ Individuales o grupales
- ▶ En clínica o en el domicilio
- ▶ Fichas para trabajar en el domicilio

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- ▶ Población mayor sana
- ▶ Personas con deterioro cognitivo
- ▶ Personas con demencia tipo Alzheimer
- ▶ Pers. con daño cerebral (ictus, traumatismos...)



Primera
consulta
informativa
GRATUITA

¡ACTIVA TU CEREBRO!

¿Le preocupa su memoria?
¿Tiene pequeños olvidos?
¿Le cuesta decir algunas palabras?
Nosotros podemos ayudarle

OTROS SERVICIOS

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



Ronda de los Tejares 19, local 16B
(pasaje de Gran Capitán)
Dolores Ibarruri, 3
(Zona Carrefour Sierra)

Otros centros:
• Puente Genil
• Cabra
• Lucena
• Villanueva de Córdoba



957 485 513
630 778 690



menteagil@menteagil.com



www.menteagil.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 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
CONDE DE GONDOMAR, 2
MARMOL DE BAÑUELOS, 4
AVDA. RONDA TEJARES, 2
CONCEPCION, 6
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29
CONCEPCION, 14
RODRIGUEZ MARIN, 8
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4
ISLA DE HIERRO, 4
MARRUECOS, 2
CARRETERA TRASSIERRA, 41
DOLORES IBARRURI, 5
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11
GLORIETA AMADORA
INFANTA DOÑA MARIA, 5
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4 FRENTE AL AMBULATORIO BENITO DE BAÑOS
CRUZ CONDE, 21
JEREZ, 1
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38
AV. JESUS RESCATADO, S/N
JOSE M. MARTORELL, 4
AVDA. DE AMERICA, 3
ISLA ALEGRAZA, 10
LOPE DE HOCES, 7
HUERTA DEL RECUEO S/N
CINCO CABALLEROS, 9
ESPEJO BLANCAS, 2
AVDA. DEL BRILLANTE, 58
GRAN VIA PARQUE, 59
SAGUNTO, 13
AVDA. ALMOGAVARES, 46
FELIPE MELLIZO LOCAL 4 Y 5
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23
MURCIA, 4
FRANCISCO PIZARRO, 8
AVDA. GRAN CAPITAN, 21
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9
DAMASCO, 21
MANUEL DE FALLA, 6

JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
(ESQUINA TENDILLAS) PLAZA DE LAS TENDILLAS (CENTRO)
FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ESQUINA CON PLAZA DE COLÓN
FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
ESQUINA A ALCALDE SANZ NOGUER

ESQUINA CALLE ISLA FORMENTERA

GLORIETA DE HIPERMERCADO
FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
ESQUINA ISLA FORMENTERA FRENTE A MERCADONA
FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
ESQUINA CON ANTONIO MAURA

ESQUINA A RONDA DE LOS TEJARES
JUNTO AL AMBULATORIO
FRENTE BAR PIREO

FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
JUNTO AL AMBULATORIO
JUNTO SUPERMERCADO PIEDRA DE AVDA. ISLA FUERTEVENTURA
ESQUINA A PASEO DE LA VICTORIA (JUNTO A LA ZONA)
FARMACIA NOREÑA (JUNTO A ARROYO DEL MORO)

ESQUINA ALMOGAVARES (JUNTO AL AMBULATORIO)
FARMAUTO
ESQUINA A CARRETERA AEROPUERTO
JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS

EXPLANADA - JUNTO A PARQUE INFANGL

JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
JUNTO AL CORTE INGLES
PABELLONES MILITARES (JUNTO A ESQUINA MEDINA AZAHARA)

ESQUINA A AVDA. DEL AEROPUERTO
JUNTO CAMPING DEL BRILLANTE

ZONA CASCO ANTIGUO
ZONA CENTRO
ZONA CENTRO
ZONA CENTRO
ZONA CENTRO
ZONA CIUDAD JARDIN
ZONA CENTRO
ZONA CENTRO
ZONA VIRGEN DE FATIMA
ZONA NOREÑA
ZONA CIUDAD JARDIN
ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
ZONA TABLERO BAJO
ZONA CENTRO
ZONA ARROYO DEL MORO
ZONA CIUDAD JARDIN
ZONA CIUDAD JARDIN
ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ZONA CENTRO
ZONA SECTOR SUR
ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
ZONA A. BARCELONA CTRA. MADRID
ZONA CIUDAD JARDIN
ZONA CENTRO
ZONA NOREÑA
ZONA PASEO DE LA VICTORIA
ZONA NOREÑA
ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ZONA SANTA ROSA - VALDEOLLEROS
ZONA BRILLANTE
ZONA CIUDAD JARDIN
ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ZONA SANTA ROSAVALDEOLLEROS
ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
ZONA A. BARCELONA CTRA. MADRID
ZONA PARQUE CRUZ CONDE
ZONA A. BARCELONA CTRA. MADRID
ZONA FUENSANTA
ZONA CENTRO
ZONA CIUDAD JARDIN
ZONA VIRGEN DE FATIMA
ZONA CIUDAD JARDIN
ZONA BRILLANTE

LUCANO, 17
CONDE DE GONDOMAR, 2
MARMOL DE BAÑUELOS, 4
CONCEPCION, 6
RODRIGUEZ MARIN, 8
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4
CARRETERA TRASSIERRA, 41
DOLORES IBARRURI, 5
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11
INFANTA DOÑA MARIA, 5 FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4 FRENTE AL AMBULATORIO BENITO DE BAÑOS
JEREZ, 1
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38 FRENTE BAR PIREO
AV. JESUS RESCATADO, S/N
AVDA. DE AMERICA, 3
ISLA ALEGRAZA, 10
HUERTA DEL RECUEO S/N
CINCO CABALLEROS, 9
AVDA. DEL BRILLANTE, 58 FARMAUTO
GRAN VIA PARQUE, 59
SAGUNTO, 13
AVDA. ALMOGAVARES, 46
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ
FRANCISCO PIZARRO, 8
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12 PABELLONES MILITARES (JUNTO A

JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
(ESQUINA TENDILLAS) PLAZA DE LAS TENDILLAS (CENTRO)
FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
ZONA CENTRO
ZONA VIRGEN DE FATIMA
GLORIETA DE HIPERMERCADO
FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
ZONA CIUDAD JARDIN
ESQUINA CON ANTONIO MAURA
ZONA CARLOS III-SAGUNTO
JUNTO AL AMBULATORIO
ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
ZONA A. BARCELONA CTRA. MADRID
JUNTO AL AMBULATORIO
JUNTO SUPERMERCADO PIEDRA DE AVDA. ISLA FUERTEVENTURA
FARMACIA NOREÑA (JUNTO A ARROYO DEL MORO)
ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ZONA BRILLANTE
ESQUINA A CARRETERA AEROPUERTO
JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
ZONA A. BARCELONA CTRA. MADRID
JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
ESQUINA MEDINA AZAHARA)

ZONA CASCO ANTIGUO
ZONA CENTRO
ZONA CENTRO
ZONA CENTRO
ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
ZONA TABLERO BAJO
ZONA CENTRO
ZONA CIUDAD JARDIN
ZONA CIUDAD JARDIN
ZONA SECTOR SUR
ZONA CENTRO
ZONA NOREÑA
ZONA NOREÑA
ZONA CIUDAD JARDIN
ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ZONA SANTA ROSAVALDEOLLEROS
ZONA FUENSANTA
ZONA CIUDAD JARDIN

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

AVDA. JESUS RESCATADO, S/N
GRAN VIA PARQUE, 59

MERCADO DEL MARRUBIAL
ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO

ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
ZONA CIUDAD JARDIN

SÁBADOS

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

LUCANO, 17
MARMOL DE BAÑUELOS, 4
CONCEPCION, 6
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29
CONCEPCION, 14
RODRIGUEZ MARIN, 8
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4
MARRUECOS, 2
CARRETERA TRASSIERRA, 41
DOLORES IBARRURI, 5
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11
INFANTA DOÑA MARIA, 5
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19
JEREZ, 1
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38
AV. JESUS RESCATADO, S/N
JOSE M. MARTORELL, 4 *
AVDA. DE AMERICA, 3
LOPE DE HOCES, 7 *
HUERTA DEL RECUEO S/N
CINCO CABALLEROS, 9
AVDA. DEL BRILLANTE, 58 FARMAUTO
GRAN VIA PARQUE, 59
SAGUNTO, 13
AVDA. ALMOGAVARES, 46
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ
FRANCISCO PIZARRO, 8
AVDA. GRAN CAPITAN, 21
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9
DAMASCO, 21
MANUEL DE FALLA, 6
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)

JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
ESQUINA A ALCALDE SANZ NOGUER

GLORIETA DE HIPERMERCADO
FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
ESQUINA CON ANTONIO MAURA
JUNTO AL AMBULATORIO
FRENTE BAR PIREO

FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
JUNTO AL AMBULATORIO
ESQUINA A PASEO DE LA VICTORIA (JUNTO A LA ZONA)
FARMACIA NOREÑA (JUNTO A ARROYO DEL MORO)

ESQUINA A CARRETERA AEROPUERTO
JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS

JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
JUNTO AL CORTE INGLES
PABELLONES MILITARES (JUNTO A ESQUINA MEDINA AZAHARA)

ESQUINA A AVDA. DEL AEROPUERTO
JUNTO CAMPING DEL BRILLANTE
GLORIETA JUNTO AL SUPERMERCADO PIEDRA

ZONA CASCO ANTIGUO
ZONA CENTRO
ZONA CENTRO
ZONA CIUDAD JARDIN
ZONA CENTRO
ZONA CENTRO
ZONA VIRGEN DE FATIMA
ZONA CIUDAD JARDIN
ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
ZONA TABLERO BAJO
ZONA CENTRO
ZONA CIUDAD JARDIN
ZONA CIUDAD JARDIN
ZONA SECTOR SUR
ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
ZONA A. BARCELONA CTRA. MADRID
ZONA CIUDAD JARDIN
ZONA CENTRO
ZONA PASEO DE LA VICTORIA
ZONA NOREÑA
ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ZONA BRILLANTE
ZONA CIUDAD JARDIN
ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ZONA SANTA ROSAVALDEOLLEROS
ZONA A. BARCELONA CTRA. MADRID
ZONA FUENSANTA
ZONA CENTRO
ZONA CIUDAD JARDIN
ZONA VIRGEN DE FATIMA
ZONA CIUDAD JARDIN
ZONA BRILLANTE
ZONA AEROPUERTO

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

AVDA. JESUS RESCATADO, S/N
GRAN VIA PARQUE, 59

MERCADO DEL MARRUBIAL
ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO

ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
ZONA CIUDAD JARDIN

* JOSE M. MARTORELL, 4 Y LOPE DE HOCES, 7 PERMANECERÁN CERRADAS EL SÁBADO 16 DE ABRIL.

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

AVDA. JESUS RESCATADO, S/N
GRAN VIA PARQUE, 59

MERCADO DEL MARRUBIAL
ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO

ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
ZONA CIUDAD JARDIN

DE LUNES A VIERNES

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

LUCANO, 17
MARMOL DE BAÑUELOS, 4
DOLORES IBARRURI, 5
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38
AV. JESUS RESCATADO, S/N
AVDA. DE AMERICA, 3
CINCO CABALLEROS, 9
AVDA. DEL BRILLANTE, 58
GRAN VIA PARQUE, 59
SAGUNTO, 13
AVDA. ALMOGAVARES, 46
AV. BARCELONA
FRANCISCO PIZARRO, 8
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12

JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
FRENTE BAR PIREO

JUNTO AL AMBULATORIO

FARMAUTO
ESQUINA A CARRETERA AEROPUERTO
JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
ESQ. A PLATERO S. CRUZ
JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
PABELLONES MILITARES (JUNTO A ESQUINA MEDINA AZAHARA)

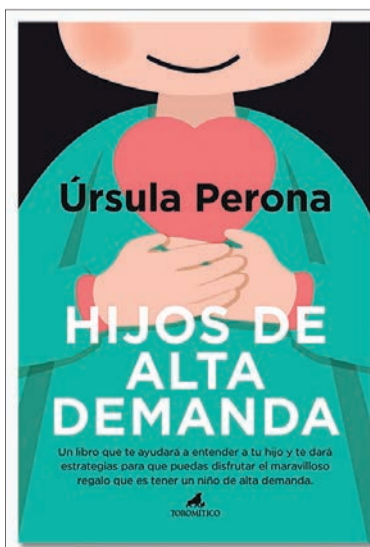
ZONA CASCO ANTIGUO
ZONA CENTRO
ZONA TABLERO BAJO
ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
ZONA A. BARCELONA CTRA. MADRID
ZONA CENTRO
ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ZONA BRILLANTE
ZONA CIUDAD JARDIN
ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ZONA SANTA ROSAVALDEOLLEROS
ZONA A. BARCELONA CTRA. MADRID
ZONA FUENSANTA
ZONA CIUDAD JARDIN

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

AVDA. JESUS RESCATADO, S/N
GRAN VIA PARQUE, 59

MERCADO DEL MARRUBIAL
ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO

ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
ZONA CIUDAD JARDIN



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 La Arruzafa muestra su apoyo a los ciudadanos de Ucrania

Desde el Hospital La Arruzafa, queremos mostrar nuestro apoyo y solidaridad a tod@s l@s ciudadan@s de Ucrania con este singular gesto, realizado con todo el cariño y con el deseo de que finalice de inmediato el conflicto armado al que está siendo sometid@s l@s ciudadan@s de ese país. Gracias a @globo_planet, a Anna Kostyuk por tu colaboración en esta iniciativa.



CHASTANG VENDE



ARRUZAFILLA

115m² 4 2 +

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



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 control de la dosis de un fármaco contra el rechazo en el trasplante de hígado reduce el riesgo de desarrollar cáncer

Un trabajo multicéntrico del CIBEREHD identifica en casi 2.500 pacientes trasplantados los principales factores de riesgo para la aparición de cáncer, como el sexo masculino y el consumo de alcohol y el tabaquismo

REDACCIÓN

El cáncer es la primera causa de muerte en pacientes sometidos a trasplante hepático y varios estudios han demostrado que el riesgo de padecer un tumor es de dos a tres veces superior al esperado en personas de la misma edad y sexo. Para determinar los factores de riesgo, varios grupos del CIBER de Enfermedades Hepáticas y Digestivas (CIBEREHD) han impulsado un proyecto multicéntrico que ha involucrado a 16 unidades de trasplante hepático españolas, con casi 2.500 pacientes durante cinco años.

El hallazgo más novedoso de este estudio es la relación demostrada entre la exposición a un inmunosupresor en concreto, Tacrolimus, y el riesgo de cáncer

Este estudio, que ha contado con el aval de la Sociedad Española de Trasplante Hepático (SETH) y que ha sido publicado en *American Journal of Transplantation*, ha sido dirigido por Manuel Luis Rodríguez-Perálvarez, investigador del CIBEREHD y hepatólogo en el Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba-IMIBIC. “Solo si conocemos las causas que incrementan el riesgo de cáncer, podremos actuar para evitar su aparición”, indica.

Se trata de un estudio del tipo “cuasi-cohorte”, el cual permite estudiar factores de exposición cambiantes a lo largo del tiempo, como ocurre con el tratamiento inmunosupresor que reciben estos pacientes para prevenir el rechazo. “Este diseño epidemiológico ha sido la clave del éxito del estudio, ya que se sospechaba que la exposición crónica a fármacos inmunosupresores podría ser



responsable, en parte, del incremento de riesgo de cáncer en esta población”, indica el también primer firmante del trabajo.

En efecto, la merma en la actividad del sistema inmune provocada por estos fármacos dificultaría la tarea de detección y eliminación precoz de células cancerígenas, antes de que formen tumores, un proceso rutinario en nuestro cuerpo.

Precisamente, el hallazgo más novedoso de este estudio es la relación demostrada entre la exposición a un inmunosupresor en concreto, Tacrolimus, y el riesgo de cáncer. “Tacrolimus es un fármaco muy eficaz para evitar el rechazo del hígado y es necesario en prácticamente la totalidad de pacientes sometidos a trasplante”, explica Jordi Colmenero, investigador del CIBEREHD en el Hospital Clinic de Barcelona-IDIBAPS. “La clave que nos aporta el estudio es que, a partir de unos niveles en sangre concretos de este fármaco, el riesgo de cáncer aumenta. Por tanto, si

los niveles de Tacrolimus se mantienen por debajo de este dintel de riesgo, las tasas de cáncer post-trasplante hepático podrían reducirse”, indica.

Desarrollan una herramienta para calcular el nivel de riesgo

Para ello, los autores han desarrollado una herramienta web que permite a los médicos de trasplante conocer si un paciente en particular está cerca de ese nivel de riesgo para que, en tal caso, pueda considerarse la reducción de la dosis.

En este estudio, también ha llamado la atención de los investigadores la elevada incidencia acumulada de cáncer en esta población (2,6 casos por cada 100 personas/año), y el impacto tan acusado que presenta en el pronóstico: el 40% de los pacientes diagnosticados de cáncer no pudieron recibir un tratamiento curativo y acabaron falleciendo a consecuencia del tumor tras una mediana de 9 meses desde el diagnóstico. Los hombres, parti-

cularmente con edad más avanzada en el momento del trasplante, presentaron un mayor riesgo de cáncer post-trasplante.

De forma interesante, la historia previa de consumo de alcohol y de tabaquismo fueron los factores de riesgo de cáncer de trasplante que tuvieron un mayor impacto. En concreto, la historia de tabaquismo se relacionó con el doble de riesgo de cáncer tras el trasplante, mientras que el alcoholismo lo incrementó un 53%.

Por ello, insisten los investigadores, es fundamental concienciar a los pacientes que puedan ser candidatos a trasplante que deben dejar de fumar y de beber alcohol, solicitando ayuda en las unidades de adicciones en los casos necesarios. Asimismo, recuerdan que estos mismos factores son igualmente condicionantes muy relevantes de cáncer en la población general no trasplantada.

Sobre el CIBEREHD

El CIBER (Consorcio Centro de Investigación Biomédica en Red, M.P.) depende del Instituto de Salud Carlos III –Ministerio de Ciencia e Innovación– y está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). El CIBER de Enfermedades Hepáticas y Digestivas (CIBEREHD) tiene como finalidad la promoción y protección de la salud por medio del fomento de la investigación. Esta actividad, cuyo alcance incluye tanto a las investigaciones de carácter básico, como aspectos clínicos y traslacionales, se fundamenta en torno a la temática de enfermedades hepáticas y digestivas con la finalidad de innovar en la prevención de dichas enfermedades y de promover avances científicos y sanitarios relevantes a través de la colaboración de los mejores grupos españoles.

RESTAURANTE
LA ANTIGUA
FUNDADA EN 1999

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.

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

Queremos ocuparnos de ti

Nuestro terapeuta ocupacional realizará una valoración de la situación en el trabajo o el hogar de la persona

SANICOR

En Sanicor, trabajamos cada día en la mejora de la salud y el bienestar de las personas. Por eso, ahora te ayudamos a crear espacios donde las personas puedan desarrollar su vida cotidiana de una forma independiente y participativa.

Comprobará las capacidades físicas, cognitivas y rutinas diarias de la persona, y de este modo, podrá asesorar y recomendar las soluciones más adecuadas para él

Desde la unidad de valoración de entornos, nuestro terapeuta ocupacional realizará una valoración de la situación en el trabajo o el hogar de la persona.

Comprobará las capacidades físicas, cognitivas y rutinas diarias de la persona, y de este



modo, podrá asesorar y recomendar las soluciones más adecuadas para él:

Asesoramiento de productos que ayuden al paciente a realizar las actividades de la vida diaria con autonomía y seguridad en el trabajo y el hogar.

Informe completo y presupuesto personalizado de ayudas técnica, tras una entrevista con el usuario y sus familiares.

¿A quiénes podemos ayudar?
Nuestra unidad de valoración de entornos tiene como objeti-

vo ayudar a todas las personas con restricción o situación de dependencia en cualquier momento de su vida:

- A niños que por falta de desarrollo no son capaces de jugar, de realizar las ta-

reas del colegio o de relacionarse con los demás.

- A adultos que sufren de alguna patología degenerativa, neurológica, o psiquiátrica. También a adultos que necesitan productos de apoyo como silla de ruedas, órtesis, etc.

- Al colectivo de la tercera edad ya que, con el paso de los años, las personas van perdiendo capacidades y necesitan adaptarse.

Sobre Sanicor

Sanicor es una corporación de ortopedias que suma experiencia e innovación para crear salud y bienestar.

Somos líderes en ortoprotésica y movilidad, unidos por la experiencia, el know how y la innovación. Solvencia, eficiencia, experiencia y calidad humana en la atención integral al paciente.

Aceptamos la críticas, si vienen de ti.

Sero, la nueva app de Sadeco para quejarte a gusto y con cariño

DESCÁRGATELA
y gana una suscripción
a Spotify



sadeco

Queremos ser
una ciudad mejor,
contigo



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



eres patri monio

Córdoba, Patrimonio de la Humanidad

1984, Mezquita Catedral

1994, Centro Histórico

2012, Fiesta de los Patios

2018, Conjunto Arqueológico

Medina Azahara

