



La tranquilidad de **OÍR BIEN**



Ortopedia
Aeropuerto

www.ortopediaaeropuerto.com



CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1

SANICOR

Marcamos la diferencia



Es posible una alimentación vegana segura en la dieta del niño, si se hace bajo supervisión médica

El Hospital Quirónsalud Córdoba acoge la IV Jornada de Actualización en Gastroenterología Pediátrica, donde se han analizado las novedades en la alimentación complementaria de los pequeños

(sigue en la página 2)

SIN DUDA, EL CENTRO DEPORTIVO MÁS FAMILIAR DE CÓRDOBA

HIDROSPORT
www.hidroportcordoba.es

NOTICIA DE PORTADA

Es posible una alimentación vegana segura en la dieta del niño, si se hace bajo supervisión médica

El Hospital Quirónsalud Córdoba acoge la IV Jornada de Actualización en Gastroenterología Pediátrica, donde se han analizado las novedades en la alimentación complementaria de los pequeños

REDACCIÓN

Los niños pueden seguir una alimentación vegana segura y eficaz, siempre se realice con la ayuda y supervisión de su pediatra, según se ha destacado en la IV Jornada de Actualización en Gastroenterología Pediátrica, celebrada en el Hospital Quirónsalud Córdoba.

El doctor Rafael González de Caldas, gastroenterólogo pediátrico del Hospital Quirónsalud Córdoba y coordinador de la jornada, ha explicado que esta actividad formativa es un foro para poner en común las últimas novedades en gastroenterología pediátrica, contando con facultativos de distintos centros. Se han analizado los últimos avances en nutrición infantil como el seguimiento de dietas veganas y vegetarianas, y se han abordado las novedades en alergia a proteínas de leche de vaca.

Hay dietas que pueden tener cierta popularidad pero que se deben evitar al poder ser potencialmente dañinas para el desarrollo del niño

En esta sesión, la doctora Jenifer Rolán, especialistas del servicio de Pediatría del Hospital Quirónsalud Córdoba, ha destacado las características que se deben seguir en una alimentación vegana y también en una vegetariana para que sean seguras y eficaces, deben cumplir con todos los requerimientos nutricionales del niño sobre todo asegurar los aportes de hierro y vitamina B12 entre otros nutrientes que son mayoritariamente de origen animal, pudiendo ser necesario en ocasiones añadir suplementos.

Asimismo, la doctora ha detallado otros tipos de dieta que existen además de la vegana como la ovo-vegetariana, lacto-vegetariana, pesce-vegetariana, donde añaden diferentes alimentos de origen animal que permiten enriquecer la dieta. También explicó los peligros que se deben tener presentes para evitar riesgos, como déficit energético y de micronutrientes que puedan poner en riesgo el adecuado crecimiento y desarrollo del niño.



Además, ha abordado otros tipos de dietas existentes que pueden tener cierta popularidad y que se deben evitar al poder ser potencialmente dañinas para el desarrollo del niño. Dietas como la paleodieta o dieta *crudívora* donde se consumen alimentos en muchas ocasiones sin el adecuado procesamiento y que además ocasionan con facilidad desequilibrios importantes en macro y micronutrientes.

Por otro lado, el doctor Jesús Garrido, también pediatra del centro, ha realizado una actualización general de las patologías relacionadas con el hígado en los niños, mientras que el doctor González de Caldas ha presentado una revisión de la bibliografía en relación con las últimas novedades en alergia a proteínas de leche de vaca, una de las alergias alimentarias más frecuentes en pediatría y que con un adecuado manejo nutricional y correcta elección de fórmulas nutricionales puede revertirse en menor tiempo.

En este sentido, ha explicado que el uso de probióticos y fórmulas con un adecuado grado de hidrólisis van a favorecer la adquisición de tolerancia a este alimento permitiendo su rápida aceptación e inclusión en la dieta habitual del niño.

Quirónsalud

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.

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 160 centros sanitarios, entre los que se encuentran 55 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 Gipuzkoa, Hospital Universitario General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

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





CLAUDIO MARCELO

**2 DORMITORIOS,
BAÑO, COCINA.
TODO REFORMADO
GRAN TERRAZA**

800 EUROS



CHASTANG
INMOBILIARIA

ALQUILA

605 829 454 / 650 413 015

www.inmobiliariachastang.com

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 POSIBLE UNA ALIMENTACIÓN VEGANA SEGURA EN LA DIETA DEL NIÑO, SI SE HACE BAJO SUPERVISIÓN MÉDICA..... 2

21 DE SEPTIEMBRE: DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER. MENTÉAGIL REALIZA UNA CAMPAÑA DE DETECCIÓN PRECOZ DEL ALZHEIMER 6

FARMACIAS DE GUARDIA 8



EL HOSPITAL LA ARRUFABA ENTREGA SEIS TONELADAS DE COMIDA AL BANCO DE ALIMENTOS DE CÓRDOBA10

ALERGÓLOGO ALERTA DEL AUMENTO DE CASOS DE URTICARIAS RELACIONADAS CON LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA10

EL HOSPITAL REINA SOFÍA Y LA FUNDACIÓN ALADINA PRESTAN APOYO PSICOLÓGICO AL CÁNCER INFANTIL.....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 SEPTIEMBRE

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8 DÍA INTERNACIONAL DE LA FIBROSIS QUÍSTICA	9	10	11
12 DÍA INTERNACIONAL DE LA MIGRAÑA	13	14	15 DÍA MUNDIAL DEL LINFOMA	16	17	18
19	20	21 DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER	22	23	24	25 DÍA MUNDIAL DE LA RETINOSIS PIGMENTARIA
26	27	28 DÍA INTERNACIONAL DE LA SORDERA	29 DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN	30	1	2

LA FRASE DEL MES

« El mejor médico del mundo es el veterinario: él no puede preguntarles a sus pacientes qué les pasa. Simplemente, lo tiene que saber. »

WILL ROGERS



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



TRAZOS

ESTUDIO DE COCINAS



Avda. Escritor Conde de Zamora s/n

www.trazoscocinas.es

957 356 828  

INFORMACIÓN

21 de septiembre: día mundial del Alzheimer. Mentéagil realiza una campaña de detección precoz del Alzheimer



MARTA GIL CABRERA
GERENTE DE MENTEÁGIL

El 21 de Septiembre es el día mundial del Alzheimer, y desde menteágil (empresa especializada en terapias de estimulación cognitiva y neuropsicología) queremos promover una campaña de prevención y detección precoz porque sabemos que es fundamental para ralentizar desarrollo de la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencias.

¿Por qué es importante el diagnóstico precoz de la enfermedad de Alzheimer?

Porque aumenta la calidad de vida del enfermo y de sus familiares ya que se aplica antes el tratamiento farmacológico adecuado y los programas de intervención neuropsicológica y de estimulación cognitiva necesarios ayudando a retrasar el avance de la enfermedad.

Si su familiar tiene alguno de estos síntomas no lo deje pasar, es

importante que busque ayuda de un profesional especializado para realizar las pruebas necesarias para el diagnóstico.

¿Qué puede hacer la población mayor sana?

En la población sana mayor es importante realizar actividades preventivas con el objetivo de sumar años a la vida, mantener unas capacidades cognitivas óptimas y ayudar a prevenir la aparición de deterioro cognitivo y otras enfermedades como el Alzheimer. Para ello, en menteágil recomendamos seguir programas de estimulación cognitiva («gimnasia de la memoria») que se define como el conjunto de técnicas y estrategias que pretenden optimizar el funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas (percepción, atención, razonamiento, memoria, lenguaje, orientación...) mediante una serie situaciones y actividades concretas.

MENTEÁGIL realizará una campaña GRATUITA de cribado de detección precoz del Alzheimer desde el 21 de septiembre al 21 de octubre menteágil.
CITA PREVÍA 957 48 55 13.



Síntomas de alerta

Unos ejemplos son cuando la pérdida de la memoria comienza a afectar las actividades diarias de un individuo; dificultad para llevar a cabo labores cotidianas como cocinar; problemas de lenguaje; desorientación en el tiempo y en el espacio; disminución o falta de buen juicio; perder objetos o documentos; cambios en el ánimo o en la forma de comportarse. También puede haber cambios en la personalidad y la pérdida de la iniciativa, como puede ser el no volver a interesarse en los hobbies o en actividades previamente practicadas.

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



Ronda de los Tejares 19, local 16B
(pasaje de Gran Capitán)
Dolores Ibarrúri, 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	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 (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
ISLA DE HIERRO, 4	ZONA NOREÑA	ESQUINA CALLE ISLA FORMENTERA
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA C/ ESCRITOR CONDE DE ZAMORA
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
GLORIETA AMADORA ESQUINA ISLA FORMENTERA	ZONA ARROYO DEL MORO	FRENTE A MERCADONA
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	FRENTE AL AMBULATORIO BENITO DE BAÑOS
CRUZ CONDE, 21	ZONA CENTRO	ESQUINA A RONDA DE LOS TEJARES
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 ^a MARTORELL, 4	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
ISLA ALEGRAZA, 10	ZONA NOREÑA	JUNTO SUPERMERCADO PIEDRA DE AVDA. ISLA FUERTEVENTURA
LOPE DE HOCES, 7	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	ESQ. 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	
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
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 Y 5	ZONA NOREÑA	JUNTO A DEZA
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 INGLÉS
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A 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 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DÍA 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 (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA C/ ESCRITOR CONDE DE ZAMORA
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
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
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
JOSÉ M ^a 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	ESQ. 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 INGLÉS
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A 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 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DÍA 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 MEDINA AZAHARA)

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

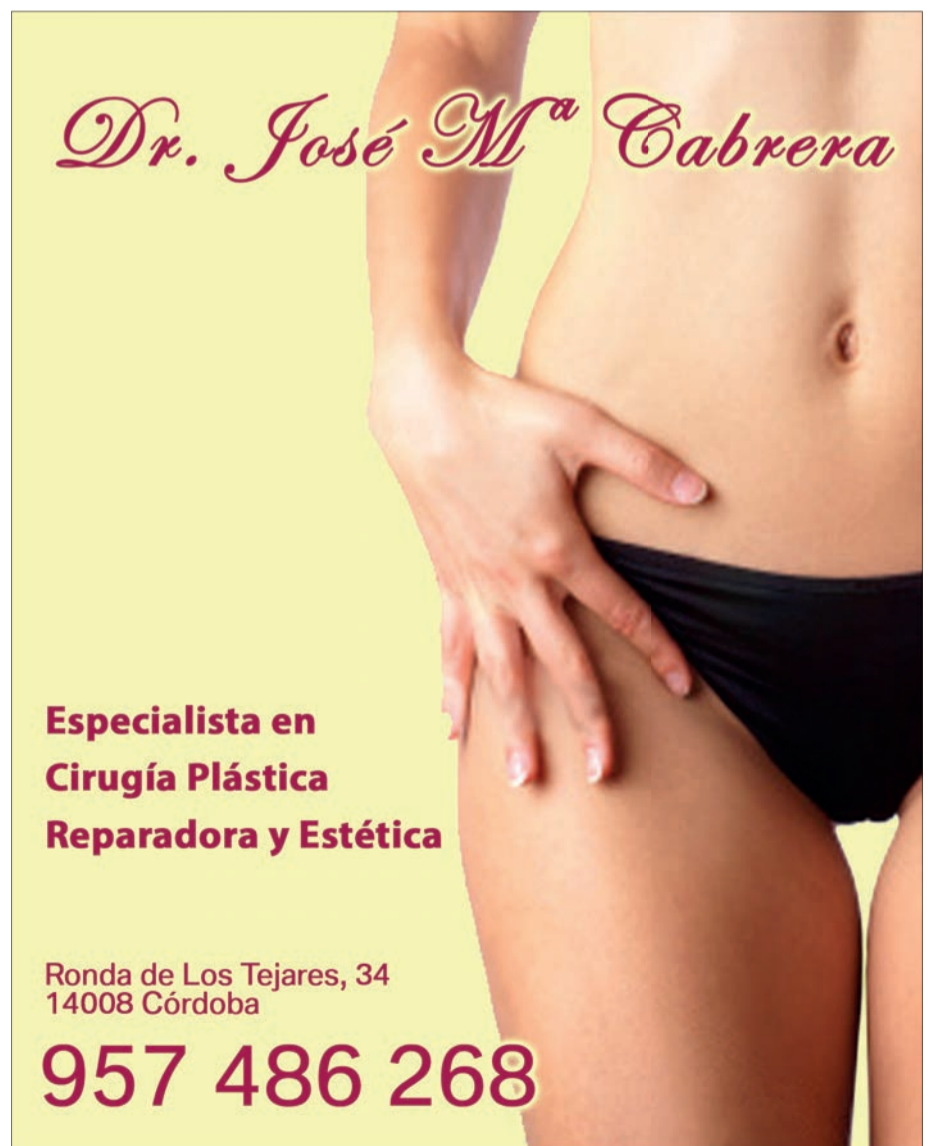
FESTIVO 8 DE SEPTIEMBRE

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)
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓX. AL AYUNTAMIENTO)
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
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	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
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
ISLA ALEGRAZA, 10	ZONA NOREÑA	JUNTO SUPERMERCADO PIEDRA DE AVDA. ISLA FUERTEVENTURA
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
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 MEDINA AZAHARA)
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 9	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	

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



Dr. José M^a Cabrera

**Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética**

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268



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

NOTICIAS EN BUENAS MANOS

El Hospital la Arruzafa entrega seis toneladas de comida al Banco de Alimentos de Córdoba

Es la cuarta donación que lleva a cabo el centro sanitario oftalmológico tras la pandemia; hasta el momento, con su iniciativa solidaria ha donado 27,9 toneladas de comida que han sido repartidas a familias con necesidades sociales

REDACCIÓN

El director médico del Hospital la Arruzafa (HLA), Juan Manuel Laborda, y el director gerente del HLA, Rafael Agüera, han hecho entrega de 6,1 toneladas de comida al Banco de Alimentos Medina Azahara (BA) de Córdoba para que sean repartidas a personas con necesidades.

Esta acción solidaria forma parte de una iniciativa de cariz interno promovida desde el seno del hospital por sus trabajadores

Se trata de la cuarta donación que realiza el centro sanitario oftalmológico desde que comenzó la pandemia, cuya acción solidaria contempla hasta la fecha un total de 27,9 toneladas de alimentos destinadas a esta institución social.

La entrega, que ha tenido lugar en la sede del banco, ha es-



tado compuesta por cuatro mil litros de leche, setecientos cincuenta kilogramos de producto cárnico, más de medio millar de dulce de membrillo (564 kg), más de medio millar de litros

de aceite (510) y doscientos ochenta kilos de productos de repostería.

Tal y como ocurriera en las anteriores ocasiones, se da la circunstancia de que la direc-

ción del centro ha contactado únicamente y por expreso deseo con productores de la provincia cordobesa con el propósito de apoyar el consumo de cercanía.

Así, se han adquirido alimentos de las marcas Membrillos el Quijote (Puente Gentil), Aceite Dafisa (La Carlota), leche Covap (Pozoblanco), Crismona (Doña Mencía) y Pastelería Jesús López (Puente Genil).

Esta acción solidaria forma parte de una iniciativa de cariz interno promovida desde el seno del hospital por sus trabajadores y que se suma a la también política de responsabilidad social corporativa que se lleva realizando desde hace diecisiete años con Fundación la Arruzafa.

En el acto de entrega, también han estado presentes la coordinadora del departamento de Auxiliares del HLA, Cristina Ramírez, y una de las optometristas del hospital oftalmológico, Rosa Castillo, que se han sumado al grupo encabezado por representantes de la organización social, con Rafael Revuelto (presidente del BA) al frente.

Alergólogo alerta del aumento de casos de urticarias relacionadas con los cambios bruscos de temperatura

La alergia al sol es otro de los principales motivos de consulta durante los meses de primavera y verano

REDACCIÓN

Los casos de urticarias relacionadas con los cambios bruscos de temperatura se han incrementado, según ha indicado el doctor Ignacio García Núñez, jefe del servicio de Alergología de los hospitales Quirónsalud Córdoba y Campo de Gibraltar, que ha alertado de que los episodios de olas de calor tan duraderos pueden provocar este aumento.

Las urticarias por calor se producen por temperaturas extremas en la calle, playas, piscinas y algunos lugares de trabajo

El doctor García Núñez ha explicado que las urticarias pueden estar relacionadas con los cambios de temperatura tanto por frío como por calor. Las urticarias por calor se producen por temperaturas extremas en la calle, playas, piscinas y algunos lugares de trabajo, mientras que las asociadas al frío ocurren con cambios bruscos de temperatura al bañarse en el mar por ejemplo, produciéndose ron-

chas y edematización junto con mucho picor, "pudiendo en los casos más severos, producirse bajada de tensión por vasodilatación compensatoria (la sangre sale de vasos grandes y va a los vasos pequeños para intentar arreglar el problema)".

Estos pacientes deben tener mucho cuidado porque estas bajadas de tensión pueden causar mareos e, incluso, pérdida de conocimiento, existiendo peligro de ahogarse en aguas poco profundas por no poder poner el pie para levantarse. La solución para los pacientes que sufren estas circunstancias es bañarse acompañados, en sitios donde hagan pie y entrando poco a poco al agua, "saliéndose cuando noten picores o ronchas en las piernas. Deben salir del agua y tomar el sol un rato, con lo que mejorarán rápidamente", ha señalado el especialista.

El doctor García Núñez ha destacado que otro de los principales motivos de consulta en verano se produce por las denominadas alergias al sol, personas que dicen ser alérgicas al sol porque cuando lo toman



se llenan de ronchas. El problema de estos pacientes es que su piel no metaboliza bien los rayos de sol, haciendo que reaccione de forma alérgica por considerarlo algo dañino y lesivo (a modo de aviso).

Este problema de metabolización de los rayos solares suele ser debido, según el alergólogo, a falta de determinadas vitaminas y elementos antioxi-

dantes que hay en la piel y que ayudan a metabolizar estos rayos solares dañinos. Una dieta rica en antioxidantes y vitamina D y E suele ser suficiente para metabolizar estos rayos, pero algunos pacientes necesitan una dosis extra de vitaminas y antioxidantes.

El doctor ha insistido en que la piel "es un órgano más y tenemos que cuidarlo", para ello

hay que evitar irritarla o herirla evitando el agua muy caliente y los geles de baño que resequen mucho. Es recomendable el uso de crema hidratante para pieles atópicas (llevan menos colorantes, conservantes, alcohol y perfumes), y la ingesta de mucho líquido, ya que la piel bien hidratada pica menos y molesta menos.

Otro de los principales motivos de consulta en verano se produce por las denominadas alergias al sol

Si no se cuida la piel pueden aparecer manchas oscuras por hiperpigmentación secundaria a quemaduras solares, manchas blanquecinas pasando por manchas rojas, picores, ronchas, hinchazones de determinadas zonas de la piel, entre otros efectos, junto a una gran reactividad cutánea ante un mínimo desencadenante como puede ser un estímulo físico (frío, calor, presión) o por las radiaciones solares.



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



VISTE TU JARDIN PARA LA NUEVA TEMPORADA

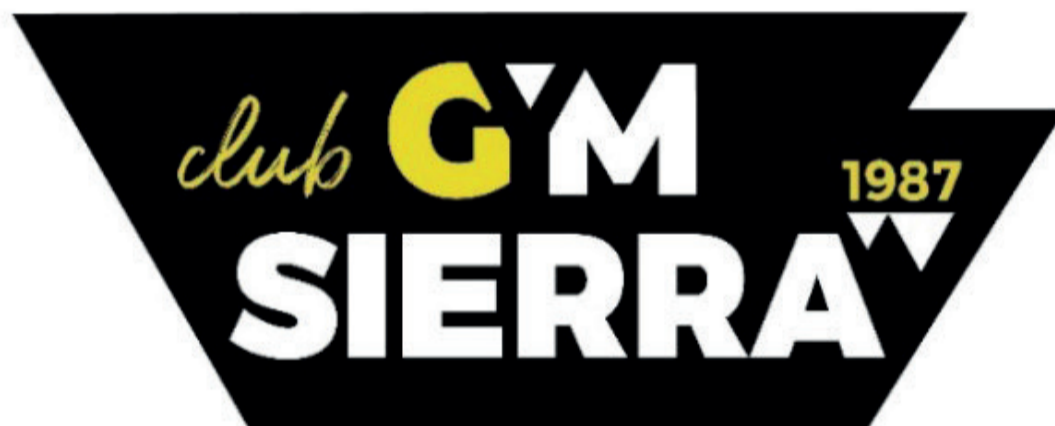
En VIVEROS INSURPLANT Disponemos de una amplia variedad de plantas ornamentales tanto de interior como de exterior, así como todo tipo de árboles ornamentales y frutales, vivaces, setos, céspedes y productos accesorios que harán de su casa, terraza, finca, jardín o huerto un entorno para disfrutar. Nuestros clientes cuentan con el asesoramiento de expertos profesionales con años de experiencia en este mercado, que le asesorarán sobre las plantas que necesita su espacio.

semillero, plantación interior y exterior, cesped artificial, plantación automatizada



**NO DEJAMOS DE ENTRENAR
PORQUE ENVEJECEMOS**

**ENVEJECEMOS PORQUE DEJAMOS
DE ENTRENAR**



**CUIDAMOS TU SALUD A TRAVÉS
DEL EJERCICIO QUE MEJOR TE VA.**

clubgymsierra.es

DESDE
142.000 €

CHASTANG

VENDE PARCELAS



650 413 015
605 829 454



**SE VENDEN PARCELAS
EN ZONA SANSUEÑA,
SALDAÑA, EL BRILLANTE,
EL CERRILLO... URBANAS
DESDE 950 M2 DE SUPERFICIE**



CHASTANG

INMOBILIARIA

www.inmobiliariachastang.com



**OBRA FINALIZADA
ÚLTIMAS VIVIENDAS
DISPONIBLES**

EDIFICIO PATIO ROMANO

en Avda. de las Ollerías

viviendas de 2,3 y 4 dormitorios, garajes y trasteros

Información y venta:

957 477 767



NOTICIAS EN BUENAS MANOS

El Hospital Reina Sofía y la Fundación Aladina prestan apoyo psicológico al cáncer infantil

El complejo sanitario cuenta desde hace un año con una psicooncóloga pediátrica, que aporta la fundación y permite ofrecer una atención personalizada al paciente y su familia

REDACCIÓN

El Hospital Reina Sofía y la Fundación Aladina ofrecen apoyo psicológico a niños y niñas que son atendidos en las diferentes áreas de la Unidad de Oncohematología Pediátrica. De prestar estos servicios se ocupa Laura Llamas, psicóloga experta en el abordaje de pacientes oncológicos, y es posible gracias al convenio de colaboración firmado entre ambas instituciones. Desde hace ya un año, esta psicóloga forma parte del equipo de profesionales que atiende a los menores y sus familias en esta unidad.

El Hospital Reina Sofía forma parte de la red de centros con los que colabora la Fundación Aladina

Fundamentalmente, su trabajo consiste en atender de forma personalizada, tanto presencial como digital, a los niños y adolescentes con cáncer que reciben tratamiento en el hospi-



tal, así como a sus familias, en las diferentes estancias (Hospital de Día Pediátrico, Área de Hospitalización o consultas). Según destaca la propia Laura Llamas, "trabajamos de forma multidisciplinar y en equipo con el resto de profesionales

implicados en el abordaje de este grupo de patologías para diseñar un plan de actuación personalizado y facilitar al equipo sanitario el manejo de los aspectos psicológicos de la enfermedad y el trabajo con las familias".

Este nuevo recurso permite ofrecer una atención integral a los pacientes y a sus familias y que, además, favorece el acompañamiento en cada una de las fases del proceso de esta enfermedad. El impacto emocional de un diagnóstico de cáncer,

tanto para los pequeños, como para los familiares y hermanos, es un trance difícil de superar. Después de más de quince años de intenso trabajo, la Fundación Aladina se ha especializado en este campo y es consciente del alcance y la importancia de ofrecer apoyo psicológico, de acompañar y apoyar a los niños y adolescentes, a sus padres y hermanos en el difícil camino del cáncer infantil.

El Hospital Reina Sofía forma parte de la red de centros con los que colabora la Fundación Aladina, que ya cuenta con un equipo de ocho psicooncólogas que trabaja directamente en seis hospitales de referencia en todo el panorama nacional en el tratamiento del cáncer infantil en los que está presente Aladina; Hospital Niño Jesús (Madrid), Hospital Gregorio Marañón (Madrid), Hospital Universitario de Santiago (La Coruña), Hospital de Cruces (Bilbao) Hospital Universitario Vall d'Hebron (Barcelona) y ahora el Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba.

en vacaciones

NO ABANDONES

EXISTEN ALTERNATIVAS





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

almendra

hojas de olivo

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

APAGAR EL FUEGO ES HEROICO, EVITARLO TAMBIÉN



STOP
FUEGOS




AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA


Junta de Andalucía
Consejería de Agricultura, Ganadería,
Pesca y Desarrollo Sostenible