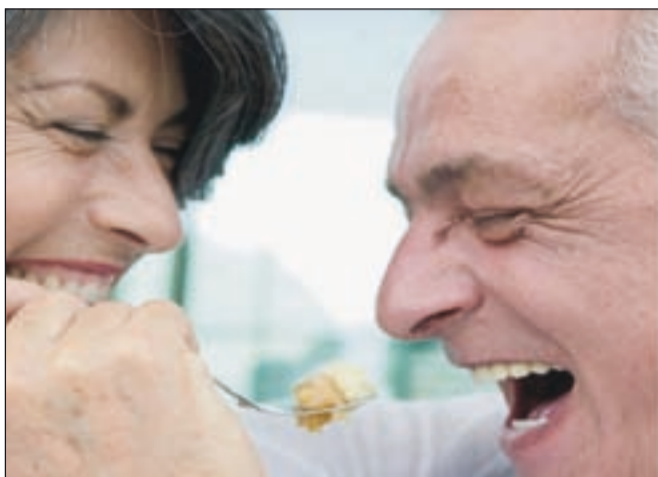


que importante es oír bien!

EFETA
centros auditivos
www.efeta.es

soluciones digitales para la sordera

CÓRDOBA
C/ Cruz Conde, 12-1ª izq
Tel. 957 47 35 64
LUCENA
Avda. del Parque, 14 local
(Esq. C/ San Pedro)
Tel. 957 51 33 75



PORQUE ESTÁS
HARTO DE
COMER COSAS
BLANDAS.

RAZÓN Nº 8
PRÓTESIS FIJAS GARANTIZADAS
DE POR VIDA.

CLINICAS
VITAL DENT

Puerta Plasencia, 22 (esq. J. Rescatado) 957.25.09.90
Fray Luis de Granada S/N 957.49.89.83

APOYO A LA INVESTIGACIÓN

Entregados los VIII Premios Nacionales de Investigación

Entregados por la **Fundación CMC** y la **Fundación Barclays**

2



Un momento de la ceremonia de entrega

CORDOBA SANA

secciones

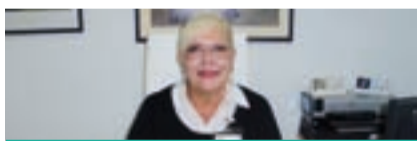
SANIDAD

Los farmacéuticos señalan la importancia de la hidratación 6

Estudian los avances para atajar las uveítis 8

Termina el curso de atención de úlceras por presión y de piel 9

ENTREVISTA



Grisélida Ramos

«Sabemos dar apoyo en esos momentos difíciles» 10-11

enbuenasmanos

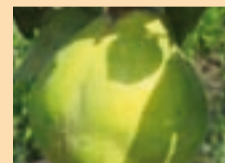
14 ODONTOLOGÍA

Técnicas de cepillado dental



18 COMER SANO

El membrillo, astringente y digestivo



21 DEPORTE Y SALUD

El gimnasio como ayuda con la dieta

16 BEBÉ Y SALUD

Hábitos saludables en la alimentación

22 PREVENCIÓN

Perder peso sin perder salud



MEDULA

Rebajas de hasta un 50%

Distribuidor exclusivo para Córdoba de

BOSS HUGO BOSS **VERSACE** COLLECTION **ARMANI** COLLEZIONI

Claudio Marcelo, 14

14002 Córdoba - Telf. / Fax: 957 479 766



Se entregan los VIII Premios Nacionales de Investigación

La Fundación Colegio de Médicos de Córdoba (CMC) y la Fundación Barclays entregan los VIII Premios Nacionales de Investigación en el Rectorado

REDACCIÓN

El presidente de la Fundación Colegio de Médicos de Córdoba (CMC), Cesáreo García, y el director Gerente de la Fundación Barclays, Evelio Acevedo, han presidido hoy la entrega de los VIII Premios Nacionales de Investigación a dos trabajos relacionados con patologías pulmonares.

El jurado ha concedido el primer premio, dotado con 10.000 euros, al trabajo de investigación «Sustained CTL activation by murine pulmonary epithelial cells promotes the development of COPD-like disease», publicado en marzo de 2009 en *The Journal of Clinical Investigation* y elaborado por Michael T. Borchers, Scott C. Wesselkamper, Victor Curull, Alba Ramirez-Sarmiento, Albert Sánchez-Font, Judith García-Aymerich, Carlos Coronell, Josep Lloreta, Alvar G. Agusti, Joaquim Gea, John A. Howington, Michael F. Reed, Sandra L. Starnes, Nathaniel L. Harris, Mark Vitucci, Bryan L. Eppert, Gregory T. Motz, Kevin Fogel, Dennis W. McGraw, Jay W. Tichelaar y Mauricio Orozco-Levi.

De igual manera, el accésit, dotado con 2.000 euros, se ha entregado al trabajo «The sry-hmg box gene, sox4, is a target of gene amplification at chromosome 6p in lung cancer», publicada en enero de 2009 en *Hu-*



Un momento de la ceremonia de entrega

man Molecular Genetics y elaborado por Pedro P. Medina, Sandra D. Castillo, Sandra Blanco, Marta Sanz-García, Cristina Largo, Sara Álvarez, Jun Yokota, Ana González-Neira, Javier Benítez, Hans Clevers, Juan C. Cigudosa, Pedro A. Lazo y Montserrat Sánchez-Céspedes.

El jurado, compuesto por el presidente, Antonio Torres, los vocales, Rafael Solana, Francisco Pérez Jiménez y Rafael Guerrero, el secretario, Manuel Montero, y el representante de Barclays, Julio Lucena, falló el pasado 30 de noviembre tras la reunión mantenida en la sede del propio CMC.

Asimismo, se acordó dejar constancia en el acta de la «alta calidad de la investigación de los trabajos presentados, reflejada en el alto índice de impacto, revistas donde han sido publicados y la enorme aplicabilidad clínica y proyección futura de los resultados».

El acto, desarrollado en el salón Mudéjar del Rectorado, contó con la presencia, entre otras personalidades e invitados de José Manuel Roldán Noguerras, Rector Magnífico de la Universidad de Córdoba, María Isabel Baena, delegada de Salud de la Junta de Andalucía, Antonio Torres, presidente del jurado de los

premios y Manuel Montero, presidente de la Junta Rectora de la Fundación CMC.

La entrega del primer premio fue realizada por el Rector y recogida por el doctor Mauricio Orozco Levi, mientras que el accésit fue entregado por el presidente del Consejo Andaluz de Colegios de Médicos, Javier de Teresa, y recogido por el doctor Pedro Pablo Medina Vico.

El presidente del CMC, Cesáreo García, ha manifestado el «alto grado de satisfacción» de la corporación por entregar un año más tales galardones de los que también ha significado que «poseen una gran importancia a nivel internacional dado que los trabajos presentados gozan de un nivel muy elevado y beneficioso para la comunidad médica».

Asimismo, el presidente de la Fundación Barclays, Evelio Acevedo, ha ratificado «el compromiso adquirido con el CMC» y ha felicitado a los premiados por la labor desarrollada en los trabajos. Acevedo ha explicado que desde la Fundación Barclays, se llevan años apoyando proyectos de este tipo por la «importancia que genera en la sociedad».

Por su parte, la delegada de Salud, María Isabel Baena también ha querido sumarse a las felicitaciones realizadas argumentando que «la investigación es el camino para la mejora de las condiciones saludables las personas y para el futuro de la Medicina».

El trabajo que ha recibido el primer premio «demuestra que existe una relación directa entre enfermedades que se ven precipitadas por el tabaquismo y la inmunogenética con moléculas MICA», según Mauricio Orozco, uno de los autores.

Por su parte, el trabajo que ha recibido el accésit se ha conformado a partir de la búsqueda de oncogenes, cada vez más importante en la genética del cáncer, dado que son objetivos adecuados para la intervención terapéutica.

El dato

La Fundación CMC

+ Tiene como finalidad la promoción, programación, desarrollo y ejecución de actividades educativo-docentes y científicas que fomenten el estudio y la investigación en todas las cuestiones relacionadas con la Salud. Recibe la colaboración de particulares, administraciones públicas, instituciones, entidades y empresas. Además, apoya el programa, desarrollo y ejecución de actividades tendientes a fomentar proyectos de protección social destinados a la ayuda del médico con problemas familiares, huérfanos y organizaciones de ayuda comunitaria.



EL CHALET

957 27 18 12
605 82 94 54

FUENGIROLA

Piso. 80 m², 3 dormitorios, amueblado, baño reformado, terraza 40 m², 2ª línea de playa, Zona Puerto. Disponible fines de semana y vacaciones.
¡Oferta! Precio: 400 €

CENTRO

Cochera recién reformada
8.000.000 ptas.

ZONA SANSUEÑA

1800 m², 380 constr. 6 dorm 4 baños, aseo, calefacc.suelo rdte. AA, mármol, tarima dormitorio principal, pozo, pisc. agua salada, 17 años, alarma, pista fronton,
1.600.000 €

ZONA BRILLANTE

140 m², 3 años, 3 dorm, 2 baños, salón, bajo con jardín particular, piscina, cochera, trastero,
299.900 €
49.900.000 pts

ZONA CARREFOUR SIERRA

128 m², 3 dorm, 2 baños, amplia terraza, vistas a la sierra, cochera, piscina,
330.557 €
55.000.000 pts

JARDINES LOS PATOS

Piso 182 m², 4 dorm, 2 baños y aseo, terraza exterior, patio de 50 m², AA, cochera 2 plazas.
Venta 540.910 €
Alquiler 1.000 €



La Sanidad Privada en Buenas Manos

Avda. Gran Capitán, 12. 2ª planta. Tlf. 957 47 84 43

Píldoras

El éxito de la solidaridad



La Fundación la Arruzafa agradece la participación generosa de las más de 600 personas que asistieron a la fiesta.

La fiesta de la solidaridad convocada por la Oficina de Cooperación del Colegio de Médicos tuvo una gran acogida. Fue apoyada altruistamente por la Fundación Bodegas Campos que cedió sus nuevas instalaciones, La Torre de la Barca, y organizó el almuerzo. De igual forma el grupo cordobés Planeta 80, amenizó la fiesta que se alargó toda la tarde.

Los beneficios de la fiesta repercutirán en los proyectos que llevan a cabo las ONGS y Fundaciones adcritas a la Oficina de Cooperación del Colegio de Médicos: Fundación la Arruzafa, Fundación Bangassou, Fundación Urafiki, la ONG Kirira y la ONG Proyecto Visión.

Al acto asistió la Delegada de Salud de la Junta, María Isabel Baena, que apoyó personalmente con su presencia y alabó este tipo de iniciativas. Gracias por contar con vosotros una vez más.

Un premio por la lucha contra el VIH

El uso del condón es residual porque **el sexo no está planificado**

ó. CÓRDOBA

La Fundación Urafiki, que lucha desde hace más de dieciséis años por mejorar la salud en el Valle de Mangola, en Tanzania, recibió el pasado 1 de diciembre, con motivo del «Día mundial de la lucha contra el VIH», el premio «Pepe Espaliú», concedido por la Delegación de Salud, por su labor en la prevención de la enfermedad y la asistencia a los afectados.

El presidente de la asociación, Joaquín Tortosa, recordó en su discurso que cuando llegaron al continente, en 1994, la incidencia era del 30% y que, tras 16 años de lucha, ésta se ha reducido al 12%. No obstante, recuerda la necesidad de encontrar la cura.

SÁNCHEZ MORENO/DIARIO CÓRDOBA



Joaquín Tortosa durante el discurso

Canastas de Bebé

Realizadas a mano
y confeccionadas
a su gusto de forma
personalizada



Teléfonos:
957 271 812
957 281 076

Se reduce estancia media en el hospital

Según se desprende de un estudio del Instituto Nacional de Estadística, en la provincia de Córdoba se ha reducido en casi dos días el tiempo medio de estancia en el hospital, quedando en 2009 en algo menos de seis días y medio. Además, sólo Almería tiene un tiempo de estancia medio más bajo que el de provincia cordobesa.

CONSULTA

Una gota de sangre que salva vidas

El pasado día 14 de diciembre, el Centro Regional de Transfusión Sanguínea (CRTS) de Córdoba realizó una colecta de sangre, a la que acudieron más de 200 personas, con el objeto de garantizar el suministro en todos los hospitales públicos y privados de la provincia. Tras el acto en la capital, el CRTS de Córdoba iniciará una campaña de donación en varios municipios que dará comienzo el día 29 de diciembre y se extenderá hasta el 9 de enero. Los municipios por los que pasará la campaña son Montalbán, Fernán Núñez, Villanueva de Córdoba, Montilla, Almedinilla, La Carlota, Fuente Obejuna y Adamuz.

El CRTS de Córdoba ha registrado durante 2009 un volumen de 33.223 donaciones de sangre, lo que significa un índice de donación de 42 por mil habitantes, una tasa por encima de la regional (34,04) y de la nacional (38,34).

Para más información puede visitar: donantescordoba.org/

Mejoran la petición electrónica de pruebas en el Reina Sofía

El Hospital Universitario Reina Sofía ha incorporado a sus laboratorios una nueva herramienta informática conocida como Módulo de Pruebas Analíticas (MPA), de Diraya, que facilitará la petición y consulta de resultados de los análisis que se realizan a los pacientes de forma electrónica desde los propios centros de salud.

Según el comunicado de la Junta, el hospital cordobés será uno de los primeros del servicio público que pone en marcha este sistema en Andalucía, que también será implantado de forma progresiva en los centros de salud del Distrito Córdoba y del Distrito Guadalquivir.

Este sistema permite integrar todas las pruebas de laboratorio (de Análisis Clínicos, Hematología y Microbiología) dentro de la historia digital andaluza, lo que facilita la visualización en tiempo real de los resultados por parte de los profesionales sanitarios que han efectuado la petición desde Atención Primaria.

Córdoba Sana

Edita: JCHR Ediciones (Javier Chastang Roldán) **Director-Gerente:** Javier Chastang Roldán. **Redacción y Maquetación:** Óscar Córdoba **Departamento comercial:** Javier Chastang Roldán; **Administración:** María Jesús Córdoba. **Diseño:** Publimedia Creaciones, S.L. / Nacho Medina. **Dirección:** C/ Teruel, 4, Portal 2, 3º D. 14012 - Córdoba; **Teléfonos:** 605 829 454 (atención al lector y departamento comercial) **Buzón de sugerencias:** cordobasanaprensa@gmail.com **Buzón de dirección:** javierchastang@gmail.com

DEPOSITO LEGAL: CA-860-2006

LA IMAGEN DEL MES



LA MUESTRA FOTOGRÁFICA 'REGALOS DE VIDA', SOBRE LA DONACIÓN DE ÓRGANOS, SE TRASLADA AL HOSPITAL REINA SOFÍA, después de su paso por las localidades de Palma del Río, Cabra y Peñarroya-Pueblonuevo, así como de varios espacios de la propia capital cordobesa.

CARTAS DE LOS LECTORES

Una legislación necesaria

La nueva legislación antitabaco, cuya entrada en vigor se anuncia para el año que ahora comienza, parece responder por fin a lo que los diferentes estudios médicos han venido certificando uno tras otro durante las últimas décadas: la incidencia negativa que el tabaco tiene sobre nuestra salud es enormemente acusada. Son múltiples y muy acreditados los diversos estudios que así lo demuestran, como son también múltiples las patologías que tienen en el tabaco bien su origen o desencadenante, bien un factor que contribuye poderosamente a acrecentar su desarrollo. Tumo-

Puede enviar sus cartas por correo ordinario a la dirección C/ Teruel, 4, portal 2. 3º D, o por correo electrónico a cordobasanaprensa@gmail.com No deberán exceder de un folio a doble espacio, si excedieran nos reservamos el derecho a recortar su contenido y han de ir acompañadas de una fotocopia del DNI del remitente.

res como el de pulmón o laringe, entre otros, verán reducir su incidencia en los próximos años, aunque sea en un porcentaje siempre insuficiente.

Por lo tanto, la sociedad en su conjunto debe sentirse satisfecha por la adopción de medidas tendentes a erradicar el tabaco de nuestra vida cotidiana. En particular, el amplio colectivo que conforman los fumadores pasivos (los grandes olvidados

durante lustros en relación con este tema) se verá positivamente favorecido por esta legislación. Está por ver, no obstante, que la Administración estatal sea capaz de lograr que, a la postre, no se quede todo en simple papel mojado, como en tantas ocasiones anteriores ha sucedido. Y que, con la debida «mano izquierda» para con aquellos establecimientos de menor capacidad económica a la hora de promover cambios, se lleve a cabo felizmente lo que puede suponer una reforma de vital importancia para la mejor salud de todos los ciudadanos.

Macarena Vacas Bergillos

SON NOTICIA



CÓRDOBA 2016
Capital Europea de la Cultura
CIUDAD CANDIDATA



Grisélida Ramos
Directora-gerente del Hospital San Juan de Dios

► Ha gestionado de forma excelente el 75 aniversario del hospital y está consiguiendo ejecutar su ampliación en una época difícil.



Leire Pajín
Ministra de Sanidad

► Este mes ha entrado en vigor la polémica ley que prohíbe fumar en espacios públicos cerrados y en algunos al aire libre como parques infantiles.



Dr. Cesáreo García Poyatos
Presidente del Colegio de Médicos de Córdoba

► La Fundación CMC, que también preside, ha entregado recientemente los VIII Premios Nacionales de Investigación.

INGENIERÍA
ADERE

C/ Mejorana Nº 18 · 14012 CÓRDOBA
Telf. 957 401 888 · adere.ing@gmail.com

JUAN CARLOS DE RUEDA OÑORO • 30958692W
GAS NATURAL, G.L.P. Y RENOVABLES
FONTANERÍA, CALEFACCIÓN, CLIMATIZACIÓN Y A.C.S.
PROYECTOS DE INGENIERÍA

especialistas de córdoba

Ó. CÓRDOBA

Nacido en Córdoba, es director de Centro Auditivo Efeta desde 1992 y miembro de la Asociación Nacional de Audiología. También es colaborador pediátrico en Oticón University y en publicaciones especializadas en Audiología.

- ¿Cuál ha sido la evolución de las técnicas y aparatos usados para tratar la pérdida auditiva desde la fundación de Efeta?

- En 1977 la profesión de audiólogo era prácticamente inexistente. Tan sólo había determinados profesionales, como eran los farmacéuticos, que se ocupaban de este tema. A mi padre le pareció interesante y se dio cuenta de que tenía bastante demanda social por lo que decidió fundar la empresa. En aquella época los medios eran mucho más precarios, prácticamente no había ordenadores, todos los audífonos que existían eran analógicos... pero aún así conseguíamos resultados bastante favorables. Más tarde se fueron introduciendo sistemas con tecnología digital, que suponen una importante revolución en cuanto a calidad auditiva y al tamaño de las prótesis. Esto último ha provocado que personas que antes no habían dado el paso, ahora decidan usarlas porque entienden que no tiene un impacto estético importante. Además también la demanda ha cambiado, porque la esperanza de vida ha aumentado y queremos tener una mayor calidad de vida. Así, personas con ochenta años, que antes estaban en su casa sin complicarse mucho, hoy quieren ir al teatro, al cine, a conferencias... y eso, sin oír bien, es complicado.

- ¿Cuáles son las causas habituales de la pérdida auditiva?

- Existen factores predisponentes como pueden ser: la toma excesiva de medicamentos ototóxicos, que por suerte ahora están mucho más controlados que antes y prácticamente no ocurre; la exposición reiterada a ruidos excesivos, bien sea por el ambiente laboral o por el ambiente social o de ocio (pubs, discotecas, caza...); los auriculares usados con una potencia excesiva, algo que se empieza a notar en personas que ahora tienen más de cuarenta años. Además, existe por supuesto una causa genética, que puede derivar en una pérdida tanto transmisiva como perceptiva.

- ¿Y qué soluciones podemos plantear?

- El origen puede ser de transmisión (trasmitivo) o neurosensorial (perceptivo). Para la pérdida de transmisión, la solución habitualmente puede ser quirúrgica o medicamentosa. En cambio, si las causas son neurosensoriales las soluciones anteriores casi nunca servirán y sería necesario hablar del uso de prótesis.

- ¿Qué debemos hacer si sospechamos que sufrimos de pérdida auditiva?

- Es cierto que las pérdidas auditivas leves suelen estar enmascaradas por el ambiente



DNI profesional

Nombre: Javier Amián **Lugar de nacimiento:** Córdoba **Titulación:** Técnico Audioprotésista por la Universidad del Clot (Barcelona) **Año de titulación:** 1992 **Trayectoria:** es director de Centro Auditivo Efeta desde 1992 y miembro de la Asociación Nacional de Audiología. También es colaborador pediátrico en Oticón University y en publicaciones especializadas en Audiología.

«Es importante un diagnóstico precoz de la sordera»

Javier Amián

Especialista en audiología

en el que nos desenvolvemos. En otros países, como Suecia o Alemania, el número de adaptaciones es mayor, y la causa principal es que son culturas con un nivel de voz y de ruido es mucho más bajo. Algo que también ocurre entre las religiosas y religiosos. Pero en definitiva, cuando se percibe una posible pérdida de oído, lo principal es acudir a un especialista que valore cuál es realmente el grado de pérdida que tenemos y que nos indique la mejor solución, bien sea de tipo médico, quirúrgico o protésico.

- ¿Qué ventajas tiene el uso de prótesis auditivas desde las fases más tempranas?

- Está claro que el audífono hay que usarlo desde que se tiene conocimiento de la existencia de pérdida auditiva. Por ejemplo, actualmente todos los hospitales están obligados a hacer al recién nacido un test auditivo, que detecta si el niño tiene un problema o no lo tiene. En caso afirmativo, con cuatro-cinco meses el niño debe recibir el estímulo adecuado, porque tenemos que intentar conseguir que su desarrollo sea lo más parecido al de un normoyente.



El apunte

Prevención en el ámbito laboral

+ El Audiólogo Javier Amián señala como muy importante el uso de la protección adecuada en el ámbito laboral, algo que está regulado por ley, pero que a veces no se lleva a la práctica con la suficiente rigurosidad. Aunque parece que cada vez son más las empresas que cumplen estas leyes de seguridad auditiva, son en algunos casos los propios trabajadores los que cometen cierta negligencia al no hacer uso de los medios de protección, lo que puede llevar, a la larga, a una pérdida auditiva importante.



EL CHALET

957 27 18 12
605 82 94 54

CENTRO	ZONA VIAL NORTE	ZONA BRILLANTE	ZONA CALASANCIO	ZONA CAMPING
Piso a estrenar, 101 m ² , salón de 22 m ² , 3 dormitorios, 2 baños, armario empotrado	Piso a estrenar de 110 m ² , 2 dormitorios, amplio salón comedor (29 m ²), baño y ducha de hidromasaje, 3 armarios empotrados, amplia cocina y vestíbulo con armario gabanero. 420.000 €	Chalet pareado, 185 m ² , 4 dorm., baño, 2 aseos (uno con ducha), salón con chimenea, radiadores, piscina, cochera, trastero, Alquiler 1.100 €	Chalet de 1.200 m ² de parcela, 6 dormitorios, 2 baños, salón, cocina-office, cochera. 115.000.000 de pesetas	Piso 200 m ² , salón y despacho, 5 dorm., 3 baños, amplia terraza exterior, AA a estrenar, 2 plazas de cochera, piscina. Alquiler 950 €

sanidad

«Los farmacéuticos cordobeses profundizan en una actividad formativa sobre la importancia de la hidratación para la vida»

Además del agua como principal aporte, líquidos como zumos, infusiones, bebidas refrescantes no alcohólicas, o sopas y caldos, también pueden ser un suministro significativo



Un momento de la conferencia en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba

Ojo al dato

60%

En personas adultas el agua representa el 60% de su peso corporal.

REDACCIÓN

El papel del agua como nutriente esencial para nuestro organismo, la necesidad de mantener en todo momento un balance hídrico corporal que nos permita mantener el bienestar, las principales fuentes de hidratación, y la ingesta recomendada de líquidos según los distintos grupos de población, son algunos de los temas abordados hoy en la jornada formativa «Hidratación y salud: aspectos relevantes y conceptos de implementación en la Oficina de Farmacia», en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba.

Según ha destacado el Dr. Rafael Urrialde de Andrés, responsable de Comunicación en Nutrición y Salud de Coca-Cola España, en esta formación para farmacéuticos impartida en colaboración con el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF), «durante décadas, los aspectos nutricionales sobre los que se centraba la atención, contemplaban las necesidades y aportes de hidratos de carbono, proteínas, grasa, y vitaminas y minerales, etc., manteniendo en un segundo plano al agua y los líquidos, componentes sin los cuales los anteriores no podrían cumplir sus objetivos».

El agua es un «nutriente esencial» para la vida, que junto a los demás líquidos que ingerimos hace posible todas las reacciones químicas celulares, el transporte de nutrientes, células, hormonas, enzimas, y proteínas, así como de las sustancias de

desecho a través de la sangre, linfa y orina. Asimismo, cumple una importante **función estructural** en nuestro organismo, (destacando su papel en la composición de los músculos), hace posible la regulación de nuestra temperatura corporal, y cumple una función lubricadora en las articulaciones y en las mucosas del tracto digestivo y genitourinario.

La European Food Safety Authority (EFSA) ha establecido recientemente los valores de referencia sobre la ingesta adecuada de líquidos al día en adultos, fijándolos en 2 litros para las mujeres y 2,5 litros para los hombres

La necesidad de mantener el balance hídrico

En los adultos, el agua representa el 60% de su peso corporal, porcentaje que asciende al 75% en los recién nacidos y a más del 90% en el feto. Sin embargo, en las personas mayores disminuye al 50%. Según el experto, una de las principales diferencias con respecto al resto de nutrientes es la incapacidad de la homeostasis del agua para 'depositarse' en nuestro organismo, por lo que ha de mantenerse en una cantidad prácticamente constante, equilibrando sus pérdidas mediante su ingesta y la del resto de líquidos. En concreto, el organismo pierde agua a través de cuatro vías fundamentales: las **pérdidas renales**, las que se producen por **vía cutánea**, las **pérdidas pulmonares** –que pueden incrementarse debido a factores como el ejercicio físico, la fiebre o los ambientes fríos-, y las **fecales**.

En cuanto a las **principales fuentes de hidratación** que aportan agua al organismo, el **Dr. Rafael Urrialde** ha señalado que «el agua, junto con las bebidas no alcohólicas, que contienen un porcentaje de agua que oscila entre el 85%-99% y el 100%, son las que mayor cantidad de agua aportan a la dieta. Junto a ellos, los propios alimentos pueden aportar desde un 1-5% hasta un 80-85%, a lo que hay que añadir su aporte calórico y de otros nutrientes. Por ello, cualquier líquido que contenga agua también constituirá un suministro significativo de la misma, y bebidas como zumos, infusiones, bebidas refrescantes, y sopas y caldos son fuentes importantes de agua».

La ingesta adecuada de líquidos para mantener una vida saludable, es variable según las necesidades fisiológicas de cada grupo de edad, del momento vital, y las condiciones ambientales y la actividad física que se realice.

A saber

1 Diferentes porcentajes.

El agua supone un diferente porcentaje del peso corporal dependiendo, entre otros factores, de la edad. Así, en un recién nacido llega a suponer el 75% de su peso, en la edad adulta baja hasta un 60% y sigue disminuyendo hasta representar, aproximadamente un 50%.

2 Fuentes de hidratación.

Además de en el agua, encontramos las principales fuentes de hidratación en las bebidas no alcohólicas cuyo porcentaje acuoso oscila entre el 85% y el 100%.

3 Ingesta adecuada de agua.

Food Safety Authority (EFSA) ha publicado recientemente los valores de referencia sobre la ingesta adecuada de líquidos por grupos de edad: 1.600 ml/día para niños de entre 4 y 8 años; 1.900 ml/día para niños y 2.100 ml/día para niñas de entre 9 y 13 años; 2 litros para las mujeres y 2,5 litros para los hombres en caso de adolescentes y adultos.

4 Embarazo y lactancia.

Las mujeres embarazadas deben aumentar su ingesta de líquidos en función al del consumo de energía que realicen. Para las mujeres en periodo de lactancia este incremento de líquidos debe ser de unos 700 ml/día, en relación a las mujeres no lactantes de la misma edad.

El dato

Un estudio científico realizado por investigadores de la Universidad de Barcelona, ha mostrado que la combinación de cafeína y glucosa en las bebidas puede ser beneficiosa para la prolongación de la atención, el aprendizaje y la memoria verbal.



Xanas
salud y Bienestar

Fisioterapia - Osteopatía - Pilates - Yoga - Gimnasio Abdominal Hipopresiva - Nutricionista
Masajes antiestress - Envolturas terapéuticas - Preparación al parto - Estética Facial y Corporal

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA
Carretera de las Ermitas, s/n (junto al Colegio La Salle)
Tlf: 957 406 368 www.fixiosanas.es



El Colegio de Enfermería inicia las clases de 'Experto en Urgencias y Emergencias'

Perfectamente adaptado a las exigencias del Plan **Bolonia**

Píldoras

Hidratación en el deporte

Hoy sabemos que los deportistas deben completar su hidratación, prestando especial atención a aquellos líquidos que aporten la cantidad necesaria de sodio, el electrolito que más se pierde durante la sudoración y fundamental para mantener los equilibrios celulares. Asimismo, otro componente que deben considerar son los hidratos de carbono, que ayudan a contrarrestar la sensación de fatiga. Además, la glucosa junto con el sodio potencia su mutua absorción y facilita el transporte de agua al interior de las células intestinales.

En cualquier caso, las bebidas para deportistas están formuladas según las pautas recogidas en el Comité Científico de Alimentación Humana de la Unión Europea, que además de establecer una serie de aspectos que estas bebidas deben reunir, no contempla que tengan graduación alcohólica.



El Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba inició el pasado 29 de noviembre el curso de Experto Universitario en Urgencias y Emergencias, en el que se han inscrito 35 profesionales de Enfermería, que podrán seguir las clases de forma semipresencial, puesto que se alternan las enseñanzas presenciales con la formación virtual.

El Experto en Urgencias y Emergencias que promueve el Colegio de Enfermería de Córdoba, en colaboración con la Escuela de Ciencias de la Salud –adscrita a la Universidad Complutense de Madrid–, está perfectamente adaptado a las exigencias del Plan

Bolonia y cuenta con el reconocimiento de 20 créditos ECTS.

El nuevo curso ha arrancado en el Colegio de Enfermería con un seminario presencial que tendrá una semana de duración. Posteriormente, se sucederán los seminarios on line, entre los que se van a ir intercalando las clases presenciales (100 horas de presencialidad), hasta completar los 8 módulos que constituyen el programa del Experto en Urgencias y Emergencias para su finalización en el mes de junio.

Aparte de todo este aprendizaje teórico, los alumnos deberán cumplir 50 horas de prácticas. La flexibilidad de este Experto per-

mite sustituir esas horas por un trabajo fin de curso, e incluso los profesionales que ya hayan trabajado en servicios de urgencias pueden solicitar la convalidación de dichas prácticas.

Del 30 de mayo al 3 de junio se celebrará el último módulo presencial del curso, en el que se desarrollarán talleres prácticos de repaso de los módulos anteriores y un simulacro final con el que culminará el Experto en Urgencias y Emergencias, que será de gran utilidad para que los alumnos se enfrenten a un caso muy cercano a la realidad y puedan, de ese modo, aplicar lo aprendido.



Asistentes al primer día de clase de 'Experto en Urgencias y Emergencias'



Somos más que profesionales.



Ortopedia Médica

Avda. Menéndez Pidal, 12 (Jurto Hospital General)
Tfno. y Fax: 957 296 844

Avda. Almogáveres, 62 (Santa Rosa)
Tfno. y Fax: 957 270 949

Córdoba

Somos especialistas.

Formamos un equipo cualificado con médicos especialistas titulados. Nuestro objetivo es innovar en la creación de productos ortoprotésicos y en la gestión de entornos específicos que mejoren la calidad de vida de personas con limitaciones físicas.

Trabajamos con los mejores hospitales de Córdoba, clínicas privadas y servicios geriátricos, además de colaborar con marcas de distribución exclusivas.

Ortopedia Médica Cordobesa. Cuidamos de ti.

Estudian en Córdoba los últimos avances para atajar las uveítis

Forum Arruzafa convocó a 400 especialistas. La delegada de Salud inauguró el evento

REDACCIÓN

Expertos en Oftalmología, Reumatología o Inmunología se reunieron en Córdoba, durante los días 19 y 20 de noviembre, para estudiar los últimos avances en el tratamiento de las uveítis, grupo de enfermedades que afectan al ojo, y que aparecen asociadas a otras patologías. La importancia de esta dolencia ocular radica en su capacidad para alertar sobre enfermedades que afectan a otras partes del organismo convirtiéndose en elemento de sospecha para dolencias que de otra manera sería difícil detectar. Diagnósticos reumáticos, infecciosos, coronarios o renales, entre otros, pueden llevarse a cabo gracias al fácil acceso que supone el ojo del paciente para el médico, permitiéndole descubrir enfermedades latentes

Tercera causa de ceguera en el mundo y foco de pérdidas económicas



como lepra, sífilis, espondilitis, artritis juvenil o tuberculosis.

Las uveítis son la tercera causa de pérdida de visión en el primer mundo y conllevan importantes pérdidas económicas dado que suelen afectar a pacientes jóvenes. Una persona puede padecer uveítis en uno o en ambos ojos.

Los síntomas incluyen dolor, ojo rojo, sensibilidad a la luz (fotofobia), visión borrosa o disminuida y visión de «moscas flotantes». Los niños con uveítis pueden tener un riesgo mayor de desarrollar glaucoma y catarata, y en algunas ocasiones llegar a la ceguera. En el transcurso de la inauguración

del Forum Arruzafa los expertos reunidos en Córdoba han destacado la importancia que tiene la colaboración entre especialidades y la creación de Unidades de Uveítis, como la que existe en el Hospital La Arruzafa de Córdoba, para atajar conjuntamente la enfermedad. En esta cita médica se

Las terapias biológicas, alternativa al tratamiento con corticoides

han expuesto los últimos avances en el tratamiento de las uveítis basados en terapias biológicas, que sustituyen al tradicional uso de corticoides. Se trata de fármacos que regulan el proceso de la inflamación, inhibiendo o activando mediadores que participan en él.

La organización de este Fórum, que cumple su undécima edición, depende del Instituto de Oftalmología la Arruzafa y La Fundación la Arruzafa de Córdoba. La coordinación y dirección corrió a cargo del Dr. Hidalgo Torres, oftalmólogo del Hospital la Arruzafa y del Dr. Miguel A. Caracuel, reumatólogo del Hospital Universitario Reina Sofía y del Hospital la Arruzafa, ambos responsables de su unidad de Uveítis. Esta cita ha convertido a Córdoba en un referente de la oftalmología a nivel nacional, con una clara vocación de divulgación científica y de intercambio de conocimientos de los temas de máxima actualidad y mayor inquietud entre los profesionales del sector.

La delegada de Salud de La Junta de Andalucía en Córdoba, Dña. Isabel Baena Parejo, ha sido la encargada de inaugurar el Forum Arruzafa 2010.

JARDINTER

MOBILIARIO PARA INTERIOR, TERRAZA Y HOSTELERÍA

Tresillos de jardín

Conjuntos de jardín

Tumbonas de piscinas

Pérgolas y Cenadores

Hasta **12** meses sin intereses

C/ ADARVE S/N
TLF: 957 48 78 64

Prevención del tabaquismo

REDACCIÓN

La Consejería de Salud ha formado sólo en un año a más de 15.000 alumnos y cerca de 1.200 profesores en la provincia en prevención del tabaquismo y promoción de la salud. De esta forma, Córdoba se sitúa a la cabeza de Andalucía en esta materia en el ámbito educativo. A lo largo del curso 2009-10 se ha contado con la participación en el programa 'A no fumar, me apunto' de 84 centros docentes públicos y concertados de secundaria de la provincia que han permitido formar a 1.198 profesores y a 15.102 alumnos (el 17% del total de jóvenes que han participado en este programa en Andalucía).

'A no fumar ¡me apunto!' es el programa de promoción de la salud y prevención del tabaquismo desarrollado por la Consejería de Salud en el marco del Plan Integral de Tabaquismo en colaboración con Educación e incluye dos concursos para reforzar los mensajes de prevención de tabaquismo.

El objetivo es que alumnos y docentes conozcan los perjuicios que ocasiona el tabaco sobre el organismo, así como los beneficios que tienen abandonar este hábito o lo que es mejor, no iniciarse en él. Para ello, se les dota de las herramientas necesarias para abandonar el tabaco en caso de haberse iniciado en él. En la misma línea se mueven los concursos 'Déjalo y gana', dirigido a alumnos de 3º y 4º de ESO, Bachillerato y Ciclos Formativos en el que han participado durante el curso pasado 472 cordobeses, y 'Clase sin humo', para 1º y 2º de ESO.

Clausurado el curso de atención de las úlceras por presión y úlceras de piel

Con esta actividad formativa, el Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba cierra la programación docente del segundo semestre de 2010

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba clausura esta tarde el curso de *Atención de las úlceras por presión y úlceras de piel*, que se ha celebrado a lo largo de esta semana y en el que los profesionales de Enfermería inscritos han podido complementar su formación sobre el tratamiento correcto y eficaz de todo tipo de úlceras, conociendo el uso de los recursos materiales más novedosos para la cura.

Con el curso de *Atención de las úlceras por presión y úlceras de piel*, el Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba cierra el programa docente del segundo semestre de 2010, que realiza en colaboración con la Escuela de Ciencias de la Salud, adscrita a la Universidad Complutense de Madrid.

En esta última actividad formativa del año, las enfermeras se han puesto al día para tratar de forma correcta y eficaz cualquier tipo de úlcera, aplicando adecuadamente los distintos apósitos que llegan al mercado y conociendo la fisiología de la cicatrización. Otro punto importante en

Hay muchos apósitos disponibles y los laboratorios los renuevan con bastante frecuencia



Alumnos del curso durante una de las ponencias

que se ha insistido es en la alimentación y nutrición más apropiada para pacientes ulcerados, así como se ha incidido en el tema de los cambios posturales.

El profesor del curso de *Atención de las úlceras por presión y úlceras de piel*, Juan Sánchez, ha mostrado en sus clases «un amplio repertorio de apósitos de distintas marcas para que los toquen y se familiaricen con ellos», puesto que explica que hay

muchos apósitos disponibles para la enfermería y los laboratorios los renuevan con bastante frecuencia. De ahí la necesidad de que las enfermeras y enfermeros se actualicen en el uso y aplicación correctos de este recurso, porque según señala el profesor, «son los profesionales de Enfermería quienes tienen la capacidad de reducir la incidencia de las úlceras en sus diferentes grados gracias al material de apósitos».

FEPAMIC difunde las ventajas de los programas de tutoría en el trabajo

REDACCIÓN

La asociación FEPAMIC ha acogido el tercer Encuentro Transnacional del programa M-NET entre los días 30 de Noviembre y 2 de Diciembre de 2010. El proyecto M-NET es un proyecto cofinanciado por el programa europeo Leonardo y tiene como objeti-

persona. Entre otras ventajas, la implementación de acciones de mentoría en la empresa supone mejorar la cualificación profesional de los empleados a la vez que mejora la integración de los mismos en su puesto de trabajo y su identificación con los objetivos de la empresa. FEPAMIC mostrará las estrategias de formación y apoyo a




Participantes en el III Encuentro Transnacional del programa M-NET

vo principal difundir entre empresarios y otras organizaciones sociales las ventajas de la puesta en marcha de programas de tutoría en el puesto de trabajo.

La mentoría puede definirse como una relación voluntaria interpersonal en el que un mentor presta apoyo y consejo a otra

los trabajadores discapacitados que lleva a cabo en función de los diferentes puestos de trabajo.

En el proyecto han participado FEPAMIC (España), Kocaeli Metropolitan Municipality (Turquía) Marie Curie (Bulgaria) y Djurslands Erhvervsskoler (Dinamarca).




INYVA

GABINETE DE INGENIERIA FORENSE

INFORMES DE RECONSTRUCCION DE ACCIDENTES

ESTUDIOS BIOMECANICOS

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO



Laurel N° 3 Local
14006 Córdoba

Tel. 957 76 87 53
Fax 957 76 87 55
Movil: 607 801 671
all@inyva.e.telefonica.net

Grisélida Ramos

Directora gerente del Hospital San Juan de Dios



«Sabemos dar apoyo en esos momentos difíciles»

Ó. CÓRDOBA

Nacida en Puerto Rico, Grisélida Ramos ocupa su actual cargo como directora gerente del Hospital San Juan de Dios, en Córdoba, desde abril de 2008. Anteriormente había sido directora médica en ese mismo hospital desde junio de 2001 y subdirectora médica del Materno Infantil del Reina Sofía entre 1997 y 2001. Es licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid, especialista en Medicina Interna por el hospital Reina Sofía de Córdoba y especialista en Endocrinología y Nutrición. Además tiene formación en Calidad y en Gestión Hospitalaria.

- Nació en Puerto Rico, estudio medicina en Madrid... ¿cómo acabó dirigiendo un hospital en Córdoba?

- Después de presentarme a concurso MIR, en el año 1978, vine a Córdoba a hacer la especialidad, podríamos decir que por los avatares del destino, hice la especialidad de medicina interna y endocrinología y he estado trabajando como médico en el hospital Reina Sofía hasta el año 1998, cuando me incorporé al equipo de dirección. Yo siempre he sido una persona muy comprometida con la sanidad, me gusta la

La nueva ampliación supondrá un cambio radical para San Juan de Dios

gestión, y pienso que cuando uno está en una situación de poder ser un poco crítico, y creo que siempre he sido un poco crítica con la sanidad, pues tiene que saber comprometerse. Más tarde, hubo cambios en el equipo directivo, yo iba a reincorporarme a mi puesto de médico asisten-

cial en el servicio de medicina interna, pero surgió la oportunidad de venir aquí como directora y me pareció un reto importante. Por lo tanto, aquí estoy desde el año 2001.

- Finalmente accedió al cargo de directora gerente hace dos años y medio, en un momento bastante crítico para el hospital. ¿Cómo ha evolucionado la

situación desde entonces?

- Sí. Fue el momento en que estábamos negociando el nuevo convenio colectivo, una negociación que ha sido difícil, porque ha habido muchas incidencias en estos últimos años, pero afortunadamente es un problema que ya se ha solucionado. Afortunadamente, San Juan de Dios es un hospital en el que hay

unos 215 trabajadores, y en el que, desde el punto de vista humano, es muy agradable para trabajar. La gente aquí forma equipo y al final las cosas siempre se solucionan. Además, tenemos todos un trato muy cercano, y creo que eso también es importante.

- Recientemente el hospital ha celebrado su 75 aniversario. ¿Cómo consigue un hospital privado permanecer funcionando y creciendo durante tanto tiempo?

- Llegar aquí, la verdad, no ha sido nada fácil, porque yo creo que la Orden Hospitalaria apostó en el momento en que adquirieron este hospital. Hace 75 años era un hospital que vivía de la beneficencia, en el que estaba la figura de los hermanos limosneros, que fueron los que mantuvieron el hospital a flote. Luego, un poco antes de los años 90, se hizo un concierto con la sanidad pública, que ha sido lo que le ha dado sustento al hospital desde el punto de vista económico. Aunque creo que el gran cambio se produjo a partir de 1998. Hasta entonces en Córdoba este hospital se conocía sobre todo porque aquí venían pacientes crónicos o para largas estancias, también se hacía traumatología... pero en ese año se

El dato

Un hospital con 75 años de servicio a la sociedad.

El 20 de octubre de 1934 se bendijo el primitivo hospital de San Juan de Dios (entonces llamado Hogar y Clínica de San Rafael), situado en la antigua Huerta de San Pablo. Desde entonces no ha cesado su actividad de atención a los enfermos y de apoyo a sus familias. En ese tiempo el hospital ha crecido para ofrecer más servicios a la sociedad y, de hecho, está ahora inmerso en una importante ampliación de más de 15.000 m².



hola paris!

Perfumería

Estética

Alta peluquería

Plaza Colón, 27
14001 Córdoba

957 47 84 95
957 48 61 23

“ Queremos reforzar las especialidades con las que contamos e incorporar una cartera de servicios mucho más amplia

“ El gran cambio en el hospital de San Juan se produjo a partir de 1998

pusieron en marcha importantes reformas, haciendo una apuesta por mejorar, por las nuevas tecnologías, por tener una plantilla propia, sobre todo de médicos... en ese momento el hospital empezó a cambiar; se estabilizó y desde entonces ha ido creciendo y, de hecho, ahí tenemos el futuro, con la nueva ampliación.

- ¿Qué supondrá para San Juan de Dios esa ampliación?

- Significará un cambio radical, y no solamente en el tamaño. Vamos a conseguir que se vean más cosas, aumentar nuestra capacidad en muchas especialidades, que tenemos, pero que son menos conocidas, como cirugía.

Pero todo ello, por supuesto, sin perder aquello que hemos ganado con tantos años de esfuerzo, ya que somos un centro de referencia en traumatología, y eso es un sello que tiene el hospital.

- ¿Y para la sociedad?

- Es una ampliación importante. Vamos a ampliar 15.000 m² de superficie, lo que significa prácticamente duplicar la capacidad del hospital. Con ese espacio queremos reforzar las especialidades con las que contamos actualmente e incorporar una cartera de servicios mucho más amplia. Entre aquellos que queremos reforzar encontramos: el servicio de la traumatología, que como he dicho antes es nuestro sello de distinción; el de cirugía general, ya que aunque en Córdoba hay bastante oferta, es una especialidad médica que siempre es necesaria; la unidad de cuidados paliativos, la cual consideramos muy importante reforzar y aumentar y sobre la que ahora mismo tenemos un convenio con la sanidad pública como centro de referencia; el área de oncología, especialidad de la que nosotros ahora ofrecemos tratamientos ambulatorios, pero que queremos ampliar abriendo un hospital de día oncológico e incluso estamos valorando en este momento incluir, además, un servicio de radioterapia. En cuanto a los servicios de los que actualmente no disponemos pero que queremos abrir con la nueva ampliación, podemos encontrar, por ejemplo, la Unidad de Cuidados Intensivos y el servicio de Urología.

- ¿Qué hace exactamente la Unidad de Cuidados Paliativos?

- Es la que trabaja con pacientes que tienen enfermedades crónicas o que no tienen cura. Y aunque casi siempre pensemos en pacientes oncológicos o en situación irreversible, no son solamente ellos a los que atendemos

en esta unidad sino que hay otras situaciones, como algunas enfermedades degenerativas del sistema nervioso, que necesitan tratamiento hospitalario en algunos momentos determinados. Por ello, hay muchos pacientes que no están ingresados *sine die*, sino que les prestamos apoyo, sobre todo a las familias, que pueden llegar a agotarse aten-

“ Nuestro deseo es poder inaugurar el 8 de marzo, día de San Juan de Dios, del año 2013. Fecha que consideramos muy simbólica para nosotros

diendo a familiares que están encamados o que tienen mucha necesidad de ayuda, y que en ocasiones necesitan descanso. Pensemos que, a pesar de que está ahí el programa de dependencia, hay veces que es necesario algo de respiro. Incluso en el momento del final de la vida, que hay gente que no quiere morir en su casa, o que la familia no quiere un fallecimiento en el domicilio. Y eso, nosotros, es un servicio que hacemos de forma continuada y que, además, sabemos hacer muy bien. Dar apoyo tanto al paciente como a la familia en esos momentos difíciles.

- ¿Cuándo se espera que estén finalizadas las obras de ampliación?

- Nuestro deseo es poder inaugurar el 8 de marzo, día de San Juan de Dios, del año 2013. Fecha que consideramos muy simbólica para nosotros.

- ¿El hospital tiene algún tipo de acuerdo con la Universidad de Córdoba o con otras universidades en cuanto a formación?

- En este momento tenemos un acuerdo con la Escuela de Enfermería, por el que algunos de sus alumnos hacen prácticas en el centro. También tenemos acuerdos con institutos de formación profesional, para prácticas en especialidades como técnico de laboratorio, técnicos de radiodiagnóstico... y probablemente, para el próximo curso, empecemos a tener residentes de rehabilitación. Por lo que nuestra intención es empezar a formar también médicos especialistas.

- ¿Qué destacarías de la labor que lleva a cabo actualmente el hospital?

- Probablemente la Unidad de Cuidados Paliativos, que es muy importante para nosotros. Porque la labor de los hospitales se caracteriza por prestar ayuda a los necesitados, y parece que es un sector de la medicina que parece que si todos quisiéramos tenerlo un



La directora gerente del Hospital San Juan de Dios, Grisélida Ramos

poco oculto. Es como que no nos gusta hablar de cosas tan dolorosas como es la muerte. Y últimamente es como si no quisiéramos pensar que la vida tiene un principio y un fin. Por lo tanto creo que nosotros realizamos en ese aspecto una labor muy importante.

- ¿Un último apunte?

- Bueno, yo creo que en estos momentos en

que se habla tanto de la crisis económica y cuando parece que vemos el futuro un poco negro, es importante poder apostar por hacer una inversión y ofrecer trabajo, y lo veo como un valor tremendo. Es cierto que es duro, que es difícil, pero es importante seguir mirando hacia delante.

MENSANOVA
LA NUEVA MENSAJERIA

DE CÓRDOBA
Y PARA CÓRDOBA

- ✓ Servicios locales en moto URGENTE
- ✓ Servicios locales en coche URGENTE
- ✓ Servicio coche directo, sin esperas a cualquier parte de la región

☎ 957 08 23 46 - 637 552 102



Hábitos saludables en la alimentación

el bebé y la salud 16

El membrillo, astringente y digestivo

comer sano 18

El gimnasio como ayuda con la dieta

deporte 21

Perder el exceso de peso sin perder salud

bienestar 22

Es necesaria una buena higiene bucal para una buena salud oral. No sólo es necesario tener un buen cepillo de dientes o un buen dentífrico, también es importante una buena técnica. Muchas veces es mejor el cepillado, incluso sin pasta. Por ello hay que instruir a los niños desde pequeños a cepillarse los dientes después de cada comida y antes de irse a dormir, creándoles un hábito de higiene bucal diario.



Técnicas de cepillado dental

Otros métodos que nos ayudan a eliminar la placa bacteriana son la seda dental, los cepillos interproximales o las limpiezas profesionales

POR EL DOCTOR RAFAEL GUTIÉRREZ DE RAVÉ,
DOCTOR DE CLÍNICA C.I.D.

El cepillado dental es un hábito cotidiano de higiene personal, necesario para la eliminación de la placa dental relacionada con la caries dental y con las enfermedades periodontales, la gingivitis y la conocida piorrea

Características de los cepillos

Las cerdas de los cepillos dentales pueden ser naturales, pelos de cerdo o de jabalí, o sintéticas (nylon). En la actualidad la recomendación es utilizar cepillos de cerdas sintéticas y con un grado de dureza medio o blando.

Actualmente hay una gran diversidad de cepillos y debemos utilizar siempre el que más se adapte a nuestras necesidades:

- Convencional: con 3 ó 4 tiras de cerdas, es el que usamos normalmente.

- Periodontal: también llamado sulcular o crevicular, tiene dos tiras de cerdas. Se utiliza en casos de inflamación gingival y surcos periodontales profundos. También es recomendable en niños con ortodoncia fija.

- Eléctrico: tiene 3 tipos de movimiento horizontal, vertical y vibratorio. Pueden ser útiles en personas disminuidas físicas o mentales, debido a la simplicidad de la operación.

- Interproximales: son un penacho para los espacios interdentes.

El tiempo de vida un cepillo dental suele ser de tres meses.

Técnicas y frecuencia

Técnicas de cepillado

Existen muchas técnicas, pero cabe destacar la importancia de la minuciosidad con la que se realiza el cepillado, consiguiendo así el mismo resultado con cualquiera de las técnicas.

Es importante seguir un orden que deberá ser siempre el mismo para no olvidar ninguna superficie dentaria. Es importante aprender una rutina: en primer lugar cepillar la mitad superior derecha por la parte externa, seguida de la mitad superior izquierda también por la parte externa, mitad inferior izquierda y mitad inferior derecha también por la parte externa. Seguiremos otra vez el mismo orden pero ahora por la parte interna. A continuación las caras masticatorias u oclusales de los dientes y por último cepillaremos la lengua. En total la técnica de cepillado correcto debe durar entre 2-3 minutos.

Cabe destacar las distintas técnicas existentes aunque no todas ellas son utilizadas:

La placa bacteriana vuelve a establecerse sobre la superficie dental en menos de 24 horas tras su eliminación, por lo que los dientes deben cepillarse al menos una vez al día. Lo ideal es que se realice después de cada comida, aunque se recomienda que el cepillado más minucioso se realice por la noche antes de ir a la cama. En los niños hay que insistir mucho en la higiene, ya que es el periodo durante el cual se forma la dentición, además hay que dar mucha importancia en el cepillado en los niños portadores de aparatología ortodóncica.



Es muy importante que los niños se acostumbren a cepillarse los dientes

El tiempo de vida promedio de un cepillo dental es de tres meses. Sin embargo esto es muy variable, de manera que deberemos cambiarlo cuando las cerdas empiezan a doblarse hacia los lados, ya que podrían dañar las encías, además, cuando ocurre esto el cepillo pierde su función de limpieza.

¿Eléctrico o convencional?

La comparación de los beneficios que produce el cepillo eléctrico frente al convencional está muy discutida. En cuanto a la capacidad para eliminar la placa bacteriana o para dañar la encía o los labios se ha visto que tienen la misma. En cuanto a la capacidad

de dañar el esmalte dental al utilizar la pasta de dientes abrasiva, se ha sugerido que los cepillos eléctricos producen un menor daño porque los usuarios tienden a hacer menos presión sobre la superficie dental.

Para resumir, el cepillo eléctrico puede ser útil en casos de disminuidos físicos o psicológicos, y también a veces para motivar a los niños en el cepillado. Pero el entusiasmo puede desaparecer con el tiempo y llevar menos cuidado en el cepillado por creer que el propio cepillo lo hace todo. De manera que los pacientes que usan cepillo eléctrico deben ser evaluados de forma periódica y provistos de refuerzos siempre que sea necesario.

- *Técnica de fregado u horizontal.* Es una técnica sencilla y la más recomendada en niños. Consiste simplemente en «fregar» los dientes con movimientos horizontales.

- *Técnica circular o de Fones.* Recomendada en niños más pequeños, dada la menor destreza a la hora de realizar el cepillado. Consiste en movimientos circulares amplios con la boca cerrada, abarcando desde el borde de la encía del diente superior al inferior. Así se consigue remoción de la placa y al mismo tiempo se masajean las encías.

- *Técnica vertical.* Con los dientes contactando se van cepillando de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba.

- *Técnica del rojo al blanco.* Se cepilla desde las encías hacia el diente. Los penachos se sitúan en la encía y vamos haciendo movimientos de arriba hacia abajo en la arcada superior y de abajo hacia arriba en la arcada inferior.

- *Técnica de Bass.* Es la más efectiva. Situamos el cepillo con una inclinación de 45°. Se trata de realizar unos movimientos vibratorios anteroposteriores, pero sin desplazar el



cepillo de su punto de apoyo. Deben ser movimientos muy cortos para que las cerdas se flexionen sobre sus propios ejes pero que las puntas no se desplacen de los puntos de apoyo. Así conseguimos desmenuzar la placa bacteriana, que asciende por el penacho, por lo cual cada vez tenemos que lavar bien el cepillo porque los penachos se cargan de placa bacteriana. Es una técnica muy recomendada en adultos. Se deben ir cepillando de dos o tres piezas, siguiendo la secuencia que hemos explicado antes. En la cara masticatoria de los dientes hacer movimientos de fregado rápido para eliminar todos los restos de alimentos.

Frecuencia de cepillado

Para los pacientes ortodóncicos existen cepillos diseñados especialmente con las cerdas en forma de V o de U. Sin embargo se aconseja el cepillo sulcular para remover la placa sulcular efectuando movimientos horizontales cortos y repetidos.

En pacientes portadores de prótesis removible se deben extraer las mismas de la boca y realizar el cepillado tanto de la mucosa, como de los dientes remanentes y también cepillar las prótesis con agua y jabón.

En pacientes discapacitados se pueden con-

feccionar mangos especiales para facilitar el cepillado, como por ejemplo fijar el cepillo a la mano con una banda elástica; doblar el mango del cepillo; alargar el mango con un trozo de madera o plástico y agrandararlo con la empuñadura de un mango de bicicleta o usar un cepillo eléctrico. Aunque la mayoría de las veces es recomendable llevar a estos pacientes a clínicas dentales donde exista personal especializado en pacientes disminuidos, donde se les realizan técnicas de higiene oral necesarias en este tipo de pacientes.

La detección temprana del glaucoma ayuda a reducir los efectos de la enfermedad

Estos síntomas suele estar originados por una obstrucción a nivel de la vía lagrimal

Ó. CÓRDOBA

Existen dos tipos de glaucoma: el agudo, que se presenta con una subida brusca de la presión ocular acompañada de dolor agudo, y el glaucoma crónico que es al que se le debe prestar mayor atención pues es el que puede derivar en ceguera.

Aunque no siempre es así, en muchos casos el glaucoma se relaciona con el aumento de la presión

intraocular. Cuando exista repercusión ocular, el paciente sufrirá una pérdida progresiva de la vista que, de no poner remedio, podría terminar en ceguera total.

Aunque dicha pérdida de la capacidad de visión es irreversible, en muchos casos sí se podrá detener la degeneración o reducir significativamente su progresión.

Prevención y diagnóstico

La detección precoz del glaucoma es básica para aminorar sus efectos, de ahí la importancia de las revisiones periódicas, sobre todo en personas con antecedentes familiares, puesto que no suele pre-

sentarse ningún síntoma en las primeras fases de la enfermedad.

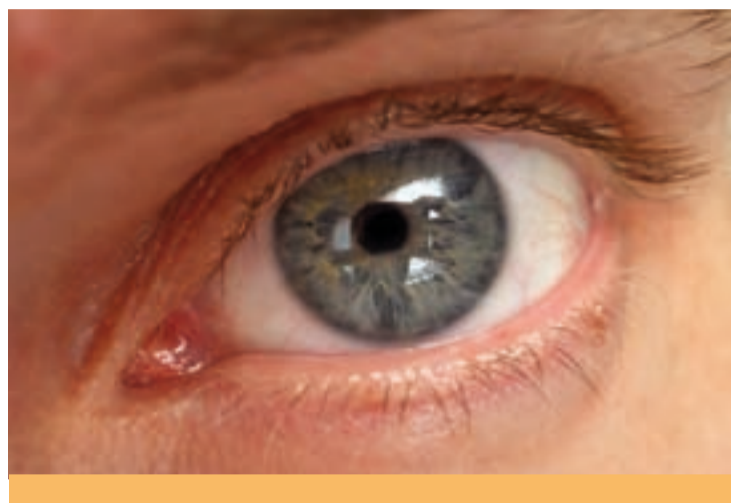
Dicha ausencia de síntomas hace que su diagnóstico sea muy difícil, y cuando aparecen suele significar que la enfermedad está en un punto avanzado de su evolución.

Dos factores que ayudan en el diagnóstico precoz del glaucoma son la elevación de la presión intraocular por encima de 21 mm de mercurio y la presencia de papila excavada.

Si se sospecha de la existencia de la enfermedad se pueden realizar otros estudios como una exploración oftalmológica completa para comprobar la agudeza visual y una campimetría o valoración del campo visual para buscar la existencia de zonas ciegas.

Tratamientos

En la actualidad existen tratamientos con medicamentos en forma de gotas de sencilla aplicación y con cirugía, en el caso en el que se requiera, que otorgan buenos resultados para el paciente.



El dato

En el glaucoma la pérdida de campo visual, que es la porción del espacio que puede captar el ojo inmóvil, se produce en tres fases: fase oculta (la perimetría convencional permanece normal), umbrales aumentados (se notan los primeros defectos en el campo visual, aunque aparecen y desaparecen con gran variabilidad) y deterioro progresivo (donde la enfermedad evoluciona hacia un deterioro progresivo del campo visual, a pesar del tratamiento, que puede terminar en ceguera total).

la definición glaucoma

Conocemos como glaucoma al conjunto de enfermedades de los ojos que tienen como condición final común una neuropatía óptica que se caracteriza por la pérdida progresiva de fibras nerviosas de la retina y cambios en el aspecto del nervio óptico.

Sin el debido tratamiento, la capacidad de visión se irá reduciendo hasta provocar una ceguera total



tecnología de vanguardia

Centro autorizado por la Junta de Andalucía para realizar Trasplantes de Córnea, Membrana amniótica y Esclera.
Tecnología de última generación con técnica LASIK. Tratamiento integral de las patologías oculares.
Área quirúrgica y de hospitalización. Urgencias de oftalmología 24 horas, 365 días.



Certificado de Calidad Avanzada otorgado por la Agencia de Calidad Sanitaria de la Junta de Andalucía



Instituto de Oftalmología La Arruzafa
Hospital La Arruzafa

Avda. de la Arruzafa, 9. 14012 Córdoba. T. 957 40 10 40 . 957 76 76 10.
www.hospitalarruzafa.com

La importancia de los hábitos saludables en la alimentación de los niños

No hay que alarmarse si el niño no quiere comer, aunque debe [consultarlo siempre con su médico](#)

Ó. CÓRDOBA

No hay duda de los beneficios de una alimentación saludable y equilibrada a cualquier edad, pero su importancia se agudiza durante la etapa infantil, tanto por la necesidad durante el proceso de crecimiento de un aporte constante, regulado y en las dosis adecuadas de los elementos y nutrientes necesarios, como por ser el momento perfecto para que los padres creen en los niños una rutina que les ayude a adquirir hábitos saludables a la hora de comer.

Es algo que debe hacerse de forma natural y sin forzar al niño, por ello no hay que alarmarse si éste no quiere comer. Aunque si la situación se dilata en el tiempo hay que consultar siempre con su médico, normalmente bastará con estimularle a probar nuevos sabores de forma agradable y divertida, sin agobiarse nunca y sin presionarle demasiado. Hay que darle tiempo para que asimile estos nuevos productos.

Los cambios en los primeros meses son muy bruscos ya que van pasando de tomar alimentos líquidos a comer los mismo que un adulto, aunque en menores cantidades.

La alimentación saludable se debe convertir en una costumbre que los padres deben transmitir a sus hijos desde que son muy pequeños

Las estrategias que ayudan a los padres en la tarea de enseñar a sus hijos a tomar una alimentación sana por su cuenta empiezan, como es lógico, por la imitación. Por lo tanto, si toda la familia sigue unos hábitos alimenticios saludables y ordenados, es mucho más fácil que los hijos crezcan tomándolo como una costumbre más.

También es bueno explicar a los hijos la importancia que tiene alimentarse bien. De esta forma irán teniendo la suficiente información como para escoger ellos mismos los alimentos son más beneficiosos y a desechar los más perjudiciales.



FEDERICO STEVANIN / FREEDIGITALPHOTOS.NET

Los niños deben tener hábitos de alimentación saludables desde pequeños

El dato

+ Se estima que un 14% de la población infantil en España padece obesidad, cifra que se eleva a más del 50% si hablamos de sobrepeso. Aun así, según datos presentados por la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, el 60% de sus padres no percibe el problema.

Alimentos nuevos

Hasta los 6 meses pueden seguir tomando pecho pero a partir de los 4, según el desarrollo del bebé, pueden introducirse en su dieta otros alimentos que no sean la leche materna. El cambio de la leche a los purés requiere cierta adaptación por parte del niño, y se realiza dándoles pequeñas cantidades hasta que se vayan acostumbrando.

Las raciones dependen de la edad y desarrollo del niño. Por ejemplo entre los 9 y los 12 meses deben tomar 500 ml de lácteos, papilla de frutas y papilla de verduras, en la que podemos introducir carne o pescado, que pasaremos de triturar completamente a dejar algunos trozos según el número de dientes que tenga, la madurez y la consistencia de los productos y vigilando el tamaño para que no sufran se atraganten.

Comida rápida

Representa para los niños y adolescentes un acto social, su consumo esporádico no es malo pero el abuso de este tipo de comidas desequilibran la dieta recomendada.

Snacks saludables

Para esas pequeñas comidas entre horas, en lugar de recurrir a productos industriales, son aconsejables los alimentos frescos y nutritivos que no les alteren la dieta. Brochetas de frutas, yogur con frutos secos, zumos recién exprimidos... todo en pequeñas dosis.



Juguetes Mi Hobby

Tienda especializada en radio control y slot

- Scalextric, Ninco, Superslot, Slot-it...
- Kyosho, HPI, Merlin, Walkera...
- Airsoft y Paintball
- Barcos y casas de madera
- Juegos educativos y de construcción
- Muñecas y accesorios: La Nina, C. González.
- Trenes eléctricos
- Juegos de mesa y estrategia
- Modelismo estático
- Puzzles y peluches
- Disponemos de profesores para vuelo r/c

Presentando este cupón 5% de descuento. No acumulable a otras ofertas.

C/ Antonio Maura 37 (Ciudad Jardín) 957232311 mihobby@terra.es





RADIOLOGIA CRUZ CONDE

UNIDAD DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEN DE LA MAMA

- Mamógrafo digital
- Ecografía de mama
- Biopsia de mama ecodirigida



IMAGEN DENTAL

TAC dental modelo i-CAT



VENTAJAS I-CAT

- Rapidez y comodidad
- Imágenes de alta calidad
- Escala 1:1
- Resolución submilimétrica
- Disminución de los artefactos
- Reducción de la dosis de radiación
- Protocolo de exploración pediátrica
- Permite estudios en el campo ORL (Senos paranasales y peñascos)

Compatibilidad: Las imágenes obtenidas son totalmente compatibles con los programas informáticos más potentes para la planificación de implantes dentales.

El fruto del membrillo, astringente natural y digestivo

Hoy en día es muy usado en nuestra provincia para preparar la deliciosa «carne de membrillo»

Con el nombre de membrillo se conoce tanto al árbol (utilizado también como árbol ornamental en jardines) de la especie *Cydonia oblonga*, como a su fruto. Éste, de color amarillo cuando está maduro, no suele ser consumido crudo por ser excesivamente duro y muy agrio, pero tiene muchas propiedades beneficiosas para la salud. Entre otros elementos, contiene taninos, pectina, mucílagos, ácido málico, vitamina A y vitamina C. Es un excelente astringente y un buen digestivo. Además, por su contenido en ácido málico, son recomendables para combatir el exceso de ácido úrico.

Independientemente de sus beneficios para el organismo, y

aunque tiene diversos usos culinarios y formas de preparación. Lo más típico en nuestra provincia es encontrarlo preparado como la conocida «carne de membrillo».

Su alto contenido en taninos, pectina, mucílagos, ácido málico, vitamina A y vitamina C, lo convierte en un excelente astringente y un buen digestivo.

Su cultivo es, probablemente, anterior al de la manzana. De hecho, algunas referencias a la manzana hechas en la antigüedad, es probable que se refirieran realmente al membrillo. Como por ejemplo las «manzanas doradas» que otorgaban la inmortalidad y que Hércules tuvo que robar del Jardín de las Hespérides para completar su undécimo trabajo.

Otras cuatro especies que previamente fueron incluidas en «*Cydonia*» han sido ahora separadas de ese género. Estas especies son el «membrillo chino», *Pseudocydonia sinensis*, nativo de China, y tres membrillos con flores, propios del este de Asia, que han sido incluidos en el género *Chaenomeles*.



Membrillo en el árbol

El apunte

Los taninos, son un grupo de elementos metabolitos secundarios de las plantas, en general son toxinas que tienen una llamativa finalidad: evitar que algunas especies de herbívoros se alimenten de determinados frutos o partes de plantas. Esto es así, tanto por su capacidad para reducir el su crecimiento si son consumidos como por el sabor amargo que suele acompañarlos. No obstante, algunos tipos de taninos y en determinadas concentraciones, pueden ser beneficiosos para el organismo humano, como los presentes en el membrillo (una vez preparado) o en el vino tinto.

Propiedades

Ácido málico, este ácido orgánico, presente también en uvas y manzanas, aporta al membrillo propiedades desinfectantes y favorece la eliminación del ácido úrico del organismo. Además, se cree que puede ser beneficioso para pacientes que sufren fibromialgia.

Llega a las librerías *La Córdoba de Julio Romero*, un libro apasionante que le invita a realizar un seductor viaje en el tiempo, ameno, riguroso, y colmado de material gráfico inédito.»



Julio Romero de Torres fue venerado y recordado tras su muerte como el pintor del alma de Córdoba, pero también admirado de forma enfervorizada en vida por la ciudad donde nació y desarrolló la mayor parte de su obra. Pintor de renombre internacional, a caballo entre el regionalismo y el modernismo pero siempre con un toque genuino, hoy los cuadros de Romero de Torres continúan siendo cotizadísimos en las subastas y su figura sigue de plena actualidad a través de numerosos libros y exposiciones.

En este libro se analizan su vida y obra, pero también y sobre todo la vida, tanto la cotidiana como la marcada por los grandes eventos; la Córdoba que tanto le amó y a la que él tanto amó. Por las páginas de este libro desfilan personajes populares como el bandido «Pacheco», que dio nombre al galgo del pintor, o los piconeros de Santa Marina; nombres históricos como José Cruz Conde o los marqueses de Viana; espacios urbanos que se crearon, como la plaza de las Tendillas; rincones que se pierden como las puertas de la muralla o el Hotel Suizo; los ecos en Córdoba de las guerras de Cuba y de Marruecos; la Córdoba taurina; la esencia cordobesa de las tabernas, las verbenas, las veladas y las casas de vecinos...

Juan José Primo Jurado, que se ha acercado con lucidez y amenidad a la historia e intrahistoria de Córdoba en otras ocasiones (*Paseando por Córdoba*, *Teoría del séneca cordobés*, *Córdoba, ciudad eterna*) realiza un seductor viaje en el tiempo, un periplo histórico y visual, a la ciudad y a la sociedad que vivió con Julio Romero de Torres y que ya está para siempre unida a su nombre.

EL DIRECTORIO DE *CÓRDOBA SANA*

CENTRO DE ESTIMULACIÓN Y LOGOPEDIA

celinfor@vodafone.es

- Estimulación temprana
- Dificultades del aprendizaje
- Alteraciones del habla, de la voz, afasias, disartrias, sorderas, etc...

Tlf. 957 47 40 78

Avda. América, 21 bjo. dcha.
14008 Córdoba

Carmen de la Torre Cecilia

Doctor en Medicina y Cirugía
Especialista en Pediatría

C/ Isla de Lanzarote, 3
Edif. Los Girasoles II, Portal A - 1º C - (Zona Noreña)
Telf. 957 46 64 00 - 14011 Córdoba

AZANA

Proyectos de Reforma
Proyectos de Decoración.
Estudio del color.

Calle Cañito Bazan, s/n
14011 CORDOBA - tlf.: 957 329 638
azanadecoracion@hotmail.com

FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA SANTA MARINA



C/ Mayor de Santa Marina, 6
Telf. 957 48 75 43 - 615 22 49 83

SERRANO

les desea felices fiestas

Plaza de los Carrilos, 5
Tlf. 957 47 36 36.
Jesús y María, 8
Tlf. 957 47 14 00.
Serrano Hípico
Tlf. 957 40 36 99.

impresión
VERTIGO

COMBATE LA CRISIS

TU PUBLICIDAD ...
A UN PRECIO
DVÉRTIGO.

para que la
"desaceleración"
no te afecte

- diseño · cartelería · revistas · imágenes corporativas · impresión digital · láser · sellos ·

Pol. Ind. Tecnocordoba
C/ Estonia, Parc. ME2, nave 8A
14014 Córdoba
957 083 587 - 957 322 018
e-mail: info@dvertigo.com

Vajillas San Claudio en:

www.fuentesguerraregalos.com



Dr. José M^a Cabrera

Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268

TECNO-MOVIL

- Liberación de móviles y consolas
- Todos tipo de accesorios para tu móvil

Este mes al liberar tu móvil te regalamos una funda
Visita nuestra web: www.tecno-movil.com

C/ Reyes Católicos, 24 (junto Diputación)
14001 - Córdoba Tel-Fax: 957 496 806 -
info@tecno-movil.com

MENSANOVA

LA NUEVA MENSAJERIA

DE CÓRDOBA
Y PARA CÓRDOBA

- ✓ Servicios locales en moto URGENTE
- ✓ Servicios locales en coche URGENTE
- ✓ Servicio coche directo, sin esperas a cualquier parte de la región

957 08 23 46 - 637 552 102

Si queremos mantener nuestra forma física podemos seguir rutinas de mantenimiento con **ejercicios aeróbicos moderados**, una buena forma es con actividades grupales

Utilizar el gimnasio como ayuda con la dieta

Tras las fiestas navideñas uno de nuestros propósitos es bajar esos kilos de más e ir al gimnasio. Vencer al sedentarismo e iniciar una práctica saludable es una de las iniciativas más importantes que debemos plantear con el nuevo año y no debe quedar en un propósito.

Antes de apuntarnos al gimnasio por primera vez tendremos que informarnos acerca de los distintos deportes y prácticas deportivas para saber cuál de ellas se adapta mejor a nosotros y nos divierte más. Hay que ponernos metas a corto plazo y adsequibles, y tener en cuenta que alcanzar un estado físico más atractivo no es un proceso rápido. Hay que ser muy pacientes y constantes para obtener los resultados queridos.

Establecidas nuestras metas elegiremos la actividad que nos permita alcanzarlas, teniendo en cuenta también que nos tiene que gustar. Podemos buscar ejercicios individuales como cinta o pesas o bien, ejercicios en grupo como el aeróbico, pilates, step...



Una imagen habitual en cualquier gimnasio

Si queremos mantener nuestra forma física podemos seguir rutinas de mantenimiento con ejercicios aeróbicos moderados, una buena forma es con actividades grupales que además nos resultarán más divertidas y además nos proporcionarán mayor resistencia y un buen tono muscular.

Por contra, si lo que buscamos es perder esos kilos que

hemos ganado debemos centrarnos en hacer ejercicios aeróbicos sin olvidar mantener el tono muscular para que no aparezcan descolgamientos de la piel. Podemos realizar ejercicios como bicicleta, step, carrera etc combinando con otros de pesas.

Para aumentar el volumen muscular optaremos por

levantamientos de pesas de forma intensiva y con cargas progresivas, concentrando la actividad en una determinada parte

Elección del gimnasio

Una vez que conozcamos todas las actividades que nos ofrecen los gimnasios y sepamos lo que queremos practicar, tenemos que elegir el gimnasio que mejor nos convenga.

Tenemos que buscar centros donde haya una gran variedad de actividades y sobre todo que se ajusten a lo que buscamos. El servicio de monitores y atención personal es una parte importante de un gimnasio ya que es básico que nos guíen en nuestras actividades y aconsejen. Ellos son los que nos irán delimitando el tipo de entrenamiento que vamos a ir haciendo y las rutinas que debemos practicar. Nuestros primeros meses en un gimnasio deben ser guiados para no coger vicios y realizar los ejercicios correctamente. De esta forma evitamos lesiones.

El *fitness* como práctica saludable.

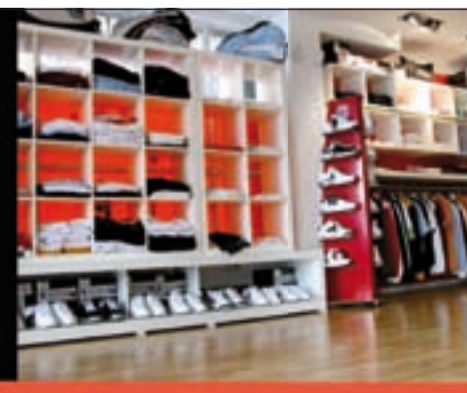
El *fitness* consiste en aumentar el volumen muscular, realizando trabajos con pesos e intensidades variables, de los distintos grupos de músculos. Es curioso como en los últimos años, los programas de entrenamiento de estilo militar han llegado a poner de moda entre civiles en EEUU y Europa. Están impartidos por ex-militares y usan los entrenamientos habituales en fuerzas especiales.



El método Pilates. El Pilates es un método de entrenamiento físico y mental creado por J. H. Pilates a principios del siglo XX basado en sus conocimientos sobre las distintas especialidades como la gimnasia, yoga y traumatología, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación. Los principios fundamentales que deben estar siempre presentes son: alineamiento, centralización, concentración, control, precisión, fluidez y respiración.



LA PALA
PADEL



c/ El Castaño nº 2. (Santa Rosa). 957081195. www.lapalapadel.com

Julián A. Rodas Ibáñez. Cirujano Oral y Maxilofacial

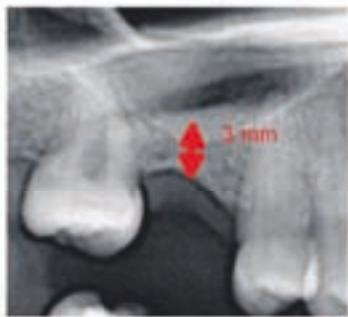
Los implantes dentales



Un **implante** es un cilindro de titanio, liso o con espiras, que se introduce en el hueso de los maxilares uniéndose estrechamente a dicho hueso. Sobre el implante se enrosca un pilar y sobre éste la prótesis dentaria.

Carga inmediata

Estudios recientes han mostrado la capacidad de los implantes para aguantar las fuerzas de la masticación inmediatamente realizada la cirugía. En los casos que esta técnica esté indicada, el paciente podrá portar su prótesis fija sobre implantes el mismo día de la cirugía o en un período de 5 a 7 días.



Fases en la técnica de implantes

- Primera: se realiza la cirugía para colocar los implantes en el interior del hueso. Se tapan con un tornillo de cicatrización, se recubren con la encía y se dejan unir al hueso un período que oscila entre los 4 y los 6 meses.
- Segunda: se destapan los implantes, se retira el tornillo de cicatrización y se conectan los pilares que servirán para la fijación de la prótesis definitiva a los implantes.
- Tercera: se fabrican los dientes definitivos. Para ello es necesario y tomar nuevas impresiones y registros oclusales.

Cirugía mínimamente invasiva

Mediante protocolos de seguridad, técnicas informatizadas y la pericia del cirujano, la inserción de los implantes en el hueso se puede realizar percutáneamente a través de la encía, sin necesidad de realizar incisiones quirúrgicas ni suturas de la herida. En esta misma cirugía se realiza la segunda fase antes mencionada y se permite la carga funcional inmediata de la prótesis.

Regeneración ósea guiada

Actualmente el cirujano dispone de una amplia experiencia a la hora de tratar casos extremos (tales como pérdida de piezas por traumatismos, tumores u otras enfermedades). Realizándose técnicas de regeneración ósea que le permitirán ser candidato a la colocación de implantes al igual que un paciente normal.



C/ Cruz Conde, 11, 3ª Dcha. 14001 - CÓRDOBA

Tlf. 957 47 09 44. Móvil. 609 501 375. e-mail. julianrodas@clinicajulianrodas.com

Perder los kilos de más con una dieta saludable

Después de las fiestas queremos perder el exceso de peso que tenemos, pero debemos hacerlo siempre de forma controlada y con una dieta saludable



Es normal que durante las fiestas navideñas nos dejemos llevar. Son fechas que suelen estar cargadas de celebraciones, comidas o cenas con la familia, con viejos amigos o con los compañeros de empresa, en las que abusamos de la comida más de lo normal. Esto, como decimos, es normal, pero cuando pasan estos días especiales llega la frustración por el aumento de peso, y queremos que éste desaparezca lo antes posible. Para conseguirlo de una forma sana y sin correr los riesgos de «dietas milagro», te proponemos seguir una dieta

Tras las navidades, podemos sustituir los dulces navideños, excesivamente calóricos, por frutas y hortalizas,

sana y saludable, que nos ayude a desintoxicar nuestro cuerpo, y a eliminar aquello que nos sobra.

Evidentemente, lo primero será suprimir del menú los típicos dulces navideños,

turroneos y otros postres excesivamente calóricos. Los podremos sustituir por frutas y hortalizas, que nos ayudarán a eliminar el exceso de grasa acumulada en nuestro organismo.

Por otra parte, también es recomendable sustituir las bebidas alcohólicas o con demasiado azúcar por agua y, de en menor medida, por algún zumo natural.

Todo esto debemos hacerlo hasta que recuperemos el equilibrio alimenticio y consigamos que nuestra alimentación habitual sea variada, equilibrada y suficiente, como lo es, por poner un ejemplo, la dieta mediterránea.

Algunos factores que hay que tener en cuenta en cualquier dieta saludable son los siguientes:

- Beber de forma abundante, principalmente agua, caldos vegetales o zumos naturales de frutas.

- Tomar cada día frutas y hortalizas frescas y variadas, tanto en la comida como en la cena.

- Nunca deben faltar las carnes magras, los huevos y los pescados, el pan, preferentemente integral, las legumbres, y los lácteos.

- Es muy importante repartir los alimentos a lo largo del día, no saltarse el

desayuno completo (pan, lácteos y frutas), una media mañana ligera con frutas, y comidas y cenas bajas en grasas y ricas en alimentos de origen vegetal, con pequeñas porciones de carne, huevo o pescados.

- Así como mantener una regularidad horaria para las comidas y practicar 30 minutos de ejercicio físico diario.

- Evitar los picoteos y las salsas industriales, sustituyéndolas por otras caseras a base de hortalizas, hierbas aromáticas, yogures desnatados o vinagretas.

Resumiendo, tanto las frutas como las verduras y hortalizas nos ayudarán en nuestro objetivo de «desintoxicar» el organismo y perder esos «kilos de más». Pero lo más importante es adquirir unos hábitos

alimenticios saludables que nos ayuden a mantenernos en nuestro peso ideal, a mantenernos en forma. También es importante recordar en ocasiones venideras, que es mucho más difícil perder la grasa que hemos acumulado que mantenernos en un peso determinado. En definitiva, la mejor fórmula es la constancia. Debemos cuidar nuestra alimentación cada día y de forma equilibrada. Es totalmente cierto que nunca debemos obsesionarnos con la pérdida de peso, pero tampoco debemos saltarnos la rutina sana con la comida, ya que finalmente nos pasaría factura.



La época del empacho

Entre tanta celebración y tantos dulces, son muy frecuentes en esta época los empachos derivados de comidas y cenas demasiado copiosas. Si nos vemos afectados por un empacho, cuyos síntomas más habituales son: falta de apetito, malestar estomacal, vómitos y diarrea, entre otros, podemos consultar a nuestro médico de cabecera, que seguramente nos recomendará analgésicos y antiácidos, además de sueros de rehidratación oral.

El apunte

Cuestión de hábitos. Hay que tener en cuenta que, incluso después de seguir una dieta, si no mantenemos unos hábitos alimenticios saludables, es muy posible que recuperemos el peso perdido. Por lo tanto, la mejor forma de mantener nuestro peso ideal será comer sano siempre.

Síndrome del edificio enfermo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como un conjunto de molestias y enfermedades originadas o estimuladas por la contaminación del aire en los espacios cerrados de los edificios.

Las causas más usuales que las provocan son: ventilación inadecuada, descompenración de la temperatura, campos electromagnéticos, partículas en suspensión, gases y vapores químicos, bioaerosoles, etc.

Entre otros síntomas, pueden provocar: jaquecas, náuseas, resfriados persistentes, mareos, irritaciones de la piel, de los ojos o de las vías respiratorias y, de manera importante, varios tipos de alergias.

Las fuentes de contaminantes pueden tener su origen dentro o fuera del edificio (como por ejemplo en los aparatos de aire acondicionado). Los materiales químicos, polen, hongos y polvo pueden empeorar el problema al igual que otros factores ambientales como son la temperatura, humedad, ruido o factores humanos que inciden sobre la calidad del aire y de la habitabilidad del edificio.



Una de las fuentes contaminantes

Para mejorar el aire dentro del edificio se debe adaptar la ventilación de acuerdo a las normas vigentes. Adecuar la humedad a niveles aceptables, sin que produzca agobios. Controlar la temperatura para que permanezca en torno a los 23 °C. Realizar labores de mantenimiento que minimicen la exposición de los ocupantes a los contaminantes. Control y aislamiento de las fuentes de emisión de contaminantes, mediante un correcto mantenimiento, restricciones en el uso de productos químicos así como el almacenaje de fuentes contaminantes en zonas independientes.



Tel. 957 32 97 11

Contestador Anuncios gratis Tel. 957 47 47 97

**TODO LO QUE NECESITAS
DE TU CIUDAD ESTÁ
EN NUESTRAS PÁGINAS**



Mesa de comedor Syntaxe

Estantería de colorista

Correspondances

Colección Los Provinciales



Fotografía Michel Gibert. * BETC Euro RSCG RCS Paris 0 428 888 888

Creación exclusiva / Diseñada por el Estudio Roche Bobois

CÓRDOBA
Plaza de Colón, 22-23.
Tel. 957 496 794

SEVILLA
Avenida de Andalucía, 4.
Tel. 954 980 086

Catálogos,
novedades y tiendas
www.roche-bobois.es

Concebido para usted

rochebobois
PARIS

50 AÑOS DE CREACIONES



BODEGAS EL GALLO

MONTILLA-MORILES

C/ Buen Suceso, 3 - 14001 - Córdoba. Teléfono: 957482953

*BODEGAS EL GALLO ha sabido
aunar en sus mejores caldos lo mejor de
la tradición vitivinícola y la experiencia
de una empresa con casi
siglo y medio de existencia*

