

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

Ortopedia Aeropuerto

Solicita nuestros catálogos

CENTRAL:
Avda Aeropuerto 19 local
14004 Córdoba - Tel 957456500

SUCURSAL:
Avda Arroyo del Moro 1
14011 Córdoba - Tel 957464906

PROFESIONALES DEL REINA SOFÍA PREMIADOS

Entregados los premios Salud Investiga 2010

La Consejería de Salud distingue así la trayectoria de la pediatra **Mercedes Gil** y el trabajo del grupo de Biología Molecular del Servicio de Hematología que lidera **José Román**



Distinguidos con los premios Salud Investiga 2010

secciones

► SANIDAD

Foro de Participación para Pacientes Oncológicos 6

Premian un estudio del Reina Sofía 8

Entregados los premios Salud Investiga 2010 9

► ENTREVISTA



Ángel Salvatierra

«El sistema sanitario andaluz es de los mejores del mundo» 10-11

enbuenasmanos

14 ODONTOLÓGIA

Conociendo la placa dental



20 DEPORTE Y SALUD

¿Qué es el ejercicio ex-céntrico?

16 BEBÉ Y SALUD

Recomendaciones de vacunación para 2011

18 COMER SANO

El té una infusión rica en propiedades para la salud



22 PREVENCIÓN

La importancia del sueño en las funciones vitales



C A F É - B A R

LA ANTIGUA

FUNDADA EN 1999

Reabierto en 2010



Reyes Católicos, 1

El Reina Sofía organiza el primer máster de España para formar a especialistas en Neumología Intervencionista

Siete alumnos participan en esta edición que incluye sesiones teóricas y prácticas en distintos hospitales españoles entre los que figura el complejo sanitario cordobés

REDACCIÓN

El servicio de Neumología del Hospital Universitario Reina Sofía organiza el primer Máster en Neumología Intervencionista que se desarrolla en España para formar a médicos especialistas en el manejo de las técnicas de broncoscopia terapéutica que permiten resolver problemas localizados en la vía aérea principal sin recurrir a la cirugía.

En esta primera edición, que acaba de comenzar, participan siete alumnos de diferentes puntos de la geografía española con la finalidad de profundizar en el empleo de estos procedimientos. Todos ellos son neumólogos con amplia formación en broncoscopia diagnóstica procedentes de Canarias, Vigo, Oviedo, Cartagena, Málaga, Valencia y Barcelona.

Esta actividad capacitará a los especialistas en el desarrollo de las técnicas intervencionistas endoscópicas, así como en la interpretación, manejo y toma de decisiones de las diferentes formas de presentación de los procesos patológicos

El Reina Sofía es uno de los centros nacionales con más experiencia en Neumología Intervencionista



Alumnos y docentes del máster en un quirófano del Hospital Reina Sofía

que afectan a la vía aérea principal y ponen en peligro la vida de los pacientes.

El Hospital Reina Sofía es uno de los centros nacionales con más experiencia en Neumología Intervencionista y también destaca la tradición de los cursos que, con periodicidad bienal, organizan los neumólogos de la Unidad de Broncoscopia Intervencionista. En los últimos 12 años, se han llevado a cabo alrededor de 13.000 broncoscopias diagnósticas y más de 900 terapéuticas.

Aplicación clínica
El máster, de 600 horas de dura-

ción, persigue ofrecer una titulación especializada postgrado que facilite una sólida formación. Las clases teóricas se imparten en la Facultad de Medicina de la Universidad de Córdoba concentradas en dos fines de semana y también se han programado talleres prácticos que permitirán realizar las técnicas en modelos de animales y también en animales anestesiados en el Hospital Veterinario de Córdoba.

Además, los alumnos desarrollarán diez procedimientos en pacientes reales tutelados en sus hospitales de referencia y además rotarán en otros centros para ga-

rantizar el perfecto aprendizaje de los procedimientos. Las intervenciones se llevan a cabo en el Hospital Universitario Reina Sofía, el Clínico de Granada, el Clínico Universitario de Valladolid y la Fundación Jiménez Díaz de Madrid.

La actividad cuenta con la acreditación de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) y la Asociación Española de Endoscopia Respiratoria y Neumología Intervencionista (AEER).

Técnica desobstructiva

La obstrucción de las vías respiratorias está provocada fundamentalmente por tumores, presencia de cuerpos extraños, tumoraciones en órganos vecinos y estrechez de la tráquea y bronquios principales de origen inflamatorio. Las indicaciones del uso de las técnicas desobstructivas han ido en aumento en los últimos años ante los resultados altamente satisfactorios que permiten.

Una de las aplicaciones más novedosas se centra en el diagnóstico del cáncer pulmonar. En estos casos, permite detectar esta patología en estadios precoces y su actuación también posibilita que la persona se encuentre en disposición de recibir tratamiento oncológico (quimioterapia y radioterapia) cuando la vía aérea principal está afectada tras resolver el problema obstructivo.

El equipo de docentes está integrado por neumólogos del Hospital Reina Sofía (Andrés Cosano –también jefe de estudios del máster–, Luis Muñoz y Javier Cosano); José Luis Lancho, catedrático de la Universidad de Córdoba y director del máster; Carlos Disdier, del Hospital Clínico Universitario de Valladolid; Enrique García, del Hospital Clínico de Granada; Eduardo de Miguel, del Hospital 12 de Octubre de Madrid y Francisco Javier Flandes, de la Fundación Jiménez Díaz.

El dato

Servicio de Neumología

Este servicio del Hospital Universitario Reina Sofía, forma parte del equipo docente de la Facultad desde 1992 participando parte de su plantilla como Profesores Asociados al Departamento de Medicina hasta la actualidad y de él ha partido la idea de crear el Máster, ya que es uno de los Servicios Hospitalarios con mas experiencia en España en neumología intervencionista y sabe de la necesidad de expandir el conocimiento como viene demuestra con la organización de cursos de Neumología Intervencionista desde el año 2000 a la actualidad.



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



Imparten los primeros cursos de prescripción enfermera a casi 300 profesionales

Otros 400 inscritos, más las nuevas solicitudes, podrán recibir esta formación en sucesivas ediciones a lo largo de 2011

El Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba comenzó ayer (lunes) a impartir en su sede las clases de la primera edición del curso de *Prescripción Enfermera y Utilización de Nuevas Tecnologías*, organizado en colaboración con la Escuela de Ciencias de la Salud y que van a seguir de forma subvencionada alrededor de 300 alumnos para obtener la acreditación nacional del Ministerio de Sanidad como enfermero/a prescriptor/a. Debido a la alta demanda contabilizada en las inscripciones, el

próximo 7 de marzo comenzará la segunda edición del curso y se sucederán nuevas convocatorias en los meses posteriores, puesto que a día de hoy se registran más de 400 solicitudes y el plazo para inscribirse continúa abierto.

Los casi 300 alumnos de estos primeros cursos de *Prescripción Enfermera* se han organizado en seis grupos y en turnos de mañana o tarde, con el fin de alcanzar la máxima flexibilidad a la hora de asistir a las clases presenciales, que irán seguidas de una serie de seminarios on-line, para los que se contará con el apoyo de sesiones de tutoría en la sede colegial.

Así, el trabajo a realizar por los alumnos desde fuera del aula se resolverá a través de la plataforma *e-nursing*, a la que cada uno de ellos tiene acceso mediante una

clave personal y además, constituye una potente herramienta que facilita la práctica clínica en el ámbito de la prescripción enfermera.

De la docencia presencial del curso, además del propio presidente de la institución, Florentino Pérez, se encargan los profesores Enrique Castillo, Jesús Serrano, José Cejas y Gabino Arévalo. Entre ellos, Castillo ha señalado que es fundamental que en estas clases los alumnos conozcan la evolución del marco legislativo de la prescripción enfermera, la metodología enfermera en cuanto a diagnósticos NANDA, y el uso de la plataforma *e-nursing* para la prescripción, que conlleva el manejo de medicamentos e interacciones medicamentosas, así como de productos sanitarios

El trabajo a realizar desde fuera del aula se resolverá a través de la plataforma e-nursing

La Sanidad Privada en Buenas Manos

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



Joaquín Tortosa durante el discurso

o material de curas. Esta plataforma está considerada como la más avanzada del mundo para la prescripción enfermera, ya que aporta una seguridad para prescribir medicamentos que proporciona un margen de fiabilidad de casi el cien por cien.

Por último, hasta el mes de abril es la fecha tope que tienen los alumnos de esta primera edición para completar el curso de *Prescripción Enfermera*, con el que obtendrán posteriormente la citada acreditación como enfermero/a prescriptor/a.

feria de los municipios de Córdoba

25 al 27 de febrero, 2011
Recinto Ferial de IFECO

Horario
De 11 a 21 h.
Domingo: 11 a 19 h.

Información
www.feriadelosmunicipios.com
957 216 700

Colaboran:

Promueven:

Organiza:

La Intranet del Área Norte de Córdoba principal canal de información para los profesionales

La Intranet Corporativa del Área Sanitaria Norte de Córdoba se posiciona como el principal canal de información para los profesionales. Así, durante el pasado año, el número de visitas recibidas fue de 109.000, que sumadas al total de las registradas desde que se pusiera en marcha, en enero de 2007, ascienden a 320.899.

El usuario de la intranet tiene acceso a información variada distribuida en catorce apartados fundamentales que son Atención Primaria, Hospital, Laboratorio Clínico, Documentos del Área, Actividades, Noticias, Comisiones, Unidad de Prevención de Riesgos Laborales, Cuadro de Mandos, Utilidades, Servicio de Farmacia, Unidad de Atención al Profesional, Salud Pública y Educación para la Salud.

En la propia aplicación se distribuyen una serie de iconos que abren enlaces con diferentes ámbitos como los botiquines de atención primaria, los accidentes biológicos, el plan de protección de datos o los manuales de acreditación y en cuanto a los documentos que pueden visualizarse accediendo a la intranet corporativa destacan, el sistema de gestión ambiental, los procesos asistenciales, las guías clínicas, el Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía, los objetivos de las diferentes unidades, documentos de enfermería y el Manual de Prevención de Riesgos Laborales, entre otros.

CONSULTA

El Distrito Córdoba Sur incorpora a todos sus centros el programa informático Diraya

El Distrito Sanitario Córdoba Sur ha integrado la historia de salud digital en todos sus centros de salud y consultorios locales. Con las últimas incorporaciones en los municipios de Zambra, Albendín, Jauja y Zuheros, la Consejería de Salud ha completado en diciembre la instalación del programa informático de Diraya, que posibilita que un total de 36 centros sanitarios hayan migrado todos los datos de sus pacientes del antiguo sistema al entorno Diraya.

Gracias a ello más de 250.000 usuarios pueden acceder a la receta electrónica (Receta XXI), beneficiarse de la historia de salud digital y pedir cita con su médico de familia a través de Internet, Salud Responde y su asistente virtual 'María', mensajes desde el teléfono móvil.

La implantación de Diraya permite, además, la cita con el médico de familia o pediatra haciendo uso del teléfono único de Salud Responde (902 505 060) o a través de Internet, accediendo desde la página web de la Consejería de Salud (www.juntadeandalucia.es/salud) o en la del Servicio Andaluz de Salud (www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud).

Asimismo, pueden acceder a este servicio por fax (953 018 715) o solicitarlo por correo electrónico a la siguiente dirección: saludresponde@juntadeandalucia.es. A estas vías de acceso se suma, además, la posibilidad de realizar esta gestión con un mensaje de texto desde el teléfono móvil.

SON NOTICIA



CÓRDOBA 2016
Capital Europea de la Cultura
CIUDAD CANDIDATA



Ángel Salvatierra
Jefe de Cirugía Torácica en el Hospital Reina Sofía

► Ha sido nombrado miembro del futuro consejo asesor de la nueva Fundación Cajasur.



Isidora Ranchal
Autora de la tesis premiada

► Su tesis 'La reducción de la muerte celular y la proliferación por p27 minimiza el daño en el ADN en un modelo experimental de genotoxicidad' ha sido distinguida con el premio Gonzalo Miño Fugarolas



Mª Jesús Montero
Consejera de Sanidad

► Su Consejería ha ofertado para Córdoba un total de 121 plazas de formación sanitaria especializada y 9 de enfermería.

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



EDUARDO COLLANTES, A LA IZQUIERDA, JUNTO AL SECRETARIO GENERAL DE SANIDAD TRAS RECIBIR EL PREMIO. El Ministerio de Sanidad, Política Social e Igual ha concedido el Premio a la Innovación en la mejora global de la calidad asistencial del Sistema Nacional de Salud al programa ESPERanza de la Sociedad Española de Reumatología (SER). Este proyecto, dirigido por el jefe de servicio de Reumatología del Hospital Universitario Reina Sofía, Eduardo Collantes, ha contribuido a acortar el tiempo que transcurre entre la aparición de los síntomas y el diagnóstico de la espondilitis.

CARTAS DE LOS LECTORES

La obesidad, como enfermedad psicológica

En España, país de «buen vivir», especialmente en lo que a alimentación se refiere, un problema de obesidad, se convierte en una lucha, no sólo contra uno mismo, sino contra el resto de la sociedad. Bodas, reuniones de empresa... cualquier celebración social suele estar aderezada con gran cantidad de bebida y comida, y además es la patria del «un día es un día».

En mi caso, tras una reducción de estómago, por complicaciones derivadas de la intervención, he pasado seis años siendo incapaz de retener en el estómago la comida. Esto

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.

supuso para mí un autentico calvario, rozando el riesgo de exclusión social. Nadie comprende que no seas capaz de comer nada sólido, o que tengas que recurrir a batidos proteínicos para completar tu imposible dieta. Finalmente una nueva operación resolvió por completo el problema.

El apoyo psicológico que recibí, aunque me era necesario, fue casi nulo. Tan sólo, dos días antes de mi

operación, un psicólogo me entrevistó, advirtiéndome que tras mi operación recibiría apoyo psicológico para acostumbrarme a mis nuevos hábitos alimenticios, eso nunca pasó.

Me gustaría que se prestara más atención a la asistencia psicológica en este tipo de patologías, más comprensión generalizada y sobre todo, mayor concienciación ciudadana. La obesidad se puede entender como una enfermedad crónica, pero es imposible de resolver tomando una pastilla diaria. Hábitos alimenticios apropiados, ejercicio y una mente fuerte, son las únicas armas para combatirlo.

Rafael Jiménez

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

médicos de córdoba

Ó. CÓRDOBA

Nacida en Córdoba en 1961. Tras licenciarse en la Facultad de Córdoba cursó la especialidad en radiodiagnóstico en Santiago de Compostela. Actualmente es jefe del servicio de radiodiagnóstico del Hospital Universitario Reina Sofía y responsable de la unidad de Cáncer de Mama.

- ¿Qué es el radiodiagnóstico?

- Curiosamente su definición no responde a su nombre, porque actualmente muchas de las exploraciones que realizamos ya no utilizan radiaciones ionizantes, y además, realizamos un gran número de procedimientos intervencionistas, que son terapéuticos, por lo que también traspasamos el ámbito del diagnóstico.

- ¿Cómo ha evolucionado su especialidad en los últimos años?

- Durante mucho tiempo estaba centrada exclusivamente en la imagen. Éstas, se conseguían por distintos métodos, muchos de ellos haciendo uso de radiación ionizante, y servían como apoyo para intentar orientar el diagnóstico, ayudando también a los clínicos que llevaban a los pacientes en las distintas ramas. Pero en los últimos años ha habido cambios muy importantes: Se han introducido métodos de imagen que ya no utilizan radiación ionizante (ecografía, resonancia...), y que han aumentado mucho la precisión, siendo además, en muchos casos, la única forma de detectar ciertas lesiones. También somos capaces de usar agujas, guiados por la imagen, para confirmar patológicamente un diagnóstico, lo que significó el primer paso para convertirnos, en parte, en intervencionistas. El siguiente paso ha sido ampliar esa capacidad, no sólo para confirmar diagnósticos, sino para realizar tratamientos. Además, los propios profesionales nos estamos especializando más, y ahora no es raro encontrar radiólogos que hacen fundamentalmente pediatría, o aparato locomotor, o que están en área de mama, abdomen, tórax...

- ¿Cuáles son los métodos de trabajo que se suelen seguir actualmente?

- Precisamente esa especialización por parte de los profesionales ha contribuido a la inclusión de los radiólogos en equipos multidisciplinares, que se reúnen periódicamente y que tratan áreas concretas. De esta forma tienes un conocimiento mucho mayor del impacto que tiene la imagen en el manejo de pacientes y también una mayor responsabilidad ya que en esos grupos se toman muchas decisiones. Esto ha provocado que nuestro papel cada vez esté más implicado en el cuidado del paciente y que veamos de forma directa cuál es el resultado de nuestro trabajo. Dicho esto, desde el Reina Sofía apostamos por centralizar esa colaboración en equipos multidisciplinares desde el mismo departamento, ya que todos trabajamos de forma parecida y podemos enriquecernos entre nosotros con la experien-

DNI profesional

Nombre: Marina Álvarez Benito **Lugar de nacimiento:** Córdoba **Titulación:** Doctora por la Universidad de Córdoba.
Especialidad: Radiodiagnóstico **Trayectoria:** actualmente es jefe del servicio de radiodiagnóstico del Hospital Universitario Reina Sofía. Además, ha sido responsable de la unidad de Cáncer de Mama.



«cada vez estamos más implicados en el cuidado directo del paciente»

Marina Álvarez

Jefa del servicio de radiodiagnóstico del Hospital Reina Sofía

cia y conocimientos de los compañeros. Además, no hay que olvidar que trabajamos con algunos equipos muy caros, cuyo uso debe ser bien coordinado.

- ¿Y los retos para el futuro?

- Los métodos de imagen serán cada vez más precisos, donde veamos no sólo aspectos morfológicos sino aspectos funcionales. Pudiendo de esta forma indicar, por ejemplo, no sólo cómo es la lesión que vemos sino cómo puede responder a diferentes tratamientos, cuál puede ser su agresividad... Por otra parte, cada vez se realizarán más procedimientos intervencionistas.

- ¿A nivel nacional, en qué estado se encuentra su departamento con respecto al resto de hospitales de España ?

- Nuestro hospital es un referente, en muchos aspectos, a nivel internacional, por eso nosotros tenemos que estar a la misma altura y podemos afirmar que nuestro servicio está perfectamente dotado y actualizado en equipos y tecnología, y que contamos con los mejores profesionales, que además están siempre en continua actualización.



El apunte

El impacto de la tecnología digital

+ Todo el hospital, pero especialmente el servicio de radiodiagnóstico, ha realizado un gran esfuerzo para adaptarse a la nueva tecnología digital, que ha cambiado radicalmente el tratamiento de la información. Actualmente tanto las imágenes como los informes que se generan quedan archivados en el propio sistema, facilitando de esta forma el acceso a la información por parte de los clínicos interesados, casi en tiempo real, desde su propio ordenador.

 <p>EL CHALET</p> <p>957 27 18 12 605 82 94 54</p>	<p>ZONA CENTRO</p> <p>Piso a estrenar, 101 m², salón de 22 m², 3 dormitorios, 2 baños, armario empotrado</p>	<p>ZONA VIAL NORTE</p> <p>Piso a estrenar de 110 m², 2 dormitorios, amplio salón comedor (29 m²), baño y ducha de hidromasaje, 3 armarios empotrados, amplia cocina y vestíbulo con armario gabanero. 420.000 €</p>	<p>ZONA BRILLANTE</p> <p>Chalet pareado, 185 m², 4 dorm., baño, 2 aseos (uno con ducha), salón con chimenea, radiadores, piscina, cochera, trastero, Alquiler 1.100 €</p>	<p>ZONA CALASANCIO</p> <p>Chalet de 1.200 m² de parcela, 6 dormitorios, 2 baños, salón, cocina-office, cochera. 115.000.000 de pesetas</p>	<p>ZONA CAMPING</p> <p>Piso 200 m², salón y despacho, 5 dorm., 3 baños, amplia terraza exterior, AA a estrenar, 2 plazas de cochera, piscina. Alquiler 950 €</p>
--	---	--	---	--	--

sanidad

Presentan el Foro de Participación para Pacientes Oncológicos

A través de Internet, los afectados y sus familiares podrán **compartir experiencias y resolver dudas**



Responsables sanitarios durante la presentación del foro

Ojo al dato

40%

El cáncer causa el 40% de los años potenciales de vida perdidos.

REDACCIÓN

El Hospital Reina Sofía y la Delegación de Salud de Córdoba acogieron el pasado 12 de enero la presentación en la provincia del Foro de Participación de Pacientes Oncológicos, en el que los afecta-

Uno de los objetivos del II Plan Integral de Oncología de Andalucía es mejorar la información sobre el cáncer entre la población en general

dos por esta enfermedad y sus familias pueden resolver dudas y compartir experiencias a través de Internet. Esta iniciativa es una de las medidas contempladas en el II Plan Integral de Oncología de Andalucía cuyo director, Enrique Alonso, en compañía de la delegada de Salud, María Isabel Baena y de la jefa del servicio de Participación Social de la Consejería de Salud, Isabel Escalona, han dado a conocer a profesionales, pacientes y familiares.

La primera parte de la presentación se desarrolló en el salón de actos del Hospital Reina Sofía y estuvo dirigida a los profesionales que se encargan de la atención a las personas afectadas por alguna enfermedad oncológica. A continuación, se realizó un acto en la Delegación Provincial de Salud de Córdoba, en el que participaron miembros de las dos asociaciones de cáncer que existen en la provincia (la asociación cordobesa de laringectomizados y la asociación española contra el cáncer AECC).

II Plan Integral de Oncología de Andalucía

Uno de los objetivos del II Plan Integral de Oncología de Andalucía es mejorar la información sobre el cáncer entre la población en general, especialmente acerca de los factores de riesgo con los que se asocia y sobre las medidas de prevención. En esta línea, este foro supone una nueva fórmula basada en la participación ciudadana con el fin de facilitar su interacción con la administración sanitaria en torno al cáncer.

El foro de pacientes con cáncer está enmarcado en la página web www.onconocimiento.net. Hasta el momento, este portal era un punto de encuentro en el que los profesionales del sistema sanitario público podían encontrar y generar información y conoci-

Lectura recomendada

Si quiere ampliar la información sobre cómo entender y afrontar la esta enfermedad, puede encontrar más información en las páginas del libro *Cómo vencer el cáncer*, del doctor especialista en oncología Juan de la Haba.

miento. A partir de ahora, esta página también se dota de una plataforma abierta a ciudadanos, pacientes y sus allegados en la que podrán resolver las dudas que le surjan en torno a su enfermedad, los síntomas o los temores que tengan. Además, se podrán expresar opiniones, hacer consultas específicas e intercambiar experiencias e información con las personas que estén viviendo o hayan vivido situaciones similares.

Las preguntas y aclaraciones de unos se convertirán en respuestas para otras personas que, entrando en él, consulten y visiten las diferentes opciones. Dentro de la estructura hay una parte con información general sobre la enfermedad o las técnicas de tratamiento y otra en la que los ciudadanos pueden expresar libremente sus dudas y consultas.

Además, se ha incorporado también la posibilidad de compartir la información del foro de pacientes a través de las redes sociales, con la inclusión de marcadores sociales en cada una de las páginas de www.onconocimiento.net. Para dar a conocer esta página se han editado 15.000 tarjetas que se van a distribuir en las unidades de Oncología de todos los hospitales públicos.

Se estima, según ha señalado Enrique Alonso «que entre tres y cuatro de cada diez casos de cáncer podrían evitarse con un estilo de vida saludable». Por ello, el II Plan de Oncología dedica una especial atención al refuerzo de la prevención, de modo que los mensajes sobre los factores de riesgo más comunes -tabaco, mala alimentación, obesidad y vida sedentaria- se amplíen de la consulta del médico a otros ámbitos, como las unidades de salud laboral o los gabinetes sanitarios de las universidades.

A saber

1 Incidencia en Andalucía.

En Andalucía, la incidencia estimada de cáncer se sitúa en una tasa de 379 por 100.000 habitantes en el caso de los hombres y de 267 casos por 100.000 habitantes en el caso de las mujeres.

2 Tendencia al alza.

La incidencia del cáncer experimenta en los hombres una tendencia al alza, excepto en los de laringe y pulmón. En las mujeres, se ha observado un aumento para el cáncer de piel no melanoma, mama y colon.

3 Variabilidad de supervivencia.

La supervivencia registra también una gran variabilidad dependiendo del tipo de tumor, ya que, por ejemplo, en el cáncer de mama se sitúa en el 74% a cinco años, mientras que en el de pulmón sólo alcanza el 10%.

4 Causa de muerte.

En términos globales, el cáncer es la causa más frecuente de muerte en hombres y la segunda en mujeres, y causa el 40% de los años potenciales de vida perdidos. En el futuro, se prevé que cada año se produzcan en Andalucía 28.000 nuevos casos de cáncer (3.000 en Córdoba) y 18.000 fallecimientos por esta causa.

El dato

+ Los tratamientos contra el cáncer han evolucionado de modo muy favorable en los últimos años, y son ya infinidad de personas en todo el mundo las que han logrado sortear el diagnóstico mortal asociado a dicho término, disfrutando de una calidad de vida más que aceptable y conjurando los augurios más alarmistas de otro tiempo.



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
7.500.000 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 €

El Reina Sofía libera 3.500 libros dentro de la iniciativa bookcrossing'

Novelas policíacas e históricas, biografías, ensayos y best seller figuran entre los principales géneros aportados

REDACCIÓN

Alrededor 3.500 libros se han puesto a disposición de los usuarios y profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba durante el pasado año en el marco de la iniciativa internacional bookcrossing que permite intercambiar títulos de forma gratuita.

Al total de libros que ya han sido liberados se suman 1.500 más que aún se encuentran pendiente de registrar antes de su puesta en circulación. Los responsables de este movimiento, un grupo de profesionales del centro, se mues-

tran satisfechos con la respuesta de las personas del entorno hospitalario (profesionales, pacientes y familiares) que han entregado sus libros de forma desinteresada.

Entre los títulos se encuentra una amplia variedad de temáticas y géneros y, en esta línea, las principales aportaciones corresponden a novelas policíacas e históricas, biografías, ensayos e incluso best seller recientes.

El objeto fundamental de esta iniciativa es fomentar el hábito de la lectura entre la población dentro y fuera del complejo sanitario. El bookcrossing lleva funcionan-

do en el hospital más de un año y es frecuente encontrarse a lectores hojeando los libros depositados en los diferentes puntos que se han habilitado en el hospital (el vestíbulo de los edificios, la biblioteca y el aula infantil).

Cada libro se registra con un número que facilita su identificación y permite que los lectores puedan hacer comentarios de sus lecturas a través de la web de bookcrossing (www.bookcrossing.com). Además, posibilita que se pueda seguir la pista del libro al indicar dónde ha sido recogido y en qué lugar se ha depositado posteriormente.

Breves

Arte y terapia unidas en una exposición

La muestra se compone de una veintena de figuras realizadas en sendos talleres de arte y terapia por personas con trastorno mental grave y de la conducta alimentaria.

Alrededor de una veintena de obras escultóricas realizadas por pacientes del área de Salud Mental del Hospital Universitario Reina Sofía integran la exposición que hoy se inaugura en el Jardín Botánico de Córdoba titulada 'Talleres de arte y terapia'. Las piezas son el resultado de un minucioso proceso creativo en el que se ha trabajado esta corriente, que persigue la integración del paciente en su entorno por medio de la expresión artística.

Se trata de una obra colectiva en la que todos los autores han participado en la elaboración de las distintas piezas, caracterizadas por el color azul intenso y muy variables de tamaño, desde 40 centímetros hasta 2 metros. La disciplina conocida como arteterapia es la primera vez que se aplica en un hospital español.

La muestra se puede visitar en la Sala 4 del Museo de Etnobotánica del Jardín Botánico hasta el próximo 27 de febrero.



Canastas de Bebé

Realizadas a mano
y confeccionadas
a su gusto de forma
personalizada



Teléfonos:
957 271 812
957 281 076

Premian un estudio del Reina Sofía sobre la evolución de los tumores hepáticos

La Universidad de Córdoba ha reconocido este trabajo con el premio de investigación **Gonzalo Miño Fugarolas para jóvenes investigadores** en el área de Ciencias de la Salud

REDACCIÓN

Un trabajo de investigación que aporta novedades asociadas a las proteínas que regulan el cáncer hepático realizado por profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía ha sido distinguido con el premio Gonzalo Miño Fugarolas que concede la Universidad de Córdoba a los jóvenes investigadores.

La autora principal del estudio es Isidora Ranchal, doctora en biología vinculada a la Unidad de Investigación del complejo sanitario, que recibirá el reconocimiento a finales de mes en la entrega de los tradicionales premios durante el acto institucional de la festividad de Santo Tomás de Aquino de la UCO. El trabajo se inscribe en la línea de investigación «Estrés oxidativo y nitrosativo en hepatopatías agudas y crónicas» que dirigen Jordi Muntané, Manuel de la Mata y José Antonio Bárcena, incluida dentro del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC).

El trabajo que lleva por título 'La reducción de la muerte celular y la proliferación por p27 minimiza el daño en el ADN en un modelo experimental de genotoxicidad' fue reconocido previamente por



Isidora Ranchal, a la derecha, junto a algunos responsables de la línea de investigación

una de las revistas científicas americanas más importantes en el área del cáncer 'International Journal of Cancer', con la publicación de un artículo en noviembre de 2009. Las conclusiones del estudio forman parte de la tesis doctoral de Isidora Ranchal que ha sido dirigida por Jordi Muntané y con la tutoría de Carmen Ali-

cia Padilla, del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Córdoba.

La investigación se desarrolló en tres fases que incluyeron estudios in vivo en modelos de experimentación animal, también in vitro en cultivo de hepatocitos y estudios de inmunohistoquímica realizados en biopsias hepáticas

de pacientes. En primer lugar, explica su autora, se detectó la presencia destacada de una proteína conocida como p27 en células hepáticas procedentes de animales y en células tumorales.

La principal conclusión del estudio apunta que la presencia de esta proteína se asocia a una mejor respuesta de las células del

Las conclusiones del estudio forman parte de la tesis doctoral de Isidora Ranchal

hígado en la lucha frente a la inducción y progresión del cáncer hepático. Para corroborarlo, se desarrolló una segunda fase del trabajo, en la que mediante técnicas de ingeniería genética se confirmó que «la sobreexpresión de la proteína p27 propicia la reparación del daño genético en los hepatocitos y mejora la evolución de las células tumorales», explica su autora.

Los estudios correspondientes a este segundo bloque se efectuaron en animales de experimentación y también en líneas celulares de cáncer hepático que ofrece la industria farmacéutica. Finalmente, en el último apartado, los trabajos se trasladaron al campo clínico —con el estudio de muestras procedentes de 24 pacientes— y aquí se pudo relacionar el buen pronóstico de la enfermedad con altos niveles de esta proteína.

El estudio realizado y otros que se están desarrollando actualmente van a permitir identificar las estrategias terapéuticas encaminadas al incremento de la expresión de la proteína p27 y otras en el tratamiento del cáncer hepático.

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

«Ofertas especiales en muebles de jardín»

Entregados los premios Salud Investiga 2010

REDACCIÓN

La Consejería de Salud ha entregado los premios Salud Investiga 2010, en las categorías 'Joven' y 'Vanguardia', a profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía en reconocimiento a su actividad científica en el seno de la sanidad pública. La pediatra Mercedes Gil Campos y el hematólogo José Román Gómez, respectivamente, han recibido estos distintivos.

Además, otro de los distintivos, el correspondiente a la categoría 'Alianzas y Cooperación Científica' ha sido recogido por Antonio Rivero, jefe de sección de la Unidad de Gestión Clínica de Enfermedades Infecciosas del complejo sanitario cordobés, en representación de la Sociedad Andaluza de Enfermedades Infecciosas.

Por su parte, Mercedes Gil Campos es coordinadora de la Unidad de Metabolismo Infantil e Investigación Pediátrica del Hospital Reina Sofía y su actividad investigadora se centra en nutrición y obesidad infantil, ámbito en el que ha publicado más de una decena de artículos en revistas de alto impacto en los últimos cinco años.

Con la categoría 'Joven', la Consejería de Salud distingue la actividad científica de los profesionales menores de 35 años que trabajan en el sistema sanitario público de Andalucía desarrollando actividades de investigación de gran calidad con compromiso, integridad ética y rigor metodológico. Con ello, se pretende incentivar el talento y la vocación científica.

La plantilla del Córdoba CF lleva regalos e ilusión a los niños del Reina Sofía

Los jugadores y el entrenador, acompañados por la mascota Koki, pasaron por las habitaciones de los pequeños para entregarles obsequios de la entidad y pasar con ellos un rato divertido

REDACCIÓN

Las áreas de hospitalización de Pediatría del Hospital Universitario Reina Sofía han recibido una visita muy especial, la de los jugadores del Córdoba CF de Fútbol, que cada año a principios de enero tienen una cita en el hospital para saludar a los más pequeños y sus familiares, entre quienes reparten regalos e ilusión. Los futbolistas han recorrido el Hospital Materno Infantil tras finalizar el entrenamiento de hoy.

La Dirección del hospital agradece el gesto del Córdoba CF, que contribuye a hacer más felices a los niños que se encuentran hospitalizados y a quienes su enfermedad les obliga a pasar las fiestas navideñas en el complejo sanitario. En este sentido, en palabras del entrenador de equipo, Lucas Alcaraz, esta tradicional visita infantil «llena de ilusión a los niños que no han podido disfrutar de la Cabalgata de Reyes».

Alcaraz apunta que «la visita a los niños en los hospitales ya se ha institucionalizado en todos los clubes; esta actividad les

Por primera vez, la plantilla ha venido acompañada por la mascota oficial del Córdoba CF, Koki



Jonathan Sesma y Koki visitan a uno de los pequeños ingresados en el hospital

ayuda a romper la monotonía y también contribuye a crear afición». Por su parte, el capitán del equipo, David Pérez Arteaga, aseguró que el club se «siente muy orgulloso de hacer felices a las personas, sobre todo si son niños».

Por primera vez, la plantilla ha venido acompañada por la mascota oficial del Córdoba CF, Koki, que ha ayudado a los jugadores a repartir los regalos entre los niños. Fotos y pósters firmados por los futbolistas, bufandas, camisetas y otros presentes

de la entidad cordobesa figuran entre los obsequios que han recibido hoy los pequeños del Reina Sofía.

Además, la colaboración entre el club deportivo y el complejo sanitario cordobés también se desarrolla en otros terrenos. Éste es el caso de la campaña de promoción de la donación de órganos y tejidos del hospital, en la que el Córdoba CF ha participado luciendo el logo de promoción de la donación durante los partidos en temporadas pasadas.

La visita de Sus Majestades de Oriente sorprende a los más pequeños en el Hospital Reina Sofía

REDACCIÓN

Los Reyes Magos de Oriente han adelantado su tradicional visita y se han pasado esta mañana por el Hospital Universitario Reina Sofía


habían solicitado al cartero Real, que también hizo escala la semana pasada en el complejo sanitario. Muñecas, camiones, juegos educativos y virtuales han sorprendido un año más a estos pacientes tan especiales.



para repartir regalos y sonrisas entre los niños, que les han recibido con gran expectación. Melchor, Gaspar y Baltasar, acompañados por sus pajes y el coro rociero Nuevo Amanecer de Fátima, han hecho entrega de los presentes a los más pequeños en la ciber@ula.

Los niños, entre sonos rocieros y navideños, recibieron los regalos que previamente

Además, la comitiva ha pasado esta mañana por las distintas áreas donde se encuentran los niños como Urgencias y las distintas plantas de hospitalización. La visita de los Reyes se completó con la intervención del mago Manolo, que animó a los más pequeños en el aula del complejo sanitario.




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

Ángel Salvatierra

Jefe de Cirugía Torácica y responsable del Grupo de Trasplante Pulmonar en el Hospital Reina Sofía



«El sistema sanitario andaluz es de los mejores del mundo»

Ó. CÓRDOBA

Nacido en el Puerto de Santa María (Cádiz), en 1954. Tras licenciarse en la Universidad de Cádiz, cursó la especialidad en el Hospital Ramón y Cajal de Madrid. Actualmente es jefe de Cirugía Torácica y responsable del Grupo de Trasplante Pulmonar en el Hospital Reina Sofía, además de profesor asociado en la Facultad de Medicina de Córdoba. Entre otras distinciones, le fue concedido el Premio Averroes Ciudad de Córdoba en 2008.

- ¿Cómo ha evolucionado el sistema sanitario en Andalucía desde que llegó al Reina Sofía en 1984?

- Yo creo que la evolución ha sido netamente positiva. El sistema público andaluz, probablemente esté entre los dos o tres primeros sistemas públicos del país, no sólo en cuanto a prestaciones, sino por la visión global de cómo debe ser la sanidad pública. De hecho, yo diría que está, en cuanto a proyectos ya consumados y a retos en vanguardia a nivel mundial.

- ¿Qué es lo que más valora de este sistema de salud?

- Sobretudo el personal, que a pesar de múltiples problemas sigue motivado, está muy bien preparado y

■■■
«Debemos indicar a nuestro entorno que optamos por ser donantes de órganos»
■■■

que, de alguna manera, tiene como proyecto vital servir a la sanidad pública, al menos en un alto porcentaje, y a mí eso me parece particularmente importante. Si uno visita otras comunidades, otros hospitales... no se ve, al menos fácilmente, esta sensación. Es difícil encontrar un tejido tan

denso y tan bien coordinado, no ya en otros hospitales, sino en otros sectores, tal vez porque el paciente es un foco común, es un congénere que está sufriendo y, de alguna manera, todos nos identificamos y nos solidarizamos con él. Esto se vive en el sistema andaluz de una manera clara y creo que en el Hospital Reina Sofía con especial intensidad.

- ¿Qué podríamos aprender de otros sistemas sanitarios diferentes?

- En mi opinión, lo que más llama la atención de algunos sistemas no sanitarios es la flexibilidad. Todos los sistemas que llevan un cierto tiempo adolecen de rigidez. Por ejemplo en lo que respecta a contrataciones, papel de los sindi-

catos... en cuanto a determinadas decisiones, que quizá ahora ya se ven algo trasnochadas.

- ¿Desde que se inició el servicio de trasplante pulmonar en 1993, y después de superar más de 300 trasplantes y convertir a Córdoba en referente a nivel nacional, cuáles van a ser sus siguientes retos en los próximos años?

- Aún hay mucho margen de mejora, tanto desde el punto de vista clínico como desde el punto de vista de la investigación. Siempre hay que estar muy atentos a todo lo que pueda ir surgiendo, tanto por parte de la demanda de los propios pacientes como por las nuevas posibilidades surgidas de la ciencia médica.

- Como investigador ha trabajado muy duro para conseguir reducir la posibilidad de rechazo tras un trasplante ¿qué se ha conseguido actualmente y qué margen de mejora queda?

- Un problema fundamental en el trasplante de pulmón es la preservación del órgano. Es decir, preservar su morfología y su función desde que se extrae del donante hasta que se implanta en el receptor. En ese tiempo no está recibiendo sangre, por lo tanto ni oxígeno

El dato

La importancia de la solidaridad.

No todos los pacientes que están esperando un órgano lo podrán obtener. Por lo tanto debemos seguir trabajando en la concienciación de la sociedad. Aunque es cierto que la negativa familiar es ya mínima, y que debemos agradecer la solidaridad de tanta gente, todavía debemos conseguir que desaparezca esa negativa. Por eso es muy importante que todos comuniquemos a nuestro entorno que queremos ser donantes.

¿Conoces los eco  parques?

En ellos puedes depositar, además de los residuos habituales, aquellos que por su volumen o contenido no pueden ir al contenedor, como:
Escombros, Enseres, Ropa, Aceite vegetal, Pilas, Poda...

Puedes encontrarlos en:

Polígono el Granadal, Polígono Guadalquivir y Polígono de Chinales



ECOVIDRIO



“ *El personal del Reina Sofía está motivado, muy bien preparado y tiene como proyecto vital servir a la sanidad pública* ”

“ *Hay que estar atentos a lo que demandan los pacientes y a las nuevas posibilidades surgidas de la ciencia médica.* ”

ni nutrientes, y no se están eliminando los productos de desecho. En eso hemos avanzado, sin lugar a dudas, y hemos disminuido aquello que es el fallo primario en el injerto (el hecho de que el órgano que se implanta no funcione suficientemente bien y tenga mayor índice de rechazo, tanto agudo como a la larga crónico. También otro problema fundamental en esta operación es el rechazo crónico como tal.

- **¿Qué es el rechazo crónico?**

- Es una situación que se va dando progresivamente a partir de un determinado tiempo, y en determinados pacientes, por el cual el órgano se va deteriorando progresivamente hasta quedar inservible. Ese es un problema que no está resuelto y que es materia de investigación por muchos grupos en todo el mundo, y en el que nosotros también estamos investigando.

- **¿Qué margen de mejora hay con respecto a este problema?**

- El margen de mejora es amplio, porque el problema es grave. Hoy en día afecta a aproximadamente al cincuenta por ciento de los pacientes cuando ya llevan cinco años trasplantados. Por tanto, toda mejora, por pequeña que sea, supone un avance muy importante para los pacientes.

- **Desde su faceta como profesor de la Facultad de Medicina ¿cómo ve el funcionamiento del sistema formativo?**

- Aquí aún tenemos que avanzar. Aunque yo creo que esta universidad, y más concretamente la Facultad de Medicina, está dando pasos muy positivos en el sentido de adecuarnos a los nuevos tiempos. Por lo tanto me parece que se está caminando en el buen sentido e incluso con cierta rapidez. Di-

cho esto, efectivamente hay que darle un giro a lo que es la antigua creencia de las clases magistrales y de unas prácticas sin tutores, donde el alumno no era evaluado. Ya estamos haciendo algo más eficaz en la formación de estos alumnos, y de hecho ya se están obteniendo muy buenos resultados en el MIR de aquí de Córdoba, que es un termómetro para medir la calidad de la formación que se está dando. Yo creo que eso y la incorporación del IMIBIC (Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba) van a ser un revulsivo bastante importante. Yo confío en que las nuevas generaciones salgan mucho mejor formadas que las precedentes.

- **Volviendo al tema de los órganos ¿qué posibilidades reales existen en cuanto a**

la fabricación en laboratorio? ¿pueden ser una solución real?

- Yo creo que sí. En este tema existen bastantes avances, aunque en una fase básica, pero que muy probablemente lleven a una realidad en un tiempo medio difícil de precisar, pero que puede ser de varios lustros. Sin lugar a dudas va a ser una solución para pacientes que no siempre consiguen los órganos que necesitan.

- **A lo largo de su carrera ha recibido numerosos reconocimientos por su valía, tanto profesional como personal. ¿Qué supuso para usted la consecución del premio Averroes de Oro en 2008?**

- Fue una grata sorpresa y un gran privilegio, que me llenó de emoción y que siempre llevo con humildad pero con orgullo.

- **Y sobre su futura inclusión en el consejo asesor de la nueva Fundación Cajasur, ¿qué papel le corresponderá y qué beneficios cree que se podrán conseguir?**

- Hemos tenido ya varios contactos y una reunión algo más formal, y yo soy muy optimista en el sentido de que muy probablemente la sociedad cordobesa, y en cierta proporción la jienense, van a verse favorecidas por el nuevo Banco que se ha hecho cargo de la caja. Me parece que en cierta medida la filosofía es muy similar a la que ya tenía Cajasur, que ha hecho obras tremendamente positivas para la sociedad. Y creo que es muy

“ *En cierta medida la filosofía es similar a la que ya tenía Cajasur, que ha hecho obras tremendamente positivas para la sociedad.* ”

justo, y a la vez estimulante, que parte del dinero que un banco gana con los cordobeses y andaluces que depositan en él sus ahorros, revierta en la propia sociedad. Por otra parte, creo que hay en la nueva dirección un gran interés por que esto se haga de la forma más justa, más transparente, y sobretodo más dinámica. Personalmente estoy muy ilusionado porque hay muchas cosas por hacer y estoy convencido de que se le va a dar un buen impulso a esta obra social de la nueva Fundación.

- **Desde un punto de vista más general, ¿a qué retos se enfrenta Córdoba para salir de la situación actual?**

- Es fundamental mantener una actitud muy activa, no estar pesimista, sino siempre aler-



El doctor Ángel Salvatierra en su despacho

ta y trabajar, trabajar y trabajar. Creo que esas son las claves. Y por supuesto sacarle brillo a todo lo que tenemos, que es mucho y que en ocasiones somos tímidos para exponerlo y explotarlo. Se nos tiene que quitar, por una parte la inercia y por otra el exceso de timidez. Hay que mostrar Córdoba de una forma atractiva. También es muy importante

que luchemos por el 2016 desde todos los ámbitos, aportar cada uno nuestro granito de arena y no pensar que lo tenemos todo hecho, sino que debemos luchar activamente para que eso sea una realidad. Si lo conseguimos, creo que el impulso para Córdoba va a ser extraordinariamente importante.

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



Recomendaciones de vacunación para 2011

el bebé y la salud 16

El té una infusión rica en propiedades

comer sano 18

¿Qué es el ejercicio excéntrico?

deporte 20

La importancia del sueño

bienestar 22

Las encías enrojecidas, inflamadas o que sangren pueden ser las primeras señales de una gingivitis.



Conociendo la placa 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 AGÜERA,
DIRECTOR DE CLÍNICA C.I.D.

Se llama **placa dental** (*biofilm dental*) a una acumulación bacteriana variada, aerobia y anaerobia (crecimiento microbiano de ausencia de oxígeno), rodeada por una matriz de gluco-polímeros de origen salival y microbiano. Estos microorganismos pueden adherirse o depositarse sobre las paredes de las piezas dentarias. Su presencia puede estar asociada a la salud, pero si los microorganismos consiguen el aporte necesario para sobrevivir y persisten mucho tiempo sobre la superficie dental, pueden organizarse y causar caries, gingivitis o enfermedad periodontal (enfermedades de las encías).

Las encías enrojecidas, inflamadas o que sangren pueden ser las primeras señales de una gingivitis. Si la enfermedad es ignorada, los tejidos que mantienen a los dientes en su lugar: ligamento periodontal y hueso alveolar, pueden comenzar a destruirse y eventualmente se pierden los dientes.

La placa dental difícilmente puede observarse, a menos que esté teñida. Existen en el mercado pastillas reveladoras de placa que al



disolverse en la boca tiñen de colores intensos dicha placa ayudando a los pacientes a visualizar su localización y posterior eliminación con un cepillado dental adecuado. Su consistencia es blanda, mate, color blanco-amarillo.

Se forma en pocas horas y no se elimina con agua a presión. Varía de un individuo a otro, y también varía su localización anatómica. Si la placa dental se calcifica, puede dar lugar a la aparición de cálculos o sarro tártaro.

Composición de la placa dental

Matriz

La matriz es un entramado formado por restos de la destrucción de bacterias y polisacáridos sintetizados por las propias bacterias a partir de los azúcares de la dieta. Tiene las funciones de: sujeción, sostén y protección de las bacterias de la placa.

Bacterias

Las bacterias de la placa dental son muy variadas: hay unos 200-300 tipos. Las características bacterianas son las siguientes:

- crecer y adherirse a la superficie dentaria.
- sintetizar polisacáridos de los azúcares.
- producir ácidos.
- soportar bien en medios ácidos.

Bacterias cariogénicas

- Estreptococos: Son los que inician las caries, desmineralizan el esmalte y la dentina.
- Lactobacillus*: continua las caries ya formadas, desnaturalizan las proteínas de la dentina.
- Actinomyces: Tienen la misma acción.

Formación de la placa dental

Formada la película, es invadida por microorganismos de la cavidad bucal residentes; el primer microorganismo que establece esta unión es el *Streptococcus sanguis*, posteriormente seguirán agregándose muchos más microorganismos, sobre todo del género Gram + y aerobios.

Etapas de colonización

1. Deposición: fase en que los microorganismos incapaces de unirse químicamente o físicamente a la película, se depositan en fosas y fisuras y estos defectos los retienen. Esta fase es reversible porque no se unen, solo se depositan, es reversible porque hay factores extrínsecos (cepillado) o intrínsecos (saliva) que impiden su unión. Sin embargo en superficies lisas, como caras vestibulares laterales si hay una adherencia y no una deposición. Una vez hay una adhesión entre microorganismos y diente, se considera una unión irreversible para los factores intrínsecos, sin embargo reversible para factores extrínsecos como el cepillado.

2. Congregación: se refiere a los microorganismos que forman o formarán la segunda capa sobre aquellos que están previamente adheridos a la película.

3. Crecimiento y maduración con la congregación se siguen formando capas y más capas, conforme aumentan las capas se darán una serie de cambios;

Cambios cuantitativos; se reproducen y aumentan los microorganismos previamente adheridos o por agregación de la misma o nuevas especies.

Cambios cualitativos; conforme se van agregando las capas, la placa se va volviendo más gruesa, por lo tanto el ambiente de las capas más profundas cambiará radicalmente, es decir pasará de un ambiente aerobio a uno anaerobio, esto entonces producirá un cambio de la especie predominante en dichas áreas de la placa más patógenas y peligrosas para los tejidos periodontales.

Diferencias entre placa supra y sub gingival

- Placa supragingival

Es una placa que se ubica en las superficies de los dientes.

Placa organizada de manera oblicua y perpendicular al eje largo del diente.

Predominan bacterias Gram.

En las capas más profundas predominan bacterias anaerobias.

La actividad metabólica se basa en la fermentación y producción de ácido láctico producto de la digestión bacteriana.

La película adquirida

Se trata de un revestimiento insoluble que se forma de manera natural y espontánea en la superficie dentaria. Es una película orgánica de origen salival que se forma por depósito salivales en la superficie del esmalte dental.

Tiene dos funciones principales:

- Protectora: se opone a la descalcificación dentaria, impidiendo la penetración de los ácidos.
- Destructiva: permite la colonización bacteriana, posee carga negativa y los microorganismos se adhieren a la misma.

Se relaciona con la caries dental.

- Placa subgingival

Es una placa dental que por lo general se ubica en el surco gingival entre el diente y la encía.

Es una placa desorganizada y floja, no hay formación previa de película adquirida.

Predominan bacterias Gram.

La actividad metabólica de estas bacterias es por lo general proteolítica, destruye las proteínas, lo que produce mal aliento (halitosis) y enfermedad periodontal.

Placa bacteriana y placa dental

El término *placa bacteriana* ya no se utiliza, porque se han aislado virus, micoplasmas, hongos, etc. Debido a esto, se usa el término *placa dental* o *placa dentobacteriana*, ya que ofrece la posibilidad de englobar muchos más microorganismos en su contenido.

En artículos anteriores hemos hablado de técnicas de cepillado y de la importancia de visitas periódicas al dentista que pueden ayudarle a diagnosticar y tratar los problemas ocasionados por la presencia dicha placa dental. Básicamente se utilizan dos técnicas, **la limpieza bucal o tarrectomía y la más importante el curetaje, raspaje y alisado radicular**, los cuales trataremos en siguientes artículos.

La importancia del control oftalmológico en el uso de Lentes de contacto (LC)

La adaptación de lentes de contacto debe hacerla siempre un **profesional de la visión**

D.O.O BELÉN GIMÉNEZ ALCANTARA
D.O.O ANA CONTRERAS ROLDÁN
(CLÍNICA OFTALMOCOR)

A menudo nos encontramos en consulta pacientes con lentes de contacto, muchos de ellos con una adaptación mal realizada y sin un seguimiento adecuado de las mismas.

La adaptación de lentes de contacto debe hacerla siempre un profesional de la visión que es el que decide los parámetros de la lente

(potencia, radio, diámetro, material y recambio) adaptándose a las necesidades y uso del paciente. Tras la adaptación de la lentes de contacto es de igual importancia su control periódico así como el de la salud ocular mediante estudios de biomicroscopía, topografías y contaje endotelial mediante la microscopía especular (ME).

Con el control biomicroscópico detectamos y evitamos la aparición de papilas, la inyección ciliar, que se produce por la falta de oxígeno en la córnea y posibles conjuntivitis (infecciones).

Mediante la ME observamos las células del endotelio de la córnea y así controlamos si hay polimegatismo y/o polimorfismo, aumento del tamaño y de la forma de las células.

Dependiendo del tipo de lente de contacto elegida se deben seguir una serie de cuidados

Las topografías nos muestran si existe o no moldeo corneal (cambio en la curvatura de la córnea).

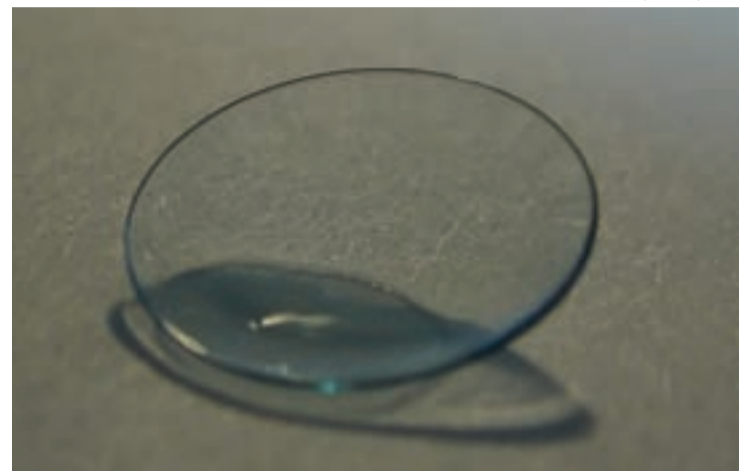
Dependiendo del tipo de lentes de contacto elegidas se deben seguir una serie de cuidados, que el profesional le indicará, ya que dependiendo de si la lente de contacto es blanda, semirrígida o rígida el manejo y limpieza van a diferir, y esto repercutirá en la salud ocular.

Los pasos que debemos seguir para mantener una buena salud ocular y hacer un buen uso de las lentes de contacto serían los siguientes:

Acudir al oftalmólogo o al óptico-optometrista para que le oriente sobre su mejor opción después de realizarle una serie de pruebas.

Seguir las recomendaciones con respecto al uso de las lentes de contacto, en cuanto al tiempo de uso, limpieza, manipulación y cuidados específicos.

Si tenemos en cuenta todas estas consideraciones y hacemos las revisiones periódicas recomendadas disfrutaremos de un uso de lentes de contacto sano.



Bryan Tong Minh

Una lente de contacto

Ventajas

+ Las razones para usar lentes de contacto son muy variadas, pues aunque también tienen inconvenientes, las ventajas son amplias, empezando por su apariencia y funcionalidad. En comparación con las gafas, diversos fenómenos como la lluvia o el vapor les afectan mucho menos, además proporcionan un mayor campo de visión y son más adecuadas en diversas actividades deportivas.

el dato

lentes de contacto

Unos 125 millones de personas en todo el mundo (aproximadamente el dos por ciento de la población) usan lentes de contacto. Los tipos de lentes usados y prescritos varían notablemente entre países.



ÚLTIMAS TÉCNICAS EN EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES OCULARES

- **CIRUGÍA DE LA CATARATA**
Técnica **PERSONALIZADA**
 - Tratamiento del astigmatismo previo.
 - Corrección de la vista cansada (**PRESBICIA**).
 - Insición de 2,2 mm.
 - Anestesia tópica.
- **CIRUGÍA REFRACTIVA: 100% LÁSER.**
 - Excimer (última generación).
 - Lentes intraoculares fáquicas (ICLs).
 - Tratamientos de superficie.
- **DIAGNÓSTICO PRECOZ DE GLAUCOMA**
(Diagnóstico anatómico y funcional)
- **CIRUGÍA DE VIAS LAGRIMALES** (rija) con láser diodo.
- **CIRUGÍA DE PÁRPADOS.**
- **TOMOGRAFÍA ÓPTICA DE COHERENCIA (OCT)**
 - Exploración de retina
 - Nuevo método de diagnóstico no invasivo



ASISTENCIA PROFESIONAL

PERSONAL ALTAMENTE CUALIFICADO

C/. Francisco Rabal, s/n 14006 Córdoba
Teléf.: 957 47 97 82 - 957 76 79 92 - Fax: 957 76 70 47
E-mail: oftalmocor@oftalmocor.e.telefonica.net

Recomendaciones y calendario de vacunación para el año 2011

Aunque debemos estar atentos al calendario normal, en caso de no llevarse a cabo la vacunación en las edades establecidas deben aplicarse las **recomendaciones de vacunación con pauta acelerada**

ó. CÓRDOBA

WWW.VACUNASAEP.ORG

En España, el calendario de vacunaciones recomendado por el Ministerio de Salud comienza a los dos meses y se imparte en el pediatra y en las escuelas. El calendario indica las edades para la administración, tanto de las vacunas sistemáticas acordadas en el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, como de las recomendadas en situaciones de riesgo y las consideradas por el CAV con perfil de vacuna sistemática en la edad pediátrica. En caso de no llevarse a cabo la vacunación en las edades establecidas, deben aplicarse las recomendaciones de vacunación con pauta acelerada.

Protegen de...

Hepatitis B, Difteria, tétanos y tos ferina, Poliomieltis, Haemophilus influenzae tipo b, Meningococo C, Neumococo, Sarampión, rubeola y parotiditis, Virus del papiloma humano, Rotavirus, Varicela, Gripe, Hepatitis A.

VACUNA	Edad en meses					Edad en años				
	0	2	4	6	12-15	15-18	3-4	4-6	11-14	14-15
Hepatitis B ¹	HB	HB	HB	HB						
Difteria, tétanos y tos ferina ²		DTPa	DTPa	DTPa		DTPa		DTPa		Topa
Poliomieltis ³		VP	VP	VP		VP				
Haemophilus influenzae tipo b ⁴		HB	HB	HB		HB				
Meningococo C ⁵		MenC	MenC		MenC					
Neumococo ⁶		VNC	VNC	VNC		VNC				
Sarampión, rubeola y parotiditis ⁷					SRP		SRP			
Virus del papiloma humano ⁸									VPV - 3 d.	
Rotavirus ⁹		RV - 2 o 3 dosis								
Varicela ¹⁰					Var		Var		Var - 2 d.	
Gripe ¹¹					Gripe					
Hepatitis A ¹²					HA - 2 dosis					

 Sistemática
 Recomendada
 Grupo de riesgo

El dato

+ Las vacunas deben cumplir normas de seguridad muy estrictas. Se adoptan medidas rigurosas para garantizar la calidad y la seguridad en la investigación, el desarrollo, la fabricación, la autorización, el transporte, la conservación y el uso de las vacunas, así como en la eliminación de las agujas y otros materiales una vez realizada la vacunación.

Como en los demás productos farmacéuticos, primero se evalúan detenidamente la eficacia y los posibles efectos nocivos in vitro y en animales. Si los resultados de toxicidad son favorables, se inician varias fases de ensayos en seres humanos.

Tras dichas fases, una vez autorizadas las vacunas para su uso general y administradas a grandes poblaciones, prosigue la vigilancia para identificar eventos adversos menos frecuentes, que pueden aparecer tras un largo periodo o producirse en subgrupos específicos de la población destinataria.



Cocina Casera Tradicional

Tapa gratis con tu consumición

- * Salmorejo * Croquetas * Rabo de Toro
- * Flamenquín * Berenjenas a la Miel
- * Ensalada de Queso de Cabra
- * Revueltos...

www.casadelosazulejos.com

C/ Rodríguez Marín, s/n (Frente Arco Alto) Plaza de la Corredera - 14002 Córdoba - Teléfono: 957 470 000



Cantina La Guadalupana

del norte

COMIDA MEXICANA TRADICIONAL

y ahora también...

Cocina Casera Cordobesa



Especialidad en Coctelería



Centro de Ocio El Tablero
Poeta Juan Ramón

Jiménez, s/n

14012 Córdoba

Teléfono: 957 273 623

www.casadelosazulejos.com

Liquidación
Total
por reformas
Del 1 al 28 de febrero



rochebobo
PARIS

www.roche-bobois.com

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

El té una infusión rica en propiedades para la salud

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

Las hojas de *Camellia sinensis* contienen varios elementos químicos (incluyendo aceites esenciales, cafeína, polifenoles, vitaminas, minerales y aminoácidos)

La cafeína es uno de los componentes más importantes del té

que aportan al té su color y aroma característicos. Asimismo contienen un 75-80% de agua que, durante las primeras fases de marchitamiento en el proceso de elaboración, se reduce al 60-70%. Durante la fase de fermentación del té negro y Oolong, los flavonoles polifenólicos (o catequinas) reaccionan con el oxígeno del aire para dar lugar al color y sabor único de la infusión. El proceso de desecación desactiva la enzima que provoca la oxidación

a la vez que reduce el contenido en agua a un 3%.

El aroma del té negro es sumamente complejo. Hasta la fecha se han identificado más de 550 sustancias químicas. La mayoría se forman durante el proceso de elaboración y cada una aporta sus propiedades al sabor del té a través del sentido del olfato de la persona que la bebe. Sin embargo el sabor se debe principalmente a los diferentes compuestos polifenólicos (conocidos popularmente pero de manera incorrecta como taninos) modificados por la cafeína.

La cafeína es uno de los componentes más importantes del té y actúa como estimulante suave que aumenta la actividad gástrica. Todos los tipos de té contienen cafeína, pero en diferentes proporciones. El té verde tiene menos que el Oolong y éste menos que el negro. Cabe notar que el cuerpo absorbe rápidamente la cafeína del café, lo que provoca un inmediato incremento de la actividad cardiovascular. En cambio se cree que los polifenoles del té ralentizan el ritmo de absorción. Los efectos de la cafeína se notan más lentamente, pero son más duraderos, por lo que el té es mucho más revitalizante que el café.

El apunte

Los grados del té.

La última fase de la elaboración del té es la selección, cribado o graduación de la hoja. Cuando las salen de los secadores u hornos, pasan por tamices de diferentes tamaños que las clasifican en distintos grados. La clasificación se basa en el aspecto y tamaño de la hoja, y no en la calidad o en el sabor. No obstante los grados más finos coinciden casi inevitablemente con la mejor calidad.

La fuerza, el sabor y el color de la infusión depende del tamaño de la hoja; cuanto mayor es la hoja, menor es el ritmo de infusión (el ritmo que las sustancias pasan de las hojas al agua hirviendo) y viceversa. Es importante que todos los trozos usados en una infusión sean uniformes.



Hoy día existen en el mercado numerosas variedades a nuestro alcance



Es muy habitual consumir té como infusión

Noviembre, de Antonio Calzado, flamante ganadora del I Premio de Literatura Fantástica Ciudad de Maracena



Noviembre, del escritor cordobés Antonio Calzado, es el título de la novela que se ha alzado ganadora del Primer Premio de Literatura Fantástica Ciudad de Maracena. Según recoge el Acta del Jurado, la obra de Calzado se ha hecho acreedora al galardón merced a «la calidad estilística del manuscrito y el sólido trato de los personajes». Asimismo, y a juicio de quienes han dictado el Fallo, «el hábil entrelazamiento de realidad y fantasía y la revisión contemporánea del mito de Fausto», han sido igualmente ingredientes decisivos para que Antonio Calzado haya conseguido con la que es su tercera novela el citado reconocimiento.

Noviembre contiene un doble retrato generacional, desde la movida de los años 80 hasta la generación «X» o Perdida, y narra las peripecias de Andrés, un joven estudiante madrileño que vive con su padre viudo, antiguo músico de rock al que los excesos de una vida disipada retiraron de los escenarios. Enamorado secretamente de Eva, su compañera de clase, Andrés es un lector compulsivo, que acostumbra a robar un ejemplar al mismo tiempo que adquiere otro... hasta que un día un misterioso libro se cruza inopinadamente en su camino. El mismo manuscrito que un poderoso editor ansía conseguir a cualquier precio, con fines que sólo él conoce.

Se trata de un apasionante rompecabezas en el que confluyen intriga, romance y terror en una combinación irresistible. Antonio Calzado, autor de las celebradas *El Círculo del Lobo* y *Umbría*, logra aquí quizá su mejor obra, una estimulante novela que podría haber firmado el mismísimo Dean Koontz, el prolífico y exitoso escritor norteamericano de novelas de suspense y terror.

Antonio Calzado nace en Córdoba en octubre de 1968. Ha cursado estudios de Geografía e Historia en la Universidad de Córdoba y, posteriormente, ha sido funcionario interino en la administración autonómica andaluza. Escribe narrativa en sus diversas modalidades desde la adolescencia, logrando numerosos galardones como autor de cuentos y relatos. Sus dos anteriores novelas, *El Círculo del Lobo* (Almuzara, 2008) y *Umbría* (Almuzara, 2009) concitaron el elogio unánime de la crítica y los lectores.

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

FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA SANTA MARINA



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

AZANA

Proyectos de Reforma
Proyectos de Decoración.
Estudio del color.

Calle Cañito Bazan, s/n
14011 CORDOBA - tlf.: 957 329 633
azanadecoracion@hotmail.com

TECNO-MOVIL

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



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



EL CHALET

957 27 18 12
605 82 94 54

Urbanización Las Brisas

Alquiler de piso de 2008,
135 m², 3 dormitorios,
2 baños, cocina amueblada,
salón amplio, climatizado, 4
armarios empotrados,
piscina y cochera
700 €

COCHERA

Cochera recién reformada
zona de Reyes Católicos,
7.500.000 ptas.

ZONA SANSUEÑA

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



Ortopedia Aeropuerto

Marcamos la diferencia



CENTRAL:
Avda Aeropuerto 19 local
14004 Córdoba - Tel 957456500

SUCURSAL
Avda Arroyo del Moro 1
14011 Córdoba - Tel 957464906

C A F É - B A R
LA ANTIGUA
FUNDADA EN 1999

Reabierto en 2010

Reyes Católicos, 1



el ejercicio excéntrico o negativo, forma parte de nuestra vida cotidiana, pudiendo definirlo como «la realización de un estiramiento y una contracción muscular simultáneamente»

¿Qué es el ejercicio excéntrico?

El ejercicio excéntrico no es algo raro o poco común, ya que es «una fase de cualquier movimiento donde desaceleramos una carga externa». Con términos sencillos y por poner ejemplos: al bajar una cuesta o unas escaleras, en el momento de contacto con el suelo estamos frenando la carga que supone nuestro peso corporal. Si saltamos, al caer tenemos que retener nuestro peso. Si sujetamos fuerte la correa cuando nuestro perro tira, estamos reteniendo nuestro cuerpo. Si soltamos un objeto en el suelo, tenemos que frenar al llegar abajo. Durante el trabajo positivo, sus fibras musculares se acortan, y durante el trabajo negativo las mismas fibras se alargan.

Es decir que el ejercicio excéntrico o negativo, forma parte de nuestra vida cotidiana, pudiendo definirlo como «la realización de un estiramiento y una contracción muscular simultáneamente»

...Y LLEGÓ LA ERA X-FORCE

Durante los últimos dos años, y con un proyecto liderado por Mat Thulin, en un laboratorio aislado de Suecia, expertos en fisiología, biomecánica e ingeniería, han conseguido avanzar y crear X-FORCE, un sistema totalmente innovador, refinado y seguro para trabajar la fase excéntrica o negativa sin ayuda, de forma eficaz, segura y con resultados demostrables. El ingenio de este sistema parte del movimiento completo del conjunto de placas de peso, inclinándolas 45 grados durante el



recorrido en la fase concéntrica o positiva, y al llegar al final de dicho recorrido, el mismo conjunto de placas se coloca verticalmente para realizar el recorrido en la fase excéntrica, consiguiendo con ello que por la propia fuerza de gravedad, se incremente el peso de la carga en un 40% más, aprovechando de esta manera el potencial total de nuestros músculos.

ENTRENAR CON X-FORCE. EL CONCEPTO «3-1-5» y «+40%»
Ud. notará desde el primer momento que entrenar en X-FORCE es totalmente diferente a lo que

había hecho hasta ahora, partiendo de la base de que con X-FORCE hay que olvidar la forma de entrenar utilizada en otro tipo máquinas, ya que está demostrado que los intervalos de descanso entre series y repeticiones restan efectividad al entrenamiento, por lo que se debe realizar una sola serie por máquina sin prisa pero sin pausa, y guiados en todo momento por el concepto 3-1-5, equivalente a realizar la fase concéntrica o positiva en un tiempo de 3 segundos, y en un solo segundo pasar al recorrido excéntrico, el cual se debe realizar muy lentamente y

con una duración de 5 segundos, proporcionando con ello una estimulación mucho más profunda de las fibras musculares.

A fin de que no se lleve sorpresas, el peso que Ud. seleccione en la máquina será el correspondiente a la fase negativa, momento en el que tendrá que aguantar un empuje de la X-FORCE que estará incrementado en el 40%, es decir, que si hacemos un ejercicio de cuádriceps con 35 kg seleccionados, la fase concéntrica la realizará con 25 kg. y la máquina nos incrementará a la vuelta el peso, teniendo que aguantar 35 Kg., siendo esto aplicable para todo el conjunto de máquinas.

Una vez realizado un buen calentamiento muscular y articular, el objetivo será realizar correctamente una única serie en cada máquina, intentando aproximarse o llegar al fallo muscular, lo que le producirá una sensación de haber realizado un excelente entrenamiento, e impidiendo que se sienta capaz de volver a entrenar con efectividad hasta no haber pasado un periodo de recuperación real

de unos días. Este método puede ser una de las múltiples formas de entrenar con X-FORCE.

VENTAJAS DEL ENTRENAMIENTO EXCÉNTRICO CON X-FORCE

-Implica una sobrecarga más pesada de lo normal, lo que significa más producción de fuerza y más fibras musculares reclutadas.

-Moviliza más fibras de contracción rápida, justo las que contribuyen principalmente al tamaño muscular e incrementan la fase explosiva.

-Asegura un mayor nivel de estrés por unidad motora, lo que suministra una mayor estimulación de las fibras musculares implicadas.

-Requiere una mayor adaptación neuronal, lo que refuerza la educación transversal de ganancias en la fuerza de una extremidad o un lado o a otro.

-Permite alcanzar el fallo muscular antes, comparándolo con el ejercicio concéntrico.

-Necesita menos volumen de oxígeno, por lo que hay menos incremento de la presión arterial.

-Produce una mayor estimulación a las estructuras pasivas (huesos, ligamentos, tendones y cartílagos).

-Debido al exigente control del movimiento que se realiza durante el entrenamiento, ofrece unas condiciones más seguras y valiosas para el tratamiento postquirúrgico y el trabajo en torno a la rehabilitación de lesiones.

-Mantiene la ganancia de fuerza más tiempo a pesar del desentrenamiento.

-El entreno excéntrico transfiere mayor ganancia de fuerza también a la fase concéntrica.

-Permite un mayor trabajo en menos tiempo, lo que significa sesiones de entrenamiento más cortas y eficientes junto a resultados más rápidos.

-No importa cuáles sean sus objetivos de fitness, ya que con X-FORCE Ud. los conseguirá



CLUB GYM SIERRA

El Club deportivo que más ha innovado en cuanto a tecnología y nuevos servicios durante los últimos 25 años en nuestra ciudad, nos sorprende ahora al haber alcanzado con la Empresa Sueca X-FORCE, un acuerdo mediante el cual este Club ha adquirido los primeros 8 prototipos mundiales de las máquinas de fitness para ejercicio excéntrico o negativo X-FORCE, consiguiendo poner al alcance tanto de usuarios como de personal interesado en realizar estudios relacionados con este método, esta nueva tecnología para ejercicios de musculación, invitando a aquellas personas que realmente sientan interés en probarlas a concertar una cita en el tlf 957280711 (Dpto. comercial)



En Club Gym Sierra sí te cuidamos

compruébalo

www.clubgymsierra.es



Julián A. Rodas Ibáñez. Cirujano Oral y Maxilofacial

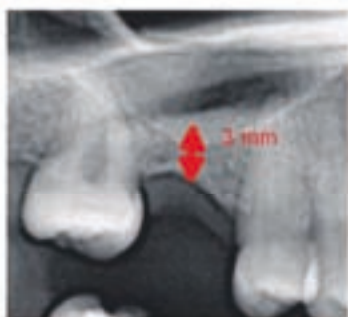
Los implantes dentales



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

La importancia del **sueño** en las funciones vitales

Es difícil evitar los picoteos cuando nos sentimos agotados, pues en esos casos **la comida se convierte en una forma de calmarnos y sentirnos más descansados**



La rutina diaria hace que nuestra mente y cuerpo se fatiguen al cabo del día. Aquí te proponemos ideas para que puedas recuperarte de todo el cansancio acumulado después de la dura jornada laboral. Conoce paso a paso cómo relajarte y dormir bien.

El sueño, paso a paso

Nada más dormirte, entras en la "fase 1", de sueño ligero, en la que son frecuentes las imágenes a medio camino entre sueño y realidad.

Tras unos minutos, pasas un punto de no retorno a partir del cual eres menos consciente de tus sensaciones corporales. Después de eso, caes en un sueño profundo en las fases 2 y 3.

En la cuarta fase tu respiración y tu ritmo cardíaco se hacen más lentos. Es difícil despertarte y sueles adoptar una posición fetal.

Las fases 3 y 4 son esenciales para tu restauración física y psíquica. Durante el sueño se genera hormona del crecimiento y si no descansas adecuadamente, lejos de quemar más calorías por permanecer más tiempo activo puedes llegar a ganar peso, al generarse más cortisol (hormona del estrés) que te hace acumular grasa para tener energía de reserva, ya que tu cuerpo interpreta que hay una situación de alarma.

Después de un corto periodo de regreso a la fase 2, entras en la fase de sueño REM, en la que tus ojos empiezan a bailar detrás de tus párpados (Rapid Eye Movement) y tu cerebro se encuentra muy activo. El primer periodo de sueño REM sólo dura unos 5 minutos antes de que regreses a las fases de sueño profundo.

El sueño se va volviendo más ligero según se repiten los ciclos y las fases de sueño REM son más prolongadas según avanza la noche.

¿Cuántas horas de sueño necesitas?

Sueño. Si te cuesta levantarte y no rindes suficientemente, necesitas dormir más.

Ni hay que ser un lirón que pasa 18 horas durmiendo, ni jirafa que sólo duerme dos horas. En el descanso, es más importante

la calidad del sueño, que la cantidad de horas de sueño. Desde pequeños, nos diferenciamos a la hora de irnos a la cama.

Hay personas que necesitan dormir diez horas para sentirse bien mientras otras pueden pasar con 6 ó 7 horas de sueño profundo sin problemas. No hay reglas sobre las horas de sueño recomendables, el mejor consejo es sentir cómo te despiertas cada mañana.

Si puedes levantarte sin problemas y no notas cansancio mental o físico a lo largo del día, es que estás durmiendo suficiente. Si te cuesta mucho despertarte y sientes que tu cabeza no está en lo que haces cada día, y no rindes físicamente, entonces necesitas dormir más.

A lo largo de la vida cambian tus necesidades de sueño. Los bebés duermen casi todo el día, pues están en la etapa de crecimiento físico y emocional más intensa que experimenta un ser vivo. Los niños duer-



men también más horas porque siguen creciendo y asimilando información cada día. Pero en la vida de adultos no siempre necesitamos dormir las mismas horas, el sueño se adapta a nuestras necesidades.

Por ejemplo, después de un ejercicio intenso, como una marcha larga por la montaña o una excursión en mountain bike, notarás cómo te cuesta más levantarte los 4 ó 5 días posteriores. Durante el embarazo las mujeres necesitan dormir más, pues en su cuerpo se producen cambios y el feto demanda una gran cantidad de energía para formar tejidos.

Dormir para ganar músculos

Cuidados. Aunque no quieras ganar músculos, cuida tu sueño para mejorar tu estado físico.

Si quieres conseguir el máximo rendimiento en tu deporte, la calidad de tu sueño es tan importante como el entrenamiento que sigues para mejorar la velocidad, la resistencia, la fuerza o la alimentación que necesitas para conseguir tener energía y evitar acumular grasas.

Durante la etapa No REM, se produce el sueño con ondas delta, es un momento reconstituyente, vital para el ejercicio, pues se produce un aumento del riego sanguíneo en los músculos, disminuye la temperatura corporal y la actividad metabólica y aumenta la secreción de hormona del crecimiento en la glándula pituitaria, que se encarga de estimular el crecimiento en la infancia y adolescencia y de reparar y generar nuevos tejidos en las personas adultas.

Por eso, esta etapa es esencial para asimilar el entrenamiento. Aunque no quieras ganar masa muscular, debes cuidar tu sueño para mejorar tu estado físico. En un estudio hecho con corredores de ultramaratones, se vió que esta etapa de sueño profundo era más larga en las dos noches posteriores a una prueba de 92 km.

Nuestra atleta más internacional, Marta Domínguez confiesa dormir entre 12 y 14 horas cada día, que consigue durmiendo unas 10 horas por la noche, más una siesta de las de pijama después de comer. Y después de ver los resultados en sus carreras, se puede decir que las medallas se consiguen durmiendo (y por supuesto sin dejar de entrenar con inteligencia).



El apunte

Cuando duermes mal, comes peor. Cuando no se descansa bien, es fácil comer cosas que no nos convienen. Si piensas que tu tiempo es oro y que dormir significa perder el tiempo, estás en un error y acabarás viendo como tu castillo dorado se derrumba. Dormir poco o mal puede ser el origen de tus problemas con la báscula. Cuando no descansamos adecuadamente es más difícil evitar los alimentos que no nos convienen, y cuanto más peso ganamos, más difícil es conciliar el sueño. Una mala noche puede ser la responsable de que te apetezca comer chocolate durante el día. Es difícil evitar los picoteos cuando nos sentimos abatidos y agotados, pues en esos casos la comida se convierte en una forma de calmarnos y sentirnos más descansados. Pero esta sensación es falsa, pues lo único que consigues es calmar tu ansiedad a costa de ganar más kilos.



Tel. 957 32 97 11

Contestador Anuncios gratis Tel. 957 47 47 97

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



Recomendado por la Ruta Gastronómica de la Provincia

AMORE BONAPASTA
Ristorante Pizzeria

COMIDA PARA LLEVAR

957484848 Abrimos todos los días

C/ Reyes Católicos 17, Local · 14001 Córdoba amorebonapasta@gmail.com



Abierto Jueves, Viernes, Sábados y Vísperas
C/ Conde de Robledo nº1 14001 CÓRDOBA
www.undergroundcordoba.com

Mercedes-Benz te invita a conocer el Nuevo CLS.

Ven a COVISA del día 3 al 14 de febrero.

Y si quieres probarlo llama al 957 293 311
y llévate un detalle conmemorativo.



Mercedes-Benz

COVISA

Concesionarios Oficiales Mercedes-Benz CIUDAD MERCEDES, Ctra.Nacional 432 km.278, 14820, CÓRDOBA, Tel.: 957 29 33 11 · Variante Las Pañuelas, km 42,5, 14900, LUCENA,
www.covisa.mercedes-benz.es

Emissiones de CO₂ de 134 a 164 g/km. y consumo desde 5,1 hasta 7,0 l/100 km.