

que importante es oír bien!

EFETA
centros auditivos
www.efeta.es

soluciones digitales para la sordera

Centro concertado con **Servicio Andaluz de Salud**

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

TÉCNICA INCORPORADA POR OTROS TRES CENTROS

El Helio minimiza las lesiones en mujeres intervenidas

El Reina Sofía ha tratado con buenos resultados a alrededor de un centenar de mujeres que sufre endometriosis, patología muy dolorosa e invalidante, con una técnica que emplea el gas helio en la intervención quirúrgica superando en ventajas a los procedimientos convencionales.

Esta patología se produce por la extensión del tejido que recubre el interior del útero (endometrio) fuera de la cavidad uterina hacia los ovarios y/o la superficie de los órganos pélvicos vecinos, que provoca disfunción relacionada con el ciclo menstrual. El objetivo de la cirugía es reducir o eliminar el dolor y también tratar de recuperar la fertilidad.

Con la realización de los primeros cien casos en los últimos cuatro años, el centro consolida el desarrollo de la técnica, realizada por laparoscopia, un tipo de cirugía mínimamente invasiva que permite acceder a la zona a través de una incisión de unos 5 milímetros y actuar sin dañar los tejidos sanos.



Profesionales que participan en la intervención de la endometriosis

secciones

► SANIDAD

La nueva Neonatología del Reina Sofía supera los 700.000 € de inversión 6

El Reina Sofía mejora su eficiencia energética 7

Un estudio destaca la alta eficacia de los tratamientos radioterápicos 8

► ENTREVISTA



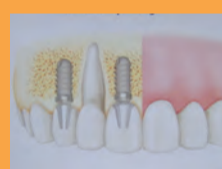
José Carlos Moreno

«El sol es necesario en nuestra vida, pero hay que tomarlo de forma responsable» 10-11

enbuenasmanos

14 ODONTOLOGÍA

Algunos apuntes sobre implantología dental



16 COMER SANO

Importancia de la alimentación sana con la vuelta al cole



18 DEPORTE Y SALUD

Entrenador personal, al alcance de todos

20 INFANCIA Y SALUD

La salud visual y la vuelta al colegio



22 SALUD Y BIENESTAR

El Shiatsu, basado en la medicina de Oriente



金錢豹
GOLDEN JAGUAR ESPAÑA

金錢豹国际美食百汇

WOK RESTAURANTE - Gran Selección Cocina Internacional

Avenida Santa María de Trassierra, 58 - CÓRDOBA Telf. 957 22 69 55

PRÓXIMA APERTURA

200 pacientes del Reina Sofía se benefician de una nueva **técnica de radiofrecuencia** que reduce el dolor

El procedimiento, que se lleva a cabo en quirófano con anestesia local, **está indicado en personas que sufren dolor crónico y no responden a la medicación habitual** basada en analgésicos y antidepresivos

REDACCIÓN

Alrededor de doscientos pacientes se han beneficiado en el Hospital Universitario Reina Sofía de una técnica de radiofrecuencia que usan los profesionales de la Unidad del Dolor Crónico para atender a pacientes con distintos tipos de dolor neuropático rebelde, especialmente indicada para quienes ya no resulta efectiva la medicación convencional.

Así, esta terapéutica se sitúa en un paso intermedio entre el tratamiento con fármacos y bloqueos con anestésicos locales –que son los de primera elección– y la neuroestimulación o la infusión intratecal –técnicas intervencionistas situadas en el último escalón a las que se recurre cuando el dolor es muy intenso y prolongado–. La Unidad del Dolor Crónico está adscrita al servicio de Anestesia del hospital.

El nuevo procedimiento, que se incluyó en la cartera de servicios del centro hace un año, permite reducir el dolor al menos a la mitad en alrededor del 70% de las personas tratadas –mu-

el procedimiento se lleva a cabo en quirófano, bajo anestesia local, y es una técnica mínimamente invasiva



El Dr. Gómez Armenta con el equipo que permite desarrollar la técnica.

jes entre 40 y 50 años en su mayoría–. Entre las principales indicaciones figura la Neuralgia del Trigémino –patología que puede provocar intensos dolores faciales–, dolores de columna, hombro, algunos tipos de cefaleas e incluso el latigazo cervical.

Formación

Esta técnica se aplica en España desde hace unos años y en estos momentos la es-

tán incorporando diferentes hospitales públicos andaluces. En el complejo sanitario cordobés, el responsable de la Unidad del Dolor Crónico, Francisco Gómez Armenta, es el anestesista que aplica la radiofrecuencia después de formarse en centros españoles pioneros en el tratamiento del dolor como Puerta del Hierro y la Clínica Universitaria de Pamplona.

El especialista explica que el procedimiento se lle-

El dato

Sala de tratamiento

+ En las dependencias de la Unidad del Dolor Crónico, que se encuentra ubicada en el Hospital Los Morales, se ha habilitado este año una nueva sala de tratamiento con cuatro sillones para pacientes con patologías que provocan dolor intenso y precisan medicación intravenosa.

ozonoterapia

También se ha iniciado la aplicación de una nueva técnica conocida como ozonoterapia, que se puede combinar con la radiofrecuencia para tratar la fibromialgia, problemas articulares y hernias de disco, entre otras indicaciones.

va a cabo en quirófano, bajo anestesia local, y es una técnica mínimamente invasiva «que consiste en transmitir al paciente una corriente, a través de dos electrodos, que provoca calor en la zona a tratar para conseguir llegar hasta el nervio que lleva la información dolorosa». Esta modalidad terapéutica puede ser de dos tipos: continua (o termocoagulación), que destruye el tejido sobre el que se aplica, y también pulsada, que no elimina pero sí modula la conducción nerviosa aliviando el dolor durante unos 5 ó 6 meses.

El uso de la radiofrecuencia para eliminar o reducir el dolor no es lesivo y los efectos se perciben entre 10 y 15 después de someterse a ella. En este sentido, el anestesista asegura que «los pacientes se valoran un mes más tarde y, cuando la indicación es correcta, los resultados son bastante buenos».



ÁNGEL CASTILLO

SESIONES GRUPALES PARA DEJAR DE FUMAR TODOS LOS MIERCOLES Y UN SABADO AL MES PREVIA CITA

Especialidades:

- Tabaquismo
- Alcoholismo
- Adicciones
- Adelgazamiento
- Fobias
- Estrés
- Dolores en general
- Preparación al parto sin dolor



hip-angelcastillo@hotmail.com

C/ Rafael Orti, Local 1 (frente parasoles Noreña) - 957 359 187 - 957 461 169
Antes Vía Augusta, 1 - C.P. 14011 - Móvil: 609 530 291 - 693 597 918

El dato

En el estudio fueron incluidos 32 pacientes, de entre 35 a 60 años y todos ellos varones, a quienes se les realizó una polisomnografía y por la mañana se les extrajo una muestra de sangre para poder realizar la analítica que permitió efectuar el análisis de las proteínas presentes en estos enfermos.

Premian un estudio del Hospital Reina Sofía sobre marcadores biológicos asociados al diagnóstico de apnea del sueño

Realizado en la Unidad de Trastornos Respiratorios del Sueño, aporta novedades relacionadas con el conocimiento de la enfermedad y abre varias posibilidades asociadas a su detección

REDACCIÓN

La Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) ha concedido el Premio Archivos Bronconeumología 2011 a un trabajo realizado por profesionales del Hospital Universitario Reina que aplica la proteómica –basada en los genes– para el estudio de pacientes con apnea de sueño (paradas respiratorias que superan los 10 segundos y se repiten más de 5 veces en una hora). Cada año, este distintivo se entrega al mejor estudio de investigación publicado en la revista Archivos de Bronconeumología del año anterior.

El estudio, bajo el título ‘Valoración de la expresión proteica en función de la gravedad del síndrome

de apnea-hipopnea de sueño’, destaca por su originalidad. En este sentido, el trabajo concluye que los pacientes con apnea de sueño presentan cambios significativos en la expresión proteica que ayudan a la identificación de marcadores biológicos útiles para el diagnóstico de la enfermedad.

Se trata de la primera vez que se realiza un análisis similar en pacientes adultos para determinar el perfil proteico en personas con apnea de sueño en distintos estadios de gravedad. En definitiva, ha permitido conocer mejor los mecanismos fisiopatológicos involucrados en la enfermedad de apneas obstructivas durante el sueño.

Entre los autores del proyecto figuran Bernabé Jurado, José

Luis Gómez-Chaparro, María Muñoz, Julia Ruiz, Luis Muñoz y Andrés Cosano y se ha llevado a cabo en la Unidad de Trastornos Respiratorios del Sueño en colaboración con el Departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Córdoba, bajo la dirección del profesor Juan López-Barea –que se incluye entre los autores del estudio–.

Los resultados del estudio confirman la existencia de cambios significativos en la expresión proteica entre el grupo control y los pacientes en distintos estadios de la enfermedad.

El trabajo se incluye en una novedosa línea de investigación abierta en el Hospital Reina Sofía y en el Instituto Maimónides de



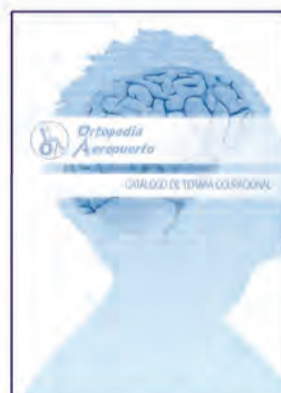
Unidad Trastornos Respiratorios del Sueño

Investigación Biomédica (IMI-BIC) que persigue profundizar en el conocimiento de este problema respiratorio. Además, otro de los trabajos que desarrollan los profesionales, en colaboración con

la Unidad de Lípidos y Arteriosclerosis y la UCO, se centra en la relación biológica directa entre la apnea de sueño y el mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.



Ortopedia Aeropuerto



Solicita nuestros catálogos

CENTRAL:
Avda Aeropuerto 19 local
14004 Córdoba - Tel 957456500

SUCURSAL
Avda Arroyo del Moro 1
14011 Córdoba - Tel 957464906

Breves

Programa de
Salud Escolar

Más de 4.500 alumnos de Enseñanza Primaria y Secundaria han participado a lo largo del curso escolar 2010-2011 en las distintas actividades incluidas en el programa de Salud Escolar organizados por el Distrito Sanitario Córdoba Sur. El objetivo de estos planes es mejorar la salud de los estudiantes y promover la adquisición de hábitos de vida y actitudes saludables.

El programa contempla un examen de salud individual a los participantes para evaluar su desarrollo, midiendo el peso y la talla, su agudeza visual y la alineación de su espalda. Esto permite detectar patologías de forma precoz, propiciando su seguimiento y tratamiento, en función de la anomalía detectada, por médicos de familia, pediatras o especialistas de rehabilitación y oftalmología. Asimismo, se revisa la cartilla de vacunación de los niños, completándola en caso de que sea necesario, y previa autorización de los padres.

El pasado curso, 4.563 alumnos han participado en este programa. Los exámenes de salud individuales realizados a estos menores han revelado la existencia de 584 patologías no detectadas hasta entonces, principalmente problemas visuales, que suponen un 61 % de las alteraciones, seguido de problemas de espalda (14,7%), alteraciones somatométricas (13,5%) y otras (10,8%).

CONSULTA

Intercambio de experiencias

El Distrito Sanitario de Córdoba ha organizado recientemente en la Unidad Docente de Medicina y Familia el II curso de Actualización en Gestión Clínica para los profesionales pertenecientes a la Unidad de Apoyo a la Gestión Clínica de este Distrito, una iniciativa que persigue fomentar el intercambio de experiencias entre sus profesionales para facilitar el cumplimiento de sus funciones.

Los objetivos han sido: realizar un abordaje multidisciplinar de los objetivos de las Unidades de Gestión Clínica (UGC) para facilitar su cumplimiento, actualizar conocimientos en gestión clínica y materias afines para mejorar competencias para el asesoramiento a las UGC del Distrito y promover un espacio de intercambio y discusión a partir de las propuestas de actividades y de las herramientas de trabajo surgidas tras las sesiones de actualización.

Esta actividad ha sido acreditada por la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía (ACSA).

El programa ha estado compuesto por 13 sesiones presenciales donde se han abordado los objetivos de los Acuerdos de Gestión Clínica de las Unidades de Gestión Clínica para el año 2011.

En las sesiones se han tratado temas como la participación Ciudadana en las UGC del Distrito, los Planes Integrales (PITA y PIOBIN), la Vigilancia Epidemiológica y el Análisis de las causas de mortalidad; el Uso racional del Medicamento a través de la evaluación de la prescripción farmacéutica 2010; nuevas perspectivas en gestión farmacéutica y seguimiento de la prescripción enfermera y estrategia de riesgo para captación activa en las UGC con Zonas de Transformación Social, entre otras.

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 **web:** www.cordobasana.es

DEPOSITO LEGAL: CA-860-2006

LA IMAGEN DEL MES



EL SERVICIO DE RADIODIAGNÓSTICO DEL HOSPITAL REINA SOFÍA CENTRALIZA EN UN PUNTO ÚNICO LA SOLICITUD DE CITAS. Los pacientes esperan una media de 16 días para las primeras pruebas y la mayoría de la radiología convencional realizada a los usuarios hospitalizados se hace antes de 24 horas

CARTAS DE LOS LECTORES

Un sistema sanitario de primera calidad

En Andalucía podemos sentirnos orgullosos de muchas cosas, ya sean naturales, sociales o empresariales, pero si hay algo de lo que podemos presumir, no ya en toda España sino en todo el mundo, es de nuestro sistema sanitario.

Éste, que se ha ido desarrollando cada vez con mayor calidad y de manera más profesional a lo largo de los últimos 30 años, ha llegado a ser referencia nacional en numerosos aspectos y mundial en otros, y no tiene casi nada que envidiarle a los mejores del mundo. Teniendo además la característica dife-

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.

renciadora con respecto a los de otros países de que el nuestro es un sistema público.

Todos los profesionales que desarrollan su labor en él trabajan con una dedicación total a pesar de enfrentarse a las peores situaciones. Desde la Atención Primaria hasta los investigadores de los centros de referencia, todos aportan sus conocimientos y su predisposición y los ponen al servicio de los usuarios que, de una u otra forma,

tenemos la necesidad de hacer uso de ellos en momentos que suelen ser muy difíciles, tanto para el paciente como para sus familiares.

Y no me gustaría terminar sin hacer mención a una característica que, aunque no puedo comparar por mi experiencia personal, estoy seguro de que en otros lugares no se da de forma tan acusada, y es la extrema valía, no ya profesional sino personal, de los miembros de esta comunidad, que se convierten casi en amigos desde el primer día, lo que nos ayuda a superar todos los malos momentos. ¡Gracias!

JOSÉ GONZÁLEZ FERRER

SON NOTICIA



CÓRDOBA 2016
Capital Europea de la Cultura
CIUDAD CANDIDATA



José Carlos Moreno
Jefe del servicio de dermatología del Hospital Reina Sofía

➤ Es presidente de la Academia Española de Dermatología, que tiene como uno de sus objetivos concienciar a la sociedad en los peligros de tomar el sol de forma irresponsable.



Antonio Rivero
Jefe de sección de Enfermedades Infecciosas del Reina Sofía

➤ Editó recientemente dos publicaciones sobre novedades en el tratamiento antirretroviral frente al VIH.



Francisco Cañadillas
Jefe de la sección de neurología del Reina Sofía

➤ Atiende la consulta de epilepsia del Reina Sofía, que diagnostica cada año un centenar de nuevos casos entre los pacientes derivados desde Urgencias y Atención Primaria



Todos los niños pueden ser Einstein

De Fernando Alberca, autor de Cuatro claves para que tu hijo sea feliz, llega un libro excepcional que cambiará tu concepción sobre acervo genético y el desarrollo de la inteligencia.

médicos de córdoba

Ó. CÓRDOBA

Nacido en Córdoba, cursó sus estudios en la Universidad de Granada, realizando la especialidad de medicina interna en Sevilla. Actualmente es jefe de la sección de neurología del Hospital Universitario Reina Sofía y presidente y fundador de la Sociedad Andaluza de Epilepsia, que desempeña, entre otras, una labor docente sobre la epilepsia para los profesionales de la medicina.

- ¿Hasta qué edad se está desarrollando el cerebro humano?

- Hoy en día se considera que existe una plasticidad cerebral que hace posible desarrollar en mayor o menor grado determinadas áreas del cerebro hasta edades muy avanzadas, pero esta capacidad de cambio es limitada por lo que podríamos decir que la mayor parte del desarrollo cerebral se produce hasta la edad de la adolescencia.

- ¿Y cuándo empieza su envejecimiento?

- En ausencia de enfermedad, desde que llegamos a la máxima capacidad de desarrollo se produce de forma progresiva un deterioro de nuestras células, como la pérdida de neuronas, el cual parece acelerarse durante la vejez.

- ¿Cuál ha sido la evolución de la neurología en los últimos años?

- La neurología proviene de la parte de la medicina interna dedicada al estudio de enfermedades del sistema nervioso central, sistema nervioso periférico, y sistema muscular, pero en España el desarrollo de la neurología es relativamente moderno porque en un principio no estaba unida a la medicina interna sino a la neurocirugía. Por eso, durante mucho tiempo estuvo en parte eclipsada por la espectacularidad de esta otra especialidad, aunque el diagnóstico lo hiciera el neurólogo. Después, cuando se desarrollaron los hospitales de la Seguridad Social, empezó a separarse, primero de la neurocirugía y después de la medicina interna. Esta definición de la especialidad fue muy importante porque llenó un vacío que hasta ese momento, sobre todo a nivel ambulatorio, era ejercido por los psiquiatras. En cuanto al número de casos, las enfermedades neurológicas se han incrementando tanto en incidencia como en prevalencia porque muchas de ellas están relacionadas con la edad y, al aumentar la esperanza de vida hay muchas más posibilidades de desarrollarlas.

- ¿Qué más necesita la neurología para seguir desarrollándose en Andalucía?

- Queda camino por recorrer. Por ejemplo, hay unidades de otras especialidades por toda la provincia pero de neurología sólo la tenemos en el Hospital Reina Sofía. Al menos en los hospitales comarcales, como los de Pozoblanco o Cabra, se hace necesaria la existencia de una unidad de neurología (como ocurre en los comarcales de otros sistemas sanitarios de España). Por otro lado, hablando en concreto del Hospital Reina Sofía, aunque



DNI profesional

Nombre: Francisco Cañadillas **Lugar de nacimiento:** Córdoba **Titulación:** Médico especialista en medicina interna y neurología **Facultad:** Universidad de Granada y Universidad de Sevilla **Trayectoria profesional:** Toda su carrera la ha desarrollado en el hospital Reina Sofía.

«Todos los hospitales comarcales deberían contar con neurólogos»

Francisco Cañadillas

Jefe de la sección de neurología del Hospital Reina Sofía

contamos con todos los medios que corresponden a un centro de referencia, aún se necesitan algunas mejoras como la posibilidad de contar con una unidad de monitorización EEG que funcione las 24 horas.

- ¿Cuales son las patologías más usuales que trata un neurólogo?

- Van desde las cefaleas como migrañas y jaquecas, los accidentes cerebro-vasculares, enfermedades degenerativas como la Enfermedad de Alzheimer y otro tipo de demencias, la Enfermedad de Parkinson y todas las que conllevan movimientos anormales, la epilepsia, la esclerosis múltiple... todas ellas conllevan un gasto socio-sanitario terrible.

- ¿Cuales son los grandes retos?

- La mejora del control de las enfermedades degenerativas y, más adelante, la esperanza de regeneración mediante la implantación de células madre; el incremento, aún mayor, de la prevención para los procesos cerebro-vasculares; el desarrollo de nuevos fármacos para los enfermos de epilepsia y, en algunos casos, técnicas quirúrgicas; continuar con la mejora del tratamiento de la esclerosis múltiple...



El apunte

La epilepsia

+ Es en realidad un conjunto de enfermedades que se manifiestan con un mismo síntoma llamado 'crisis epiléptica', provocada por la descarga anormal, hipersíncrona, de un grupo de neuronas. Según su función, pueden manifestarse con alteraciones de la visión, motoras, del habla, auditivas... Cuando afectan a una parte importante del cerebro pueden llegar a provocar pérdida de conciencia y convulsiones generalizadas. En algunos casos estas crisis pueden pasar desapercibidas, produciéndose tan sólo la desconexión del sujeto, que continúa actuando mediante automatismos (como frotarse las manos) durante unos instantes.



CORDOBA
RECINTO FERIAL IFECO

30 DE SEPTIEMBRE
1 Y 2 DE OCTUBRE

INTERCAZA

FERIA CINEGÉTICA TURISMO Y MEDIO AMBIENTE

T. 957 216 700
www.intercaza.com
produccion@ifeco.org

PATROCINADORES



sanidad

La nueva Unidad de Neonatología del Hospital Reina Sofía supera los **700.000 euros** de inversión

Las dependencias, que permiten atender cualquier tipo de patología y mejoran el confort del recién nacido y sus familiares, son completamente diáfnas para facilitar el control de los bebés



Instalaciones nueva unidad de neonatología

Ojo al dato

418

Son los metros cuadrados con los que cuenta la nueva Unidad de Neonatología, que ha sido reformada en su totalidad y a la que se ha dotado de las últimas tecnologías de monitorización y soporte vital. A pesar de que la superficie es la misma que antes, la nueva disposición ha permitido ampliar los espacios dedicados a la asistencia y lograr una unidad muy funcional y visible en su totalidad.

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía ha completado este verano la reforma total de su Unidad de Neonatología, cuya inversión global ha superado los 700.000 euros –incluyendo equipamiento y mobiliario–, que incorpora mejoras significativas en el confort y bienestar de los bebés y sus padres, en la asistencia que se presta, la accesibilidad para los familiares y la organización del trabajo.

Las actuaciones se han llevado a cabo en varias fases para poder acometer las obras y seguir desarrollando la actividad asistencial al mismo tiempo. En primer lugar, se reformó la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatal –que triplica la superficie anterior pasando de 36 a 104 metros cuadrados– dotado con ocho puestos y a continuación

el resto de las dependencias asistenciales y administrativas.

En su conjunto, la nueva Neonatología se ubica en el mismo espacio que la anterior, en la segunda planta del Hospital Materno Infantil, y cuenta con 418 metros cuadrados de superficie que se han reformado en su integridad y dotado de las últimas tecnologías de monitorización y soporte vital propias de una unidad de tercer nivel. A pesar de que la superficie es la misma, la nueva disposición ha permitido ampliar los espacios dedicados a la asistencia y lograr una unidad muy funcional y visible en su totalidad.

Neonatología, que forma parte de la Unidad de Gestión Clínica de Pediatría y Subespecialidades Pediátricas, incluye, además de la UICI, diversas áreas por las que pasa el bebé en función de su

gravedad y, por tanto, el nivel de cuidados que necesite.

Este espacio dispone en la actualidad de 42 puestos para neonatos distribuidos en la UCI, la unidad de ingresos, las salas de intermedios y de aislamiento y la presalida. Todas ellas están acristaladas para facilitar la vigilancia por los profesionales desde el control de enfermería. En primer lugar se diagnostican y clasifican los bebés para ser derivados a las unidades adecuadas hasta que el proceso evolutivo le permite acceder a la presalida, que es el paso previo al alta y donde los padres se familiarizan con su bebé.

Centro de referencia

El complejo sanitario cordobés es centro de referencia para la comunidad autónoma en determinadas enfermedades de elevada complejidad como las cardiopatías congénitas. Por estas instalaciones pasan cada año más de 600 recién nacidos que precisan una vigilancia especial y cuidados muy extremos –algunos derivados desde otros hospitales y, en ocasiones, madres de otras provincias con embarazos de riesgo vienen a este centro a dar a luz.

Generalmente, los bebés que reciben asistencia y cuidados en este espacio son recién nacidos prematuros –ya sea por bajo peso o edad gestacional– y también bebés que, aunque nacen a término, presentan problemas graves que motivan su ingreso aquí entre los 0 y los 28 días de vida.

Uno de los indicadores que marca la gravedad de estos bebés es el peso por debajo de los 1.500 gramos al nacer, y en este grupo se incluyeron el pasado año 59 recién nacidos, es decir, el 9,5% del total de los 619 que fueron atendidos en Neonatología. En 2010 nacieron en el Hospital Reina Sofía 4.194 niños.

A saber

1 Luminosidad.

La luminosidad de las salas –que reciben luz natural– y la adecuación de los espacios para minimizar el ruido también ayuda a crear la atmósfera cálida y acogedora que necesitan estos neonatos en un momento tal crucial de sus vidas.

2 Área para los familiares.

Entre otras mejoras destaca la adecuación de un área de descanso para los familiares, para que puedan permanecer 24 horas junto a su bebé, que incluye sala de estar, vestuarios, área de duchas y aseo.

3 Área para los familiares.

La atención neonatal que se presta en el Hospital Reina Sofía también incluye, por una parte, la asistencia en perinatología, que se centra en el seguimiento de los embarazos de alto riesgo –para el diagnóstico precoz de malformaciones y otras patologías en la etapa fetal– y, además, la atención al recién nacido en quirófano y en planta de hospitalización.

El dato

Las nuevas instalaciones y su distribución también permiten llevar a la práctica medidas que favorecen el desarrollo del recién nacido en el marco del Programa de Humanización de la Atención Perinatal de la Consejería de Salud, como es el caso del método canguro, que permite el contacto piel con piel entre el bebé y la madre, una estrategia que mejora la relación entre ellos y está demostrado que tiene beneficios a largo plazo.



ecox
CENTRO IMAGEN 4D PRENATAL

Ecografías 3D y 4D

Especialistas en imagen prenatal

Claudio Marcelo, 11 * Córdoba * 957 745 334

www.ecox4d.com

* Alicante * Córdoba * Coruña * Granada * Madrid * Valencia * Valladolid

El Hospital Reina Sofía impulsa medidas para mejorar la **eficiencia energética**

El complejo cordobés coordina un grupo de trabajo que persigue proponer y desarrollar **estrategias para reducir el consumo manteniendo la calidad**

El Reina Sofía diagnostica al año **unos cien nuevos casos de epilepsia**

Con **ensayos clínicos internacionales** se buscan mejoras en la medicación para estos enfermos



El doctor Cañadillas atiende a un paciente en la consulta de epilepsia

REDACCIÓN

La consulta específica de epilepsia del Reina Sofía, que atiende semanalmente el jefe de sección de Neurología Francisco Cañadillas, diagnostica cada año alrededor de un centenar de nuevos casos entre los pacientes derivados fundamentalmente desde Urgencias –y también desde Atención Primaria– por presentar síntomas característicos de esta enfermedad.

En total, el pasado año, 168 nuevos paciente fueron atendidos en esta consulta y se confirmó el diagnóstico de epilepsia en el 62%

de los casos, es decir, en alrededor de un centenar de los enfermos. Además, en 2010 se vieron en revisión a 720 pacientes en esta consulta específica, a los que se suma una cantidad similar de enfermos que se controla en otras consultas de neurología –sobre todo en el Centro Periférico de Especialidades de Avenida de América–.

El Dr. Cañadillas añade que, en la provincia, la prevalencia de esta enfermedad se sitúa entre el 0,5 y el 1% de la población, por lo que se estima que unas 6.000 personas pueden padecer la enfermedad de forma activa.

REDACCIÓN

La Dirección de Servicios Generales del Hospital Universitario Reina Sofía pone en práctica en estos momentos nuevas medidas que persiguen la eficiencia energética en el uso diario de las instalaciones del complejo sanitario mediante la reducción del consumo y el mantenimiento de los mismos servicios sin afectar a la funcionalidad, la calidad y el confort. Las actuaciones puestas en marcha permitirán reducir alrededor de 400.000 euros en el consumo energético anual del centro.

Entre las iniciativas emprendidas, muy numerosas y diversas, se incluyen la incorporación de nuevos sistemas de regulación y medición de la climatización y consumo de energía eléctrica y térmica, que ayudarán a la detección de posibles fugas y ajustar la producción a las necesidades de cada espacio. La posibilidad de disponer de medidores de consumo permite controlar los flujos y procesos energéticos más allá de las facturas para, de esta forma, poder tomar decisiones eficientes.

Con la intención de seguir bajando del consumo de energía, en el terreno de la iluminación, el Hospital Reina Sofía ha colocado interruptores temporizados en la mayoría de las zonas comunes. Asimismo, en las instalaciones industriales



Profesionales del hospital trabajando en el nuevo centro de transformación

30%

En estos momentos, aproximadamente el 30% del agua caliente sanitaria se produce mediante energía solar

se han revisado los interruptores crepusculares y, por otra parte, se están cambiando las luminarias fluorescentes antiguas por otras de bajo consumo y los niveles de iluminación innecesarios también se han reducido –fundamentalmente en los aparcamientos y en el hall de los distintos edificios–.

En cuanto a la climatización, para evitar pérdidas de calor o frío por las puertas y ventanas de los edificios, se han instalado corti-

nas de aire, puertas automáticas y cortavientos, entre otras medidas. También se ha potenciado la central de cogeneración, que produce refrigeración y calefacción mediante gas y también genera electricidad.

El director de Servicios Generales del Hospital Reina Sofía, José Luis Gómez de Hita, coordina un grupo de trabajo que se puso en marcha a finales del pasado año –formado por profesionales del Servicio Andaluz de Salud (SAS), en su mayoría responsables de las instalaciones– con la finalidad de impulsar actividades encaminadas a lograr una mayor eficiencia energética. Entre los doce integrantes del equipo también se encuentra el jefe de servicio de Mantenimiento de este centro, Joaquín Gavilán Guirao.

amo salud
centros sanitarios

Clínica concertada con compañías médicas

Podología

- Tratamientos de afecciones en los pies
- Dolor, uñas encarnadas
- Plantillas personalizadas
- Pie diabético
- Podología infantil

Odontología general

- Implantes
- Periodoncia
- Ortodoncia
- Estética dental

Psicología

- Sesiones grupales mediante hipnosis
- Dejar de fumar
- Adelgazamiento
- Otros trastornos y fobias

Oftalmología

COMERCIAL

MONRA

- Diseño, Realización y Mantenimiento de Jardines
- Instalación y Reparación de Riegos y Pozos
- Depuradoras
- Maquinaria para jardín
- Productos Químicos



- Cloradoras Salinas
- Depuradoras
- Cubiertas
- Olvídense del Mantenimiento de su Piscina
- Disfrute de su Piscina Todo El Año
- Le Instalamos La Cubierta y La Climatización
- Limpiafondos Automáticos
- Le asesoramos sin coste

Comercial MONRA. Su Proveedor de confianza

Nuevas instalaciones: Avda. Virgen de las Angustias, 5-local 14006 CÓRDOBA
Teléfono 957 273 494 e-mail: ramon.orti@ramon.orti.com www.comercialmonra.com

José Carlos Moreno

Jefe del servicio de dermatología del Hospital Reina Sofía



«El sol es necesario en nuestra vida, pero hay que tomarlo de forma responsable»

Ó. CÓRDOBA

El doctor D. José Carlos Moreno es médico especialista en dermatología. Nacido en Córdoba, cursó sus estudios de medicina en la Universidad de Sevilla. Actualmente es jefe del servicio de dermatología del Hospital Reina Sofía, catedrático de la Facultad de Medicina de Córdoba y presidente de la Academia Española de Dermatología.

- ¿Cuáles son las patologías que se presentan de manera más frecuente su especialidad?

- Se pueden distinguir en relación con la edad: en la etapa infantil (dermatología pediátrica) la mayor causa de consultas es la dermatitis atópica, aunque por su importancia hay que destacar los tumores vasculares (hemangiomas); en la juventud lo más habitual es el acné y la alopecia, aunque también aquí empiezan a aparecer procesos infecciosos como las verrugas por ejemplo; y a partir de la edad adulta, la causa más frecuente de consulta son los tumores (el cáncer cutáneo fundamentalmente); por último, en todas las etapas hay consultas por procesos infecciosos, bacterianos o por hongos.

- ¿Qué le atrajo de la dermato-

«disponemos de un sistema de teledermatología para realizar diagnósticos junto con los médicos de atención primaria»

logía por encima de otras especialidades?

- En primer lugar tiene un cierto carácter familiar: mi abuelo era dermatólogo.

Cuando estudié la carrera me atraía mucho la cirugía. Y aunque al principio la dermatología no era una especialidad completamente quirúrgica, pero cuando vi que la

cirugía se desarrollaba dentro de la dermatología me pareció la especialidad adecuada. Pero quiero decir que actualmente es una especialidad que se ha desarrollado

El dato

Presidente de la Academia Española de Dermatología.

El doctor Moreno es también presidente de la Academia Española de Dermatología, un órgano centenario, que agrupa a más de 2.000 especialistas, y cuya labor principal es la defensa de la dermatología, la formación continua de los especialistas (mediante cursos, congresos, reuniones...) y la divulgación de cara al público general para dar a conocer las patologías, las medidas de precaución... Por último, también realizan colaboraciones con asociaciones de otras especialidades que puedan tener relación médica.

de una manera realmente extraordinaria. Hay campo para todos los gustos, desde investigación, clínica, cosmética... Una prueba de ello es que los puestos que tenemos para MIR (entre 50 y 60 plazas) se agotan en seguida. Junto con cirugía plástica y con cardiovascular, dermatología es una de las especialidades más demandadas.

- ¿Cuándo el gusto por tomar el sol se considera tanorexia?

- Básicamente cuando tomar el sol o estar moreno se convierte para la persona en una necesidad. Como en el caso de otras obsesiones físicas (por ejemplo la anorexia), el sujeto tiene una cierta desfiguración cuando ven su aspecto y, en este caso, siempre se ven con la piel excesivamente pálida. El problema aparece porque la toma de sol (o en cabinas de rayos UVA) va creando un hábito, ya que esta radiación libera en nuestro organismo una serie de sustancias (como son las feromonas) que pueden llegar a crear una cierta adicción.

- ¿Qué medidas tenemos que tomar para evitar problemas a la hora de tomar el sol?

- Lo importante es hacerlo con precaución. No hay que tomar al sol como a un enemigo sino todo lo contrario, ya que es fundamental

Amalia
JOYERÍA

- Collares a medida
- Piedras semipreciosas
- Colgantes
- Pulseras

- Broches
- Pendientes
- Diseño en plata
- Diseño en oro

DOCE DE OCTUBRE, 10 - BAJO
TLF.: 957 479 354
CÓRDOBA

“ *El melanoma es un tipo de tumor en crecimiento en España, lo que hace que debamos extremar las precauciones* ”

“ *Las cremas antienvjecimiento tienen su utilidad, aunque hay que tener claro qué es lo que esperamos de ellas* ”

para nuestra vida y para nuestro metabolismo. Por lo tanto hay que disfrutar de él, pero siempre con precaución. Igual que se puede disfrutar de una copa de vino pero no hay que emborracharse. Hay que tomarlo a las horas adecuadas, con la fotoprotección necesaria, y nunca abusar de él.

- **¿Impiden los fotoprotectores los procesos necesarios para nuestro metabolismo que se realizan al tomar el sol?**

- No. Está claro que teóricamente, si utilizaras una fotoprotección total que impidiera al sol

penetrar en el interior de tu piel no podrías sintetizar la vitamina D lo que alteraría el metabolismo del calcio. Lo que ocurre es que los fotoprotectores, incluso los que se denominan ‘pantalla total’, siempre permiten el paso de parte de la radiación solar, no siendo un escudo para la radiación ultravioleta. Por otro lado parece demostrado que con tomar unos 10 minutos

diarios de sol, en un área determinada de unos 10 cm² aproximadamente es más que suficiente para cubrir las necesidades metabólicas de nuestro organismo. Por tanto, esto no es una excusa suficientemente válida para evitar la protección solar.

- **Una de las consecuencias de una excesiva exposición al sol es el cáncer de piel. ¿Cómo se manifiesta?**

- Aunque existen muchos tipos, los más frecuentes son los que derivan del epitelio que son los carcinomas y los que lo hacen de las células que producen el pigmento (lo melanocitos), que es el melanoma. En el

primer caso, es un tumor que se desarrolla de forma muy lenta, y normalmente es raro que ponga en peligro la vida del paciente. En este caso los síntomas son úlceras en la piel que no se cierran, una placa roja que no cura de forma habitual, cuando tenemos una verruga córnea... En el segundo caso, el melanoma se suele manifestar como manchas oscuras que son distintas que un lunar, principalmente porque son mayores (un diámetro superior a 6 mm), tienen los bordes irregulares o tienen colores distintos en la misma mancha. A veces son lesiones que están de toda la vida y que un buen

día comienza a cambiar de forma rápida, y otras veces son lesiones que aparecen después de una exposición solar brusca. En estos casos siempre hay que consultar al médico porque el único tratamiento que tienen es su extirpación lo más rápidamente posible.

- **¿Es importante el papel del médico de atención primaria?**

- Muy importante. El médico de atención primaria colabora con nosotros, está atento a ese tipo de lesiones y ahora dispone

“ *parece demostrado que con tomar unos 10 minutos diarios de sol, en un área determinada de unos 10 cm² aproximadamente es más que suficiente para cubrir las necesidades metabólicas de nuestro organismo* ”

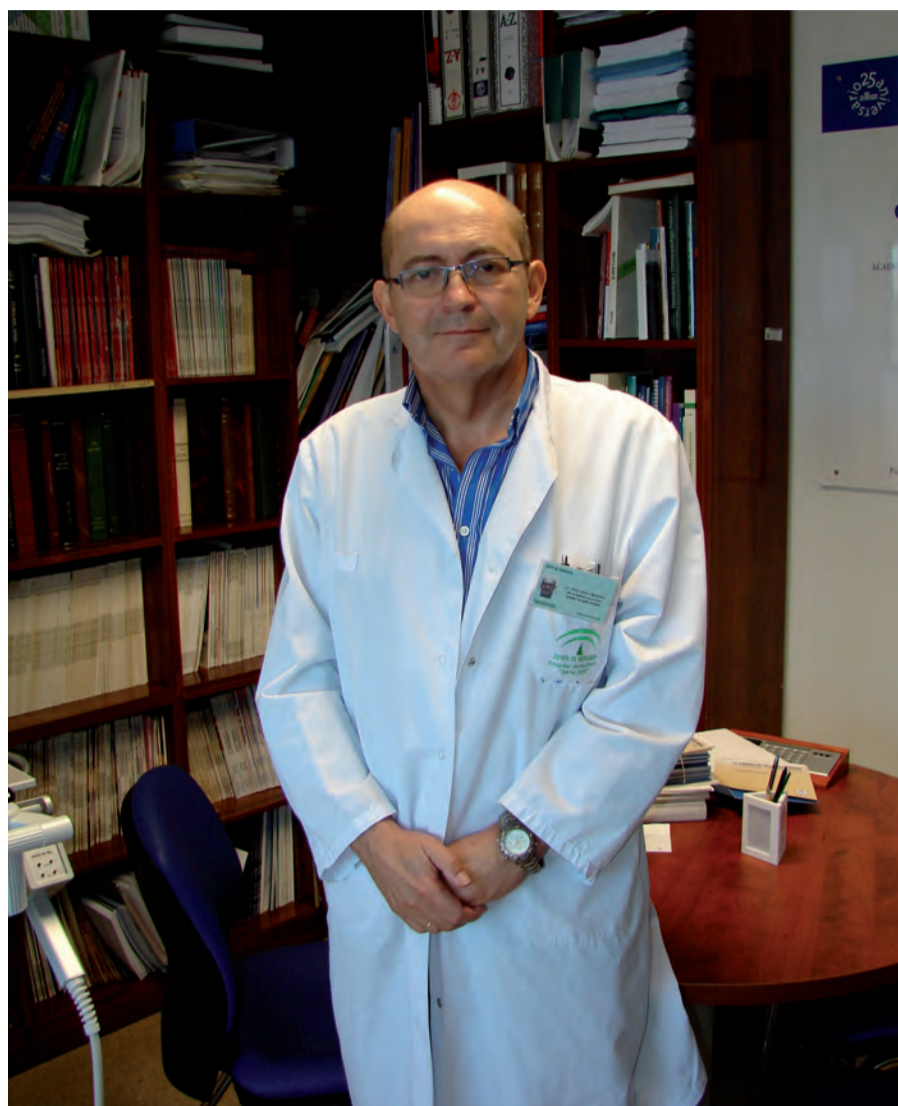
mos, además, de un sistema de teledermatología, de forma que, cuando ellos tienen dudas nos mandan fotos clínicas a través de un sistema de intranet y, dependiendo del caso, podemos dar nuestra opinión e incluso diagnosticar o remitir al enfermo directamente a nuestra consulta para ser

“ *El melanoma se da aproximadamente en 1 de cada 10.000 habitantes. El cáncer no melanoma tiene una frecuencia mucho mayor y lo encontramos en 1 de cada 1.500* ”

estudiado de forma más detenida. Esto tiene una ventaja muy importante como es evitar el desplazamiento de los pacientes en los que el diagnóstico es bastante seguro. De esta forma conseguimos disminuir el número de pacientes que tienen que venir de forma presencial a la consulta.

- **¿Una vez que se detecta un cáncer de piel qué procedimiento se sigue?**

- Existe una comisión de melanomas en la que estamos nosotros, los cirujanos plásticos, los anatomopatólogos, los de medicina nuclear, los radiólogos... que tiene su protocolo de actuación. Una vez



El doctor Moreno en su despacho del Hospital Reina Sofía

que se diagnostica se realiza una primera extirpación para hacer la valoración del melanoma y ver si se trata de un tumor agresivo, en cuyo caso se realizan una serie de técnicas como puede ser el ‘ganglio centinela’, y pasaría a los cirujanos plásticos en colaboración con medicina nuclear. En caso de no ser agresivo simplemente lo seguiríamos controlando nosotros. Por último señalar que es muy importante la labor de seguimiento posterior, por parte de los oncólogos, en este tipo de pacientes.

- **¿Cuál es la incidencia de cáncer de piel en España?**

- El melanoma se da aproximadamente en 1 de cada 10.000 habitantes. El cáncer no melanoma tiene una frecuencia mucho mayor y lo encontramos en 1 de cada 1.500. Es importante añadir que el melanoma es un tipo de tumor en crecimiento en España.

- **¿Qué opinión le merecen los productos antienvjecimiento?**

- Es cierto que las cremas antienvjecimiento tienen su utilidad. Aunque hay que tener claro qué es lo que esperamos de ellas. Tienen cierta utilidad sobre formas precoces del fotoenvjecimiento. Es decir, no pensemos que son capaces de hacer desaparecer grandes arrugas. Si pasamos de las cremas a otros tratamientos más agresivos como el láser o las luz pulsada, conseguiremos más efectividad, pero también mayor riesgo. También la utilización de botox o de rellenos para corregir arrugas o defectos realmente también son más útiles que las cremas propiamente dichas. Quizá la novedad importante pueda ser una crema de toxina botulínica que está a punto de comercializarse y parece, por los ensayos que se han realizado, que podría proporcionar buenos resultados.

henatural

CENTROS DE DISTRIBUCIÓN
DE CAMILLAS AUTOMASAJE

EL MASAJE
EFECTO RELAJANTE
EQUILIBRIO
Y BIENESTAR



LOS BENEFICIOS
DEL JADE
FUENTE NATURAL
DE SALUD



EL CALOR
INFRARROJO
EL CALOR MÁS EFICAZ



EL MODELO MÁS AVANZADO
CON LAS SIGUIENTES PRESTACIONES:

1. Masaje de espalda y cervicales
2. Masaje de piernas
3. Diferentes velocidades de masaje
4. Rodillo autoajustable para controlar la intensidad del masaje

UN INNOVADOR SISTEMA TERAPÉUTICO-TÉRMICO
QUE COMBINA LA MEDICINA TRADICIONAL
ORIENTAL EN LA ALTA TECNOLOGÍA

eb
m
en
buenas
manos



La alimentación sana y la vuelta al cole

comer sano 16

Entrenamiento personal al alcance de todos

deporte saludable 18

Embarazada... y en plena forma

la infancia y la salud 20

El Shiatsu, la medicina tradicional de Oriente

salud y bienestar 22

Algunos apuntes sobre implantología dental

Un implante es un **tornillo de titanio** que se coloca en el hueso maxilar en el sitio dejado por el diente ausente

LOURDES RIDAURA RUIZ, ODONTÓLOGA
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA E IMPLANTES
COLEGIADA Nº. 14/00/2007
CENTRO MÉDICO-DENTAL MEDENTA

La implantología dental es una de las especialidades odontológicas que más se ha desarrollado en los últimos años. Esto es debido tanto a los excelentes resultados obtenidos en la mejora de la salud y estética de los pacientes, como a las ventajas que ofrece la utilización de este tipo de prótesis para la mayoría de los pacientes frente a las soluciones tradicionales.

No obstante, a pesar de su popularización, aún existe un amplio desconocimiento sobre esta técnica, por lo que esperamos que con esta información los interesados en utilizar este tipo de prótesis puedan despejar sus dudas básicas sobre los implantes dentales.

¿Qué es un implante?

Un implante es un tornillo de titanio que se coloca en el hueso maxilar en el sitio dejado por el diente ausente. Este tornillo hace las veces de raíz del diente natural. Sobre esta base se colocan una o más coronas (parte visible del diente).

Ventajas de los implantes dentales

- El paciente tiene la sensación de volver a tener dientes propios y de recuperar su funcionalidad por lo que vuelve a hablar o a sonreír con normalidad.
- Mejora el confort y la estética del paciente lo que repercute en su imagen y, por tanto, en su autoestima.
- Se consigue una mejora en la masticación y digestión de los alimentos.
- Disponemos de unos apoyos firmes para una dentadura completa, haciéndola más segura y confortable.
- Evitamos tallar dientes próximos.

La ventaja principal del titanio es la «osteointegración», es decir, que este material posee la capacidad de unirse al hueso. Así, se va generando un nuevo tejido óseo alrededor del implante de manera que queda firmemente fijado en el hueso maxilar en un plazo de tres a cuatro meses.

Existen otras técnicas que permiten sustituir la corona, pero sólo con un implante podemos reemplazar la raíz, impidiendo así la pérdida de volumen en el maxilar lo que evita el envejecimiento facial prematuro y mejora la fisonomía del paciente al mantener un aspecto facial más natural.



• Dependiendo de cada caso concreto, en un plazo de tres a cuatro meses cuando la fase de osteointegración se ha completado, se coloca la corona.



¿Quién puede ser candidato a recibir implantes dentales?

Los implantes dentales se pueden utilizar en la mayoría de los pacientes, siempre y cuando así lo confirme el estudio radiográfico previo.

Hay que tener en cuenta que en algunos pacientes puede haber limitaciones anatómicas (no disponer de suficiente hueso, proximidad al nervio dentario) o pueden presentar enfermedades metabólicas mal controladas o enfermedades infecciosas activas.

Tratamiento

En general, aunque puede haber variaciones, el tratamiento consiste en lo siguiente:

- Realización de estudio radiográfico
- Se procede bajo anestesia local a realizar una pequeña intervención quirúrgica para la colocación del implante en el hueso maxilar.
- Se coloca el implante hasta la profundidad adecuada.

Rechazos e incompatibilidades

Es muy raro que exista rechazo a los implantes ya que el material es biocompatible; sin embargo se pueden perder los implantes si se produce una infección o si se les obliga a soportar más carga de la que deben. En manos experimentadas el porcentaje de éxito se acerca al 100%.

No obstante, también hay que informar a los pacientes de posibles fallos de los implantes dentales debido a una serie de factores: error en la colocación, higiene defectuosa, falta de revisiones periódicas, factores intrínsecos a la propia biología del paciente, el tabaco u otros factores no conocidos o impredecibles, con lo que el implante puede llegar a desprenderse o a moverse y debe ser retirado. Esto ocurre en menos del 10% de los casos en general.

Recomendaciones

Es cierto que los implantes, dadas las características de su colocación, suponen un esfuerzo económico importante pero hay que valorarlo en relación a la calidad de vida que se logra. El implante es una inversión que repercute en el bienestar de su boca y de su salud.

Y sobre todo, lo más importante, acuda siempre a un buen profesional que le aconsejará el mejor tratamiento para su caso particular y le informará detalladamente de las condiciones para realizar un tratamiento implantario con las máximas garantías de éxito.

PRESENTANDO ESTE ANUNCIO

- **Primera visita, diagnóstico y dos radiografías intraorales, sin coste.**
- **10% de descuento en su primer tratamiento de limpieza dental o extracción no quirúrgica.**

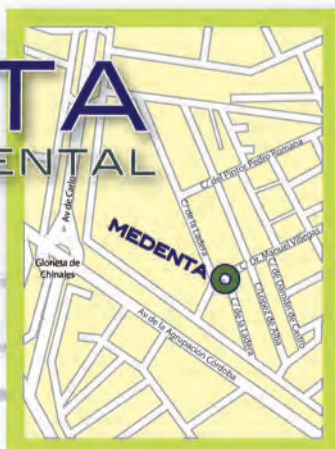
Promoción válida hasta el 30/09/2011.

C/ La Ladera, 16 14007 Córdoba - 957 073 777
www.medenta.es



Venga a conocernos:

En MEDENTA, tu salud cuenta



La salud visual y la vuelta al cole

Se estima que **uno de cada cuatro niños** tiene algún defecto visual sin diagnosticar

DR. DIEGO TORRES GARCÍA
OFTALMOLOGÍA INFANTIL.
INSTITUTO DE OFTALMOLOGÍA LA ARRUZAF A

el apunte

El 6% de los niños sufren de «ojo vago», el 20% requiere atención oftalmológica y muchos de estos defectos visuales pueden pasar inadvertidos.

El inicio del nuevo curso escolar es un buen momento para realizar una revisión ocular a los peques de la casa. Un defecto ocular o una mala graduación visual pueden afectar los resultados escolares y predisponer negativamente al niño frente al estudio o al colegio.

La primera revisión debería de realizarse alrededor de los tres o cuatro años, ya que a esta edad la

visión del niño aún esta en crecimiento y las causas de pérdida de visión productoras del «ojo vago» ya están presentes y pueden ser tratadas a tiempo; después de los ocho años estas causas son de difícil tratamiento y existe un mal pronóstico visual. Además muchos de los defectos visuales pueden pasar inadvertidos para los padres y pediatras que no anden tras su pista.

Al término de un desarrollo visual normal, el niño de seis o siete años de edad posee una visión adaptada para ver bien de lejos y para observar con precisión y sin fatiga los objetos de cerca en las tareas de lectura, dibujo o escritura. La motilidad ocular correctamente coordinada le permite seguir un objeto en movimiento, converger para mirar un punto próximo y volver al paralelismo de los ejes visuales para observar un objeto alejado. Igualmente, la coordinación de las imágenes captadas por cada uno de los dos ojos le permite apreciar las distancias. Sensible también a los movimientos de pequeña amplitud, a los colores y a los pequeños cambios del

contraste, el niño aprende paulatinamente a percibir los detalles finos y a representar en su mente diferentes dimensiones y orientaciones espaciales.

El estudio y la valoración clínica de todos estos aspectos funcionales del órgano de la visión es competencia tanto del oftalmólogo como del pediatra, éste último sobretodo en las edades más tempranas. El diagnóstico y eventual tratamiento precoz de las disfunciones oculares en el niño resulta trascendental, pues algunos defectos visuales únicamente son reversibles durante los primeros años de la infancia.

Debemos recordar que el 80% de la información que recibe un niño es de origen visual

Uno de cada cuatro niños tiene algún defecto visual sin diagnosticar. Dolores de cabeza, fruncir el ceño, tropiezos, girar lateralmente la cabeza, seguir los renglones con el dedo, acercarse mucho al papel, guiñar los ojos o taparse un ojo son algunos de los síntomas a los que



los padres deben prestar atención como posible manifestación de un problema de visión. Pero también la personalidad del niño puede ayudar a determinar qué tipo de problema existe, sobretodo modificaciones en el tamaño del ojo. Por ejemplo, «el niño miope suele ser más detallista, le gusta leer y se divierte menos en espacios abiertos, ya que no ve bien de lejos y, en cambio, muy bien de cerca». Por el contrario, los niños con hipermetropía «suelen ser más abiertos. No les gusta trabajar de

cerca y se lo suelen pasar bien haciendo deporte». Presentan irritación de los ojos cuando leen o dolor de cabeza, síntomas que también pueden aparecer en niños con astigmatismo al ver distorsionado.

Debemos recordar que el 80% de la información que recibe un niño es de origen visual, que el 6% de los niños tienen ambliopía («ojo vago»), que el 20% de los niños requieren atención oftalmológica y que muchos de estos defectos visuales pueden pasar inadvertidos.



Hospital La Arruzafa
Instituto de Oftalmología La Arruzafa
www.hospitalarruzafa.com



CENTRO WUTAN

**GRUPOS DE INICIACIÓN,
PLAZAS LIMITADAS Y
ATENCIÓN PERSONALIZADA**
**PRUEBA NUESTRAS CLASES,
SIN COMPROMISO**



- * TAI CHI
- * YOGA
- * AIKIDO
- * CHI KUNG
- * MEDITACIÓN
- * PILATES
- * IAIDO
- * KUNG FU
- * DEFENSA PERSONAL POLICIAL
- * ESTIRAMIENTOS



C/ CAÑO nº 12, FRENTE A FUENTES GUERRA

WWW.WUTANCORDOBA.COM

957482518



La importancia de la **alimentación sana** de los niños con la vuelta al cole

Una **dieta equilibrada** les ayudará a afrontar el curso con mayor energía y mejor salud

O. CÓRDOBA

En septiembre, con el final de las vacaciones de verano, los niños tienen que volver al colegio y a la rutina agotadora de la mochila, las clases, las actividades deportivas y extraescolares, las tareas en casa...

Al igual que para los mayores, para los niños también supone un reto volver a dicha rutina, haciendo que se encuentren más cansados o incluso que sufran (ya sea por debilidad o por contagio de los compañeros) alguna enfermedad.

Para contribuir al fortalecimiento de sus sistema inmune y, sobre todo, a que tengan energías suficientes para enfrentarse a todos estos retos, además de ayudarles a entrar volver a esa rutina de forma progresiva, es muy importante que cuidemos su alimentación.

En primer lugar, al contrario del desorden en el que se puede incurrir durante el periodo vacacional, debemos volver al hábito de las cinco comidas diarias (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena). La dieta debe ser equilibrada y suficiente.

Es necesario que el **desayuno** aporte casi un tercio de las calorías que necesitan al día y que sea variado. Debe estar compuesto principalmente de lácteos (aportan proteínas, vitaminas y minerales), cereales (hidratos de carbono) y fruta (agua, vitaminas, minerales y fibra).

A **media mañana** (correspondería al recreo), pueden tomar un pequeño bocadillo, una pieza de fruta, un zumo... evitando el consumo de bollería industrial.

En la **comida**, para aportar energía, son importantes los hidratos de carbono, por lo que contaremos con patatas, pasta, arroz, legumbres... además, siempre debe haber verdura o fruta, y algún alimento rico en proteínas.

La **merienda** es muy importante. En ella nunca debe faltar la fruta o algún alimento lácteo. También podemos darles galletas o cereales.

La **cena** no debe ser abundante. Podemos incluir verduras, pescado a la plancha, tortilla francesa u otros alimentos ligeros. De postre un vaso de leche les ayudará a conciliar el sueño.



Hay que tratar de reducir su consumo de bollería industrial

A tener en cuenta

Si la presentación en las comidas es importante para los adultos, con los niños es imprescindible. Si conseguimos que los platos tengan un aspecto divertido y apetecible tendremos mucho terreno ganado a la hora de acostumbrar a nuestros hijos a comer sano y a tener una dieta rica y variada.

Por otra parte, para que nuestros niños tengan una vida ordenada y unos hábitos saludables en cuanto a la alimentación, siempre debemos tener en cuenta que nosotros somos el espejo en el que ellos se miran. Por eso es muy importante que sepamos ser un ejemplo en nuestra vida cotidiana.

TABERNA
El Maestrante
Tu taberna ecuestre en Córdoba

Calle Céspedes nº 5, 14003, Córdoba (Junto a Mezquita Catedral)



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.

Entrenamiento personal, cada día más, al alcance de todos

el dato

Las personas con problemas osteoarticulares, con alteraciones de espalda, los que sufren lesiones por malas posturas o movimientos repetitivos; los afectados por enfermedades neuromusculares (esclerosis múltiple, ictus, distrófias, etc.), todos ellos son clientes potenciales del entrenamiento personal.

CLUB GYM SIERRA

El concepto de gimnasio ha cambiado. Por ello, en Club Gym Sierra hemos sumado a nuestra oferta servicios y actividades aptas para grupos de edad cada vez más amplios, para personas que nunca han hecho deporte, ejercicios encaminados a conseguir la relación del cuerpo y de la mente, así como servicios que se encuentran en sintonía con la dietética, la fisioterapia y la rehabilitación. Se trata de acondicionar el club para que sea un lugar donde realizar ejercicio, pero también donde encontrar bienestar.

En este contexto ha crecido la demanda del *entrenador personal*, pues ahora es asequible para muchas más personas y el usuario es más exigente. Además, esta figura ha experimentado también una clara evolución: si antes se asociaba a la imagen de un hombre musculado pendiente de «machacar» al alumno con interminables rutinas de ejercicios, actualmente son profesionales acreditados que, aunque no son médicos ni fisioterapeutas, poseen conocimientos

El perfil de usuario que se pone en manos de estos profesionales es cada vez más variado.

de fisiología, anatomía, dietética, rehabilitación, entrenamiento físico, salud..., lo que ayuda a ofrecer una atención completa e integral de forma que los clientes no se lesionen, mejoren su colesterol...

Así, no es extraño que un entrenador personal se ponga en contacto telefónico con su alumno, a fin de recordarle tareas que éste tiene que llevar a cabo mientras está de viaje o fuera del horario de entrenamiento; le instruya acerca de los alimentos más adecuados para ingerir antes o después de las sesiones así como en su vida cotidiana; anime continuamente a dejar el tabaco, a reducir el consumo de alcohol, a mejorar sus patrones de sueño o a que, incluso cuando cometan algún exceso, lo hagan con mayor grado de conciencia.

Al ser un servicio *personal y exclusivo*, tiene muchas ventajas frente al ejercicio individual o en grupo: el alumno nota los efectos y alcanza los objetivos mucho antes, aumentando la rentabilidad en tiempo y dinero, el entrenador busca el mejor horario para realizar el entrenamiento, lo que influye en la constancia, factor clave para que cualquier programa de acondicionamiento físico tenga éxito.

Esto está muy ligado a la *motivación*, ofreciendo a cada cliente una explicación de por qué y para qué hace cada ejercicio, haciéndole tomar conciencia de su propio cuerpo, comunicando la finalidad de cada movimiento y recibiendo con ello un estímulo muy positivo que le impulsa a continuar.

Otro aspecto esencial es que con un entrenador personal *el riesgo de lesión* es prácticamente nulo.

Antes de comenzar el entrenador lleva a cabo una exhaustiva entrevista a fin de conocer detalladamente al cliente; se recaban datos acerca del estado de forma, preferencias en la práctica deportiva, y posibles problemas que determinen la conveniencia o no de ciertos ejercicios. Al final, se firma un contrato con los derechos y obligaciones tanto del cliente como del entrenador, se acuerdan



los horarios y se fijan los objetivos pretendidos, estableciendo metas realistas y alcanzables a corto plazo, que hagan progresar paulatinamente y sin abandonos.

Para elegir entrenador personal lo ideal es que sea titulado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte, y que tenga experiencia y profesionalidad probadas. Es útil asistir a una sesión como «espectador», hablar con personas que hayan realizado algún entrenamiento previo, o solicitar una demostración personal de cómo sería una sesión de entrenamiento.

Aunque tener un entrenador personal ya no es un lujo, lo cierto es que por razones económicas tampoco es una alternativa a la que puedan optar todas las personas. Esto ha hecho que Club Gym Sierra ofrezca una serie de modalidades y bonos que abaratan los costes y ponen al alcance de sus clientes este servicio de excelencia, debiendo tener en cuenta que los precios varían si se adquieren bonos de varias sesiones en vez de sesiones sueltas. Si se desea bajar más los costes, lo ideal es juntarse con otras personas y for-

El Entrenador Personal no es un médico ni un fisioterapeuta, pero debe tener un alto grado de conocimientos

mar un grupo de entrenamiento reducido (aconsejable no más de 4), siendo conscientes de que esta modalidad supondrá el reparto también del tiempo de atención del Entrenador personal a cada persona. En caso de formar un grupo este deberá ser homogéneo, siendo ideal conocerse, tener los horarios compatibles, los gustos deportivos parecidos y los objetivos a alcanzar muy similares.

En cuanto al nivel de forma física, depende de la actividad que se vaya a llevar a cabo, ya que dos personas muy dispares en este sentido sí podrían hacer juntas algún tipo de actividades de tonificación, aunque no lo tendrían tan fácil para llevar a cabo una sesión de acondicionamiento cardiovascular intenso.

Todas las ventajas que aporta

Ventajas de un entrenador personal

Por un lado, el aprovechamiento que se obtiene de una clase individual es siempre mayor que el que se logra en una clase colectiva. La posibilidad de adaptarse al cliente es otra de las características del entrenamiento personal y, a la vez, uno de los principales motivos de que su demanda vaya en aumento.

el Entrenamiento Personal, son un argumento sólido que justifica sobradamente el abono que hay que realizar para disfrutar de este magnífico servicio. No lo dude, Club Gym Sierra le ofrece la posibilidad de disfrutar de un excelente programa de Entrenamiento personal de forma exclusiva y con Entrenadores Personales profesionales, con experiencia y muy capacitados. Póngase en contacto con el Dpto. comercial o con los propios entrenadores Tlf. 957280711 www.clubgymsierra.es



En Club Gym Sierra sí te cuidamos

compruébalo

www.clubgymsierra.es



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...

Tif. 957 47 40 78

Avda. América, 21 bjo. dcha.
14008 Córdoba

/ tratamiento del dolor
/ cervical, dorsal, lumbar
/ osteopatía y manipulaciones vertebrales
/ lesiones deportivas
/ esguinces, tendinitis, contusiones
/ patologías de rodilla, codos y hombros...
/ reumatología
/ lumbalgias, ciáticas, hernias de disco
/ masajes, drenaje linfático, electroterapia
/ fisioterapia geriátrica
/ parkinson, alzheimer...

Salvador Vinuesa Sánchez
Ana M^a Machado Rodríguez

CENTRO DE FISIOTERAPIA & OSTEOPATÍA

SANTA MARINA

C/ Mayor de Santa Marina, nº 6

Tel. 957 48 75 43 / 615 22 49 83 / 655 68 16 27

www.fisioterapiasantamarina.es

Dr. José M^a Cabrera

Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268



Carmen de la Torre Cecilia

Doctor en Medicina y Cirugía
Especialista en Pediatría

C/ Isla de Lanzarote, 3

Edif. Los Girasoles II, Portal A - 1^oC - (Zona Noreña)

Tel. 957 46 64 00 - 14011 Córdoba

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

MENSAJERÍA

LA NUEVA MENSAJERÍA

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

PISO EN ALQUILER

Zona Camping. Salón amplio, 4 dorm., 2 baños reformados, cocina amueblada, clima, doble acristalamiento, piscina, cochera, 800 €

ALQUILER EN FUENGIROLA

Piso de 80 m², 3 dorm., amueblado, baño y terraza de 40 m² reformados, 2^a línea de playa, zona puerto. Disponible agosto y septiembre.

ZONA VIAL

Piso amueblado de 165 m², amplio salón-comedor con terraza, 4 dormitorios, 2 baños y cocina reformados, terraza lavadero, amplia despensa, piscina y jardines comunitarios, ascensor. 55.000.000 + 6.000.000 ptas. con cochera.



ZONA CALASANCIO

Chalet pareado, 216 m² construidos, 4 dorm., 2 baños y aseo, hall, salón, estar y cocina. Calefacción por radiadores, AA. Reforma integral hace 4 años. Jardín amplio, piscina, pozo. 721.000 €



Embarazada... y en plena forma

Con ciertas precauciones, la **actividad física** en la mujer gestante es muy recomendable

DRA. M^a ISABEL MARTÍNEZ MUÑOZ
MÉDICO ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN
MATERNAL Y RECUPERACIÓN PUERPERAL.
WWW.CEMLOSARCOS.ES

La práctica regular de ejercicio físico durante el embarazo se recomienda para mantener la salud de la mujer embarazada y el feto. No obstante, muchas gestantes sienten recelos a la hora de practicarlo durante el periodo gestacional, sobre todo por su posible repercusión sobre la correcta evolución del embarazo.

No obstante, en términos generales y sin que exista una contraindicación médica para realizarla, podemos afirmar que la actividad física en la mujer gestante no solo es bastante segura, sino altamente recomendable durante casi toda la gestación.

Por supuesto, son necesarias una serie de precauciones a la hora de hacer ejercicio y mantener un control exhaustivo de la embarazada durante el mismo, por lo que la mujer gestante debería acudir a un lugar especializado, o al menos informarse bien antes de empezar a hacer deporte en solitario.



Beneficios de la práctica deportiva sobre el embarazo

El ejercicio físico regular durante el embarazo se relaciona con una serie de beneficios importantes para la embarazada y su bebé.

- Se asocia a menor incidencia de preeclampsia, diabetes gestacional e incidencia de cesáreas.
- Disminución de las molestias propias del embarazo, tales como dolores de espalda y lumbares, calambres en las piernas, acidez y estreñimiento.
- Menor incidencia de insomnio y cansancio que en mujeres sedentarias.
- Disminución de problemas de ansiedad durante la gestación.
- Mejor control de la ganancia de peso durante el embarazo.
- Mejor control del dolor durante el trabajo de parto, asociado al aumento de los niveles de endorfinas maternas liberadas con el ejercicio físico.

Contraindicaciones para realizarlo

En general, si la embarazada es una mujer sana, hay pocas contraindicaciones absolutas y relativas para poder mantenerse en forma. No obstante, los riesgos siempre deberán ser evaluados por un médico.

Mujeres con amenazas de parto prematuro, embarazos de alto riesgo, hipertensión arterial, incompetencias cervicales

o historial de abortos de repetición deben abstenerse de realizar ejercicio físico por su cuenta y someterse al criterio de su médico antes de hacer deporte.

Recomendaciones

Sería recomendable empezar con un programa de ejercicios físicos de intensidad leve a moderada y poco a poco ir incrementando la intensidad de los mismos. Igualmente, se deben combinar ejercicios de tipo aeróbico (que mejorarán nuestro sistema cardiovascular) con ejercicios de resistencia (que mejorarán nuestro sistema musculoesquelético).

Entre los primeros os proponemos caminar, nadar, danza del vientre o bicicleta estática, y para mejorar nuestra resistencia y elongación, ejercicios y estiramientos como los que se realizan en Yoga o Pilates. Por otro lado, hay que descartar cualquier deporte de impacto o de contacto físico y con riesgo de caídas durante el embarazo.

Si la mujer no realizaba ejercicio físico anteriormente a su embarazo, es importante comenzar despacio para ir incrementando poco a poco la intensidad del mismo. Si por el contrario, la mujer era deportista con anterioridad a su estado actual y no tiene contraindicaciones médicas que lo limiten, podrá seguir practicándolo moderando su intensidad y sin llegar nunca a un grado de extenuación o falta de aliento durante el mismo.

Recomendaciones

Frecuencia adecuada: practicar media hora diaria de ejercicios aeróbicos, como nadar o caminar y unos 30-40 minutos de gimnasia prenatal dos o tres veces por semana. Es necesaria una hidratación adecuada durante el ejercicio físico. Se debe hacer un control de pulsaciones durante el mismo. No deben superar las 140-150 pul/min. Algunas mujeres pueden experimentar leves contracciones durante o tras la práctica deportiva que en general suelen ceder pasados unos 30 minutos y que son consideradas como normales. En caso de persistir, debe ser consultado.

Elige a tu gusto

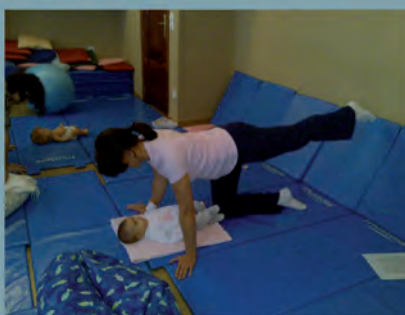
+ Es fundamental buscar la opción que más te anime y plantearlo como una «obligación» para tu salud y la de tu bebé. Te recomendamos las clases en grupo, que te resultarán más divertidas y motivadoras. Algunas de las alternativas que pueden ser de tu agrado a la hora de realizar deporte durante el embarazo son: gimnasia prenatal, yoga, pilates o danza del vientre.



C.E.M. LOS ARCOS

CENTRO DE EDUCACIÓN MATERNAL Y RECUPERACIÓN PUERPERAL

- PREPARACIÓN AL PARTO
- RECUPERACIÓN PUERPERAL
- GIMNASIA PRENATAL
- GIMNASIA POSPARTO
- YOGA
- PILATES
- MASAJE INFANTIL
- GIMNASIA PARA BEBÉS



ATENDEMOS COMPAÑÍAS MÉDICAS

Rda. de los Tejares, 16 - Portal 5 - 1º Derecha - 14001 Córdoba
Tlf./Fax 957 471 743
info@cemlosarcos.es - www.cemlosarcos.es

Edificio nuevo cañero



957 49 78 42

*Primeras
Calidades*

*Facilidades
de Pago*

Aparejador: **D. Javier Lozano Santos**
Proyecto realizado por **Liñán Arquitectos, S.L.**

INFORMACIÓN Y VENTAS
CASETA DE INFORMACIÓN Y VENTA
EN PROPIA OBRA

C/ Domingo Muñoz, 1 Primera Planta

957 49 78 42

PROMUEVE:

POGACOR S.L.
PROMOCIONES
INMOBILIARIAS

El Shiatsu se basa en la sabiduría de la medicina tradicional de Oriente

Una técnica que estimula y armoniza la **energía vital** para mejorar salud y bienestar

MARTA MUÑOZ ODRIOZOLA

Shiatsu significa «presión con los dedos» en japonés. Es una técnica corporal, manual basada en la sabiduría de la medicina tradicional del oriente, con la que mediante una serie de estiramientos y trabajo de presión sobre los meridianos energéticos se consigue mejorar la salud y prevenir enfermedades. Estimula y armoniza la energía vital de la persona para promover la salud y el bienestar. Es pues un medio importante para despertar el poder de autocuración de nuestro organismo y prevenir problemas de salud.

Para el practicante de Shiatsu, es a la vez una manera de ayudar a otros y un camino de desarrollo personal.

En general los clientes expresan que ha sido un apoyo importante para hacer cambios en su estilo de vida.

La Escuela europea de Shiatsu se fundó en Inglaterra en 1984 y tiene una amplia red de sucursales en toda Europa. Todos enseñamos un programa común y mantenemos un alto nivel de profesionalidad en la enseñanza.

Nuestros cursos están homologados a las normas de la Asociación de Profesionales de Shiatsu en España (APSE) y a las de la Federación Europea de Shiatsu (FES), que agrupa la asociaciones nacionales de todos los países europeos. Así aseguramos



un alto nivel de estudios y el reconocimiento de nuestros graduados en España y en Europa.

Recientemente se ha realizado un estudio de investigación por la Universidad de Leeds, en Inglaterra patrocinado por la Federación Europea de Shiatsu sobre los efectos de esta técnica desde la perspecti-

La Escuela europea de Shiatsu se fundó en Inglaterra en 1984 y tiene una amplia red de sucursales en toda Europa.

La gran mayoría de clientes expresan un alto nivel de satisfacción con sus sesiones de shiatsu.

va de nuestros clientes. Este se ha llevado a cabo en tres países europeos: Austria, Reino Unido y España. La investigación demuestra:

- Que el shiatsu es seguro
- Que la gran mayoría de los clientes perciben beneficios a corto y largo plazo con mejoría de sus síntomas y cambios en su estilo de vida
- Los beneficios en términos de bienestar general, mantenimiento de salud, promoción de salud y conciencia de salud son notables
- Reducción en el uso de medicación
- Los resultados más notables son en reducción de síntomas de estrés y tensión, y en problemas relacionados con músculos, articulaciones y estructura corporal, incluyendo dolor de espalda.

Definición

+ Según la definición del Departamento Japonés Médico del Ministerio de Bienestar Social (actual Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar Social), en 1957, «el Shiatsu es una técnica en la que utilizando los dedos y palma de la mano se aplican presiones sobre la superficie del cuerpo con el fin de corregir desequilibrios del cuerpo, mantener y promover la salud. También es un método que contribuye a la curación de enfermedades específicas».

Originaria de Japón

Su nombre proviene del japonés (Shi), dedo, y (Atsu), presión, por lo que se traduce como «presión con los dedos», y existen dos escuelas principales de Shiatsu; una basada en la teoría anatómica y fisiológica occidental y la otra basada en la medicina tradicional china (MTC).

- Reducción en el uso de medicina convencional, medicación y días de trabajo perdidos. Estos son indicativos del valor añadido y los beneficios económicos del tratamiento de shiatsu.

En general los clientes expresan que ha sido un apoyo importante para hacer cambios en su estilo de vida para adoptar hábitos más saludables, con el resultado añadido de sentirse mejor consigo mismos, aumentando su confianza y resolución.

La gran mayoría de clientes expresan un alto nivel de satisfacción con sus sesiones de shiatsu.



ESCUELA EUROPEA DE
SHIATSU
WWW.SHIATSU.NET

CURSOS DE INICIACIÓN Y DE
FORMACIÓN PROFESIONAL

Centro Tao

C/ Manuel de Falla, 4, local
centro_tao@hotmail.com
957 281 322 - 660 701 995





CIRUGÍA AVANZADA EN IMPLANTES DENTALES

Director:
Dr. Julián A. Rodas Ibáñez

Doctor en Medicina y Cirugía (Col. 6642)
Esp. en Cirugía Oral y Maxilofacial
Director Médico, Unidad Implantología y Cirugía Maxilofacial

En muchos casos el tratamiento con implantes dentales convencionales no puede realizarse debido a la gran pérdida de hueso existente. Esta pérdida excesiva de hueso suele deberse a la pérdida de las piezas dentales a temprana edad, enfermedad periodontal severa, traumatismos dentales u otras enfermedades.

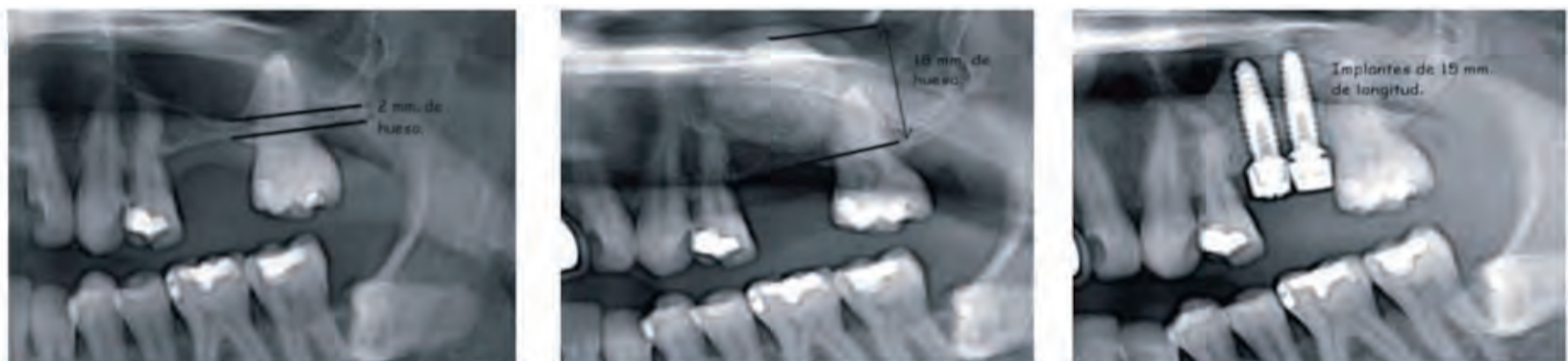
Actualmente DISPONEMOS EN NUESTRO CENTRO DE técnicas quirúrgicas especiales destinadas a tratar a estos pacientes a los que no se les pueden colocar implantes en condiciones normales.

INJERTOS ÓSEOS (ELEVACIÓN SINUSAL)

La **elevación del seno maxilar** es una técnica quirúrgica que permite el aumento de hueso en la arcada superior, para obtener una base ósea adecuada en la que poder colocar implantes osteointegrados, en aquellos casos en que la consistencia del hueso o la cantidad no lo permite.



En una fase inicial hay que labrar el espacio levantando el suelo sinusal, para después colocar en él material óseo de relleno. En la segunda fase se realizará la colocación del o de los implantes, siguiendo la pauta habitual.



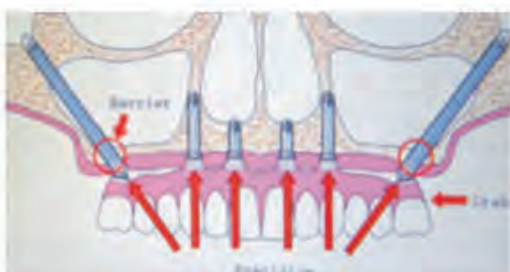
IMPLANTES ZIGOMÁTICOS

En OTROS casos la rehabilitación de los pacientes implicaba procesos largos y pesados que muchas veces incluían injertos de hueso, intervenciones largas y periodos prolongados sin poder utilizar ningún tipo de prótesis.

Esta situación ha cambiado de forma radical gracias a los **Implantes Zigomáticos**. Estos implantes se basan en conceptos más modernos con la utilización del hueso remanente que tiene el paciente, por lo que elimina la necesidad de injertos óseos, y por lo tanto simplifica el tratamiento, aportando gran cantidad de ventajas.

La rehabilitación de estos maxilares generalmente se realiza mediante dos o cuatro **Implantes Zigomáticos** y de 2 a 4 implantes convencionales en la región anterior. Este procedimiento quirúrgico posibilita realizar carga inmediata al paciente pudiendo portar sus dientes fijos en pocos días.

Usualmente este tipo de cirugías deben ser realizadas por un cirujano experto y bajo anestesia local y sedación.



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

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



Cuando tienes tu propia empresa demasiadas cosas te hacen sudar.

Sprinter 313 CDI Furgón edición especial 125 Aniversario, ahora con aire acondicionado por sólo 125 euros más*.

Facturas, impuestos, proveedores, nóminas, bancos, auditorías... tu empresa te exige mucho: esfuerzo, horas, estrés, y sobre todo sudor. Pero tranquilo, con la Sprinter 313 CDI Furgón edición especial 125 Aniversario tienes la

eficiencia y fiabilidad de toda una furgoneta Mercedes-Benz y ahora además, por sólo 125 euros más, también con aire acondicionado. Descubre en nuestros concesionarios esta edición limitada. www.mercedes-benz.es

*Edición limitada de 300 unidades. Oferta válida hasta fin de existencias. Sprinter 313 CDI Furgón 95kW (129 Cv).

125! años de innovación



Mercedes-Benz

COVISA. Concesionario Oficial Mercedes-Benz. Ctra. N-432, km 278. Tel.: 957 29 33 11. 14820 CÓRDOBA • Variante Las Peñuelas, km. 42,5. Tel.: 957 50 25 49. 14900 LUCENA. www.covisa.mercedes-benz.es