

que importante es oír bien!

EFETA
centros auditivos
www.efeta.es

soluciones digitales para la sordera

Centro concertado con
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

AYUDAS TÉCNICAS
BIOCAMBIOS
BIOCAMBIOS

Accesibilidad y eliminación de barreras

Somos Profesionales

CAMPAÑA DE DONACIÓN DE ÓRGANOS

El seleccionador nacional Vicente del Bosque visita el Reina Sofía para animar a la donación

El entrenador, que ha recogido la tarjeta de donante acompañado por su esposa, ha señalado que la donación «persigue salvar vidas, que es lo más importante»



Vicente del Bosque, en el centro, muestra su tarjeta de donante

secciones

► SANIDAD

Reina Sofía recoge en un manual la atención más adecuada tras sufrir un infarto cerebral 6

Forum Arruzafa: sistemas diagnósticos del segmento anterior del ojo 7

El IMIBIC inicia la segunda edición de seminarios 8

► ENTREVISTA



Fernando Ayuso

«No todo síntoma es subsidiario de ir a urgencias»

10-11

enbuenasmanos

14 ODONTOLÓGIA

Prevenir las patologías dentales de nuestros hijos



16 COMER SANO

La calabaza, perfecta para añadir a nuestra dieta



18 DEPORTE Y SALUD

Gimnasia abdominal hipopresiva, en forma tras el parto

20 INFANCIA Y SALUD

La gastroenteritis durante la infancia



22 SALUD Y BIENESTAR

Entrevista a Ángel Castillo

RESIDENCIAL PIEDRASBLANCAS. VIVIENDAS EXCLUSIVAS EN ZONA ARRUZAFÁ. CORDOBA



CHASTANG
arquitectos

AUTOPROMOCIÓN

¡ÚLTIMAS DISPONIBLES!

957 496 778

GESTIONA: COYDESUR S.L

www.residencialpedrasblancas.com

El Hospital de Día de la Unidad de la Mujer del Reina Sofía evita estancias de hasta tres días

Este dispositivo, que lleva alrededor de tres años de funcionamiento, ofrece un control permante y trato personalizado a mujeres que han sido intervenidas y **en el mismo día pueden volver a casa**

REDACCIÓN

El Hospital de Día de la Unidad de la Mujer del Reina Sofía consigue reducir la estancia de las pacientes intervenidas por diferentes procesos que antes podían llegar a precisar hasta tres días de ingreso. Esta prestación se puso en marcha en enero de 2009 y las pacientes atendidas aquí antes y después de la cirugía reciben una atención personalizada, vigilancia constante y pueden volver a casa horas después de ser intervenidas.

El hospital de día es una sala diáfana de 110 metros cuadrados ubicada en la tercera planta del Hospital Materno Infantil —junto a paritorios— y cada paciente puede estar acompañado al menos por un familiar. La media de ocupación de la unidad, que cuenta con ocho camas, es de cinco pacientes diarias.

Los motivos que llevan a los enfermos a hacer uso de estas instalaciones son muy variados y entre ellos se incluyen la realización de legrados, intervenciones de cirugía mayor ambulatoria correspondientes a pro-



Imagen de la Unidad de la Mujer del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba

cedimientos de fecundación (fundamentalmente punciones ováricas y biopsias testiculares), cirugía de suelo pélvico (incontinencia urinaria, prolapso de vejiga y útero) e intervenciones realizadas mediante histeroscopia como, por ejemplo, la eliminación de miomas. Más de 2.000 personas han pasado por estas instalaciones desde su apertura hace casi tres años.

El ginecólogo responsable del área de partos, Antonio de la Torre, destaca la importancia de «la buena coordinación que existe entre todos los pro-

fesionales del servicio para lograr que este dispositivo funcione adecuadamente, ya que no todas las mujeres que van a ser intervenidas pueden pasar por aquí».

En este sentido, el especialista apunta que, además de someterse a alguno de los procedimientos anteriormente expuestos, las pacientes deben tener su residencia próxima al hospital, «han de vivir a menos de tres horas del complejo sanitario, por si surgiese alguna complicación y tuvieran que volver al centro», prosigue el doctor.

El dato

El circuito habitual

Consiste en ingresar a la enferma el mismo día de la intervención en el hospital de día —en todas las ocasiones se trata de cirugías programadas—, se le asigna una cama y se le prepara antes de bajar a quirófano. Tras la operación, se recupera en reanimación y posteriormente vuelve al hospital de día, donde pasará las siguientes horas hasta que se compruebe que puede tolerar la comida, que está en buen estado para recibir el alta y se le explique al familiar los cuidados que precisará en el domicilio.

Cada cama

Cuenta con el equipamiento y las prestaciones propias de una habitación hospitalaria (toma de oxígeno, monitorización, taquillas y aseos). En esta unidad trabajan enfermeras y auxiliares de enfermería —que vigilan a los pacientes de forma permanente dispensando un trato muy cercano— y ginecólogos —que son los responsables de dar el alta médica una vez que la mujer se ha recuperado—.

Además, otra condición es que no tengan patologías crónicas graves de base —como es el caso de las cardiopatías—, y que cuenten con cuidadoras que se hagan cargo de su seguimiento la noche posterior a la intervención.

Antes de la existencia del Hospital de Día de la Unidad de la Mujer, las pacientes podían permanecer ingresadas en el centro entre uno y tres días, según la patología y la intervención a la que iba a someter —algunas mujeres debían ingresar incluso el día previo a la operación—. Por tanto, este espacio permite aliviar la hospitalización y, al reducir los ingresos, disminuye también la angustia y molestias para enfermo y familiares propias de un proceso de hospitalización.

Al reducir la hospitalización disminuye también la angustia y molestias para enfermo y familiares

Sesiones grupales para dejar de fumar todos los miércoles y un sábado al mes, cita previa.

Tratamientos y especialidades:

- Tabaquismo
- Alcoholismo
- Adicciones
- Adelgazamiento
- Fobias
- Estrés
- Dolores en general
- Preparación al parto sin dolor
- Psicopedagogía
- Técnicas de estudio
- Psicología para adolescentes



ÁNGEL CASTILLO
Centro de Medicina Alternativa

C/ Rafael Orti, Local 1
antes Avda. Vía Augusta, 1
(frente parasoles Noreña)
14011 - Córdoba

Tlf.: 957 359 187 - 957 461 169
Móviles: 609 530 291 - 693 597 918
hip-angelcastillo@hotmail.com



La Sanidad Privada en Buenas Manos

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

Enfermeras se forman en un curso sobre **emergencias cardiológicas**

Impartido por el profesor **Fernando Benlliure**, enfermero y con 25 años de experiencia en UVI de cirugía cardíaca



Asistentes al curso

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba ha celebrado en su sede el curso de *Emergencias Cardiológicas, Electrocardiografía*, en colaboración con la Escuela de Ciencias de la Salud, adscrita a la Universidad Complutense de Madrid. Con esta actividad formativa se pretende que las enfermeras asistentes completen sus conocimientos en torno a la electrocardiografía y que sean capaces de interpretar y analizar

un electrocardiograma, así como hacer una valoración ante una emergencia cardiológica.

Entre los principales objetivos de este curso, los profesionales de enfermería que lo sigan sabrán obtener un electrocardiograma, conocerán los componentes de un electrocardiograma y su correlación con el sistema de conclusión cardíaco, sabrán interpretar un electrocardiograma de forma sistemática y también reconocer y analizar los distintos tipos de arritmias.

Unos 300 profesionales sanitarios de Urgencias y Emergencias participarán en Málaga en el **XVII Congreso de SEMES-Andalucía**

REDACCIÓN

Unos 300 profesionales sanitarios asistirán al XVII Congreso Regional de la Sociedad Científica de Urgencias y Emergencias (SEMES) en Andalucía, un encuentro que se desarrollará en Málaga entre los próximos 17 y 19 de noviembre en el Hotel Monte de esta capital. Al margen de abordar la situación que vive este sector de la Medicina en la comunidad autónoma, dará cabida a destacados apartados como la trombosis venosa profunda, el papel del Técnico en Emergencias Sanitarias (TES) desde el punto de vista de otros profesionales sanitarios y la agudización del paciente con la enfermedad pulmonar EPOC y su tratamiento desde las Urgencias al domicilio, entre otros.

Esta edición quedará marcada, sin embargo y al margen de las numerosas aportaciones científicas y los avances en la materia, por el proceso seguido en los últimos meses para la aprobación de la especialidad por parte del Ministerio de Sanidad. El jefe de Urgencias del Hospital Clínico de Málaga y presidente del comité organizador del Congreso, Eduardo Rosell, ha calificado el momento de «crucial por la demanda generalizada de todos los sanitarios y la población en general». Aludió a este respecto al lema del encuentro 'Urgencias: Desarrollando nuestro espacio'.

Entre las materias incluidas en el programa de esta cita científica, el doctor Rosell aludió a las mesas que se han seleccionado para tratar asuntos de «la

más rabiosa actualidad», como los problemas médico-legales en Urgencias, que serán tratados por prestigiosos especialistas en Derecho, Forenses y Cátedra de medicina legal. Continuó con la Mesa del Ciudadano, en la que intervendrán pacientes que han requerido asistencia hospitalaria. También se han incluido diferentes talleres formativos de ventilación mecánica no invasiva, triage en Urgencias, arritmias y soporte vital básico de la comunidad, entre algunos otros.

En el marco de este congreso también se fallarán los casos clínicos correspondientes al Premio SEMES, una fase final que contará con evaluadores de prestigio entre los que se encuentra Julio Aparicio, médico del Hospital Reina Sofía de Córdoba.



EDIFICIO
SOL PONIENTE

**AUTOPROMOCIÓN DE 68 VIVIENDAS, GARAJE
Y TRASTEROS. ZONA NUEVO PONIENTE (ZOCO)**

957 496 778

Breve

Formación de médicos en emergencias

La Empresa Pública de Emergencias Sanitarias inicia en Córdoba el entrenamiento de 20 médicos residentes en la asistencia a emergencias. Concretamente, ésta es la 5ª promoción de residentes del último año de Medicina de Familia y Comunitaria. La satisfacción transmitida por estos profesionales sanitarios durante las ediciones anteriores supera el 4 sobre 5 (4,6), valorando especialmente la organización de los cursos y la tutorías realizadas por los docentes del 061, que han recibido un 4,5 sobre 5.

El objetivo de esta formación es dar a conocer el funcionamiento integral de los sistemas de urgencias y emergencias extrahospitalarios del sistema sanitario público de Andalucía y la adquisición por parte de estos profesionales de la experiencia necesaria para el tratamiento de las patologías más prevalentes en el ámbito de las urgencias y emergencias sanitarias. Los 230 médicos residentes de toda Andalucía realizarán más de 15.000 horas de prácticas, tutorizadas por 219 médicos del 061 que garantizarán y supervisarán la formación.

Los profesionales sanitarios de atención primaria que participan en esta iniciativa, enmarcada dentro de un convenio firmado con el Servicio Andaluz de Salud, podrán conocer de primera mano los centros coordinadores desde donde se atienden todas las llamadas de urgencias y emergencias de la Comunidad y se coordinan todos los recursos extrahospitalarios de que dispone el sistema sanitario público para dar respuesta a estas demandas asistenciales.

CONSULTA

Sanitarios del 061 protestan para exigir la especialidad

La Sociedad de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES) en Andalucía suma un nuevo apoyo en su reivindicación para que el Ministerio de Sanidad incluya la especialidad de Urgencias y Emergencias como primaria en el Real Decreto de Especialidades. Un grupo de efectivos del servicio provincial de 061 en Córdoba se han concentrado a las puertas de la unidad en la capital para exigir al Gobierno central que apruebe la troncalidad. Esta medida se produce casi dos semanas después de que el secretario general de Sanidad, José Martínez Olmos, remitiera una carta a SEMES para comunicar que aceptaba el contenido íntegro de su propuesta.

Fernando Ayuso, presidente de SEMES-Andalucía, ha destacado la unidad mostrada por este colectivo y ha apuntado que los efectivos de EPES de Córdoba han sido los primeros en Andalucía en realizar un parón para exigir la especialidad al Gobierno. El dirigente de la sociedad científica ha señalado que SEMES mantiene la huelga en los servicios de Urgencias convocada para la segunda y tercera semana de noviembre, aunque la suspenderá si el Gobierno «da el paso firme» e incluye especialidad como «primaria» en el Real Decreto.

Para Ayuso «carece de sentido» que Urgencias y Emergencias no forme parte del grupo de especialidades primarias y pone de manifiesto su desconfianza hacia el compromiso contraído por el ministerio que encabeza Leire Pajín, recordando que los anteriores responsables del ramo en el Gobierno central, Bernat Soria y Trinidad Jiménez, mostraron públicamente su acuerdo a la incorporación de Urgencias y Emergencias.

SON NOTICIA



Fernando Ayuso
Presidente de SEMES-Andalucía

➤ Unos 300 profesionales sanitarios de Urgencias y Emergencias participarán en Málaga en el XVII Congreso de SEMES-Andalucía, organizado bajo la presidencia de este cordobés de adopción.



Vicente del Bosque
Seleccionador Nacional

➤ El seleccionador nacional, que ha recogido la tarjeta de donante acompañado por su esposa, ha señalado que la donación «persigue salvar vidas, que es lo más importante».



Leire Pajín
Ministra de Sanidad

➤ Los medicamentos comenzarán a prescribirse por principio activo en todo el Sistema Nacional de Salud a partir del próximo 1 de noviembre.

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



SANITARIOS DOMINICANOS PROFUNDIZAN EN EL REINA SOFÍA EN LOS CONOCIMIENTOS PARA DESARROLLAR EL TRASPLANTE CARDIACO. La finalidad de este intercambio es que los profesionales de la isla adquieran la formación y el manejo necesario para poder llevar a cabo el primer trasplante de corazón en Santo Domingo a principios de próximo año.

CARTAS DE LOS LECTORES

Razones reales para controlar tu línea

La medicina puede dar muchas razones por las que mantenerte en tu peso ideal. Una de ellas: que es más importante la prevención de las enfermedades que su tratamiento... (y sobre todo, más económico para las Administraciones).

También las presiones de la sociedad son importantes para hacerlo, ya que cuanto mejor sea nuestro aspecto más facilidades se suelen tener para todo.

Pero además deberíamos tener en cuenta lo que ocurre cuando sufrimos sobrepeso: dolores en los tobillos, rodillas, espalda, y cuello; dificultades respiratorias y cardíacas; amen-

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.

de un sinfín enfermedades o dolencias derivadas de tener un sobre peso... y todo esto hablando solo de unos 30 kg por encima del peso ideal (no el que dicta la sociedad, sino el que mantiene tu índice de masa corporal entre unos valores de salubridad óptimos).

Podría pensar el lector que se sienta identificado el típico «el lunes comienzo dieta y me apunto a un gimnasio». Desde mi experiencia se olvidaría de algo muy importante: la obesidad es una enfermedad crónica (casi una

adicción) que necesitaras controlar el resto de tu vida.

Haz cualquier cosa que pueda ayudarte a controlarte a ti mismo, si no enfocas tu problema correctamente, puedes acabar como yo, necesitando dos operaciones (10 horas en quirófanos) y pasar cinco años de tu vida vomitando todo lo que intentes retener en tu estomago, solo porque olvidas dónde está el problema.

La comida sana, es tan sabrosa como cualquiera, y estar en línea nos permitirá un capricho esporádico. No merece la pena sufrir tanto... creed en mi experiencia.

RAFAEL J. JIMÉNEZ



EL CHALET

957 27 18 12
605 82 94 54

ZONA BRILLANTE

Chalet Amueblado, Independiente, 2030 m2, 188 útiles + 80 bodega, salón-comedor, 4 dormitorios, amplio despacho, 2 baños, aseo con ducha, climatizado, 4 arm. emp. + amplio gabanero, piscina recién reformada, vistas impresionantes.
Alquiler: 1500 €. Venta: 840.000 €



médicos de córdoba

Ó. CÓRDOBA

Nacida en Cádiz, en cuya Facultad de Medicina cursó sus estudios. Tras realizar la especialidad y el doctorado en el Hospital Virgen Macarena de Sevilla se encuentra trabajando en Hospital Reina Sofía de Córdoba desde 1988. Colabora con diversos grupos multidisciplinarios a nivel nacional y europeo.

- **¿Qué ocasiona la alergia?**

- Puede ser, o bien una predisposición genética del individuo o bien un agente externo, que por sí mismo no es un nocivo ni tóxico, pero que en algunas personas provoca una respuesta compleja del organismo, que trata de defenderse, pero que es tan desproporcionada que se vuelve en contra del propio organismo.

- **¿Existen vacunas para evitar la alergia a esos agentes externos?**

- Esos agentes, que conocemos con el nombre de alérgenos (porque son generadores de alergia), a veces se pueden eliminar, por ejemplo, si alguien es alérgico a las gambas, lo más sencillo es no comerlas, primero porque es un alimento perfectamente identificable, segundo es prescindible, y tercero es el tratamiento más barato y razonable. En otras ocasiones, como en el caso del polen del olivo, el alérgeno no es eliminable, en cuyo caso tenemos que vacunar al individuo. Respondiendo a la pregunta, efectivamente hay vacunas, pero existe una dificultad: una parte de la vacunación es el propio medicamento, que está sujeto a todas las restricciones de los medicamentos, entre ellas la rentabilización, por ese motivo existen sólo las que funcionan frente a aquellos alérgenos que son rentables, es decir, los que son mayoritarios y se pueden vender mucho. Por lo tanto, hay alergias minoritarias para las que teóricamente podría existir una vacuna, pero lamentablemente ningún laboratorio invierte para conseguirla por esa falta de rentabilidad.

- **¿Está creciendo la aparición de alergias para en los últimos años?**

- En esta parte del mundo, sí. En los países del 'primer mundo' está creciendo y es que, en definitiva, las enfermedades alérgicas son propias de sociedades desarrolladas. Y eso es así porque nuestro sistema inmune existe para defendernos de agresiones externas como las infecciones, los parásitos... y en la historia siempre ha estado muy ocupado peleándose contra la tuberculosis, la lepra, virus, bacterias, gusanos... Con el progreso aparecen antibióticos, vacunaciones, mejora de la higiene tanto personal como social... y dejamos a nuestro sistema inmune sin nada contra lo que luchar la mayor parte del tiempo, pero ningún sistema biológico se mantiene ocioso, y en este caso provoca enfermedades alérgicas, autoinmunes, reumáticas, tumores... que en definitiva son el precio de eliminar otras enfermedades.



DNI profesional

Nombre: Carmen Moreno Aguilar
Lugar de nacimiento: Cádiz
Facultad: Facultad de Medicina de Cádiz
Traectoria profesional: Hospital Virgen Macarena (Sevilla) y Hospital Reina Sofía (Córdoba).

«Las enfermedades alérgicas son propias de las sociedades desarrolladas»

Carmen Moreno

Miembro de la Unidad de Alergias del Hospital Reina Sofía

- **¿Es cierto que en algunos casos las alergias desaparecen sin tratamiento?**

- Eso ocurre sólo en casos muy excepcionales y, por lo general, una alergia que lo sea realmente solo desaparece si se trata o si se deja de estar en contacto con el alérgeno que la provocaba. Por otro lado, hay alergias que desaparecen porque, realmente, nunca han existido, ya que los síntomas pueden ser debidos a otras causas. Aquí lo vemos cada día, donde muchos pacientes creían tener alergias que les hemos descartado.

- **¿Qué podemos esperar de los antihistamínicos en los próximos años?**

- Los antihistamínicos antiguos, desde el punto de vista de su eficacia, son muy buenos, pero los de segunda generación han mejorado sobre todo en posología (se pueden tomar una vez al día) y sus efectos secundarios (dan menos sueño, hambre...), los próximos podrán mejorar en esto último y en la compatibilidad con otros fármacos o algunos alimentos. Por nuestra parte, querríamos uno de segunda generación para administrar por vía inyectable para las urgencias.



El apunte

Líneas de investigación

+ La doctora Moreno está involucrada en varias líneas de investigación como la de alergia a las picaduras de los himenópteros (avispa o abejas), que aunque es poco frecuente es amenazante para la vida, la de la inmunoterapia, en cuanto a la administración de las vacunas, y por último la del diagnóstico molecular, que supone toda una revolución ya que identifica las moléculas que se encuentran en los alérgenos y que son las que realmente provocan la reacción alérgica.



CONGRESO INTERNACIONAL
el universo de **Góngora**
orígenes, textos
y representaciones

Córdoba
14 al 19 de noviembre, 2011
Rectorado de la Universidad de Córdoba
Salón de Actos



www.dipucordoba.es/cultura

inscripción gratuita hasta el 11 de noviembre







sanidad

El Hospital Reina Sofía recoge en un manual la atención más adecuada al paciente tras sufrir un infarto cerebral

En la elaboración del documento, que presta especial atención a la fase aguda del episodio cerebrovascular —donde conviene actuar de forma rápida e eficaz—, ha participado un equipo multidisciplinar



El doctor Ochoa Sepúlveda muestra el manual

Ojo al dato

1000

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, el ictus es la segunda causa de muerte en España y afecta a casi 130.000 personas cada año. En el caso del complejo sanitario cordobés, sus profesionales atienden alrededor de 1.000 nuevos casos de ictus.

REDACCIÓN

Los profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía han editado un manual que actualiza la atención más adecuada que han de recibir las personas que acaban de sufrir un infarto cerebral, también conocido como ictus isquémico. La primera tirada ha sido de 300 ejemplares y ya están disponibles para su consulta en las distintas unidades del complejo sanitario por las que pasa el paciente con esta patología.

La publicación, titulada *Manual de acción en fase de aguda de infarto cerebral*, pretende homogeneizar el tratamiento de esta patología en el centro cordobés y facilitar su manejo al personal implicado en la asistencia de estos enfermos, de cara a dar respuesta a un problema de salud de primer orden por su alta inciden-

cia y el impacto que tiene sobre el paciente, su familia y la sociedad.

Así, trata de establecer el protocolo a seguir por los profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía ante la sospecha de infarto cerebral, iniciativa que se enmarca en el Plan Andaluz de Atención al Ictus en todas sus fases: prevención, fase aguda y recuperación, que impulsa la Consejería de Salud.

La actuación inmediata y coordinada de los sanitarios resulta clave en la mejora del pronóstico de los pacientes, ya que tanto la supervivencia como la recuperación están directamente relacionadas con la rapidez y eficacia de la atención médica recibidas. En su elaboración han participado neurólogos, médicos de Urgencias, radiólogos generalistas e intervencionistas, intensivistas, médicos rehabilitadores y perso-

nal de enfermería del Hospital Reina Sofía, fundamentalmente, así como profesionales de la Empresa Pública de Emergencias Sanitarias 061.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, el ictus es la segunda causa de muerte en España y afecta a casi 130.000 personas cada año. En el caso del complejo sanitario cordobés, sus profesionales atienden alrededor de 1.000 nuevos casos de ictus.

El manual está coordinado por el neurólogo Juan José Ochoa Sepúlveda y en su elaboración han participado 14 especialistas. Cuenta con 134 páginas agrupadas en siete capítulos ordenados de forma cronológica, en los que se trata inicialmente qué hacer cuando un paciente ingresa y así sucesivamente con el resto de los tratamientos y cuidados que precisa. En primer lugar, se habla del diagnóstico clínico y también recoge las actuaciones que han de desarrollar los profesionales de Urgencias, Intensivos, Neurología y Rehabilitación. También se incluyen capítulos sobre el plan de cuidados estandarizado de enfermería y el tratamiento específico del infarto cerebral.

El doctor Ochoa destaca la importancia de que «el entorno del enfermo identifique los síntomas nada más se produzcan y acuda al hospital, pues los tratamientos realmente efectivos han de aplicarse dentro de las seis horas posteriores al episodio». En el Hospital Reina Sofía se lleva a cabo tratamiento recanalizador arterial de un infarto cerebral por vía intravenosa y también intraarterial con el empleo de técnicas de radiología vascular intervencionista.

Los profesionales del complejo sanitario cordobés han impulsado una serie de medidas, dentro del Proceso Asistencial Integrado Ataque Cerebrovascular, que facilitan la identificación rápidamente los síntomas, una respuesta coordinada e inmediata y una atención multidisciplinar.

A saber

1 ¿Qué es?

El ictus consiste en una interrupción del suministro de sangre al cerebro.

2 ¿Qué lo provoca?

Puede estar provocada por el bloqueo de los vasos sanguíneos ocasionado por un coágulo de sangre (ictus isquémico) o por la rotura del vaso, produciendo infiltración de éste dentro del cerebro (ictus hemorrágico).

3 Desarrollo.

Al no recibir la sangre y el oxígeno necesarios, las células cerebrales pueden morir causando daño permanente al cerebro.

4 Actuación.

La actuación inmediata y coordinada de los sanitarios resulta clave en la mejora del pronóstico de los pacientes, ya que tanto la supervivencia como la recuperación están directamente relacionadas con la rapidez y eficacia de la atención médica recibidas.

El dato

+ La hipertensión se sitúa como el principal factor de riesgo del ictus y entre los síntomas figuran pérdida de conocimiento, somnolencia, dificultad para hablar, dolor de cabeza intenso, pérdida del equilibrio, náuseas, vómitos e entumecimiento. Ante estas situaciones, los especialistas aconsejan llamar a urgencias o acudir al hospital, puesto que el tratamiento inmediato puede salvar vidas y reducir la discapacidad.



hola paris!

Perfumería

Estética

Alta peluquería

Plaza Colón, 27
14001 Córdoba

957 47 84 95
957 48 61 23

Forum Arruzafa analiza sistemas diagnósticos del segmento anterior del ojo

se suele situar en torno a los 400 oftalmólogos y el formato se estructura en 4 paneles (dos de ellos el viernes por la tarde y otros dos el sábado por la mañana). El coordinador del evento este año 2011 es el Dr. Alberto Villarrubia Cuadrado, responsable de la Sección de Córnea, Segmento Anterior y Cirugía Refractiva del Instituto de Oftalmología La Arruzafa.

Este año, dentro del Forum Arruzafa 2011, El Grupo Innova Ocular y Fundación La Arruzafa, en paralelo a la parte médico-científica, han organizado una reunión dedicada a personas vinculadas a la gestión, dentro del ámbito sanitario: Hospitales, Clínicas, Compañías de seguros médicos, Mutuas de accidentes de trabajo, etc. Se trata del FORUM-GESTIÓN, cuyo título es "El consumidor ante un nuevo escenario sanitario"

En esta primera edición del Forum-Gestión se tratará de analizar al consumidor de servicios sanitarios, desarrollando los siguientes puntos:

- Actualidad del Sector Sanitario español, sus dificultades y cómo afectan al consumidor.
- Actitudes y perspectivas del consumidor de servicios sanitarios.
- Posible nuevo escenario motivado por los cambios socio-económicos y políticos.

Sin dejar de lado su carácter eminentemente científico, el Forum sirve también para dar a conocer algunos aspectos del trabajo anual de la Fundación La Arruzafa y tiene como objetivo paralelo concienciar a los oftalmólogos asistentes y a la sociedad en general de la labor que realiza esta Fundación.

Distrito Córdoba el primero en implantar el 'botón antipánico'

Permitirá alertar de posibles situaciones de riesgo a profesionales en consultas

REDACCIÓN

El Distrito Sanitario de Córdoba está colaborando en el pilotaje del proyecto de implantación del 'botón antipánico', junto con el Área de Gestión Sanitaria Norte de Málaga. En concreto, el centro de salud de Huerta de la Reina ha sido el primero en disponer de esta herramienta. Una vez concluida la primera fase en este centro se procedió a implantarlo en el centro de salud Guadalquivir y Occidente.

La Consejería de Salud ha diseñado, dentro del Plan de Prevención y Atención de Agresiones, esta nueva herramienta, que permitirá a los profesionales lanzar desde su ordenador un mensaje de alerta al resto de terminales del centro, de forma que el personal pueda conocer de forma inmediata que está viviendo una situación de riesgo y actuar rápidamente.

Esta alarma podrá además recibirse mediante e-mail en la Delegación del Gobierno de la Junta en Córdoba, con el objetivo de que quede constancia de la misma.

En el ordenador emisor del aviso no aparecerá ningún mensaje en pantalla, con el objetivo de no alertar al posible agresor. La propagación en tiempo real y la visualización de la alarma en los terminales de las consultas colindantes supone para el profesional que está sufriendo una situación de riesgo un importante y rápido apoyo de los compañeros del centro.

Los profesionales valoran positivamente esta iniciativa que complementa a otras ya existentes como disponer de un vigilante de seguridad o el pulsador rojo que se encuentra conectado con la central de alarma y que permiten realizar su labor diaria con mayor tranquilidad.

Una vez concluido el periodo de pilotaje comenzará la implantación en el resto de centros de Andalucía por lo que posiblemente, para final de año, todos puedan disponer de ella. Hasta la fecha, no ha sido necesaria la activación de este sistema en ninguno de los centros donde se ha realizado el pilotaje.



Presentación del Forum Arruzafa 2011

REDACCIÓN

La cita anual del Instituto de Oftalmología La Arruzafa y de la Fundación Arruzafa con oftalmólogos de toda España, tiene fecha y título: el Forum Arruzafa se celebrará este año los días 11 y 12 de Noviembre y pondrá sobre la mesa (como siempre, de forma monográfica) una Actualización de los Sistemas Diagnósticos del Segmento Anterior del Ojo.

Siendo el ojo un órgano de tamaño muy pequeño, la traducción de su funcionamiento correcto en la vida diaria de cualquier persona es de tal calado que, curiosamente, los grandes centros dedicados a su patología, se estructuran en unidades de superespecialización para poder abordar cada uno de sus elementos de la forma más exhaustiva posible. El Segmento Anterior del ojo está formado por

la conjuntiva y la película lagrimal, la córnea, la cámara anterior y el cristalino. El diagnóstico y seguimiento de las patologías que afectan a esta parte del órgano de la visión ha experimentado un cambio casi revolucionario en los últimos años: desde técnicas eminentemente clínicas para diagnosticar infecciones o tumores hasta pruebas con aparatos altamente sofisticados que nos informan sobre la idoneidad o no de un ojo para ser intervenido mediante Cirugía Refractiva o que nos ayudan en la indicación y seguimiento de un trasplante de córnea en sus diferentes abordajes.

Todo este amplio grupo de pruebas y abordajes diagnósticos será actualizado por un panel de expertos procedentes de los centros oftalmológicos más prestigiosos de España. El aforo de asistentes

JARDINTER

MUEBLES DE FORJA A MEDIDA-ARTICULOS DE REGALO Y DECORACION



Cabeceros de forja



Lámparas y apliques



Percheros de pie y pared



Consolas y espejos



Mesas a medida



Estanterías a medida



Útiles de chimenea



Conjuntos de forja

Exposición y venta:

Calle Adarve s/n - 14001 CORDOBA

Telf. 957 487 864 Fax 957 475 394

Jardinter@hotmail.com

facebook

www.facebook.com/jardinter



Cirujano Plástico colegiado 5359

Dr. Redondo Camacho

Centro de Cirugía Estética y Reparadora

UNIDAD DE CIRUGÍA PLÁSTICA

CIRUGIA ESTÉTICA DE LA MAMA

- Mamoplastia de Aumento
- Mamoplastia de Reducción
- Ascenso Mamario

RECONSTRUCCIÓN MAMARIA

- Con Prótesis
- Con Tejidos Propios
- Tatuaje Areola

ABDOMINOPLASTIA

MINIABDOMINOPLASTIA

CIRUGÍA DEL PABELLÓN AURICULAR

PÁRPADOS

REJUVENECIMIENTO FACIAL

LIPOSUCCIÓN

RINOPLASTIA y MENTOPLASTIA

UNIDAD DE MEDICINA ESTÉTICA

UNIDAD LASER

- Fotodepilación
- Manchas
- Rejuvenecimiento IPL

RADIOFRECUENCIA

BOTOX

MESOTERAPIA

RELLENO FACIAL

LABIOS

PEELING

Tratamiento por Cirujanos Plásticos titulados

Intervención en Centro hospitalario

Anestesia general o local por Anestesista

Ronda de los Tejares 6, portal 2, 2ºG. Ed. Lauden. Córdoba.

Tel. 957 49 81 32. www.redondoestetica.com

Fernando Ayuso

Presidente de la Sociedad Científica de Urgencias y Emergencias Sanitarias (SEMES) en Andalucía



«No todo síntoma de enfermedad es subsidiario de ir a urgencias»

REDACCIÓN

Han pasado dos años desde que Fernando Ayuso, manchego de nacimiento y cordobés de adopción, llegó a la presidencia de la Sociedad Científica de Urgencias y Emergencias Sanitarias (SEMES) en Andalucía. Este médico del 061 conoce como nadie las necesidades, las virtudes y los defectos de la que espera que se convierta en especialidad de Urgencias y Emergencias. Él mismo se ha convertido en uno de los principales arietes del colectivo para tratar de reclamar al Gobierno la aprobación de la especialidad. Pese a que el objetivo se encuentra más cerca que nunca, Ayuso parece no querer cantar victoria hasta con vea aprobada finalmente esta troncalidad. Tiene claro, en todo caso, que el personal de Urgencias tiene mucho que decir en la Sanidad en general.

- Llama la atención que no existan urgenciólogos cuando es el servicio hospitalario por el que pasan más pacientes cada día. ¿Cree que el ciudadano es consciente de ello?

- No, para nada es consciente. El ciudadano siente que en el servicio de Urgencias, en líneas gene-

■ ■ ■
 «Si se aprueba la especialidad ganará el usuario, que encontrará profesionales mejor formados en todas las patologías urgentes»
 ■ ■ ■

rales, se le atiende bien. Los índices de satisfacción de los usuarios son buenos, pero el caso es que al ciudadano se le puede atender mucho mejor si los médicos que le atienden tuvieran una formación es-

El dato

Una provincia bien preparada.

Córdoba es una de las provincias andaluzas con mayor número de hospitales, así como un equipo de Emergencias aéreo propio y tres equipos 061 terrestres, que conviven con más de una docena de dispositivos de Cuidados Críticos y Urgencias, además de los puntos de Urgencias de Atención primaria. Desde la Delegación de Salud se está potenciando la coordinación internivel y la procedimentación de determinadas patologías como el ictus, el síndrome coronario agudo, el trauma grave, entre otras patologías.

pecífica y reglada en Medicina de Urgencias y Emergencias.

- Pero un traumatólogo, un intensivista o un médico de familia que lleven tiempo en Urgencias acaban siendo especialistas. ¿No cree?

- Por supuesto. cualquier facultativo de cualquier especialidad que lleve desarrollando su labor asistencial en Urgencias un tiempo adecuado tiene una capacidad y unas habilidades como las que pudiera tener el futuro especia-

lista en Medicina de Urgencias. De hecho, a esos profesionales se les debe conceder esa especialidad y así lo tiene contemplado el Gobierno antes de que salgan los primeros médicos de urgencias via MIR. Es algo que siempre se hace cuando se crean nuevas especialidades.

- ¿Cómo valoraría el trabajo en Urgencias y Emergencias que se desarrolla en la provincia de Córdoba?

- La provincia de Córdoba tiene una muy buena tradición de buenos profesionales en este ámbito. El Servicio de Urgencias del Hospital Reina Sofía es referente a nivel nacional y los equipos 061 y los DCCU hacen una labor excelente en el ámbito prehospitalario, con unos tiempos de respuesta dentro de los estándares exigidos. Los servicios de Urgencias de los hospitales comarcales de Cabra y Pozoblanco y Montilla, así como el Chare de Puente Genil y Montilla poseen unos profesionales magníficos. No debemos olvidar tampoco a los Servicios de Urgencias del Hospital de Cruz Roja o los de Emergencias de Asistencias Los Ángeles, que también cumplen su cometido de forma admirable.

¿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



“ Probablemente sería necesario poner en marcha un nuevo centro de atención Urgente prehospitalario.

“ Los teleoperadores deberían estar integrados en el servicio público de salud y que no dependieran de empresas subcontractadas.

- ¿Son suficientes los medios materiales y humanos en el caso de esta provincia?

- Siempre son mejorables. Estamos en época de crisis, pero eso no puede menoscabar la atención urgente al ciudadano. En Córdoba capital debería hacerse un análisis exhaustivo de la demanda urgente y probablemente fuese necesario poner en marcha un nuevo centro de atención Urgente prehospitalario, así como potenciar estos puntos para descargar las Urgencias hospitalarias.

- ¿Están muy sobrecargados los centros coordinadores de urgencias y emergencias?

- Los centros de coordinación de Urgencias y Emergencias sanitarias atienden cada vez más llamadas. En ellos desempeñan su labor los médicos coordinadores y los teleoperadores, que son unos profesionales cuya cualificación está a punto de ser aprobada por el Gobierno, pues desempeñan una labor fundamental a la hora de ser el primer contacto de los familiares y pacientes con el sistema sanitario. Debería hacerse un análisis riguroso de la sobrecarga de trabajo de estos profesionales y una adecuación de las plantillas, así como integrarlos en el servicio público de salud y que no dependieran de empresas subcontractadas.

- Da la sensación de que están más volcados en pedir la especialidad que de reivindicar, por ejemplo, un incremento de plantilla.

- Todo ha de venir. La especialidad y el análisis de la situación de los puntos de atención a Urgencias, hospitalarios y prehospitalarios. Una vez realizado un análisis riguroso de éstos, se deben de aplicar los estándares de SEMES y dimensionar de forma objetiva las plantillas.

- ¿Cuáles serían las mejoras cuando el Gobierno central apruebe finalmente la especialidad?

- Pues fundamentalmente ganará el usuario del sistema, pues se encontrará a profesionales mucho mejor formados, que manejarán todas las patologías urgentes de una forma mucho más eficiente.

- ¿Habrá huelga este noviembre en los hospitales cordobeses?

- Pues precisamente podemos hablar ya de que se ha aplazado la huelga, confiando en que el Real Decreto va a salir con las correcciones que SEMES alegó.

- Da la sensación de que alguien quisiera parar la especialidad y dejarla en un segundo escalón. ¿Quién cree que puede ser contrario a ello?

- Pues fundamentalmente la sociedad de médicos de familia, que tiene intereses corporativos que van en contra de las necesidades de los pacientes.



El doctor Fernando Ayuso

“ De cara a nuestra sociedad científica somos casi un 20% de los socios de toda España, dado que en Andalucía hay una amplia participación y un alto grado de compromiso.

- ¿Qué peso tienen los médicos de Urgencias y Emergencias andaluces al compararlos con los del resto de España?

- De cara a nuestra sociedad científica somos casi un 20% de los socios de toda España, dado que en Andalucía hay una amplia participación y un alto grado de compromiso de todos los profesionales de Urgencias (médicos, enfermería y TES) en el ámbito formativo y científico.

- ¿Considera que el cordobés abusa de las Urgencias?

- Existe una muy deficitaria educación sanitaria de la población y eso hace que el usuario en general no se concencie de que no todo síntoma que aparezca es subsidiario de ir a Urgencias. La mayor parte de las patologías deben ser atendidas en Atención Primaria, en el centro de salud. De la misma manera que no todos los problemas de salud deben requerir asis-

tencia a través del 061, sino sólo los más graves que impliquen riesgo de la vida.

- ¿Se han incrementado mucho las intervenciones en Urgencias y Emergencias en Córdoba?

- Cada año que pasa entran más llamadas en el centro coordinador de Urgencias y Emergencias, de la misma forma que se atienden más pacientes en el 061, y por los DCCU, aumentando también la frecuentación de los servicios de urgencias hospitalarios.

- El próximo noviembre, en Málaga, se celebra un nuevo congreso de SEMES-Andalucía. ¿Estará marcado por el debate de la especialidad?

- Sin duda, la especialidad es nuestro objetivo desde hace más de 20 años en que se creó SEMES. Esperemos que cuando llegue nuestro congreso la especialidad ya esté en vigor.

- Aunque la especialidad protagonice este encuentro, un congreso es el marco para dar a conocer los avances en la Medicina. Destaque alguno que le resulte especialmente interesante.

- En él se va a hablar de manejo de arritmias cardiacas, del seguridad clínica en Urgencias, de la atención de voluntarios andaluces en el terremoto de Lorca, del proceso enfermero en Urgencias, entre otros.

- ¿Para cuándo un congreso de Urgencias en Córdoba?

- Pues precisamente el congreso de SEMES Andalucía del año 2012 será en Córdoba y nos encontramos preparando para enero unas jornadas nacionales de gestión de Urgencias.

- ¿Puede adelantar algo de la propuesta de mejora de Urgencias y Emergencias. que presentarán el próximo enero?

- Pues eso es lo que precisamente va a presentarse en ese evento que tendrá lugar en Córdoba, concretamente el 26 de enero. En ese plan de mejora lleva trabajando un año un grupo de profesionales designado por SEMES Andalucía y en él queremos aportar luz a los políticos para que puedan optimizarse los servicios de urgencias y emergencias andaluces, en ello estamos trabajando.

C A F É - B A R
LA ANTIGUA
FUNDADA EN 1999
Reabierto en 2010



Reyes Católicos, 1



Prevenir las patologías dentales de nuestros hijos

La sociedad y más concretamente la familia, deben tomar conciencia de la **trascendencia de la prevención de la salud oral**

PILAR RIVERO MILLÁN
ODONTOPEDIATRA: ÁREA DE ODONTOLOGÍA INFANTIL
CLÍNICA MENÉNDEZ COLLAR

La caries y la patología periodontal son dos enfermedades generalizadas en nuestra sociedad. Nuestros hijos empiezan a padecerlas muy pronto. Sin embargo, la asistencia sanitaria de estas enfermedades en la infancia es tardía.

Nunca más cierto, el dicho popular «más vale prevenir que lamentar». La boca no solo es una parte de nuestro cuerpo, en sí, compleja, sino que es la vía natural y básica de acceso al interior de nuestro organismo. Nuestra alimentación, nuestra propia imagen, nuestra comunicación verbal están condicionadas por una cavidad oral sana. No es posible un cuerpo sano sin una boca sana.

Algo tan vital merece nuestra mayor atención y cuidado. Y ello de forma muy temprana. No hay que esperar a la erupción dentaria para comenzar a cuidarla y menos aún a que la enfermedad o los desajustes se hayan instalado en ella.

El punto de partida debe ser su higiene: lo ideal es comenzar con ella desde los primeros estadios de la vida. En los más pequeños, antes de la erupción dentaria, no será necesario el uso de cepillo ni pasta dentífrica. Usemos una gasa húmeda con la que limpiar sus encías.

Alrededor del sexto mes de vida, erupcionan las primeras piezas dentales y será alrededor de los tres años cuando la dentición temporal esté completa. Durante este período es imprescindible incluir la higiene oral dentro de la higiene general del niño.

A los 6 años erupcionan los primeros molares, sin evidencias clínicas de dolor ni molestias, lo cual, sumado al desconocimiento de su erupción, llevará a la aparición de las primeras caries.

A la vista de todo ello, la pregunta es simple: ¿por qué no cuidamos nuestra boca desde los primeros momentos?

Existen métodos de prevención como son las fluoraciones y los selladores de fosas y fisuras, los cuales ayudarán a prevenir las



caries. Son importantísimas las revisiones periódicas por el odontólogo infantil. No hay que esperar a la erupción de las piezas permanentes para acudir a la primera revisión. En cuanto tengamos dudas sobre la higiene o la salud oral de nuestros hijos debemos consultar.

El cuidado de la dentición temporal, además de prevenir posibles patologías en la dentición permanente, permitirá el correcto desarrollo y crecimiento normal del niño.

Es frecuente escuchar comentarios acerca de la poca importancia del cuidado de la dentición temporal «porque como su nombre bien indica, no es definitiva». Este concepto es completamente erróneo. La dentición temporal determina la dentición permanente.

La familia debe tomar conciencia de la trascendencia de la prevención de la salud oral; de la necesidad de incorporar al cuidado de nuestra salud la visita periódica al odontólogo infantil y la atención diaria de la cavidad oral de nuestros pequeños. El fruto de estos cuidados será su salud, su gratitud y su sonrisa. Para ello trabajamos los especialistas en salud oral infantil.

Desde el principio

Lo ideal es comenzar la higiene dental desde los primeros estadios de la vida. En los más pequeños, antes de la erupción dentaria, no será necesario el uso de cepillo ni pasta dentífrica. Usemos una gasa húmeda con la que limpiar sus encías. Alrededor del sexto mes de vida, erupcionan las primeras piezas dentales y será alrededor de los tres años cuando la dentición temporal esté completa. Durante este período es imprescindible incluir la higiene oral dentro de la higiene general del niño. A los 6 años erupcionan los primeros molares, sin evidencias clínicas de dolor ni molestias, lo cual, sumado al desconocimiento de su erupción, llevará a la aparición de las primeras caries.



Las bondades de la calabaza

comer sano 16

Gimnasia abdominal hipopresiva

deporte saludable 18

La gastroenteritis durante la infancia

la infancia y la salud 20

Entrevista a Ángel Castillo

salud y bienestar 22



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.

FUNDACIÓN LA ARRUZAF A CON TANZANIA

La séptima campaña cierra con los mejores resultados, más cirugías y pacientes asistidos

HOSPITAL LA ARRUZAF A
INSTITUTO DE OFTALMOLOGÍA LA ARRUZAF A

Desde 2006 Fundación la Arruzafa lleva a cabo un proyecto de cooperación en el valle de Mangola, Tanzania. Se han realizado siete campañas desplazando un equipo humano especializado para prestar asistencia oftalmológica a la población y llevar a cabo todas las indicaciones quirúrgicas.

La séptima campaña, desarrollada del 5 al 17 de octubre en el hospital Askofu Hhando de Mangola y en el hospital Emboreet de Simangiro, ha culminado con datos muy positivos. Se han realizado 67 cirugías (la mayoría cataratas muy maduras que provocan ceguera o muy pobre visión), se han tratado 22 pacientes con láser Yag, intervenidos en campañas anteriores, se han asistido 672 pacientes que acudían por primera vez y 172 pacientes de revisión, a los que se les

ha entregado el tratamiento médico y/u óptico necesario.

Para ello ha sido fundamental la adquisición por parte de la Fundación de un esterilizador portátil, que junto al facoemulsificador portátil que incorporó el pasado año, ha reducido los tiempos de espera entre las intervenciones, lo que ha supuesto poder llevar a cabo más cirugías por día.

Se ha estrenado una consulta de oftalmología en Mangola

También se ha estrenado una consulta de oftalmología en Mangola, hecha con dos contenedores desechados dispuestos en L, donde se han instalado el láser Yag y el resto de los aparatos de exploración.

Ha sido fundamental la constancia y el empuje de los padres Miguel Ángel Lozano y Pepe Aguilar de la misión Espiritana de Barazani y del padre Peter Pinto de la misión del Verbo Divino en Simangiro, misioneros que gestionan los hospitales donde desarrollamos nuestra labor.



Consulta de Oftalmología, hecha con contenedores de mercancías

Además de los socios de la fundación, y del Instituto de Oftalmología la Arruzafa, que son constantes en su apoyo, de nuevo colaboran en esta campaña distintas empresas y particulares que han aportado material y que significan un respiro para nosotros: Laboratorios Thea, Bausch+Lomb,

Alcon, Medical Mix, Oculsur, Angelini, Abbot, IHT, Jaytesa, Óptica Jesús de Úbeda, Óptica Soloptical de Córdoba, Eschenbach Optik y Farmacia el Brillante. Como siempre que se ha hecho una campaña en Mangola, contamos con colaboración generosa y valiosa de la Fundación Urafiki de Córdoba.

el apunte

Fundación la Arruzafa está en Facebook. Entrad y pulsad «me gusta» en: <http://www.facebook.com/fundacionlaarruzafa> Os animamos a participar.



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



ATRIO
CAFÉ · COPAS

Tiene historia

Avenida Grán Capitán 32. Córdoba · 14001. atriocafe@hotmail.es

Las bondades de la calabaza

Un alimento perfecto para añadir a nuestra dieta por sus propiedades y su sabor

A. CABELLO

La Calabaza pertenece a la familia de las Cucurbitáceas y su planta es la calabacera. Algunas frutas como la sandía, el melón o el pepino y el calabacín pertenecen a la misma familia. Parece venir de Asia Meridional, de ahí pasó a América, extendiéndose después por todo el continente. Más tarde, los españoles la introdujeron en Europa en el siglo XV.

Existen dos variedades de calabaza, la de verano de piel clara y fina y la de invierno mucho más dulce pero con menos contenido en agua y de piel más gruesa.

Las calabazas contienen un noventa por ciento de agua, pocas calorías, su contenido en proteína tampoco es alto y poseen mucha fibra. Tiene altas concentraciones de vitamina A y en menor cantidad de C, E, B1, B2, B3, y B6; minerales tales como potasio, calcio, magnesio, hierro, cobalto, boro y zinc. Otros elementos que podemos encontrar son Folatos, Beta-carotenos, ácido oxalático, ácido linoleico, ácido aspártico y ácido oleico.

En cuanto a sus beneficios y propiedades, el consumo de calabaza está recomendado ya que su con-



centración de agua es muy alta, las calorías que nos aporta son bajas y además, gracias al potasio que posee y a la baja concentración de sodio, hace de este alimento un gran diurético y depurador del aparato digestivo. Es un buen alimento para evitar las retenciones de líquidos, para dietas de adelgazamiento y también para la prevención de cálculos renales.

De igual forma, el consumo de calabaza es beneficioso por su

contenido en fibra para evitar estreñimiento y eliminar toxinas del intestino, lo que contribuye a la prevención de enfermedades relacionadas con esta parte del cuerpo. La presencia de tanta fibra es buena para regular los niveles de azúcar ya que los hidratos de carbono presentes en la calabaza se asimilan lentamente y de esta forma la concentración de azúcares permanece estable. Por ello, este alimento resulta adecuado para personas

Los hidratos de carbono presentes en la calabaza se asimilan lentamente, por ello, este alimento resulta adecuado para personas con diabetes

con diabetes. Facilita la digestión gracias a los mucílagos que se encuentran en su pulpa y que ejercen una acción emoliente y protectora de las mucosas del estómago por esta razón su consumo es favorable en caso de acidez, gastritis...

Tienen propiedades antiinflamatorias por su contenido en vitamina C, cobre y carotenos, lo que resulta adecuado para personas con artritis y artrosis. Colabora en la eliminación de mucosidades en los pulmones, bronquios y garganta de forma que ayuda a evitar infecciones en el aparato respiratorio. Su consumo es bueno para la visión, el cabello, uñas y piel. El fósforo y el magnesio juegan un papel importante en la formación de huesos y dientes, además el magnesio se relaciona con el funcionamiento del intestino, nervios y músculos, mejora la inmunidad.

A tener en cuenta

Contienen un noventa por ciento de agua, pocas calorías y proteínas y poseen mucha fibra. Tiene altas concentraciones de vitamina A y en menor cantidad de C, E, B1, B2, B3, y B6; minerales tales como potasio, calcio, magnesio, hierro, cobalto, boro y zinc. También se encuentran Folatos, Beta-carotenos, ácido oxalático, ácido linoleico, ácido aspártico y ácido oleico.



TABERNA
El Maestrante
Tu taberna ecuestre en Córdoba



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



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.

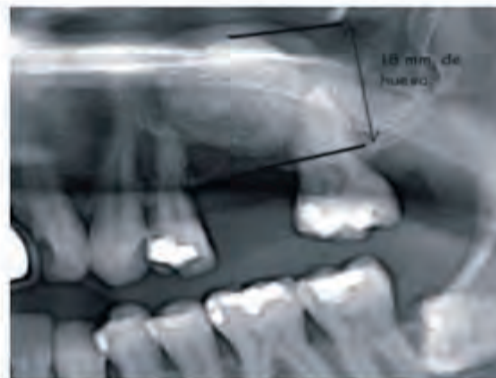
Actualmente DISPONEMOS EN NUESTRO CENTRO DE técnicas quirúrgicas especiales destinadas a tratar a estos pacientes a los que no se les pueden colocar implantes en condiciones normales.

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.



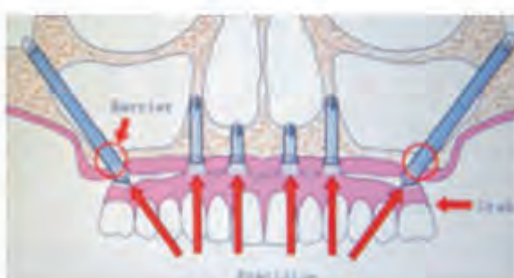
IMPLANTES ZIGOMÁTICOS

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

Ponte en forma tras el parto con la gimnasia abdominal hipopresiva

Tras el embarazo y el parto, llega la hora de **poner a punto nuestro cuerpo**

DRA. MARÍA ISABEL MARTÍNEZ MUÑOZ
 DIRECTORA MÉDICA DE C.E.M. «LOS ARCOS»
 INSTRUCTORA DE GAH

Tras el embarazo y el parto, llega la hora de poner a punto nuestro cuerpo. Éste ha sufrido durante nueve meses una serie de cambios de diversa naturaleza y consideración y ha llegado el momento de revertirlos. Es por esto que la reciente mamá debe de buscar un tiempo para sí misma, para poder recuperar ordenadamente su forma física y lucir estupenda su maternidad.

Sobre todo hay dos aspectos a los que deberemos prestar una especial atención: la recuperación del suelo pélvico y la recuperación abdominal.

El suelo pélvico es un conjunto de músculos que ocupa la zona genital femenina y que sujeta vísceras como la vejiga, el útero y los intestinos. Tiene entre otras funciones, la misión de evitar incontinencias urinarias y anales, prolapsos uterinos o incluso mejorar las relaciones sexuales en la pareja.

Respecto al suelo pélvico (también llamado periné) habremos de tener en cuenta que son muchos los factores que lo deterioran a lo largo de la vida de una mujer (herencia, edad, malos hábitos, deporte de impacto, obesidad, menopausia, etc.) aunque sin duda, el factor más agresivo para él es el embarazo y sobre todo el parto. Tras éste, es necesario hacer una recuperación exhaustiva de esa zona si no queremos padecer los efectos de la debilidad de la musculatura perineal descritos anteriormente.

En relación a las abdominales también es importante considerar que éstas han sufrido una gran elongación y separación



durante el embarazo (también llamada diástasis abdominal gestacional) para facilitar en crecimiento del útero y su correcta ubicación en el abdomen durante el tiempo de gestación. Es necesario revertir esta diástasis pero es muy importante hacerlo bien, pues cuando hacemos abdominales incorrectas (que suele ocurrir la mayor parte de las veces) no sólo no la revertimos sino que incluso la podemos aumentar, con lo cual agravaremos el problema.

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA
 ¿Qué proponemos para recuperar suelo pélvico y abdominales así como tu forma física con un mínimo esfuerzo y dedicación? Gimnasia Abdominal Hipopresiva (GAH).

La GAH es una novedosa técnica para recuperar lo que el embarazo y el parto ha deteriorado, con la garantía de trabajar los músculos apropiados y por lo tanto, de obtener los resultados perseguidos en muy poco tiempo. ¿Qué tiene de especial? Muy sencillo, su forma de trabajar, en hipopresión.

Esta metodología fue desarrollada después de que su creador Marcel Caufriez, constataste que muchas mujeres que tras el parto comenzaban a realizar ejercicios abdominales para recuperar el tono muscular, no sólo no obtenían los resultados perseguidos sino que además tenían más probabilidades de sufrir incontinencias urinarias y prolapsos uterinos. En cierta forma, esto es debido a que las abdominales clásicas producen un gran aumento de presión dentro del abdomen que trasladan al suelo pélvico, deteriorándolo y debilitándolo a corto, medio o largo plazo.

La GAH consiste en una serie de ejercicios para fortalecer la faja abdominal y pélvica que se diferencian de los abdominales clásicos en varios aspectos:

- Trabajamos un músculo más profundo y que es muy importante para la estabilidad de la pelvis y de la zona lumbar, llamado transverso del abdomen y otros músculos abdominales llamados oblicuos.

- Se hace un trabajo coordinado con la respiración y concretamente, estos ejerci-

cios se realizan en apnea espiratoria (después de una espiración completa se hace una pausa respiratoria, que es conocida como apnea, y entonces se contrae el transverso).

- No dañan al suelo pélvico, por lo que están especialmente recomendados para las mujeres. Se llaman gimnasia hipopresiva precisamente porque no aumentan la presión sobre la musculatura del suelo pélvico, sino todo lo contrario.

- Ayudan a relajar el diafragma que es un músculo muy importante de la respiración y si está muy tenso siempre aumentará la presión abdominal, perjudicando a los músculos del suelo de la pelvis.

La GAH es una novedosa técnica para recuperar lo que el embarazo y el parto ha deteriorado

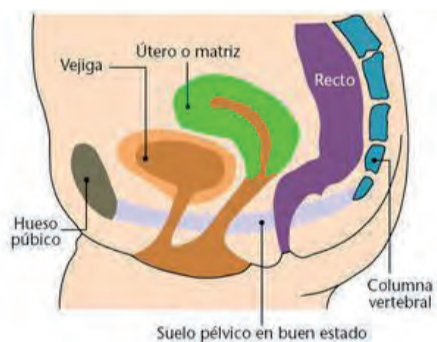
- La contracción del transverso abdominal produce una contracción refleja de los músculos del suelo pélvico, por ello se usan también para mujeres que tengan debilidad de esta musculatura (descenso de vísceras o prolapsos, incontinencia urinaria...). Está claramente demostrado por medio de la medición con ultrasonidos y con electromiografía que la musculatura del suelo pélvico se contrae de manera refleja al hacer una contracción del transverso del abdomen. Así esta gimnasia de recuperación va a tener un efecto terapéutico doble sobre la zona abdominal y lumbar y también fortalecerá de manera indirecta el suelo pélvico.

APLICACIÓN AL POSPARTO

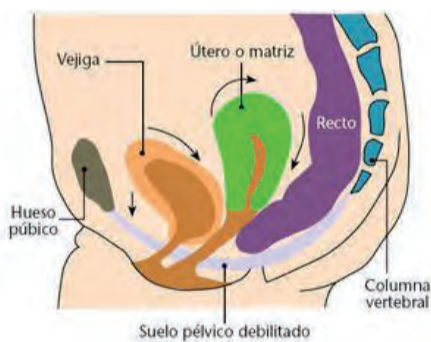
Con la Gimnasia abdominal hipopresiva favorecemos el fortalecimiento del abdomen y de la musculatura del suelo pélvico, ya que han sufrido un sobrestiramiento durante el embarazo y el parto.

En Cemlosarcos llevamos trabajando con esta técnica desde 2006 con unos resultados extraordinarios. Es muy fácil de realizar y la puedes hacer sola en casa o en grupo si lo deseas. No obstante, es importante que la primera vez lo hagas bajo la supervisión de un experto que te ayudará a aprenderla correctamente.

Más información en www.cemlosarcos.es



Suelo pélvico en buen estado



Suelo pélvico debilitado



LA PALA
PADEL
REBAJAS

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



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

AZANA

Proyectos de Reforma
Proyectos de Decoración.
Estudio del color.

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

VENTA DE NAVIDAD A BENEFICIO DE
ADEVIDA

EN EL SALÓN VICTORIA. ANTIGUA
CASETA CÍRCULO DE LA AMISTAD

MIÉRCOLES 9 A DOMINGO 13 DE NOVIEMBRE EN
HORARIO DE 11 DE LA MAÑANA A 10 DE LA NOCHE

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



EL CHALET

957 27 18 12
605 82 94 54

ZONA CAMPING

Piso 1 dorm. amueblado,
buenos muebles, clima,
ascensor, piscina. 475 + 60

ZONA CENTRO

Piso 4 dorm, 2 baños y
aseo, salón, estar, clima,
alquila en 800 €

**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 €

Dr. José M^a Cabrera

Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268

MENSANOVA

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

La gastroenteritis durante la primera infancia

Nunca debemos olvidar la importancia de la rehidratación frente a la gastroenteritis

A. CABELLO

La gastroenteritis es una enfermedad diarreica de comienzo por lo general brusco y que puede venir acompañada por otra sintomatología como náuseas, vómitos, dolor abdominal y fiebre. Su duración es variable aunque en niños se puede alargar hasta las dos semanas. Suele venir provocada por acción de un virus, rara vez por una bacteria.

En la actualidad se recomienda que no se ayune y no se usen dietas astringentes ya que las diarreas afectan a la mucosa intestinal y son necesarios todos los nutrientes para que se regenere. Tampoco es recomendado forzar a comer.

El tratamiento se basa en tres puntos fundamentales: mantener al niño hidratado, ofreciéndole con frecuencia líquidos en pequeñas cantidades para prevenir vómitos (para los más pequeños, en ocasiones es necesario recurrir a soluciones rehidratantes farmacéuticas); debemos evitar el uso generalizado de fármacos salvo antitérmicos si hacen falta u otros receta-



dos por el médico, tampoco es conveniente administrar antibióticos sin prescripción facultativa ya que es contraproducente y puede alargar el proceso; ofreceremos alimentos enseguida, sin forzar y sin periodo de pausa (los lactantes pueden seguir con sus tomas normalmente, los que tomen papillas y purés no tienen que cambiar nada pero tienen que evitar las grasas, azúcar y alimentos laxantes).

La alimentación precoz acelera la curación pese a que en un principio parezca lo contrario ya que provoca la defecación del niño nada más empezar a ingerir alimen-

tos. Esto no debe ser una preocupación pues es un acto reflejo del intestino que se encuentra muy activo en esta situación. Aún así, si el niño o el bebé se muestran reacios a comer no debemos forzarlos.

Al tratarse de una enfermedad infecciosa se puede transmitir de persona en persona. Una fuente de contagio puede ser el contacto con las heces o el pañal, por lo que debemos extremar la higiene para prevenir; sobre todo lavándonos las manos y las del niño. Antes de comer o en la manipulación de los alimentos también es necesario extremar las medidas de higiene.

Cuándo acudir al pediatra

+ Debemos acudir si está deshidratado o en el caso del lactante, que es más vulnerable, habrá que consultar con el pediatra si se encuentra decaído, inapetente y las deposiciones son muy frecuentes e incluso vomita ya que es más difícil reponer la pérdida de líquido y es necesario que el especialista lo supervise y aplique las medidas pertinentes para que poco a poco se rehidrate.

También debemos ver cómo son las heces y comunicarse con el pediatra en caso de que contengan sangre o moco. Si existen varios familiares dentro de su núcleo con los mismos síntomas debemos hablarlo con el facultativo por si se trata de una intoxicación alimentaria.

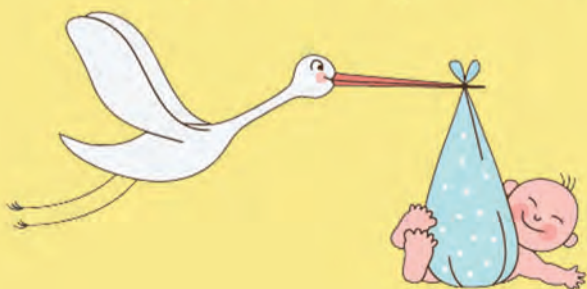
el dato

La alimentación precoz puede acelerar la curación, pese a que en un principio parezca lo contrario, ya que provoca la defecación del niño nada más empezar a ingerir alimentos.

Antes de comer o en la manipulación de los alimentos también es necesario extremar las medidas de higiene

Canastas de bebé

Realizadas a mano y confeccionadas a su gusto de forma personalizada.



Teléfonos:
957 217 812
957 281 076





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.

Ángel Castillo, trata mediante psicología e hipnosis, todo tipo de **afecciones de la mente**

Adicciones, fobias, somatizaciones, trastornos obsesivocompulsivos, déficit de atención...

Ó. CÓRDOBA

Ángel Castillo, es el gerente de la clínica homónima, que se dedica a resolver casos como adicciones, somatizaciones, traumas, entre otros, utilizando para ello la psicología y la hipnosis, obteniendo con ello grandes resultados para sus pacientes.

- **¿Qué es la hipnosis?**

- John Grinder y Richard Bandler, que fueron los creadores de la programación neurolingüística (PNL), se basaron en las teorías de Milton Erickson, que mantienen que toda comunicación eficaz se podría considerar como hipnosis. En realidad, la hipnosis es un estado alterado de conciencia que experimentamos a lo largo del día en varias ocasiones, como por ejemplo cuando estamos absortos viendo una película o un partido de fútbol.

- **¿Es cierto que una persona puede quedar a merced del hipnotizador?**

- Rotundamente no. Nadie está a merced del hipnotizador. En ningún caso, el sujeto hará o dirá algo que vaya en contra de sus principios o que le perjudique, y además, nunca pierde el control para decir que no a cualquier petición del hipnotizador sin tener que dar explicaciones.

Nadie está a merced del hipnotizador

- **¿Qué son las adicciones?**

- Cualquier conducta o hábito que sabiendo que no te beneficia o te perjudica no eres capaz de abandonar, ya sea con sustancias como alcohol, cocaína... o sin ellas como Internet, trabajo, compras compulsivas... en estos últimos, normalmente la persona no se da cuenta que tiene una adicción o tarda mucho en hacerlo. Pero sea con o sin sustancia el hecho de ejecutar el hábito o conducta nos hace liberar una serie de neurotransmisores como son las endorfinas, serotoninas, dopaminas o adrenalinas entre otros.

- **¿Qué se puede tratar mediante la combinación de psicología e hipnosis?**

- Se pueden tratar todo tipo de adicciones (quizá la más común entre ellas cuando se quiere dejar de fumar) con y sin sus-



Ángel Castillo en su clínica

tancia, fobias, trastornos obsesivo-compulsivos (TOC), trastornos de déficit de atención (TDA), estrés, insomnio, somatizaciones...

- **¿Qué son las somatizaciones?**

- Son el reflejo en nuestro cuerpo de experiencias vividas, ya sean traumáticas o no, se suele expresar con dolor físico o enfermedades. Se puede tratar con hipnosis siempre y cuando no haya lesiones o enfermedad, en caso de que las haya se potenciará con hipnosis el resultado del tratamiento de su médico.

- **¿Cuánto suele tardar en hacer efecto un tratamiento de este tipo?**

- Eso depende de cada persona y de qué sea lo que le afecta. Por poner algunos ejemplos: si hablamos de dejar de fumar, se realizan sesiones grupales de entre quince o veinte personas, que duran unas cinco horas. En ese tiempo, incluyendo tres descansos para que los asistentes fumen, casi el noventa por ciento de las personas dejan de fumar tras esa única sesión; si es dejar de comerse las uñas, en dos o tres horas se suele conseguir que la persona deje de hacerlo para siempre; en el caso del alcohol, aunque lo normal es dejar la bebida tras la primera sesión, se necesitan varias sesiones durante las siguientes semanas para reforzar; en las somatizaciones, de-

La mente no tiene ni futuro, ni pasado, todo en ella es presente

pendará de lo que encontremos detrás, en el acceso a sus recuerdos mediante la terapia regresiva.

- **¿Qué es la terapia regresiva?**

- Cuando hay un acontecimiento que podemos almacenar, es recibido por el hipotálamo. Si es un hecho que tiene impacto de forma sentimental la amígdala segrega sustancias que fijan ese recuerdo en el hipocampo relacionando el recuerdo con el sentimiento. Eso, en muchas ocasiones, nos condicionan a vivir de una forma u otra. Aquí es donde entra una terapia regresiva, accediendo a los recuerdos podemos disociar el sentimiento del recuerdo para que no nos condicione. En algunos casos cuando el acontecimiento ha sido muy traumático el lóbulo frontal tiene la capacidad de bloquear el recuerdo pero no el sentimiento, mediante un acceso a los recuerdos de forma inconsciente se puede también anular el sentimiento. Todos relacionamos la palabra regresión con vidas pasadas, estas son evidentes pero no demostrables, es decir, hay perso-

nas que la experimentan pero no se puede decir que exista una vida anterior.

- **¿Qué influencia llega a tener la mente en nuestra salud física?**

- Nuestra mente siempre está conectada con nuestro físico. Por poner un ejemplo gráfico, las personas que sienten ira o rabia, acaban teniendo problemas en los dientes y en el hígado. En muchas ocasiones, cuando nuestra mente consciente está sufriendo, nuestra mente inconsciente comienza a somatizar en el cuerpo.

Nuestra mente necesita estar siempre trabajando

- **¿Nos puedes contar algún caso que ilustre el tema de la somatización?**

- Quizá el de una chica que vino a la consulta porque tenía tendinitis en los dos talones desde hacía cinco años. Había pasado por traumatólogos, fisioterapeutas, osteópatas, reumatólogos, neurólogos... y vino aquí como último recurso. Se le realizaron varias pruebas mediante bloqueos mentales, es decir, focalizando su atención en mis palabras para saber si la causa del dolor podía estar en una somatización. Después de unos minutos vimos que efectivamente, al andar con el bloqueo no sentía dolor la causa era mental, por lo que empezamos a trabajar en esa línea. El problema se solucionó en cuatro sesiones, la primera venía con muletas, la última llegó andando con tacones.

- **En cuanto a las adicciones ¿existe la curación completa?**

- Las adicciones se crean a los tres días y se afianzan a las tres semanas en el inconsciente en forma de programa, como montar en bicicleta, nadar o conducir, se convierte en un acto automático, mecánico, inconsciente. Una vez de que se ha creado el programa nunca se olvida aunque tardemos mucho tiempo en volver a hacerlo. Mediante la hipnosis rompemos el hábito para siempre haciéndolo consciente pero hay que tener cuidado y saber que aunque se rompa puede volver a abrirse el programa si volvemos a ejecutarlo, es decir en el caso de tabaco una sola calada volverá a activar el programa de fumar que hemos desconectado.



EL CHALET

957 27 18 12
605 82 94 54

ALQUILER EN FUENGIROLA

Piso de 80 m², 3 dorm., amueblado, baño y terraza de 40 m² reformados, 2ª línea de playa, zona puerto. 450 € / mes (Disponible fines de semana)

CALASANCIO

Se alquilan estudio y habitaciones muy amplias con baño individual en chalet. Amuebladas, refrigeración, TV, Internet, zonas verdes, piscina, barbacoa, aparcamiento. Estudio, 350 €; habitaciones 250 y 275 €.

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. Piso Alquiler: 900 €. Cochera y trastero



Edificio Don Mariano



en construcción

Posibilidades de
montar su despacho
profesional en loca-
les y oficinas desde
95.000€ (IVA. incluido)

Viviendas de 1, 3 y 4 dormitorios
desde 135.000€ (más IVA)

CENTRO DE OCIO
EL TABLERO



MANCEBO
PROMOTORA - CONSTRUCTORA

C/ Conde de Robledo · 14008 Córdoba
(esq. J. Aumente Baena)
T. 957 412 200 · F. 957 47 20 31
info@construccionesmancebo.es
www.construccionesmancebo.es

El consumidor tiene derecho a que se le entregue copia del Documento Informativo Abreviado, así como cualquier información adicional a que se refiere el Decreto 218/2005. Toda esta información está a disposición del consumidor en nuestra oficina de información y venta. Las cantidades entregadas a cuenta serán garantizadas conforme a la Ley, dichas cantidades se entregarán como parte del precio. Sociedad inscrita en el R.M. de Córdoba al Tomo 440, Folio 135 Hoja CO-409. Inscripción 7

El nuevo Actros. Entrando en una nueva dimensión.

El nuevo Actros. Un camión que supera todo lo conocido: con mejoras acreditadas en la rentabilidad, un aumento patente del confort y una conducción más sencilla, más segura y más relajada que nunca. Suba a bordo y entre en una nueva dimensión en el tráfico de largas distancias. En su concesionario oficial Mercedes-Benz. Y en www.mercedes-benz.es/el-nuevo-actros



125! años de innovación



Mercedes-Benz
Trucks you can trust

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