

que importante es oír bien!

EFETA
centros auditivos
www.efeta.es

soluciones digitales para la sordera

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

PROFESIONALES DEL HOSPITAL REINA SOFÍA

Trasplantan por primera vez con éxito en Andalucía un hígado a un bebé usando la técnica split 'in situ'

Los cuatro centros andaluces implantadores de hígado y la Coordinación Autonómica de Trasplantes han diseñado un programa de bipartición del órgano que permite compartirlo entre un receptor pediátrico y otro adulto de hospitales diferentes

(sigue en la página 6)



La delegada de Salud con el gerente y profesionales del hospital antes de presentar la técnica

secciones

► SANIDAD

Recaudan 450 kilos de comida para el Hogar del Transeúnte de Córdoba 7

Homenaje para los 107 profesionales del Reina Sofía jubilados en 2011 7

Tres trasplantes en menos de 24 horas 8

► ENTREVISTA



Javier Bejarano

«En la medicina deportiva, la labor más importante es la preventiva» 10-11

enbuenasmanos

15 OFTALMOLOGÍA

Cuáles son los problemas de visión más comunes



16 COMER SANO

La merluza, pescado blanco ideal para toda la familia



18 DEPORTE Y SALUD

El fútbol, beneficios y valores saludables

20 INFANCIA Y SALUD

Cómo tratar los piojos en la infancia



22 SALUD Y BIENESTAR

Efectos positivos con el uso de un nuevo audífono



GOLDEN JAGUAR ESPAÑA

金钱豹国际美食百汇

WOK RESTAURANTE - Gran Selección Cocina Internacional

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

El Hospital Reina Sofía es el primer centro público del país en trasplantar córneas usando el láser de femtosegundos

Oftalmólogos del complejo sanitario cordobés han llevado a cabo dos intervenciones empleando esta nueva técnica que incorpora mejoras en la precisión y los resultados frente a la cirugía tradicional

REDACCIÓN

Profesionales del servicio de Oftalmología del Hospital Universitario Reina Sofía han realizado dos trasplantes de córnea el pasado mes de diciembre a sendos pacientes con graves patologías oculares usando por primera vez el láser de femtosegundos. Los especialistas del centro cordobés han sido pioneros a nivel nacional en la incorporación de dicha tecnología para llevar a cabo este tipo de cirugía en un centro público. En estas primeras intervenciones ha participado un grupo multidisciplinar integrado por oftalmólogos, personal de enfermería y técnicos.

Las personas intervenidas, un hombre y una mujer de mediana edad, recibieron el alta médica 48 horas después del trasplante y continúan en casa con evolución favorable. En esta línea, el jefe de servicio de Oftalmología, José María Gallardo, señala que «en realidad, la realización del trasplante por esta técnica permite que se lleve a cabo de forma ambulatoria, es decir, que el paciente vuelva a casa el mismo día de la cirugía, si bien en estos casos se ha optado por la hospitalización por precaución al tratarse de las primeras intervenciones que realizamos».

Los especialistas del centro cordobés han sido pioneros a nivel nacional en la incorporación de dicha tecnología

Ambas cirugías han permitido a estos pacientes, al igual que al resto de las personas que se someten



Foto del equipo que ha desarrollado la técnica

a un trasplante corneal, recuperar la visión de forma progresiva y pasar de percibir únicamente luces, en la mayoría de las situaciones, a ver casi con normalidad.

En definitiva, se consigue sobre todo mayor rapidez y precisión en la cirugía, menor tiempo de recuperación visual, se reduce la manipulación del tejido trasplantado, el tallado es más exacto y el astigmatismo posquirúrgico se reduce, así como también proporciona más seguridad y comodidad al paciente y mejores resultados.

El láser de femtosegundos actúa creando burbujas de aire que permiten separar las moléculas de la córnea sin necesidad de cortar ni quemar, de forma que no se daña ningún tejido adyacente. En el caso concreto de los trasplantes, con esta técnica «se talla el endotelio de la córnea del donante y ésta encaja a la perfección en la del receptor; a quien previamente

se le ha retirado el tejido dañado», explica el doctor Gallardo.

El trasplante de este tejido consiste en su reemplazo de forma total o parcial por otro sano procedente de un donante y se indica cuando la córnea ha sufrido cicatrices debido a infecciones, quemaduras, traumas o enfermedades degenerativas, fundamentalmente.

El dato

El tratamiento

El tratamiento al paciente consiste en emitir impulsos de luz cortos y de alta energía sobre la córnea cada 500 femtosegundos. El equipamiento que permite llevar a cabo este procedimiento consta de tres módulos: la camilla donde se sitúa el paciente que va a ser intervenido, la tecnología con el láser de infrarrojos —con una longitud de onda de una micra— y el software informático que cuantifica la cantidad y el tiempo de exposición.

ración por su parte y esto imposibilita que se pueda emplear en niños muy pequeños (bebés, por ejemplo) y en adultos con algún problema neurológico.

En la actualidad, esta tecnología está disponible en muy pocos centros públicos y privados del país. El complejo sanitario cordobés puso en funcionamiento el equipo de femtosegundos, ubicado en el Hospital Los Morales, a mediados de este año para corregir defectos de la visión producidos por enfermedades de la córnea y la lente cristalina.

En estos primeros seis meses, se han efectuado unas 40 intervenciones para resolver degeneraciones corneales y otras patologías de este tejido, así como también astigmatismos irregulares. En muchas ocasiones, las personas atendidas son derivadas desde las diferentes provincias andaluzas. Está previsto realizar las primeras cirugías de catarata con el femtosegundo a principios del próximo año.

Este equipo emplea una unidad de medida temporal que permite captar la variación de la luz, conocido como femtosegundos, que equivale a la mil billonésima parte de un segundo y cuya principal ventaja es su potencial para efectuar cortes con precisión de micras a través del láser, frente al trabajo manual de los procedimientos convencionales. La utilización de los láseres para la corrección de la visión se extendió en la década de los 80 y la tecnología que emplea el femtosegundo es el último avance aplicado a la oftalmología.

El manejo del equipo requiere mucha destreza y para su formación los especialistas del centro se han desplazado en varias ocasiones hasta la ciudad alemana de Munich.

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 Ortí, 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 practican técnicas y maniobras de Quiromasaje



Taller Quiromasaje en el Colegio de Enfermería

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba ofreció en su sede un taller de Quiromasaje que, organizado y patrocinado por el Consejo Andaluz de Enfermería (CAE), ha permitido a los profesionales inscritos avanzar en la práctica de las técnicas y maniobras propias del quiromasaje para su aplicación con fines preventivos o terapéuticos.

Con estas actividades formativas eminentemente prácticas, la institución colegial apuesta por

que las enfermeras asistentes complementen su formación y adquieran habilidades y técnicas que enriquezcan y den versatilidad a su perfil profesional.

En el taller de Quiromasaje los alumnos han entrado en contacto con las principales técnicas y maniobras mostradas por el profesor, el experto en Enfermería Deportiva José Manuel Anguita Gascón. Así, el alumnado ha puesto en práctica las distintas técnicas y maniobras correspondientes al protocolo básico de espalda, protocolo básico de piernas, de pie y de tobillo, entre otros.

Plantilla y técnicos del Córdoba C.F. entregan regalos a los niños del Hospital Reina Sofía

Los pequeños que pasan estos días ingresados en el Materno Infantil se han sorprendido hoy con la visita de sus ídolos de la entidad cordobesista

REDACCIÓN

Los integrantes del primer plantel del Córdoba Club de Fútbol visitaron el pasado 15 de diciembre a los niños ingresados en el Hospital Reina Sofía para repartirles ilusión y presentes. Una vez más, el cuerpo técnico y la plantilla de la entidad ha sorprendido a los más pequeños y sus familiares y han vivido con ellos momentos de alegría que nunca olvidarán.

Los integrantes de la entidad cordobesista, acompañados por la mascota oficial Koki, pasaron por las habitaciones de los pequeños en el Materno Infantil para entregarles obsequios, hablar y hacerse fotografías con ellos. Postales y pósters firmados, bufandas, camisetas y otros presentes figuran entre los obsequios que han recibido los pequeños.



Jugadores del Córdoba con uno de los niños ingresados

La presencia del Córdoba en el hospital al llegar las fiestas navideñas se ha adelantado este año al inicio de esta celebración con motivo del desarrollo de la 'Semana Solidaria Córdoba CF 11/12'. Además, en el marco de esta misma actividad, los jugadores lucieron

en su vestimenta el logo de promoción de la donación del Reina Sofía durante el encuentro celebrado frente al Betis en El Arcángel.

La Dirección del hospital agradece el gesto del Córdoba, que contribuye a hacer más felices a los niños que se encuentran hospitalizados.



Comida Casera Tradicional
Amplia Carta



Servicio y Atención
Excelente



José Matias Montes Figueroa
Diplomado en Hostelería



Carnes y Pescados
con Denominación de Origen

Calle El Nogal, 16 - Telf.: 957 277 653 - 14006 Córdoba

Breve

Metodología grupal

El Centro de Salud Guadalquivir, perteneciente al Distrito Sanitario Córdoba, forma a cerca de 200 usuarios para incrementar su calidad de vida a través de 15 talleres. Entre ellos destacan el de memoria, que se ha desarrollado en colaboración con la Asociación Guadalquivir Futuro. Además, destacan otros dos talleres, uno de Primeros Auxilios y otro de higiene postural, con un total de 13 asistentes en colaboración con ADEAT. Asimismo, el centro ha desarrollado talleres sobre entrenamiento en habilidades emocionales y comunicativas; sobre adicción para mujeres en riesgo; hábitos saludable de alimentación y ejercicio físico; cesta de la compra; tabaquismo en mujeres; violencia de género; sexualidad, planificación familiar y hábitos e higiene en niños y adultos, con la participación de la Asociación Encuentros en la Calle, entre otros.

CONSULTA

Comité de ética asistencial

La Delegación Provincial de Salud de Córdoba cuenta con un nuevo Comité de Ética Asistencial que ha iniciado su actividad recientemente, tras la renovación y en sustitución del órgano anterior. El cometido de este órgano es mejorar el asesoramiento a pacientes y profesionales que solicitan sus consejos ante situaciones conflictivas que se plantean en el ámbito clínico y en las que entran en juego valores diferentes y generalmente contrapuestos.

Este nuevo órgano es fruto de la renovación del que existía anteriormente, con competencias similares, y persigue mejorar la toma de decisiones y los consejos que ofrecen a los solicitantes, ya sean pacientes o profesionales. La deliberación de los casos exige, fundamentalmente, la escucha atenta, el esfuerzo por comprender la situación objeto de estudio, el análisis de los valores implicados y la aclaración del marco legal.

SON NOTICIA



Ana Mato
Ministra de Sanidad,
Servicios Sociales e Igualdad

► Licenciada en Ciencias Políticas y en Sociología, llega al ministerio con la responsabilidad de mantener la calidad de la sanidad española en este momento de crisis económica.



Pedro López Cillero
Coordinador del programa de trasplante
hepático infantil del Hospital Reina Sofía

► Es uno de los responsables de que el Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba haya sido el primero en Andalucía en trasplantar con éxito un hígado a un bebé usando split 'in situ'.



Javier Bejarano
Jefe de los servicios médicos
del Córdoba Club de Fútbol

► Desde hace más de diez años se dedica a la práctica al primer nivel de la medicina deportiva, donde ha contribuido a la incorporación de procedimientos pioneros.

Córdoba Sana

Edita: JCHR Ediciones (Javier Chastang Roldán) **Director-Gerente:** Javier Chastang Roldán
Redacción y Maquetación: Óscar Córdoba **Colabora:** Ana Cabello **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 HOSPITAL REINA SOFÍA SIRVE EN NOCHEBUENA Y NAVIDAD MENÚS ESPECIALES A SUS PACIENTES. El ingreso hospitalario durante la Navidad no priva a los pacientes de degustar platos especiales y típicos de estos días. Así, a las habitaciones de adultos y pequeños del Hospital Reina Sofía llegaron en Nochebuena y Navidad menús especiales preparados con exquisito cuidado por los profesionales del servicio de Alimentación. También se sirven en Nochevieja, Año Nuevo y Reyes platos típicos de estas fiestas que respetan los valores nutricionales que los especialistas recomiendan para los pacientes según su estado y patología.

CARTAS DE LOS LECTORES

¡Recortes!

Escuchamos esto y se nos ponen los pelos de punta, nos dicen que no van a afectar a la sanidad y «nos sentimos aliviados» y no deberíamos, puesto que un recorte en la atención sanitaria sería algo negativo para la sociedad, pero una congelación de la inversión en investigación médica incluso más.

La sanidad española necesita mejorar, aunque tiene una calidad más que suficiente, aún puede ser algo lenta (a veces las listas de espera han provocado acontecimientos evitables). Un caso personal: un familiar acudió al médico con una dolencia de rodilla, le dieron cita para

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.

el especialista en cuatro meses, cuando llego a la consulta tenía afectados, cadera, rodilla y pie, derivados de un desplazamiento de rodilla que merecía intervención urgente.

Las listas de espera deben reducirse sí o sí, ya que es algo primordial para un servicio sanitario de calidad y esto requiere de inversión, no de congelación. Existen muchas enfermedades graves e incluso mortales

que podrían convertirse en normales con una mayor inversión sanitaria.

Indistintamente del color de los gobiernos o de las simpatías políticas personales, todos sabemos que hay dos cosas en esta vida que son absolutamente necesarias y que debemos tener a la cabeza de nuestras prioridades, sanidad y educación. Investigación y atención médica van de la mano y no debemos olvidar esto: todos necesitamos de una buena sanidad en un momento u otro de nuestras vidas, y nos jugamos mucho de no tenerla.

RAFAEL J. JIMÉNEZ



LES DESEA
UNAS FELICES FIESTAS
Y UN PROSPERO 2012



El Hospital Universitario Reina Sofía incorpora la braquiterapia de alta tasa para completar el tratamiento de los tumores ginecológicos



Muestran a la delegada de Salud y al gerente del hospital el funcionamiento del equipo

REDACCIÓN

El servicio de Oncología Radio-diaterápica del Hospital Reina Sofía ha incorporado un nuevo tratamiento conocido como braquiterapia de alta tasa de dosis, que se suma a la cartera de servicios de esta especialidad con la finalidad de mejorar la atención que reciben los pacientes con patología tumoral. Esta técnica, que acaba de entrar en funcionamiento, permitirá complementar y aumentar la eficacia de los tratamientos en determinados tumores ginecológicos.

De momento, el equipo servirá para completar, en los casos que sea necesario, la atención de mujeres con cáncer de útero que previamente han recibido radioterapia externa (la radioterapia que se administra por medio de los

aceleradores lineales). Se estima que anualmente podrán ser tratadas alrededor de medio centenar de pacientes con esta patología y que cumplan con las indicaciones señaladas por los especialistas.

El cáncer de útero (que suele aparecer a partir de los 50 años y se caracteriza por el sangrado después de la menopausia) es uno de los tumores más frecuentes, después del de mama y el colorrectal, siendo su incidencia de unas 10 mujeres por cada 100.000, anualmente.

La braquiterapia ginecológica de alta tasa consiste en la aplicación de una fuente radiactiva en la zona afectada del interior del útero, que se retira una vez finalizada la sesión —entre 15 y 20 minutos—. La vía de acceso para llegar hasta el tumor y administrar el isótopo radiactivo es intracavitaria, por medio de la vagina.

El Colegio de Médicos de Córdoba repasa treinta años de SIDA con cinco expertos en una mesa redonda en el Real Círculo

El SIDA posee una de las características más peculiares de cuantas enfermedades existen, «el virus muta cada minuto», según apunta el doctor José Peña

REDACCIÓN

La mesa redonda titulada *El SIDA a debate: Prevención y Tratamiento*, organizada por el Colegio de Médicos de Córdoba (CMC), atrajo la atención de más de cien personas en un acto celebrado el pasado 12 de diciembre en el Real Círculo de la Amistad de Córdoba.

La actividad contó con la participación de cinco médicos expertos en el tratamiento y estudio de la infección. Así, el doctor José Peña, Jefe del Servicio de Inmunología del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba (HURS), ha recordado que en las últimas tres décadas el también conocido como VIH ha causado la muerte a «más de treinta millones de personas».

Peña, que también actuó como moderador de la mesa, advirtió que el SIDA representa un «extraordinario y grave problema en este principio de milenio». De igual manera, catalogó al virus como «la peor de las pandemias posibles, dado que representa un verdadero azote en la actualidad en países desarrollados y subdesarrollados».

El SIDA posee una de las características más peculiares de cuantas



Imagen del acto celebrado en el Real Círculo de la Amistad de Córdoba

enfermedades existen, «el virus muta cada minuto», apunta Peña. De esta forma «induce a la destrucción del sistema defensivo, se reproduce y crece en las células reguladoras de la inmunología», concluye.

Otro de los doctores presentes, Antonio Rivero, responsable de la Unidad de SIDA del HURS matizó que la enfermedad supone uno de los «retos más importantes que ha tenido la ciencia en los últimos años». Asimismo, detalló que es uno de los «éxitos más significativos en la medicina moderna» por los avances producidos en tratamientos y prevenciones que hoy existen.

La mesa se completó con los doctores Felipe García, jefe de servicio de Enfermedades Infecciosas del Hospital Clinic de Barcelona; María José Fuster, gerente de la Sociedad Española Interdisciplinaria de SIDA; y Antonio Varo, responsable del Registro Provincial del SIDA.

Ojo al dato

8

Cada minuto que pasa, ocho personas se infectan del VIH y existen 35 millones de personas infectadas.

**EDIFICIO
SOL PONIENTE**

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

Viviendas 2,3,4 dormitorios
y Áticos disponibles. Infórmate

957 496 778

Desde **145.148 € + I.V.A** (2 dormitorios)

CHASTANG arquitectos

Gestiona: **Coydesur, S.L.**

Av/ Ronda de los Tejares 32, Acceso 1, 1ª Planta

www.residencialsolponiente.com

sanidad

Profesionales del Reina Sofía trasplantan por primera vez con éxito en Andalucía un hígado a un bebé usando *split 'in situ'*

Los centros andaluces implantadores de hígado y la Coordinación Autonómica de Trasplantes diseñan un programa de bipartición que **permite compartirlo entre un receptor pediátrico y otro adulto**



La delegada de Salud con el gerente y profesionales del hospital antes de presentar la técnica

Ojo al dato

5

El Hospital Universitario Reina Sofía forma parte del reducido grupo, formado solo por cinco centros en España, que están acreditados para realizar trasplantes hepáticos infantiles. De hecho, todos los trasplantes de este órgano en niños que se realizan en Andalucía se llevan a cabo en el complejo sanitario cordobés, que es el centro de referencia a nivel regional.

REDACCIÓN

El equipo de trasplante hepático del Hospital Universitario Reina Sofía ha implantado por primera vez con éxito en Andalucía un injerto de hígado a un bebé empleando la técnica conocida como *split 'in situ'*, que consiste en dividir en dos partes el órgano para que se puedan beneficiar dos pacientes, uno adulto y otro infantil. Por este procedimiento, la bipartición se realiza cuando el órgano se encuentra aún en el donante.

La técnica conocida como *split* —segmentar el órgano— se describió hace más de 20 años, si bien, el reto ha consistido en que, de forma pionera a nivel regional, se ha podido trasplantar de hígado a un niño a través de este procedimiento.

El cirujano Pedro López Cille- ro, coordinador del programa de

trasplante hepático infantil del Hospital Reina Sofía, apunta que el principal motivo por el que se ha impulsado esta iniciativa es «poder ofrecer una alternativa a los niños en lista de espera —sin perjudicar al adulto— ante las escasas donaciones infantiles que se producen». Con la implantación de esta técnica se elimina o reduce la mortalidad infantil en lista de espera —por lo que ayuda a resolver los problemas de escasez de órganos—, se trasplanta antes y en mejores condiciones y el número de injertos realizados se multiplica por dos.

Los especialistas aseguran que entre el 15 y el 20% de los hígados donados reúne las características necesarias para que pueda ser compartido. El Reina Sofía realiza anualmente entre 10 y 15 trasplantes hepáticos infantiles, por lo que la demanda estaría cubierta.

El bebé que ha recibido el nuevo órgano evoluciona satisfactoriamente y acude al hospital para revisiones tras haber recibido el alta dos semanas después de la intervención (primero permaneció en la UCI pediátrica y a continuación pasó a la unidad de hepatología pediátrica). La intervención se llevó a cabo hace dos meses.

El pequeño —de 6 meses y 5 kilos de peso— padecía una patología conocida como atresia de vías biliares extrahepáticas, una enfermedad congénita y rara que se caracteriza por la ausencia de vía biliar extrahepáticas y para la que el único tratamiento definitivo es el trasplante.

Por su parte, el paciente adulto que recibió el otro segmento hepático se trasplantó en el Hospital Virgen de las Nieves de Granada y en la actualidad está de alta en casa y con evolución satisfactoria.

Uno de los cirujanos que efectuó la extracción, Javier Briceño, explica que la segmentación del órgano se prolongó entre 3 y 4 horas y se trata de un proceso complejo que hay que realizar con mucha cautela, pues «si la división de los segmentos no se hace de forma adecuada no se podrían llevar a cabo los dos trasplantes, o se perjudicaría a uno de los dos receptores». Por tanto, esta técnica exige una alta capacitación y amplio manejo por parte de los profesionales, que deben extraer con mucha precisión el segmento correspondiente de hígado, la arteria, la vía biliar y la vena para el posterior implante.

La incorporación de este procedimiento es el resultado de dos años de preparación entre los hospitales andaluces donde se efectúan trasplantes de hígado (Virgen del Rocío de Sevilla, Carlos Haya de Málaga, Virgen de las Nieves de Granada y el propio Reina Sofía de Córdoba) y la Coordinación Autonómica de Trasplantes.

A saber

1 ¿Qué es el split?

Esta técnica, que se describió hace más de 20 años, consiste en dividir en dos partes el órgano para que se puedan beneficiar dos pacientes.

2 ¿Qué es el split 'ex situ'?

En sus inicios, el split se usaba 'ex situ', es decir, el trabajo de banco —que es la preparación del órgano— se realiza fuera del donante y un equipo extrae e implanta los dos segmentos en el mismo centro. Estas condiciones alargaban el tiempo de isquemia, el recalentamiento del órgano y han hecho que se describan complicaciones biliares y disfunción del injerto en los receptores.

3 ¿Qué es el split 'in situ'?

En la técnica denominada 'in situ', la división se realiza en el donante, lo que exige más tiempo quirúrgico en el hospital donde se produce la donación, más experiencia del equipo extractor y una mayor coordinación con otros equipos. Entre las ventajas de esta opción figura que se disminuye el tiempo de isquemia, se identifican mejor las estructuras vasculares y biliares durante la división del órgano y se producen menos hemorragias y menos complicaciones.

El dato

Los profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía cuentan con experiencia previa en la realización de la técnica split 'ex situ', si bien llevar a cabo las tres intervenciones (la extracción y los dos implantes) por el mismo equipo ha resultado muy complejo.



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

Pacientes de Salud Mental del Reina Sofía recaudan 450 kilos de comida para el Hogar del Transeúnte de Córdoba

Han logrado recaudar alimentos y fondos con la venta de tarjetas de felicitación y motivos navideños confeccionados en el taller creativo de Los Morales

El Hospital Reina Sofía organiza un acto de homenaje para los 107 profesionales jubilados en 2011



Homenaje a los profesionales jubilados durante el año 2011

REDACCIÓN

El Hospital Reina Sofía agradece cada año a los profesionales que se jubilan su dedicación y compromiso con el desarrollo de un acto de homenaje que permite decir adiós a quienes han trabajado en alguno de los edificios que forman parte del complejo sanitario. En 2011 se han jubilado 107 profesionales de las distintas categorías que, en la mayoría de los casos, llevaban toda su vida laboral vinculada a este hospital.

En concreto, del total de personas que se despiden este año de su trabajo en el Reina Sofía tras

su jubilación, 75 son mujeres y 32 hombres. La Dirección de Personal del hospital pretende, con este encuentro, poner en valor el activo más importante que tiene el centro, que son sus profesionales, el soporte principal que posibilita la prestación de la asistencia sanitaria a la población.

Familiares, amigos y compañeros de profesión les han acompañado en esta celebración tan especial. Por áreas, de las personas homenajeadas, 49 corresponden a la división de Enfermería, 39 a la de Servicios Generales, 11 son médicos y 8 pertenecen al área Económico-Administrativa.

REDACCIÓN

Una veintena de pacientes del Hospital Universitario Reina Sofía con enfermedad mental han desarrollado este año una original operación kilo con la finalidad de recaudar fondos y alimentos para hacer más feliz la Navidad de las personas que pasan estas fiestas en el Hogar del Transeúnte Madre Redentor de Córdoba. Esta actividad se engloba en la campaña denominada 'Un gramo de crisis por un kilo de solidaridad', que ha partido del trabajo conjunto de pacientes y profesionales sanitarios.

Han logrado reunir alrededor de 450 kilos de comida, que esta misma mañana ha recogido Sor Antonia y Sor María, trabajadoras de este centro perteneciente a Cáritas y ubicado en el barrio de La Fuentisanta, que han venido acompañadas de dos empleados de la casa. Todos ellos han agradecido hoy la aportación de pacientes y profesionales y, en definitiva, del conjunto del hospital por el impulso de iniciativas generosas como ésta.

Los protagonistas de esta actividad son personas de 18 a 50 años con patología muy diversa (trastorno bipolar y de la alimentación, esquizofrenia y depresión entre otros problemas) que se encuentran en régimen de hospitalización parcial y reciben atención



Algunos de los protagonistas de la campaña con los alimentos recaudados

en la Unidad de Rehabilitación de Área y Hospital de Día de Los Morales. Las diferentes propuestas desarrolladas para reunir los alimentos forman parte del taller creativo que llevan a cabo en ambas unidades y que permite a estos pacientes, además, mejorar su autoestima y disminuir el estigma social que todavía persiste hacia estas personas.

Una parte importante de los alimentos se ha recaudado gracias a la generosidad de profesionales, usuarios y familiares del Hospital Los Morales, que han aportado sus kilos de comida a cambio de recibir una de las postales de Navidad elaboradas por estos pacientes.

Por otra parte, la recaudación de fondos también ha procedido de la venta de motivos navideños rea-

lizados en estos talleres por el precio simbólico de un euro. Con el dinero conseguido de esta forma han podido adquirir alimentos de mayor precio como aceite, queso y embutidos para completar la gran cesta navideña que han logrado confeccionar, también compuesta por pasta, arroz, lentejas, garbanzos, leche, zumos, conservas y galletas, entre otros productos.

En su conjunto, han elaborado más de 200 christmas y más de 350 adornos de angelitos hechos a mano con distintos tipos de pasta alimenticia y frutos secos pintados en dorado y plateado.

Esta actividad permite además a estos pacientes mejorar su autoestima

AMORE BONAPASTA
Ristorante Pizzeria

Tel. 957484848

Recomendado por la Ruta
Gastronómica de la Provincia



Feliz Año Nuevo!!



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



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

Javier Bejarano

Jefe de los servicios médicos del Córdoba C.F.



«En la medicina deportiva, la labor más importante es la preventiva»

REDACCIÓN

El doctor Bejarano nació en Villanueva de Córdoba en 1977. Estudió, desde 1995, en la Facultad de Medicina de nuestra ciudad, y se especializó en Medicina de la Educación Física y el Deporte y en Traumatología Deportiva, ramas en la que trabaja desde 2001, siendo actualmente, desde hace ocho años, responsable del buen funcionamiento de los servicios médicos del Córdoba Club de Fútbol. Además es director médico en la Clínica del Deporte. El poco tiempo libre que tiene lo dedica a estar con su familia y amigos más cercanos.

- ¿Cuál es la responsabilidad del jefe de los servicios médicos del Córdoba CF?

- La coordinación de todo el tema médico, tanto en el primer equipo como en las categorías inferiores. Por ejemplo, cuando se produce una lesión, nos encargamos de dar un diagnóstico lo más precoz y certero posible, para después coordinar todo el tratamiento, tanto el médico, de forma más directa, como los que llevan a cabo los fisioterapeutas y el readaptador físico, todo ello con el objetivo de que el jugador, tras sufrir una lesión, esté lo más pronto posible

recuperado y a disposición del entrenador.

- ¿Qué diferencia a la medicina deportiva de otras ramas de la medicina?

- Yo siempre digo que la medicina deportiva tiene, en

cierta manera, una filosofía contraria a la medicina clásica en un hospital, ya que la labor de esta última es, sobre todo, curativa, y en la medicina deportiva, la labor más importante es la preventiva. Es decir, los deportistas son gente

joven y sana, que en principio no sufren de ninguna patología, y nuestra primera labor es conseguir que esta situación no cambie y no enfermen. Luego, claro está, cuando padecen cualquier lesión o enfermedad tenemos que hacer

«Somos pioneros en la aplicación del tratamiento con Plasma Rico en Plaquetas»

El dato

La prueba del lactato.

Consiste en extraer una pequeña muestra del jugador para comprobar el nivel de lactato en sangre. Ese marcador mide el nivel de fatiga después de realizar una prueba física, y sirve, tanto para detectar posibles problemas antes de que se produzcan, como para adaptar la exigencia física a los niveles óptimos dependiendo de lo que el entrenador o el preparador físico pretenda conseguir. Además, también se usa para comprobar la capacidad de recuperación del jugador.

lo posible para que se recuperen rápidamente.

- ¿Es saludable el deporte si se practica a un nivel profesional?

- Hay que dejar muy claro que el deporte recreativo es igual a salud. De hecho, para prevenir, por ejemplo, patologías cardiovasculares, lo principal es evitar el sedentarismo. Dicho esto, el deporte de élite, prácticamente en cualquier disciplina deportiva, no es igual a salud. Esto, aunque pueda sonar un poco duro, es una realidad. El nivel de exigencia física que hay en el deporte actual (incluso comparado con el de hace 10 años) es muy fuerte. Las articulaciones, principalmente en rodillas y tobillos, son las que más sufren en la práctica profesional del fútbol y es algo que, a largo plazo, puede acabar pasando factura.

- ¿Qué diferencias existen en el tratamiento, por ejemplo de un esguince, entre un futbolista y la gente de la calle?

- En principio el tratamiento es el mismo. Primero lo que llamamos RICE (reposo, hielo, compresión, elevación), después un tratamiento médico, y por último, cuando es necesario, el tratamiento de rehabilitación. Lo que más puede marcar la diferencia entre un paciente



hola paris!

Perfumería

Estética

Alta peluquería

Plaza Colón, 27
14001 Córdoba

957 47 84 95
957 48 61 23

“ *La parcela médica suele tener bastante independencia de la deportiva en cuanto a jugadores lesionados.* ”

“ *El deporte recreativo es igual a salud. Para prevenir, por ejemplo, patologías cardiovasculares, lo principal es evitar el sedentarismo.* ”

de la calle y un jugador de un club de fútbol profesional, es que éste último cuenta con un fisioterapeuta en exclusiva las 24 horas, que aplica de forma personalizada todas las sesiones necesarias y sin límite de tiempo para agilizar la recuperación, mientras que en cualquier clínica tienes un tiempo limitado por paciente. Por otro lado, también existe una diferencia en la aplicación del tratamiento médico, que suele ser mediante ingestión, mientras que en aquí, para acelerar los procesos, se suele aplicar inyectado.

- **Actualmente el equipo tiene dos lesionados de larga duración. ¿Cuándo se espera que puedan regresar?**

- Actualmente la mayor carga de trabajo la lleva el readaptador físico, que se encarga de poner en forma a jugadores lesionados. Ya están trabajando en gimnasio a tope para recuperar masa muscular y ganar toda la movilidad, todo el rango articular. De hecho los dos están ya corriendo y se espera que para febrero o marzo puedan estar disponibles para participar en el equipo con el resto de sus compañeros.

- **De los nuevos tratamientos que han aparecido en los últimos años, ¿cuál es el más novedoso o el más efectivo?**

- El más importante y que más éxitos está consiguiendo, tanto a nivel profesional como a nivel ambulatorio, es el PRP (tratamiento



El doctor Javier Bejarano en el palco del estadio Nuevo Arcángel

“ *Los dos lesionados de larga duración están ya corriendo y se espera que para febrero o marzo puedan estar disponibles para el equipo.* ”

con Plasma Rico en Plaquetas), siendo quizá el caso más sonado en los medios el de Rafa Nadal. Consiste en la extracción de sangre del propio paciente, de la que se extrae un concentrado que es el que se inyecta en la zona afectada, para acelerar un proceso de curación, para problemas de artrosis precoz, para tratar una tendinosis crónica en el rotuliano (como en el caso de Nadal), para roturas fibrilares... La verdad es que los resultados son impresionantes. Nosotros lo estamos aplicando aquí en Córdoba, de manera pionera, junto con el traumatólogo Antonio Pineda, y estamos muy contentos. Además, tiene la ventaja de no tener ningún efecto secundario.

- **¿Hay diferencias en la forma de actuar desde el departamento médico dependiendo del entrenador que esté en un momento determinado?**

- La parcela médica suele tener bastante

independencia de la deportiva en cuanto a jugadores lesionados. Desde aquí quiero agradecer precisamente que siempre ha sido así y nos han dejado trabajar de forma muy profesional. Las decisiones desde el punto de vista médico las tomamos

nosotros. Aunque por supuesto, el trabajo en un club es en equipo y, en muchas de las mesas de trabajo que elaboramos también está el entrenador. En algunos aspectos sí pueden existir diferencias, por ejemplo, en cuanto a jugadores con molestias. Algunos entrenadores prefieren que se traten, se recuperen y sólo estén entrenando si están al 100%, mientras que otros prefieren que entrenen incluso con molestias, y se traten de forma independiente solo si existe una lesión.

- **¿Ha evolucionado la forma de trabajar con la cantera en estos años?**

- A día de hoy, como en el resto de clubes de Córdoba, todos tienen trato preferencial en la Clínica del Deporte. Cualquier prueba o tratamiento que haya que realizar se hace con la misma celeridad que se aplica en el caso de los jugadores de la

primera plantilla. Además, gracias al convenio con la UCO para las categorías inferiores, se celebran, por ejemplo, charlas formativas para jugadores y, sobre todo, para padres, de diversos temas relacionados con el desarrollo físico o la formación dentro del ámbito deportivo. El trabajo que se está realizando dentro de este convenio, junto con el profesor Guillén del Castillo, que es el que lo está coordinando, incluye también la realización de pruebas médicas a todos los jugadores de la cantera.

- **¿Estas pruebas ayudan al club a mejorar las condiciones de sus categorías inferiores y a seleccionar a los jugadores con más potencial?**

- Evidentemente. Cada jugador tiene una cartilla en la que se miden una serie de variables fijas, que ayudan a seleccionar a aquellos jugadores que tienen más proyección. Esta labor que se realiza desde hace dos años y poco a poco está empezando a dar sus frutos.

- **¿Cuántas personas forman el equipo médico del Córdoba CF?**

“ *El auge de Internet y la evolución de la sociedad ha hecho que los jugadores estén mejor formados en temas médicos.* ”

- El personal fijo con el que contamos actualmente está compuesto por el jefe de los servicios médicos, que soy yo, otro médico, el doctor Rafael Díez Moreno, que cubre los viajes, dos fisioterapeutas con el primer equipo, Mariano Mansilla y Tochu, un fisioterapeuta con las categorías inferiores, José Espejo, y un readaptador físico, Víctor Núñez. Además, es importante la coordinación con el preparador físico Esau Sánchez.

- **¿Saben más los jugadores profesionales que antes de las cuestiones médicas que les afectan?**

- Sí. Creo que el auge de Internet y la evolución de la sociedad han hecho que los jugadores estén mejor formados. La mayoría conocen las lesiones propias del deporte y, cuando hablas de algo más concreto, que pueden desconocer, buscan información y lo comentan con nosotros. Todo esto, hace que el jugador se conozca mejor y se cuide más.

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

Reabierto en 2010



Reyes Católicos, 1

eb
m
en
buenas
manos



La merluza, ideal para toda la familia

comer sano 16

El fútbol beneficios y valores saludables

deporte saludable 18

Cómo tratar los piojos en la infancia

la infancia y la salud 20

Los efectos positivos al usar un nuevo audífono

salud y bienestar 22

El consumo de tabaco, cannabis y cocaína en 2010 continúa su descenso entre los estudiantes de 14 a 18 años

Según la Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias 2010

REDACCIÓN

La proporción de estudiantes de 14 a 18 años que consumió drogas en 2010 ha disminuido con respecto a años anteriores. Esta reducción, que se observa en la mayoría de las sustancias, es más acusada en el caso del tabaco, del cannabis y de la cocaína. El consumo de esta última sustancia sigue descendiendo y se sitúa en cifras inferiores a las de 1998

En cambio, aunque la evolución del consumo de alcohol muestra una tendencia relativamente estable, 3 de cada 10 escolares reconocen haberse emborrachado en los últimos 30 días.

Los datos los recoge la Encuesta Escolar sobre Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias (ESTUDES) 2010, que hoy ha publicado la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

La encuesta incluye una muestra cercana a los 32.000 estudiantes de entre 14 a 18 años, de centros de enseñanzas secundarias de toda España. La Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas realiza cada dos años este estudio desde 1994, que revela las tendencias del consumo de drogas entre los escolares. En esta edición, se ha introducido por primera vez un módulo específico sobre el consumo de drogas emergentes.



Los principales resultados de este estudio son los siguientes:

- El alcohol, el tabaco y el cannabis siguen siendo en 2010 las drogas más consumidas por los estudiantes españoles. Le siguen, por este orden, hipnosedantes, cocaína, alucinógenos, éxtasis, anfetaminas y heroína, que se sitúa en último lugar.

- El 73,6% de los estudiantes dicen haber consumido alcohol en el último año, el 32,4% tabaco, el 26,4% cannabis, el 2,6% cocaína, el 2,1% alucinógenos, el 1,7% éxtasis, el 1,6% anfetaminas y el 0,6% heroína.

- Cuando se compara con la encuesta anterior, en 2010 se observa una reducción del consumo de la mayoría de las sustancias. Esta disminución es más acusada en el caso del tabaco, del cannabis y de la cocaína.

- Aunque la evolución del consumo de alcohol muestra una tendencia relativamente estable, 3 de cada 10 escolares reconocen haberse emborrachado en los últimos 30 días.

- Por género, el consumo de drogas legales como tabaco, alcohol o hipnosedantes está más extendido entre las mujeres que entre los hombres. En cambio, los hombres consumen drogas ilegales en mayor proporción.

Algunos datos

- El consumo diario de tabaco se ha reducido desde 2004. En 2010 fuman diariamente el 12,3%, frente al 21,5% en 2004.
- El cannabis se reduce entre 3 y 4 puntos (consumo mensual y anual). También desciende el consumo de cocaína, que registra las cifras más bajas de la última década.
- El consumo de alcohol muestra una tendencia estable aunque aumentan las borracheras en el último mes. En 2010, 3 de cada 10 estudiantes reconocen haberse emborrachado en el último mes.
- El alcohol, el tabaco y los inhalables volátiles son las drogas de inicio más temprano (entre los 13 y los 14 años).
- Las mujeres consumen drogas legales en mayor proporción que los hombres. En cambio, las drogas ilegales son consumidas por una mayor proporción de hombres.
- Los escolares creen que el tabaco es más peligroso para la salud que el cannabis. Para ellos, el alcohol es la sustancia con menor riesgo.

- En cuanto a la edad en que se empieza a tomar contacto con este tipo de sustancias, las drogas de inicio más temprano (entre los 13 y los 14 años) son el alcohol, el tabaco y los inhalables volátiles. Los datos también demuestran que el consumo de drogas se incrementa con la edad.

- El policonsumo es un patrón cada vez más frecuente entre los escolares, tanto en España como en el resto de países de la Unión Europea, en el que el alcohol juega un papel protagonista. De cada 3 estudiantes de entre 14 y 18 años, uno no consume, otro consume una sola sustancia y el último consume dos o más sustancias.

- El alcohol es la sustancia que se percibe menos peligrosa: menos de la mitad de los encuestados considera que tomar 5 ó 6 copas en fin de semana puede producir problemas. El tabaco se considera más peligroso que el cannabis.



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.

Los problemas de visión más comunes

En este artículo vamos a tratar y diferenciar tres patologías comunes como son **la miopía, el astigmatismo y la hipermetropía**

A. CABELLO

La oftalmología es una especialidad dentro de la medicina que se encarga de estudiar y tratar las patologías relacionadas con el globo ocular, el sistema lagrimal, los párpados y la musculatura ocular. Dentro de este artículo vamos a tratar y diferenciar tres patologías comunes como son la miopía, el astigmatismo y la hipermetropía.

La miopía es un defecto de la capacidad que tiene el ojo para enfocar adecuadamente los objetos en el punto correcto de la retina, en este caso la imagen se forma justo por delante de la retina lo que provoca que el paciente vea borroso los objetos lejanos y puede provocar dolores de cabeza, estrabismo, irritación del ojo e incomodidad

La miopía es un defecto en la capacidad que tiene el ojo para enfocar adecuadamente los objetos en el punto correcto de la retina



visual. Las posibles causas de este problema pueden deberse a que la córnea esté demasiado curvada o bien a que el tamaño del glóbulo ocular sea más grande.

Por contra, la hipermetropía es un defecto que consiste en que los rayos de luz que inciden en el ojo se enfocan en un punto situado tras la retina, lo que provoca que tengamos problemas de visión en distancias cortas pudiendo ver

La hipermetropía es un defecto que hace en que la luz se enfoque en un punto situado tras la retina, lo que provoca que tengamos problemas de visión en distancias cortas

La presbicia o como se le denomina comúnmente «vista cansada» es la dificultad para ver de cerca que se desarrolla con la edad

correctamente a larga distancia. Las causas pueden ser que el diámetro ocular sea más pequeño o raramente que la potencia óptica del cristalino y la córnea sea menor de lo que se necesita.

La presbicia, o como se le denomina comúnmente «vista cansada», es la dificultad para ver de cerca que se desarrolla con la edad ya que se reduce la capacidad de enfoque. Por el envejecimiento se producen dos efectos, el músculo ciliar pierde elasticidad y potencia y el cristalino reduce su elasticidad. Este proceso no patológico sino fisiológico es progresivo y se hace patente en torno a los 45 años y aumenta hasta alcanzar por lo general las 3 dioptrías de graduación de cerca y lejos.

El astigmatismo proviene de un problema de la curvatura de la córnea que propicia que no se pueda enfocar de forma clara los objetos cercanos. La córnea que en su forma normal es esférica sufre un achatamiento en sus polos que produce distintos radios de curva en el eje del ojo por tanto cuando los rayos de luz inciden en ella la imagen que se obtiene es poco nítida y distorsionada. A veces se puede dar también por una geometría irregular del cristalino.

La corrección de estos problemas se realiza a través de gafas, lentes de contacto o en muchos casos se puede recurrir a la cirugía.

el apunte

La oftalmología es una especialidad dentro de la medicina que se encarga de estudiar y tratar las patologías relacionadas con el globo ocular, el sistema lagrimal, los párpados y la musculatura ocular

p g Pablo Gómez
puertas y persianas
Tlf: 957 32 60 05 - Fax: 957 32 68 72



**FABRICACIÓN DE PERSIANAS METÁLICAS.
TODO TIPO DE PUERTAS Y AUTOMATISMOS.
VENTANAS, REJAS.**

**30 AÑOS
DE EXPERIENCIA
NOS AVALAN**

**SERVICIOS 24 HORAS PARA PUERTAS Y
PERSIANAS PARA COMERCIO Y PARTICULARES.
CONSTRUCCIONES Y REFORMAS INTEGRALES
ELECTRICIDAD Y FONTANERÍA
ACERO INOXIDABLE**

La merluza, un pescado blanco que es ideal para toda la familia

Tiene un alto contenido en **proteínas, sales minerales y compuestos gelatinosos**

A. CABELLO

La merluza pertenece al grupo de los denominados pescados blancos, caracterizados por ser de origen oceánico, con aleta dorsal y un bajo contenido graso, que no llega a superar el dos por ciento de su peso y suele localizarse en el hígado. El color de su carne es principalmente blanca.

El pescado blanco se caracteriza por tener alto contenido en proteínas, sales minerales y compuestos gelatinosos, como observamos en el bacalao. Además de la merluza, en este grupo se encuentran lenguado, rodaballo, rape faneca, congrijo, gallo bacalao y carbacho.

La merluza o merluza europea común (*Merluccius merluccius*) es una especie depredadora de aguas



En función de su tamaño y edad reciben nombres como pijotas, merlucillas o pescadillas.

frías y profundas, muy apreciada por poseer la carne más exquisita dentro de la familia de las merluzas. En función de su tamaño y edad reciben distintos nombres como pijotas, merlucillas o pescadillas.

La merluza es rica proteínas, vitaminas y minerales. Entre las vitaminas destacan el grupo B (B1, B2, B3, B9 y B12) que, salvo la B12, mejoran el aprovechamiento de los nutrientes energéticos. El aporte diario de vitaminas es muy

Es un buen alimento para personas con problemas de sobrepeso

importante ya que intervienen en la formación de glóbulos rojos, el funcionamiento del sistema nervioso... De los minerales destacamos el potasio que es necesario para el sistema nervioso, la regulación de agua dentro y fuera de las células o la actividad muscular. El magnesio interviene en el funcionamiento del intestino, músculos y nervios y el fósforo se encuentra en la estructura de huesos y dientes, e interviene en los procesos de transformación de energía.

Por su bajo contenido calórico y grasas, este pescado, es un buen alimento para personas con problemas de sobrepeso, de edad avanzada y niños, ya que además es de fácil digestión.

Las cocochas de merluza son unas protuberancias carnosas localizadas en la parte baja de la cabeza que son muy apreciadas por su exquisitez.

A tener en cuenta

Por cada cien gramos, la merluza contiene aproximadamente:

Energía (cal)	90
Proteínas (g)	18,3
Hidratos de Carbono (g)	0
Fibra (g)	0
Lípidos (g)	18
Ácidos grasos saturados (g)	3,5
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	4,3
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	4,6
Colesterol (mg)	67
Calcio (mg)	0,48
Hierro (mg)	0,34
Zinc (g)	0,88

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.

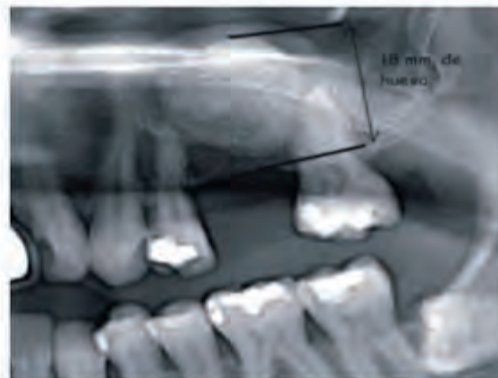
Actualmente DISPONEMOS EN NUESTRO CENTRO DE técnicas quirúrgicas especiales destinadas a tratar a estos pacientes a los que no se les pueden colocar implantes en condiciones normales.

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.



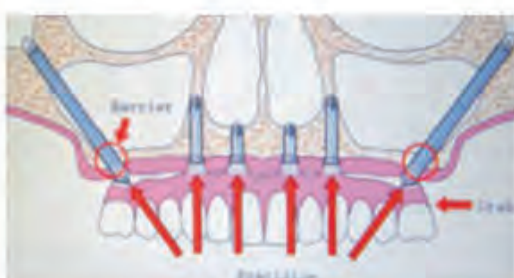
IMPLANTES ZIGOMÁTICOS

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

El fútbol, un deporte que fomenta beneficios y valores saludables

Jugar al fútbol es divertido y crea vínculos de amistad entre los que lo practican

A. CABELLO

El fútbol es un deporte jugado entre dos equipos con 11 jugadores cada uno. Se practica en campos rectangulares de césped, aunque también se puede hacer sobre campos de tierra o césped artificial.

Existen otras modalidades como el fútbol sala donde los equipos se componen de 5 jugadores y se juega en espacios cerrados, sobre pistas de material y mucho más pequeñas que las de fútbol. Además, actualmente hay dos modalidades, Fútbol 5 y Fútbol 7, adaptadas a personas con discapacidad y que constituyen dos de las pruebas que se disputan en los Juegos Paralímpicos.

Ayuda a mejorar el tono muscular, nuestro aparato cardiorrespiratorio se fortalece disminuyendo la frecuencia cardíaca y aumenta la cantidad de oxígeno en sangre.

Ante todo, jugar al fútbol es divertido y crea vínculos de amistad entre los que lo practican ya que es un deporte de equipo en el que interaccionan, como mínimo, 22 personas ya sean niños o niñas de las mismas edades o de distintas como por ejemplo personas adultas. Une a personas



de orígenes culturales y sociales distintos ayuda en la integración y el respeto mutuo. La FIFA, máximo organismo del fútbol, hace muchos esfuerzos por promover la deportividad, la tolerancia, la igualdad entre

sexos, el respeto a los demás y la vida saludable fuera de ambientes de droga y alcohol, haciendo incidencia y campañas para niños y niñas de todo el mundo.

La práctica de este deporte nos ayuda a mejorar el tono muscular, nuestro aparato cardiorrespiratorio se fortalece disminuyendo la frecuencia cardíaca y aumenta la cantidad de oxígeno en sangre, siendo muy efectivo para el tratamiento de la presión arterial alta, así como para ayudar a reducir peso y niveles de colesterol. Mejora el metabolismo. Nos ayuda a liberarnos del estrés diario y favorece el trabajo en equipo y la disciplina.

A partir de los 5 años la mayoría de niños pueden comenzar a dar sus primeras patadas, ya que físicamente están preparados para moverse mejor y tienen buena coordinación.

Siempre que no llevemos la competición al extremo, este deporte puede generar numerosos beneficios para los niños y niñas.

El fútbol y los niños

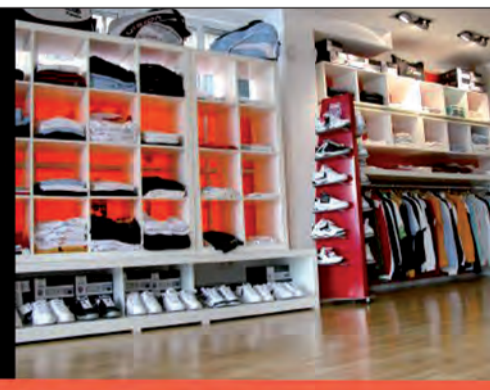
Existen numerosos beneficios en la práctica de este deporte durante la infancia como el incremento de la potencia muscular en las piernas, mejora la coordinación motora y la visión periférica, aumenta la densidad ósea a nivel de fémur, mejora la capacidad cardiovascular, oxigena la sangre... Además ayuda a los niños a vencer la timidez y relacionarse con otros compañeros, fomenta el trabajo en equipo y la disciplina. Fomenta la adaptación de niños con problemas sociales o alguna discapacidad.



LA PALA PADEL

Liquidación por cierre

c/ El Castaño n° 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

Dr. José M^a Cabrera

Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268

TECNO-MOVIL

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



Visita nuestra web: www.tecno-movil.com

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

MENSANOVA

LA NUEVA MENSAJERIA

DE CÓRDOBA
Y PARA CÓRDOBA

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

☎ 957 08 23 46 - 637 552 102

AZANA

Proyectos de Reforma
Proyectos de Decoración.
Estudio del color.

Calle Cañito Bazan, s/n

14011 CORDOBA - tlf.: 957 329 638

azanadecoracion@hotmail.com



EL CHALET

957 27 18 12
605 82 94 54



ZONA CENTRO

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

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

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 €.



Los piojos, un problema **fácil de tratar**

Los piojos pasan por tres fases, **liendre, ninfa y piojo adulto** y su ciclo vital es de **30 a 40 días**

A. CABELLO

El piojo (Phthiraptera) es un insecto neóptero sin alas, parásito de mamíferos y aves, sus huevos, las liendres, se adhieren al pelo del huésped. Se alimenta de sangre humana, toleran muy mal la falta de alimento por lo que están constantemente alimentándose. Sus zonas preferidas suelen ser la nuca y detrás de las orejas. La pediculosis capitis o piojos en la cabeza es una de las "enfermedades" más contagiosas que se produce en los colegios. Afecta sobre todo a niños y niñas de entre 4 y 11 años en las estaciones de verano y otoño.

Los piojos pasan por tres fases, liendre, ninfa y piojo adulto. El ciclo vital es de 30 a 40 días, hasta el día 17 permanecen creciendo y a partir de ese día comienzan a comer y reproducirse, por tanto ese día es el de referencia en la lucha contra ellos y no se puede asegurar el éxito del tratamiento hasta que no hayan pasado 17 días. Hay que seguir insistiendo ese tiempo hasta poder asegurarnos de que no queda rastro.

Se contagian por contacto directo, por compartir peine, gorro, ropa... por lo que podemos prevenirlos inspeccionando la cabeza de vez en cuando



Los piojos se contagian por contacto directo, por compartir peine, gorro, ropa... por lo que podemos prevenir inspeccionando la cabeza de vez en cuando o cuando se alerte de un brote de ellos. En casa si alguno los tiene evitar el uso de la misma toalla, lavar la ropa con temperaturas altas y limpiar peines y cepillos. Detectarlos es fácil, si a niño le pica la cabeza y se rasca constantemente debemos revisarle la cabeza. No debemos dejar pasar tiempo ya que se puede hacer daño y la plaga se va a extender haciendo más tediosos su eliminación.

Los tratamientos se deben repetir para asegurar que se eliminaron tanto los piojos como sus liendres.

Podemos encontrar sprays que no deben usarse en caso de asma, espumas que son muy eficaces en una sola aplicación y se aplican en pelo seco. Las lociones se suelen aplicar con el pelo seco y sin lavar ya que la grasa facilita la fijación del producto, en el caso de ser asmáticos tampoco está aconsejado su uso. Los champús son cómodos y de fácil uso y debemos seguir los pasos del prospecto para asegurar su buen funcionamiento

Elección del tratamiento

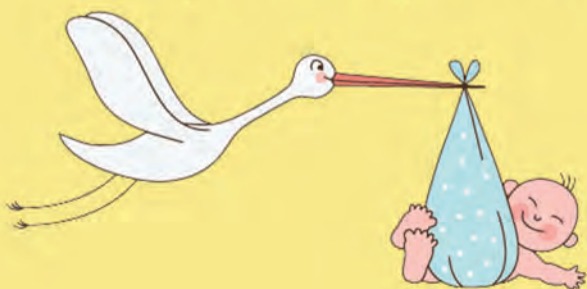
+ Debemos consultar con nuestro médico o farmacéutico para elegir el mejor tratamiento a seguir y aplicarlo estrictamente según lo que se indique. Además tapan la cabeza con un gorro de plástico mejora el resultado.

el dato

Los piojos pasan por tres fases, liendre, ninfa y piojo adulto. El ciclo vital es de 30 a 40 días, hasta el día 17 permanecen creciendo y a partir de ese día comienzan a comer y reproducirse, por tanto ese día es el de referencia en la lucha contra ellos y no se puede asegurar el éxito del tratamiento hasta que no hayan pasado 17 días

Canastas de bebé

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



Teléfonos:
957 271 812
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.

Los efectos positivos que conlleva el uso de un nuevo audífono, pueden resultar casi irresistibles

Según un estudio, también para quien aplaza el tratamiento de su pérdida auditiva



REDACCION

Es posible que, dentro de poco, los vecinos de Córdoba escuchen con mucha menos frecuencia expresiones clásicas de las reuniones sociales, los restaurantes ruidosos o los entornos de trabajo, como «¿Disculpe?», «¿Me lo puede repetir?» o «Perdone, no le he entendido».

Centro Auditivo Efeta es uno de los primeros centros audio-protesistas de España que ofrece Oticon Intiga

El Oticon Intiga, es un nuevo audífono adaptado específicamente a las necesidades y preferencias de las personas

sin experiencia previa en audífonos. Los resultados de dos estudios internacionales llevados a cabo recientemente por dos universidades —la de Towson en Estados Unidos y el Hörzentrum en Oldenburg, Alemania— demuestran que los audífonos Intiga son inmediatamente aceptados por los nuevos usuarios.

«Estas conclusiones derriban el mito establecido de que se tarda mucho tiempo en acostumbrarse a llevar audífonos», declara el audiólogo Javier, que añade: «Con Intiga, me estoy encontrando con personas que antes eran reacias a ponerse audífonos y que, ahora, no sólo los aceptan inmedia-

tamente sino que se ven a sí mismas como usuarios a largo plazo. La avanzada tecnología de Intiga, su diseño ergonómico y el hecho indudable de que es el audífono inalámbrico más pequeño del mundo, animan

La conectividad inalámbrica de Intiga los convierte en unos auténticos auriculares de manos libres

a las personas con pérdida de audición a dar un paso que, sin duda, incide muy positivamente en su calidad de vida».

Además de sus efectos en la calidad de vida, Intiga también responde a un deseo casi universal: el de unos audífonos discretos y con estilo. Gracias a su diseño ergonómico, elegante y de reducido tamaño se oculta fácilmente detrás del oído y resulta muy cómodo de llevar durante todo el día. Su tecnología es totalmente automática, sin controles que ajustar. Por otro lado, su conectividad inalámbrica lo convierte en un auténtico auricular de manos libres con el que hablar por el teléfono móvil y conectarse a distintas tecnologías de ocio.



«Siempre animo a los clientes a probar nuevos audífonos», añade Javier, «y los resultados de estos estudios, realizados en Europa y Estados Unidos, son un incentivo añadido para probarse los nuevos Intiga».

Para más información acerca de Intiga y de la salud auditiva, contacte con el Centro Auditivo Efeta en el número 957 473 564, o visite nuestro centro Efeta en c/Cruz Conde, 12 - 1º planta.

nuevos usuarios

Los resultados de dos estudios internacionales llevados a cabo recientemente por las universidades de Towson en Estados Unidos y Hörzentrum en Alemania demuestran que los audífonos Intiga son inmediatamente aceptados por los nuevos usuarios



Clínica Dental San Andrés

“Control de Calidad”
Nº de Colegiado: 14/001884
Nº de Colegiado: 374

Trabajamos todo lo relacionado con Odontología:

- Implante Dental
- Ortodoncia
- Endodoncia radicular
- Prótesis Fija metal-cerámica
- Cirugía Oral
- Prótesis removable
- Esqueléticos

Disponemos de Protésico Dental colegiado con laboratorio dental propio, Odontólogo General colegiado y especializado en Ortodoncia e Implantología e Higienista Dental.

Presupuesto, diagnóstico y valoración sin cargo. Contamos con más de diez años de experiencia. Atención y seguimiento personalizado.



Horario flexible
9,30 h a 13,30 h y 16,30 h a 20,30 h
Trabajamos algunos sábados.
Situación céntrica y local a pie de calle

Plaza de San Andrés, 2
14002 Córdoba
957 488 993



Todoliva

Aceite de Oliva Virgen Extra



Dulce suave y frutado



Todoliva

Ha sido obtenido con aceitunas de las variedades *Arbequina*, *Arbosana* y *Koroneiki*, recogidas en su justo momento de maduración en fincas de "Olivar en Seto" plantadas, cuidadas y recolectadas por Todolivo (Auténticos expertos en olivicultura).

La recolección la realizamos con "Cosechadora" lo cual es sinónimo de calidad, porque garantiza que las aceitunas, han sido recogidas exclusivamente del árbol sin tocar el suelo, preservando así toda su sanidad y calidad organoléptica.

La molturación de las aceitunas la realizamos en "frío" sólo mediante procesos mecánicos y el mismo día de su recolección, para que el aceite conserve todo su sabor, aromas y no se alteren sus apreciadas propiedades.

Venta exclusiva en Todolivo Telf. 957 421 740 - C/ Ingeniero Torroja y Miret, parc 22 (Pl. Torrecilla) - Córdoba

Hasta el 7 de enero, más de 200 vehículos Km 0, seminuevos y de directivos, a precios irrepetibles

Últimos días del mayor 'factory' del motor en Ciudad Mercedes

UNA OPORTUNIDAD ÚNICA PARA ADQUIRIR UN MERCEDES, SMART O SSANGYONG

CASAVI

REDACCIÓN

Covisa presenta en Ciudad Mercedes un Especial Feria del vehículo industrial ligero seminuevo, furgonetas, chasis y combis garantizadas con pocos kilómetros.

El programa *Ocasión Estrella*, de Mercedes Benz, conlleva una certificación de kilómetros y la revisión de los puntos fundamentales que garantizan el buen estado del vehículo.

En las amplias instalaciones de Covisa podrá encontrar desde el versátil y divertido Smart en 8.500 euros hasta sus vehículos de más alta gama.

La especial oferta de Financiación y Seguros hacen esta liquidación aún más especial, el exclusivo sistema *Alternative* consigue que las cuotas sean aun mas cómodas, no deje de preguntar por este producto financiero, un verdadero sistema de compra.

La adquisición de estos vehículos viene luego amparado por el Servicio Oficial Postventa, que pone a su disposición servicio de vehículo de sustitución para las unidades adquiridas bajo el programa "Ocasión Estrella".

Aunque se ofrecen Vitos Mixtas desde 14.500 euros, en furgonetas pueden acceder también al programa de Mercedes Benz USED ONE para vehículos industriales ligeros de 2010 con dos años de garantía y 500 euros de gasoil gratis.

En Ssangyong encontrará los nuevos modelos Korando a precio de oportunidad, muy pocos



meses y Km 0 desde 20.200 euros. El equipo comercial de Covisa está certificado por Mercedes Benz y se encuentra a su disposición tanto en sus instalaciones de Lucena, Ctra de Gua-

dix s/n, como en las de Córdoba, Ciudad Mercedes Ctra. Nac. 432 Km 278. Para cualquier información adicional el teléfono de atención al cliente 957293311 se encuentra a su disposición.

