

que importante es oír! bien!

Centro concertado con  **SERVICIO ANDALUZ DE SALUD**

**CÓRDOBA**  
C/ Cruz Conde, 12-1ª izq  
Tel 957 47 35 64

**LUCENA**  
Avda. del Parque, 14 local  
(Esq. C/ San Pedro)  
Tel. 957 51 33 75

**EFETA**  
centros auditivos  
www.efeta.es

**soluciones digitales para la sordera**

**Ortopedia Aeropuerto**

Solicita nuestros catálogos

**CENTRAL:**  
Avda Aeropuerto 19 local  
14004 Córdoba - Tel 957456500

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

Accesibilidad y eliminación de barreras

Somos Profesionales

## ENTRE LOS HOSPITALES CON MÁS EXPERIENCIA

# Graves patologías congénitas tratadas con el implante de 'stents' diseñados a medida

Cardiólogos intervencionistas del Hospital Universitario Reina Sofía han tratado con éxito una serie de graves defectos de la aorta por cateterismo mediante la colocación de 'stents' diseñados a medida que se adaptan al problema concreto de cada paciente. Estos casos, que se llevaron a cabo a finales del pasado año, se concentraron en una semana y todos los pacientes, derivados desde distintos puntos de Andalucía, ya han sido dados de alta y se recuperan en casa.



En la imagen, profesionales del Hospital Reina Sofía en una sala de hemodinámica

## secciones

### ▶ SANIDAD

**El Reina Sofía participa en una guía sobre el cuidado de las quemaduras 6**

**Las farmacias y las redes sociales 7**

**Jornada de convivencia con el voluntariado del Materno Infantil 8**

### ▶ ENTREVISTA



Antonio Morillo-Velarde

«La dieta no influye de ninguna forma en la aparición o mejora del acné» 10-11

## enbuenasmanos

### 15 OFTALMOLOGÍA

**Degeneración macular asociada a la edad**



### 16 COMER SANO

**Las bondades de las verduras congeladas**



### 18 DEPORTE Y SALUD

**El deporte adaptado a las personas con discapacidad**

### 20 INFANCIA Y SALUD

**Las infecciones urinarias en la infancia**



### 22 SALUD Y BIENESTAR

**Calendario de vacunación del año 2012**

www.lagambadeoro.es · comercial@lagambadeoro.es

En Córdoba, disfrute de un ALMUERZO o CENA y le llevamos a casa en

**TAXI**

**Bono 5 €**

Promoción no acumulable



# La gamba de ORO

RESTAURANTE · MARISQUERIA · COCEDERO



45 AÑOS  
1967 · 2012

Mariano de Cavia, 13 «Los Olivos Borrachos» · 14005 CORDOBA  
Teléfono 957 23 56 14 · Fax 957 45 24 30

C/. Montenegro, 10 (junto a CajaSur) · 14900 LUCENA  
Teléfono 957 05 24 27

## El Reina Sofía amplía a los recién nacidos el empleo de la **cirugía laparoscópica**

El complejo sanitario cordobés es uno de los primeros centros del país en incorporar la cirugía mínimamente invasiva en las intervenciones a neonatos, avalado por su amplia experiencia en niños

REDACCIÓN

Profesionales del Servicio de Cirugía Pediátrica del Hospital Universitario Reina Sofía han llevado a cabo las primeras intervenciones quirúrgicas en recién nacidos mediante laparoscopia, técnica con ella se accede al organismo por medio de mínimas incisiones que permiten introducir el instrumental necesario y una microcámara para guiar la cirugía.

En la mayoría de las ocasiones, los neonatos y lactantes intervenidos por laparoscopia presentaban una malformación congénita que precisaban cirugía para su corrección. Las intervenciones realizadas hasta el momento han permitido corregir defectos anorrectales complejos, realizar colostomías en recién nacidos y también diagnosticar posibles complicaciones de patologías abdominales.

Precisamente, el Hospital Reina Sofía es uno de los primeros del país en abordar por laparoscopia el descenso abdominal en atresia anorrectal alta, una malformación congénita poco

**Las principales ventajas se relacionan con un mejor postoperatorio y recuperación —al ser un procedimiento menos agresivo—, más confort para el paciente y la estancia en el hospital también se reduce**

frecuente que requiere de la realización de un orificio anal a los niños que nacen con este defecto.



Profesionales de Cirugía Pediátrica

El desarrollo de la técnica mínimamente invasiva en bebés tan pequeños ha sido posible gracias a la consolidación de la cirugía laparoscópica infantil en este centro. Los cirujanos pediátricos del Hospital Reina Sofía introdujeron la laparoscopia hace unos 8 años y desde entonces se han realizado alrededor de 400 intervenciones por esta técnica, que han permitido tratar patologías digestivas, torácicas y urológicas, fundamentalmente.

En la actualidad, alrededor del 15% de las operaciones que se practican a pacientes pediátricos en este servicio se realizan por laparoscopia, que ha pasado de estar considerada una práctica puntual a formar parte de la actividad rutinaria de la especialidad y ser cada vez más demandada por los propios padres.

En el caso de los niños, las inci-

siones que se realizan para poder llevar a cabo la cirugía por laparoscopia suelen ser de 2 a 3 milímetros (aunque puede llegar hasta los 10 milímetros en niños más grandes) y los resultados finales son similares a los de la cirugía convencional.

Las principales ventajas se relacionan con un mejor postoperatorio y recuperación —al ser un procedimiento menos agresivo—, más confort para el paciente y la

estancia en el hospital también se reduce. Generalmente, el paciente se ahorra entre 3 y 4 días de ingreso, si bien en algunas intervenciones se puede acortar el ingreso hasta una semana.

En esta línea, los cirujanos pediátricos del complejo sanitario cordobés señalan que «estamos capacitados para llevar a cabo la práctica totalidad de las técnicas posibles en el niño con resultados tan buenos como los que se

logran con la cirugía abierta convencional, y con numerosas ventajas. Los pequeños se recuperan, reinician su alimentación y deambulan mucho antes, y también hay que añadir el beneficio estético de portar mínimas cicatrices».

**Los cirujanos pediátricos del centro cordobés han recibido premios nacionales por su trabajo en esta parcela y son requeridos en numerosas ocasiones como expertos en la materia**

Las intervenciones usando la laparoscopia entrañan especial dificultad por el tamaño reducido del niño y bebé, el instrumental también es de dimensiones reducidas y las indicaciones quirúrgicas son distintas, en comparación con el adulto. Por ello, los cirujanos pediátricos, anestelistas y personal de enfermería del complejo sanitario cordobés se han formado en el manejo de las nuevas técnicas durante los últimos años (continuamente están realizando cursos y rotatorios por hospitales especializados a nivel internacional).

Los cirujanos pediátricos del centro cordobés han recibido premios nacionales por su trabajo en esta parcela y son requeridos en numerosas ocasiones como expertos en la materia para impartir formación a otros facultativos. Además, los sanitarios apuntan que hasta el Reina Sofía son derivados niños desde otros hospitales por la complejidad que implican algunas intervenciones.

### El dato

## Uno de los primeros del país

**+ Precisamente, el Hospital Reina Sofía es uno de los primeros del país en abordar por laparoscopia el descenso abdominal en atresia anorrectal alta, una malformación congénita poco frecuente que requiere de la realización de un orificio anal a los niños que nacen con este defecto.**

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

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

## El tratamiento del resfriado con antibiótico no cura y aumenta la resistencia a estos fármacos

La tercera ponencia del ciclo sobre patología del aparato respiratorio versó sobre **sintomatología y tratamientos de gripe y resfriado**

### REDACCIÓN

El pasado de 16 de febrero tuvo lugar, en la sede del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba, la 3ª Charla formativa del Ciclo de Conferencias *Actualización en Patologías del Aparato respiratorio: fármacos, dispositivos e inhaladores* que versó sobre «Gripe y Resfriado».

La ponencia corrió a cargo del Dr. D. Rafael Castro Jiménez, Especialista en Medicina familiar y comunitaria, Jefe de los Servicios Médicos del Centro de Menores Medina Azahara y facultativo especialista del área de Urgencias del Hospital Cruz Roja de Córdoba. El doctor Castro dio a comprender a los boticarios asistentes las diferencias principales entre gripe y resfriado con el fin de que, en sus tareas como equipo asistencia de atención

primaria, contribuyan a educar en salud a los pacientes.

Durante el transcurso de la conferencia, el doctor además destacó las causas, la etiología y los síntomas de ambas patologías así como las recomendaciones y derivaciones al médico, con el fin de evitar complicaciones tales como otitis, sinusitis, mastoiditis o neumonías. Insistió también en los tratamientos sintomáticos, ya que «no curan, pero sí alivian», apostilló.

En el caso del uso de los antibióticos para el resfriado, el ponente resaltó que «no se deben usar porque son sólo efectivos para tratar infecciones bacterianas y no víricas» por lo que, incluso, «no ayudan y pueden empeorar la situación, aumentando de hecho la resistencia a estos fármacos y disminuyendo, por tanto, su efectividad para cuando sea necesario utilizarlos».



Charla gripe y resfriado en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba

En el apartado de la gripe, destacó la evolución de las pandemias conocidas, su etiología, la transmisión y el tratamiento. En este último punto hizo especial hincapié en la necesidad de las vacunas porque se trata de «la

forma más eficaz de prevenir la gripe y sus complicaciones graves».

El objetivo de este Ciclo es la actualización de los farmacéuticos en las diversas patologías respiratorias de mayor consulta

e incidencia en la oficina de farmacia y forma parte del Ciclo de Conferencias Formativas, de Atención Farmacéutica, en patologías del Aparato Respiratorio que se celebrarán a lo largo del curso 2011/12.

## IEC ingeniería y electromontajes cordobeses, S.L.



MONTAJES ELECTRICOS Y TELECOMUNICACIONES.  
ESPECIALISTAS: HOSPITALES, CLINICAS, QUIROFANOS Y CONSULTAS

C/Rigoberta Menchu nº 4 Local. Teléfono y Fax 957 401121  
E-Mail: ING\_ELEC\_CORDOB@terra.es / www.ingelec.com  
14011 CÓRDOBA

## Breve

**Mueren dos jóvenes futbolistas por parada cardio-respiratoria**

La Sociedad de Urgencias y Emergencias Sanitarias (SEMES) en Andalucía ha lamentado las dos últimas muertes de futbolistas que se han registrado en la comunidad andaluza, en Córdoba y Granada, como consecuencia de una parada cardiorrespiratoria.

En opinión del presidente de SEMES en Andalucía, Fernando Ayuso, la cardioprotección ha de ser una «prioridad» tanto para las administraciones públicas como para las empresas que reciben una cierta afluencia de personas, que tienen que «poner de su parte» para que no se produzcan más fallecimientos por esta razón y asegura que el decreto de la Junta que obliga a instalar desfibriladores es un «primer paso» para elevar la tasa de supervivencia por parada cardiorrespiratoria.

## CONSULTA

**Implantan en Córdoba un protocolo de actuación frente a accidentes biológicos**

La Unidad de Prevención de Riesgos Laborales del Distrito Sanitario Córdoba y del Guadalquivir ha implantado el Protocolo de Actuación Sanitaria en Accidentes Biológicos (PASAB), con el objetivo de prevenir y controlar accidentes de riesgo biológicos que puedan producirse derivados de la actividad laboral que realizan los profesionales sanitarios y establecer las pautas de actuación para la notificación, registro, investigación y seguimiento de dichos accidentes.

Esta medida se incluye entre las recomendaciones planteadas por el Sistema General de Prevención de Riesgos Laborales del Servicio Andaluz de Salud, que aconseja que los centros de salud dispongan de un protocolo de actuación ante accidentes de este tipo.

## LA IMAGEN DEL MES



EL HOSPITAL REINA SOFÍA RECIBE EL RECONOCIMIENTO 'MANOS SEGURAS' POR PARTE DE LA AGENCIA DE CALIDAD SANITARIA. El Hospital Universitario Reina Sofía ha obtenido el distintivo 'Manos Seguras' que concede la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía, a través del Observatorio para la Seguridad del Paciente, como reconocimiento al trabajo desarrollado por sus profesionales centrado en el impulso de medidas para mejorar el lavado de manos. Este logro es resultado del esfuerzo conjunto de los profesionales que trabajan en los distintos centros pertenecientes al complejo sanitario cordobés.

## SON NOTICIA

**Miguel Ruiz Madruga**

Alcalde de Encinarejo y técnico en emergencias sanitarias

► Ha convertido a la Encinarejo en la primera localidad de Andalucía que aparece como 'territorio cardioprotectido', lo que para la Sociedad de Urgencias y Emergencias Sanitarias (SEMES) en Andalucía es un ejemplo que debe seguir extendiéndose por todo el territorio andaluz.

**José Julio Carnerero**

Co-director y co-fundador del Centro Almodarís

► Desde el Centro Almodarís, junto con Ana Pastor y su equipo de profesionales, realiza una encomiable labor en la enseñanza de niños autistas, que recientemente ha sido acreditada desde la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía.

**Antonio Morillo-Velarde**

Especialista en Dermatología  
Médico-Quirúrgica y Venereología

► Realizó su formación en los Servicios de Dermatología del Hospital Provincial de Córdoba y Hospital Ramón y Cajal de Madrid. Es miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología y diplomado en Dirección Médica de Hospitales.

## CARTAS DE LOS LECTORES

**Daniel no habla**

Necesitaba escribir esta carta para hacer pública mi admiración por la autora Marti Leimbach, que con su libro *Daniel no habla* nos ha dado un soplo de positivismo brutal a los familiares de niños que padecen trastornos del espectro autista.

En la novela se nota la experiencia personal de la propia autora, que también es madre de un niño autista. Es una historia conmovedora que no evita el paso por todos los momentos duros que conlleva enfrentarse a que algo así afecte a tu propio hijo, y que no sólo cambia su vida sino la de todos los que

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](mailto: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.

le rodean. La protagonista de la novela es una madre que se enfrenta a todo, hasta acabar encontrándose a sí misma, con tal de ayudar a su hijo.

A lo largo de sus páginas, encontramos cómo evoluciona la vida de Melanie, la madre, que pasa por todo tipo de acontecimientos. Y aunque muchos de ellos se pueden considerar negativos y problemáticos, la visión que nos da es siempre optimista, positiva, bus-

cando el lado bueno de su vida y sacando todas las fuerzas necesarias para hacer de la de Daniel algo mucho mejor, sin caer nunca en la desesperanza.

Por último, debo decir que aunque la historia tiene más riqueza para personas con casos similares cerca, es una lectura muy recomendable para todos aquellos que quieran «vivir» a través de Melanie una experiencia enriquecedora, que deja, al terminarlo, un buen sabor de boca y una carga de optimismo para afrontar cualquier problema que tengamos o que pueda venir en el futuro.

NURIA FERNÁNDEZ

**hola paris!**

Perfumería  
Estética  
Alta peluquería

Plaza Colón, 27  
14001 Córdoba

957 47 84 95  
957 48 61 23

# profesionales de córdoba

Ó. CÓRDOBA

Nacido en Puente Genil (Córdoba) en 1970, estudio Magisterio y Psicología. Antes de fundar en el año 2003, junto con Ana Pastor, el Centro Al-Mudarís, trabajó en centros privados y directamente con familias a nivel de asociación.

- **¿Qué es el autismo?**

- Está descrito como un trastorno del desarrollo que ocurre cuando se observa en el niño unas alteraciones diferentes a las esperadas desde un punto de vista típico. Estas alteraciones suelen afectar al lenguaje y, por la implicación de éste en la interacción social, esta última también se ve alterada. Diríamos que los intereses adecuados que muestran la mayoría de niños, como hacer un uso de los juguetes de una manera típica, interesarse por otro tipo de actividades, se ve alterada. Sin embargo, a los profesionales cada vez nos importan menos las etiquetas diagnósticas, porque nos vamos a encontrar a niños que con 18 meses o menos ya no miran a la cara, no siguen instrucciones, no atienden a voces, no hablan, no mantienen contacto ocular... y son niños que aún sin recibir específicamente un diagnóstico al uso que pudiese ser indicador de lo que se va a denominar autismo, muestra ya indicadores que se alejan del desarrollo típico, y son esos niños en los que se debería focalizar una intervención muy temprana para, en algunos casos, incluso llegar a prevenir un posible diagnóstico de trastorno generalizado del desarrollo.

- **¿Con qué frecuencia aparece y de qué factores depende?**

- Hoy en día se dice que se está «diagnosticando» a más niños con trastorno del espectro autista. De hecho, ahora se usa este último término porque hay muchos niños que, presentando dificultades o ausencia de comportamientos en cuestiones esenciales, no todos presentan el mismo tipo de alteraciones. Algunos profesionales apuntan a un incremento de los casos y otros a que se está diagnosticando de una manera mucho más fiable.

- **¿Cómo se puede detectar de forma temprana por parte de la familia?**

- Con los indicadores de riesgo desde el punto de vista del comportamiento. Algunos de esos indicadores son los que muestran niños que no mantienen el contacto visual, que no imitan, que no siguen instrucciones, que no están interesados en jugar con juguetes y sobre todo que no utilizan el lenguaje para conseguir cosas que quieren. Eso va unido a que presentan comportamientos inadecuados del tipo llantos o rabietas en exceso. Cuando se observa eso hablamos de niños que presentan comportamiento de riesgo.

- **¿Qué supone que el Centro Al-Mudarís sea el primer centro de atención infantil temprana (CAIT) acreditado por la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía?**

- Es el reconocimiento de una agencia pública de que el servicio que se está prestando en atención temprana con niños que presentan



## DNI profesional

**Nombre:** José Julio Carnerero  
**Lugar de nacimiento:** Puente Genil (Córdoba) **Año:** 1970 **Facultad:** Universidades de Córdoba y Almería **Trayectoria profesional:** Antes de fundar el Centro Al-Mudarís, trabajó en otros centros privados y directamente con familias desde la asociación.

## «En el autismo, la familia es primordial para desarrollar en casa la enseñanza del centro»

José Julio Carnerero

Centro Al-Mudarís

dificultades muy específicas en aspectos como el lenguaje es un servicio de calidad, lo cual es una satisfacción para nosotros y tiene mucha importancia de cara a las familias que confían en este estilo de enseñanza.

- **¿En qué consiste el análisis aplicado a la conducta?**

- Es una metodología que persigue explicar el comportamiento haciendo un análisis preciso de las causas que llevan a que un niño se comporte de una manera determinada. Eso nos permite hacer análisis funcionales de las causas del comportamiento. Una vez hecho esto, se pueden aplicar procedimientos específicos para que se aprendan comportamientos que en ese momento no está mostrando el niño. Es un análisis individualizado, dirigido al comportamiento que presenta el niño en cada momento.

- **¿Qué ventajas tiene?**

- Al estar basado en hechos específicos en lugar de teorías generales, permite que se adquieran habilidades concretas de forma práctica. Los procedimientos que se usan están, por lo tanto, basados en la evidencia y se han demostrado eficaces para desarrollar habilidades concretas.



## El apunte

### Los logros de la Centro Al-Mudarís

**+** Una de las prioridades del centro ha sido, desde su fundación, lograr el desarrollo del comportamiento verbal. Lograr que los niños adquieran un lenguaje vocal. En ese sentido vienen trabajando desde hace años de forma muy ardua tanto en la formación como en la investigación, coordinada con otros grupos. El deseo que tienen es seguir desarrollando procedimientos mucho más eficaces que permitan desarrollar ese comportamiento verbal en la forma en la que un niño típico lo adquiere.

Provincia de Córdoba  
**paisajes historia**  
CON

[www.dipucordoba.es/medioambiente](http://www.dipucordoba.es/medioambiente)



Diputación de Córdoba  
Delegación de Agricultura  
y Medio Ambiente



## 200 Kilómetros de senderos naturales

Ruta de las Fuentes de Montemayor y Fernán Núñez  
Ruta de la Laguna del Donadío en Santaella  
Ruta del Soto del Arroyo Santa María en El Guijo  
Ruta de la Sierra de Santa Eufemia  
Ruta de la Sierra Trapera en Valsequillo  
Ruta de las Fortificaciones en Doña Mencía  
Ruta de los Barrancos en Fuente-Tójar  
Ruta del Cerro del Pico de la Perdiz en Obejo  
Ruta de las Viejas Minas en Villanueva del Duque

Ruta de los Lavaderos en Villanueva de Córdoba  
Ruta de las Dehesas de Azuel en Cardeña  
Ruta de los Pozos en Bujalance  
Ruta de la Arquitectura del Agua en Dos Torres  
Ruta del Embalse de La Colada en El Viso  
Ruta de Mohino a Algallarín en Adamuz  
Ruta del Agua en Villafranca de Córdoba  
Ruta de la Vereda de Peña Águila en Pozoblanco  
Ruta del Monte de Las Pinedas en La Carlota  
Ruta de los Lagares de Moriles

# sanidad

## Profesionales del Reina Sofía participan en una guía de práctica clínica sobre el cuidado de las quemaduras

Este material también se acompaña de un documento de rápida consulta para quienes han sufrido quemaduras con **consejos de interés para pacientes y medidas preventivas** para la población general

### REDACCIÓN

Profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía han participado en la elaboración de una guía de práctica clínica para el cuidado de personas que sufren quemaduras, que ha sido editada por el Servicio Andaluz de Salud para mejorar la atención que se presta a este problema de salud, siguiendo metodología enfermera y garantizando la continuidad de cuidados.

El manual, que se distribuye en centros sanitarios públicos de Andalucía, persigue reducir la variabilidad e incertidumbre en la práctica clínica, promover la adecuada utilización de las tecnologías sanitarias, contribuir a la mejora competencial de los profesionales y abrir un nuevo campo de investigación enfermera.

Esta herramienta va dirigida fundamentalmente al personal de enfermería de Atención Primaria y Especializada y está realizada por enfermeros de diferentes centros hospitalarios andaluces con amplia experiencia en el manejo

de las quemaduras. La coordinación ha corrido a cargo de Rocío García Aguilar (Agencia de Evaluación de Tecnología Sanitaria) y los autores son Lorenzo Pérez Santos (Hospital Reina Sofía), María Teresa Pérez Boluda (Hospital Carlos Haya de Málaga), Pedro Martínez Torreblanca (Hospital Virgen del Rocío) y Felipe Cañadas Núñez (Hospital Torrecárdenas).

Se han editado 4.000 ejemplares de esta guía, que también se puede consultar en la web del Servicio Andaluz de Salud ([www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud](http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud)) y en la Biblioteca de Guías de Práctica Clínica del Sistema Nacional de Salud 'Guiasalud' (donde los criterios de publicación deben cumplir unos requisitos determinados de calidad). Además, la guía incluye dos documentos anexos independientes: un folleto de fácil manejo para el profesional y otro con consejos para el usuario que incluye cómo prevenir las quemaduras y cuáles deben ser los primeros auxilios.

La guía permite normalizar y protocolizar el cuidado de las quemaduras, pues su abordaje puede generar incertidumbre entre los profesionales y también es objeto de frecuentes controversias. En este sentido, orienta a la hora de realizar un diagnóstico acertado en extensión y profundidad de la lesión y también en cuanto a la elección del tratamiento más adecuado para cada paciente. Por todo ello, se propone como referencia para ofrecer el mejor cuidado posible para personas con quemaduras en base al mejor conocimiento disponible.

Se trata de la primera guía sobre las quemaduras que recopila las mejores evidencias disponibles en las intervenciones enfermeras sobre cuidado de las heridas, quemaduras, cuidados de la



El enfermero Lorenzo Pérez cuidando de un paciente con quemaduras

Como novedad, se utiliza el sistema GRADE y el instrumento AGREE, habituales en la investigación en salud

piel, terapia nutricional, restablecimiento de la salud bucal, cuidado de los ojos y manejo del dolor. Como novedad, se utiliza el sistema GRADE —para la clasificación de los niveles de evidencia— y el instrumento AGREE —para evaluar la validez, reproducibilidad y fiabilidad de la guía—, habituales en la investigación en salud.

Las guías de práctica clínica son un conjunto de recomendaciones desarrolladas de forma sistemática para ayudar a profesionales y pacientes a tomar

decisiones sobre la atención sanitaria más apropiada y a seleccionar las opciones diagnósticas o terapéuticas más adecuadas a la hora de abordar un problema de salud o una condición clínica específica. Estas guías ayudan a los profesionales a asimilar, evaluar e implantar la cada vez mayor cantidad de información científica disponible, garantizando y mejorando la atención que se presta.

Los principales criterios de selección para la elaboración de estos documentos son la frecuencia y gravedad del problema, la variabilidad en la práctica clínica y su repercusión atendiendo a pronóstico y calidad de vida. Las quemaduras cumplen estos criterios, representando una de las patologías más frecuentes, graves e incapacitantes que pueden sufrir las personas.

### A saber

**1 ¿A quién va dirigida?**  
Esta herramienta va dirigida fundamentalmente al personal de enfermería de Atención Primaria y Especializada y está realizada por enfermeros de diferentes centros hospitalarios andaluces con amplia experiencia en el manejo de las quemaduras.

**2 ¿Cómo consultarla?**  
Se han editado 4.000 ejemplares de esta guía, que también se puede consultar en la web del Servicio Andaluz de Salud ([www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud](http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud)) y en la Biblioteca de Guías de Práctica Clínica del Sistema Nacional de Salud 'Guiasalud'.

**3 ¿Por qué se edita?**  
La guía permite normalizar y protocolizar el cuidado de las quemaduras, pues su abordaje puede generar incertidumbre entre los profesionales y también es objeto de frecuentes controversias.

### El dato

**+** Las quemaduras son el resultado de un traumatismo físico o químico que produce desde una leve afectación de la piel hasta la destrucción total de los tejidos implicados. Se estima que unos 120.000 españoles sufren cada año algún tipo de quemadura y, de ellos, tan solo un 5% precisan cuidados hospitalarios. Alrededor del 60% de las quemaduras se registran en el medio doméstico (producidas fundamentalmente por líquidos calientes y sólidos calientes) y entre el 10 y el 15% en el trabajo, siendo explosión y llamas los principales mecanismos de producción.

### Ojo al dato

# 114

Las 114 páginas de la guía ofrecen recomendaciones para el cuidado de niños y adultos de cualquier edad que sufran quemaduras en todos sus grados y tipologías (excepto las producidas por frío y las radioinducidas). Además, la mayoría se produce en la infancia y en la vejez.

INGENIERÍA  
**ADERE**

PROMOCIÓN  
**¡CALEFACCIONATE!**

**PASA ESTE INVIERNO  
A GUSTO EN CASA  
DESDE 75€/mes\***  
o 3.370 € contado.

C/ Mejorana Nº 18 · 14012 CÓRDOBA  
Telf. 957 401 888 · [www.adereingenieria.com](http://www.adereingenieria.com)  
Mail: [info@adereingenieria.com](mailto:info@adereingenieria.com)

GAS NATURAL, G.L.P. Y RENOVABLES, FONTANERÍA,  
CALEFACCIÓN, CLIMATIZACIÓN Y A.C.S.  
PROYECTOS DE INGENIERÍA

\* Incluye:  
Suministro e instalación de caldera de gas  
y 6 radiadores de aluminio marca Ferrol  
Financiación por Repsol Plus al 8% Tm.

# Enfermeras reciben un curso de Formación de Formadores en el Colegio de Enfermería

Persigue como principal objetivo que las enfermeras que lo siguen sean capaces de **asimilar la metodología de la docencia y la pedagogía**

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba celebra esta semana en su sede el curso *Formación de Formadores*, con el que los profesionales de enfermería inscritos aprenden a manejar las técnicas, habilidades y metodologías necesarias para su capacitación como docentes en la formación de grupos de diversa índole, en función de contenidos que giren en torno a la profesión enfermera y el mundo de la salud.



N

**El profesor del curso de Formación de Formadores, José Ángel Lorente Pavón, insiste en que «hay que trabajar en las actitudes para conseguir los objetivos»**

Así, el curso, que organiza el Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba en colaboración con la Escuela de Ciencias de la Salud (adscrita a la Universidad Complutense de Madrid), persigue como principal objetivo que las enfermeras que lo siguen sean capaces de asimilar la metodología de la docencia y la pedagogía, así como las técnicas y habilidades que requiere la figura del formador, para

después desarrollar la creación de conocimientos con los que podrán impartir cursos a grupos, partiendo siempre de contenidos que dominan profesionalmente.

Por su parte, el profesor del curso de *Formación de Formadores*, José Ángel Lorente Pavón, insiste en que «hay que trabajar en las actitudes para conseguir los objetivos», aclarando que «la metodología no es exclusivamente la clase magistral, le muestro a los alumnos que hay dinámicas» y otras formas de enseñar para las que, según Lorente, es fundamental la actitud del formador.

En este sentido, el profesor, con más de 15 años de experiencia en la formación de enfermeras como formadoras, señala que se basa en

dinámicas de grupo, metodologías y el uso de materiales de apoyo (vídeo, audio e Internet) como habilidades que enseña a los profesionales de enfermería con el propósito de fomentar esa actitud necesaria a la hora de ejercer como formador.

Por último, José Ángel Lorente anima a su alumnado a que «tienen que sentir que como enfermeras, tienen una preparación, y que con este curso y sus técnicas, deben verse capaces de ejercer como formadores, porque realmente lo van a tener que hacer».

**Se basa en dinámicas de grupo, metodologías y el uso de materiales de apoyo**

## Farmacéuticos de Córdoba se instruyen en las ventajas del uso de las redes sociales



Foto del acto

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba organizó el pasado 9 de febrero, junto al laboratorio Angelini, el curso formativo: *El uso de las redes sociales en la Oficina de Farmacia: cómo, cuándo y por qué*. La ponencia corrió a cargo del farmacéutico y periodista D. Miguel Ángel Tovar, que expuso el reto fundamental de adaptarse a nuevos perfiles de consumidor, bien informado y que maneja tanto Internet como las redes sociales a diario para efectuar sus operaciones. Con este fin aclaró que es necesario averiguar cómo fidelizar

a este tipo de clientes a través de la promoción de las ventajas de la oficina de farmacia en redes sociales.

En la conferencia hubo tiempo para adentrarse en redes sociales como Twitter, Facebook o Four Square, así como en las ventajas y características de los blogs.

Esta ponencia ha tenido lugar la misma semana que el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba se ha lanzado a las redes sociales con la apertura de dos cuentas propias en Twitter y en Facebook. Con ello el colegio profesional persigue acercar mucho más a los cordobeses informaciones de utilidad.

**BODEGAS EL GALLO**  
MONTILLA-MORILES

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

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

FINO AMARGOSO  
FINO AMARGOSO  
BLANCO DUEÑO  
OLOROSO TÍO JOSÉ  
MISTELA

## El Hospital Reina Sofía organiza una **jornada de convivencia con el voluntariado** que colabora en el Materno Infantil

Este encuentro ha permitido dar la bienvenida a los nuevos voluntarios de Cruz Roja que se acaban de incorporar y también **compartir experiencia con los veteranos**

### REDACCIÓN

La Unidad de Participación Ciudadana del Hospital Universitario Reina Sofía ha organizado una jornada de convivencia entre los profesionales del complejo sanitario y los colectivos que participan en el programa del voluntario infantil del centro, que permite hacer más agradable la estancia de los pacientes pediátricos. Las iniciativas impulsadas desde los distintos colectivos persiguen ofrecer un ambiente cálido y acogedor a los pacientes y sus familiares, así como favorecer tanto el aspecto afectivo como el social.

La reunión, que se ha celebrado el pasado mes de febrero en el Edificio de Consultas Externas, ha contado con la participación de directivos del hospital, responsables del área médica y de enfermería, integrantes de las asociaciones que colaboran como voluntarios y también personal del centro directamente implicado en la atención educativa y lúdica de los pacientes más pequeños. Todos los voluntarios reciben formación antes de iniciar su colaboración en el centro.

**El grupo de voluntarios que acude al hospital está formado por unas 120 personas**

La cita, además del intercambio de experiencias ha permitido dar la bienvenida a los voluntarios de nueva incorporación —como es el caso de Cruz Roja Juventud Córdoba— y dar a conocer a los profesionales del centro el programa de voluntario infantil, que se coordina desde la Unidad de Participación Ciudadana.

La actividad del voluntariado infantil en el Hospital Universitario Reina Sofía se organiza en diferentes programas que se desarrollan tanto en el aula hospitalaria —en horario de tarde y fines de semana— como en las habitaciones de los pequeños, con la finalidad de llevar entretenimiento a los niños con dificultades para desplazarse hasta el aula hospitalaria y también dar un respiro a sus cuidadores principales.

La aportación de los voluntarios permite que la ciberaula se abra cada tarde de 17.00 a 19.30 horas para organizar en ella actividades lúdicas que hacen más llevadera la estancia de los niños, así como fomentando la convivencia entre ellos y sus cuidadores. El objetivo final es que los pequeños olviden que se encuentran hospitalizados, meta que se consigue en muchas ocasiones ya que los niños no quieren abandonar el hospital tras recibir el alta y lo visitan con frecuencia tras su recuperación.

El grupo de voluntarios que acude al hospital está formado por unas 120 personas, que se organizan para repartir su



Profesionales del hospital y voluntarios que asistieron al encuentro

actividad a lo largo de toda la semana. En estos momentos, el voluntariado infantil lo integran la Asociación de Voluntarios de la Caixa (Avoca), las asociaciones de trasplantados 'A pleno pulmón' y la Andalusí de Enfermos y Trasplantados Hepáticos, la Fundación Prodean, la Asociación Española Contra el Cáncer, la Asociación de Mayores del Hospital Reina Sofía y también Cruz Roja Juventud Córdoba.

### El dato

La aportación de los voluntarios permite que la ciberaula se abra cada tarde de 17.00 a 19.30 horas para organizar en ella actividades lúdicas que hacen más llevadera la estancia de los niños, así como fomentando la convivencia entre ellos y sus cuidadores.

# COMPRO ORO

**MÁXIMA TASACIÓN EN EL ORO QUE NO USE**

**SE GESTIONAN EMPEÑOS**

**SE HACEN COMPOSTURAS**

Plza. Colón, 5 Pasaje comercial - Córdoba

**TELF. 957 47 31 58**





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 Anestésista

Ronda de los Tejares 6, portal 2, 2ºG. Ed. Lauden. Córdoba.  
Tel. 957 49 81 32. [www.redondoestetica.com](http://www.redondoestetica.com)

# Antonio Morillo-Velarde

Especialista en Dermatología Médico-Quirúrgica y Venereología



## «La dieta no influye de ninguna forma en la aparición o mejora del acné»

Ó. CÓRDOBA

El doctor Antonio Morillo-Velarde nació el 2 de marzo de 1957. Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Córdoba en 1980, es especialista en Dermatología Médico-Quirúrgica y Venereología, realizó su formación en los Servicios de Dermatología del Hospital Provincial de Córdoba y Hospital Ramón y Cajal de Madrid. Es miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología y diplomado en Dirección Médica de Hospitales.

- ¿Qué patologías son las más usuales en su consulta?

- En general, en la dermatología, la gran mayoría de las consultas son en relación a enfermedades como el acné, dermatitis seborreica, caspa, dermatitis atópica (sobre todo en niños), tumores (tanto malignos como benignos), y otro gran grupo son las infecciones (tanto bacterianas como micóticas).

- ¿Qué opinión tiene como dermatólogo de los rayos UVA?

- Para nosotros, de entrada son cancerígenos, sin embargo, también te puedo decir que tienen efectos positivos y, de hecho, los utilizamos como parte de algunos tratamientos terapéuticos, tan-

to los ultravioleta A (UVA) como ultravioleta B. Desde el punto de vista terapéutico, lo que vamos a lograr es una disminución en la división celular de la capa superficial de la epidermis, por lo que es

algo ideal, siempre de forma controlada, para enfermedades como la psoriasis. Otro de los efectos que tiene es la eliminación de defensas de la capa superficial, que son las que pueden ocasionar patologías como la dermatitis atópica, ciertos

tumores de linfocitos...

- ¿Qué diferencias hay entre los ultravioletas A y B?

- Los segundos son más superficiales, por lo que producen más rojez, más eritema y más quemadura, y desde el punto de vista cancerí-

«Desde el punto de vista de la salud de la piel, no merece la pena usar rayos UVA para un evento concreto»

geno son 1500 veces más potentes que los A, que a diferencia de los anteriores, afectan a una nivel más profundo, y producen más envejecimiento, porque llegan a una capa media (dermis), donde está el colágeno y las fibras elásticas, que de forma natural, con el paso del tiempo, van perdiendo propiedades, si les aplicamos rayos UVA el proceso es más rápido y se producen más arrugas y otros problemas típicos del envejecimiento.

- ¿Qué les diría a las personas que se dan sesiones de UVA para estar morenos en algún evento concreto?

- El primer efecto de los rayos UVA es que oxida la melanina de la capa superficial, lo que le da un tono más oscuro. Pero en tres o cuatro sesiones, el verdadero beneficio que es la producción de nueva melanina no se produce, por lo que no merece la pena y es el uso de maquillaje o de cremas con dihidroxiacetona que se oxida con el oxígeno del aire y da un color más oscuro a la piel de forma temporal.

- ¿Qué nuevos tratamientos han aparecido en los últimos tiempos en cuanto al cáncer de piel?

- Sobre todo tratamientos biológicos, como el interferón, que se usa en melanoma y en epiteloma.

El dato

### Tratamiento contra el acné.

Hay que distinguir entre los casos leves, moderados o graves. Si es leve lo principal es eliminar el «tapón» de queratina, normalmente con cremas con retinoides. Si es moderado, se suelen utilizar antibióticos por vía oral y en el acné más grave, también llamado nódulo quístico, utilizado un derivado de la vitamina A llamado isotretinoína.

depiline Stetic



¡Precios promoción todo el año!

depilación  
desde  
3,10€

belleza  
corporal  
y facial  
desde  
18,90€

Depiline Stetic Córdoba | Plaza de los carrillos, 5  
Tel 957 94 79 79 | Córdoba | www.depiline.com

Lunes a Sábado  
de 9 a 21 h  
/SIN CITA/

“ *El único factor identificable en la probabilidad de sufrir psoriasis que parece fiable es la carga genética.* ”

“ *Los rayos UVA son cancerígenos, sin embargo también tienen efectos positivos y los utilizamos como parte de algunos tratamientos terapéuticos.* ”

- ¿Qué es la psoriasis?

- Es una enfermedad crónica que aparece cuando la división celular de la capa superficial tiene lugar a una velocidad anormalmente alta. Esto da lugar a unas alteraciones en la piel tales como lesiones. En cuanto a sus causas, siempre se habla de un factor genético, pero hoy día, también pensamos que tiene relación directa con la inmunología. De hecho, en eso se basan muchos de los tratamientos biológicos que existen. Podríamos decir que hay un estímulo inmunológico que hace que la piel se renueve más rápidamente.

- ¿Hay algún tipo de paciente que sea más propenso a sufrir psoriasis?

- El único factor identificable que parece fiable es la genética. Aunque esto no quiere decir que se vaya a padecer la enfermedad porque los padres la sufran, ni que aunque en la familia no se hayan manifestado casos haya ninguna posibilidad.

- ¿Cuál es la edad más frecuente de aparición?

- En la mayoría de los casos, se manifiesta en torno a la tercera década de vida. En menor medida, puede aparecer en la infancia o incluso por encima de los 50-60 años.

- ¿Qué tratamientos existen para tratar esta enfermedad?

- Para empezar, lo más importante desde mi punto de vista, es catalogar la enfermedad como grave, moderada o leve. También hay que tener en cuenta que es una enfermedad crónica que va a evolucionar en brotes. Por lo tanto debemos evitar tratamientos desproporcionados. Dicho esto, tenemos cremas, medicamentos inmunosupresores e inmunomoduladores, puvaterapia.

- ¿Qué es la puvaterapia?

- Consiste en la aplicación de rayos UVA tras la administración (unas dos horas antes) de una sustancia que fotosensibiliza, conocida como psolareno. De ahí el nombre: psolareno + UVA. Esto hace que se frene la división celular. Este tratamiento se puede combinar con otros para compensar y disminuir posibles efectos secundarios.

- ¿Hay alguna relación entre la psoriasis y la dieta?

- Hay tres situaciones que empeoran o provocan un brote de psoriasis: el estrés, las infecciones de tracto respiratorio superior y los traumatismos (roces). Por contra, la radiación solar mejora dichos brotes. Por lo tanto, no dietas, ni magnetoterapia...

- ¿Cómo afecta este clima frío y seco a nuestra piel?

- El frío, así como otros factores relacionados como calefacciones, braseros, agua muy caliente en la ducha, etc., resecan la piel. Esto provoca un agravamiento, por ejemplo de la



El doctor Morillo-Velarde en su consulta

dermatitis atópica y produce inflamación de la piel.

- ¿Y los hábitos alimenticios?

- Lo ideal es seguir una dieta equilibrada. En nuestro caso, es fácil seguir la dieta mediterránea. Esto es así, no sólo para la piel sino para la salud general. Entre otras cosas por la ingesta de antioxidantes. En cuanto a efectos directos en la piel, podemos hablar de la dermatitis atópica como algo de medio externo que nos influye en nuestras defensas, sobre todo sustancias alergénicas, como pueden ser, según el paciente: chocolate, plátano, fresa, colorantes, conservantes, frutos secos... Otro tema del que se habla mucho es del efecto de la grasa en la piel (por ejemplo en el acné), esto no hay ninguna prueba que lo apoye.

- ¿Las cremas cosméticas pueden cumplir lo que prometen?

- Existe el concepto de los cosmeceúticos, que son sustancias que tienen una acción terapéutica pero que no están considerados como medicamentos. Esto, en definitiva, son principios activos, retinoides, vitaminas, lípidos... que tienen demostrado su efecto sobre la piel con estudios científicos. Las cremas cosméticas, en principio, utilizan estos principios activos para conseguir ciertos resultados.

Por eso lo importante, es mirar los principios activos más que lo que puedan decirnos en la publicidad. Además, hay que tener claro que, salvo efectos inflamatorios, que pueden ocultar de forma irreal ciertas arrugas, para ver los efectos verdaderos hay que utilizarlos entre seis meses y un año.

- ¿Y el uso de cremas hidratantes?

- Es aconsejable. Aunque depende de muchos factores como el viento, el sol o la temperatura, la hidratación de la capa córnea, que es la más superficial y que está en contacto con el medio ambiente, es muy importante porque el organismo. Para el organismo, lo principal es mantener en óptimas condiciones esa capa de la dermis.

- ¿Cuáles son las causas del acné?

- La causa principal es la actuación de las hormonas masculinas sobre las glándulas sebáceas,

“ *La psoriasis es una enfermedad crónica que aparece cuando la división celular de la capa superficial tiene lugar a una velocidad anormalmente alta.* ”

en las que provocan tres acciones: aumenta su tamaño, aumenta su secreción y produce un tapón (queratina) con lo cuál la grasa queda dentro de la glándula y eso es lo que va a producir el la espinilla, que nosotros llamamos comedón. Además, afectan otros factores como el estrés, el clima... que hacen que se produzca más grasa e incluso que se estimulen ciertas hormonas. Hay que dejar claro que la dieta no influye en la aparición ni el desarrollo del acné.

“ *El primer efecto de los rayos UVA es que oxida la melanina de la capa superficial, lo que le da un tono más oscuro.* ”



**CLÍNICA DENTAL  
GÓMEZ y SANZ**

Colegiado n.º 1658

C/ El Avellano, 19 Bajo - 14006 CÓRDOBA  
658 956727 - 957 270 266





eb  
m  
en  
buenas  
manos



**Las bondades de las verduras congeladas**

comer sano 16

**Deporte adaptado y discapacidad**

deporte saludable 18

**Las infecciones urinarias en la infancia**

la infancia y la salud 20

**Calendario de vacunación del año 2012**

salud y bienestar 22

# La efectividad de un **consumo responsable** de antibióticos

**En España, la mayor parte del consumo de antibióticos se produce en el ámbito extrahospitalario**

A. CABELLO

Los antibióticos (del griego, *anti*, «contra»; *bios*, «vida») son compuestos químicos producidos por un organismo o de producción sintética que tienen el poder de eliminar o inhibir el crecimiento de otros organismos infecciosos, generalmente bacterias. Presentan toxicidad selectiva, por lo que atacan a la infección pero no al ser humano, aunque ocasionalmente se puede dar alguna reacción adversa.

En España, la mayor parte del consumo de antibióticos, al igual que en otros países, se produce en el ámbito extrahospitalario donde alcanza aproximadamente el 90% del total. A su vez, el 85% de este consumo se destina al tratamiento de infecciones respiratorias. El uso de antibióticos está marcado por su uso estacional, concentrado en los meses de noviembre a febrero, coincidiendo con el período de máxima prevalencia de infecciones respiratorias, la mayoría de ellas virales.

El problema es que los antibióticos no combaten las infecciones causadas por un virus, como pueden ser la gripe, el resfriado, la mayoría de las bronquitis, los dolores de garganta no causados por estreptococos... por lo que tratar un proceso vírico respiratorio con estos medicamentos carece de utilidad y puede provocar más daños sobre el paciente.



Cada vez que se toman antibióticos, aumentan las posibilidades de que las bacterias presentes en su cuerpo desarrollen resistencia a su efecto, la flora respiratoria e intestinal se verá afectada ya que puede eliminarse la población mayoritaria de bacterias sensibles, favoreciendo el crecimiento de bacterias resistentes y su posible diseminación posterior. De esta forma no sólo puede afectar al que los toma sino también a los que le rodean. Por lo tanto el uso de antibióticos siempre debe ser bajo prescripción médica y siguiendo escrupulosamente las indicaciones. Nunca se debe abandonar a mitad del tratamiento si no es por indicación facultativa. El consumo responsable de antibióticos es el mejor método para evitar futuros problemas.

**Sabías qué...**

Las bacterias poseen mecanismos muy eficientes que les permiten desarrollar resistencias a la práctica totalidad de antibióticos conocidos.

España se encuentra entre los países con mayor tasa de automedicación con antibióticos y, junto con otros del sur de Europa, es uno de los países cuyo consumo por habitante es más alto.



## 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.

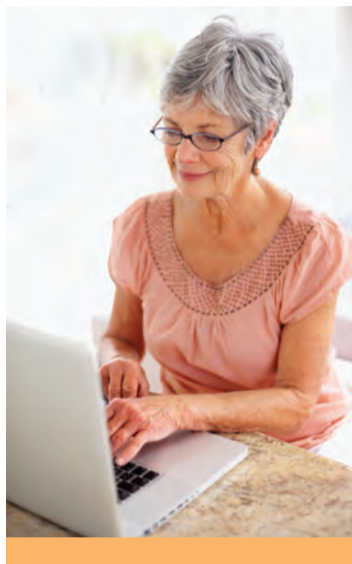
# Degeneración macular asociada a la edad

Hasta el 13% de la población mayor de 65 años padece degeneración macular asociada a la edad (DMAE)

DR. MARIANO RODRÍGUEZ MAQUEDA  
INSTITUTO DE OFTALMOLOGÍA LA ARRUZAFÁ

Es posible que muchos de los lectores de este artículo recuerden rápidamente, al leer el título, la cara de un familiar, amigo, compañero laboral o en definitiva, la de alguien próximo a su entorno, al que recientemente le hayan diagnosticado esta enfermedad. Y es que hasta el 13% de la población mayor de 65 años, la padece. Teniendo en cuenta el incremento de la esperanza de vida media, no es de extrañar que en un futuro no muy lejano estas cifras puedan llegar a duplicarse.

A diario en nuestras consultas, recibimos pacientes con esta patología, e intentamos dar respuesta a todas las dudas que nos plantea el propio enfermo y sus familiares. Lo primero que les explicamos es el tipo de degeneración que presentan, existiendo dos formas: la seca, que supone el 80-90% de los casos, y la húmeda, que



representa el 10-20%. La primera de ellas progresa muy lentamente hacia una atrofia de la mácula (parte de la retina donde reside nuestra capacidad fina de visión) y la segunda consiste en la formación de un vaso nuevo anómalo en el área macular que libera líquido, provocando un edema e inflamación en esa zona de la retina, que conlleva a una pérdida aguda de la visión; ésta, si no se trata rápidamente, puede acabar en una reducción rápida no reversible de su agudeza visual.

Es frecuente que los familiares nos pregunten si esta enfermedad se transmite genéticamente a sus descendientes. Nuestra respuesta es que la carga genética es solo una parte que aún se sigue estudiando, siendo también importante para su desarrollo otros factores ambientales. Así por ejemplo, se sabe que la enfermedad es más frecuente en personas con iris de color claro y en personas que han estado expuestas mucho tiempo, sin protección, a la luz solar. Igualmente, fumar o llevar una dieta no equilibrada, son factores que pueden facilitar el desarrollo de la enfermedad.

## Se sabe que la enfermedad es más frecuente en personas con iris de color claro

Los tratamientos para la degeneración macular van orientados en dos líneas. Por un lado, la toma de antioxidantes, unas vitaminas que suponen un suplemento nutricional para la retina, tratando de enlentecer la progresión de la enfermedad. Por otro lado, el uso de fármacos intravitreos antiangiogénicos, solo indicado para las formas húmedas, y que tratan de

## Es frecuente que los familiares nos pregunten si esta enfermedad se transmite genéticamente a sus descendientes

fibrosar el vaso anómalo surgido que causa la inflamación, haciendo que no libere más líquido.

Los síntomas de debut de la enfermedad pueden ser disminución de la agudeza visual o de su campo de visión central, así como distorsión y deformidad de las imágenes (fácilmente identificable cuando uno empieza a ver las líneas rectas torcidas). Estos síntomas pueden ser comunes a otras enfermedades oculares, y no tienen que suponer que usted presente una DMAE, pero debe consultar con su oftalmólogo para que le realice varias pruebas diagnósticas que confirmen o no la enfermedad. Recientemente en este campo, ha aparecido una nueva técnica exploratoria que hemos conseguido incorporar en nuestro centro, la autofluorescencia, y que permite entre otras muchas aplicaciones, prever si la atrofia macular de un paciente con degeneración macular atrófica va a progresar.

Por tanto evitar fumar, llevar una dieta mediterránea rica en ácidos omega 3, protegerse de la exposición solar mediante gafas de sol con filtros de calidad, son medidas que todos deberíamos realizar para intentar protegernos en edades avanzadas de la vida del desarrollo de la enfermedad, más aún en aquellas personas con antecedentes familiares de DMAE. Y si usted presenta pérdida de visión, su campo de visión central se ha enturbiado, o está comenzando a ver deformado, no lo dude, y consulte con su oftalmólogo. Éste sabrá diagnosticar si se trata de una DMAE u otra patología, y le explicará cuales son las medidas terapéuticas a seguir. Porque nuestra vocación no es otra que la de seguir dándole vida, a sus ojos.

### el apunte

Los síntomas de debut de la enfermedad pueden ser disminución de la agudeza visual o de su campo de visión central, así como distorsión y deformidad de las imágenes



Hospital La Arruzafa  
Instituto de Oftalmología La Arruzafa  
[www.hospitalarruzafa.com](http://www.hospitalarruzafa.com)

## DISTRIBUCIÓN Y SUMINISTRO DE MATERIAL MÉDICO-QUIRÚRGICO



**Summedical**

Avda. Menéndez Pidal, 12  
14004 Córdoba – Córdoba  
Telf.: 957202481  
[www.summedical.com](http://www.summedical.com)

## PRECIOS SIN COMPETENCIA

En Summedical nos dedicamos a la selección, distribución y suministro de los mejores productos medico-quirúrgicos y se los ofrecemos a usted a precios sin competencia, para que si desea superarse no tenga ninguna limitación.

# Verduras congeladas, **opción saludable y fácil** para incluir en nuestra dieta

Para mantener las verduras con todas sus cualidades **no debemos romper la cadena de frío**

A. CABELLO

Las verduras congeladas son una opción saludable, fácil y cómoda a la hora de incluir vegetales en nuestra dieta. La industria agroalimentaria nos da la opción de consumir un producto que ya viene limpio, es fácil de preparar y tiene una gran variedad, que se encuentra durante todo el año. Vienen ya listas para su cocción directamente en agua hirviendo. Además gracias a su proceso de congelado, en el que transcurre muy poco tiempo entre recolección y congelación, se conservan perfectamente la mayoría de los nutrientes que hay en verduras frescas. Incluso a veces pueden tener mayor contenido en minerales y vitaminas ya que las verduras hasta que llegan a los consumidores pueden perder nutrientes por la oxidación.



Las verduras congeladas ofrecen al consumidor muchos beneficios entre los que están el precio. Puede ser que algunas sean más caras que las frescas pero debemos considerar que es un producto ya tratado, limpio y con las partes no comestibles ya eliminadas por lo que el precio por kilo es rentable. Su contenido en vitaminas es superior a las frescas en algunos casos ya que no padecen procesos de oxidación.

Para mantener las verduras con todas sus cualidades no debemos romper la cadena de frío y observar al comprarlos que allí tampoco se ha roto (escarcha en las bolsas). Debemos respetar los tiempos máximos de almacenaje y la fecha de consumo preferente, ya que pasado ese tiempo el producto empieza a perder cualidades. Una vez descongelado el producto no se debe volver a congelar. Por último, hay que prepararlas directamente sin descongelar y con poca agua de cocción para mantener el máximo de sus nutrientes. Es un producto que también permite la plancha, el vapor o el microondas.

**Su contenido en vitaminas puede llegar a ser superior al de las frescas**

El proceso de conservación tras la recolección comprende el transporte hasta la fábrica, en la cual se lavan, se limpian de partes no consumibles, se elimina la tierra y suciedad y se somete a un escaldado denominado blanqueado,

que consiste en introducirlas en agua hirviendo durante un breve periodo de tiempo para eliminar microbios y para que se inactiven las enzimas encargadas de acelerar su descomposición. En esta fase se pierden pequeñas cantida-

des de vitaminas tanto C como B1, B2, B3 y B9, la ultracongelación, el último paso, provoca menos alteraciones estructurales en las verduras que la congelación lenta. La cadena de frío no debe interrumpirse y deben estar a -18° C.

TABERNA  
**El Maestrante**  
*Tu taberna ecuestre en Córdoba*

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





# RADIOLOGIA CRUZ CONDE

## UNIDAD DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEN DE LA MAMA

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



## IMAGEN DENTAL

### TAC dental modelo i-CAT



VENTAJAS i-CAT

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

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

# El deporte adaptado a las personas discapacitadas

La importancia del deporte, no sólo para estar saludables, sino **como medio integración en la sociedad**

A. CABELLO

El deporte es un aspecto básico en nuestras vidas, no sólo para estar saludables física y psicológicamente, sino como medio de integración en la sociedad. Las personas con alguna discapacidad ya sea física, sensorial o mental, pueden realizar deportes adaptados a sus necesidades, lo que les permitirá desarrollar independencia, aumentar en gran medida su seguridad, conocer a gente nueva y hacer amistad...

**Existen multitud de disciplinas que se pueden practicar, unas que coinciden con las de los demás deportistas y otras creadas para estos colectivos**

El deporte adaptado representa un punto fundamental en el desarrollo social y personal del discapacitado. La auto-superación beneficia el aspecto psicológico y social del individuo. Los beneficios de practicar deporte se encuentran en todas las edades y situaciones. En la escuela, de forma lúdica, para terapias y rehabilitación y en modo de competición, supone un gran impulso y toma de confianza para las personas con alguna discapacidad. Persigue la normalización de la forma de vivir de una persona discapacitada, fortalece su autonomía personal o su capacidad de actuar por uno mismo sin dependencia ajena. Mejora la autoconfianza y el desarrollo personal y fomenta la ruptura de barreras arquitectónicas y sociales. También se potencia el trabajo en equipo y la disciplina.

Además de todos los beneficios sociales, de integración y mentales, el deporte tiene muchos beneficios físicos ya que mejora el sistema cardiorespiratorio, aumenta el tono muscular y mejora las habilidades motoras, desarrolla la elasticidad, coordinación motora, previene lesiones y contracturas...



Foto: Comité Paralímpico Español (www.paralimpicos.es)

Existen multitud de disciplinas que se pueden practicar, unas que coinciden con las de los demás deportistas y otras creadas para estos colectivos.

Algunos ejemplos pueden ser el ciclismo en tándem, para deficientes visuales y ciegos; el *slalom*, que se practica en silla de ruedas y consiste en superar ciertos obstáculos en el menor tiempo posible; el atletismo, que es muy seguido, teniendo como gran referente a Oscar Pistorius que persigue entrar en los Juegos Olímpicos de Londres 2012. En este campo pueden competir casi todos los colectivos de discapacitados lo que le otorga una amplia variedad de pruebas y numerosos participantes.

El *goalball* es una modalidad de fútbol para invidentes y deficientes visuales donde el balón lleva en su interior cascabeles y deben escuchar para detectar su trayectoria e interceptarlo. Requiere una gran concentración y una gran capacidad de orientarse espacialmente. El baloncesto en sillas de ruedas se juega en las mismas instalaciones que en el deporte no adaptado, incluso la canasta se sitúa a 3.05 m. En la natación participan discapacitados intelectuales, minusválidos físicos, y paralíticos cerebrales. Tienen que competir solos y sin prótesis. También existen modalidades de esquí, esgrima, rugby, hípica, tenis, *boccia* (parecido a la petanca)...

## A tener en cuenta

El nivel de competición más alto en deportes adaptados son las paraolimpiadas, que se celebran cada cuatro años desde los inicios del movimiento olímpico en la era moderna, y en las que encontramos todo tipo de deportes.



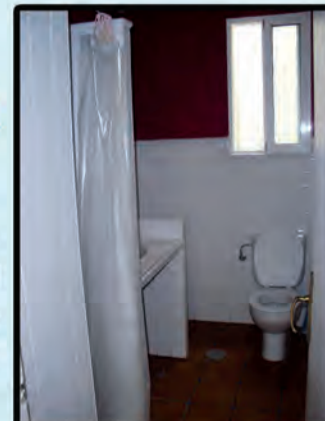
**EL CHALET**

**957 27 18 12**  
**605 82 94 54**



## ALQUILA PISO EN FUENGIROLA

Para Semana Santa.  
 3 dormitorios, baño, terraza 30 m<sup>2</sup>, segunda línea de playa, zona del puerto. Toda la semana 300€. Cuatro días 250€



## ZONA VIAL

Piso amueblado de 165 m<sup>2</sup>, 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

# EL DIRECTORIO DE *CÓRDOBA SANA*

## CENTRO DE ESTIMULACIÓN Y LOGOPEDIA

[celinfor@vodafone.es](mailto: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<sup>a</sup> 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](http://www.fisioterapiasantamarina.es)

*Dr. José M<sup>a</sup> 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](http://www.tecno-movil.com)

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

Elaboración  
Artesanal

# Pacio

S a n P a n c r a c i o

El Tablero  
957 28 32 57



# Las infecciones urinarias en la infancia

Hay bacterias de la piel cercana al ano o la vagina que **logran ascender por la uretra a la vejiga o los riñones**

ANA CABELLO

Las infecciones urinarias infantiles son más frecuentes que en los adultos, siendo las niñas más propensas a padecerlas que los niños. Las vías urinarias abarcan la vejiga, los riñones, la uretra y los uréteres.

Ocurren cuando bacterias que se encuentran en zonas de la piel cercana al ano, o a veces de la vagina, logran ascender por la uretra a la vejiga o los riñones provocando una infección. Existen ciertas situaciones que facilitan la

entrada o permanencia de las bacterias en las vías urinarias: por un lado tenemos el reflujo vesicoureteral, presente normalmente al nacer, que es una afección que permite que la orina fluya de nuevo hacia los uréteres y riñones; lesiones y enfermedades en el sistema nervioso que dificultan el vaciado de la vejiga; en otras ocasiones se pueden dar por la falta de higiene, prendas demasiado ajustadas o no orinar con frecuencia. En las niñas limpiarse de atrás hacia adelante tras ir al baño puede ocasionar que lleven las bacterias hasta la zona por donde sale la orina.

Los síntomas más comunes son: fiebre, vómitos o inapetencia, aunque a veces puede no mostrar ninguno. Si la infección está en la vejiga podemos encontrar: sangre en la orina, malestar, orina turbia y de olor fuerte, dolor o ardor a la hora de orinar, presión en la zona pélvica, incontinencia y ganas frecuentes.

El principal tratamiento que el médico suele recetar son antibióticos para reducir la infección y proteger los riñones. En el caso de recién nacidos y bebés de menos de seis meses es posible que se hospitalicen para evitar complicaciones y controlar la medicación, que se suministrará por vía intravenosa. En niños mayores el tratamiento será oral. Es importante que estén hidratados constantemente durante el tiempo que permanezcan convalecientes.



Debemos evitar los baños prolongados y con espuma, enseñarles a ir al baño tantas veces como necesiten, mantener limpia la zona genital para evitar que las bacterias accedan a la uretra y cambiarles el pañal cada vez que esté húmedo. Es mejor la ropa interior de algodón y suelta, darles agua frecuentemente, enseñarles a limpiarse correctamente de adelante hacia atrás...

## Bueno hábitos

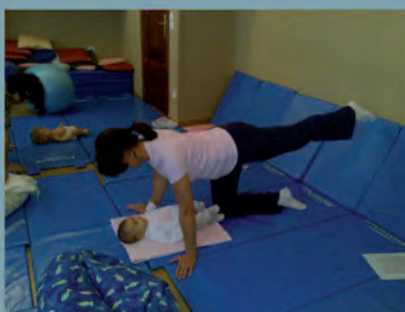
**+** Debemos evitar los baños prolongados y con espuma, enseñarles a ir al baño tanto como necesiten, mantener limpia la zona genital para evitar que las bacterias accedan a la uretra y cambiarles el pañal cada vez que esté húmedo.



## C.E.M. LOS ARCOS

### CENTRO DE EDUCACIÓN MATERNAL Y RECUPERACIÓN PUERPERAL

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



ATENDEMOS COMPAÑÍAS MÉDICAS

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

# las tentaciones



## MARZO

10 DÍAS DE PRECIOS EXCEPCIONALES  
SOBRE TODAS LAS NOVEDADES



★ BETC EURO RSCG RCS Paris B 428 888 485

[www.roche-bobois.com](http://www.roche-bobois.com)

**rochebobois**  
PARIS

**CÓRDOBA.** Plaza de Colón, 22-23. Tel. 957 496 794 - **SEVILLA.** Avenida de Andalucía, 4. Tel. 954 980 086

# Calendario de **vacunación** del año 2012

calendario **2012**  
de **vacunaciones**

andalucía



**recién nacido**  
Hepatitis B





recuerda **pedir cita** en tu **centro de salud**

<p><b>2 meses</b></p> <p>Hib, Polio (VPI), Difteria, Tétanos, Tos Ferina, Hepatitis B, Meningococo C</p>	<p><b>4 meses</b></p> <p>Hib, Polio (VPI), Difteria, Tétanos, Tos Ferina, Meningococo C</p>	<p><b>6 meses</b></p> <p>Hib, Polio (VPI), Difteria, Tétanos, Tos Ferina, Hepatitis B</p>	<p><b>12 meses</b></p> <p>Triple Vírica (Paperas, Sarampión, Rubéola)</p>	<p><b>15 meses</b></p> <p>Hib, Polio (VPI), Difteria, Tétanos, Tos Ferina, Meningococo C</p>	<p><b>3 años</b></p> <p>Triple Vírica (Paperas, Sarampión, Rubéola)</p>	<p><b>+ información:</b> <b>902 505 060</b> <a href="http://www.juntadeandalucia.es/salud/Vacunas">www.juntadeandalucia.es/salud/Vacunas</a></p>			
 <p>JUNTA DE ANDALUCÍA CONSEJERÍA DE SALUD</p>						<p><b>6 años</b> {1ª PRIMARIA}</p> <p>Difteria, Tétanos, Tos Ferina</p>	<p><b>12 años</b> {6ª PRIMARIA}</p> <p>Varicela</p> <p><small>{para escolares que no estén vacunados de varicela o que no hayan padecido la varicela}</small></p>	<p><b>14 años</b> {2ª ESO}</p> <p>Difteria, Tétanos, Papioma Humano</p>	 <p><small>{solo niñas}</small></p>

SENTIRSE BIEN DESDE LA FACHADA. UN LUGAR QUE INVITA A ENTRAR SIN PRISA Y CONOCER OTRA MANERA DE SER ATENDIDO. APRENDER DE NUEVO A GUSTARSE Y GUSTAR



**DIONI BARRERA**  
diseño capilar

Alonso El Sabio, 4  
14001 · Córdoba  
T. 957 782 388  
M. 610 751 173



# 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.

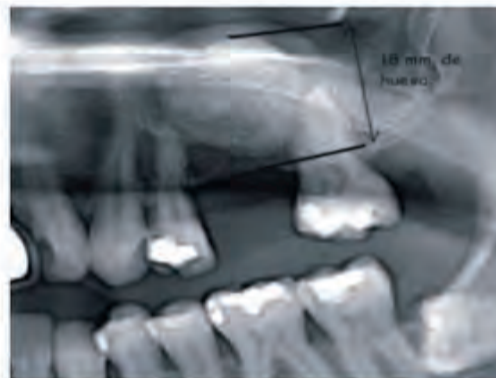
Actualmente DISPONEMOS EN NUESTRO CENTRO DE técnicas quirúrgicas especiales destinadas a tratar a estos pacientes a los que no se les pueden colocar implantes en condiciones normales.

## 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.



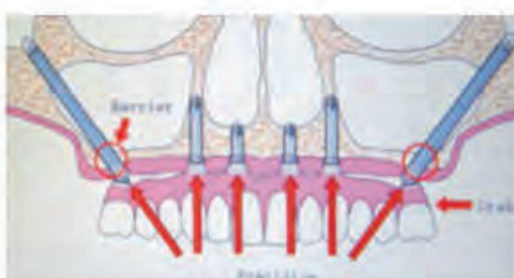
## IMPLANTES ZIGOMÁTICOS

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](mailto:julianrodas@clinicajulianrodas.com)

 smart<sup>®</sup>

open your mind.

# Una gran idea para dos.



**SMART YIN&YANG**  
DESDE  
**10.950€**

Te vas a enamorar del nuevo smart Yin&Yang y razones no te faltan: acabado pulse, motor de 52kW, radio audio basic, dirección asistida, cambio automatizado softouch, aire acondicionado y en color negro o blanco. Llévate desde 10.950€ y por 450€ más puedes equiparlo con un navegador multimedia. Date prisa, hay pocas unidades.

Consumos desde 4,2 hasta 4,3 l/100km y emisiones de CO<sub>2</sub> desde 97 hasta 98 gr/km en ciclo mixto.

**smart center Córdoba.** Covisa Automoción S.A. Ctra- Nacional 432 Km. 278, 14820 Córdoba. Tel. 957 293 311. Variante Las Peñuelas Km. 42,5, 14900 Lucena. Tel. 957 502 549.

smart Yin&Yang Limited Edition de 52kW (71CV). IVA, IM y transporte incluido. Consumo medio desde 4,2 hasta 4,3 (l/100km) y emisiones de CO<sub>2</sub> desde 97 hasta 98 gr/km en ciclo mixto. Oferta válida hasta 31/03/2012