

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

C A F É - B A R

LA ANTIGUA

FUNDADA EN 1999

Reabierto en 2010



Reyes Católicos, 1

NUEVA TÉCNICA EN LA CLÍNICA EL BRILLANTE

Nuevo tratamiento de la vista cansada con láser

La Clínica el Brillante ha adquirido una nueva tecnología de la casa Carl Zeiss, de Alemania, con la cual ha empezado a realizar la aplicación del tratamiento de Presbicia o Vista cansada mediante el programa Laser Blended Vision con técnica de Femto Lasik. El Dr. Antonio Fidalgo aplica esta tecnología ayudado con un Láser de Femtosegundo, el VisuMax, que establece nuevos estándares de precisión en el corte corneal.

(Más información en las páginas 10 y 11)



Los doctores Antonio Fidalgo y María Teresa Aguado, junto al VisuMax de Carl Zeiss

secciones

► SANIDAD

Actualizan en Córdoba novedades en la detección y tratamiento de la tuberculosis 2

El Colegio de Enfermería realiza un curso sobre cuidados a los pacientes con patología endocrina 5

Los farmacéuticos incorporan «cruces horario» de Laboratorios Pérez Giménez 7

En Reina Sofía, un taller enseña a niños con dermatitis atópica a cuidarse y evitar el rascado 8

enbuenasmanos

15 OFTALMOLOGÍA

La alergia ocular y el ojo seco



16 COMER SANO

Las legumbres, alimento para una dieta bien equilibrada



18 DEPORTE Y SALUD

Las bondades del voleibol y sus diferentes variedades

20 INFANCIA Y SALUD

Preparación al parto: una opción en pareja



22 SALUD Y BIENESTAR

La alergia a las proteínas de vacuno

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 • MARISQUERÍA • 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

Actualizan en Córdoba novedades en la detección y tratamiento de la tuberculosis

El encuentro se propone revisar las técnicas de genética molecular más punteras y efectivas, así como concienciar a la población sobre la epidemia mundial que representa esta patología

REDACCIÓN

Alrededor de un centenar de especialistas en el diagnóstico y tratamiento de la tuberculosis se reunieron el pasado mes en Córdoba para realizar una actualización de las últimas novedades relacionada con el abordaje de los pacientes con esta enfermedad, en la XVI Reunión del Grupo Español de Micobacteriología.

Los microbiólogos que acuden a este encuentro proceden de hospitales nacionales, así como también de centros europeos (Portugal y Alemania) y americanos (Estados Unidos, Colombia y México). La cita, que por primera vez se ha celebrado en Córdoba, está organizada por el jefe de servicio de Microbiología del Hospital Universitario Reina Sofía y presidente de este grupo español, Manuel Casal Román.

Esta actividad, que tuvo lugar en el actual Rectorado de la Universidad de Córdoba, coincidió con la celebración el 24 de marzo

Esta actividad, que tuvo lugar en el actual Rectorado de la Universidad de Córdoba, coincidió con la celebración el 24 de marzo del Día Mundial de la Tuberculosis

del Día Mundial de la Tuberculosis, que persigue generar más concienciación respecto a la epidemia mundial que supone esta patología, que afecta a un tercio de la población del planeta.

La tuberculosis es una enfermedad prevenible y curable que



El jefe de servicio de Microbiología, Manuel Casal Román

se contagia a través de la tos. Cuando se detecta rápido y se aplica el tratamiento correcto, los pacientes dejan de contagiarse y se curan. Uno de los principales problemas tiene que ver con la resistencia a los fármacos y su asociación a la infección por VIH.

Entre los aspectos que fueron objeto de debate destacan las nuevas técnicas genéticas de microbiología molecular para realizar diagnósticos rápidos y eficaces de las principales patologías infecciosas, entre las que ocupa un papel relevante la tuberculosis. También se trató la detección de otras enfermedades, como es el caso de la lepra, dentro del campo de la micobacteriología.

Esta tecnología puntera, que desde hace unos años se emplea en el Laboratorio de Microbiología del Hospital Reina Sofía, permite identificar entre 24 y 48

horas qué bacteria es la causante de la tuberculosis en cada paciente y cuáles son los fármacos más idóneos según su sensibilidad. En opinión del doctor Casal, «esto supone un gran avance, ya que posibilita tratar rápidamente al paciente y no tener que esperar semanas o meses».

El abanico de fármacos para su tratamiento es muy reducido, pues incluye únicamente seis o siete medicamentos diferentes. De

ahí la importancia de diagnosticarla de forma precoz para poder iniciar su correcto tratamiento.

El Laboratorio de Micobacterias del servicio de Microbiología del Reina Sofía es centro de referencia andaluz para la detección y tratamiento de la tuberculosis de forma precoz y eficaz. Este complejo sanitario también es pionero en la incorporación de mejoras para la detección de resistencia a fármacos de primera y segunda lí-

nea, es decir, la medicación de primera elección y en segundo orden de prioridad que se administra a las personas afectadas.

Se calcula que la incidencia de la tuberculosis en Andalucía es de 12 casos por cada 100.000 habitantes y se estima que anualmente se detectan en España 7.820 nuevos casos de esta enfermedad. En cuanto a casos registrados en este país, el 45% corresponde a inmigrantes, entre el 5 y el 10% a enfermos de VIH y menos de la mitad a nativos.

La tuberculosis es una enfermedad prevenible y curable que se contagia a través de la tos

En la actualidad, España es uno de los países europeos con mayor incidencia (de 17 a 25 casos por cada 100.000 habitantes) junto a Portugal, a gran distancia de otros como Alemania, Francia, Holanda o Reino Unido. En todo el mundo, la tuberculosis provoca 1,8 millones de muertes al año y cada persona infectada puede contagiar a entre 10 y 15 personas.

La tuberculosis llegó a convertirse en el siglo XIX, en Europa y América, en una de las mayores epidemias y hoy, aunque la situación ha mejorado considerablemente, sigue siendo una amenaza para la salud y el bienestar de muchas personas. En estos momentos, el problema se extiende por países de todo el mundo, tanto ricos como pobres, aunque estos últimos se ven particularmente afectados por la malnutrición, la escasez de saneamiento y el hacinamiento que favorecen la propagación de la enfermedad.

El dato

Los síntomas

+ Los principales síntomas de la enfermedad son estado febril y expectoración a veces acompañada de sangre durante una semana o más. El tratamiento se suelen prolongar durante seis meses, mientras que si se hace resistente puede superar los nueve meses.



Hospital La Arruzafa

www.hospitalarruzafa.com

CONSULTA DE ALERGIA INFANTIL Y ADULTOS

Dra. Esther Peñuelas. Col. n° 7522

Avda. de La Arruzafa, 9 14012 CÓRDOBA

957 76 76 10



Way of Life!

SUZUKI GSR 750

ANTES: 8.390 € / AHORA: 6.590 €*

¡VEN A POR LA TUYA. UNIDADES LIMITADAS!



TRIUMPH TIGER 800.

KIT ACCESORIOS Y SEGURO DE REGALO*



SUZUKI V-STROM 650. NOVEDAD.
Kit accesorios touring de regalo *



TRIUMPH STREET TRIPLE 675.
KIT ACCESORIOS Y SEGURO DE REGALO.*



NOVEDAD: TRIUMPH TIGER EXPLORER 1200. ¡VEN A PROBARLA!



GRAN LIQUIDACION TEMPORADA JEREZ 2011.

60/70 % de DESCUENTO / NOVEDADES 2012 / VEN A VERLAS,.. TE ESPERAMOS!!



NOVEDAD 2012
SUZUKI BURGMAN
125/200,...

DESDE 3.090 €*

NUEVO SCOOTER
DAELIM S-3
TOURING.

GAMA DAELIM
DESDE .. 1.570 €



REVISA TU MOTO/SCOOTER AHORA,
Y TE REGALAMOS EL IVA* (18%) EN
UN CHEQUE BOUTIQUE

Taller multimarca ROMAVI MOTOS

Especialistas en

De Lunes a Sábado.
Tif. 957 280 472

recorta y
entregalo

ROMAVI

Polg. de Chinales 22
Tif. 957 274 550/54

Oferta válida para revisión de mantenimiento hasta el 27 de Abril 2012
No acumulable con otras ofertas de la empresa

www.romavi.com

Breve

Reclamación

Abraza, Asociación de autismo y TGD de Córdoba presentó en marzo una reclamación en la Delegación de Salud de la Junta de Andalucía, ante las desigualdades encontradas en los Centros de Atención Temprana en cuanto a horas de terapia impartidas, metodología aplicada, y el supuesto pago de terapias a gabinetes privados.

El papel protector de la molécula HLA-G

El prestigioso inmunólogo Edgardo Carosella expone en el IMIBIC el papel protector de la molécula HLA-G. Las investigaciones que desarrolla este experto en inmunohematología junto a su equipo del Hospital Saint-Louis de París se centran en evitar el rechazo de órganos en personas trasplantadas y en frenar la evolución de tumores.

CONSULTA

Tres hermandades cordobesas se cardioprotegen

Las hermandades de las Penas, la Agonía y la Misericordia llevarán desfibriladores semiautomáticos y personal formado para su uso en las procesiones que celebren en Semana Santa. Éste es el resultado del acuerdo contraído por el Grupo DESA de la Sociedad de Urgencias y Emergencias Sanitarias (SEMES) en Andalucía con las juntas de gobierno de estas corporaciones, que se suman así al proyecto 'Andalucía. Territorio Cardioprotegido', al que ya se adhirió la Catedral de Córdoba y Encinarejo para convertirse en la primera Catedral y localidad españolas en cardioprotgerse según las recomendaciones de SEMES-Andalucía. Estas tres cofradías de Córdoba elevan a seis el número de hermandades que dispondrán de desfibriladores en sus cortejos en toda Andalucía para actuar en caso de parada cardiorrespiratoria.

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



JOSÉ SÁEZ ENSALZA LA FIGURA DE LA VIRGEN EN EL VI PREGÓN DE SEMANA SANTA ORGANIZADO POR EL CMC. El médico forense y director del Instituto Médico Legal del Córdoba, José Sáez, ha destacado hoy la figura de la Virgen María después del dolor padecido durante la Pasión de Jesucristo en el que ha sido el VI Pregón de Semana Santa organizado por el Colegio de Médicos de Córdoba. El doctor, que también ostenta el cargo de tesorero en la Hermandad de Nuestro Padre Jesús Caído y Nuestra Señora del Mayor Dolor en su Soledad, ha analizado los valores de la madre de Cristo desde «una perspectiva profesional» y tras recorrer los episodios bíblicos de la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesús de Nazaret.

SON NOTICIA



José Carlos Sáez
médico forense y director del Instituto Médico Legal del Córdoba

► Ha destacado la figura de la Virgen María después del dolor padecido durante la Pasión de Jesucristo en el que ha sido el VI Pregón de Semana Santa organizado por el Colegio de Médicos de Córdoba.



Antonio Fidalgo Torres
Director de Clínica de Microcirugía Ocular en Clínica El Brillante

► Ha presentado un nuevo tratamiento de 'micro-monovisión', que permite, con una sencilla operación, recuperarse de la presbicia de una forma mucho más confortable para el paciente que con la monovisión clásica.



Ana Mato
Ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

► Ha presidido la primera reunión del Comité Consultivo del Sistema Nacional de Salud de esta legislatura, que es un órgano en el que el Gobierno de España informa a sindicatos, empresarios, representantes de las comunidades autónomas y entidades locales de las líneas de actuación en política sanitaria.

CARTAS DE LOS LECTORES

La importancia de las vacunas en la infancia

Desde hace algún tiempo, aparecen a menudo en las noticias, padres y madres que piensan que las vacunas contra la varicela y el sarampión no tienen mucha importancia, y que es mejor que los niños pasen estas enfermedades por sí mismos.

Esto lo hacen sin pensar en las consecuencias que estas acciones pueden llegar a tener en un futuro, cuando sus hijos sean adultos. Ya que algunas de ellas sí que pueden ser muy peligrosas cuando se es mayor, y no así cuando somos niños.

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.

Sería por lo tanto muy recomendable que tanto en el médico de cabecera como en los colegios se informe de ello con más frecuencia, y se realice una labor de concienciación a aquellos padres más reticentes, pues al fin y al cabo es un problema de la sociedad, que bien pudiera acabarse si todo el mundo colaborase siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias.

Además, hacer pasar a nuestros hijos, ya sea en la infancia o, por nuestras acciones y omisiones, cuando sean adultos, por enfermedades que se pueden prevenir con una simple vacuna, no creo que aporte nada bueno y las ventajas de realizar la vacunación siguiendo el calendario que nos recomienda nuestro médico de cabecera son mucho mayores que los pequeños inconvenientes. Además, a la larga, la no vacunación, puede ser perjudicial también para otros niños que comparten guardería o colegio.

JOSEFA CEBALLOS

Amalia
JOYERÍA

- Collares a medida
- Piedras semipreciosas
- Colgantes
- Pulseras
- Broches
- Pendientes
- Diseño en plata
- Diseño en oro

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

El Colegio de Médicos celebra su primer **Foro de Investigación en Atención Primaria** para mejorar la profesión médica



Imagen del acto

La actividad contó con la presencia de cuatro «expertos» del ámbito de la investigación en las redes europeas y nacionales

REDACCIÓN

El Colegio de Médicos de Córdoba (CMC) celebró el pasado día 22 de marzo por la tarde el primer Foro de Investigación en Atención Primaria con el objetivo de «contribuir y aportar ideas para que el colectivo médico pueda mejorar», según explicó el propio presidente del CMC, Cesáreo García.

La actividad contó con la presencia de cuatro «expertos» del ámbito de la investigación en las redes europeas y nacionales, tales como Manuel Carrasco, director de PricewaterhouseCoopers; el director de Salud del Distrito Sanitario Córdoba Sur, Jesús González; el facultativo en Urgencias del Hospital Valle de los Pedroches de Pozoblanco, Francisco Javier Fonseca; además del director científico de IMIBIC, Francisco Pérez.

Este último calificó de «crítica» la situación coyuntural en el mundo de la investigación. El máximo responsable del IMIBIC ha pronosticado un «decrecimiento en el avance científico» propiciado por el «descenso a la mitad en la inversión».

En este sentido, Pérez ha recordado que mientras en otros países como es el caso de Alemania, EE.UU. o Francia se han au-

mentado los recursos disponibles para la investigación, en España, el próximo año «se va a reducir a la mitad».

De igual modo, en su disertación ha referido que «ante esta coyuntura, la única manera que hay de poder paliar el descenso en el avance es a través de la agrupación del colectivo investigador a través de los institutos».

El acto, que se desarrolló en el Hotel Córdoba Center y que contó con la presencia de medio centenar de personas, ha estado organizado por la vocalía de Atención Primaria de la corporación médica, que corre a cargo de María del Carmen Arias.

Al comienzo del mismo, el presidente del CMC, recordó la «importante labor» que desempeñan los investigadores en el «desarrollo y evolución» de cualquier sociedad.

El CMC, que colgó ese mismo día en su sitio web un manifiesto con motivo de la celebración del día nacional Contra las Agresiones en el Ámbito Sanitario, en el que prevé dar periodicidad anual a este foro, con el objeto de poder seguir evaluando el desarrollo investigador en estos tiempos crisis.

Realizan un curso sobre cuidados a los pacientes con **patología endocrina**

Se incluyen otros contenidos como, la diabetes, la patología del tiroides y otras enfermedades endocrinológicas, como la enfermedad de *cushing*



Asistentes al curso

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba celebró en su sede el curso de *Cuidados de Enfermería al paciente con patología endocrina*, que pretende completar la preparación en patología endocrina de los profesionales de enfermería asistentes, incidiendo en la tarea de educar e informar al paciente desde un lenguaje cercano y en la importancia de la promoción de la salud y la prevención de este tipo de enfermedades.

El curso, que ha organizado el Colegio de Enfermería de Córdoba en colaboración con la Escuela de Ciencias de la Salud (adscrita a la Universidad Complutense de Madrid), abarcó el tratamiento de las principales patologías endocrinas, como la obesidad, la diabetes, el hipertiroidismo y el

hipotiroidismo, así como otras enfermedades endocrinológicas, entre las que se encuentra la enfermedad de *cushing*.

Así, la profesora del curso, María Pilar García García, indicó antes de su realización que durante esta actividad formativa, «se va a transmitir a los profesionales de enfermería la importancia que tiene el control de la obesidad, sobre todo en edades infantiles, cuando todavía no han generado actos insanos, puesto que la obesidad se considera una pandemia mundial».

Otros de los contenidos que se abordaron en el curso fueron, según añadió M^a Pilar García, «la diabetes y el control del paciente diabético, entenderlo y transmitirle la información para sus cuidados con un lenguaje asequible; el paciente con la patología del

tiroides: hipertiroidismo e hipotiroidismo, y otras enfermedades endocrinológicas, como la enfermedad de *cushing*».

Además de todas estas enseñanzas teóricas, la profesora del curso ha insistido bastante en que los alumnos puedan aplicar estos conocimientos informando a sus pacientes con un lenguaje sencillo, promoviendo siempre la salud y la prevención, teniendo muy presentes a los niños, a quienes comenta que «no hay que quitar hábitos, solo añadir otros buenos».

El Colegio de Enfermería de Córdoba ha querido mejorar la preparación en patología endocrina de los profesionales de enfermería



CAMPAMENTOS DE VERANO 12

CAMPAMENTOS EN CERRO MURIANO

INSCRIPCIONES

1 al 30 de abril

www.dipucordoba.es/jovenes

8-12 años	24 al 29 junio	6 días
8-12 años	29 junio al 7 julio	9 días
13-16 años	7 al 15 julio	9 días
13-16 años	15 al 23 julio	9 días
10-14 años	23 al 31 julio	9 días
8-12 años	31 julio al 5 agosto	6 días
8-12 años	5 al 13 agosto	9 días
13-16 años	13 al 21 agosto	9 días
10-14 años	21 al 29 agosto	9 días

INFORMACIÓN:

957 211 445 / 427

www.dipucordoba.es/jovenes

CENTROS DE INFORMACIÓN JUVENIL DE LOS AYUNTAMIENTOS



Diputación de Córdoba
Delegación de Juventud y Deportes

sanidad

El Hospital Reina Sofía hace un llamamiento a favor de la donación de vivo en el Día Mundial del Riñón

El servicio de Nefrología del complejo cordobés cuenta con una consulta semanal específica de donación de vivo para dar respuesta al incremento progresivo de **personas interesadas en donar uno de sus riñones a un familiar**

REDACCIÓN

Los profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía hacen un llamamiento a favor de la donación de vivo para conmemorar el Día Mundial del Riñón –que se celebró el pasado día 8 de marzo– como el tratamiento de primera elección para personas afectadas por una enfermedad renal grave (la mejor opción tanto en calidad de vida como en supervivencia).

La delegada provincial de Salud, María Isabel Baena, sanitarios de Atención Primaria y Especializada e integrantes de la Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón (ALCER) se suman a esta demanda colectiva. Esta jornada está promovida por la Sociedad Internacional de Nefrología y la Fundación de Federaciones Renales. Con el lema elegido en esta ocasión, ‘No dejes que tus riñones te rompan el corazón’, se quiere hacer visible la estrecha relación entre riñón y corazón.

El trasplante se considera el tratamiento más adecuado para la enfermedad renal crónica,



La delegada de salud acompaña a los profesionales del hospital en la celebración del Día Mundial del Riñón

fundamentalmente el trasplante procedente de donante vivo. En el Hospital Reina Sofía se han realizado ya 23 trasplantes renales de donante vivo a lo largo de toda su historia y el número de pacientes evaluados para recibir un riñón procedente de donante vivo aumenta cada año.

En 2011 se efectuaron 16 estudios y se llevaron a cabo 3 trasplantes de donante vivo. En estos momentos hay 12 casos gestionándose que, su mayoría, están pendiente de finalizar en breve.

El pasado mes de noviembre, el servicio de Nefrología del complejo sanitario puso en marcha una consulta semanal dedicada exclusivamente a organizar y gestionar todos los trámites que implica la donación de vivo, que es atendida por la nefróloga María

El pasado mes de noviembre, el servicio de Nefrología del complejo sanitario puso en marcha una consulta semanal dedicada exclusivamente a organizar y gestionar todos los trámites que implica la donación de vivo

Luisa Agüera. En ella, se citan al donante y receptor para explicarles los posibles riesgos y ventajas de la donación de vivo y someterles a las pruebas cruzadas para saber si son compatibles.

En el supuesto de que se confirme la compatibilidad, el proceso se inicia con la realización de un estudio psicológico, cardiaco, urológico, inmunológico y gine-

cológico –en el caso de la mujer–, así como pruebas de imagen y una analítica completa. Todos estos resultados se presentan en una sesión médico-quirúrgica y, si recibe el visto bueno de los profesionales, se continúa con los trámites propios de este tipo de intervenciones.

En este sentido, los siguientes pasos tienen que ver con la reunión del Comité de Ética Asistencial –que certifica que todo está en orden y la donación se realiza de manera altruista–, el consentimiento judicial y, por último, la realización de las pruebas de anestesia y programar el día de la intervención.

Todas estas actuaciones se llevan a cabo en unos tres meses aproximadamente y se coordinan desde esta nueva consulta.

A saber

1 Un problema importante
La Enfermedad Renal Crónica representa uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI, tanto por su elevada prevalencia como por los problemas de salud asociados.

2 Pacientes no diagnosticados
Muchas personas desconocen que tienen esta enfermedad, cuando su riesgo es mucho mayor que el de la población sana de desarrollar lesiones cardiovasculares y evolucionar a la diálisis o al trasplante.

3 Diagnóstico temprano
La clave para el diagnóstico temprano y control de esta patología pasa por vigilar los factores de riesgo, fundamentalmente la diabetes y la hipertensión.

El dato

+ La enfermedad renal puede afectar en la provincia de Córdoba a alrededor de 80.000 personas –posiblemente más de la mitad desconozca que la padece–, de las que unas 500 se tratan con diálisis y, de ellas, alrededor de 70 se encuentran a la espera de un trasplante. Con el fin de optimizar el tratamiento de la enfermedad renal en todas sus fases, se recomienda la prevención a través de cambios en el estilo de vida (pérdida de peso, ejercicio, modificaciones dietéticas, retirada del tabaco y restricción del alcohol), la detección precoz, el seguimiento de los pacientes con enfermedad renal crónica inicial y la intervención sobre factores de riesgo asociados con la progresión de la enfermedad renal (control de glucosa y de la hipertensión, entre otros).

Ojo al dato

24

En el Hospital Universitario Reina Sofía se han realizado ya 24 trasplantes renales de donante vivo a lo largo de toda su historia y el número de pacientes evaluados para recibir un riñón procedente de donante vivo aumenta cada año.

UN PUNTO DE VISTA DIFERENTE PARA TU RUTINA DIARIA

Muévete por donde siempre de una forma económica, sana y sin esfuerzo, a la vez que **¡ECOLÓGICA!**

elektrik.es

electric-bikes

Para más información: www.elektrik.es / info@elektrik.es

Síguenos también en:



Los farmacéuticos de Córdoba incorporan «cruces horario» de Laboratorios Pérez Giménez

El COFCO pretende de este modo homogeneizar la exigencia de la Ley de Farmacia de Andalucía para exponer los horarios de atención profesional

REDACCIÓN

Los Laboratorios Pérez Giménez han hecho entrega de más de trescientas «cruces horario» a los farmacéuticos de la provincia de Córdoba para que se expongan de forma pública los horarios de atención al público en cada botica. Entrega que tuvo lugar en la sede de Laboratorios Pérez Giménez el martes 20 de marzo.

Gracias a una colaboración estrecha entre Pérez Giménez y el Colegio Oficial de Farmacéuticos



Foto del acto de entrega

Esta entrega de «cruces horario» por parte de Laboratorios Pérez Giménez responde a la Ley de Farmacia de Andalucía que exige, en su artículo 27.3, exponer de forma pública y visible los horarios de cierre y apertura de las oficinas de farmacia

de Córdoba, ambas instituciones persiguen consolidar y apoyar de forma mutua todas las acciones que se lleven a cabo. De este modo esta entrega de «cruces horario»

responde a la Ley de Farmacia de Andalucía que exige, en su artículo 27.3, exponer de forma pública y visible los horarios de cierre y apertura de las oficinas de farmacia. Un objetivo doblemente conseguido, según el Presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos Práxedes Cruz quien ha comentado que «con este sistema se homogeneiza el anuncio en todas las farmacias de Córdoba y se establece cierto orden».

Asimismo, Cruz no ha dudado en mostrar su apoyo a los Laboratorios Pérez Giménez por las dificultades laborales por las que

atraviesa en estos momentos. «Apoyamos a esta empresa tanto moral como materialmente ya que es todo un orgullo como farmacéutico y como cordobés poder contar con entidades de esta importancia y esta calidad en la ciudad», apostilló.

Al acto de entrega de las cruces, al que ha asistido el administrador único de los laboratorios Sergio Martínez y numerosos miembros de la Junta permanente del COFCO, le ha seguido una visita de los boticarios a las instalaciones de los laboratorios inauguradas en 2008.

El CMC inaugura en el Palacio de la Merced la III Exposición Fotográfica Médicos y ONG



Imagen de la exposición

REDACCIÓN

El presidente del Colegio de Médicos de Córdoba (CMC) y su Fundación, Cesáreo García, y la delegada genérica de Recursos Humanos y Cooperación al Desarrollo de la Diputación, Pilar Gracia, han inaugurado en el Palacio de la Merced la tercera muestra fotográfica titulada *Médicos y Ong*, que alberga más de un centenar de instantáneas realizadas por profesionales sanitarios en las diversas misiones humanitarias realizadas en el continente africano o en Sudamérica.

García, que también ha estado acompañado entre otras per-

sonalidades por la delegada de Participación Ciudadana e Infraestructuras del Ayuntamiento de Córdoba, Laura Ruiz, o el obispo de Bangassou, Juan José Aguirre, ha destacado la «importante labor» que desarrollan las ONG Proyecto Visión, Fundación Ahlzahar, Fundación Bangassou, Fundación Kirira, Fundación La Arruzafa, Fundación Setem y la Fundación Urafiki.

El CMC, en colaboración con la institución provincial, ha editado un libro donde se recogen la totalidad de la muestra, que permanecerá expuesta hasta el próximo 6 de abril.

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

BODEGAS EL GALLO
FINO AMARGOSO
MONTILLA - MORILES
DENOMINACIÓN DE ORIGEN

BODEGAS EL GALLO
FINO AMARGOSO
MONTILLA - MORILES
DENOMINACIÓN DE ORIGEN

BODEGAS EL GALLO
BLANCO DUEÑO
MONTILLA - MORILES
DENOMINACIÓN DE ORIGEN

BODEGAS EL GALLO
OLOROSO TÍO JOSÉ
MONTILLA - MORILES
DENOMINACIÓN DE ORIGEN

BODEGAS EL GALLO
MISTELA
MONTILLA - MORILES
DENOMINACIÓN DE ORIGEN

El Hospital Reina Sofía acoge un taller para enseñar a niños con dermatitis atópica a cuidarse y evitar el rascado

La actividad resulta de sumo interés para los pequeños y también para sus padres debido a la angustia y estrés que provoca esta patología de la piel

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía ha acogido un taller para enseñar a niños con dermatitis atópica a cuidarse, encontrar fórmulas que disminuyan el picor propio de esta afectación y ayudar a los padres a buscar técnicas antirascado para que sus hijos centren la atención en otra cosa y descarguen la tensión. El centro cordobés es uno de los primeros hospitales españoles que ha acogido el desarrollo de esta actividad formativa, lúdica y dinámica.

Una quincena de pacientes de entre 7 y 14 años, acompañados por sus progenitores, han asistido al encuentro en el que se han ofrecido pautas sencillas que permiten identificar y solucionar las molestias de la enfermedad. El taller ha sido impartido por educadoras y también ha contado con la participación de la dermatóloga del complejo sanitario cordobés Gloria Garnacho.

Una quincena de pacientes de entre 7 y 14 años, acompañados por sus progenitores, han asistido al encuentro

Esta especialista destaca la importancia de este tipo de iniciativas para que los niños «conozcan cómo es su enfermedad y se impliquen en su tratamiento –con ayuda de los padres–, ya que cuando la afectación es considerable repercute de manera negativa en su calidad de vida y en las relaciones con su entorno».

En el taller, los niños han conocido que la hidratación previene y calma los picores, por lo que es necesario aplicar crema varias veces al día y también pueden pulverizarse sobre la zona agua termal mojado con ella un pañuelo o aplicándola directamente sobre la piel. Además, se les indica cómo realizar una higiene eficaz y no agresiva de la piel y reconocer qué ropa pueden llevar para evitar eritemas. En este sentido, se les explica cómo cuidarse ellos mismos para que tengan autonomía.

Otro truco para calmar el picor es el frío, por lo que se les invita a utilizar abanicos o bolsas de gel frío, entre otros materiales. El contacto con la piel en sustitución del rascado puede realizarse con aparatos de masaje como rodillos suaves de madera, aplicando la palma de la mano sobre la zona, presionando, palmeando o frotando suavemente con la yema de los dedos en sustitución de las uñas.



Los niños reciben las indicaciones de las educadoras

El dato

La dermatitis atópica es una enfermedad de la piel que afecta básicamente a los niños y se caracteriza por sequedad cutánea extrema, acompañada de picor, inflamación y brotes, que consisten en la aparición de eczema en zonas más o menos extensas. En realidad, se es una patología benigna que no afecta al desarrollo del niño, si bien el picor puede hacer que se rasque hasta sangrar y tener infecciones cutáneas.

Imparten talleres para orientar a cuidadoras de grandes dependientes

Los encuentros, desarrollados por las enfermeras gestoras de casos en colaboración con los fisioterapeutas, persiguen aumentar su autoestima y que aprendan técnicas para cuidar tanto de su familiar enfermo y como de ellas mismas

REDACCIÓN

Las enfermeras gestoras de casos del Reina Sofía imparten talleres entre las cuidadoras de pacientes que son grandes dependientes y que se encuentran ingresados en el complejo sanitario con el propósito de que antes de que reciban el alta sepan cómo han de enfrentarse a la nueva situación para cuidar de su familiar y de ellas mismas.

Estos encuentros comenzaron hace cuatro años y han permitido formar a cerca de 400 cuidadoras –mujeres en su mayoría–. Cada

Estos encuentros comenzaron hace cuatro años y han permitido formar a cerca de 400 cuidadoras

año se ha incrementado el número de asistentes a estos encuentros, que desde 2012 se desarrollan todos los jueves en una sala habilitada en la Hospital Provincial.

Los talleres ayudan a afrontar la tarea a las personas que tienen a su cargo los cuidados de un familiar enfermo que no puede valerse por sí mismo. El contenido de estos cursos se centra en conocimientos básicos sobre el cuidado, asertividad, cómo reducir la ansiedad y mejorar la autoestima, recursos socio-sanitarios, higiene postural y movilización de pacientes. Por su parte, los fisioterapeutas del hospital también participan en estos talleres para enseñar a las cuidadoras cómo ha de ser el manejo del enfermo a fin de prevenir lesiones musculoesqueléticas y o ofrecerles técnicas de movilización para evitar lesiones.



En la imagen, uno de los momentos del taller de cuidadoras

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
Mail: 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.



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

Antonio Fidalgo Torres

Director de Clínica de Microcirugía Ocular en Clínica El Brillante



«El tratamiento por 'micro-monovisión' hace mucho más comfortable la visión binocular»

Ó. CÓRDOBA

El doctor Antonio Fidalgo Torres es licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Sevilla y especialista en Oftalmología por la Universidad de Sevilla en el Hospital Virgen Macarena. Además, está especializado en cirugía refractiva, catarata y glaucoma.

- ¿Qué es la presbicia?

- Es un «envejecimiento» de las estructuras de enfoque, que viene dado por una esclerosis del núcleo del cristalino y por una falta de elasticidad en su cápsula, así como por una afectación de las estructuras extralenticulares. Suele aparecer alrededor de los cuarenta años y afecta sobre todo a la distancia de cerca e intermedia.

- ¿Es lo que se conoce como 'vista cansada'?

- Correcto. Y es algo que, antes o después, todos vamos a acabar padeciendo.

- ¿Qué tipos de tratamiento son más usuales?

- Existen varios planos o zonas de tratamiento. Una de ellas es la cirugía endoocular (dentro del ojo), que consiste en sustituir el cristalino que tenemos por una lente multifocal o bifocal (de las que llamamos premium), y una

vez hecha la cirugía, si fuese necesario, realizar un ajuste por medio de láser. Este tratamiento funciona muy bien y es uno de los que realizamos la gran mayoría de los oftalmólogos, aunque es

cierto que hay muchos pacientes a los que no les gusta porque les resulta demasiado agresivo. También existe otra zona de tratamiento de la presbicia, en este caso en la córnea, cuya intervención se realiza mediante láser.

- ¿Existe alguna novedad en cuanto al tratamiento de la presbicia desde el plano corneal?

- La novedad que tenemos es lo que se llama 'micro-monovisión'. Y es un tratamiento basado en la

«El tratamiento por micro-monovisión tiene una tolerancia mucho mayor por parte de los pacientes»

'monovisión clásica'. Con la monovisión dejamos el ojo dominante para el enfoque fundamentalmente de lejos, y el otro para el enfoque fundamentalmente de cerca.

- ¿Qué inconvenientes tiene el tratamiento por 'monovisión clásica'?

- Para que el ojo que dejamos para visión de cerca pueda cumplir bien dicha función, hay que dejarlo con una miopía que, en cuanto a la visión global, aporta unos espacios de borrosidad. Esto hace que un número importante de personas no toleren este tratamiento.

- ¿Qué mejoras aporta la 'micro-monovisión'?

- Es un tratamiento con una tolerancia mucho mayor por parte de los pacientes. Precisamente porque la miopía que necesitamos dejar en el ojo especializado en la visión de cerca, es mucho menor. Esto es debido a que se modifica la aberración esférica, lo que aumenta la profundidad del foco de los dos ojos, provocando que aparezca lo que llamamos, zona de combinación, la cual hace mucho más comfortable la visión binocular de los dos ojos, tanto de cerca como de lejos. De tal manera que el paciente tiene una visión bastante más cómoda.

El dato

El LASIK con femtosegundo.

Es uno de los procedimientos más modernos para el tratamiento de diversas afecciones de la visión, como miopía, hipermetropía o astigmatismo. A diferencia del LASIK convencional, el corte del *flap* o lengüeta no se realiza con el uso de herramientas de incisión mecánicas como las cuchillas, sino con un láser de femtosegundo, lo que minimiza de forma extraordinaria los riesgos para el paciente.



hola paris!

Perfumería

Estética

Alta peluquería

Plaza Colón, 27
14001 Córdoba

957 47 84 95
957 48 61 23

“ *Mediante la micro-monovisión, el paciente tiene una visión bastante más cómoda que con el de monovisión clásica.* ”

“ *En total, la aplicación del láser suele ser de unos 30-35 segundos en cada ojo, y todo el proceso llevaría entre 20 y 30 minutos.* ”

- Por lo tanto, ¿en qué consiste la ‘micro-monovisión’?

- Es una técnica quirúrgica corneal para tratar la presbicia en la que se busca potenciar la visión de un ojo para lejos y la visión de otro ojo para cerca. Y a su vez crear, mediante un cambio en las aberraciones esféricas de ambos ojos una mayor profundidad de foco, creándose una zona que llamamos de combinación donde se unen ambas profundidades de foco y que hace tener una buena visión binocular de lejos y de cerca. Esto a su vez depende de un mecanismo neuronal y de una supresión de la borrosidad para que la atención se fije en la parte de campo visual con la mejor calidad de imagen.

- ¿Cuánto tiempo tarda en realizarse esta técnica?

- Aplicamos la misma técnica que usamos habitualmente para una cirugía refractiva típica de miopía, astigmatismo... que es el *femtolasik*, en lugar de cuchillas o medios mecánicos. En total, la aplicación del láser suele ser de unos 30-35 segundos en cada ojo, y todo el proceso llevaría entre 20 y 30 minutos.

- ¿Para qué pacientes se recomienda esta técnica?

- Siempre hablamos de pacientes que ya sufren fallos en su visión de cerca, por tanto son pacientes de más de cuarenta años. Se puede usar en personas que no tengan otro defecto previo anterior aunque si además tienen miopía, hipermetropía o astigmatismo, en el momento del tratamiento se corregirá junto con la presbicia. También se puede usar en pacientes que ya están operados de cataratas, con lentes monofocales, y que ahora deseen leer de cerca sin la ayuda de unas gafas.

- ¿El tratamiento es reversible?

- Sí. Aunque no es normal, si el paciente no tolerara el resultado, siempre cabe la posibilidad de revertirlo.

- ¿El resultado pierde efectividad con el tiempo?

- En general, el resultado va a durar toda la vida sin necesidad de ningún tipo de ajuste. Quizá, en algún caso en el que el paciente fuese más joven al realizar la



Los doctores Antonio Fidalgo y María Teresa Aguado, junto al VisuMax de Carl Zeiss

operación, después de una serie de años puede disminuir el efecto de lo que se había conseguido en cuanto a la visión de cerca. Esto es así porque la presbicia no es algo estable sino que va aumentando con los años. En cualquier caso, siempre que sea necesario, se puede realizar un refuerzo en el tratamiento.

- Finalmente ¿cómo se realiza el tratamiento de micro-monovisión con láser para la presbicia del que hemos estado hablando?

- Lo primero que hacemos es aplicar un *Femto Lasik*, igual que se hace en otros tratamientos que realizamos en la clínica El Brillante para cualquier otra cirugía refractiva, como pueden ser la realizada en el tratamiento de la miopía, la hipermetropía o el astigmatismo. Con dicho laser de *femtosegundo* hacemos el corte corneal, consiguiendo la lengüeta (*flap*) corneal. Al realizar este primer paso con un *femtoláser* en lugar de con algún tipo de cuchilla u otro medio mecánico, los riesgos para el paciente en ese momento son realmente bajos. Después, se levanta esta lengüeta, y se aplica sobre el estroma anterior el láser de excímero, mediante el programa de *Laser Blended Vision*, para realizar propiamente el tratamiento de micro-monovisión. Tras la operación, en la que se invierten unos 30 o 35 segundos por cada ojo, la recuperación es extremadamente rápida y, dependiendo de los varios factores, oscila entre 1 y 7 días.

El apunte

Los pasos del tratamiento con el LASIK de femtosegundo

✚ El VisuMax con el que cuenta la Clínica de Microcirugía Ocular en Clínica El Brillante, les permite realizar todo tipo de operaciones de corrección de la visión con unos simples pasos: tras anestesiarse el ojo con un colirio especial se realizan unos breves disparos con el láser de femtosegundo (a través de una lente de contacto) sobre la córnea, con el fin de generar una lámina o lengüeta corneal, tras ello, se realiza la corrección propiamente dicha mediante otro láser de **EXCIMER**, por último, se vuelve a colocar la lengüeta a modo de parche natural, quedando fijada en su posición original. Tras ello, y dependiendo de varios factores, como el tipo de operación, las condiciones del paciente, etcétera, el periodo de recuperación oscilará entre uno y siete días.

“ *Al referirnos a la presbicia o ‘vista cansada’, siempre hablamos de pacientes que ya sufren fallos en su visión de cerca, por tanto suelen ser personas de más de cuarenta años.* ”



El láser de femtosegundo VisuMax de Carl Zeiss, recientemente adquirido



Colegio Oficial de
Ópticos-Optometristas
de Andalucía

Al llegar la primavera, tu óptico-optometrista te recomienda limpiar frecuentemente tus lentes de contacto para evitar las molestias de la alergia



He visto el futuro
y tú estás en él

Grado en Óptica
y Optometría

eb
m
en
buenas
manos



Las legumbres para una dieta equilibrada

comer sano 16

Las bondades del voleibol

deporte saludable 18

Preparación al parto: una opción en pareja

la infancia y la salud 20

La alergia a las proteínas de vacuno

salud y bienestar 22

Mayores, inmigrantes y las clases sociales bajas, tienen más caries

Entre el 85% y el 94% de los españoles mayores de 35 años tiene algún problema de encías

REDACCIÓN

El Consejo General de Colegios de Dentistas de España presenta las conclusiones de su nueva Encuesta de Salud Oral en España 2010 en la que se constata que en nuestro país el número de tratamientos para combatir la caries es inferior a la media de la Unión Europea, en España el 53% y 65% de las caries son tratadas mientras que en Europa la cifra asciende hasta el 85%. La situación más preocupante se da en los españoles mayores de 65 años ya que prácticamente la totalidad -el 94%- tiene una incidencia de caries alta: 14 dientes con caries de media por persona. Sin embargo, los tratamientos son excesivamente bajos, solo se tratan dos de los 14 dientes con caries que tienen de media cada persona. La situación tampoco es buena en lo relativo a los hábitos de higiene bucodental, el 20% de los mayores de 65 no se cepilla los dientes nunca o casi nunca.

En el caso de los adultos de 35 a 44 años, la caries es también una enfermedad generalizada que afecta al 92% y aunque para este grupo de edad la incidencia es moderada, solo reciben tratamiento cuatro de cada seis dientes con caries que tiene de media cada adulto joven.

En cuanto a la población infantil, uno de cada tres niños con dientes de leche tiene un diente con caries y, a pesar de que el tratamiento en la dentición temporal es igual de importante que en los dientes definitivos, sólo son tratados uno de cada cuatro niños. Por su parte entre el 37% y el 45% de los jóvenes con dentición definitiva tiene un promedio de entre 1,1 y 1,7 dientes con caries.

En España, el número de tratamientos para combatir la caries es inferior al de la Unión Europea

La Encuesta de Salud Oral en España 2010 compara, por primera vez a nivel nacional, las diferencias en materia de caries entre la población infantil inmigrante y española. Entre las principales conclusiones destaca que tanto el número de inmigrantes con caries



como el número de dientes cariados por niño son superiores en el caso de los inmigrantes. Sin embargo, los tratamientos que reciben son menores. Dos de cada cinco caries de niños inmigrantes de 15 años recibe tratamiento restaurador, frente a tres de cada cinco caries en los españoles. Como consecuencia sus caries son más graves y necesitan tratamientos más complejos y con peor pronóstico. Así, los extranjeros necesitan cuatro veces más

extracciones y endodoncias, y tienen cuatro veces más dolor dentario que los españoles.

En lo que respecta a los dientes de leche, los inmigrantes tienen el doble de caries que los españoles (2 caries en niños inmigrantes, frente a 1 caries en niños españoles) y en los dientes definitivos, tanto el número de niños con caries como el número de dientes afectados es entre un 40% y 50% superior en el caso de los inmigrantes.

Objetivos 2020

Para mejorar la atención odontológica en la población más desfavorecida, sería urgente que el sistema de salud público incorporara las necesidades odontológicas básicas sobre todo de la población con discapacidad intelectual. Sería también conveniente desarrollar una política de incentivos económicos dirigida a la población con un menor nivel adquisitivo para que puedan recibir una correcta atención bucodental conservadora; incluidas las rehabilitaciones con prótesis dentales.

Con el fin de mejorar, en términos generales, la salud bucodental, el Consejo General establece como objetivos mejorar e impulsar los programas de atención dental de la población infantil y juvenil (PA-DIs) y que actualmente son utilizados por entre el 65% y 40% de los niños, concienciar a la población de la gran importancia que tiene la dentición temporal para la futura salud de los dientes permanentes, mejorar la educación en materia de higiene bucodental a través de programas preventivos impartidos en centros escolares, y conseguir que las campañas educativas del Consejo General cuenten con un mayor respaldo por parte de las Administraciones Públicas.

ALERGO CLÍNICA VIRGÉN DE LORETO

- Diagnostico y tratamiento de enfermedades alergicas
- Alergia a Acaros de polvo domestico, pólenes de plantas, animales y hongos.
- Alergia alimentaria
- Alergia a medicamentos
- Alergia a insectos.
- Dermopatias alergicas
- Tratamiento de Rinitis, Conjuntivitis, urticaria y asma infatil y adultos.

SE ATIENDEN COMPAÑÍAS ASEGURADORAS



**José de Martorell, 18 local
(Plaza del Zoco)
14005 Córdoba
Tlf.: 957 45 45 60**

La **alergia** ocular y el ojo seco

Los síntomas de ambos procesos **son con frecuencia difíciles de diferenciar**

DRA. CONCEPCIÓN ARÁNGUEZ CORTES
INSTITUTO DE OFTALMOLOGÍA LA ARRUZAFÁ

La alergia ocular y el ojo seco, bien como entidades aisladas o asociadas, son dos de las patologías más frecuentes que vemos en la consulta oftalmológica. Los síntomas de ambos procesos son con frecuencia difíciles de diferenciar, sobre todo cuando las dos enfermedades se presentan de forma simultánea en el mismo paciente, lo que, a veces, hace que se retrase el diagnóstico y, por tanto, el tratamiento específico de cada una de ellas.

Las **alergias oculares** se suelen presentar de forma más o menos aguda, con el **picor** como síntoma principal. Aunque puede aparecer en cualquier época de la vida, suelen ser más frecuentes en niños y adolescentes y la incidencia más elevada suele coincidir

con los picos estacionales de primavera y verano. Si la patología ocular se acompaña de lagrimeo abundante, fotofobia, rinorrea, asma o dermatitis..., esto nos hace pensar también en un origen alérgico del proceso.

El **ojo seco**, por el contrario, es un proceso típico de adultos, sobre todo a partir de la 4ª-5ª década de la vida. Más frecuente a más edad y en mujeres, asociado a los trastornos hormonales. El síntoma fundamental es la **quemazón y la sensación de cuerpo extraño**, a veces intensa, que puede acompañarse, según la severidad del cuadro de visión borrosa fluctuante, pinchazos, dolor y lagrimeo ocasional paradójico. En los jóvenes se está viendo cada vez con más frecuencia por el uso abusivo del ordenador y lentes de contacto, y en los postoperados de cirugía refractiva. No debemos olvidar la frecuente asociación del ojo seco y otras patologías sistémicas como la artritis reumatoide, depresión,...

El problema radica en que todo proceso inflamatorio, y la conjun-

Las alergias oculares se suelen presentar de forma más o menos aguda, con el picor como síntoma principal

tivitis alérgica lo es, puede provocar un ojo seco con el tiempo, de ahí que los síntomas de una y otra se solapen y confundan. Acuda a su oftalmólogo si nota alguno de esos síntomas para que con la exploración adecuada le ponga tratamiento y solucione un problema que cada vez afecta más a nuestra calidad de vida.

El ojo seco, por el contrario, es un proceso típico de adultos, sobre todo a partir de la 4ª-5ª década de la vida



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



Ortopedia Aeropuerto



Solicita nuestros catálogos

CENTRAL:
Avda Aeropuerto 19 local
14004 Córdoba - Tel 957456500

SUCURSAL
Avda Arroyo del Moro 1
14011 Córdoba - Tel 957464906

Las legumbres, numerosos nutrientes básicos para una dieta bien equilibrada

Entre las principales variedades de legumbres secas que se producen y consumen en nuestro país podemos encontrar las **alubias o judías, las lentejas y los garbanzos**

A. CABELLO

Las legumbres han formado parte de la gastronomía de la mayoría de pueblos y culturas del mundo, ya que son alimentos con numerosos nutrientes básicos para una dieta bien equilibrada.

Con la denominación genérica de «legumbres secas» se conocen las semillas secas, limpias y separadas de las vainas procedentes de plantas de la familia de las leguminosas. Las principales legumbres secas que se producen y consumen en nuestro país son: alubias o judías, entre las que destacan la alubia blanca de riñón, las fabas, caparró, judión

Las legumbres forma parte de la dieta mediterránea siendo uno de los pilares más importantes dentro de nuestra alimentación



de la Granja, palmeña jaspeada o la Tolosana; lentejas, de las que existen numerosas variedades tales como la beluga, pardiña, puy y arnuña; los garbanzos, que gozan de gran popularidad

en nuestro país y cuyas variedades más usadas son el garbanzo castellano, el blanco lechoso, el venoso andaluz, el chamad y el pedrosillano. Además de los anteriores, también tenemos soja y

guisantes, estos últimos se consumen frescos o congelados.

Forman parte de la dieta mediterránea siendo uno de los pilares más importantes de nuestra alimentación debido a la gran can-

tidade de nutrientes que aportan y a su bajo contenido en grasas. Su valor calórico es de 300 Kcal por cada 100 g y varía en función de la forma de prepararlas.

Son una gran fuente de proteínas vegetales, hidratos de carbono y minerales tales como calcio, hierro, zinc, fósforo y magnesio. También nos brindan vitaminas como niacina, B6 o ácido fólico.

Su contenido en fibra es alto tanto en su forma soluble como insoluble, lo que favorece los procesos de tránsito intestinal, contribuyen a la prevención de cáncer de colon, reducen los niveles de colesterol en sangre, ayudan a regular la digestión y en combinación con otros alimentos disminuyen el pico de glucosa que produce la ingestión de los mismos lo que reduce el riesgo de diabetes.

Por tanto las legumbres no deben faltar en una alimentación equilibrada. Los expertos en nutrición recomiendan consumir entre 2 y 4 raciones a la semana (70 g en crudo, un plato normal individual de legumbre cocida).

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.

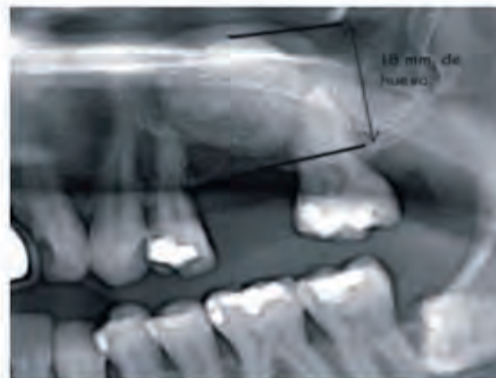
Actualmente DISPONEMOS EN NUESTRO CENTRO DE técnicas quirúrgicas especiales destinadas a tratar a estos pacientes a los que no se les pueden colocar implantes en condiciones normales.

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.



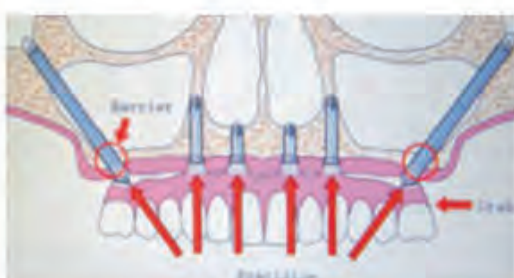
IMPLANTES ZIGOMÁTICOS

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

Las bondades del voleibol y sus diferentes variedades

Fue creado en 1895, por el estadounidense William G. Morgan, profesor de educación física en Massachusetts

A. CABELLO

El voleibol (del inglés *volleyball*) es un deporte en el que se enfrentan dos equipos y consiste en pasar el balón por encima de la red para que toque el suelo del equipo contrario. Los golpes se efectúan con brazos o manos aunque se puede usar cualquier parte del cuerpo incluso los pies. El número de toques por equipo está limitado a tres para pasar al campo contrario y el balón en ningún momento puede ser retenido o parado en ningún instante. Individualmente el jugador no puede tocar el balón dos veces seguidas.

Con el tiempo el voleibol se ha ido adaptando y han surgido nuevas modalidades que permiten practicarlo tanto al aire libre como en sala o por personas con discapacidad

Este deporte fue creado en 1895, por el estadounidense William G. Morgan, profesor de educación física en Massachusetts, pocos años después de la invención del baloncesto, obteniendo una gran acogida y posibilitando una nueva forma de competición por equipos menos agresiva y sin contacto físico como el balonmano o el propio baloncesto.

Con el tiempo el voleibol se ha ido adaptando y han surgido nuevas modalidades que permiten practicarlo tanto al aire libre como en sala o por personas con discapacidad. Es muy popular el *voleyplaya* que se juega sobre arena y requiere de equipos de dos personas o bien, se puede jugar libremente; el voleibol sentado, adaptado a personas con discapacidad física u otras modalidades populares y de práctica no reglada como el *futvoley*.

Este deporte es uno de los más completos que se pueden practicar ya que se ejercitan



la mayor parte del aparato locomotor y corrige problemas de postura. Con este deporte se estimula el equilibrio, la precisión y la disciplina. Al ser un deporte en equipo, se fomenta el trabajo en grupo, la sociabilidad y mejora la concentración y reflejos. Su desarrollo habitual permite reducir la grasa corporal, tonificar los músculos, tener mayor flexibilidad y agilidad, y se mejora la salud cardiovascular, además de ayudar a liberarte del estrés acumulado.

El hecho de no haber contacto físico entre rivales evita lesiones derivadas de choques o entradas fuertes como en el fútbol. Además es un deporte que puede ser practicado por niños, de hecho en los colegios es muy

popular, o por personas de edad adulta ya que no se requiere una gran resistencia física. Deben abstenerse personas con problemas de espalda o rodillas y aquellas que lo tengan prohibido por su médico.

El *voleyplaya* cuenta con la ventaja de jugarse en superficies más blandas que actúan como amortiguadores de los golpes. El hecho de que se practique al aire libre le aporta beneficios extra a su práctica. Pero debemos tener cuidado siempre con la piel y protegerla de forma correcta, estar bien hidratados y seguir unas buenas rutinas de calentamiento y estiramientos, como antes y después de practicar cualquier deporte.

A tener en cuenta

El hecho de no haber contacto físico entre rivales evita lesiones derivadas de choques o entradas fuertes como en el fútbol. Además es un deporte que puede ser practicado por niños (de hecho en los colegios es muy popular).



Instalación Deportiva Municipal. "El Vial Padel"
Reservas a través de la Web. www.elvialpadel.com
Frente a la estación del AVE

¿Aún no tienes compañero o compañera?
Te organizamos tu partido

Teléfono de contacto: 691 923 994

EL DIRECTORIO DE *CÓRDOBA SANA*

CENTRO DE ESTIMULACIÓN Y LOGOPEDIA

celinfor@vodafone.es

- Estimulación temprana
- Dificultades del aprendizaje
- Alteraciones del habla, de la voz, afasias, disartrias, sorderas, etc...

Tif. 957 47 40 78

Avda. América, 21 bjo. dcha.
14008 Córdoba

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

Salvador Vinuesa Sánchez
Ana M^a Machado Rodríguez

CENTRO DE FISIOTERAPIA & OSTEOPATÍA

SANTA MARINA

C/ Mayor de Santa Marina, nº 6

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

www.fisioterapiasantamarina.es

AZANA

Proyectos de Reforma
Proyectos de Decoración.
Estudio del color.

Calle Cañito Bazan, s/n

14011 CORDOBA - tlf.: 957 329 638

azanadecoracion@hotmail.com

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

Todos los niños pueden ser Einstein

FERNANDO ALBERCA

Todos los NIÑOS
pueden ser
EINSTEIN

Un método eficaz para motivar la inteligencia

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.

9^a

edición

Preparación al parto: una opción en pareja

Existen muchas razones de peso para **acompañar a su pareja** a los cursos y sacar todo el provecho de ellos

DRA. M^ª ISABEL MARTÍNEZ MUÑOZ
MÉDICO ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN
MATERNAL Y SOFROLOGÍA

Probablemente, si estáis dedicando unos minutos a leer estas líneas es porque estáis «embarazados», o planificando un embarazo. En ambos casos, quizás surgirá la duda de si puede resultar beneficiosa la asistencia a Cursos de Preparación al Parto, o por el contrario, si no merecerá la pena el tiempo empleado en ello.

Evidentemente, no todo el mundo mantiene las mismas expectativas sobre estos cursos, hay quien tiende a priorizar la necesidad de información sobre todo lo relativo al parto, hay

quien se siente perdido ante la llegada del nuevo bebé y busca adquirir nociones básicas sobre sus cuidados, quien sólo busca relacionarse con otras parejas en las mismas condiciones que ellos, para compartir esta experiencia. Y hay un sinfín de razones más, que en más de una ocasión he escuchado al inicio de las clases.

Con independencia del grupo, aprenderéis mucho más de lo que podéis imaginar para manejar fantásticamente la nueva etapa que se abre. Si escucháis que no merece la pena, es porque desgraciadamente, esa persona no ha elegido correctamente el lugar en que recibir el curso.

Por eso, la elección del lugar donde se van a recibir las clases debe ser tomada con rigurosidad. Lo más importante es elegir aquel centro que cubra la mayor parte, sino todas, las expectativas que habéis fijado como prioritarias.

¿Requisitos de las clases?

El objetivo fundamental de las clases de Educación Maternal ha de ser proporcionar a la mujer y a su pareja, el conocimiento y la confianza necesarios para afrontar el parto con serenidad y con capacidad de decisión sobre aspectos relacionados con él.

Por otra parte, aunque no todos los centros los imparten, es importante que se incluyan los aspectos relacionados con el bebé: alimentación, cuidados básicos, higiene... que doten igualmente a los padres de la confianza necesaria para hacerse cargo del cuidado de su bebé, desde el mismo día de su nacimiento, con serenidad y seguridad.

Por ello, antes de reservar la plaza, conviene informarnos de los centros que hay en la zona y concertar una cita donde nos puedan dar información de todo aquello que consideremos necesario.

Otro aspecto importante en la elección de los cursos debería ser

1. Información sobre el contenido del curso: debemos asesorarnos sobre el temario, con el objeto de saber de antemano si el centro cubrirá nuestras expectativas.

2. Posibilidad de asistir en pareja a las clases: el padre actual reivindica su derecho a estar ahí, por ser parte implicada al igual que su pareja, y con los mismos derechos.

3. Escuela de padres: sería ideal disponer de este servicio, de forma que se pueda seguir en contacto con la familia tras el parto, solucionando y asesorando sus dudas en la nueva etapa.

4. Alternativas saludables: compaginar las clases con la adquisición de una buena forma física durante el embarazo repercutirá sobre el mismo, el parto y la recuperación puerperal.

algo que, por desgracia, está pobremente representado: las clases específicas para el padre.

No sólo la embarazada tiene necesidades de información y preparación de cara a esta nueva situación. El futuro padre tiene también unas necesidades muy concretas, las cuales en algún caso podrán coincidir con las de su pareja, pero en otro, podrán ser completamente diferentes y de la misma forma, deberían ser planteadas y tratadas.

Cuando el hombre se entera de que va a ser papá, la mayor parte de las veces, se ve inmerso en una vorágine de sensaciones de satisfacción, plenitud y felicidad. Tras esta primera etapa de aceptación, hay padres que experimentan una

serie de sentimientos encontrados que muchas veces tienen difícil salida al exterior; máxime, si el embarazo no fue planificado.

A veces, el padre se muestra implicado y receptivo desde el primer momento, y suficientemente motivado para acompañar a su pareja a los cursos, pero otras, la falta de información sobre los beneficios que puede obtener en ellas, le hace mantenerse al margen. Pero al contrario, hay muchas razones de peso para acompañar a su pareja a los cursos y sacar todo el provecho de ellos.

Más Información

 Más Información en:
www.cemlosarcos.es



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

ATENDEMOS COMPAÑÍAS MÉDICAS

C.E.M. LOS ARCOS

CENTRO DE EDUCACIÓN MATERNAL Y RECUPERACIÓN PUERPERAL



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



Una boda de leyenda en el Castillo de Almodóvar



La celebración de vuestra historia de amor en el Castillo de Almodóvar será un cuento hecho realidad. Abierto en exclusiva para vuestro banquete, os ofrece un marco espectacular para un día tan especial.

Un recibimiento propio de príncipes; alfombras florales, antorchas, velas... Diferentes espacios disponibles; el patio de armas, el salón con sus impresionantes artesanados, el patio de albero, con su maravilloso jardín... Y el menú, propio de reyes, a la altura de vuestra imaginación.



El Castillo de Almodóvar os brinda un escenario de fábula para el día de vuestros sueños.



La alergia a las proteínas de vacuno

Estas proteínas son extrañas para el humano y pueden provocar en algunos niños reacciones alérgicas

ANA CABELLO

Una de las alergias alimentarias más frecuentes en la infancia es la alergia a las proteínas de vacuno o conocida como alergia a la leche. Las alergias son reacciones del sistema de defensa que, por error, se activa en presencia de sustancias a priori inofensivas. **No debemos confundir este caso con la intolerancia a la lactosa** que es un azúcar que se encuentra en todo tipo de leches y no sólo en la de vaca.

Tras la leche de la madre se aporta al bebé leche adaptada procedente de vaca y que contiene dichas proteínas, caseína o proteínas del suero. Estas proteínas son extrañas para el humano y pueden provo-

car en algunos niños reacciones alérgicas como mecanismo de defensas frente a estas. Esta situación es frecuente en los primeros meses de vida y la suelen padecer en mayor proporción quienes tienen antecedentes familiares o padecen problemas alérgicos como dermatitis atópica. Aunque puede aparecer en cualquier persona y a cualquier edad, es en lactantes donde su frecuencia es mayor. No suele ocurrir inmediatamente sino que se va desarrollando hasta alcanzar un nivel en el que se empiezan a mostrar síntomas de su padecimiento.

Los síntomas más frecuentes suelen ser urticarias, con enrojecimiento y picor en la piel, aparición o intensificación de dermatitis atópica. También pueden mostrarse síntomas relacionados con el aparato digestivo tales como dolor abdominal, diarrea o vómitos. Asma, estornudos y mucosidad abundante también son síntomas típicos. En casos muy extremos estos pueden ocurrir al mismo tiempo incluso con bajadas de tensión y estado de «shock anafiláctico». Tras la ingesta de leche o algún producto preparado con leche la reacción se puede presentar inmediatamente o al cabo de varias horas o días. Las cantidades para que se produzca la reacción alérgica no son siempre las mismas y depende de cada niño.

Tras su diagnosis, en la dieta eliminaremos la leche de vaca, sus derivados e incluso es posible que la carne de ternera



tampoco la podamos incluir. Debe estar vigilado en todo momento por su médico para comprobar que no haya carencias de nutrientes. Si al alternar la leche materna con artificial ya manifiestan síntomas es preferible que se siga suministrando sólo la materna. Los niños que tomen preparados artificiales deberán cambiar a fórmulas especiales con soja o bien hidrolizadas. Es conveniente evitar leche de otros animales porque pueden aparecer reacciones cruzadas.

Estas alergias, en la mayoría de los casos, desaparecen aproximadamente a los cinco años y vuelven a tolerar los lácteos, si no es el caso deben seguir con una dieta estricta en contenido de proteínas lácteas.

Síntomas

+ Los síntomas más frecuentes suelen ser urticarias con enrojecimiento y picor en la piel, dermatitis atópica. También pueden mostrarse síntomas relacionados con el aparato digestivo tales como dolor abdominal, diarrea o vómitos. Asma, estornudos y mucosidad abundante también son síntomas típicos. En casos muy extremos estos pueden ocurrir al mismo tiempo incluso con bajadas de tensión y estado de «shock anafiláctico».



DIONI BARRERA

«diseño capilar». Centro de Integración Capilar. Centro exclusivo donde atendemos de forma preferente todos los problemas del cabello.

«diseño capilar». Recupera tú vida. Vuelve a mirarte

Le ofrecemos:

- . Pelucas de señora y caballero. De cabello natural o sintético. Personalizadas y realizadas a mano.
- . Prótesis parciales a medida.
- . Extensiones de cabello natural por ultrasonido.
- . Cejas de natural.
- . Productos cosméticos ecológicos, libres de siliconas y derivados del petróleo.
- . Maquillajes hipoalérgicos, más de 12 horas inalterables.
- . Maquillaje semipermanente para cejas.
- . Pañuelos y turbantes de temporada. Posibilidad de personalizarlos.

«diseño capilar». Alonso El Sabio, 4 (frente al colegio El Carmen). Córdoba. T. 957 782 388. M. 610 751 173

Dioni Barrera Peluquería. Cronista Salcedo Hierro, 6. Córdoba. T. 957 486 591



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.

GLK 200 CDI BlueEFFICIENCY

Edición Limitada desde 34.500 €*.

El GLK 200 CDI BlueEFFICIENCY es un todoterreno único. Disfruta de esta Edición Limitada y de su completo equipamiento de serie, que incluye paquete deportivo interior, llantas de aleación de 10 radios y tren de rodaje deportivo. Máxima agilidad y unas prestaciones inigualables combinadas con un consumo y unas emisiones mínimas. Y además, ahora con 3 años de garantía, mantenimiento y reparaciones incluidas**.



Mercedes-Benz

COVISA

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

*PVP GLK 200 CDI BlueEFFICIENCY Edición Limitada 105 kW (143 CV). IVA, IM y transporte incluidos. Consumo medio desde 5,7 hasta 6,1 (l/100km) y emisiones de CO₂ desde 145 hasta 159 (g/km). **Servicio Excellent: hasta 45.000 km. (Oferta válida hasta el 31/05/2012).