

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

SUBDELEGADO DEL GOBIERNO EN CÓRDOBA

Visita a la UED de la Asociación San Rafael de Alzheimer y Otras Demencias

Juan José Primo Jurado, ha visitado hoy la Unidad de Estancia Diurna (UED) de la Asociación San Rafael de Alzheimer y Otras Demencias. Tras el recorrido, en el que estuvo acompañado por la presidenta de la asociación, Ascensión Gómez, Ana Belén Directora del Centro y otros miembros de la Junta Directiva, Primo Jurado reconoció la labor que ese colectivo desarrolla a favor de muchas familias para hacer frente al sufrimiento emocional y las consecuencias desfavorables que causa la enfermedad a quienes la sufren y a sus familiares.



Visita del Subdelegado del gobierno a la Asociación San Rafael De Alzheimer y Otras Demencias

secciones

SANIDAD

El Hospital Reina Sofía de Córdoba suma dos nuevas unidades con 'sello de calidad' 2

Curso de enfermería para asistir partos de emergencia extrahospitalarios 7

Un ciclo centrado en el trasplante proyectará cinco películas en la Filmoteca 6

Imparten un taller para la prevención temprana de disfunciones del suelo pélvico en embarazadas 8

enbuenasmmanos

15 CIRUGÍA

Aumento de mamas con implantes



16 COMER SANO

Alimentos prebióticos y probióticos



18 DEPORTE Y SALUD

Sal a correr para ponerte en forma en el verano

20 INFANCIA Y SALUD

El asma en los niños y el deporte



22 SALUD Y BIENESTAR

Las alergias más importantes en nuestra área

¡Adios a las gafas!



100% láser

sin corte mecánico y en sólo unos minutos

NUEVO tratamiento de la VISTA CANSADA

- Rápida recuperación
- En sólo unos minutos y de manera **indolora**
- Tecnología de **doble láser**, sin uso de cuchilla
- Tratamiento **personalizado**
- Posibilidad de tratar en el mismo acto otras alteraciones visuales como **miopía, hipermetropía y astigmatismo**
- Apto para personas operadas de **cataratas** que quieran prescindir de las gafas

ÚLTIMA novedad en la CORRECCIÓN de la MIOPIA

- Cirugía **mínimamente invasiva**
- **100 % láser**, sin necesidad de corte con cuchilla
- Grandes ventajas al ser el tratamiento sobre cornea intacta
- Requiere **menor espesor** corneal
- Respeta las características anatómicas corneales



Clínica El Brillante 64
Oftalmología

Drs. Antonio Fidalgo y María Teresa Aguado

957 474 286

Avd. El Brillante, 64
www.clinicamco.com



El Hospital Reina Sofía de Córdoba suma dos nuevas unidades con 'sello de calidad'

Cirugía Cardiovascular y el Laboratorio de Análisis Clínicos han obtenido la certificación de calidad de la Consejería de Salud

REDACCIÓN

La unidad de gestión clínica de Cirugía Cardiovascular y el Laboratorio de Análisis Clínicos del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba han obtenido el 'sello de calidad' de la Consejería de Salud tras superar sus procesos de certificación a través de la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía, fundación pública encargada de impulsar la mejora continua en los diferentes elementos del sistema sanitario.

En el caso de la unidad de gestión clínica de Cirugía Cardiovascular, el informe de acreditación recoge algunas de sus fortalezas, como su interés en conocer las expectativas, necesidades y satisfacción de sus usuarios para poner en marcha acciones de mejora, con la puesta en marcha de grupos focales con pacientes hospitalizados y con cuidadores principales y acompañantes de los pacientes ingresados y que acuden a consultas externas.

En el caso de la unidad de gestión clínica de Cirugía Cardiovascular, el informe de acreditación recoge algunas de sus fortalezas

En el ámbito de la promoción y prevención de la salud destaca la participación de la unidad en el Plan Integral de Atención a las Cardiopatías, elaborando un documento con las líneas estratégicas y definiendo actuaciones relacionadas con la comunicación e información al ciudadano, prevención primaria y secundaria de las cardiopatías, gestión de procesos asistenciales cardiovasculares (síndrome aórtico agudo, insuficiencia



Entrega del 'sello de calidad' al Hospital Reina Sofía

cardiaca y trasplante cardiaco), potenciación de la red andaluza en cirugía cardiaca y el desarrollo de la investigación cardiológica.

Respecto a la seguridad del paciente, la unidad ha implantado prácticas seguras en relación al uso seguro del medicamento, como el uso de monodosis, el procedimiento para manejo de bombas de perfusión, la guía de acogida para nuevos profesionales de enfermería con especial referencia a sus responsabilidades respecto a la medicación o la implantación de un chequeo de la medicación recibida de farmacia.

Entre los logros relacionados con la implantación de las nuevas tecnologías, la unidad ha participado en un equipo multidisciplinar que ha implantado por primera vez en Andalucía con éxito un corazón artificial permanente. Esta intervención ayuda a prevenir la mortalidad por insuficiencia cardiaca y ofrece una nueva posibilidad de supervivencia a personas que no pueden optar a

un posible trasplante cardiaco, generalmente por presentar patologías asociadas que lo impiden. Se trata del cuarto corazón artificial que se implanta en España.

Pero estos logros de ámbito científico, así como los que tienen que ver con mejoras técnicas y con la investigación, no serían posibles sin el trabajo en equipo y sin la participación y el compromiso de los profesionales de la unidad, algo que se ha resaltado especialmente durante el proceso de acreditación.

El dato

En la vanguardia de Andalucía

+ El centro hospitalario cordobés suma ya 14 unidades con certificación, una cifra que se completa con otras seis unidades en proceso de certificación, 214 profesionales con acreditación de sus competencias y casi 500 en proceso, más de 300 actividades de formación certificadas y la página web del hospital, que ha validado la calidad de la información que ofrece a través de la Agencia de Calidad.

han realizado reformas en la sala de extracciones, en la que han habilitado boxes individuales para la extracción de los especímenes.

En el ámbito de la investigación, el laboratorio tiene una amplia actividad investigadora, colaborando con el Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba. Dispone de varios proyectos, propios o en colaboración con otras entidades.

En la acreditación del Laboratorio de Análisis Clínicos se han observado fortalezas como la puesta en marcha de una consulta de consejo genético

Respecto a la seguridad del paciente, el laboratorio destaca por el control de calidad analítico realizado, fijando los objetivos de calidad a través de los estándares del CLIA (Clinical Laboratory Improvement Amendments), referencia en el sector. Asimismo, se tienen en cuenta otras referencias aceptadas en el campo de los laboratorios clínicos, como la variabilidad biológica o el 'delta-check'.

El uso de nuevas tecnologías para garantizar la conservación y almacenamiento de productos y reactivos es otra de sus fortalezas. Ha desarrollado una herramienta para la mejora de la notificación de las 'Enfermedades de Declaración Obligatoria' y los circuitos de comunicación de alertas sanitarias.

La entrega ha tenido lugar en el Reina Sofía, en un acto presidido por la delegada provincial de Salud, M^a Isabel Baena, con la presencia del director gerente de la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía, Antonio Torres, y el director gerente del hospital, José Manuel Aranda.

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

Tratamientos y especialidades:

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

ÁNGEL CASTILLO
Centro de Medicina Alternativa

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

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



La gamba de **ORO**

RESTAURANTE · MARISQUERIA · COCEDERO



Concurso de Pintura



Del 22 al 30 de junio de 2012

PREMIOS

Primer Premio	600 €
Segundo Premio	400 €
Tercer Premio	200 €

Están llegando nuevos aires a La Gamba de Oro.
Nueva decoración, nuevos platos y el mejor servicio.



LA IMAGEN DEL MES



EL CENTRO DE SALUD LEVANTE NORTE DE CÓRDOBA ORGANIZA UN TALLER DE HIPERTENSIÓN DIRIGIDO A PERSONAS CUIDADORAS. Los talleres con formato grupal de seis personas, comienzan con una presentación teórica, más tarde se visualiza un video y luego se pasa a la sesión práctica de toma de tensión entre los participantes. El taller de carácter interdisciplinar está formado por profesionales del Centro de Salud (un médico de familia, Juan José Muñoz, la enfermera, Maribel Pérez Rodríguez, la trabajadora social, Amalia Pedraza).

SON NOTICIA

**Juan José Ochoa**

Neurólogo responsable del área de la Enfermedad de Parkinson del Hospital Reina Sofía

► Lleva toda su carrera dedicado, entre otras cosas, a mejorar la calidad de vida de los pacientes que padecen la Enfermedad de Parkinson desde el Servicio de Neurología del Hospital Universitario Reina Sofía.

**Ana Mato**

Ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

► Todos los usuarios y profesionales del sector de la salud en España están en vilo con los anunciados recortes, ya que, aunque se conocen algunas medidas, aún podría haber muchos más cambios en el sistema público de salud.

**María Isabel Baena**

Delegada de Salud de la Junta de Andalucía

► Continúa cada mes su dedicación al sector de la salud en la provincia de Córdoba, con ejemplos, acontecidos el pasado mes de abril, como la entrega del 'sello de calidad' a dos nuevas Unidades en el Hospital Universitario Reina Sofía.

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

DÍAS INTERNACIONALES DE SALUD EN MAYO

31	1 <i>Día mundial del asma</i>	2	3 <i>Día mundial de la libertad de prensa</i>	4	5	6
7	8	9	10 <i>Día mundial del Lupus</i>	11	12 <i>Día mundial de la Fibromialgia y del Síndrome de la Fatiga Crónica</i>	13
14 <i>Día mundial de la hipertensión</i>	15	16	17	18	19 <i>Día mundial de la Hepatitis</i>	20
21	22	23	24 <i>Día nacional de la Epilepsia</i>	25	26	27 <i>Día Nacional del Celiaco</i>
28 <i>Día nacional de la nutrición</i>	29	30	31 <i>Día mundial sin tabaco</i>	1	2	3

CARTAS DE LOS LECTORES

Hartos de recortes

Estos días ando muy preocupada, y porque no decirlo mosqueada, con el pago por los medicamentos y los posibles recortes en la sanidad. Si de algo presumimos es de tener un excelente servicio público de sanidad y considero que ello se debe defender por encima de otros gastos públicos que en los que sí se puede recortar.

Cada vez hay más parados y por tanto menos cotizantes a la Seguridad Social, pero ¿no hay métodos más equitativos que el copago sanitario? ¿Acaso no sería más adecuado revisar en profundidad el sistema y eliminar competencias duplicadas o gasto farmacéutico desmesurado (si bien recuerdo somos el segundo país en gasto de medicamentos por habitantes)? ¿Por qué nunca las dosis preescritas por el médico

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.

coinciden con las cajas de medicamentos y siempre hay que comprar cajas de más?

Sin embargo, con estos recortes, somos los mismos de siempre los que pagamos, pues los que tienen rentas altas casi siempre hacen uso de servicios sanitarios privados y van a seguir como hasta ahora.

Cómo es posible que se cierren hospitales, se recorten horarios de quirófanos y consultas cuando hay miles de euros malgastados en EREs falsos, televisiones públicas con excedente de personal, pensiones vitalicias y ventajas para políticos, ae-

ropuertos inservibles, ayudas y subvenciones nada claras a entidades públicas y privadas que nada o poco tienen que ver con los intereses generales de la sociedad.

El hecho de que los pensionistas debamos pagar por las recetas me resulta indignante y no por medicamentos de baja precio como el paracetamol sino por aquellos cuyo coste es más elevado y son vitales. Ante todos responsabilidad por parte del que receta y del paciente, que es muy usual eso de regalar a familiares cajas de fármacos.

Creo que lo que realmente se necesita hoy en día es crear trabajo, porque mientras haya tanto parado no se va a poder salir de esta crisis que estamos sufriendo.

PAQUI ROBLES

Córdoba
siente

ponte cómodo
Córdoba te espera
mayo 2012

www.dipucordoba.es/turismo
www.cordobaturismo.es

Diputación de Córdoba
TURISMO DE CÓRDOBA
PATRONATO PROVINCIAL

GRAN CIRCO ALASKA

PRESENTA:
FESTIVAL ATLANTA

LLEGA A CÓRDOBA



cantata juegos

El Nuevo Musical

Presenta por 1ª vez **TRAPECISTAS VOLANTES**

Camellos y Llamas de Perú



TIGRES DE BENGALA



RECINTO FERIAL - INSTALADO EN CAMPO FUTBOL ENRIQUE PUGA

DEL VIERNES

POR SUS GRANDES DIMENSIONES

AL DOMINGO

18

MAYO

HORARIOS

TODOS LOS DIAS 18:00h. y 20:30h

SABADOS Y
DOMINGOS

12:00h. MATINAL,
18:00h. y 20:30h

27

MAYO

NIÑOS: 5€ ADULTOS: 10€

CON INVITACION - EN TRIBUNA C

GRAN P
APARCAMIENTO

Más información
670 349 291

VENTA ENTRADAS ANTICIPADAS
EN TAQUILLA DE 11 A 12:30H.

ENTRADAS
A LA VENTA
EN:



VENTA DE
ENTRADAS
ATRAPALO.COM

CIRCO CLIMATIZADO

sanidad

Un ciclo de cine-forum centrado en el trasplante proyectará cinco películas en la Filmoteca de Andalucía de mayo a junio

Esta actividad forma parte de la **campana de promoción de la donación de órganos del Hospital Reina Sofía** y se realiza con la colaboración de la Filmoteca y la Universidad de Córdoba

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía organiza el primer Ciclo de cine-forum sobre donación y trasplante de órganos que incluye la proyección de cinco películas en la Filmoteca de Andalucía que tratan esta temática. La finalidad de esta iniciativa, incluida en la campaña de promoción de la donación de órganos y tejidos que desarrolla el complejo sanitario, es hacer un recorrido por la presencia de la donación y los trasplantes en el séptimo arte con la finalidad de concienciar a la sociedad a favor de este acto solidario que salva vidas.

Mediante la visualización de las películas seleccionadas, y conscientes del poder socializador de la gran pantalla en la construcción de valores, se invita a la audiencia a plantearse la importancia de la donación.

La Universidad de Córdoba, a través del Aula de cine español, se suma al hospital y la filmoteca en el desarrollo de esta actividad que por primera vez se organiza en Córdoba. Las tres instituciones llevan meses trabajando en esta iniciativa que ha culminado en una programación variada de cinco films que se proyectarán entre los meses de mayo y junio. Des-



Presentación del I Ciclo cine-forum sobre donación y trasplante de órganos

pués de cada emisión, una mesa redonda —con la participación de conocidas figuras del mundo del cine como actores, cineastas y críticos de cine, entre otros— invitará a la reflexión. Cada sesión del ciclo contará con la presencia de uno de los coordinadores de trasplantes del hospital y entre los moderadores de los debates que se desarrollarán cada jueves figuran Jesús Vigorra, Pedro Poyato, María Eugenia Vilchez, Marta Jiménez y José Antonio Luque.

En la presentación del ciclo a los medios de comunicación ha estado presente hoy la delegada de Salud de la Junta, María Isabel Baena; el delegado de Cultura de la Junta, Ramón López; la directora general de Cultura de la Universidad de Córdoba, Carmen Blanco; el director gerente del Hospital Reina Sofía, José Ma-

La Universidad de Córdoba, a través del Aula de cine español, se suma al hospital y la filmoteca en el desarrollo de esta actividad que por primera vez se organiza en Córdoba

nuel Aranda y el coordinador de trasplantes del complejo sanitario José María Dueñas.

La primera proyección, el 3 de mayo, ha sido *La flor de mi secreto*, de Pedro Almodóvar, y continuará el 10 de mayo con *Todo sobre mi madre*, de Pedro Almodóvar, y el día 17 de mayo con *Gari Cooper que estás en los cielos*, de Pilar Miró. Además, el 7 de junio se exhibirá *Lo mejor de mí*, de Roser Aguilar, y el 14 de junio finaliza el ciclo con *Un cuento de*

Navidad, de Arnaud Desplechin. La entrada a las proyecciones será gratuita, a las 19.00 horas, en la Filmoteca de Andalucía (C/ Medina y Corella, 5).

Dos de las cintas fueron dirigidas por Pedro Almodóvar, 'La flor de mi secreto' y 'Todo sobre mi madre', y para ello el director manchego contactó con la Organización Nacional de Trasplantes (ONT). Desde entonces, comenzó una relación basada en el respeto y en un compromiso de comunicar correctamente el mensaje de la donación de órganos en sus películas.

También forma parte este ciclo del Forum Filmoteca, que constituye un espacio de reflexión sobre y desde el cine que se ha consolidado como un aula abierta para el conocimiento y la sociedad. Se trata de un programa que la Filmoteca lleva a cabo desde 2008.

A saber

3 de mayo

La flor de mi secreto, de Pedro Almodóvar.

10 de mayo

Todo sobre mi madre, de Pedro Almodóvar.

17 de mayo

Gari Cooper que estás en los cielos, de Pilar Miró.

7 de junio

Lo mejor de mí, de Roser Aguilar.

14 de junio

Un cuento de Navidad, de Arnaud Desplechin.

El dato

+ Es uno de los primeros acercamientos al cine que se propone desde el Reina Sofía para tantear el tratamiento de la donación y los trasplantes en la gran pantalla. Antes incluso de que fuera una realidad mediática, ya aparecía reflejada en cintas de género fantástico y ciencia ficción y ahora es habitual que películas de cualquier género aborden, la problemática de la decisión de donar o la angustia que supone la espera de un órgano. Las actividades que se organizan dentro de esta campaña están presentes en la vida cotidiana de Córdoba e incluyen desde la visita al hospital de personas conocidas para recibir el carné de donante hasta la participación y organización de eventos culturales, sociales y deportivos con la donación como protagonista (gala musical, libros, poemarios, partidos de fútbol, exposiciones, etc.)

Ojo al dato

5

El primer Ciclo de cine-forum sobre donación y trasplante de órganos que incluye la proyección de cinco películas en la Filmoteca de Andalucía que tratan esta temática.

APC

EMPRESA DE LIMPIEZA, S.L.

LIMPIEZA, CONSERVACION Y MANTENIMIENTO DE EDIFICIOS, LOCALES, COMUNIDADES...

Tif. 957 401 081
apc@apclimpieza.com

Antonio Barroso y Castillo, 10 · 14006 Córdoba

El Reina Sofía organiza un encuentro para sensibilizar a la población sobre los efectos de las catástrofes nucleares

Esta actividad que se desarrolla en Córdoba forma parte de la 'Semana de acción europea por un futuro sin Chernóbil ni Fukushima'

REDACCIÓN

Los profesionales de la Unidad de Gestión Clínica de Pediatría del Hospital Reina Sofía organizan hoy un encuentro para tratar de sensibilizar a la población sobre los efectos que tienen sobre la salud las fugas radiactivas producidas en centrales nucleares. Esta actividad se incluye en la 'Semana de acción europea por un futuro sin Chernóbil ni Fukushima' que se celebra estos días para conmemorar los 25 años de la catástrofe bielorrusa.



El doctor Pérez Navero junto a las oncólogas pediátricas

El simposio organizado por el complejo sanitario incluye las ponencias de dos expertos en las consecuencias de este tipo de catástrofes

El aniversario del accidente considerado el más grave de la historia de la industria nuclear; el de Chernóbil, se cumple mañana 26 de abril, calificado como nivel 7 en la escala INES de sucesos nucleares, la misma que actualmente tiene el accidente de Fukushima-Daiichi, ocurrido en marzo de 2011. Los efectos del accidente

ucraniano, 25 años después, no se conocen a ciencia cierta y todavía hay discusión sobre el impacto sobre la salud de las personas y sobre el medio ambiente.

El simposio organizado por el complejo sanitario incluye las ponencias de dos expertos en las consecuencias de este tipo de catástrofes, el psicopedagogo Tomonori Watanabe, con una conferencia titulada 'Experiencia y terapias con la población infantil tras la catástrofe de Fukushima' y de la cirujana Sinila Sofia sobre 'Experiencia en Bielorrusia tras la catástrofe de Chernóbil'

y 'Patología derivada de la fuga radioactiva en la catástrofe de Chernóbil'. Estos profesionales forman parte del grupo conocido como liquidadores, personas que trabajan después de producirse una fuga radiactiva para intentar detener la expansión y mitigar las consecuencias.

Por su parte, las oncólogas pediátricas del Hospital Reina Sofía María José Peña y Elena Mateos participarán en la mesa redonda 'Morbilidad en relación con las fugas radiactivas', que moderará el jefe de servicio de Pediatría del centro, Juan Luis Pérez Navero.

Curso de enfermería para asistir partos de emergencia extrahospitalarios



Asistentes al curso

REDACCIÓN

En la sede del Colegio Oficial de Enfermería se ha desarrollado el curso sobre *Parto de emergencia y reanimación neonatal en el ámbito extrahospitalario*.

Realizado en colaboración con la Escuela de Ciencias de la Salud (adscrita a la Universidad Complutense de Madrid), se centra en mostrar al alumnado cómo se atiende un parto de urgencia extrahospitalaria y cómo se reanima a un recién nacido en el ámbito prehospitalario, de acuerdo con el Protocolo de Reanimación del ERC (Consejo Europeo de Reanimación).

Los asistentes al curso sabrán cómo identificar y dar respuesta a aquellas patologías obstétricas y ginecológicas urgentes y/o emergentes que ponen en riesgo la vida de la mujer y del feto.

Por su parte, la profesora del curso, María Luisa Loeches, que también es enfermera de emergencias, ha señalado que durante el curso se han reforzado los conocimientos teóricos con la utilización de material audiovisual y se han llevado a cabo varias prácticas, como las realizadas con maniqués para el ensayo de la reanimación del recién nacido.

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

Product labels visible: BODEGAS EL GALLO FINO AMARGOSO, BODEGAS EL GALLO FINO AMARGOSO, BODEGAS EL GALLO AMARGOSO, BODEGAS EL GALLO PEDRO KIMENEZ, BODEGAS EL GALLO BLANCO DUEÑO, BODEGAS EL GALLO OROSO TÍO JOSÉ, BODEGAS EL GALLO MISTELA.

El Hospital Reina Sofía imparte un taller para la prevención temprana de disfunciones del suelo pélvico en embarazadas

Más de un centenar de mujeres embarazadas ha recibido asesoramiento por parte de profesionales del servicio de Rehabilitación desde que se inició esta actividad a mediados del pasado año

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía imparte un taller dirigido fundamentalmente a mujeres embarazadas para que conozcan los ejercicios de rehabilitación que deben tener en cuenta para recuperar la normalidad en la zona pélvica y prevenir posibles complicaciones futuras tras el parto. El fisioterapeuta del complejo sanitario Eugenio García, junto a la matrona de Atención Primaria Francisca Gil, son los docentes de esta actividad que tiene lugar en las aulas formativas del Edificio de Consultas Externas, a la que también pueden acudir mujeres que acaban de dar a luz.

El curso se inició a mediados del pasado año y desde entonces hasta la fecha alrededor de un centenar de mujeres ha recibido asesoramiento por parte de estos profesionales. El fisioterapeuta asegura que «la

mayoría se muestra muy satisfecha con la información y asesoramiento teórico-práctico que se les facilita, que indudablemente redundará en la mejora de su calidad de vida».

El contenido del encuentro incluye nociones básicas sobre anatomía, los principales trastornos que originan un parto complejo y cómo evitarlos o solucionarlos en caso de que ya se hayan manifestado. Esta actividad se complementa con un programa de prevención temprana de disfunciones de suelo pélvico que imparten los fisioterapeutas de los distintos centros de salud de la provincia.

En este sentido, el taller se fundamenta en los ejercicios de Kegel, que consisten en la contracción y relajación del principal músculo del suelo pélvico repetidas ocasiones y con la metodología adecuada para incrementar su fuerza y resistencia, a fin de prevenir o evitar la incontinencia urinaria y otros problemas relacionados. El suelo pélvico se define como sistema de músculos y ligamentos que cierran el suelo de la pelvis manteniendo y estabilizando en su posición correcta la vejiga, el útero, la vagina y el recto contra la fuerza de la gravedad. La realización de estos ejercicios, durante y después del embarazo, también ayuda a una rápida recuperación postparto.



Fisioterapeuta y matrona del taller de suelo pélvico

El curso se inició a mediados del pasado año y desde entonces hasta la fecha alrededor de un centenar de mujeres ha recibido asesoramiento

El dato

Son numerosas la madres que, tras pasar por un parto complejo, desarrollan a corto o mediano plazo problemas de incontinencia urinaria —y puede que también fecal—, prolapsos (caída de los órganos intrapélvicos) y/o disfunciones sexuales. Además, en ocasiones, estas alteraciones están provocadas por otras circunstancias no relacionadas con el parto como, por ejemplo, determinados deportes, tabaquismo, estreñimiento crónico, tipo de trabajo y obesidad, entre otras.

COMERCIAL

MONRA

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

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

Comercial MONRA. Su Proveedor de confianza

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



Cirujano Plástico colegiado 5359

Dr. Redondo Camacho

Centro de Cirugía Estética y Reparadora

UNIDAD DE CIRUGÍA PLÁSTICA

CIRUGIA ESTÉTICA DE LA MAMA

- Mamoplastia de Aumento
- Mamoplastia de Reducción
- Ascenso Mamario

RECONSTRUCCIÓN MAMARIA

- Con Prótesis
- Con Tejidos Propios
- Tatuaje Areola

ABDOMINOPLASTIA

MINIABDOMINOPLASTIA

CIRUGÍA DEL PABELLÓN AURICULAR

PÁRPADOS

REJUVENECIMIENTO FACIAL

LIPOSUCCIÓN

RINOPLASTIA y MENTOPLASTIA

UNIDAD DE MEDICINA ESTÉTICA

UNIDAD LASER

- Fotodepilación
- Manchas
- Rejuvenecimiento IPL

RADIOFRECUENCIA

BOTOX

MESOTERAPIA

RELLENO FACIAL

LABIOS

PEELING

Tratamiento por Cirujanos Plásticos titulados
Intervención en Centro hospitalario
Anestesia general o local por Anestesista

Ronda de los Tejares 6, portal 2, 2ºG. Ed. Lauden. Córdoba.
Tel. 957 49 81 32. www.redondoestetica.com

Juan José Ochoa

Jefe del Servicio de Neurología del Hospital Reina Sofía



«La Enfermedad de Parkinson afecta principalmente a la calidad de vida»

Ó. CÓRDOBA

El doctor Juan José Ochoa, formado en Sevilla, aunque cordobés de nacimiento (Villanueva de Córdoba), tras su paso formativo por el Hospital Virgen del Rocío, volvió a Córdoba, dónde hoy es Jefe del Servicio de Neurología del Hospital Reina Sofía. Una de sus labores fundamentales han sido siempre las enfermedades tipo Parkinson o similares.

- El pasado 11 de abril fue el Día Mundial de la lucha contra la Enfermedad de Parkinson ¿Se conocen las causas que provocan su aparición?

- El origen de la enfermedad es desconocido, se cree que hay una serie de factores genéticos, junto con algunos otros ambientales (como una serie de tóxicos). Ambos factores, junto con el envejecimiento, provoca que en algunos casos llegue a aparecer la enfermedad, sin que por el momento se sepa con exactitud cuál es el verdadero detonante.

- ¿Qué síntomas presentan los afectados por la Enfermedad de Parkinson?

- Fundamentalmente el síntoma de alarma, que lleva a los pacientes a consultar con nosotros, es

el temblor. Aunque no es exclusivo de esta enfermedad y muchas de las personas que nos consultan no los padecen por esta causa. La torpeza en el movimiento es otro de los síntomas.

El dato

Los familiares de los afectados.

Debido a las características de esta enfermedad y a la complejidad de su tratamiento, es muy importante que el paciente nunca esté solo. Incluso cuando se produce el diagnóstico, siempre es bueno que alguien más esté pendiente e informándose de todo porque para muchos pacientes puede ser confuso desde el principio. Hay que saber que el paciente de Parkinson siempre va a necesitar el apoyo de su entorno.

- ¿Existen otros síntomas además de los dos anteriores, que parecen ser los más llamativos?

- La enfermedad tiene muchos más síntomas. Aparte del temblor y la pobreza de movimientos, tienen

problemas de tipo psíquico, hasta un cuarenta por ciento suelen tener depresión en algún momento. Cuando la enfermedad avanza pueden aparecer trastornos psicóticos, alucinaciones... además, la enfermedad suele dar lugar a le-

siones, por la dificultad en la marcha que predispone a las caídas. En definitiva, son personas que, una vez que aparece la enfermedad, tienen que dedicar bastante tiempo a ella puesto que, incluso los fármacos con los que contamos inducen modificaciones dentro de la enfermedad que hacen que haya que estar pendiente de ella.

- ¿A qué edad suele aparecer?

- La horquilla es muy amplia, y puede aparecer desde los 40 hasta los 80 años, o incluso más, pero en la mayoría de los casos suele aparecer entorno a los 60 años.

- ¿Es cierto que cada vez aparecen casos en personas más jóvenes?

- No. Que sepamos no ha habido un cambio en cuanto a la edad de aparición desde que se conoce la enfermedad.

- ¿Cuál es su grado de mortalidad?

- Con los tratamientos actuales, la mortalidad se diferencia muy poco de la mortalidad general de la población. Es una enfermedad que sólo en etapas muy avanzadas puede aumentar dicha mortalidad, normalmente por las caídas, por la dificultad para la deglución... Es una enfermedad que, más que mortal, lo que afecta es a la calidad de vida.



**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% Tin.

“ *Que sepamos no ha habido un cambio en cuanto a la edad de aparición desde que se conoce la enfermedad.* ”

“ *El origen de la enfermedad es desconocido, se cree que hay una serie de factores genéticos, junto con algunos otros ambientales.* ”

- ¿Qué tratamientos se están usando actualmente?

- Fundamentalmente tratamientos sintomáticos, es decir, que pretenden aliviar los síntomas (para el temblor, para la pobreza de movimiento...), pero aún no existe ningún fármaco que ataque directamente a aquello que causa la enfermedad. Por ejemplo, esta enfermedad provoca la pérdida de una sustancia llamada dopamina, por lo que algunos de los fármacos se encargan de aportar un extra de esta sustancia, mediante un precursor llamado L-DOPA.

- ¿Cuántos casos se estima que existen hoy en día en España?

- Aproximadamente entre 70.000 y 80.000 pacientes.

- ¿Hay personas que pueden tener Parkinson sin saberlo?

- No es una enfermedad de diagnóstico particularmente difícil, y casi todos, cuando comienzan a sufrir temblor consultan rápidamente por lo que no deberían existir demasiados.

- ¿Existe en la provincia algún tipo de

asociación de Enfermos de Parkinson?

- Sí. La asociación APARCOR, que está realizando una labor importantísima. Es un sitio, al que pueden acudir los afectados por esta enfermedad, donde se les ofrecen servicios especializados que no pueden tener en su domicilio. Lleva ya muchos años en funcionamiento y podemos afirmar que con un éxito rotundo. Aunque creo que es una asociación que necesita más apoyo para poder ayudar a más personas.

- ¿Qué tipo de servicios ofrecen?

- Hospital de día, gimnasia de rehabilitación específica... una serie de posibilidades que son muy importantes. Esto es así, porque con una enfermedad de este tipo no se puede pensar que es suficiente con la medicación. Muy al contrario, aprovechando la mejoría que obtenemos con los fármacos, los pacientes deben caminar, mantenerse activos... Desde aquí animo a los afectados que no la conocen a que vayan allí y se informen de lo que les ofrecen.



El doctor Ochoa en su despacho del Hospital Reina Sofía

El apunte

La importancia de una vida activa

✚ El paciente que sufre la Enfermedad de Parkinson debe tener una vida activa, cada uno dentro de sus posibilidades, para evitar otro tipo de consecuencias, ya que lo más afectado por esta enfermedad es la calidad de vida. Por ejemplo, si una persona jugaba al tenis antes de padecer la enfermedad, debe intentar, siempre que le sea posible, continuar haciéndolo. A cualquier edad, los pacientes deben, al menos, intentar caminar cada día.

“ *La enfermedad tiene muchos más síntomas. Aparte del temblor y la pobreza de movimientos, tienen problemas de tipo psíquico, hasta un cuarenta por ciento suelen tener depresión en algún momento.* ”





DR. MORENO CABELLO
CLÍNICA DENTAL
La Boca es la puerta de la Salud

¿Has
sonreído
hoy?

CUIDANDO
TU SALUD
DESDE
1982

Pedro Ángel Moreno Cabello
Avda. de los Molinos 7 -3º 2
14001 Córdoba - 957470353
www.morenocabello.com

eb
m
en
buenas
manos



Alimentos prebióticos y probióticos

comer sano 16

Correr para ponerte en forma

deporte saludable 18

El asma en los niños y el deporte

la infancia y la salud 20

Alergias más importantes en nuestra área

salud y bienestar 22

Aumento de mamas con implantes

Las más utilizadas están compuestas de una cubierta de silicona

DR. REDONDO CAMACHO



El aumento de mamas o mamoplastia de aumento, es una de las intervenciones más frecuentes en Cirugía Plástica. Se realiza a pacientes con escaso desarrollo glandular, en caso de atrofia mamaria tras la maternidad o pérdida de peso, así como en asimetrías o secuelas de otras cirugías. Esta intervención puede realizarse cuando la paciente ha terminado el desarrollo, aunque se recomienda siempre la mayoría de edad.

¿De qué material son las prótesis?

Las más utilizadas están compuestas de una cubierta de silicona y pueden contener suero (implantes salinos) o gel de silicona. Actualmente las que más usamos son las de gel de silicona cohesivo, cuya gran densidad evita la dispersión de gel en caso de rotura. Existen implantes con cubierta de poliuretano, menos frecuentes en Europa

¿Son perjudiciales para la salud?

Las prótesis mamarias son consideradas como seguras para el organismo. La FDA americana (Agencia Americana del Medicamento) así lo ha considerado tras varios años de revisión. No se han relacionado con el cáncer ni con enfermedades autoinmunes.

¿Dificultan la exploración de la mama?

No. Hoy en día las pruebas de radiología mamaria deben realizarse por especialistas, que no encuentran mayor dificultad por tener colocados la paciente implantes mamarios. El plano subpectoral suele ser más favorable.

¿Por qué colocarlos encima o debajo del músculo?

Son varios los factores que deben considerarse, pero el más importante es el espesor del tejido subcutáneo y glándula sobre la prótesis. En pacientes delgadas con poco tejido, el implante puede marcar sus bordes y pliegues, recomendando ponerlo tras el músculo.

El encapsulamiento es menos frecuente en plano submuscular. Pacientes con buen espesor de tejidos y leve descolgamiento de mama pueden utilizar implantes subglandulares.

¿Qué tamaño puedo ponerme?

Para muchas pacientes un volumen gran-



de es lo más importante. Es fundamental comprender que la proporción entre tejidos propios y la prótesis, así como la medida del tórax, deben condicionar el tamaño del implante a utilizar.

Un implante desproporcionado, dañará con el tiempo, los tejidos que lo cubren originando problemas permanentes.

¿Son para siempre?

Las prótesis habitualmente no son para siempre. Requerirán recambio en su mayoría.

Actualmente no existe una durabilidad determinada. Lo recomendable es pasar revisiones periódicas, la primera a los tres años de la intervención y posteriormente cada dos años.



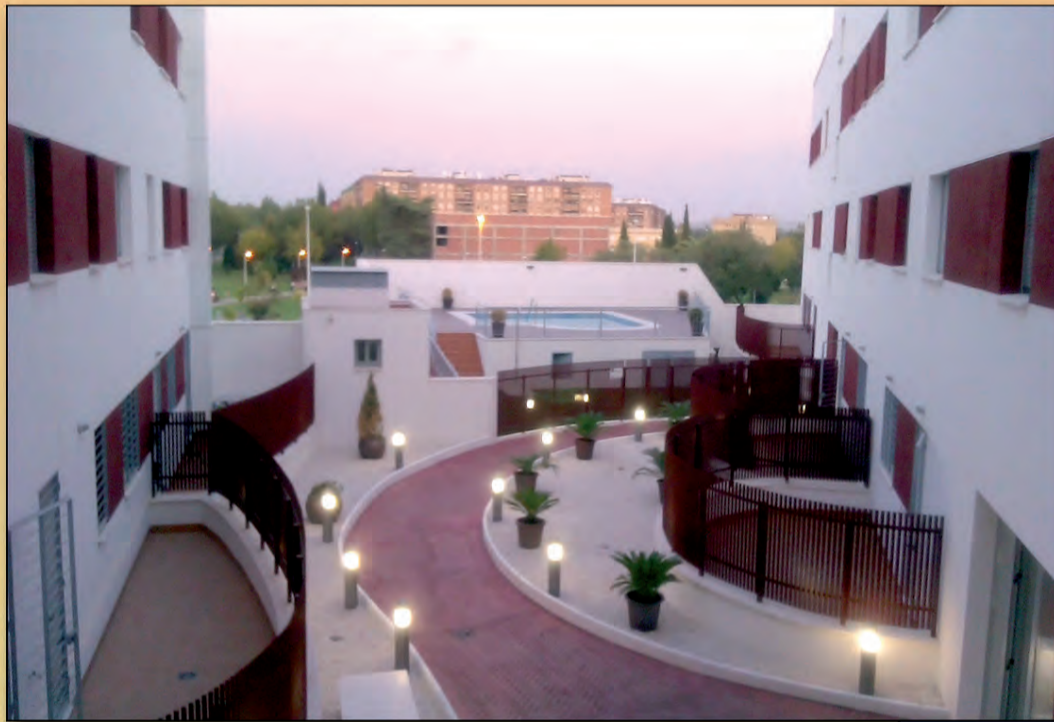
Colegio Oficial de
Ópticos-Optometristas
de Andalucía



Al llegar la primavera, es recomendable limpiar con más frecuencia e intensidad tus lentes de contacto para evitar las molestias de la alergia o usar lentes de contacto desechables diarias.

Consulta a tu Óptico-Optometrista
Un especialista que mira por ti

!!! OPORTUNIDAD !!!



ALQUILER CON OPCIÓN A COMPRA

- * **ÚLTIMAS VIVIENDAS**
- * **PRECIOS ESPECIALES**
- * **OFERTA VÁLIDA HASTA EL 15 DE ABRIL DEL 2012**



Los alimentos prebióticos y probióticos cuidan la salud de tus intestinos

Los prebióticos son ingredientes de la dieta no digeribles por el humano que estimulan el crecimiento o la actividad de uno o varios tipos de bacterias en el colon

A. CABELLO

Los alimentos funcionales son aquellos que producen efectos beneficiosos para la salud, entre los que destacamos a los probióticos, prebióticos y simbióticos que son los que ayudan a mantener y mejorar la flora intestinal.

Los prebióticos son ingredientes de la dieta no digeribles por el humano que estimulan el crecimiento o la actividad de un tipo o varios de bacterias en el colon. Los probióticos son microorganismos vivos que favorecen la flora intestinal microbiana y la renuevan. Los simbióticos combinan ambos para aumentar y aprovechar mejor los beneficios de forma conjunta.

Los alimentos probióticos, prebióticos y simbióticos ayudan a mantener y mejorar la flora intestinal.



Los lactobacilos y bifidobacterias son hasta ahora los probióticos conocidos y empleados. Estos microorganismos tienen efectos beneficiosos en las personas que

los ingieren, entre los que podemos destacar su contribución a reducir la intolerancia a la lactosa. La ingestión de probióticos ya sea en yogur o liofilizados per-

mite reducir la mala absorción de lactosa ya que las bacterias que se hayan en estos productos posibilitan que los niveles de la enzima encargada de su hidrólisis sean mayores, reduciendo las reacciones osmóticas (salida de fluidos de la mucosa intestinal en forma de diarrea profusa) relacionadas con la presencia de lactosa en el intestino.

Tienen efecto protector ante infecciones y estimula el sistema inmune ya que la flora microbiana en concentración adecuada no permite que se asienten otras bacterias con efectos patógenos; reducen los síntomas de inflamación intestinal y bajan el nivel de colesterol. Son adecuados cuando se ha estado tomando antibióticos ya que ayudan a reponer la flora microbiana. Se está estudiando cómo su acción es beneficiosa para la prevención del cáncer de colon.

Los prebióticos, como antes comentamos, son sustancias contenidas en los alimentos y no digeribles. Estas sustancias se usan en

la elaboración de helados, galletas, alimentos infantiles, pasta...

Estas sustancias pasan directamente al colon donde sí se pueden sintetizar por la flora microbiana que allí se encuentra y producir sustancias que favorecen la proliferación de bacterias lácticas y bifidobacterias. Los prebióticos colaboran en la reducción del riesgo de padecer enfermedades, además de reducir o suprimir diarreas asociadas a infecciones intestinales, disminución del riesgo de obesidad y de padecer diabetes tipo II, también es menor el riesgo de osteoporosis ya que favorecen la fijación de calcio.

Los probióticos se encuentran en yogures y leche fermentada.

Los prebióticos se pueden encontrar de forma natural en la leche materna y en algunas frutas y verduras tales como ajo, plátano, puerro, tomate, espárrago... De forma artificial la insulina y la oligofruktosa (prebióticos) se han introducido en productos de confitería, galletas, helados, bebidas lácteas y yogures.

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.

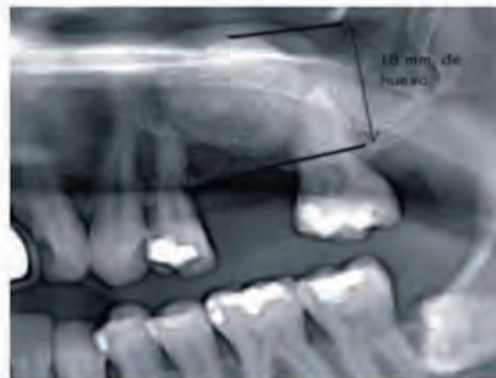
Actualmente DISPONEMOS EN NUESTRO CENTRO DE técnicas quirúrgicas especiales destinadas a tratar a estos pacientes a los que no se les pueden colocar implantes en condiciones normales.

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.



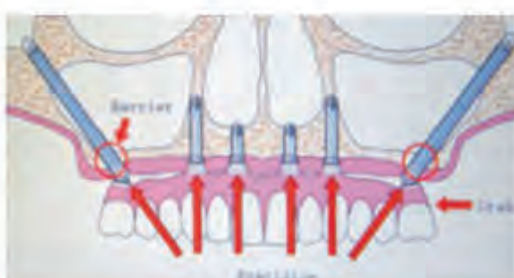
IMPLANTES ZIGOMÁTICOS

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

Sal a correr para ponerte en forma en el verano

Es un deporte aeróbico que permite **mejorar la salud cardiovascular, aumentar la frecuencia cardíaca, mejorar la circulación y fortalecer el corazón**

A. CABELLO

El *Running*, el *jogging*, el *footing* o dicho de otra forma, salir a correr, es un deporte fácil de practicar, al aire libre y completo que nos permitirá estar en forma tanto física como psíquicamente. Es un deporte accesible para casi todo el mundo, es barato y fácil. No se necesita un equipamiento caro, sólo unas buenas y cómodas zapatillas para correr, elegir una ruta apropiada por la ciudad o un parque, y ganas.

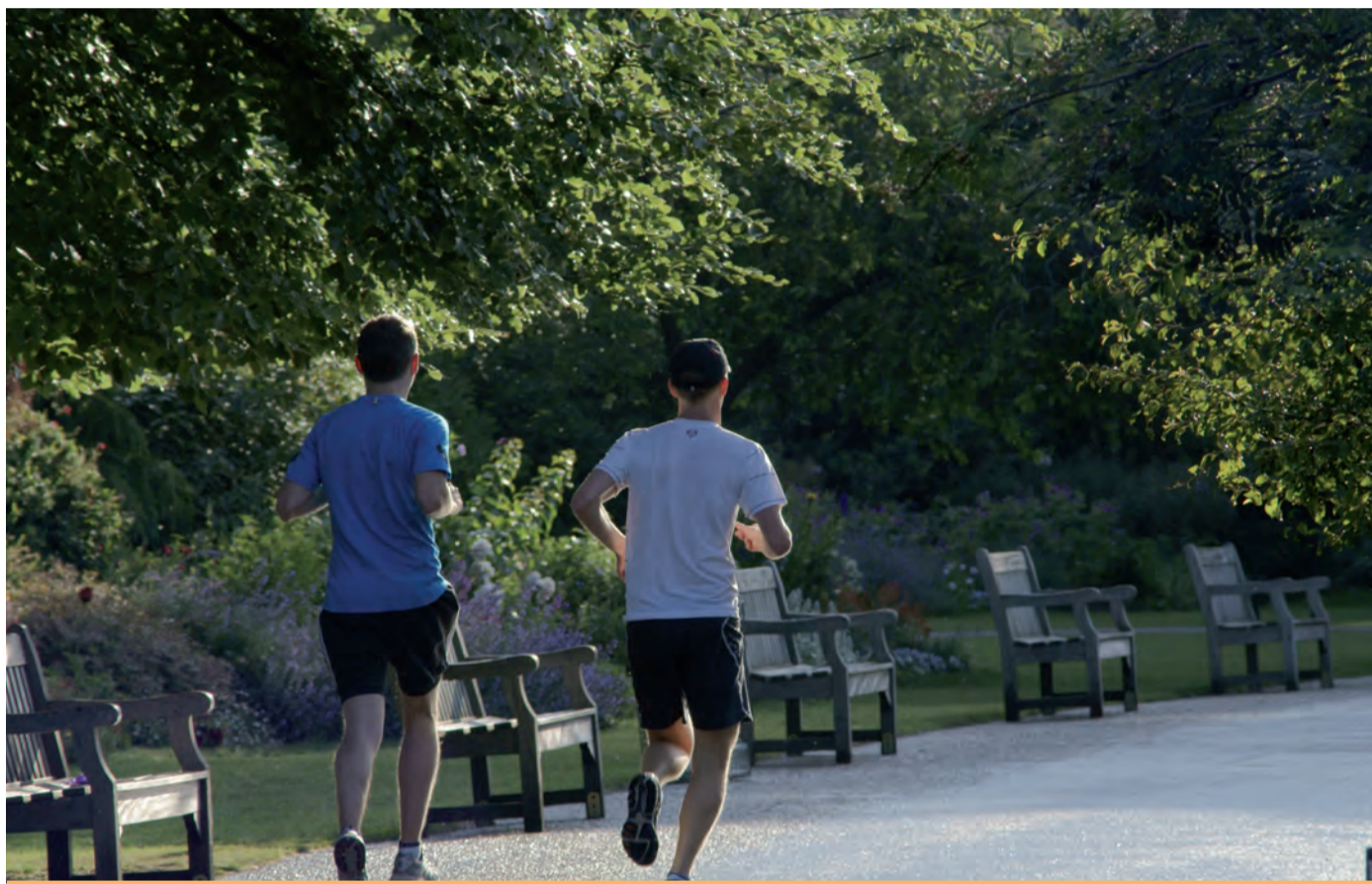
Es un deporte aeróbico que permite mejorar la salud cardiovascular, se aumenta la frecuencia cardíaca, mejora la circulación y se fortalece el corazón. Durante el día a día notaremos mayor facilidad para

No se debe empezar de golpe sino de forma gradual para adaptar a tu organismo y con poca intensidad. Es recomendable empezar con sesiones suaves y avanzar poco a poco.

nuestras acciones cotidianas como subir escaleras. También se reduce el riesgo de sufrir crisis cardíacas, hipertensión o derrame cerebral. Es un buen deporte para perder peso y desarrollar el tejido muscular. Es bueno para los huesos, para la prevención de osteoporosis y la diabetes.

En su aspecto mental, salir a correr es muy beneficioso ya que se liberan serotonina y endorfina, relacionadas con el ánimo, se libera adrenalina lo que favorece la disminución de tensión y estrés acumulados, fomenta hábitos de vida saludable, mejora la calidad del sueño así como la concentración, la autoestima...

Este deporte se debe practicar con ciertas precauciones para evitar futuras lesiones. En el caso de tener problemas de



rodilla, espalda o cualquier otra lesión, alguna afección cardíaca u obesidad debes consultar previamente a tu médico para que determine si lo puedes realizar y con qué intensidad.

Se debe empezar de forma gradual para adaptar a tu organismo, por lo que debemos comenzar con sesiones suaves y avanzar poco a poco. En las primeras semanas em-

El calentamiento previo de músculos y articulaciones es básico para evitar las lesiones

pieza caminando rápido unos minutos alternando con carreras suaves de un minuto. Conforme vas avanzando y poniéndote en forma vas aumentando la carrera hasta poder superar los 20 minutos de carrera continua. La postura del cuerpo y la forma de pisar al correr se debe cuidar para evitar lesiones y futuros problemas.

El calentamiento previo de músculos y articulaciones es básico para evitar las lesiones y de igual manera al terminar hay que ir decelerando poco a poco y no parar bruscamente y hacer ejercicios de estiramientos para recuperar. Es conveniente hidratarse y recuperar las sales minerales perdidas.

A tener en cuenta

Salir a correr es muy beneficioso ya que se liberan serotonina y endorfina, relacionadas con el ánimo, adrenalina, que favorece la disminución de tensión y estrés acumulado, fomenta hábitos de vida saludable, mejora la calidad del sueño y la concentración.

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!

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



Síguenos también en:



EL DIRECTORIO DE *CÓRDOBA SANA*

impresión
VERTIGO



COMBATE LA CRISIS

TU PUBLICIDAD ...
A UN PRECIO
DVÉRTIGO.

para que la
"desaceleración"
no te afecte

- diseño · cartelería · revistas · imágenes corporativas · impresión digital · láser · sellos ·

Pol. Ind. Tecnocordoba
C/ Estonia, Parc. ME2, nave 8A
14014 Córdoba
957 083 587 - 957 322 018
e-mail: info@dvertigo.com

/ 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

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

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 (Junta 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**

Dr. José M^a Cabrera

Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268



EL CHALET

957 27 18 12
605 82 94 54

javierchastang@gmail.com

ALQUILER EN FUENGIROLA

Piso de 80 m², 3 dorm., amueblado, baño y terraza de 40 m² reformados, 2ª línea de playa, zona puerto. Mampara de baño y nevera nuevas. Recien pintado. Precios según fecha (consultar)



El asma en los niños y el deporte

Al menos el 80% de los niños con asma pueden presentar broncoconstricción con la práctica de deporte

A. CABELLO

El asma bronquial es una enfermedad, con síntomas repetidos, en la que los bronquios se inflaman y estrechan provocando dificultad para respirar. Actualmente se habla de distintos asma según sea la causa de su incidencia pudiendo distinguir entre el asma inducido por virus, asma alérgico, del lactante,

inducido por el ejercicio, intermitente, persistente... Según el grado puede ser leve, moderada o severa...

Los principales síntomas son la tos, seca y en ataques, que luego se convierte en productiva al llevar consigo mucosidad, la disnea que es la sensación de dificultad al respirar, ahogo o fatiga. Los sibilantes o «pitos» son unos silbidos que se forman en los

bronquios, y al pasar el aire que se pueden oír incluso a distancia del paciente. Estos síntomas no son exclusivos del asma pero si la aparición repetida de ellos. Cuando surgen una o dos veces se habla de bronquitis, en cambio si aparecen más veces se hablará de asma si no se demuestra lo contrario. También se puede notar sensación de dolor o presión sobre el pecho.

Los síntomas pueden pasar desapercibidos o ser mortales. Hay niños que pueden hacer deporte y llevar una vida normal y cuando son auscultados notar sibilantes, en otras ocasiones se pueden mostrar sólo cuando están más agitados o acelerados por hacer ejercicios intensos y mantenidos.

¿Puede ser beneficioso el ejercicio para los niños asmáticos? Los médicos sí lo recomiendan ya que les ayuda a mejorar su desarrollo, a reducir el número de crisis y contribuye a disminuir la ansiedad y el nerviosismo si se sufre un episodio. Además ayuda a su integración con el resto de niños y mejora su condición corporal. No deben ejercitarse cuando tienen episodios agudos pero sí en periodos de ausencia de estos. Es vital saber como actúan y cuando se producen los periodos de asma así como los deportes prohibidos ya que no todos los casos de asma son iguales y hay ocasiones en los que puede aparecer asma de esfuerzo o disnea.

Entre los deportes menos indicados para los niños con asma se encuentran los ejercicios de alta y prolongada intensidad, como carrera continua, fútbol o baloncesto. En cambio, otros más indicados pueden ser el golf, la esgrima, las artes marciales, el tenis, el ciclismo en llano, la natación... El buceo con bombona está totalmente desaconsejado por los cambios de presiones.

Hasta el 80% de los niños con asma presentan síntomas al hacer ejercicio. Esto puede deberse a un estrechamiento de las vías



Síntomas

Los principales síntomas son la tos, seca y en ataques, que luego se convierte en productiva al llevar consigo mucosidad, la disnea que es la sensación de dificultad al respirar, ahogo o fatiga. Los sibilantes o «pitos» son unos silbidos que se forman en los bronquios, y al pasar el aire que se pueden oír incluso a distancia del paciente. Estos síntomas no son exclusivos del asma pero si la aparición repetida de ellos. Cuando surgen una o dos veces se habla de bronquitis, en cambio si aparecen más veces se hablará de asma si no se demuestra lo contrario. También se puede notar sensación de dolor o presión sobre el pecho.

respiratorias al entrar demasiado aire rápidamente y sin calentarse. Este estrechamiento denominado broncoconstricción ocurre en el 20% de la personas que no tienen asma por lo que también se le conoce como «broncoconstricción inducida por el ejercicio».

No todos los casos de asma son iguales y hay ocasiones en los que puede aparecer asma de esfuerzo o disnea.

Los niños con asma inducido por el ejercicio suelen presentar síntomas a los 5 ó 10 minutos de estar haciendo deporte, alcanzando su máxima intensidad unos minutos después de interrumpir la actividad y puede tardar hasta una hora en desaparecer. A veces los síntomas pueden aparecer solo después de concluir la actividad.

En ocasiones los pediatras recomiendan un pre-tratamiento antes de hacer ejercicio y si hiciera falta una medicación de control. En caso de volver a tener síntomas o algún problema acudir al médico para que revise la dosis.

Antes de cualquier deporte es imprescindible hablar y consul-

tar con su médico sobre las posibilidades que tenemos. Se debe elegir un deporte adecuado y enseñar al niño la intensidad máxima que debe aplicar. Si nunca ha realizado ejercicio debe empezar lentamente para ir acostumbrándose ya que la fatiga será mayor que en un niño que no sea asmático. En el caso de notar síntomas antes de empezar debe dejarlo inmediatamente, de igual forma si en el transcurso de este nota algo debe parar.

Llevar siempre la medicación es necesario así como no estar solo sin presencia de un adulto. En periodos de alergia, evitar deportes al aire libre. Realizar calentamientos, ejercicios de flexibilidad y respiraciones correctas y evitar cambios bruscos de temperatura. Es conveniente hacer pequeños descansos durante la práctica, evitar ambientes fríos y cuando se termine el deporte dedicar unos minutos a realizar un correcto enfriamiento para evitar cambios bruscos de temperatura.

+ Más Información

www.seaic.org
www.aeped.es
www.gemasma.com



ecox
CENTRO IMAGEN 4D PRENATAL

Ecografías 3D y 4D

Especialistas en imagen prenatal

Claudio Marcelo, 11 * Córdoba * 957 745 334

www.ecox4d.com

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



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.

¿Cuáles son actualmente las alergias más importantes en nuestra área?

Existen **nuevos tratamientos y nuevos protocolos de actuación** en esta especialidad

DRA. YOLANDA PUENTE CRESPO
CLÍNICA VIRGEN DE LORETO

En Córdoba y su provincia suelen observarse polinizaciones de intensidades moderadas a muy elevadas, esto facilita y condiciona, en parte, el alto número de pacientes alérgicos a pólenes.

¿Qué pólenes son los más importantes?

Cabe resaltar los pólenes de árboles como el olivo, el plátano de sombra y el ciprés, son olvidar las gramíneas y las malezas. En mi caso te puedo decir que estoy trabajando en un proyecto de excelencia sobre la alergia al polen del olivo.

¿Que otros alérgenos deberían ser conocidos por los pacientes?

Cabría destacar, los ácaros en esta época del año sin olvidar otros como los hongos o los epitelios de los animales. Además del látex y el Anisakis. Luego estarían muchos alimentos y medicamentos. Por último los insectos como las abejas y las avispas que pueden producir reacciones alérgicas muy graves a cualquier edad, este tema motivó el tercer libro de mi especialidad que publiqué en 2007 titulado «Alergia a himenópteros».

¿Y hay nuevo en alergia?

Existen nuevos tratamientos y nuevos pro-

tolos de actuación en esta especialidad, cada vez hay más personas con alergia en países desarrollados y esto es un factor fundamental en la investigación.

¿Qué novedades hay en alergia alimentaria?

Los alergólogos vemos cada vez más alérgicos a alimentos y estamos trabajando en pautas de inducción a la tolerancia. Por ejemplo, si un paciente es alérgico a la leche, se la vamos introduciendo poco a poco, de manera protocolizada hasta que finalmente tolera la ingesta. Son técnicas cada vez más necesarias y por eso están de total actualidad. Actualmente estoy investigando sobre este tema que es apasionante, tiene muchas posibilidades y se pueden hacer muchas cosas.

¿Y en alergia a medicamentos?

Cada día vemos a más pacientes con este problema y lógicamente buscamos mejores soluciones. En mi caso he publicado algunos trabajos de desensibilización de alto riesgo.

¿Y la alergia a Anisakis?

Hace años que realicé un estudio epidemiológico de alergia a este parásito del pescado en Córdoba y te puedo decir que el número de pacientes se ha incrementado espectacularmente.



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

Abierto de lunes a sábado de 12:30 a 16:00 y de 20:00 a 23:30



*Cada taberna es un universo
y Taberna Salinas
vive del milagro
de condensar
la edad intemporal,
cuando Córdoba
era de verdad Córdoba
y las tabernas,
tabernas
J. P. Azaústre*



*Taberna Salinas es una auténtica joya
tallada por el paso del tiempo*



Calle Tundidores, 3 (Junto a Espartería) 14002 Córdoba Teléfono 957 480 135 www.tabernasalinas.com



Covisa Ciudad Mercedes: El mayor Factory del motor.

Jornada de puertas abiertas sólo del 16 de Abril al 5 de Mayo.

Llega a Ciudad Mercedes una oportunidad única para adquirir una Mercedes-Benz. Podrás encontrar la mayor selección de furgonetas provenientes de flotas, Rent a Car y Km 0, a precios de liquidación. Más de 50 vehículos con total garantía

Mercedes-Benz y todas las ventajas del servicio Used 1. Y sólo por venir a conocernos y visitar Covisa Ciudad Mercedes durante estos días, llévate un regalo de recuerdo.

www.mercedes-benz.es



Mercedes-Benz

COVISA. Concesionario Oficial Mercedes-Benz. Ctra. N-432, km 278. Tel.: 957 29 33 11. 14820 CÓRDOBA.
www.covisa.mercedes-benz.es