

que importante es oír bien!

EFETA
centros auditivos
www.efeta.es

soluciones digitales para la sordera

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

Ortopedia Aeropuerto

Solicita nuestros catálogos

CENTRAL:
Avda Aeropuerto 19 local
14004 Córdoba - Tel 957456500

SUCURSAL
Avda Arroyo del Moro 1
14011 Córdoba - Tel 957464906

AYUDAS TÉCNICAS
SOCIODIAMANTOS
SOCIODIAMANTOS

Accesibilidad y eliminación de barreras

Somos Profesionales

PRIMERA INTERVENCIÓN DE ESPAÑA

El Reina Sofía realiza con éxito la primera intervención a un bebé con afalia congénita

El Hospital Universitario Reina Sofía acogió el pasado 16 de mayo la realización con éxito de la primera intervención que se lleva a cabo en el país por afalia congénita a un bebé que nació con testículos pero sin pene. La técnica empleada se ha descrito recientemente y solo cinco niños en todo el mundo se han sometido a este procedimiento.

(sigue en la página 2)



Responsables sanitarios y cirujanos pediátricos del Hospital Reina Sofía

noticias		entrevista	en buenas manos	
50º congreso de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física 6	Charla para niños de Las Palmeras sobre cuidado bucodental 7	Dr. Cesáreo García Presidente del CMC  «Los médicos estamos en contra del copago» 10	Beneficios de la práctica de deportes en la piscina 18	El espárrago, un gran alimento para dietas 16
Organizan un curso sobre detección de arritmias y síndrome coronario agudo 7	En noviembre se celebrará en Córdoba el XII Congreso SEKMO 8		No hay excusa para no lucir una radiante sonrisa 14	La lactancia materna, método natural 20
				Aumenta la alergia a los alimentos 22



un espacio para tu consulta

Puedes empezar cuando quieras... Estamos preparados para hacértelo fácil

Ya dispones en Córdoba de la infraestructura sanitaria y empresarial necesaria para abrir tu propia consulta con condiciones económicas adaptadas a tus necesidades

solicita tu dossier informativo en

www.clinicalapazcordoba.es



noticia de portada

El Hospital Reina Sofía realiza con éxito la **primera intervención del país** a un bebé con afalia congénita

La cirugía ha consistido en la realización de **una nueva uretra y pene a un bebé nacido sin este miembro**

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía acogió el pasado 16 de mayo la realización con éxito de la primera intervención que se lleva a cabo en el país por afalia congénita a un bebé que nació con testículos pero sin pene. La técnica empleada se ha descrito recientemente y solo cinco niños en todo el mundo se han sometido a este procedimiento, pues hasta hace cinco años —cuando se describió la técnica— se esperaba a la edad adulta para intervenir.

El principal experto internacional en este tipo de cirugía, Rafael Gosálbez Rafel, que es urólogo pediátrico del Miami Children's Hospital, se ha desplazado hasta el complejo sanitario cordobés para practicar esta compleja operación, efectuada en el marco de la 51 edición del Congreso de la Sociedad Española de Cirugía Pediátrica, que organizan los cirujanos pediátricos del Hospital Reina Sofía.

La técnica empleada se ha descrito recientemente y solo cinco niños en todo el mundo se han sometido a este procedimiento

Profesionales de la Unidad de Gestión Clínica de Cirugía Pediátrica del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba han colaborado con el doctor Gosálbez en la realización de este hito médico. Con la cirugía practicada en Córdoba, este cirujano afincado en Estados Unidos suma tres pacientes pediátricos intervenidos por esta técnica.

Los cirujanos del hospital cordobés, y de otros centros naciona-



Responsables sanitarios y cirujanos pediátricos del Hospital Reina Sofía

les, cuentan con experiencia previa en patologías reconstructivas del pene en adultos o adolescentes, si bien, nunca se había realizado una intervención mediante esta técnica en un lactante. En esta malformación, la uretra desemboca en el ano —por lo que miccionan a través del mismo— y no existe el pene. La enfermedad es muy poco frecuente, pues afecta a uno de cada 30 millones de recién nacidos vivos, y hay alrededor de 80 casos descritos a nivel mundial.

La reconstrucción del pene en los bebés y niños por malformación congénita llama especialmente la atención porque existe muy poca experiencia a nivel mundial al respecto, entre otros motivos, por su baja incidencia. La intervención quirúrgica no sólo es necesaria desde el punto de vista genital, sino que es clave para preservar los riñones de infecciones frecuentes y evitar el fracaso renal.

La afalia congénita fue descrita en 1853 por Imminger; se de-

fine como un fallo del tubérculo genital y está considerada como una forma extremadamente rara de genitales ambiguos. Los bebés que nacen con esta malformación han de ser evaluados inmediatamente para determinar si existen malformaciones asociadas, ya sea en el tracto urinario o en otros órganos y sistemas.

La operación, realizada en uno de los quirófanos del Hospital Infantil, se prolongó durante 8 horas y se llevó a cabo en varias fases. En primer lugar, se desen-

terrá la uretra del lugar en el que se encontraba; es decir, se separó de la pared anterior del recto. A continuación, se construyó una uretra artificial usando colgajo de piel del escroto, que se unió a la uretra primitiva. Finalmente, se creó un pene con colgajo de piel abdominal.

El bebé se encuentra estable en estos momentos y el postoperatorio de este tipo de intervenciones es muy delicado. A partir de este momento, precisará nuevas intervenciones en los próximos años

para completar el procedimiento y también en la edad adulta.

Los cirujanos pediátricos del Hospital Reina Sofía ya contaban con experiencia en la reconstrucción de la uretra con mucosa bucal y también en la realización de colgajos cutáneos por diferentes patologías.

Los detalles de la intervención pionera practicada en el Hospital Reina Sofía también fueron objeto de debate de la mesa redonda denominada 'Alteraciones del desarrollo sexual y criterios para la asignación del sexo', que contó con la participación del doctor Gosálbez Rafel.

Los detalles de la intervención pionera practicada en el Hospital Reina Sofía también fueron objeto de debate de la mesa redonda denominada 'Alteraciones del desarrollo sexual y criterios para la asignación del sexo'

Entre otros temas, el congreso sirvió para actualizar conocimientos en otras malformaciones congénitas (anorrectales y digestivas), anestesia en el neonato, incontinencia rectal y laparoscopia pediátrica, así como cirugías hepática, de tórax y vías aéreas, oncológica, plástica y maxilofacial.

Además, los organizadores de la reunión pusieron el broche de oro con la celebración del 50 aniversario de la creación de la Sociedad Española de Cirugía Pediátrica, un encuentro que contó con intervenciones de algunos de sus socios fundadores para recordar el comienzo de la especialidad.

El dato

51 Congreso de la Sociedad Española de Cirugía Pediátrica

+ Celebrado en el Parador de La Arruzafa de Córdoba del 16 al 19 de mayo, contó con más de 200 profesionales (facultativos y enfermeros) nacionales e internacionales especialistas en cirugía, urología y cirugía plástica y maxilofacial pediátrica, trasplantes digestivos, laparoscopia, neonatología y oncología.



Academia Británica
International House

Abierto plazo matrícula
Curso 2012-2013

Cursos
Verano
Inglés - Francés

Cursos
en el
Extranjero



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 COLEGIO DE FARMACÉUTICOS SE SUMA AL SORTEO DEL ORO 2012 DE CRUZ ROJA. El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba y Cruz Roja Española han unido esfuerzos para la Campaña del Sorteo del Oro 2012. Bajo el lema «Una sonrisa para los que más la necesitan», el sorteo de este año tendrá lugar en Valencia el próximo 19 de Julio, con un primer premio en metálico de 3.000.000 de euros. De esta forma, las boticas de toda la provincia venderán boletos para este sorteo, que celebra en esta edición sus treinta y dos años de historia.

SON NOTICIA



Rosa María Paredes
Responsable de Cirugía Pediátrica del Reina Sofía

► Ha sido la responsable por parte del Reina Sofía en una operación pionera en España, en la que se ha realizado una uretra y un pene a un bebé que nació sin dicho miembro. No es sólo la primera vez que se realiza en nuestro país esta operación que trata la afalia congénita, sino que sólo ha habido por el momento cinco iguales en todo el mundo.



Cesáreo García
Presidente del Colegio de Médicos de Córdoba

► El Colegio de Médicos de Córdoba, representado por su presidente, entiende que los sucesivos recortes planteados por las Administraciones Públicas, en este caso la Junta de Andalucía, en los sueldos de los médicos del sistema sanitario son excesivos por la importante labor que llevan a cabo, altamente valorada por los andaluces.



María Jesús Montero
Consejera de Salud y Bienestar Social

► En un momento económico tan difícil como el actual, tendrá la responsabilidad, junto con la ministra Ana Mato, que hacer frente de la mejor manera posible a los recortes anunciados y futuros en el sistema público sanitario, tratando de reducir el gasto sin disminuir su calidad.

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 **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 JUNIO

28	29	30	31	1	2	3
4	5	6 <i>Día mundial de los trasplantados</i>	7	8	9	10
11	12	13 <i>Día europeo de la prevención del cáncer de piel</i>	14 <i>Día Mundial del Donante de Sangre</i>	15	16	17
18	19	20	21 <i>Día mundial contra la ELA</i>	22	23	24
25	26	27	28	29 <i>Día Europeo de la esclerodermia</i>	30	1

LA FRASE DEL MES

« Parte de la curación está en la voluntad de sanar »
Séneca

CARTA DE LOS LECTORES

Aire acondicionado, pero en condiciones

No creo descubrir nada si digo que el aire acondicionado ha supuesto un extraordinario avance en la calidad de vida de las generaciones que han tenido la dicha de conocerlo. Sobre todo para quienes vivimos en el sur de España, ha traído la posibilidad de convivir razonablemente bien con unas temperaturas que, como sabemos sobradamente, pueden llegar a ser en esta época del año difícilmente soportables. Pero si ello es cierto, no lo es menos que en infinidad de ocasiones se hace un uso abusivo del mismo, tan abusivo que en lugar

Puede enviar sus cartas por correo ordinario a la dirección C/ Teruel, 4. portal 2. 3º D, o por correo electrónico a cordobasanaprensa@gmail.com No deberán exceder de un folio a doble espacio, si excedieran nos reservamos el derecho a recortar su contenido y han de ir acompañadas de una fotocopia del DNI del remitente.

de convertirse en un remedio pasa a ser un trastorno más que molesto y hasta nocivo para nuestra salud.

Verano tras verano, cualquier ciudadano de a pie puede comprobar cómo en determinados lugares públicos resulta difícil no agarrar una pulmonía doble por culpa del uso indiscriminado del aire acondicionado, con temperaturas tan bajas que el contraste brusco e inevitable con el exterior resulta letal. A ello hay que sumar el mal estado de conservación

y la falta de revisión de numerosas instalaciones, fuente de problemas respiratorios y de propagación de múltiples dolencias, como migrañas y faringitis.

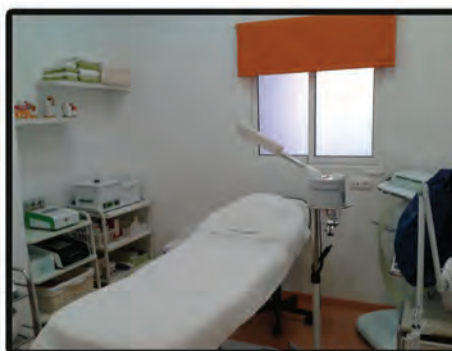
Por supuesto que no es cuestión a estas alturas de renegar de un logro tan evidente, pero sí convendría que fuéramos algo más conscientes de que no estamos ante una panacea, ante algo que puede utilizarse de manera caprichosa y sin control alguno. Si con ello, además de a nuestra salud le hacemos un favor a nuestro bolsillo, tanto mejor en los tiempos de crisis que corren.

MAR DE LOS RÍOS

SoriaNatural
Golden Class

Tu centro de salud y belleza ahora en Córdoba
cuidamos tu cuerpo,
nos preocupamos por tu salud.

herbolario, estética, dietética



Avenida Arroyo del Moro,12 · Local 8 · C.P. 14011 Córdoba · Tfno. 957 080 848 goldenclass-mar@hotmail.com

si necesita comprar o invertir en Córdoba

y no dispone de tiempo para ir buscando el inmueble que más se adapte a sus necesidades, cuente con nosotros...

invertiam

BÚSQUEDA PERSONALIZADA DE INMUEBLES



Confíe en nuestros asesores especialistas en inversiones inmobiliarias ellos se pondrán en contacto con usted para asesorarle sin compromiso y en un corto plazo de tiempo le mostrará las ofertas inmobiliarias que más se ajustan a su demanda y sin moverse de casa...
¿ H a b l a m o s ?

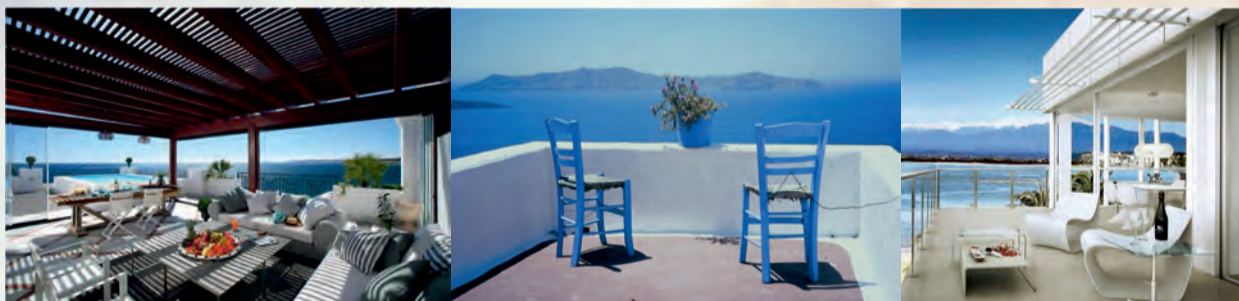
trabajamos en exclusiva sólo para el comprador...

y ahora también le acercamos la mejor oferta inmobiliaria de la costa

invertiamcosta.es

BÚSQUEDA PERSONALIZADA DE INMUEBLES

¿Inmuebles en la costa desde 50.000€?...Sí



www.invertirenlacosta.com

Disponemos de una amplia base de datos de propiedades procedentes de activos bancarios en la costa...Infórmese...



Conde de Robledo, 4 3º 3 // Atención al Cliente 957 104 000 // 14008 Córdoba

noticias

El 50º congreso de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física reúne en Córdoba a más de 600 especialistas

El encuentro, que se ha prolongado durante tres días, ha incluido 3 conferencias oficiales, 9 cursos de instrucción, 12 talleres y 530 comunicaciones orales y en formato póster

REDACCIÓN

Más de 600 especialistas nacionales se reunieron el pasado mes de mayo en Córdoba en la 50ª edición del Congreso de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física para abordar las últimas innovaciones en todos los campos de esta especialidad, entre los que destacan las novedades en gestión, comunicación médico-paciente en dolor crónico músculoesquelético y tratamientos en dolor, neurorrehabilitación en adultos y niños, rehabilitación respiratoria, cardíaca y de suelo pélvico.

El encuentro, que por segunda vez se ha desarrollado en nuestra ciudad, fue organizado por la Unidad de Gestión Clínica Interniveles de Rehabilitación del Hospital Universitario Reina Sofía y los Distritos Córdoba y Guadalquivir y cuenta con la colaboración de los hospitales comarcales Valle de los Pedroches, Infanta Margarita y de Montilla, así como también el Hospital San Juan de Dios de Córdoba.

Ojo al dato

600

Más de 600 especialistas nacionales se reunieron el pasado mes de mayo en Córdoba en la 50ª edición del Congreso de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física para abordar las últimas innovaciones en todos los campos de esta especialidad.



Imagen de archivo del gimnasio del Hospital Reina Sofía donde los pacientes reciben rehabilitación

El lugar de celebración del congreso ha sido el Palacio de Congresos y Exposiciones de Córdoba y se ha prolongado durante tres días, del 16 a 18 de mayo. El programa científico incluyó tres conferencias oficiales a cargo de especialistas de reconocido prestigio en su materia, el desarrollo de 9 cursos de instrucción, 12 talleres y 530 comunicaciones orales y en formato póster.

Las conferencias de este quincuagésimo congreso se han centrado en el dolor crónico y la rehabilitación, la rehabilitación en el deporte (y la medicina del deporte) y la docencia universitaria y el proceso de rehabilitación, y han sido moderadas por los doctores José María Climent, Juan José González Iturri y Juan Carlos Míangolarra, respectivamente. Como aspecto novedoso,

El lugar de celebración del congreso ha sido el Palacio de Congresos y Exposiciones de Córdoba y se ha prolongado durante tres días, del 16 a 18 de mayo

todas estas intervenciones se retransmitieron en tiempo real y en abierto vía online a través de la web www.sermefcordoba2012.com (permitiendo que profesionales de otros países de habla hispana sigan las conferencias).

La temática de los cursos y talleres ha sido muy diversa y ha incluido el tratamiento de las lesiones más prevalentes en hombro, codo y muñeca, la exploración neurocinesiológica en lactantes, pilates terapéutico, abordaje integral del dolor neu-

ropático, exploración ortopédica en rehabilitación infantil, avances en neurorehabilitación y toxina botulínica, telemedicina y tratamiento del dolor crónico.

Esta cita también acogió la conferencia magistral del especialista americano Jay P. Shah, experto en el estudio y tratamiento del dolor muscular y fascial.

Los servicios de Rehabilitación son multidisciplinares y de ellos forman parte médicos rehabilitadores, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, logopedas, técnicos ortoprotésicos, trabajadores sociales y psicólogos. El núcleo de actividad de la rehabilitación es la capacidad funcional de la persona y el proceso rehabilitador va encaminado a devolver a las personas con discapacidad la mayor autonomía e independencia posible.

A saber

1 Conferencias

Las conferencias de este quincuagésimo congreso se han centrado en el dolor crónico y la rehabilitación, la rehabilitación en el deporte (y la medicina del deporte) y la docencia universitaria y el proceso de rehabilitación

2 Cursos y talleres

La temática de los cursos y talleres ha sido muy diversa y ha incluido el tratamiento de las lesiones más prevalentes en hombro, codo y muñeca, la exploración neurocinesiológica en lactantes, pilates terapéutico, abordaje integral del dolor neuropático, exploración ortopédica en rehabilitación infantil, avances en neurorehabilitación y toxina botulínica, telemedicina y tratamiento del dolor crónico

3 23.000 pacientes

La Unidad de Gestión Clínica Interniveles de Rehabilitación del Hospital Reina Sofía y los Distritos Córdoba y Guadalquivir atienden cada año a 23.000 pacientes, de los que aproximadamente un 30% son vistos en los centros de salud.

El dato

El encuentro, que por segunda vez se ha desarrollado en nuestra ciudad, fue organizado por la Unidad de Gestión Clínica Interniveles de Rehabilitación del Hospital Universitario Reina Sofía y los Distritos Córdoba y Guadalquivir y cuenta con la colaboración de los hospitales comarcales Valle de los Pedroches, Infanta Margarita y de Montilla, así como también el Hospital San Juan de Dios de Córdoba.



Clínica Alegro

Centro Dental para toda la familia

Clínica Alegro, centro dental para toda la familia, auna todas las especialidades en la misma clínica. Nuestro objetivo principal es ofrecerle la más alta calidad en tratamientos preventivos y restaurativos en odontología.

ESPECIALIDADES

- CIRUGÍA E IMPLANTES
- PRÓTESIS
- ORTODONCIA
- PERIODONCIA
- ENDODONCIA
- ESTÉTICA

Presentando este cupón se beneficiará de un **15%** de descuento en su presupuesto por nueva apertura

El Colegio de Enfermería de Córdoba organiza un curso sobre detección de arritmias y síndrome coronario agudo

El profesor encargado de impartir el curso es el enfermero de Urgencias y Emergencias del Hospital Clínico de Málaga **Eduardo Hinojosa**

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba ha organizado en su sede el curso de *Electrocardiografía básica*, con el que los profesionales de enfermería inscritos complementan su formación para poder llevar a la práctica las técnicas de detección e interpretación de arritmias y del síndrome coronario agudo.

El curso pretende que los alumnos asimilen la técnica de identificación de arritmias basándose en la gravedad

Este curso, que celebra el Colegio de Enfermería de Córdoba en colaboración con la Escuela de Ciencias de la Salud (adscrita a la Universidad Complutense de Madrid), pretende que los alumnos asimilen la técnica de identificación de arritmias basándose en la gravedad, identificando las más graves y demorando las menos graves; también les capacita para el manejo de las arritmias en función del tipo que sean, así como para detectar un síndrome coronario agudo y los distintos tratamientos según el síndrome concreto que sea.



Asistentes al Curso de Electrocardiografía Básica

El profesor encargado de impartir el curso es el enfermero de Urgencias y Emergencias del Hospital Clínico de Málaga Eduardo Hinojosa, también instructor de Soporte Vital Avanzado del Consejo Europeo de Reanimación Cardiopulmonar (ERC) y miembro del grupo de instructores del CRT.

Según el docente del curso de *Electrocardiografía básica*, los profesionales de enfermería que siguen esta formación, «van a aumentar su capital intelectual y a adquirir las técnicas y habilidades necesarias para, finalmente,

desarrollar su labor profesional en cuanto a control, vigilancia

También les capacita para el manejo de las arritmias en función del tipo que sean, así como para detectar un síndrome coronario agudo y los distintos tratamientos

y aplicación de técnicas y tratamiento coronario sobre un paciente».

Charla para niños de Las Palmeras sobre nociones de cuidado bucodental



Eloísa Blanco impartiendo la charla a los menores

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba mantiene el acuerdo firmado con la Asociación Estrella Azahara para llevar a cabo acciones sociales en la barriada de Las Palmeras de la capital cordobesa. La farmacéutica Eloísa Blanco ha impartido una actividad formativa sobre «Higiene Bucodental» a un total de treinta niños de educación primaria y secundaria de Las Palmeras.

En la ponencia, que tuvo lugar a principios del mes de mayo, los

alumnos se formaron sobre la importancia de mantener una correcta salud bucal. Es este sentido, la boticaria cordobesa impartió en los más pequeños buenos hábitos de higiene diaria. Asimismo, les enseñó la correcta utilización tanto de los cepillos dentales como de los colutorios.

Esta charla supone la tercera sesión que colegiados del COFCO llevan a cabo en estos centros gracias al convenio suscrito con la Asociación Estrella Azahara el año pasado.

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

AMARGOSO
FINO
MONTILLA - MORILES
DENOMINACIÓN DE ORIGEN

AMARGOSO
FINO
MONTILLA - MORILES
DENOMINACIÓN DE ORIGEN

AMARGOSO
FINO
MONTILLA - MORILES
DENOMINACIÓN DE ORIGEN

BLANCO DUEÑO
EL GALLO

OLOROSO
TÍO JOSÉ
EL GALLO

MISTELA
EL GALLO

En noviembre se celebrará en Córdoba el XII Congreso SEKMO (Sociedad Española de Kinesiología Médica Odontológica)

Se celebrará del 15 al 17 de noviembre y contará con la presencia del profesor Wilson Aragão

REDACCIÓN

Según la Sociedad Española de Kinesiología Médica Odontológica, su especialidad es una Medicina Holística en la que se ve al paciente como una realidad algo más que la suma de sus partes. Por ese motivo, el XII Congreso SEKMO, que se celebrará en Córdoba del 15 al 17 de noviembre del presente año, se ha organizado con el tema «Tratamientos Multidisciplinares en Kinesiología Médico Odontológica y Posturología».

Este Congreso, que estará abierto, además de a los especialistas en odontología, a cualquier sanitario interesado en un tema que ayuda a mejorar la salud de los pacientes tratados de manera holística. Por ello, desde la SEKMO afirman que les gustaría contar con la presencia de médicos de otras especialidades, con los que implementar diagnósticos y tratamientos, como Pediatras, Rehabilitadores, Neurólogos,

Reumatólogos, Oftalmólogos, ORL, Medicina deportiva, Medicina del dolor, Homeópatas, Osteópatas... además de Fisioterapeutas y Osteópatas, Podólogos, Ópticos-Optometristas, Protésicos dentales, Logopedas, Psicólogos...

La boca, el «estomodeo» que da nombre al Sistema Estomatognático, origen y punto de referencia en la formación y desarrollo del ser humano. Su tremenda interrelación con la respiración, la fonación, el equilibrio y la postura, la información y el proceso de la visión, la maduración intelectual y afectiva, el proceso de integración de los sistemas de equilibrio vestibular, cervical, óptico y podálico y su modulación a nivel oclusal y dental.

Se contará con la presencia del Profesor Wilson Aragão, autor del libro *Tratamiento de las Enfermedades Sistémicas a partir del Sistema Estomatognático*, que mostrará sus interesantes conocimientos en fisiología

oral, expondrá el inapreciable valor de la respiración nasal y de manera práctica como emplear su ingenioso «Regulador de Función» para tratar la problemática de:

- Dolor crónico: dolores de cabeza, de cervicales y de espalda, fibromialgia...

- Trastornos del sueño: apnea del sueño, ronquidos, insomnio, bruxismo, terrores nocturnos, síndrome de Burnout, el síndrome de respiración bucal...

- Enfermedades de las vías aéreas respiratorias: sinusitis, rinitis, mastoiditis, amigdalitis, hipertrofia de adenoides...

- Problemas estomacales e intestinales: ardor de estómago, reflujo gastroesofágico, gastritis, hernia de hiato, úlcera duodenal, síndrome de intestino irritable, sensibilidad química múltiple...

- Estética Facial

- Postura y equilibrio: cifosis, escoliosis, asimetría de hombro y cintura escapular...

Curso precongreso

Confección práctica del Regulador de Función Aragao. Prof. Wilson Aragao. «Homeospagyria (homeopatía Spagyrica): La Medicina Tradicional de Occidente y su aplicación en el Siglo XXI» será el Dr. Juan Carlos Avilés. Obturaciones en amalgama ¿Se deben retirar o no? Dr. Gerardo Ruales Suárez. Interpretación Clínica y aplicación del Analizador Postural y de la Pedana Estabilométrica. Dr. Andrea Pelosi.

Este Congreso, que estará abierto, además de a los especialistas en odontología, a cualquier sanitario interesado en la medicina holística

SEKMO
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE KINESIOLOGÍA MÉDICA ODONTOLÓGICA

XII CONGRESO SEKMO
CÓRDOBA 2012

Tratamientos Multidisciplinares en
Kinesiología Médico Odontológica y Posturología

DEL 15 AL 17 DE NOVIEMBRE DE 2012
PARADOR NACIONAL DE LA ARRUZAFA
Información e inscripciones: www.sekmo.es

Consigue sabores naturales

Disfrutar de una comida saludable nunca fue tan fácil

Microvapor 101° (Cocina al vapor en microondas)



La cocina al vapor es el mejor método, ya que es rápido, mantiene la humedad natural, es sano y conserva todo el sabor y nutrientes de los alimentos. Se potencian los colores, las texturas se mantienen firmes, los sabores naturales se conservan y los condimentos revelan todo su sabor.

www.tupperware.es
Avda. Gran Vía Parque, 18
tel. 957 81 51 00



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

Cesáreo García

Presidente del Colegio de Médicos de Córdoba

«Los médicos de Córdoba no estamos de acuerdo con el copago sanitario»

Ó. CÓRDOBA

El doctor Cesáreo García Poyatos nació en Ciudad Real en 1954. Es presidente del Colegio de Médicos de Córdoba desde 2009. Es médico de familia, en el centro de salud Levante Norte desde el año 1990, tutor de la Unidad Docente de Medicina Familiar y Comunitaria de la Universidad de Córdoba y Máster en Gestión Clínica.

- ¿Qué opinión tienen los médicos de los recientes recortes aprobados por la Junta de Andalucía en sus salarios?

«Los médicos prácticamente nunca se han quejado por la presión asistencial o las bajadas de salario»



- Estamos muy irritados, evidentemente, porque nuestro salario ya venía sufriendo desde años atrás una adaptación al IPC, que siempre se quedaba por debajo del IPC real, en algunas ocasiones se ha congelado el salario y ahora, en dos ocasiones sucesivas, ha sufrido lo que nosotros llamamos «hachazos» a las retribuciones de los médicos. Por todo ello, nos da la sensación de que es una especie de castigo, cuando el profesional médico es el mejor valorado por la sociedad, el que más contribuye a la producción científica, con un índice de satisfacción por parte del usuario que ronda entre el 80-85%, y que sufre unas presiones asistenciales tremendas para tener una demora cero. Además, no se ha atendido nuestra opinión sobre dónde se podría recortar o cómo se podría solucionar la situación de otra manera.

- ¿Qué justificación tenían estos recortes en años anteriores?

- Casi siempre se nos ha pedido a los profesionales médicos que

«arrimásemos el hombro» en la contención del gasto. Y siempre hemos sabido ser solidarios sin quejarnos. De hecho, la pérdida de poder adquisitivo ha llegado a ser del 24%.

- ¿Cuáles son las alternativas que propondrían para contener el gasto?

- Nosotros pensamos que existen «bolsas de ineficiencia», que se podrían plantear, además de controlar la demanda en atención primaria, ya que entendemos que ahora mismo está exagerada, porque se transforma en demanda sanitaria todo tipo de frustraciones, desavenencias familiares, problemas laborales... Posiblemente, tendríamos que ponernos de acuerdo

para redefinir lo que es o no enfermedad. El médico debe estar para curar, rehabilitar... pero no puede conseguir la felicidad a los ciudadanos.

- ¿Estos recortes, qué podrían suponer en el futuro?

- Una desmotivación. El médico se siente motivado por muchas cosas: por su desarrollo profesional, por el amor a su trabajo, por la solidaridad... pero evidentemente las retribuciones económicas también forman parte de esa motivación. Eso podría llegar a repercutir en una asistencia sanitaria que no llegue a la excelencia que se le exige actualmente, participará menos en la gestión de los servicios sanitarios, se implicará menos en la investigación... Debemos tener en cuenta la importancia de mantener al médico motivado, porque es la base de nuestro sistema sanitario.

- ¿Sería partidario del copago en la sanidad pública?

- En absoluto. Nosotros entendemos que no aportaría nada positivo a los recursos que se necesitan, y que, seguramente, significaría una discriminación, con lo que acabarían existiendo ciudadanos de primera y ciudadanos de segunda. Por lo tanto, rotundamente, ni el Colegio de Médicos de Córdoba como institución, ni yo a título personal estamos de acuerdo con el copago.

“Pensamos que existen «bolsas de ineficiencia» que se podrían plantear, además de controlar la demanda en atención primaria”



En el deporte siempre, **juego limpio**

Delegación de Juventud y Deportes

“Yo, igual que tú, juego limpio”

Pepe Reina

Jugador de la Selección Española de Fútbol



Diputación de Córdoba

(primera parte) Crónicas desde Mangola

Como cada año, se ha vuelto a organizar una nueva expedición a través de URAFIKI, a Tanzania, al Valle de Mangola

Ó. CÓRDOBA

Primer día

El pasado día 8 de mayo llegó a la misión de Mangola, en Tanzania, el equipo que compone la expedición que, partiendo desde Córdoba, como casi todos los años se encarga de ayudar a los habitantes del Valle de Mangola.

Saliendo del Aeropuerto de Barajas a las cuatro de la madrugada, cargados de toda la ilusión del mundo, y tras un viaje en avión perfecto, llegaron al Kilimanjaro, donde pasaron el control de entrada, no sin tener algún problema con las maletas (por suerte no con las que llevaban los más de 200 kg de instrumental y material médico).

Ese primer día, la chakula (comida para los que no dominen el swahili) se compuso de arroz pilau, ensalada, pollo y un pastel hecho por las mujeres del poblado como muestra de bienvenida.

Esa mañana, llegaron al hospital para comenzar a organizar la sesión del día siguiente.

Peter Sulle, el director médico, les informó de que tenían ya, en total, más de 1200 pacientes apuntados en las listas.

Al llegar vieron que ya estaban perfectamente instalados y funcionando en una dependencia exclusiva de odontología los sillones de dentista que se enviaron anteriormente.

Es impresionante el trabajo de los sacerdotes que se encargan de la misión, ya que hay numerosas mejoras en el edificio central del hospital (el antiguo quirófano) desde la anterior visita el pasado octubre.

Tras montar las consultas y poner a punto la esterilizadora, saludaron a las monjas indias del hospital y de la escuela, a las que les entregaron un crucifijo y una virgen que les habían regalado para ellas en España.

Al terminar la cena, después de una ducha reparadora, comienza la «tertulia» antes de acostarse, que es cuando más se echa de menos a los seres queridos.

Antes de dormir, escriben las letras

en las que se basan estas crónicas y desean que esta nueva expedición que acaba de empezar sea, al menos, tan fructífera como las anteriores.

Segundo día

A las 6:30 primer campanazo y en pie. Misa de 7. Los parroquianos de siempre: la mama mangati con todas sus marcas tribales; Bonifaci con más años pero con un nuevo anorak de plumas de los que no se llevan ni a Groenlandia; Petrus, el del hospital, tan simpático y sonriente como siempre; varias mamás de la parroquia y las monjas del hospital y de la escuela.

Los daktaris blancos son la novedad y todos les desean la paz y les saludan. El sacerdote que oficia la misa, también parte de la expedición, pide desde el altar que sea fructífera y sin percances. Después de misa, desayuno: tostadas de pan amarillo con aceite y tomate y un plátano rosa.

La entrada del hospital estaba abarrotada a las 8 de la mañana. Tras montar lo que les quedaba empezaron a pasar consulta e incluso a operar directamente, con la ayuda del material que ya había y del nuevo que ha llegado desde España. Hay que intentar operar todo lo que se pueda en la primera semana ya que hay que curar a los pacientes a los 6 o 7 días y no se puede dejar a los médicos de allí con cirugías de oído y nariz que no han practicado nunca.

Las consultas mucho más organizadas que otras veces pero con bastante gente.

Como anécdota curiosa, varios bosquimanos han venido a controlar la población de gatos. Allí se cree que dan buena suerte en los partos, pero de tener un par a tener auténticas manadas hay diferencia.

Después de las 3 de la tarde terminan de pasar consulta. Aún hay gente abarrotando la entrada a los que veremos tras la comida. Chakula: lentejas con verdura y ensalada. Café y *restitos*.

(Continúa en el próximo número)



El apunte

Fundación Urafiki

La Fundación Humanitaria «Urafiki» (significa amistad en lengua swahili), es una fundación de reciente creación cuyo objetivo principal es el desarrollo socio-sanitario de la población del Valle de Mangola en la República Unida de Tanzania. Está promovida por los misioneros españoles Pepe Aguilar y Miguel Angel Lozano con la colaboración de un grupo de profesionales sanitarios (médicos, enfermeras, etc.) que vienen trabajando en dicha región africana desde hace años.

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





El espárrago, un gran alimento para dietas

comer sano

16



Los beneficios de los deportes de piscina

deporte saludable

18

La importancia de la lactancia materna

la infancia y la salud

20

Aumenta la alergia a los alimentos

salud y bienestar

22

entrevista al odontólogo

La revolución estética ha llegado a la ortodoncia y ya **no hay excusa para no lucir una radiante sonrisa**

Entrevista a la doctora Emilia Luque Jiménez

CLÍNICA ALEGRO

Clínica Alegre, centro dental para toda la familia, ofrece en la Avda. Arroyo del Moro 16 CÓRDOBA, a todos sus pacientes tratamientos de Odontología que ayuden a mejorar su calidad de vida. Es un centro dental especializado en cirugía e implantología, prótesis, periodoncia, odontopediatría, ortodoncia y estética.

Son atendidos por profesionales altamente cualificados, ofreciendo el mejor servicio personalizado con los mejores avances tecnológicos y las técnicas odontológicas más avanzadas para poder satisfacer la necesidad de sus pacientes.

La Dra. Emilia Luque Jiménez, licenciada en Odontología, es especialista en Odontopediatría y Ortodoncia,



CS.- ¿A qué edad debemos llevar a nuestros hijos al dentista?

DRA.- La visita de los niños al dentista es fundamental desde edades tempranas ya que así podremos resolver problemas que aparezcan tanto en su dentición, como en el desarrollo del hueso que mantiene los dientes. En estas revisiones durante los primeros años del niño, podremos detectar posibles hábitos que puedan dar lugar a problemas futuros tales como el uso mantenido del chupete, succión del pulgar, respiración oral, etc. Además, nadie mejor que su dentista, será el encargado de explicarle una buena enseñanza de higiene oral y técnica de cepillado correcta.

CS.- ¿Qué es la Odontopediatría y que trata esta especialidad?

DRA.- La odontopediatría es la especialidad dentro de la odontología, que se encarga del tratamiento de los niños desde la aparición de sus dientes de leche hasta el **recambio** por los dientes definitivos. En los dientes temporales aparecen las mismas patologías que en los definitivos; se pueden cariar, tener afectación del nervio...y todo ello deberá ser resuelto a tiempo para conseguir la permanencia del mismo hasta que llegue la hora del recambio. Así mismo valoraremos posibles ano-

malías durante el desarrollo del hueso que evaluadas tempranamente puede evitar tratamientos de ortodoncia futuros, mucho mas complicados de resolver entonces que en estas edades.

CS.-¿Cuánto dura un tratamiento de ortodoncia?

DRA.- Dependiendo del paciente y la patología que encontremos, así como la colaboración del mismo ya que hay fases en el tratamiento en las cuales la cooperación en casa es de suma importancia.

CS.- ¿Qué pasaría si no nos preocupamos por la mal posición de nuestros dientes?¿Qué problemas podemos tener en un futuro?

DRA.- Los dientes están en continuo movimiento, por lo que si no tratamos posibles mal posiciones, éstas podrán empeorar con el paso del tiempo, repercutiendo además en la salud ya que pueden provocar distintas patologías, tales como caries, favorece la acumulación de sarro y, por tanto provoca pérdida de hueso, todo ello puede conllevar a la pérdida de piezas dentales.

CS.- Pero es fácil ver, no solo a niños con ortodoncia, sino a jóvenes y no tan jóvenes. ¿Qué ha cambiado?

DRA.- A pesar de que la ortodoncia ha

estado siempre relacionada con el niño, el porcentaje de pacientes adultos que acuden a nuestra consulta por motivos ortodóncicos es cada vez mayor. La importancia que en nuestros días se le da a la estética, hace que muchos pacientes quieran lucir una perfecta sonrisa y soliciten los tratamientos que les ofrecemos.

CS.- Pero para la gente que trabaja cara al público y a cierta edad, nos cuesta más decidírnos por la ortodoncia

DRA.- Este aumento en la demanda de personas que ya no son niños, preocupados por su sonrisa, ha ampliado el abanico de posibilidades de tratamientos. Así, además de la ortodoncia convencional, en nuestra clínica ofrecemos la posibilidad de corregir las mal posiciones dentarias con **brackets estéticos de zirconio**, con lo que conseguimos que la ortodoncia pase casi inadvertida. Otras opciones que les ofrecemos a nuestros pacientes son **la ortodoncia lingual y como novedad, los tratamientos de ortodoncia invisible**, con los que el paciente puede corregir la posición de sus dientes mediante férulas transparentes que pasan totalmente desapercibidas y que disminuyen los efectos indeseables de la ortodoncia convencional, por ejemplo las úlceras bucales (yagas).

Jardines y Piscinas de Córdoba



- Comunidades de propietarios.**
- Mantenimiento de piscinas.**
- Conservación de zonas verdes en general.**
- Instalación y reparación de todo tipo de riegos.**
- Trabajos de jardinería en general, podas, desbroces, etc.**

jardinesypiscinasdecordoba@hotmail.com

Tlf.: 638 127 057

COMERCIAL

MONRA

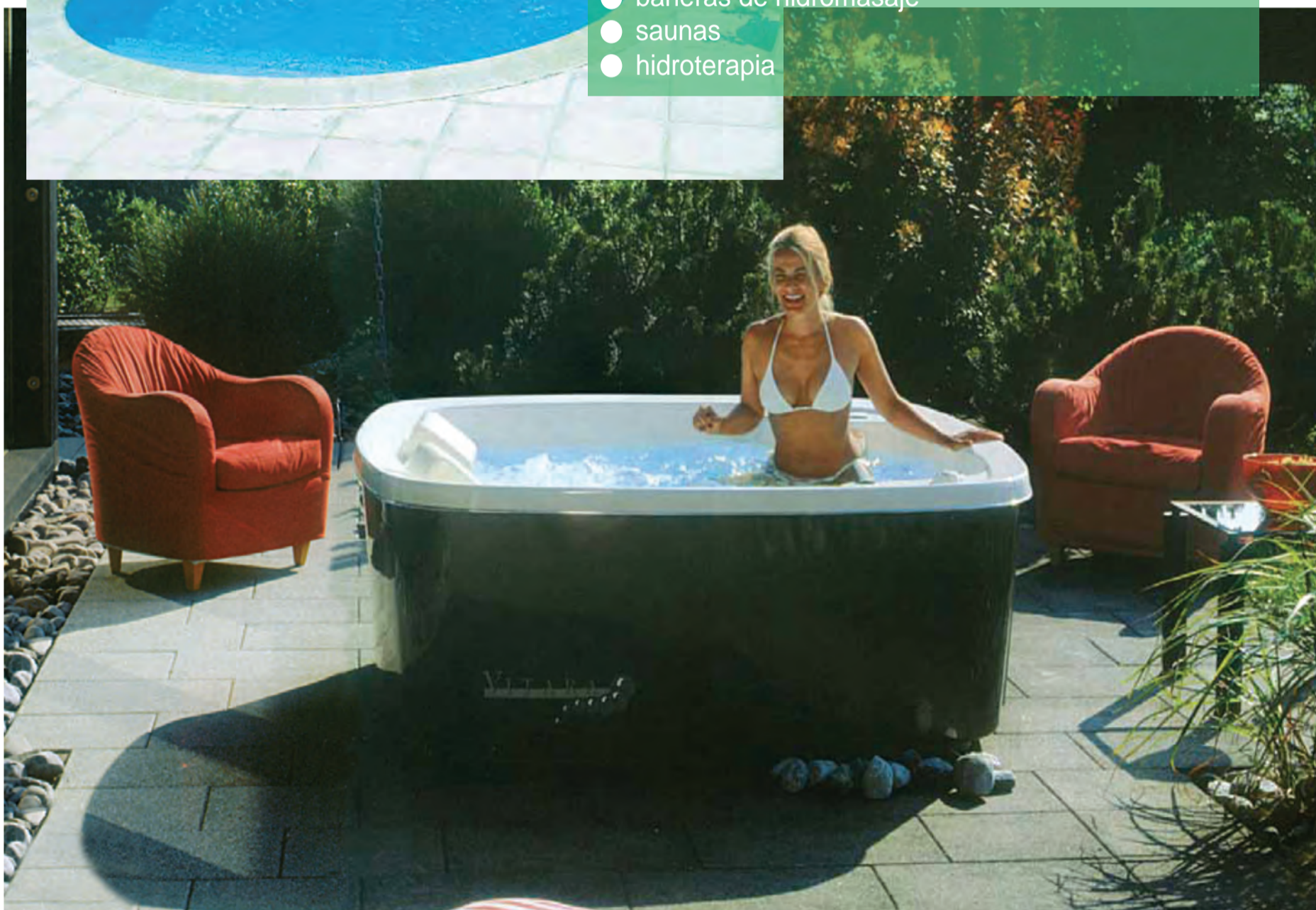


Cubiertas automáticas de piscina

Una forma cómoda de mantener su piscina en perfecto estado durante el invierno

...y además

- Spas
- bañeras de hidromasaje
- saunas
- hidroterapia



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

El espárrago, por sus propiedades es un gran alimento para dietas

En el mercado podemos encontrar tres variedades de espárrago, el blanco, triguero o silvestre y verde

A. CABELLO

Tallos jóvenes y tiernos de la esparraguera, que forman parte de la dieta mediterránea. Es una especie de la que se tiene constancia desde el 5000 a.C. en la cuencas del Éufrates y Tigris, desde donde se extendió por el Mediterráneo. Los romanos, en el 200 a.C., lo introdujeron en la península. Se convirtió en una de las verduras preferidas de la burguesía del siglo XVIII siendo el espárrago verde la única variedad hasta el siglo XIX cuando se empezó a cultivar bajo suelo obteniendo espárrago blanco.

En el mercado podemos encontrar tres variedades de espárrago: blanco, triguero o silvestre y verde. La diferencia entre los dos últimos reside en que los trigueros son más delgados y con

Es importante que las personas que padecen problemas renales como nefritis no los consuman

tonalidades de tallo más oscuras resaltando las moradas y bronce, su sabor deja en el paladar cierta amargura con un toque dulce y un profundo aroma. En nuestro país podemos encontrar dos denominaciones como IGP Espárragos de Huetor Tajar o IGP Espárragos de Navarra dentro de la Indicación Geográfica Protegida y de zonas como Aranjuez, Toledo, La Rioja o Madrid con gran apreciación por el consumidor nacional.

Posee más de un 90% de agua, es bajo en calorías y tiene una alta cantidad de fibras lo que hace de él un buen alimento para dietas. Su contenido vitamínico es alto destacando la provitamina A (beta-caroteno) que favorece a la vista y la piel, la formación de anticuerpos e intervienen en la formación de glóbulos rojos y la vitamina C la cuál interviene en la formación de huesos y dientes así como en la absorción de hierro; en menor medida se encuentra tiamina o B1, riboflavina o B2, B3 y E. En cuanto a minerales, aporta fósforo y calcio que intervienen en la formación de



masa ósea, potasio y magnesio. Su contenido en fibra, en concreto celulosas, contribuye a disminuir el estreñimiento y mejora la salud de nuestro intestino ya que son sustancias prebióticas que favorecen a la flora de microbacteriana intestinal y hacen de este

producto, sobre todo del triguero o verde un alimento funcional.

Contiene una sustancia llamada asparragina, la cual constituye parte de su aceite esencial volátil, que se elimina por la orina (con olor característico), a la que se atribuyen propiedades

diuréticas. Es importante que las personas que padecen problemas renales como nefritis no los consuman de forma habitual de igual forma que las personas que padezcan gota o elevado nivel de ácido úrico ya que los espárragos son ricos en purinas.

TABERNA
El Maestrante
Tu taberna ecuestre en Córdoba

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

Clínica C.I.D. renueva por quinto año consecutivo su **sello de calidad**

El **Centro Integral Dental S.L. Clínica CID**, es un centro avanzado de servicios de odontología integral

DR. RAFAEL GUTIÉRREZ DE RAVÉ AGUERA
(MÉDICO ESTOMATÓLOGO)

ALMUDENA GUTIÉRREZ DE RAVÉ
TOBARUELA (ODONTÓLOGA)

El Centro Integral Dental S.L. Clínica CID, es un centro avanzado de servicios de odontología integral, cuyo fin es proporcionar soluciones médicas innovadoras y personalizadas a las necesidades de sus pacientes, que puedan satisfacer las demandas de la sociedad cordobesa.

Clínica CID cuenta con personal especializado y formado en las técnicas y servicios que se prestan, capaces de aportar sus conocimientos y experiencia, además de una infraestructura y medios técnicos necesarios, que permiten un adecuado tratamiento así como la confianza de los pacientes y sus acompañantes.

La Dirección de Clínica CID, considera que la calidad, el trato humano, la atención personalizada y la innovación basada en la formación y el conocimiento, deben ser los principios en los que se fundamenten sus actuaciones, para lo que se ha desarrollado e implantado un Sistema de gestión de calidad de acuerdo a la norma UNE 179001:2007, que aplica a la organización, a las instalaciones y equipos y a los procesos de prestación del servicio:

SERVICIOS INTEGRALES DE ODONTOESTOMATOLOGÍA
FULL SERVICES OF ODONTOLOGY AND STOMATOLOGY

Siendo nuestros principios y objetivos los siguientes:

1. Prestación de un servicio de calidad, competitivo, personalizado y que tenga en cuenta las necesidades y expectativas de cada paciente y las últimas novedades técnicas, basado en la experiencia y en la formación de nuestro personal y en los adecuados medios técnicos a su disposición.

2. Optimizar y aumentar la protección de la salud bucodental, de nuestros pa-

cientes y de la sociedad cordobesa en general. Crear una relación de confianza entre el paciente y el especialista.

3. Poner los medios para mejorar de manera continua en todos los aspectos que tengan influencia sobre la calidad del servicio que se presta y sobre el bienestar de los pacientes y de sus acompañantes. Para ello, estar al día en las novedades médicas, asistenciales y legislativas que nos sean de aplicación y contribuyan a un mejor desempeño de nuestros servicios.

4. Mantener una relación fluida con nuestros colaboradores, proveedores y clientes, orientada a un incremento en el valor del servicio prestado.

5. Establecer unos objetivos concretos en relación con la calidad y revisarlos periódicamente, en el marco de esta Política de Calidad, comprometiendo a todo el personal en su consecución y cumplimiento, desde la transparencia, apertura y comunicación interna.



Política de calidad

El Centro Integral Dental S.L. Clínica CID, es un centro avanzado de servicios de odontología integral, cuyo fin es proporcionar soluciones médicas innovadoras y personalizadas a las necesidades de sus pacientes, que puedan satisfacer las demandas de la sociedad cordobesa.

Clínica CID cuenta con personal especializado y formado en las técnicas y servicios que se prestan, capaces de aportar sus conocimientos y experiencia, además de una infraestructura y medios técnicos necesarios, que permiten un adecuado tratamiento así como la confianza de los pacientes y sus acompañantes.



Registro Sanitario N.I.C.A. 9614



PROMOCIÓN
¡CALEFACCIONATE!

Prepara tu casa para el invierno

**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.

Beneficios de la práctica de deportes en la piscina

El deporte en la piscina en cualquiera de sus muchas versiones constituye una forma divertida y sana para ponerse en forma, **no existen límites de edad y la mayoría puede practicar alguno de ellos**

A. CABELLO

El deporte en la piscina en cualquiera de sus muchas versiones constituye una forma divertida y sana para ponerse en forma, no existen límites de edad y la mayoría puede practicar alguno de ellos.

La natación es uno de los deportes más completos y por su naturaleza, uno de los que menos lesiones causa. Se puede practicar de muchas formas distintas y adaptadas a la edad, condición física y psíquica. Existen cursos para bebés, mujeres embarazadas, personas mayores y como formas de terapia para problemas físicos.

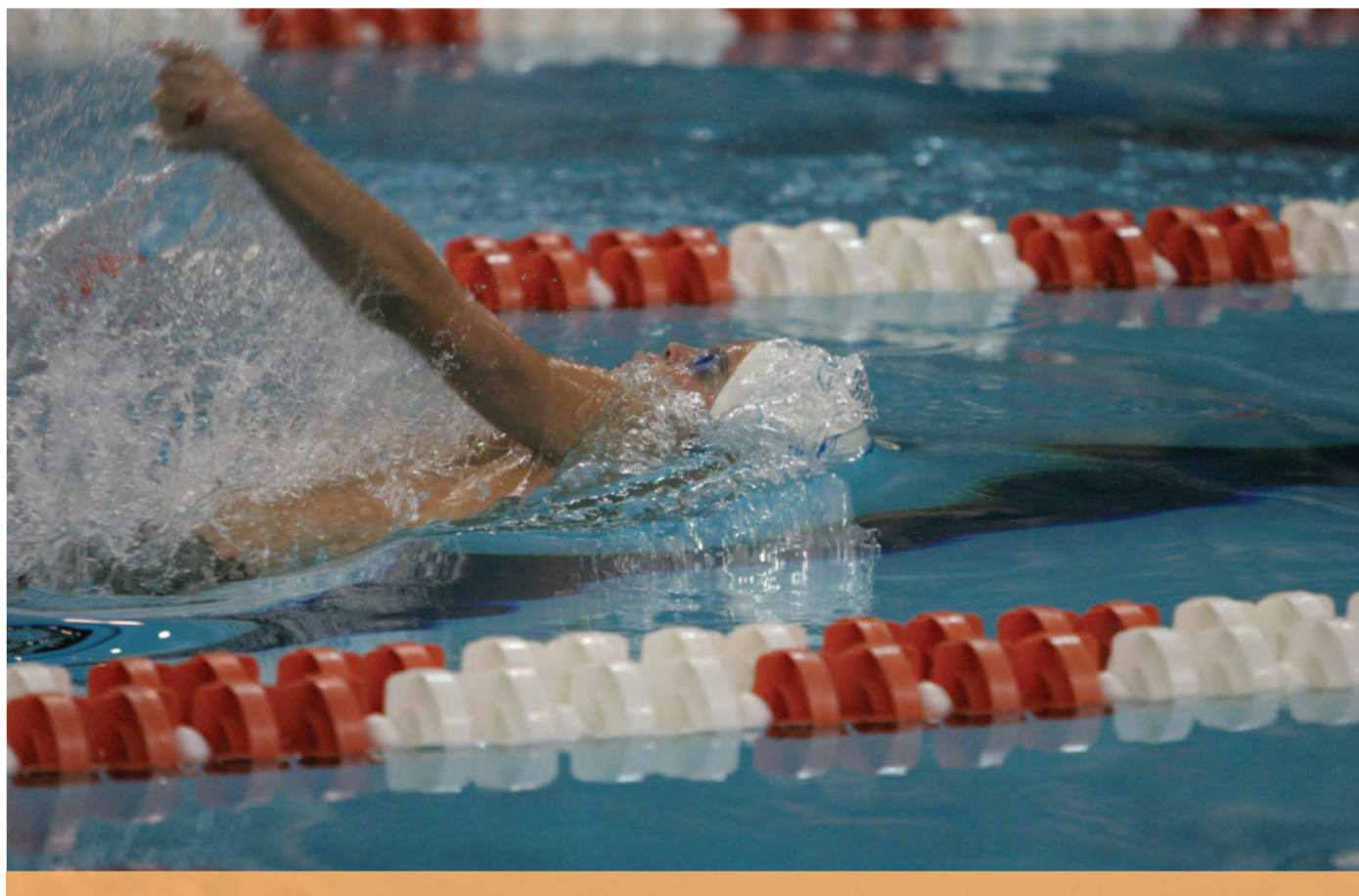
Este deporte está considerado como uno de los mejores aeróbicos que podemos practicar y con mejores beneficios para el corazón ya que con una rutina adecuada lo podemos fortalecer, lo cual provoca que el latido sea más potente y pueda trasladar más sangre disminuyendo de esta forma la frecuen-

La natación, uno de los deportes más completos y de los que menos lesiones causa

cia cardíaca en estado de reposo. Fortalece el sistema cardiopulmonar y los músculos y la capacidad pulmonar lo que beneficia nuestra respiración. El sistema muscular también se ve mejorado ya que se desarrollan ambos grupos a la vez que ganan en consistencia, flexibilidad y resistencia a las lesiones.

El uso de la natación terapéutica está siendo un complemento a numerosos tratamientos contra diversas patologías y terapias. Personas con asma, dolores articulares y musculares, con estrés o hernias, como ayuda en dietas de adelgazamiento, para la estimulación de personas con discapacidad psíquica o autismo... han supuesto una mejora en su calidad de vida.

En grupo se puede practicar el waterpolo, un deporte entre equipos y con balón



que requiere de resistencia, rapidez y destreza mental. Como todo deporte en agua mejora la resistencia, la salud cardiovascular, la resistencia y capacidad pulmonar. Además su práctica a nivel de aficionados puede suponer una forma nueva de divertirse con amigos o entre niños.

La gimnasia acuática es otra opción que podemos encontrar en muchos gimnasios con piscinas, abarca a todo tipo de personas

El waterpolo requiere de resistencia, rapidez y destreza mental.

incluso a aquellas que tengan alguna discapacidad. Consiste en realizar una serie de movimientos usando la presión que ejerce el agua y sus propiedades. El agua no sobrepasa la altura del pecho para que queden los hombros al descubierto. Se modifica la altura conforme se alcanza cierto nivel de entrenamiento ya que aumentan en intensidad hasta poder realizar tablas de ejercicios casi en estado de suspensión. Las diversas actividades aeróbicas o específicas se acompañan de música que va marcando el cambio de ejercicio y la intensidad. Esta modalidad además de ser divertida, mejora la calidad de las respiraciones, la salud cardíaca y mejora la resistencia.

A tener en cuenta

La natación terapéutica puede ser un complemento a numerosos tratamientos: personas con asma, dolores articulares y musculares, con estrés o hernias, como ayuda en dietas de adelgazamiento, para la estimulación de personas con discapacidad psíquica o autismo...



EL CHALET

957 27 18 12
605 82 94 54

ALQUILER VACACIONAL EN FUENGIROLA

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



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 (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

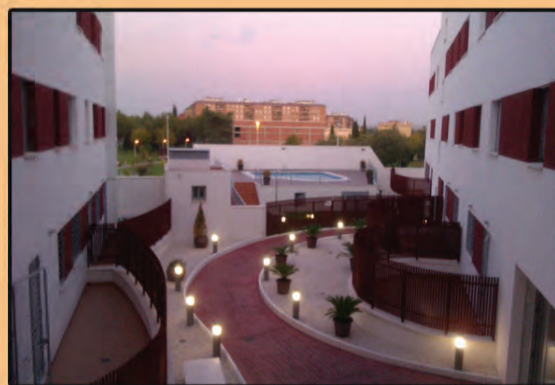
 957 08 23 46 - 637 552 102

**POGACOR S.L.**
PROMOCIONES
INMOBILIARIAS

ALQUILER CON OPCIÓN A COMPRA

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

OPORTUNIDAD



C/ Domingo Muñoz, 1. Tlf. 957 49 78 42 - pagocor1@gmail.com

La forma natural de alimentar a bebés y niños pequeños

La leche materna y el amamantamiento proporcionan al recién nacido todo lo que necesita para un óptimo desarrollo físico y psíquico, lo protege de las infecciones y desarrolla adecuadamente las conexiones de su cerebro

ASOCIACIÓN AL MAMAR

Si a una mujer le ofrecen un remedio que garantiza el mejor desarrollo físico y psíquico de su bebé, lo protege de infecciones y de enfermedades futuras y la protege a ella misma, ¿quién se negaría a aceptarlo teniendo en cuenta que es gratis y está al alcance de todas?

La lactancia puede hacer todo esto y más, pero necesita lo que el Plan Estratégico de Protección, Promoción y Apoyo a la Lactancia Materna en Europa denomina como una *cadena cálida* de ayuda, es decir, un cuidado adecuado para las madres con el objetivo de afianzar su confianza, mostrarles cómo pueden lograr una lactancia exitosa, y protegerlas ante prácticas nocivas.

La lactancia es la forma natural de alimentar a bebés y niños pequeños

En la cultura de los países desarrollados donde la alimentación artificial ha sido considerada la norma durante varios años o generaciones, esta cadena se ha perdido, de ahí la necesidad de que la Lactancia Materna sea fomentada tanto desde las autoridades sanitarias y sociales, como a nivel individual, madre a madre, que es dónde actúan los Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna como ALMamar.

La lactancia es la forma natural de alimentar a bebés y niños pequeños. La Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño indica que la lactancia exclusiva durante los primeros seis meses de vida asegura un crecimiento, desarrollo y salud óptima. Después de este tiempo, la lactancia materna, junto con una alimentación complementaria apropiada, sigue contribuyendo a la correcta nutrición, desarrollo y salud del lactante y el niño pequeño.

La leche materna y el amamantamiento proporcionan al recién nacido todo lo que éste necesita

para un óptimo desarrollo físico y psíquico, lo protege de las infecciones en una etapa de máxima vulnerabilidad y desarrolla adecuadamente las conexiones de su cerebro, algo fundamental pues el humano es muy inmaduro. Por otra parte, al amamantar, la madre se asegura protección frente a múltiples enfermedades, algunas tan importantes como el cáncer de mama. Mitos como que la lactancia estropea el pecho femenino han sido desmentidos recientemente en publicaciones especializadas de cirujanos estéticos.

Sin embargo, la lactancia no es completamente apoyada y promovida. Una madre que quiere amamantar a su hijo se enfrenta a numerosos obstáculos a la iniciación y continuación de la lactancia que muchas veces parten de las propias instituciones sanitarias y sociales.

El número de mujeres que dan el pecho ha aumentado a partir de los años setenta, pero todavía hay un elevado índice de abandonos, sobre todo si nos referimos a lactancia materna *exclusiva*. Las caídas en los índices de lactancia exclusiva ocurren típicamente tras la salida del hospital (cuando se presentan problemas como que el bebé no se agarre o no tome suficiente alimento, que aparezcan grietas, dolor...) y alrededor de los cuatro meses de vida, posiblemente coincidiendo con la vuelta al trabajo fuera de casa o porque se considera el momento adecuado para introducir alimentos complementarios. El aporte de lo que popularmente conocemos como *ayuda* y la introducción temprana de otros alimentos, o como sustitutivo y no como complemento de la leche materna se traduce en el hecho de que son pocas las mujeres que amamantan a sus hijos más allá de los 12 meses en la Unión Europea.

ALMamar

ALMamar es un grupo de apoyo madre a madre, cuya intención es apoyar e informar a las madres en el inicio de la lactancia y mientras ésta dure en los distintos momentos sensibles (incorporación al trabajo, introducción de la alimentación complementaria, etc.), sostener a la madre y a la familia en el delicado momento del puerperio, ayudarla a reafirmar su capacidad de amamantar y criar a sus hijos, a través de la transmisión de la cultura y las técnicas del amamantamiento (fundamentalmente posición y demanda), compartiendo las experiencias de madres que sí han amamantado con éxito.



Todo esto hace necesaria la creación de una red de apoyo eficaz, para poder recuperar la cultura de la Lactancia Materna a todos los niveles. A nivel individual, significa acceso a los servicios de apoyo a la lactancia para todas las mujeres, incluidos los Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna.

Desde ALMamar, el Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna de Córdoba, creemos firmemente que la promoción de la Lactancia es una de las maneras más eficaces de mejorar la salud de

nuestros hijos generando al mismo tiempo efectos beneficiosos para las madres, las familias, la comunidad, el sistema de salud y social, el medio ambiente, y la sociedad en general.

+ Más Información

www.grupoalmamar.com

<http://grupodeapoyoalmamar.blogspot.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

¿Quieres
prepararte para
trabajar en las
mejores empresas?

Empieza en **ETEA**
y construye tu
futuro laboral

ETEA  UNIVERSIDAD
LOYOLA
ANDALUCÍA



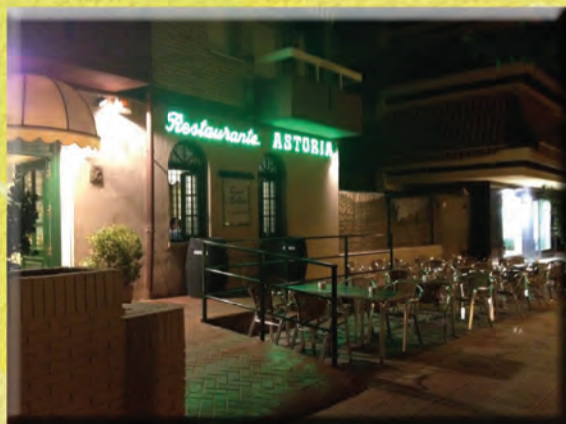
etea.com



uloyola.es

Inauguración

Terraza del
Restaurante Astoria



José Matias Montes Figueroa
Diplomado en Hostelería

Comida Casera Tradicional
Amplia Carta
Servicio y Atención
Excelente



Carnes y Pescados
con Denominación de Origen

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

«En los últimos años han aumentado las personas que sufren **alergia a los alimentos**»

Yolanda Puente Crespo, **médico especialista en alergología** responde a nuestras preguntas

DRA. YOLANDA PUENTE CRESPO
CLÍNICA VIRGEN DE LORETO

La doctora Yolanda Puente Crespo es Médico especialista vía Mir en Alergología Clínica y en Bioquímica Clínica.

- ¿Es muy frecuente la alergia a los alimentos?

Cada vez hay más personas con alergias a alimentos y en los últimos años se ha disparado.

- ¿Qué nuevas técnicas de tratamiento de alergia a alimentos ha incorporado Alergoclínica Virgen de Loreto?

Lo que estamos haciendo es la técnica SOTI o inducción a la tolerancia.

- ¿En qué consiste este procedimiento SOTI?

Este tratamiento consiste en la administración progresiva del alimento al que se es alérgico. Así, a un niño alérgico a la leche se la vamos introduciendo poco a poco hasta que la tolera, según protocolo adaptado.

- ¿Con que alimento se emplea más esta técnica en Alergoclínica Virgen de Loreto?

Indiscutiblemente con la leche de vaca.

- ¿Y se puede hacer con otros alimentos?

Por ejemplo, con la soja, el huevo, algunas frutas o con cualquier otro. Previamente hay que hacer un estudio cuidadoso y valorar todos los factores involucrados.



**ALERGOCLINICA
VIRGEN DE LORETO**

**JOSE MARIA
MARTORELL, 18 LOCAL
14005 CORDOBA
(JUNTO AL CENTRO
COMERCIAL EL ZOCO)**



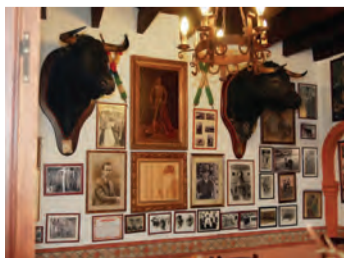
*Rincón
de las Beatillas*
Cocina Tradicional Cordobesa

RESERVAS

957 48 33 36
629 75 74 83

Plaza de las Beatillas, 1 14001 - CÓRDOBA

elrincon@tabernabeatillas.com





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.

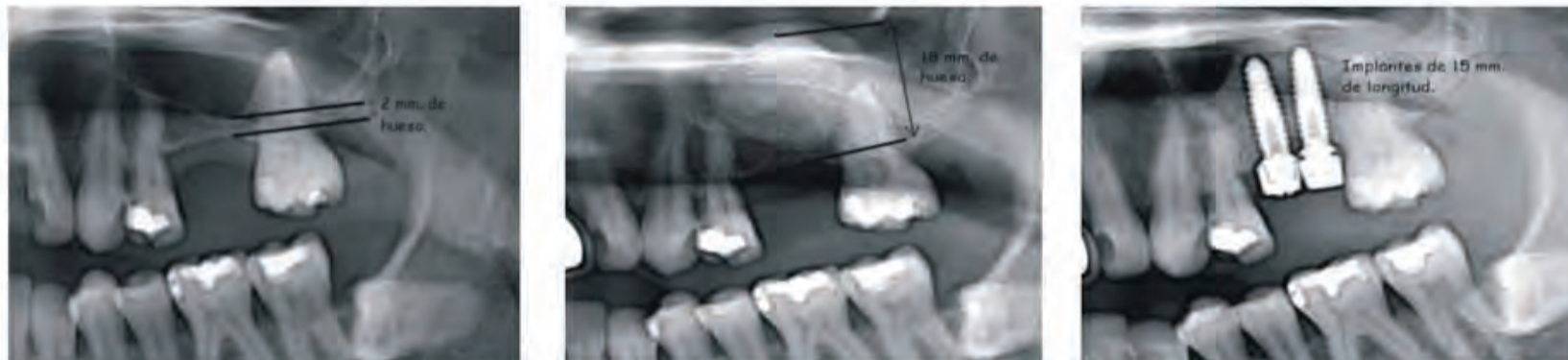
Actualmente DISPONEMOS EN NUESTRO CENTRO DE técnicas quirúrgicas especiales destinadas a tratar a estos pacientes a los que no se les pueden colocar implantes en condiciones normales.

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.



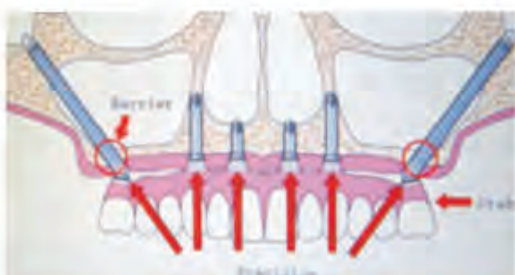
IMPLANTES ZIGOMÁTICOS

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.



Si te gustan los coches, te gustan los coches. Clase C AMG Edition desde 29.700€*.

Si te gustan los coches de verdad, éste es el tuyo. Porque el nuevo Clase C AMG Edition tiene un diseño más atractivo y mucho más deportivo. Si te gustaban los coches, ahora te gustarán más. 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 C 180 CDI BE (120CV / 88kW). IVA, IM y transporte incluidos. Consumo desde 4,9 hasta 5,3 (l / 100km) y emisiones de CO₂ desde 127 - 140 (g / km).
**Servicio Excellent: hasta 45.000km. Oferta válida hasta el 30/09/2012.