

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
BIQUEMAMBIENTOS
SOCIOAMBIENTALES

Accesibilidad y eliminación de barreras

Somos Profesionales

I JUEGOS EUROPEOS UNIVERSITARIOS

Ucodeporte adquiere 2 desfibriladores y formará a 24 personas para su uso

El Grupo DESA y Ucodeporte rubricaron el pasado día 5 de junio un acuerdo que lleva consigo la instalación de dos desfibriladores (DEA) y la formación de 24 personas para su manejo, una actuación que convierte a la entidad cordobesa dependiente de la Universidad de Córdoba (UCO) en la primera que se suma al proyecto del grupo de trabajo del colectivo científico para cumplir el decreto que la Junta aprobó el pasado febrero para mejorar la tasa de supervivencia en caso de parada cardiorrespiratoria.

(sigue en la página 2)



Un momento durante la presentación de la iniciativa

► noticias

- Éxito en el ciclo sobre donación y trasplante de órganos** 6
- «Comunicación es más que fluidez»** 7
- El Reina Sofía recibe 36 libros donados por El Páramo** 7
- Acuerdo para la Investigación Biomédica en Córdoba** 8

► entrevista

- Dr. José Carlos Moreno**
Jefe de Dermatología
EJERICIA DE SALUD Hospital Universitario
- «Cada tipo de piel requiere un tipo de fotoprotector»** 10

► en buenas manos

- Los riesgos del deporte durante el verano** 18
- El helado artesanal, un alimento muy sano** 16
- El uso del botox para rejuvenecer la zona facial** 15
- El chupete, ¿hasta cuándo?** 20
- Entrevista a Eduardo López Ramírez** 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

Ucodeporte adquiere dos desfibriladores y formará a veinticuatro personas para su uso

La entidad garantiza que siempre habrá una persona preparada para el manejo de los sistemas en caso de parada cardiorrespiratoria

REDACCIÓN

El Grupo DESA de la Sociedad de Urgencias y Emergencias Sanitarias (SEMES) y Ucodeporte rubricaron el pasado día 5 de junio un acuerdo que lleva consigo la instalación de dos desfibriladores (DEA) y la formación de 24 personas para su manejo, una actuación que convierte a la entidad cordobesa dependiente de la Universidad de Córdoba (UCO) en la primera que se suma al proyecto del grupo de trabajo del colectivo científico para cumplir el decreto que la Junta aprobó el pasado febrero para mejorar la tasa de supervivencia en caso de parada cardiorrespiratoria. Los aparatos se ubicarán en las instalaciones deportivas de los campus de Rabanales y Menéndez Pidal y las 24 personas elegidas para su aprendizaje son técnicos de instalaciones y de deportes que trabajan para Ucodeporte.

Los aparatos estarán en las instalaciones deportivas de los campus de Rabanales y Menéndez Pidal

En la presentación de esta iniciativa han estado presentes el vicepresidente de SEMES-Andalucía, Antonio Rojas (jefe de Urgencias del Hospital de Osuna), el subdirector científico de DESA, Francisco Viana; y la subdirectora de Instalaciones y Actividades de Ucodeporte, Arancha de Lucas; y el director de la Unidad Técnica del Deporte de la UCO, José Matas.

La adquisición de estos dos primeros desfibriladores le permitirá a Ucodeporte adelantarse



Un momento durante la presentación de la iniciativa

al cumplimiento del decreto de la Junta, que obligará a la instalación en recintos deportivos y espacios de notable afluencia de personas a partir de febrero de 2013. Sin embargo, esta entidad perteneciente a la corporación empresarial de la UCO no descarta en un futuro dotar al complejo de un mayor número de aparatos y formar a más personal no sanitario hasta convertirse en espacio cardioprotectado. De Lucas ha destacado la «importancia» del proyecto, que permite actuar en caso de parada cardiorrespiratoria y ganar tiempo hasta la llegada de los servicios sanitarios.

En lo que respecta a los cursos de formación, tienen como objetivo «garantizar» que siempre haya una persona «capacitada» en los lugares en los que se ubicarán los sistemas. Los desfibriladores, por otra parte, estarán en uso antes de los I Juegos Europeos Universitarios, que se celebrarán en Córdoba entre los próximos 13 y 23 de julio.

Aparte del manejo de los desfibriladores, el personal de Ucodeporte también ha recibido formación en soporte vital básico para la reanimación cardiopulmonar. El doctor Rojas ha insistido asimismo en que el proceso no queda sólo en la práctica del soporte vital básico y el uso del aparato, sino que el personal también ha de saber que tienen que ocuparse de establecer el estado de alerta para avisar a los servicios de emergencias, que son los que ocuparán de realizar el soporte

vital avanzado. El facultativo ha subrayado que la intervención del personal sanitario «permite ganar tiempo y actuar antes de que pasen los primeros cinco minutos desde que se produce el episodio crítico, lo que puede elevar la posibilidad de supervivencia hasta el 90%».

El vicepresidente de SEMES ha recordado que el porcentaje de supervivencia en la comunidad autónoma «es del 5%, por debajo de la media española, donde nos encontramos sitios, como Gali-

cia, en los que este registro está en torno al 15%».

La Junta dio un plazo de 12 meses a partir del pasado febrero para el cumplimiento del decreto, por lo que a partir de esa fecha podrá sancionar a los municipios y entidades que no se hayan adaptado a la nueva normativa. Ha aprovechado también el acto para animar al resto de universidades andaluzas a desarrollar planes de cardioprotección. Ha ofrecido para ello la colaboración del Grupo DESA, artífice de la primera localidad cardioprotectada de Andalucía, Encinarejo de Córdoba, y de la primera Catedral de España en disponer de estos aparatos y el personal preparado para su manejo, la Catedral de Córdoba.

La nueva infraestructura estará en uso antes del inicio de los I Juegos Europeos Universitarios, que se celebran en Córdoba del 13 al 23 de julio

Aunque no existe un registro oficial sobre casos de muerte súbita en el ámbito deportivo en España, el doctor Rojas ha detallado que «se estiman que alrededor de 20 muertes al año, aunque esta cifra puede estar minimizada al contabilizarse tan sólo los casos resonantes». Ha apuntado, por último, que el fútbol y el ciclismo son los deportes que de «mayor riesgo» en situaciones de muerte súbita y que la mayoría de los casos suelen producirse «fuera de la alta competición».

El dato

Grupo DESA

+ Es un proyecto que ha promovido la Sociedad Científica de Urgencias y Emergencias (SEMES) en Andalucía bajo el nombre de *Andalucía. Territorio Cardioprotectado*, que está concebido precisamente para formar a los ciudadanos en el uso de desfibriladores semiautomáticos (DESA) e incorporar la infraestructura necesaria para ello. Cada año se registran en Andalucía alrededor de 5.000 episodios de paradas cardiorrespiratorias.

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

Tratamientos y especialidades:

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



ÁNGEL CASTILLO
Centro de Medicina Alternativa

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

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

F1 Deluxe S.L.

**NUEVO SERVICIO OFICIAL BMW / MINI.
ÚNICOS CON PINTADO ORIGINAL
COLORSYSTEM EN CÓRDOBA**



**EL AVANZADO SISTEMA DE PINTADO COLORSYSTEM
NOS PERMITE HACER QUE CUALQUIER TIPO DE
VEHÍCULO LUZCA COMO EL PRIMER DÍA**



Estamos en Polígono Torrecilla (Junto a Coca Cola)

Tel.: 957 10 15 10

BMW Service

LA IMAGEN DEL MES



MÉDICOS Y ENFERMEROS SE UNEN EN RECHAZO A LOS RECORTES DE LA JUNTA. El Colegio de Médicos y el Colegio de Enfermería de Córdoba se reunieron el pasado 28 de junio para manifestar su rechazo a las medidas de recorte de la Junta de Andalucía, en una rueda de prensa en la que han analizado las repercusiones de las medidas de recorte de la Junta en el empeoramiento de las condiciones laborales de los profesionales sanitarios y en la calidad asistencial prestada a los pacientes.

SON NOTICIA



José Carlos Moreno
Jefe del servicio de dermatología del Reina Sofía

► Médico especialista en dermatología, jefe del servicio de dermatología del Reina Sofía, catedrático de la Facultad de Medicina de Córdoba y presidente de la Academia Española de Dermatología. Ha organizado recientemente una jornada, con motivo del Día del melanoma, para concienciar a la población de la importancia de la prevención y el control.



Rafaela Cuadrado
Enfermera del Hospital Reina Sofía

► Esta profesional, que se jubilará en 2013 después de 36 años de trabajo en Medicina Preventiva del hospital cordobés, fundó este servicio junto al facultativo Rafael Fernández Crehuet. La Sociedad Andaluza de Medicina Preventiva ha querido reconocer su trayectoria profesional.



Loreto Carmona
Profesora asociada de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Camilo José Cela

► Fue galardonada en la gala celebrada en el parador La Arruzafa con el Premio Iberoamericano José Román, que cada año entrega la Asociación Cordobesa de Enfermos Afectados de Espondilitis (ACEADE) y que este año celebrara su tercera edición.

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 JULIO

2	3 <i>Día Internacional del Síndrome de Rubinstein-Taybi</i>	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28 <i>Día Mundial contra la Hepatitis</i>	29
30	31	1	2	3	4	5

LA FRASE DEL MES

« No hay hombre más digno de estimación que el médico que, habiendo estudiado la naturaleza desde su juventud, conoce las propiedades del cuerpo humano, las enfermedades que le atacan y los remedios que pueden beneficiarle y que ejerce su arte con prudencia, concediendo igual atención al rico que al pobre »

Voltaire

CARTA DE LOS LECTORES

La política desampara a los más débiles

La mala organización política española y el consentimiento directo e indirecto de la sociedad nos ha conducido a una situación insostenible que ha derivado en una crisis institucional y de valores sociales. Competencias triplicadas dilapidan el dinero procedente de una masa trabajadora que cada vez se encuentra más limitada y con

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.

menos recursos. La sociedad del bienestar se va perdiendo tras la marea de «políticos profesionales» que inundan los parlamentos y ayuntamientos, haciendo desaparecer el estado garante de los derechos básicos de educación y sanidad, y asimilan-

do como intereses sociales sus propios intereses partidistas.

Al final, algunos de los que más sufren con este tipo de medidas son las personas con discapacidad, por los recortes de las ayudas públicas a sus asociaciones. Estas cumplen labores muy importantes para ya que les aportan un lugar donde pueden estar mientras la familia trabaja.

VALENTINA GARCÍA



Clínica Alegre

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

Avda. Arroyo del Moro, 16 - 14011 Córdoba
Tfno. 957 46 77 49

info@clinicaalegro.com
www.clinicaalegro.com





957484848

C/ Reyes Católicos 17, Local
14001 Córdoba



COORDENADAS GPS
37.88958 N
4.7805 O



7 DIAS, 7 OFERTAS!

Lunes Día de la Pasta **5.90€**

Martes Día de la Pizza **4.90€**

Miércoles Día del Risotto **5.90€**

Jueves Facebook's Fans **20% Descuento por mesa**

Viernes Día del Vino **1 Botella por mesa gratis**

Sábado Día del Niño **su plato a 4.90€**

Domingo Postres Gratis **uno por comensal**

Ofertas No Acumulables IVA No incluido
Válido tanto para almuerzos como para cenas

SERVICIO A DOMICILIO 957484848

BRUSQUETAS - BRUSCHETTA

(TOSTADAS GIGANTES)

DEL CORTILE	Crema de setas, Mozzarella fundida, pollo y pimiento rojo	6,90
VIKINGA	Tomate, Mozzarella fundida, salmón marinado y arenque	6,90
DAMA BIANCA	Mozzarella, Gorgonzola, Mascarpone, almendras picadas y piñones	6,90
DEL PRATO	Tomate, Mozzarella y Gorgonzola fundidos, champiñones y romero fresco	6,75
ALLO SPECK	Tomate, Mozzarella y Gorgonzola fundidos, bacon y aceite	6,95
O SOLE MIO	Tomate, Mozzarella fundida, filetes de anchoas y aceite	6,60
MELANZANE	Sobrasada, lonchas de berenjenas al vinagre y bacon	6,85

ENSALADAS - INSALATE

RÚCOLA	Hierba amargosa, aderezo balsámico y virutas de queso parmesano	6,45
DELIZIOSA	Lonchas de calabacín crudo con aderezo balsámico, Gorgonzola y piñones	5,95
CAMPESTRE	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, atún, espárragos y huevo	6,20
CAMPESTRE E MOZZARELLA	Ensalada Campestre con perlas de Mozzarella	6,90

ARROCES A LA ITALIANA - RISOTTO

(UTILIZAMOS EXCLUSIVAMENTE ARROZ "ARBORIO SUPERFINO" DE LA FAMOSA MARCA ITALIANA DE CECCO)

CAMPAGNOLO	Arroz con pollo, champiñones, cebolla y queso parmesano	9,95
BOSCAIOLO	Arroz con setas naturales y queso parmesano	9,95
MARINAIO	Arroz con marisco (elaborado con caldo de pescado, marisco y parmesano)	9,85
CORSARO	Arroz de marisco, tomate natural, guindilla vasca, parmesano y especias	9,95
VALDOSTANA	Arroz de verduras variadas y queso parmesano	9,75
ALLA MILANESE	Arroz con trufa, cebolla, queso parmesano y azafrán en hebras	9,80

PLATOS AL HORNO - DAL FORNO

SFORMATO DI PASTA	Pasta condimentada y gratinada al horno (con o sin bechamel)	8,45
CREPPELLE DEL PAPA	Crêpe al horno relleno de Mozzarella, salsa de carne y tomate	8,85
PARMIGIANA DI MELANZANE	Berenjenas al horno, tomate, Mozzarella y bechamel	8,85
CANNELLONI ROSSINI	Tradicional receta casera con sabroso relleno de carne	8,60
LASAGNE VERDI	Lasagne de carne con Parmesano, Mozzarella y bechamel	8,65
LASAGNE BIANCHE	Lasagne de pescado con gambas, salmón, bechamel y huevo	8,90

8% de IVA no incluido

ESPECIALIDADES - PIATTI SPECIALI

(PLATOS EXCLUSIVOS DE COMPOSICIÓN INVARIABLE)

RIGATONI DI CARLO	Macarrones gigantes con salsa exclusiva muy condimentada	9,95
TORTIGLIONI ALL' ARANCIO	Macarrones con exquisita salsa de naranja natural	9,45
RAVIOLI ALLE NOCI	Pasta fresca rellena de carne con salsa de nata, nueces y piñones	9,95
FARFALLE SALMONATE	Salsa de salmón fresco, nata y vino Marsala	9,65
CAPPELLETTI TARTUFATI	Pasta fresca rellena de jamón con suave salsa de trufa	9,95

TIPOS DE PASTA

PASTA ITALIANA IMPORTADA DE PRIMERA CALIDAD

SPAGHETTI - FETTUCCINE - BUCATINI - PENNE RIGATE
FUSILLI - TORTIGLIONI - FARFALLE - SEDANINI - RIGATONI

TIPOS DE SALSA

CORSARA	Salsa de marisco, tomate natural troceado, guindilla vasca y otras especias	9,45
PRATAIOLO	Salsa de champiñones pradeños, pesto y parmesano	9,30
AGLIO, OLIO E PEPERONCINO	Ajo, aceite, guindilla y perejil	8,95
CARBONARA ITALIANA	Bacon, yema de huevo, nata (poca) y pimienta	9,45
AL PESTO	Albahaca fresca picada, ajo, piñones picados y parmesano	9,25
PUTTANESCA	Salsa picante de atún, olivas, alcaparras, guindilla vasca y especias	8,75
PUMMAROLA	Salsa de tomate natural troceado, ajo, albahaca fresca y especias	8,75
BOLOGNESE	Típica salsa de tomate, carne picada, zanahoria, apio, etc...	8,45
ALLA NORMA	Novedosa salsa de berenjenas, tomate y alcaparras	9,45
CAPPERI E ACCIUGHE	Salsa de anchoas, alcaparras, ajo y guindilla vasca	9,45
MONTE BIANCO	Cremosa salsa de bacon, nata y albahaca	9,65
AL GORGONZOLA	Sabrosa salsa de queso azul	8,75
AMATRICIANA	Salsa de cebolla, bacon, tomate natural, albahaca, guindilla vasca y ajo	9,45

PARA LAS MISMAS SALSAS CON PASTA AL HUEVO FRESCA O RELLENA

RAVIOLI, CAPPELLETTI, GNOCCHI, GARGANELLI, TONNARELLI, ETC...
SE COBRARÁ 1,85 EUROS ADICIONALES

8% de IVA no incluido

**OFERTA DE LANZAMIENTO:
HASTA EL 31 DE AGOSTO
TODOS LOS PLATOS A
5,95 €**

IVA NO INCLUIDO
PEDIDO MÍNIMO 16 € SÓLO EN SERVICIO A DOMICILIO

PIZZAS

DEL CAPO Tomate, mozzarella, atún, ajo, perejil, lonchas de tomate natural y orégano
VEGETARIANA Tomate, mozzarella, calabacín, puerros, alcachofas y pimiento rojo y verde
SUGOSA Tomate, mozzarella, ragú de carne y parmesano
NÓRDICA Tomate, mozzarella, salmón y orégano **PRECIO 7,90**

PIZZAS A MODO MIO

CON TOMATE, MOZZARELLA, ORÉGANO Y HASTA OTROS 3 INGREDIENTES

BACON
JAMÓN DULCE
POLLO
PEPERONI
RAGÚ DE CARNE
ROQUEFORT
PARMESANO
DOBLE QUESO
NATA
ANCHOAS
ATÚN
GAMBAS
SALMÓN

ALCACHOFAS
CALABACÍN
CEBOLLA
CHAMPIÑONES
MAÍZ DULCE
RÚCOLA
OLIVAS
PIMIENTO VERDE
PIMIENTO ROJO
TOMATE
EN LONCHAS
ALCAPARRAS
GUINDILLA VASCA

PRECIO 7,90

POR CADA INGREDIENTE ADICIONAL
0,70 EUROS

8% de IVA no incluido

957484848



facebook.com/amorebonapasta



@amorebonapasta



noticias

Más de 500 espectadores en el primer Ciclo de cine-forum sobre donación y trasplante de órganos del Reina Sofía

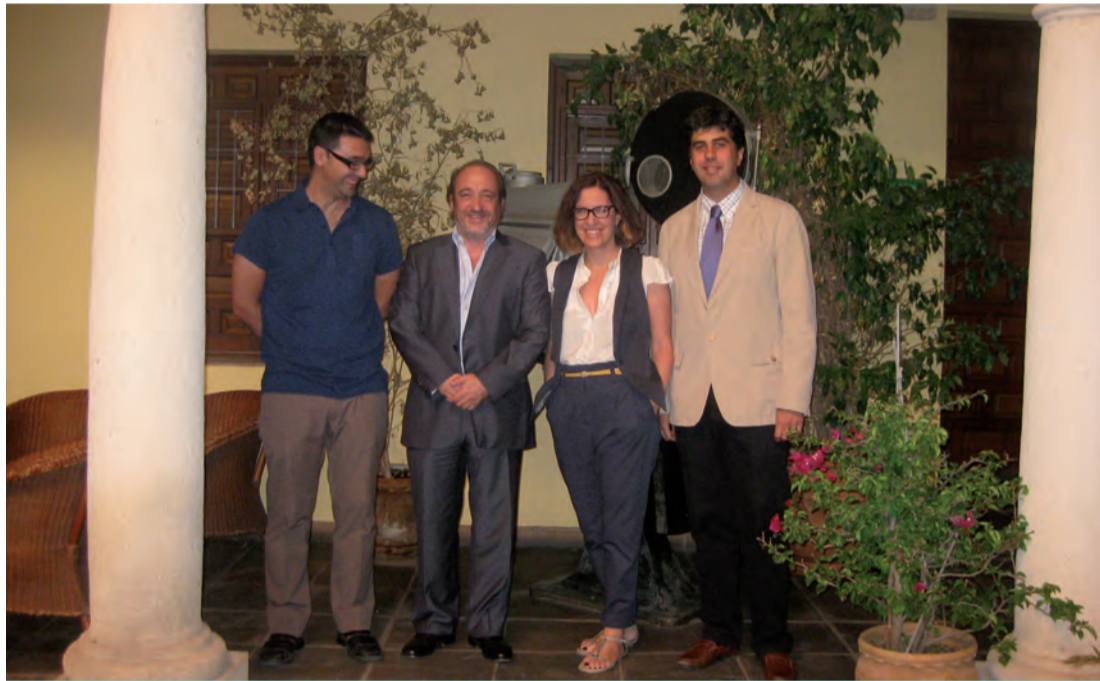
El poder del séptimo arte para crear valores y despertar conciencias ha estado en el sustrato de esta iniciativa que ha permitido proyectar cinco películas en la Filmoteca de Andalucía

REDACCIÓN

Más de 500 espectadores han asistido a la proyección de las cinco películas que, durante los meses de mayo y junio, han formado parte del I Ciclo de cine-forum sobre donación y trasplante de órganos desarrollado en la Filmoteca de Andalucía. Esta iniciativa se incluye en la campaña de promoción de la donación que promueve el Hospital Reina Sofía para sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de este acto generoso. La Universidad de Córdoba, a través del Aula de cine español, y el Centro del Profesorado Luisa Revuelta también ha colaborado en esta actividad.

El ciclo ha concluido con la proyección de *Un cuento de Navidad*, sobre una paciente que espera encontrar entre sus familiares un donante compatible para el trasplante de médula ósea que necesita. Su director, Arnaud Desplechin, muestra la realidad que envuelve tanto al paciente como a sus seres más cercanos y la necesidad de olvidar las diferencias personales, culturales, ideológicas o de cualquier índole por una buena causa. Es finalmente el hijo con el pasado más oscuro quien es compatible y decide donar para salvar a su madre.

La buena acogida que ha tenido este primer ciclo centrado en los diferentes aspectos que envuelven el complejo proceso de la donación y los trasplantes de órganos y tejidos ha animado a los organizadores a dar continuidad a esta iniciativa e ir sumando nuevas ediciones. Durante la clausura del cine-forum, el director gerente del Hospital Reina Sofía, José Manuel Aranda, ha mostrado su



Los directores de la filmoteca y el hospital, Pablo García Casado y José Manuel Aranda, junto a Marta Jiménez y José María Dueñas el día de la clausura del ciclo

satisfacción con el desarrollo del mismo y ha agradecido su implicación a todas las personas que lo han hecho posible.

El poder del cine para despertar conciencias está en la base de esta actividad y así, mediante la visualización de las películas seleccionadas, y conscientes del poder socializador de la gran pantalla en la construcción de valores, se ha invitado a la audiencia a plantearse la importancia de la donación.

Al término de cada pase se establecieron coloquios para desglosar las alusiones de cada película a la donación y el trasplante y en ellos han participado los coordinadores de trasplantes del hospital, el profesor de la Universidad de Córdoba Pedro Poyato, la actriz María Galiana, la directora de cine Pilar Távora y los periodistas Jesús Vigorra, María Eugenia Vilchez, Marta Jiménez y José Antonio Luque.

A saber

1 Iniciativa novedosa

Este ciclo es uno de los primeros acercamientos al cine que se propone desde el Hospital Reina Sofía para tantear el tratamiento de la donación y los trasplantes en la gran pantalla.

2 Colaboración con la Filmoteca

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.

3 Forum Filmoteca

Se trata de un programa que la Filmoteca lleva a cabo desde 2008, en colaboración con la Universidad de Córdoba.

4 Las películas del Ciclo

La entrada ha sido gratuita y se han proyectado en diferentes jueves *La flor de mi secreto* y *Todo sobre mi madre*, de Pedro Almodóva; *Gari Cooper que estás en los cielos*, de Pilar Miró; *Lo mejor de mí*, de Roser Aguilar, y *Un cuento de Navidad*, de Arnaud Desplechin.

3 Cine de España

Excepto la última propuesta, que es francesa, el resto de los trabajos son españoles.

El dato

Esta temática ha estado tan presente en el cine que no entiende de épocas, escuelas o fronteras. Antes incluso de que fuera una realidad mediática, esta práctica ya aparecía reflejada en cintas de género fantástico y ciencia ficción y ahora es habitual que películas de cualquier género aborden, con un claro interés social, la problemática de la decisión de donar o la angustia que supone la espera de un órgano

Ojo al dato

500

Más de 500 espectadores han podido disfrutar del primer Ciclo de cine-forum sobre donación y trasplante de órganos organizado por el Hospital Universitario Reina Sofía, en colaboración con la Filmoteca de Andalucía. Lo que anima a repetir la experiencia en próximas ediciones.



ATRIO
CAFÉ · COPAS

Tiene historia

Avenida Grán Capitán 32. Córdoba · 14001. atriocafe@hotmail.es

El Reina Sofía recibe para sus pacientes 36 libros donados por El Páramo

Entre los libros figuran novelas, ensayos, poemarios e incluso literatura infantil de temática muy diversa y reciente edición

REDACCIÓN

Con el lema «Comunicaciones más que fluidez», se celebró el pasado día 6 de marzo, el 'Día Europeo de la Logopedia'

REDACCIÓN

El día europeo de la logopedia fue establecido en 2004 con la finalidad de impulsar y dar a conocer la importancia de la prevención y tratamiento de los problemas del lenguaje, habla y comunicación, por toda la Unión Europea.

Desde entonces, universidades, instituciones y entidades vinculadas, organizan eventos para concienciar a la comunidad de la importancia de la profesión logopédica.

La logopedia es una disciplina científica que se encarga de la prevención, el diagnóstico, el pronóstico, el tratamiento y la evaluación integral de los trastornos de la voz, habla y lenguaje así como otras patologías asociadas. Todos estos trastornos inciden sobre la comunicación humana.

Comunicarse es más que hablar y, en este sentido, los logopedas trabajan con personas que han perdido el habla, por ejemplo por un accidente cerebrovascu-

lar, consiguiendo que usen un lenguaje funcional.

Comunicarse es transmitir mensajes aunque no tengamos una voz completa, como puede ser el caso de una persona con sordera o una persona sin laringe, en ambos casos se usan sistemas alternativos y/o aumentativos, una forma diferente de hablar.

Comunicarse es también comprender a un niño que no articula bien, que se expresa poco o que incluso tartamudea, es decir, entender lo que dice y no cómo lo dice.

Los logopedas trabajan con personas de todas las edades, dado que la comunicación y sus alteraciones están presentes durante toda la vida. Realizan una labor fundamental tanto en educación y sanidad como en bienestar social, atendiendo a colectivos diversos en escuelas, hospitales, asociaciones, clínicas, medios de comunicación, etc. Lo que hace evidente y relevante el papel que juega la Logopedia en una sociedad moderna.

Los pacientes ingresados en el Hospital Reina Sofía, tanto adultos como niños, cuentan desde esta semana con un nuevo aliciente que hará más amena su estancia en el complejo sanitario, pues la editorial El Páramo ha realizado una donación de 36 títulos, muchos de ellos novedades, para que sean leídos por las personas que lo deseen durante su periodo de hospitalización.

Serán leídos por las personas que lo deseen durante su periodo de hospitalización

El director gerente del Hospital Reina Sofía, José Manuel Aranda, agradece la iniciativa, que ya forma parte de las donaciones realizadas en el marco del *bookcrossing* que llevan a cabo los profesionales del complejo sanitario, e indica que «servirá para enriquecer con nuevas aventuras literarias la estancia hospitalaria de los pacientes».

Por su parte, el consejero delegado de la editorial Ricardo González Mestre ha expresado su satisfacción por la posibilidad de ofrecer «libros compatibles con el descanso de las personas que ingresan en un hospital y participar así en la interesante actividad de



Carmen Chiscano, José Manuel Aranda y Ricardo González

intercambio de libros del complejo sanitario». Además, el responsable de El Páramo se ha comprometido a hacer llegar para los pacientes de forma periódica los nuevos títulos que publique su editorial.

González Mestre añade que «los ejemplares donados corresponden a los títulos más destacados del catálogo de la editorial como muestra de apoyo a la labor social que desarrolla el hospital». Así, en la base de esta actividad está el interés del hospital, que ha sido percibido por la editorial, de acercar la cultura a los enfermos con numerosas propuestas que persiguen llenar de alegría y diversión sus días de hospitalización.

A esta donación de la editorial cordobesa se suman otras recientes como la efectuada a principios de año por la Fundación Cajasur, a través del servicio de publicaciones del Palacio de Viana, de más

A esta donación de la editorial cordobesa se suman otras recientes como la efectuada a principios de año por la Fundación Cajasur

de un centenar de publicaciones y muchas otras anónimas realizadas por profesiones y usuarios del hospital.

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

Productos Bodegas El Gallo:
- Fino Amargoso (15L)
- Fino Amargoso (1L)
- Logos de Familia
- Pedro Kimenez
- Blanco Dujar
- Oloroso Tío José
- Mistela

noticias

El CMC rubrica un acuerdo con el IMIBIC y la Fundación para la Investigación Biomédica de Córdoba

Las tres partes establecen un **vínculo de colaboración** con el objeto de fomentar labores de investigación y divulgación científico-médica

REDACCIÓN

El Colegio de Médicos de Córdoba (CMC), el Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) y la Fundación para la Investigación Biomédica de Córdoba (FIBICO) han firmado un acuerdo marco de colaboración que promoverá sinergias con el objeto de llevar a cabo proyectos comunes en pro del avance, la investigación y la divulgación científico-médica.

Dicha signatura, rubricada en un convenio con el propósito de establecer un vínculo jurídico, abarca una serie de actuaciones conjuntas que implica relaciones con las administraciones públicas para participar en foros, reuniones u organismos donde se traten, debatan o decidan políticas de futuro relacionadas con la Medicina.

Dicha signatura, rubricada en un convenio con el propósito de establecer un vínculo jurídico, abarca una serie de actuaciones conjuntas



Imagen de la firma del acuerdo

De igual manera, en el documento firmado por las partes, se contempla la constitución de una comisión de seguimiento que tiene como misión detectar, valorar y elaborar todas aquellas iniciativas surgidas en el seno de alguno de los colectivos médicos.

El dato

Labores informativas.

En el acuerdo firmado, se especifica un compromiso en labores informativas entre la corporación, el instituto y la fundación que vincula y compromete a todos los facultativos que desarrollen actividad alguna relacionada con el convenio.

El acuerdo, contemplado con carácter indefinido, incluye aspectos operativos sin perjuicio de que las partes puedan adoptar acuerdos posteriores que desarrollen materias de colaboración en programas concretos.

Así, se especifica un compromiso en labores informativas entre la corporación, el instituto y la fundación que vincula y compromete a todos los facultativos que desarrollen actividad alguna relacionada con el convenio.

La firma del acuerdo se ha validado a través del vicepresidente del CMC, Manuel Montero, el director Científico del IMIBIC, Francisco Pérez Jiménez, y el gerente de FIBICO, José Miguel Guzmán.

El acuerdo, contemplado con carácter indefinido, incluye aspectos operativos sin perjuicio de que las partes puedan adoptar acuerdos posteriores que desarrollen materias de colaboración en programas concretos

Consigue sabores naturales

Disfrutar de una comida saludable nunca fue tan fácil

Microvapor 101° (Cocina al vapor en microondas)



996146
Set de Microvapor 101°,
8 Flaneros, Bandeja para
Salsas y Libro de Recetas.

98'00

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 sus 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

José Carlos Moreno

Jefe del servicio de dermatología del Hospital Reina Sofía

«Cada tipo de piel requiere un fotoprotector distinto, no hay un bote para toda la familia»

Ó. CÓRDOBA

El doctor D. José Carlos Moreno es médico especialista en dermatología. Nacido en Córdoba, cursó sus estudios de medicina en la Universidad de Sevilla. Actualmente es jefe del servicio de dermatología del Hospital Reina Sofía, catedrático de la Facultad de Medicina de Córdoba y presidente de la Academia Española de Dermatología.

- El pasado martes 19 se dedicaron tres consultas a atender de forma directa consultas y revisiones sobre melanomas, con

«Queremos que la gente se conciencie de la importancia de la protección y el control para evitar la aparición de cáncer de piel»



El doctor Moreno durante una rueda de prensa

motivo del día del melanoma ¿En qué ha consistido? ¿Cómo ha transcurrido?

- Primero se informó de la celebración de estas consultas y de cómo se podía solicitar la cita a través de la página de la Academia Española de Dermatología. Finalmente se dio consulta a unos 45 pacientes aproximadamente, a los que se les realizó una revisión de aquello que les preocupaba y se les informó de cómo evitar lesiones cutáneas, la protección solar... En cuanto al resultado, la mayoría de los pacientes presentaban lesiones benignas, hubo varios pacientes de grupo de riesgo por tener múltiples lunares, que deberán estar controlados y un caso de calcinoma, que se extirpará convenientemente.

- ¿Se podría decir que ha sido un éxito?

- Sí, aunque a nosotros lo que realmente nos interesa es que cree un impacto duradero. Ya que, aunque estas consultas no están abiertas todos los días, sí se pueden realizar en cualquier momento.

- Así que es muy importante que la población «esté alerta».

- Sí. La gente tiene que tomar conciencia primero, de que tiene que evitar en lo posible la aparición de tumores cutáneos, mediante el uso racional de la radiación ultravioleta, y segundo que si tienen alguna lesión sospechosa deben acudir o a su médico de cabecera o a su dermatólogo para hacer el diagnóstico precoz.

- Entonces ¿qué importancia tiene este control de manchas o lesiones que puedan aparecer en la piel?

- Mucha. Siendo además muy fácil y rápido, ya que nosotros tenemos la capacidad visual, tras muchos años de experiencia, de saber dis-

tinguir con bastante acierto lo que puede llegar a ser malo de lo que no. Este diagnóstico precoz es muy importante ya que, en estos tumores malignos, si los detectamos a tiempo, el porcentaje de curación es muy próximo al cien por cien.

- ¿Dónde se puede realizar la consulta además de con el especialista?

- Gracias al sistema de tele dermatología que hemos puesto en marcha desde hace unos años, se puede realizar en la consulta de atención primaria, en la que el médico tomará una foto que nosotros analizamos a través de Internet. Esto nos permite de forma muy efectiva tener un filtro sobre los casos que hay que derivar al especialista para realizar otras pruebas.

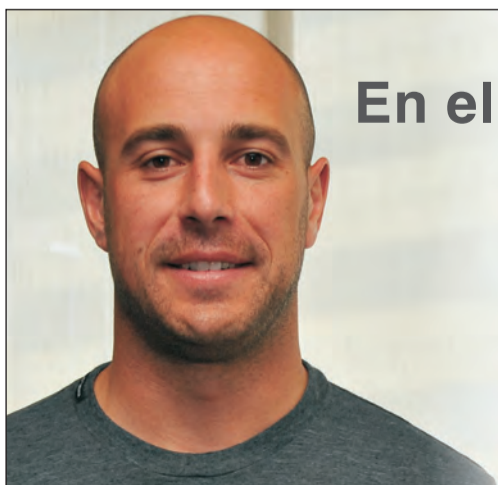
- ¿Qué enfermedades cutáneas son las que más preocupan?

- Las patologías más prevalentes hoy en día son la dermatitis atópica en niños, el acné en adolescentes o la psoriasis y los tumores en edades adultas.

- ¿Qué enfermedades cutáneas son menos dañinas?

- Es relativo, ya que pueden perjudicarnos de dos maneras: comprometiendo nuestra vida o perjudicando la nuestra calidad de vida. Por ejemplo, una enfermedad que puede no parecer importante como el acné, en la etapa de la juventud puede llegar a ser muy perjudicial.

“Siempre digo a mis alumnos en la facultad que nunca menosprecien una lesión cutánea.”



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

(segunda 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

Tercer día

Amanece el día con más viento y con la molineta haciendo ruido girando a todo trapo. El tío de la campana se porta y tampoco hoy le mete la caña de otras veces.

Misa de 7. Los parroquianos de siempre, con decoración muy africana para el Domingo de Resurrección. Desayuno con tostadas.

El hospital, hasta la bandera con más gente en la puerta que ayer. El trabajo este año es mucho más que en años anteriores. Además estamos viendo muchos más casos de patologías raras ya que llegan pacientes de lugares muy distantes.

Pete Sulle, director médico, nos dice que se siguen apuntando a decenas de pacientes nuevos y hemos tenido que pararle un poco los pies pues no vamos a poder ver a todos y no queremos dejar pacientes sin visitar. Además, a muchos de los que vemos a diario los citamos nosotros para revisiones, curas post-cirugía...

Chakula (comida): arroz blanco, alubias negras y guiso de calabaza. Y rápido al hospital porque tenemos pacientes que operar. Nuevamente se va la luz, esta vez, menos mal, un poco antes de haber empezado la cirugía.

Terminamos muy tarde y ya de noche super cerrada nos volvemos como podemos hasta la casa. Duchita, tertulia con una botella de vino español y de cena quiche con maíz molido, queso y jamón, y gazpacho. María, la chica que cocina, ha aprendido de los curas y le sale muy bueno. Le pone un poco de comino, como mi madre y por un momento pienso que estoy comiendo con ella.

Tras la cena estamos tan cansados que cuando nos sentamos en el sofá a ver una peli fuimos cayendo rápidamente para ir a la cama (no sin escribir estas crónicas antes dormir).

El día de hoy ha sido muy intenso tanto en trabajo como en experiencias:

Ha venido a consulta Omari, un chaval de 15 años muy sordo al que le habíamos enviado un audífono con la otra expe-

dición. Seguro que la sonrisa que puso cuando por primera vez en muchos años pudo oír es un recuerdo imborrable.

Pues al pobre Omari se le rompió el aparato y le hemos traído dos, uno para cada oído. Solamente por la expresión que ha puesto y el «asante sana» (muchas gracias) que ha dicho ya ha merecido la pena este viaje.

Como se corrió la voz de los audífonos solamente hoy ya he hecho moldes para más de 30.

El pellizco ha venido después. Una madre joven con una expresión de máxima tristeza me trae una niña descalza y sucia, desde una aldea muy lejana, y la niña ni oye ni habla desde su nacimiento. Además la chiquilla tiene un comportamiento, lógicamente, muy raro y no sabe ni lo que es un caramelo que le ofrezco para calmarla.

Al explorarla y ver que no tiene nada que le podamos solucionar, no se como explicárselo a la madre que sigue mirándonos con ojos tristes. Esto es lo peor de nuestras experiencias, cuando tienes que decirle a alguien que no puedes hacer nada por ella. ¿De verdad no podemos hacer nada por ella? ¿Qué futuro le espera a esa niña y a esa madre viviendo en una choza de adobe en medio de la nada y sin tener nada, ni siquiera para ponerle zapatos a su hija?

Muchísimas veces hablamos este tema entre todos los médicos que aparecemos por Mangola. Hay enfermos a los que les dices: en próximas expediciones, si tenemos más material, o contamos con determinados especialistas te podremos ayudar. Pero cuando sabemos que no podemos hacer nada...

Un paciente del pueblo que hace 15 años sufrió una caída y se rompió las caderas, llevaba desde entonces tumbado en el suelo de su choza sin poder levantarse. Hace unos meses se armaron de valor y le pusieron dos prótesis de cadera y se pudo poner de pie y andar con muletas. Nos cuentan los curas que la gente no se lo creía y que había peregrinación a su casa para verlo.



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

Este verano
sonreír
te cuesta
menos
Ven y lo verás

CUIDANDO
TU SALUD
DESDE
1982

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





**El helado artesanal,
un alimento muy sano**

comer sano

16



**Riesgos del deporte
durante el verano**

deporte saludable

18

**El chupete,
¿hasta cuándo?**

la infancia y la salud

20

**Entrevista a Eduardo
López Ramírez**

salud y bienestar

22



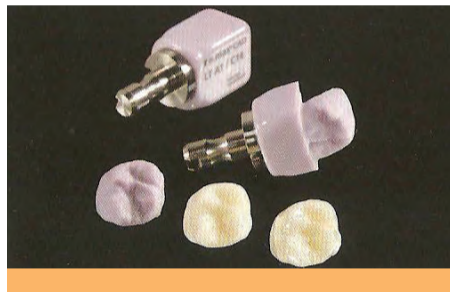
Estética Dental con técnica CEREC

Permite realizar en cerámica maciza inlays, onlays, coronas parciales, carillas y coronas para incisivos y molares

**RAFAEL GUTIÉRREZ DE RAVE AGÜERA,
MÉDICO-ESTOMATÓLOGO, DIRECTOR DE CLÍNICA C.I.D**

El sistema CEREC, método CAD-CAM de odontología computerizada permite realizar en cerámica de alta resistencia maciza inlays, onlays, coronas parciales, carillas y coronas para incisivos y molares en la Clínica dental.

El objetivo es conseguir restauraciones cerámicas sin metal biocompatibles y estéticas.



En la elaboración de coronas CEREC, tras la toma de una impresión óptica de la preparación y del antagonista se marca el borde de la preparación y en que punto de la corona terminada se ubica el punto de contacto, todo lo demás se hace de modo totalmente automático.

Los puntos de contactos oclusales se determinan teniendo en cuenta el antagonista por un procedimiento biomimético especial copiado del proceso natural de la dentición.



Con el método CEREC se pueden realizar restauraciones cerámicas y colocarlas de inmediato, con durabilidad y máxima estética.

El sistema CEREC 3D satisface eficazmente los deseos de los pacientes.

Algunas de las ventajas del material cerámico con CEREC son:

- Propiedades semejantes al esmalte dental.
- Alto efecto mimético.
- Gama cromática versátil.
- Fácil de pulir.
- Alta resistencia.

Con CEREC 3D, la Odontología adquiere una nueva dimensión. Ventajas del método CEREC:

- Logra restauraciones clínicamente duraderas de cerámica pura con una amplia gama de indicaciones.
- Permite tratamientos en una sola sesión.
- Motiva al paciente al recibir un trabajo de alta calidad.
- Genera satisfacción gracias a la respuesta positiva en los pacientes.
- Sin bordes metálicos al descubierto.
- Sin irritaciones ni retracciones gingivales.
- Sin problemas de corrosión por incompatibilidad entre metales diferentes.
- Sin defectos estéticos por estructuras metálicas opacas.
- La fijación adhesiva permite preparaciones de mínima invasión

Clínica CID

Es la primera clínica dental en Andalucía certificada por AENOR



Está situada en la Avenida de América, 9 - 1º2, en Córdoba.

**A89/000003
N.I.C.A 9614**

en la sustancia dentaria.

- Ahorro de tiempo.
- Alta precisión de tallado.
- Trabajo especialmente cuidadoso de la cerámica.
- Fácil integración en la consulta.
- Económico, ya que se ahorra en muchos casos la realización de provisionales y sobre todo disminuye drásticamente el número de visitas al gabinete dental.



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 CHALET

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



El botox en el rejuvenecimiento facial

Una de las grandes ventajas del botox es su **acción limitada a la zona en que se aplica**

DR. REDONDO CAMACHO



- ¿Qué es el Botox?

- Botox es un nombre comercial coloquialmente adoptado para nombrar a la Toxina Botulínica A. Es una sustancia producida por una bacteria que tiene la capacidad de bloquear selectivamente la zona del músculo donde se aplica.

- ¿Cómo actúa en el rejuvenecimiento?

- Un factor importante en el envejecimiento facial son las arrugas de expresión, que se producen en zonas como entrecejo, frente y «patas de gallo». En la juventud la elasticidad de la piel evita que se marquen, pero la continua contracción de esas zonas y el deterioro de la piel, las va convirtiendo en permanentes. El botox

inyectado en estas zonas, disminuye la contracción excesiva del músculo, disimulando las arrugas y frenando la progresión de éstas.

- ¿Se pierde la expresión?

- Una gran ventaja del botox es su acción limitada a la zona que se aplica. La inyección selectiva por especialistas, consigue un efecto natural, disimulando las arrugas de las zonas seleccionadas y respetando la expresividad facial de cada paciente.

- ¿Es un producto peligroso?

- La toxina Botulínica A está autorizada por la Agencia Americana del Medicamento (FDA) desde el año 2002 para tratamientos estéticos. Como cualquier fármaco debe aplicarse en la dosis y vía correcta, siendo así totalmente seguro. Es un tratamiento prácticamente inocuo y en pocos casos produce cefalea en el primer o segundo día de aplicación que remite de inmediato.

- ¿Cuánto dura su efecto?

- El efecto es progresivo desde el tercer día aproximadamente, siendo completo a los 7-10 días. La duración varía entre pacientes, lo habitual es entre 4-6 meses. Cuando el paciente lo ha usado varias veces, el efecto suele ser



más prolongado. Un pequeño porcentaje de pacientes pueden ser resistentes al tratamiento, obteniendo poco o corto efecto.

- ¿A qué edad utilizarlo?

- No existe una edad determinada. El momento mejor es aquel en que la piel comienza a perder elasticidad y se detectan finas arrugas de hiperdinamia, ya que las arrugas profundas, con piel deteriorada tendrán pero resultado, requiriendo otro tipo de tratamiento.

- ¿Qué otras utilidades tiene el Botox?

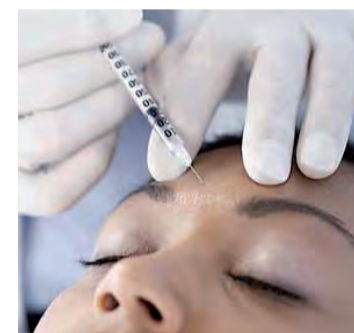
- Se utiliza para tratar la hipersudoración de axilas y manos con

efecto muy positivo. En oftalmología es útil para el tratamiento del estrabismo. En neurología se utiliza para tratamiento de migrañas y contracciones espásticas musculares.

- ¿Se puede combinar con otros tratamientos?

- Otros efectos del envejecimiento facial son: la pérdida de grasa en zonas de la cara, pérdida de la elasticidad de la piel y el descolgamiento de los tejidos. Estas alteraciones no se tratan con botox, son tratadas con rellenos en los surcos, pómulos y labios, que pueden ser de grasa del paciente, ácido hialurónico, etc. Son tra-

tamientos complementarios, ya que cada uno corrige diferentes alteraciones del envejecimiento. Habitualmente se realiza de forma conjunta para obtener mejores resultados.



El efecto es progresivo desde el tercer día, siendo completo a los 7-10 días

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

El helado artesanal, un alimento sano y sabroso para disfrutar en verano

Aunque es la época en la que más se disfruta, el helado no sólo es bueno para consumirlo en verano

A. CABELLO

Hace más de 3000 años que se conoce la existencia del helado en China, cuyos emperadores fueron los primeros en consumirlos. Sus cocineros los preparaban con miel, jugos de frutas y nieve procedente de las montañas.

Se tiene constancia de que el emperador Nerón tomaba zumo de frutas con hielo y miel al igual que Alejandro Magno. Los califas de Bagdad mezclaban nieve con zumos a lo que llamaron «Sharbets» que significa bebida y de la que procede el término sorbete.

Ya en 1295, Marco Polo se trajo de uno de sus viajes por tierras orientales las recetas para elaborar helados con nieve de aspecto similar a los sorbetes pero combinada con leche, lo que le

Se tiene constancia de que el emperador Nerón tomaba zumo de frutas con hielo y miel

otorgaba mayor cremosidad a la mezcla. Esta nueva forma de preparación fue acogida con gran entusiasmo por los nobles italianos y se extendió por toda la región italiana.

A Francia llegó tras el enlace de Catalina de Medici con el rey Enrique II en 1533. En poco tiempo, los cocineros franceses comenzaron a elaborarlos y a introducir nuevos ingredientes. En 1660 se inauguró en París la primera heladería del mundo. Tras la visita del Carlos I de Inglaterra a la corte francesa, éste quedó gratamente sorprendido por el helado hasta tal punto que compró la receta con el fin de tener la exclusividad en su país.

Pronto pasaría a Estados Unidos donde se popularizó a todos los niveles siendo la ciudad de Nueva York la primera en tener un establecimiento dedicado al helado en ese país. Ya en 1903, un vendedor ambulante neoyorquino inventó un cucurucho hecho de oblea para no tener que reponer los vasitos de cristal que se llevaban o rompían.



Beneficios de consumir helado artesanal

Aunque es la época en la que más se disfruta, el helado no sólo es bueno para consumirlo en verano, es un postre con multitud de nutrientes y muy completo que

resulta muy saludable si se consume con moderación y siempre atendiendo a los ingredientes con los que han sido elaborados pues no son los mismo si proceden de heladerías artesanales que si se trata de un producto industrial.

Es una buena fuente de vitamina B, proteínas lácteas y calcio, este último puede suponer hasta el 15% de la cantidad mínima recomendada al día lo que supone una ayuda para contribuir al fortalecimiento de la masa ósea. También ayuda a controlar la tensión arterial, su consumo no daña ni garganta ni el estómago, los helados artesanales son bajos en contenido de grasa no llegando a superar por lo general el 7%, ayuda a cicatrizar y reducir inflamaciones en las amígdalas y reduce el estrés. Por tanto es saludable su consumo tanto en niños como adultos, siempre de forma moderada.

A tener en cuenta

El contenido medio calórico de 100 g de helado es de 204 KCal; el contenido en grasa varía en función del tipo de helado, así pues en los de crema la proporción de grasa es del 11% y en los de leche ronda el 3% variando de igual forma las KCal que contienen.

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.

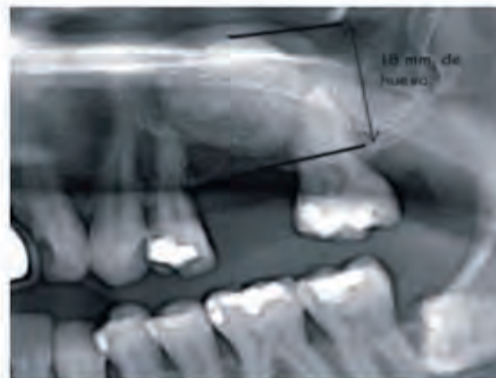
Actualmente DISPONEMOS EN NUESTRO CENTRO DE técnicas quirúrgicas especiales destinadas a tratar a estos pacientes a los que no se les pueden colocar implantes en condiciones normales.

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.



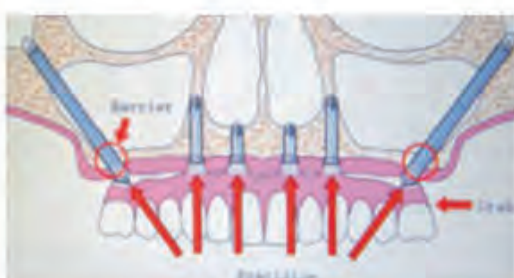
IMPLANTES ZIGOMÁTICOS

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

Controlar los riesgos del deporte durante el verano

Si el deporte es al aire libre no debemos olvidar usar cremas solares protectoras para evitar quemaduras. La hidratación es muy importante ya que con el calor perderemos más líquido por la sudoración.

A. CABELLO

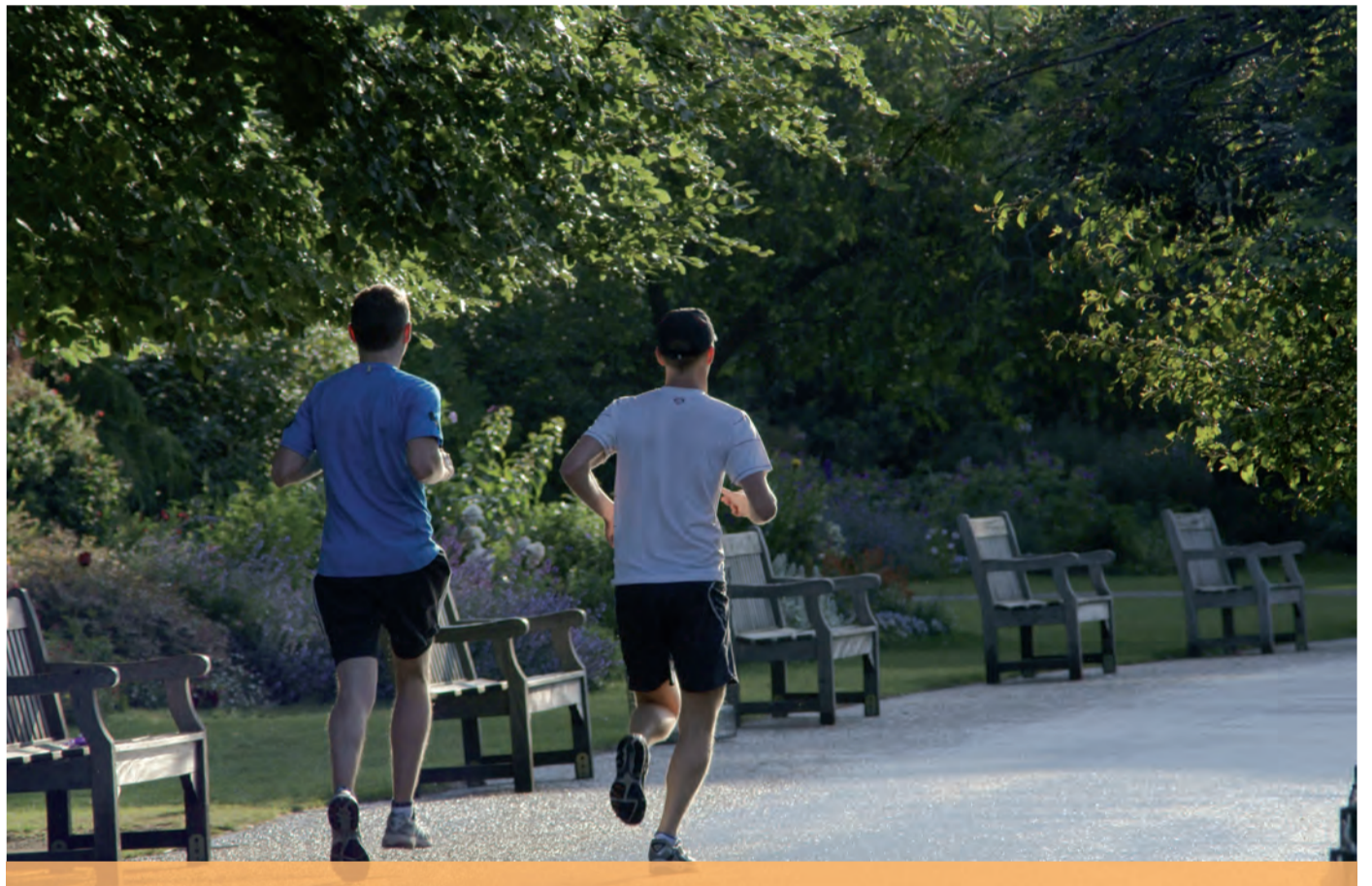
Con la llegada del verano y el buen tiempo practicar deporte al aire libre se convierte en una actividad más apetecible. Existen numerosas actividades que se adaptan a nuestros gustos y capacidad física, que son aptos para jugar en familia, practicar con amigos o de forma individual. Tenemos deportes de piscina, carrera, tenis, pádel, baloncesto, deportes náuticos... pero antes de empezar con cualquiera de ellos debemos seguir unas pautas y tener en cuenta nuestro estado físico y el tiempo que hace a la hora de practicarlo, pues se deben evitar las horas centrales del día y/o las temperaturas extremas.

Se deben evitar las horas centrales del día y/o las temperaturas extremas

Para evitar lesiones es conveniente comenzar a realizar el deporte elegido de forma escalonada si no estamos habituados. Un buen calentamiento previo y los estiramientos posteriores son muy importantes para disminuir el riesgo a padecer alguna lesión ya que los primeros hacen que los músculos adquieran la temperatura necesaria para ser más elásticos, resistentes y fuertes, y con los segundos conseguimos detener la práctica de forma progresiva evitando mareos y síncope.

Hay que usar material adecuado y en buenas condiciones. Si el deporte es al aire libre no debemos olvidar usar cremas solares protectoras para evitar quemaduras. La hidratación es muy importante ya que con el calor perderemos más líquido por la sudoración.

Si solemos salir a correr o vamos a empezar con la práctica debemos ser conscientes de que la temperatura corporal va a aumentar más que en invierno. Conforme aumentan los grados en el exterior a nues-



tro cuerpo le cuesta más regular la temperatura interna y tiene que aumentar el transporte de oxígeno a los músculos, por lo que toda la energía la emplea en mantener la temperatura con el consiguiente aumento del ritmo cardíaco. Todos estos factores debemos tomarlos en consideración antes de empezar, eligiendo las mejores horas del día

Debemos ser conscientes de que la temperatura corporal va a aumentar más que en invierno

para salir a correr como son las primeras de la mañana o las últimas de la tarde.

La ropa debe ser de tonos claros, transpirable y suelta. Es conveniente usar gafas de sol y viseras pero sin cubrir por completo la cabeza. La crema solar debe de usarse en todo el cuerpo incluso si la zona está cubierta. Hay que mantenerse hidratado e ingerir bebidas que repongan las sales minerales. Si hace mucho calor podemos mantenernos frescos vertiendo un poco de agua sobre la cabeza y la ropa. Por último debemos revisar el recorrido, buscar sombras y fuentes y adaptarnos gradualmente a la práctica con calor para poder tolerar las altas temperaturas.

A tener en cuenta

La ropa debe ser de tonos claros, transpirable y suelta. Es conveniente usar gafas de sol y viseras pero sin cubrir por completo la cabeza. La crema solar debe de usarse en todo el cuerpo incluso si la zona está cubierta. Hay que mantenerse hidratado.

C A F É - B A R
LA ANTIGUA
 FUNDADA EN 1999
Reabierto en 2010



Reyes Católicos, 1

EL DIRECTORIO DE **CÓRDOBA SANA**

CENTRO DE ESTIMULACIÓN Y LOGOPEDIA

celinfor@vodafone.es

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

Tlf. 957 47 40 78

Avda. América, 21 bjo. dcha.
14008 Córdoba

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

Salvador Vinuesa Sánchez
Ana M^a Machado Rodríguez

CENTRO DE FISIOTERAPIA & OSTEOPATÍA

SANTA MARINA

C/ Mayor de Santa Marina, nº 6

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

www.fisioterapiasantamarina.es

Dr. José M^a Cabrera

Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268

TECNO-MOVIL

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



Visita nuestra web: www.tecno-movil.com

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

MENSANOVA

LA NUEVA MENSAJERÍA

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

BOGAMBY

Refresca tus noches
en un paraíso cordobés

Junto Calasancio frente a Colegio Trinidad

El chupete, ¿hasta cuándo?

Para quitarles el hábito del chupete **debemos disminuir paulatinamente su uso y no recurrir a castigo**

A. CABELLO

Tranquilizar y calmar la ansiedad a nuestro bebé es el objetivo principal del chupete. Durante sus primeros meses su necesidad de succionar es muy alta y llevarse a la boca el pulgar o un chupete les aplaca, pero no todo son ventajas puesto que pueden causar problemas dentales, entre otros.

En bebés prematuros puede ser un factor que ayude a mejorar el reflejo de succión si han sido alimentados con sonda. Existen líneas de investigación que estudian la posible relación preventiva entre el uso del chupete y el síndrome de muerte súbita del lactante. Y es mejor opción el chupete que el dedo.

En caso de tener cólicos del lactante su uso no les hace mejorar ya que siguen succionando aire y eso es contraproducente. También su uso continuado puede llevar consigo la aparición de problemas de sueño por dependencia del chupete, problemas de lactación o nuevos hábitos como chuparse el pulgar si se retira el chupete de forma inadecuada. Este último, como el uso conti-

nuado e intensificado del chupete pueden llegar a provocar problemas de maloclusión, es decir, que los dientes no encajen correctamente al cerrar la boca. Recientemente han aparecido estudios que afirman que en caso de uso de chupete, si se retira antes de los 2 o 3 años es muy probable

En bebés prematuros puede ser un factor que ayude a mejorar el reflejo de succión si han sido alimentados con sonda

que los dientes vuelvan a su posición natural puesto que el daño es reversible. Sin embargo, el uso del pulgar u otro dedo para la succión no nutritiva es mucho peor ya que la intensidad es mayor y los efectos no van a revertir.

Este último caso es el que mayor problemas bucales crea ya que el dedo es más duro y lleva a

tener lesiones bucales, dentales o en el propio dedo. La succión de un dedo provoca mordida abierta, elevación excesiva de la bóveda del paladar y estrechamiento progresivo de la arcada maxilar que conlleva dificultades en la masticación y deglución así como problemas en el desarrollo del habla y de la pronunciación. Estos problemas no son reversibles por sí solos por lo que deberemos acudir a un odontólogo.

Para quitarle el hábito del chupete debemos disminuir paulatinamente su uso y no recurrir al castigo. El uso de alguna sustancia, como limón, que le desagrade o «perderlo» pueden ser opciones y, si el niño es mayor, el pediatra puede hablar con él.

Ya sea la retirada de forma brusca o paulatina, la decisión debe ser firme y debemos evitar que adquiera el hábito de usar el pulgar. Es muy importante tener tiempo para estar con él y paciencia puesto que no es un proceso fácil y requerirá mucha atención y compañía. También se puede recurrir a cuentos donde al final desaparece el chupete o premios cuando cumpla metas.



**RESTAURANTE
"MESÓN DEL TORO"**



**MESÓN DEL TORO FELICITA
LAS FIESTAS DE MAYO
A TODOS LOS CORDOBESSES**

C/ Fuente de Los Picadores, 1 Tlf. 957 28 05 03 - 957 27 05 47



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.

Entrevista a Eduardo López Ramírez

REDACCIÓN



Córdoba cuenta con un centro dental especializado en la Avenida del Arroyo del Moro 16, que contempla todas las especialidades odontológicas y está formado por un gran equipo de profesionales. Tener una boca sana es una de las principales preocupaciones de los cordobeses, teniendo en cuenta que una boca insana puede traer problemas de salud muy importantes, como estomacales, de obesidad, descontrol de la diabetes, etcétera. Por tanto, la salud es lo más importante para Clínica Alegro. Por ello hablamos con uno de los especialistas de Clínica Alegro, el periodoncista e implantólogo Eduardo López Ramírez.

- ¿Cada cuanto debemos acudir al dentista?

- Lo más importante es la prevención y la revisión cada 6 meses, a través de la cual se pueden detectar con antelación cualquier problema bucodental, poniendo remedio para que no lleguen a más. Además en Clínica Alegro la primera visita y la revisión son gratuitas, realizándole al paciente una radiografía panorámica, con lo que damos un diagnóstico completo de su boca.

- ¿Qué trata la Periodoncia?

- La Periodoncia es la especialidad que trata la alteración e inflamación de la encía, llegando a sangrar, a consecuencia de falta de higiene y acumulación de placa bacteriana, llamada en su primera fase Gingivitis. Si no la detectamos a tiempo la

enfermedad puede seguir avanzando, continuando el sangrado, produciendo una pérdida de hueso dando lugar a la retracción de la encía; desarrollándose en esta fase la enfermedad periodontal. La periodontitis es una enfermedad crónica. Detectarla a tiempo es crucial, ya que se puede atajar fácilmente mediante un tratamiento periodontal básico, con lo que se quita la inflamación y el sangrado, el hueso no se pierde, siempre y cuando haya un control y limpieza sucesiva por parte del paciente cada seis meses aproximadamente. Si la periodontitis es más agresiva, nos podemos encontrar con un paciente que es susceptible de portar prótesis con implante porque va a tener pérdida de diente. Por tanto, si se demora en el tiempo, el especialista se va a encontrar con poco hueso, teniendo que apoyarse así en técnicas más complejas, como la elevación de seno maxilar.

- ¿Qué es un implante? ¿En qué consiste un tratamiento de implantes?

- En el campo de la implantología es precisamente donde se están dando los mayores avances tecnológicos. Siempre se ha hecho una prótesis fija mediante fundas que traía consigo hacer un tallado de las piezas adyacentes a la pieza ausente para poner un puente. Un implante es una raíz de titanio que se introduce en el hueso del paciente, constituyendo una base a la que se pueden unir uno o varios dientes artificiales. De esta manera, lo que estamos haciendo es mejorando los tratamientos, ya que evitamos tener que tocar unas piezas dentales para sustituir una. Funciona igual que los propios dientes, y permite masticar, hablar y sonreír con total naturalidad.



- ¿En cuánto tiempo puedo reponer una pieza perdida, mediante implantes?

- Depende del diagnóstico y de la colaboración del paciente, normalmente los implantes tardan de 2 a 3 meses en osteointegrarse en el hueso. Disponemos de técnicas, como la cirugía guiada, con la colocación de un implante de forma transmucosa, que se realiza sin incisión de la mucosa ni necesidad de sutura, con lo que el post operatorio resulta prácticamente inexistente. También se usan técnicas mínimamente invasivas, con colocación de implantes desde el primer día mediante la técnica de carga inmediata. Para esto, hay que seleccionar el caso y el tipo de paciente, ya que no en todos se podría llevar a cabo, pero sí en un alto porcentaje, lo que implica que, aunque muchas veces la boca esté en muy mal estado, el paciente se va de la clínica con una prótesis provisional inmediata, hasta alcanzar el periodo de ci-

catrización y su colocación definitiva.

- En cuanto a la calidad ¿Qué tipo de materiales usan en la clínica?

- En Alegro, se está apostando por un servicio de calidad hacia nuestros pacientes. Tanto en implantología como en prótesis utilizamos materiales de alta calidad. En implantes utilizamos la marca 3I que son de alta gama y en prótesis trabajamos con uno de los mejores laboratorios de Córdoba, CANODENT. Uno de los materiales que se emplean mucho actualmente son las prótesis procera, mediante un sistema CAD-CAM (proceso de fresado de una pieza de zirconio). Mediante este sistema se usa zirconio, que es un metal blanco, recubierto de porcelana, por lo que no aparecen sombras o zonas negras como en algunas prótesis por una mala técnica de cepillado.

- ¿Con qué tipo de problemas acuden los pacientes a Clínica Alegro?

De todo tipo, desde aquellos que vienen para rehabilitar su boca en general, madres que traen por primera vez a sus hijos o por hacerse una revisión general.

- ¿Pero ahora con la crisis, apostar por alta calidad, no resulta arriesgado?

Intentamos dar al paciente que acude a nuestra clínica la mayor facilidad para poder afrontar y solucionar su tratamiento. Además de la Prestación andaluza dental infantil (PADI) para los niños, la primera visita o la revisión es totalmente gratuita. También puede pagar su tratamiento en un año sin intereses o financiarlo hasta en cinco años, dando así la oportunidad a muchas personas que, en los tiempos que corren, les sería muy difícil arreglarse su boca completa.

DISTRIBUCIÓN Y SUMINISTRO DE MATERIAL MÉDICO-QUIRÚRGICO



Summedical

Avda. Menéndez Pidal, 12
14004 Córdoba – Córdoba
Telf.: 957202481
www.summedical.com

PRECIOS SIN COMPETENCIA

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

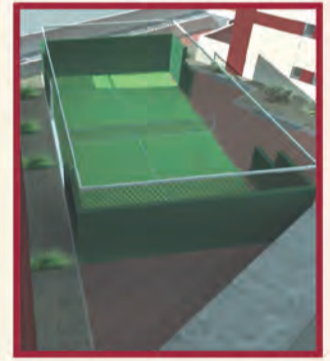
Últimos áticos



Edificio Don Mariano



Piscinas adultos e infantil



Pista Padel



Zona Juegos

**Monte su negocio frente al nuevo
El Corte Inglés desde 80.508 € + IVA**



Tel. 957 412 200

Fax 957 47 20 31

C/ Conde de Robledo esq. José Aumente Baena S/N

El consumidor tiene derecho a que se le entregue copia del Documento Informativo Abreviado, así como cualquier información adicional a que se refiere el Decreto 218/2005. Toda esta información está a disposición del consumidor en nuestra oficina de información y venta. Las cantidades entregadas a cuenta serán garantizadas conforme a la Ley, dichas cantidades se entregarán como parte del precio. Sociedad inscrita en el R.M. de Córdoba al Tomo 440, Folio 135 Hoja CO-409. Inscripción 7ª



Una boda de leyenda en el Castillo de Almodóvar



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

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



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



Teléfonos 957 634 055 - 607 338 532 / eventos@castillodealmodovar.com
www.castillodealmodovar.com