

que importante es oír bien!

EFETA
centros auditivos
www.efeta.es

soluciones digitales para la sordera

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

Centro concertado con Servicio Andaluz de Salud

ih **Academia Británica**
International House
www.acabri.com

inglés_ alemán_ francés_
inicio 17 SEPT

CENTRO Rodríguez Sánchez, 15. T. 957 470 350. info-cordoba@acabri.com
SIERRA Dolores Ibárruri, 29. T. 957 404 840. info-sierra@acabri.com

EL REINA SOFÍA USA EL DISPOSITIVO ESSURE

Favorecer la fecundación en mujeres con problemas en las trompas

El Hospital Universitario Reina Sofía ha sido el primer centro del país en incorporar una nueva utilidad del dispositivo Essure, con una indicación contraria a la habitual en mujeres con problemas ginecológicos. Este procedimiento se ideó para la esterilización femenina, si bien el nuevo uso persigue favorecer la fertilidad en determinados casos previamente seleccionados. Las candidatas son pacientes con hidrosalpinx, una patología consistente en la acumulación de líquido en las trompas de Falopio.

(sigue en la página 2)



Profesionales del Hospital Reina Sofía y otros centros que aplican la técnica Essure

noticias		entrevista		en buenas manos	
En el IMIBIC estudian genes implicados en autismo 6	Programa de detección precoz de cáncer de mama 7	Dra. Carmen Gracia Gerente de la Clínica del Deporte 10 	La enfermedad periodontal 14 	De higos a brevas, los frutos de la higuera 16 	
Intervenidos de ligamento de rodilla en San Juan de Dios 7	Medicina Preventiva ha atendido unas 3000 consultas 8	«Seguiremos poniendo en valor la Clínica del Deporte en Córdoba»	Shiatsu ¿Qué te puede ofrecer? 15	El pádel, un deporte de moda 18 	Convivencia de niños y mascotas 20

C A F É - B A R

LA ANTIGUA

FUNDADA EN 1999

Reabierto en 2010



Reyes Católicos, 1

noticia de portada

El Reina Sofía usa el dispositivo Essure para favorecer la fecundación en mujeres con problemas en las trompas

El centro cordobés es el primero del país en incorporar esta técnica, en sustitución de la cirugía, en mujeres con patologías en las trompas que dificultan la concepción como el hidrosalpinx

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía ha sido el primer centro del país en incorporar una nueva utilidad del dispositivo Essure, con una indicación contraria a la habitual en mujeres con problemas ginecológicos. Este procedimiento se ideó para la esterilización femenina, si bien el nuevo uso persigue favorecer la fertilidad en determinados casos previamente seleccionados.

Las candidatas son pacientes con hidrosalpinx, una patología consistente en la acumulación de líquido en las trompas de Falopio que provoca bloqueo y dilatación de éstas e impide que la mujer se pueda quedar embarazada mediante técnicas de fecundación in vitro, ya que este líquido puede extenderse hasta el útero impidiendo que el embrión se implante en él.



Profesionales del Hospital Reina Sofía y otros centros que aplican la técnica Essure

hace más de dos años y desde entonces se han producido dos embarazos.

También se consigue con este dispositivo, sin necesidad de pasar por el quirófano, el bloqueo de las trompas y que el líquido no se extienda hasta el útero

El sistema Essure es un muelle de titanio y níquel que se coloca en las trompas de Falopio con la finalidad de provocar su obstrucción e impedir que el óvulo pueda ser fecundado por el espermatozoide. Por tanto, la técnica consigue el mismo efecto, la obstrucción de las trompas, lo que se modifica es la finalidad que persigue este bloqueo.

Las candidatas son pacientes con hidrosalpinx, una patología consistente en la acumulación de líquido en las trompas de Falopio que provoca bloqueo y dilatación de éstas

También se consigue con este dispositivo, sin necesidad de pasar por el quirófano, el bloqueo de las trompas y que el líquido no se extienda hasta el útero. La colocación del Essure se realiza de forma ambulatoria evitando el ingreso y los riesgos asociados a la intervención quirúrgica.

Unidad de la Mujer

El tratamiento convencional para las mujeres con esta enfermedad que no logran quedarse embarazadas pasa por la extirpación de las trompas mediante cirugía, puesto que mejora los resultados de la fecundación in vitro. Es en estos casos en los que la técnica Essure resulta eficaz como alternativa a la cirugía.

El procedimiento lo llevan a cabo los ginecólogos del complejo sanitario cordobés en la consulta de histeroscopia de la Unidad de la Mujer. Su responsable, José Eduardo Arjona, indica que el uso del Essure en estas pacientes en vez de la cirugía laparoscópica se incorporó

El dato

El sistema Essure

El sistema Essure es un muelle de titanio y níquel que se coloca en las trompas de Falopio con la finalidad de provocar su obstrucción e impedir que el óvulo pueda ser fecundado por el espermatozoide. Por tanto, la técnica consigue el mismo efecto, la obstrucción de las trompas, lo que se modifica es la finalidad que persigue este bloqueo.

En este sentido, en mujeres fértiles el Essure permite la esterilización al alterar la funcionalidad de las trompas de Falopio, mientras que en mujeres con hidrosalpinx favorece que el líquido tóxico provocado por esta enfermedad no llegue hasta el útero para que, posteriormente, se pueda someter a técnicas de reproducción asistida para conseguir la gestación.

El procedimiento lo llevan a cabo los ginecólogos del complejo sanitario cordobés en la consulta de histeroscopia de la Unidad de la Mujer.

En este sentido, en mujeres fértiles el Essure permite la esterilización al alterar la funcionalidad de las trompas de Falopio, mientras que en mujeres con hidrosalpinx favorece que el líquido tóxico provocado por esta enfermedad no llegue hasta el útero para que, posteriormente, se pueda someter a técnicas de reproducción asistida para conseguir la gestación.

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

Tratamientos y especialidades:

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

ÁNGEL CASTILLO
Centro de Medicina Alternativa

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

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

La gamba de ORO



Nuevas Raciones

Y como siempre sus gambas, las de toda la vida

Si aciertas las firmas de los 22 jugadores en una camiseta autentica.... **SORTEO** de una mariscada para dos personas. (En nuestro local de Cordoba)



C/Montenegro, 10 (junto a CajaSur)
14900 LUCENA Telefono 957052427

C/ Mariano de Cavia, 13 "Olivos Borrachos"
14005 CORDOBA Telefono 957235614



C.E.M. LOS ARCOS

CENTRO DE EDUCACIÓN MATERNAL Y RECUPERACIÓN PUERPERAL

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



ATENDEMOS COMPAÑÍAS MÉDICAS

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

LA IMAGEN DEL MES



EL REINA SOFÍA OFRECE MÁS DE UN CENTENAR DE APARCAMIENTOS PARA BICIS REPARTIDOS POR EL RECINTO SANITARIO. Los puntos de estacionamiento se sitúan próximos a los accesos de los diferentes edificios y se usan a diario por los profesionales y usuarios que eligen este medio de transporte saludable y económico. Por otra parte, las líneas de autobús urbano también conectan los distintos barrios de la ciudad con el Hospital Reina Sofía.

SON NOTICIA

**Carmen Gracia**

Gerente de la Clínica del Deporte de Córdoba

► Está al frente de la Clínica del Deporte de Córdoba desde hace un año, en el que esta entidad cordobesa, promovida que nació bajo el auspicio de la Federación Andaluza de Fútbol y de la que sólo existe otra en Jaén, ha colaborado en los eventos deportivos de relevancia como los I Juegos Europeos Universitarios que tuvieron lugar el pasado agosto.

**Francisco Cañadillas**

Neurólogo responsable de la consulta de epilepsia en el Hospital Reina Sofía

► Por la consulta de epilepsia que atiende el doctor Cañadillas han pasado en 2011 un total de 1.023 pacientes, de los que 737 han acudido a revisión y 286 a primera consulta. Entre las personas que vinieron por primera vez se confirmó el diagnóstico de epilepsia en el 63% de los casos.

**María Jesús Montero**

Consejera de Salud y Bienestar Social

► Según el estudio 'Población andaluza y drogas' presentado por María Jesús Montero, la prevalencia del consumo de drogas entre los andaluces ha disminuido en casi todas las sustancias, salvo en el alcohol y de forma sutil en otras sustancias como cannabis, alucinógenos, tranquilizantes e hipnosedantes sin prescripción médica.

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 **Teléfono:** 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 SEPTIEMBRE

27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8 Día Mundial de la Fibrosis Quística	9
10 Semana Europea del cáncer de pulmón	11	12	13	14	15 Día Europeo de la Salud Prostática	16 Día Mundial del Linfoma
17	18	19	20	21 Día mundial del Alzheimer	22	23 Día Mundial del Corazón
24	25	26	27	28 Día Mundial de la rabia	29 Día mundial de la retinosis pigmentaria	30

LA FRASE DEL MES

« Donde quiera que se ama el arte de la medicina, se ama también a la humanidad »

Platón

CARTA DE LOS LECTORES

La sanidad no es gratuita

Estos días, a raíz de los cambios que está realizando el Gobierno para reducir el gasto sanitario, se está hablando mucho del derecho o no de diversos colectivos a ser atendidos de forma plena por los servicios públicos de salud.

En mi opinión, el problema viene de la confusión, alimentada durante mucho tiempo por nuestros políticos y agentes sociales, de que «público» es sinónimo de gratuito. En cambio, el coste del sistema sanitario es muy elevado.

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 150 palabras, en caso contrario nos reservamos el derecho a recortar su contenido. Han de ir acompañadas de una fotocopia del DNI del remitente.

Creo que no estaría bien llegar a lo que ocurre en muchos países, donde incluso la atención primaria se niega a los que no cuentan con seguro médico. Urgencias graves, mujeres que van a dar a luz... deben estar cubiertos sea quien sea el paciente, pero es necesaria la existencia de un límite, pues no es justo que una persona que nunca ha aportado ni un

céntimo al sostenimiento del sistema, exija el mismo gasto (en muchos casos más) que otra que sí lo ha hecho.

Ha llegado el momento, empujados por la situación financiera, de ser más eficientes, pues en caso contrario no conseguiremos hacer que perdure en el tiempo aquello que hemos construido tras muchos años de duro trabajo por parte de los profesionales, y grandes inversiones por parte de la sociedad, a través de sus impuestos.

MANUEL MATEOS

APC
EMPRESA DE LIMPIEZA, S.L.

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

Tlf. 957 401 081
apc@apclimpieza.com

Antonio Barroso y Castillo, 10 · 14006 Córdoba



**¡Inglés a partir de 1 año!
Matrículas abiertas**

Kids&Us *
school of english

Av. Cañito Bazán, 1 (Edificio Atlas)
T.957 102 202 · cordoba@kidsandus.net
www.kidsandus.es



Descubre
el mundo
Kids&Us

noticias

Investigadores del IMIBIC avanzan en el estudio de genes implicados en autismo

El objetivo es determinar **mecanismos a nivel molecular** de las causas que originan este síndrome

REDACCIÓN

El equipo del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) que lidera Manuel Ruiz Rubio lleva a cabo estudios que avanzan en el conocimiento del papel de determinados genes implicados en autismo y otros trastornos generalizados del desarrollo del sistema nervioso.

Los trabajos adscritos a esta línea parten de la importancia del componente genético en el autismo y, en este sentido, el equipo de investigadores cordobeses está inmerso en el estudio de algunos de los genes que se ha demostrado que están implicados en un subgrupo de pacientes dentro del espectro autista.

Entre ellos destacan los genes que codifican neuroliquinas, proteínas que intervienen en la comunicación entre las neuronas y que cuando su funcionamiento es defectuoso produce problemas de autismo y/o retraso mental.

En trabajos anteriores, este equipo había usado como modelo el gusano *C. elegans* para el estudio de esta y otras proteínas implicadas en el sinapsis neuronal (la comunicación que se establece entre las células nerviosas). Además, el trabajo publicado recientemente por los expertos ha permitido validar este tipo de organismo como modelo para el estudio de genes humanos implicados en autismo.

El equipo, integrado por profesionales de la Universidad de Córdoba y del Hospital Reina Sofía, ha sido pionero en el empleo de este organismo como modelo en autismo. Se les ocurrió usarlo hace 4 años por su simplicidad y fácil manejo en el laboratorio y ante las dificultades de trabajar a este nivel con modelos humanos



El equipo del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba que lidera Manuel Ruiz Rubio

u otros mamíferos de mucha mayor complejidad.

Los investigadores han demostrado que cuando un gusano es deficiente en neuroliquina su comportamiento se ve alterado, por ejemplo, pierden capacidad sensorial. En estos mutantes el comportamiento se restablece cuando se les administra neuroliquina humana y no ocurre lo mismo cuando la proteína que se le aplica incluye mutaciones implicadas en autismo.

El objetivo final de esta línea de investigación consiste en aportar conocimientos básicos sobre mecanismos a nivel molecular por los que se origina el autismo, y que éstos puedan ayudar a desarrollar métodos de diagnóstico así como nuevas terapias que pudieran revertir los síntomas de estas enfermedades.

A saber

1 Investigación Genética del Autismo

Estos trabajos se incluyen en la línea de investigación Genética del Autismo, en la que colaboran profesionales del Departamento de Genética de la Universidad de Córdoba y de la Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil del Hospital Universitario Reina Sofía.

2 Neuroliquinas

Son proteínas que intervienen en la comunicación entre las neuronas. Si su funcionamiento es defectuoso produce problemas de autismo y/o retraso mental. La revista *PLoS ONE* publicó a finales del pasado mes de junio un artículo en el que sus autores, Fernando Calahorra y Manuel Ruiz Rubio, profundizan en esta temática.

3 *C. elegans*

Es el gusano que ha usado el equipo de investigación para el estudio de esta y otras proteínas implicadas en el sinapsis neuronal. Además, el trabajo publicado recientemente por los expertos ha permitido validar este tipo de organismo como modelo para el estudio de genes humanos implicados en autismo.

El dato

+ Los investigadores han demostrado que cuando un gusano es deficiente en neuroliquina su comportamiento se ve alterado, por ejemplo, pierden capacidad sensorial. En estos mutantes el comportamiento se restablece cuando se les administra neuroliquina humana y no ocurre lo mismo cuando la proteína que se le aplica incluye mutaciones implicadas en autismo.

Ojo al dato

4

El equipo, integrado por profesionales de la Universidad de Córdoba y del Hospital Reina Sofía, ha sido pionero en el empleo del gusano *C. elegans* como modelo en autismo. Decidieron usarlo hace 4 años por su simplicidad y fácil manejo en el laboratorio.

4 Las películas del Ciclo

Los investigadores han demostrado que cuando un gusano es deficiente en neuroliquina su comportamiento se ve alterado, por ejemplo, perdiendo capacidad sensorial. En estos mutantes el comportamiento se restablece cuando se les administra neuroliquina humana.



ADERE
INGENIERIA

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.

El 70% de los intervenidos de ligamento de rodilla en San Juan de Dios recupera la movilidad

Son lesiones habituales entre jóvenes que practican deportes como baloncesto, fútbol o esquí y pueden derivar en artritis

REDACCIÓN

El 70% de las personas intervenidas de Ligamento Cruzado de Rodilla en el Hospital San Juan de Dios de Córdoba asegura haber incrementado sustancialmente su calidad de vida, según una encuesta realizada telefónicamente entre los usuarios del centro desde enero de este año. Son personas que no podían subir escaleras o agacharse y que han recuperado esa capaci-



Operación de rodilla en el Hospital San Juan de Dios de Córdoba

La Lesión de Ligamento Cruzado Anterior (LCA) es una patología que se presenta de manera habitual entre las personas que practican deportes de contacto

dad funcional después de realizarles la intervención. El 100% de ellos declara estar satisfecho con el resultado.

La Lesión de Ligamento Cruzado Anterior (LCA) es una patología que se presenta de manera habitual entre las personas que practican deportes de contacto, especialmente los que exigen pivotar sobre la rodilla, como el baloncesto, el fútbol o el esquí. La mayoría de los que la padecen se quejan de inestabilidad en la articulación. Esta lesión no se repara por sí sola y puede derivar en una artritis precoz.

Un mecanismo habitual de lesión se produce cuando se frena en seco al mismo tiempo que se cambia de dirección mientras se practica un deporte, girando y aterrizando de un salto o extendiendo demasiado la articulación de la rodilla. Algunos deportistas que han padecido esta lesión son el jugador de baloncesto Ricky Rubio o el futbolista Marc Muniesa.

En el hospital San Juan de Dios se han intervenido en los primeros siete meses del año a 51 pacientes de Ligamento Cruzado de Rodilla. La edad promedio de los pacientes es de 30,5 años. El 94% son varones.

La técnica empleada es la menos invasiva, la artroscopia, una cirugía que permite ver directa-

mente el interior de la articulación de la rodilla y trabajar dentro de ella, sin necesidad de abrirla. Sólo a través de unas pequeñas incisiones de alrededor de un centímetro.

La técnica empleada es la menos invasiva, la artroscopia

En la capital cordobesa se producen una media de 100 lesiones de este tipo al año. El Hospital San Juan de Dios realiza un número importante de estas intervenciones que se dan en la ciudad, lo que le ha convertido en un referente en este tipo de patología traumática.

Balance del primer semestre del año en el programa de detección precoz de cáncer de mama

Unas 6.000 mujeres entre los 50 y 69 años se han realizado una mamografía

REDACCIÓN

Un total de 6.019 mujeres con edades comprendidas entre los 50 y los 69 años se han realizado una mamografía dentro del programa de detección precoz de cáncer de mama en la capital, según los datos del Distrito Sanitario Córdoba, en este primer semestre del año. De este total han sido derivadas al hospital para estudio 279 casos, de los cuales 5 han sido diagnosticados de cáncer.

El Distrito Sanitario de Córdoba desde que se inició el programa ha realizado 35.325 mamografías de las que 8.898 fueron derivadas al hospital para estudio y se confirmaron cánceres en 484 mujeres. El Distrito Sanitario de Córdoba cuenta con dos unidades de detección precoz de cáncer de mama, ubicadas en los centros de Poniente y Levante Sur, donde se realizan las mamografías.

La citación se realiza de forma personalizada, mediante carta. Del mismo modo, el resultado de

la mamografía también lo recibe la interesada por correo y, en el caso de que deba ser derivada al hospital, también recibirá dicha cita por vía postal.

El Distrito Sanitario de Córdoba desde el año pasado tiene implantado en la unidad de detección precoz de cáncer de mama de Poniente la digitalización de las imágenes radiológicas de los resultados de las mamografías que hasta ahora tenían un formato analógico, obteniendo así, una mayor calidad de la imagen.

Los médicos del centro hospitalario pueden observar las imágenes de las mamografías realizadas en atención primaria desde el ordenador de sus consultas para proceder después a la redacción de su diagnóstico o informe para las pacientes. Otra de las ventajas de los sistemas digitales es el beneficio económico y medio ambiental que supone la eliminación de las películas o placas radiográficas existentes hasta ahora.



Viajes Califal, S. L.
C.I.F.- B-14381438
Alcalde Velasco Navarro, 7
14004 Córdoba
www.viajescalifal.com
CIAN - 14361 -2

ACUERDO DE COLABORACION CON EL PERSONAL SANITARIO
5% DE DESCUENTO EN PAQUETES VACACIONALES

- GRUPOS ESPECIALES.
- FERIAS PROFESIONALES.
- RESERVAS DE ALOJAMIENTO.

- ORGANIZACIÓN DE VIAJES A MEDIDA.
- INCENTIVOS, CONGRESOS Y CONVENCIONES.
- EVENTOS DEPORTIVOS Y/O CULTURALES.

MAXIMILIANO MORENO
656.912767

RAFI MARTINEZ
656.912766

noticias

El servicio de Medicina Preventiva del Reina Sofía ha atendido unas 3.000 consultas en lo que va de año

En ese periodo han pasado por el servicio **más de 250 profesionales del complejo sanitario** que se exponen a radiaciones ionizantes y a citostáticos

REDACCIÓN

Los profesionales del servicio de Medicina Preventiva del Hospital Reina Sofía han atendido en lo que llevamos de año alrededor de 3.000 consultas, de las que un 80% han sido primeras citas y en torno a un 20% sucesivas. Por aquí pasan profesionales cuya labor implica un riesgo añadido y pacientes que precisan vacunaciones especiales, así como también se ocupan de la prevención de patologías infecciosas y la vigilancia de las enfermedades de declaración obligatoria, entre otros cometidos.

En torno a un 80% han sido primeras citas y el 20% restante, sucesivas

En este periodo han pasado por este servicio más de 250 profesionales del complejo sanitario que en su día a día se exponen a radiaciones ionizantes y a citostáticos, ya que este personal precisa de un seguimiento especial que incluye revisiones periódicas entre las que figuran analíticas, audiometrías, espirometrías y



Una enfermera de Medicina Preventiva pone una vacuna a otro profesional

estudios de fondo de ojo. Además, por exposición a riesgos biológicos se han registrado cerca de 500 consultas. El resto de profesionales del complejo sanitario cuyo trabajo no entraña un riesgo especial son atendidos en las consultas de Medicina del Trabajo.

El dato

Profesionales con riesgo añadido.

Esta actividad tiene que ver con la **inmunización y análisis a profesionales con riesgo añadido, vacunaciones especiales de pacientes, prevención de patologías infecciosas y alerta ante enfermedades de declaración obligatoria.**

En el apartado de inmunización, los profesionales de Medicina Preventiva han administrado en estos meses de 2012 cerca de 200 vacunas de hepatitis A y B, varicela, triple vírica y mantoux, entre otras. Asimismo, en relación con los pacientes, se han puesto unas 900 vacunas a adultos (dosis especiales y a pacientes trasplantados de órganos sólidos y precursores hematopoyéticos) y a más de 650 niños (entre las que se incluyen unidades del calendario vacunal, situaciones especiales y trasplantados).

Se han puesto unas 900 vacunas a adultos y a más de 650 niños

También figuran en este grupo de personas inmunodeprimidas por otras causas como por sufrir enfermedad inflamatoria intestinal, los recién nacidos prematuros, los niños de adopción internacional (para ajustar el calendario de vacunas a las circunstancias personales de cada paciente) y otro tipo de vacunaciones especiales, ya que las habituales se administran en los centros de salud.



Más tiempo libre

Cocinar en microondas nunca fue tan fácil

Disfruta con las personas que quieres sin tener que pasar largas jornadas cocinando.

Estos Tupperware, son polivalentes para congelar, conservar, calentar y servir.

Microondas - Línea Microserver

Nada se desperdicia

Gracias a su exclusiva válvula y diseño disfrutarás de tus recetas como si estuvieran recién cocinadas.

Soportan temperaturas desde -25°C hasta +160°C.

Tupperware recomienda una potencia máxima de 600 vatios.

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

Carmen Gracia

Gerente de la Clínica del Deporte de Córdoba

«Los eventos deportivos organizados en Córdoba han contado con el apoyo de la Clínica del Deporte»

Ó. CÓRDOBA

La doctora Carmen Gracia es médico especialista en Medicina del Trabajo. Nacida en Montilla (Córdoba), cursó sus estudios de medicina en la Universidad de Córdoba. Actualmente es gerente de la Clínica del Deporte.

- ¿Cuándo abre la Clínica del Deporte?

- Se inauguró hace ya dos años (en septiembre de 2010) y progresivamente el centro ha ido incorporando especialidades y servicios hasta completar una oferta muy amplia en la medicina deportiva. Es un proyecto hasta el momento único en España impulsado por una Federación deportiva.

«Hemos colaborado con el Campeonato Universitario Europeo de Baloncesto, Interagrónomos, el Campeonato de España de Tenis cadete, el Campeonato del Mundo Universitario de Tiro con Arco y finalmente los Juegos Europeos Universitarios»

con la UCO en los I Juegos Europeos Universitarios?

- Aunque ya teníamos una experiencia previa en la coordinación de eventos deportivos, este ha supuesto todo un reto para nosotros ya que constaba de 10 modalidades en 16 instalaciones con más de 3500 deportistas de 32 países. El equipo de asistencia sanitaria aportado por la clínica, ha sido numeroso, altamente cualificado y con presencia permanente en cada minuto de competición para garantizar la cobertura a todos los deportistas.

- ¿Cuántas asistencias ha habido en los Juegos?

- En los Juegos Universitarios ha habido un total de 740 asistencias entre traslados, asistencias in situ, ingresos hospitalarios... y 960 sesiones de rehabilitación por los 14 fisioterapeutas que la Clínica del Deporte tenía distribuidos en cada uno de los campos de juego, además de otros 4 que se encontraban en el centro de coordinación.

- ¿Qué ventajas tiene el sistema de resonancia magnética con el que cuenta la clínica?

- Podríamos destacar dos características que dan un valor diferencial a nuestra resonancia. La primera es que es abierta, por lo que se evita la sensación de claustrofobia que algunas personas sufren con otros sistemas cerrados. Por otro lado, la prueba puede ser realizada conforme al mejor posicionamiento indicado por el especialista: de pie «en carga», sentado o tumbado. Con esto se posibilita la mayor exactitud en el diagnóstico gracias a poder realizar la prueba en la posición natural donde se radica la lesión.

- ¿Por qué se abre la clínica más allá de la Federación?

- La Clínica del Deporte es un proyecto de la Real Federación Andaluza de Fútbol y se impulsa como un compromiso para la mejor atención de nuestros deportistas, para que estos dispongan de la mejor asistencia, independientemente de las categorías en las que participen. Sin embargo este centro también se abre al resto de modalidades deportivas, federaciones, aseguradoras y público en general.

- ¿Cómo es la Clínica del Deporte?

- Es un centro muy especializado y tecnológicamente dotado para poder diagnosticar, valorar y tratar todo tipo de lesiones. Cuenta además con un equipo de profesionales altamente cualificados y con dilatada experiencia en este ámbito para poder atender a un público heterogéneo.

- ¿Con qué unidades asistenciales cuenta?

- Actualmente la Clínica del deporte cuenta con unidad de rehabilitación, cirugía, traumatología y medicina del deporte, análisis

clínicos, radiología y resonancia magnética vertical-abierta de la cual podemos decir que es única en Andalucía. Actualmente estamos en proceso de incorporación de otras nuevas especialidades. Podemos decir que contamos con un equipo de especialistas de prestigio referentes en Córdoba, garantizando de esta forma un servicio de altas prestaciones sanitarias.

- ¿Han colaborado con muchos eventos deportivos?

- Desde que se inauguró la clínica nuestra intención ha sido siempre colaborar en los eventos deportivos de la ciudad de Córdoba. En este sentido hemos apoyado a la Universidad y a varias federaciones deportivas en todo tipo de eventos y actividades, con un resultado muy positivo y satisfactorio.

- ¿Cómo ha sido la colaboración

“ La resonancia magnética vertical y abierta de la Clínica del Deporte es única en Andalucía.



La doctora Carmen Gracia en su despacho



www.intercaza.com

28 A 30 DE SEPTIEMBRE
PABELLÓN CAJASUR. PARQUE JOYERO

INTERCAZA
TURISMO, OCIO ACTIVO Y MEDIO AMBIENTE
CÓRDOBA 2012



ORGANIZAN



COLABORAN

(tercera 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

Cuarto día

Hoy empieza el día a las 5 de la mañana con los cantos de los musulmanes. Debe haber viento hacia la casa porque se oían como si estuvieran en la cama de al lado. Cuando suena la campana ya le llevo una hora de ventaja. A las 7 misa, después, desayuno, y como siempre *del hospital a la misión y de la misión al hospital*. Cada día hay más gente en todas las consultas.

Comenzamos operando a una mujer mangati que tiene un enorme quiste osificado muy difícil de quitar. La mujer se porta estupendamente y aunque ha sido una cirugía pesada no se ha quejado.

También hemos tenido que ingresar a un niño de no más de 8 años con una malaria bastante grave, para ser trasfundido; a otro de 2 meses con labio leporino... y sin poder hacer casi nada por ellos.

Le hemos quitado del oído una cuenta de plástico de collar a un niño de 7 años que esta impactada y nadie ha podido sacársela ¡en dos años y medio! El chiquillo se ha portado muy bien y se ha ido tan contento oyendo por ese oído y con un *pipi* (caramelo) y varios globos.

Hemos terminado después de las tres de la tarde y cuando hemos subido los curas ya habían comido. Nos hemos tomado una cerveza *baridi-baridi* (muy fría) y cocido madrileño con su caldo, sus garbanzos, sus acelgas (recién cogidas de la huerta de la casa) y sus avíos.

Por la tarde nueva mente consulta hasta la noche. Después ducha, cena y tertulia en la mesa del comedor.

No pasa un día sin que los curas nos dejen boquiabiertos con su vida, su entrega, su capacidad de trabajo, su ausencia total de pereza... en fin: dos personas irrepetibles. *Totaonana* (hasta mañana).

Quinto día

Hoy estábamos tan *mimechoke* (cansados) que no hemos escuchado la campana y hemos tenido que correr para no tener que hacer esperar a los parroquianos. Como siempre, misa de 7.

Al llegar al hospital tengo que ayudar a operar a un pescador de un enorme quiste en el cielo de la boca que le ha destruido el paladar óseo, que es el suelo de la nariz. El hombre se ha portado de maravilla.

Después quirófano para ayudar a en la operación de oído de un mangati superdelgado por culpa de la tuberculosis. Al finalizar el paciente se queda dormido sentado en la sala de reanimación. Hemos usado otro microscopio que teníamos en el almacén que ha resultado ser mejor que el último que llevamos.

Casi a la hora de comer hay que operar a otra persona. Terminamos la operación mas tarde de lo que teníamos previsto y cuando llegamos a la casa los curas ya han comido (otra vez).

Chakula (comida): patatas con carne. ¡Mas que buenas! Después, tertulia con los curas antes de ir a descansar un poco. Es sábado y por la tarde no pasamos consulta.

En la conversación sale el tema de una niña de unos 13 años que he visto en consulta. Tiene SIDA contagiada por la madre y tiene una oreja con una infección bárbara que he tenido que curar. El padre murió y al poco la madre. Vivía en Arusha con sus padres y se quedo sola, pero sola de verdad, con 9 años. Aquí vive una tía abuela de una prima de la madre o algo parecido. En definitiva, una pariente muy lejana y pobre, pobre de solemidad. Pero se trajo a la niña y ahora es una de las que URAFIKI tiene acogidas en el Proyecto *MsamariaMwema* (del Buen Samaritano).

Para los que no estén al tanto, es un proyecto que iniciamos con fondos de nuestros amigos y socios hace años, y por el que recibimos un premio. Se trata de ayudar a desestigmatizar el SIDA en este valle. Además, ayudamos a suministrar los antirretrovirales a los afectados, se les dan alimentos y por ultimo compramos hace dos años un tractor para que el grupo de afectados pudiera ser autosuficiente con su gestión. ¡Esta funcionando de maravilla!



El apunte

Fundación Urafiki

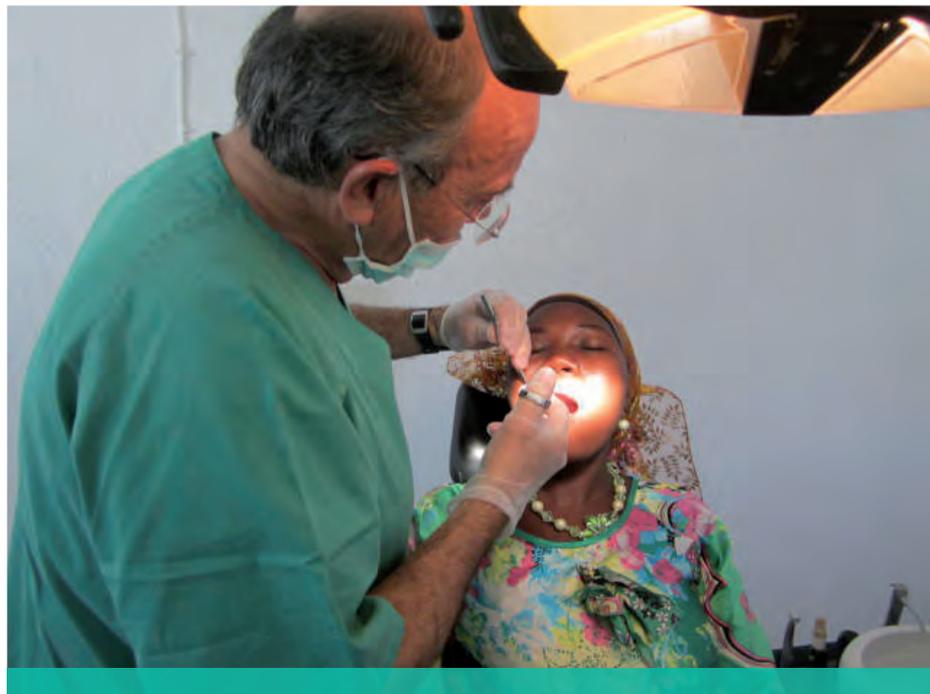
✚ La Fundación Humanitaria «Urafiki» (significa amistad en lengua swahili), es una fundación de reciente creación cuyo objetivo principal es el desarrollo socio-sanitario de la población del Valle de Mangola en la República Unida de Tanzania. Está promovida por los misioneros españoles Pepe Aguilar y 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





De higos a brevas, fruto de verano

comer sano

16



Pádel, un deporte de moda

deporte saludable

18

Los niños y las mascotas

la infancia y la salud

20

La importancia de sentirse bien con uno mismo

salud y bienestar

22



Enfermedad periodontal

Enfermedad periodontal es la forma simple para referirse a cualquier tipo de periodontitis

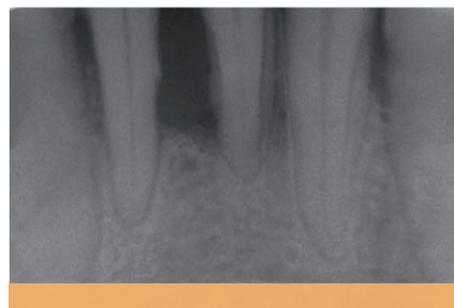
RAFAEL GUTIÉRREZ DE RAVE AGÜERA, MÉDICO-ESTOMATÓLOGO, DIRECTOR DE CLÍNICA C.I.D

Las enfermedades periodontales comprenden un conjunto de circunstancias que afectan a cualquier órgano del periodonto, es decir, es un proceso inflamatorio de las encías que ocasiona daños en los tejidos de los dientes. El tratamiento consiste sobre todo en el control de los factores de riesgo, y en casos severos una cirugía periodontal, cuyo objetivo primordial no es la curación, sino la exéresis de las lesiones, por la cual se garantizará un buen mantenimiento posterior del periodonto ante los factores etiológicos.

Las periodontitis son la causa más frecuente de pérdida de dientes o extracción de piezas dentarias en sujetos mayores de treinta y cinco años. Hasta el 80% de las exodoncias en estos pacientes se relacionan con este problema. Está constituida por un grupo de cuadros clínicos de etiología infecciosa que producen lesiones inflamatorias con una elevada capacidad destructiva local y potencial daño sistémico.

Diversos factores de riesgo inducen enfermedades periodontales

Diversos factores de riesgo inducen enfermedades periodontales: agentes irritantes locales, biofilm microbiano o placa dental, sarro o cálculo dental, restauraciones desajustadas o materiales porosos de restauración, desechos alimenticios... estos factores influyen de forma distinta en cada individuo, dependiendo de factores generales y disfuncionales, como por ejemplo el bruxismo, los traumatismos oclusales, las malposiciones, la ausencia de piezas y la masticación unilateral. La encía responde a estos irritantes mediante una inflamación, provocando una hiperemia que aporta sustancias nutritivas, leucocitos y oxí-



geno, y que provoca cambios de color, forma y textura del tejido gingival.

Un estudio llevado a cabo por investigadores de la Facultad de Salud Pública de Harvard, la Universidad de San Juan y el Instituto Oncológico Dana-Farber informó que los varones que han desarrollado enfermedad periodontal podrían tener un mayor riesgo de desarrollar cáncer pancreático.

El estudio evaluó el estado de salud de más de 51.000 varones profesionistas de entre 40 y 75 años de edad. Tras un período de 16 años un total de 216 hombres de ese grupo habían desarrollado cáncer pancreático. Tras considerar edad, antecedentes de tabaquismo, diabetes, obesidad y otras variables potenciales, los investigadores concluyeron que los varones con antecedentes de enfermedad periodontal eran 63% más propensos a desarrollar cáncer pancreático.

Principales enfermedades periodontales

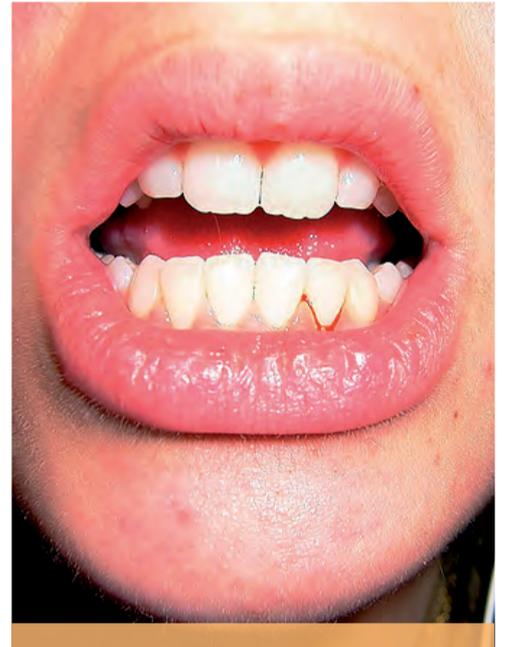
Gingivitis

Inflamación de las encías. La causa más frecuente es la presencia continua de un exceso de placa bacteriana sobre la misma. Los signos más comunes de su presencia son: enrojecimiento, hinchazón y sangrado de las encías. La gingivitis es una enfermedad reversible y evitable si se aplica una correcta higiene bucal.

Periodontitis

Patología inflamatoria de origen infeccioso que destruye el periodonto de inserción (hueso alveolar, cemento radicular y ligamento periodontal), lo que puede finalizar con la pérdida de los dientes afectados.

Los factores de riesgo más frecuentes de la enfermedad periodontal son:



1. Predisposición genética
2. Microorganismos patógenos
3. Medio propicio y hábitos como tabaquismo

El consumo frecuente de alimentos ricos en azúcares favorece la adhesión microbiana, fermentación con producción ácida y carga de toxinas bacterianas.

La ausencia o mala técnica de higiene oral produce acúmulo bacteriano y formación de un biofilm microbiano, por lo que se recomienda el uso adecuado de un cepillado dental, la limpieza interdental y el uso de colutorios con agentes antisépticos.

También el tabaquismo crónico, estrés y alimentación deficiente. Así como la falta de un control odontológico periódico.

Clínica CID

Situada en la Avenida de América, 9 - 1º2, en Córdoba, es un centro avanzado de servicios de odontología integral, cuyo fin es proporcionar soluciones médicas innovadoras y personalizadas a las necesidades de sus pacientes.

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.

Clínica CID es la primera clínica dental en Andalucía certificada por AENOR



A89/000003 N.I.C.A 9614



ESCUELA EUROPEA DE SHIATSU

WWW.SHIATSU.NET

CURSOS DE INICIACIÓN Y DE FORMACIÓN PROFESIONAL

NUEVO CURSO DE INICIACIÓN A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE

Centro Tao

C/ Manuel de Falla, 4, local
centro_tao@hotmail.com
957 281 322 - 660 701 995

Shiatsu ¿Qué te puede ofrecer?

La calidad del Shiatsu es su énfasis en la eficacia del **movimiento corporal** y la percepción de tu **centro físico y espiritual**

MARTA MUÑOZ ODRIOZOLA

Shiatsu es una terapia holística originaria de Japón basada en la medicina tradicional del oriente. Es a la vez un trabajo corporal y un camino hacia el crecimiento de mente cuerpo y espíritu. Combina una afinada intuición, conocimiento del diagnóstico oriental, la postura y la respiración. La calidad única del Shiatsu es su énfasis en la eficacia del movimiento corporal y la percepción de tu centro físico y espiritual.

El estudio del Shiatsu, permitirá que tu mente, cuerpo y espíritu logren una mayor armonía y así mejorar tu aspecto y tu salud; sentirte mejor, además de ayudar a los demás.

- ¿Por qué recibe shiatsu?

- El énfasis en la medicina tradicional oriental esta en la prevención, dicen que esperar la enfermedad para tratarla es

como espera que tiene sed antes de empezar a cavar el pozo - es demasiado tarde. Una sesión de shiatsu esta enfocado en mantener el equilibrio y armonía de una persona a niveles ambos físicos y psíquicos.

Un estudio de la práctica de shiatsu en España, Austria y Inglaterra, llevado a cabo por la Universidad de Leeds demostró que la mitad de las personas que acuden a recibir shiatsu lo hace para mantener su estado de salud.

- ¿Para qué sirve shiatsu?

- Los receptores acudieron principalmente para: problemas músculo esquelético, dolor de espalda, dolores en las articulaciones, aliviar estrés y tensión, cansancio y falta de energía, problemas digestivos, respiratorios o circulatorios, problemas menstruales, apoyo emocional.

- ¿Es efectivo?

- Al final de la investigación de la Universidad el 85% de los receptores afirmaron que el shiatsu había sido efectivo en el tratamiento de sus síntomas.

El 95% de los receptores decían que sentían mas relajados y calmados después de una sesión.



60% contaron que podía dormir mejor después de una sesión.

90% de los participantes pensaron que el shiatsu ayudo a mantener su salud.

- ¿Que dicen la gente?

- Aquí son algunas frases de gente que recibieron shiatsu en el estudio de investigación :

«Me siento mas seguro y optimista»

«El shiatsu ha influido positivamente en todos los ámbitos de mi vida»

«Nunca antes me había sentido tan relajada y contenta con mi vida»

«Mayor capacidad para relajarme y afrontar los problemas mas positivamente».

- ¿Como puedo recibir shiatsu de un terapeuta cualificado?

- La Escuela Europea de Shiatsu ha estado formando profesionales de shiatsu en España desde 1987, si quiere recibir shiatsu de un profesional cualificado contactar con nosotros:

Escuela Europea de Shiatsu
www.shiatsu.net
shiatsu@terra.es
952881374
665477100



“ El shiatsu ha influido positivamente en todos los ámbitos de mi vida »



¿Quieres prepararte para trabajar en las mejores empresas?

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

ETEA  UNIVERSIDAD LOYOLA ANDALUCÍA

etea.com



uloyola.es

De higos a brevas

La temporada de brevas e higos es de junio a septiembre, siendo este último mes su mejor momento

A. CABELLO

La higuera (*Ficus carica*) es un árbol de la familia de las Moraceae de secano que necesita climas cálidos y provienen de Asia Menor. Se tiene conocimiento de uso por parte de los egipcios de hace más de 7000 años. Se clasifican en función de si dan una o las dos clases de frutos al año. Las bíferas o brevas dan brevas en junio y julio e higos en agosto y septiembre; Las higueras comunes sólo tienen una cosecha en agosto y septiembre. Las brevas son la primera cosecha del mismo árbol, siendo los higos la segunda.

Los higos se clasifican en base al color de su piel y podemos en-

contrar el higo blanco, amarillo o verde; el coloreado azul; y el negro o rojo oscuro. De todas las variedades, es la Cuello de Dama la más apreciada, pertenece a la variedad blanca y procede del Valle del Tietar en la Sierra de Gredos. La temporada de brevas e higos es de junio a septiembre siendo este último mes el mejor para la cosecha de higos.

El contenido de agua en los higos es del 70-80%. Poseen fibra, un 12% de hidratos de carbono (glucosa y fructosa), mínimo contenido en grasa o proteínas y son frutos altamente calóricos por lo que no son apropiados para introducirlos en dietas de adelgazamiento.

Es recomendable comerlos maduros ya que son muy digestivos, debido a su contenido en fibras y cradina, un fermento digestivo. Contienen vitamina C y pro-vitamina A, potasio, calcio y magnesio, además de antioxidantes.

Entre las propiedades y beneficios que aportan brevas e higos destaca su acción beneficiosa sobre el tránsito intestinal y sus



Los higos se clasifican en base al color de su piel

dad, etc. Para personas que practican mucho deporte y someten a sus articulaciones a un elevado trabajo así como las que tienen reuma su consumo es beneficioso pues se para tener propiedades anti-reumáticas. También se le conocen beneficios contra la hipertensión arterial y contra problemas cardiovasculares.

Su consumo es beneficioso para huesos y dientes por su contenido en calcio y gracias a su contenido en hierro es un buen complemento para personas con anemia.

A tener en cuenta

No es aconsejable para personas con insuficiencia renal o con dietas controladoras de potasio así como su consumo cuando no están maduros.

Es recomendable comerlos maduros ya que es muy digestivo, debido a su contenido en fibras y cradina, un fermento digestivo

problemas como puede ser el estreñimiento, ya que posee efectos laxantes. Una de las cualidades más características es su poder expectorante que ayuda a lim-

piar los pulmones, es por ello que tanto sus hojas como los frutos son recomendables cuando se padecen afecciones respiratorias como catarros, exceso de mucosi-



*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.

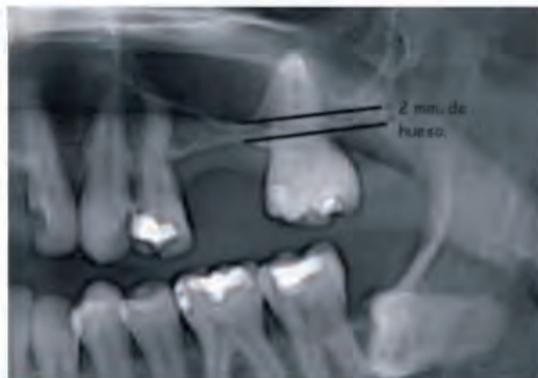
Actualmente DISPONEMOS EN NUESTRO CENTRO DE técnicas quirúrgicas especiales destinadas a tratar a estos pacientes a los que no se les pueden colocar implantes en condiciones normales.

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.



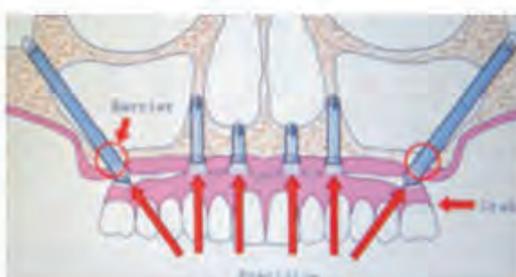
IMPLANTES ZIGOMÁTICOS

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.



C/ Cruz Conde, 11, 3ª Dcha
14001 - CÓRDOBA

Tlf. 957 47 09 44. Móvil. 609 501 375
e-mail. julianrodas@clinicajulianrodas.com

Pádel, un deporte de moda

Es una afición excelente para mejorar la capacidad de trabajo en equipo o para conocer a otras personas y **aporta valores como la superación, la fuerza de voluntad...**

A. CABELLO

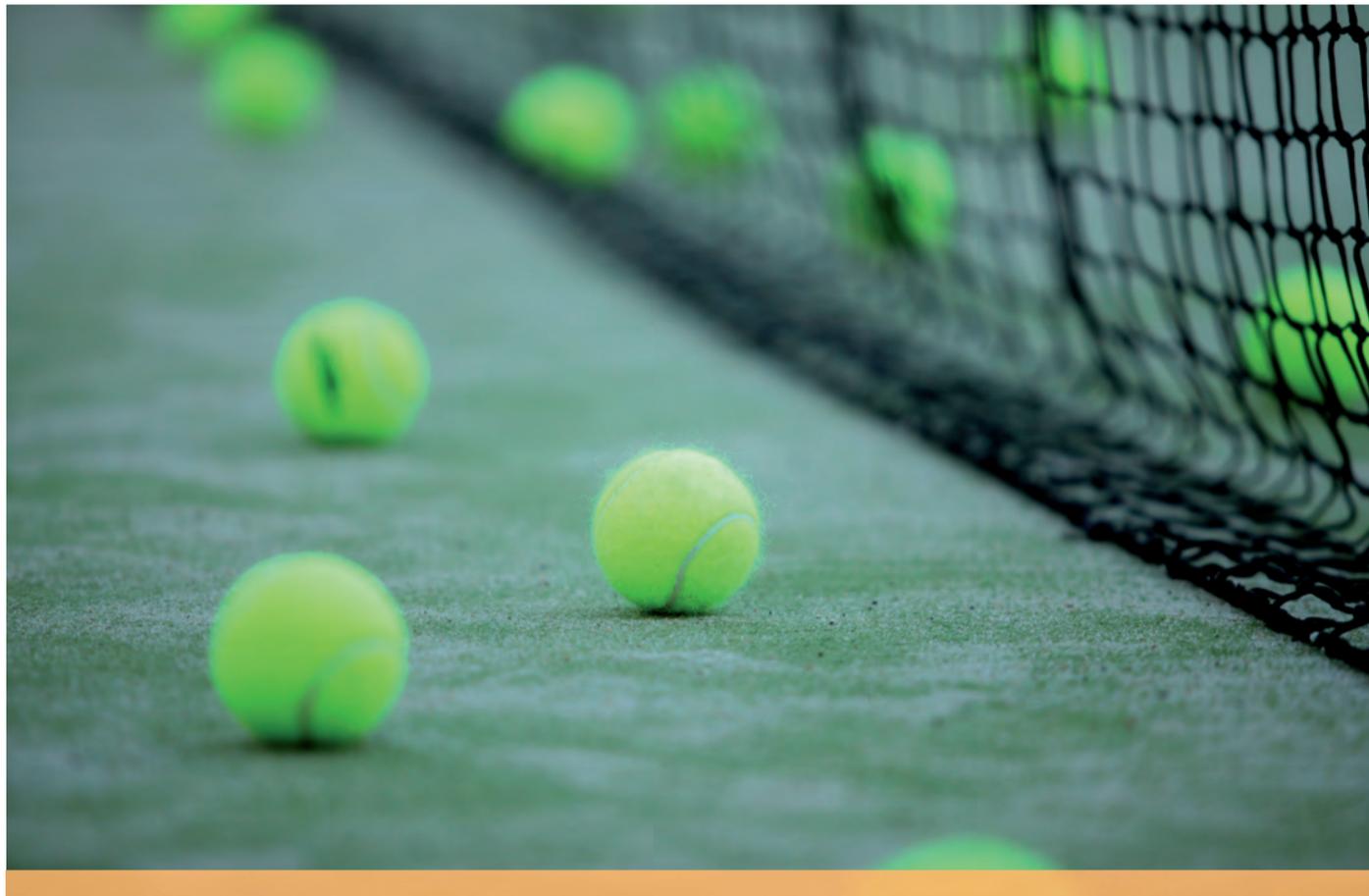
Para aquellos a los que les gusten los deportes de raqueta, el pádel puede ser una actividad muy beneficiosa para la salud, a la par que divertida ya que incluso las personas con poca o ninguna técnica, que estén comenzando a practicarlo, pueden jugar partidos intensos y divertidos contra rivales parejos en cuanto nivel de juego.

A diferencia del tenis, donde se trabaja más el tren superior y el golpeo es más explosivo, en el pádel el tren inferior es el que más se ejercita y con mayor intensidad ya que el juego, por lo general, es más bajo. A nivel básico, el golpeo de la bola en el pádel resulta más sencillo que en el tenis, y debido a las reducidas dimensiones de la pista en comparación con otros deportes de raqueta, permite jugadas más dinámicas y largas.

A nivel básico, el golpeo de la bola en el pádel resulta más sencillo que en el tenis

Por el tipo de movimientos que se realizan en el pádel, debemos tener precaución si arrastramos problemas de rodilla, sobre todo de meniscos, ya que en este deporte se realizan numerosos cambios de dirección y muy bruscos que suponen constantes giros y flexiones de esta articulación.

Se trata de un deporte que mejora nuestra salud cardiovascular ya que amplía nuestra capacidad aeróbica y respiratoria, aumenta y mejora el tono y fuerza muscular así como la coordinación y el equilibrio.



También es un buen ejercicio para evitar el sobrepeso y el sedentarismo.

En niños el pádel tiene efectos beneficiosos sobre su desarrollo psicomotriz y corporal, así como contribuye a perfeccionar sus desplazamientos y su equilibrio. En el aspecto psicosocial es un deporte que tanto en niños como adultos proporciona diversión

Se trata de un deporte que mejora nuestra salud cardiovascular

y mejora el estado de ánimo. Es una afición excelente para mejorar la capacidad de trabajo en equipo o para conocer a otras personas y aporta valores como la superación, la fuerza de voluntad...

Como en cualquier actividad deportiva, nunca debemos olvidarnos de realizar un correcto calentamiento antes de su práctica y estiramientos tras finalizar, esto es muy importante para evitar lesiones.

Antes de comenzar es recomendable hacer un poco de carrera continua incluyendo levantamientos de rodillas y calentamientos de brazos realizando movimientos circulares, carreras laterales alternando los lados y llevar los talones a los glúteos ya que luego en la pista es muy habitual correr hacia atrás. No debemos olvidar calentar los tobillos y las rodillas para no tener problemas con los ligamentos laterales.

Tras la práctica es aconsejable dedicar unos minutos a hacer estiramientos suaves de las zonas principales del cuerpo, de esta forma evitaremos contracturas e iremos disminuyendo poco a poco nuestro ritmo cardíaco.

A tener en cuenta

En 1974 Alfonso de Hohenlohe se trajo consigo de México un nuevo deporte que había ideado su amigo Enrique Corcuera, el *paddle-tennis*, del que ya había creado la pista a partir de una de frontón y la raqueta, que carecía de cuerdas y era más parecida a una pala de madera. Hohenlohe perfeccionó las reglas y pistas y en Marbella se crearon las dos primeras canchas de España.



Todos los niños pueden ser Einstein

De Fernando Alberca, autor de Cuatro claves para que tu hijo sea feliz, llega un libro excepcional que cambiará tu concepción sobre acervo genético y el desarrollo de la inteligencia.

EL DIRECTORIO DE CÓRDOBA SANA

/ 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

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

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

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

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

Dr. José M^a Cabrera

Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268



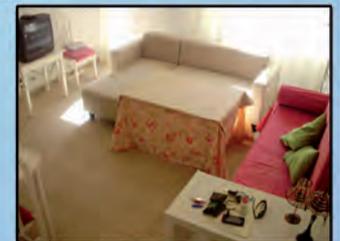
EL CHALET

957 27 18 12
605 82 94 54

javierchastang@gmail.com

ALQUILER EN FUENGIROLA

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



APARTAMENTOS AMUEBLADOS EN CÓRDOBA

Un dormitorio y un baño,
zonas colón y Gobierno Militar.
Precio 450€

Los niños y las mascotas

Los animales no son juguetes, es necesario concienciar a los niños de ello para poder tener una mascota

A. CABELLO

Las mascotas en casa pueden ser muy beneficiosas para los niños ya que ayudan a desarrollar su parte emotiva y de responsabilidad, pero siempre debemos tener precaución con el tipo de mascota y su cuidado e higiene.

Los animales no son juguetes por lo que es necesario concienciar a los niños de ello para poder tener una mascota en casa.

Lo primero que debemos decidir es el tipo de animal que se adapta mejor a nosotros y a nuestro estilo de vida: hay que ser conscientes del tiempo que tenemos disponible para su cuidado y atención y elegir en función de ello; también debemos valorar el espacio con el que contamos en casa y la edad de nuestros hijos.

Elegir un perro o un gato, en lugar de un hámster, tortugas o peces requiere además tiempo para educarlo adecuadamente o en todo caso llevarlo a un educador profesional.

Elegir un perro o un gato, en lugar de un hámster, tortugas o peces requiere además tiempo para educarlo adecuadamente

Debemos tener en cuenta el gasto en comida, veterinario, las vacaciones, etc. antes de empezar esta aventura ya que son seres vivos y no un capricho pasajero.

Una vez que elijamos la mascota adecuada debemos preparar a los niños y explicarles lo que supone tenerla, cómo cuidarla y establecer unas tareas que deben realizar para hacerles responsables y que participen también en la parte «difícil» de tener una mascota en casa.

Beneficios

Muchos expertos y estudios destacan que la convivencia con animales desarrolla mayor sentido de la responsabilidad al tener que estar pendientes de las necesidades de este. A su vez mejorarán y reforzarán la capacidad de empatía y compasión así como la disciplina. Se fomenta la convivencia familiar, actividades al aire libre y el respeto a la naturaleza.

Muchos expertos y estudios destacan que la convivencia con animales desarrolla mayor sentido de la responsabilidad

Riesgos

Puede ocurrir que alguno de los integrantes de la familia presente algún tipo de alergia que puede conllevar estornudos, tos, erupciones en la piel, congestión nasal o lagrimeo. En este caso lo más apropiado es consultar con el alergólogo y en el caso en el que la mascota se pueda quedar



en casa, mantener una estricta disciplina de limpieza. De igual forma es conveniente hacer desparasitaciones periódicas para evitarlos.

Debemos evitar que los bebés estén cerca y controlar que no existan comportamientos agresivos por parte del animal. Si los niños son pequeños es mejor estar siempre presentes cuando estén con su mascota, sobre todo si es un gato o un perro.

Los expertos aconsejan tener una mascota que se adecue a nosotros y a nuestras posibilidades, otorgar a los niños unas tareas que puedan realizar y enseñarles unas pautas de higiene como lavarse las manos después de tocar al animal y antes de comer.

Son acciones muy positivas para su salud que debemos fomentar y controlar, y de respeto a los animales; acudir periódicamente al veterinario y estar al día de vacunas para evitar la transmisión de hongos o parásitos en caso de un arañazo o mordedura, reservar un poco de tiempo para estar en familia con la mascota

y así poder establecer vínculos y que la experiencia sea educativa para los niños, mantener unas estrictas pautas de higiene tanto

Debemos tener presente que el cuidado de los animales es responsabilidad de los padres y no de los niños

para el animal como en el hogar y no dejar solo al niño con el animal si se da el caso de ser uno que pueda presentar, aunque sea mínimo, un riesgo.

Debemos tener presente que el cuidado de los animales es responsabilidad de los padres y no de los niños.



ecox
 CENTRO IMAGEN 4D PRENATAL

Ecografías 3D y 4D
 Especialistas en imagen prenatal

Claudio Marcelo, 11 * Córdoba * 957 745 334

www.ecox4d.com

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



RADIOLOGIA CRUZ CONDE

UNIDAD DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEN DE LA MAMA

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



IMAGEN DENTAL

TAC dental modelo i-CAT



VENTAJAS i-CAT

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

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

La importancia de sentirse bien con uno mismo

REDACCIÓN

Tras más de 30 años de profesión (25 de ellos colaborando con la Asociación Española Contra el Cáncer), Dioni Barrera decidió abrir un centro especializado donde las personas con problemas específicos puedan encontrar un espacio amigable, íntimo y profesional en el que puedan atender sus necesidades de forma personalizada.

Según palabras del propio Dioni, es muy importante, sobre todo cuando atravesamos momentos duros en nuestra vida, sentirnos bien con nosotros mismos, sentirnos seguros, y el aspecto físico es uno de los aspectos más importantes para conseguirlo.



Muy acostumbrado a tratar con pacientes que sufren cáncer (entre sus primeras colaboraciones con la AECC se cuentan las visitas a domicilio para cortar el pelo a los pacientes o ayudar a los que usaban peluca), es consciente de la importancia en estos casos del trato personalizado y de la máxima discreción.

Más tarde comenzó a ofrecer ese servicio más personalizado en su peluquería, pero al tener en cuenta que a algunas personas no les resultaba cómodo estar en esta situación con el resto de usuarios decidió abrir un centro especializado, con unas características únicas en Córdoba, para todos aquellos clientes que necesitaran sus servicios.

La decoración del centro está diseñada para resultar relajante. De forma que te puedas encontrar casi como en tu propia casa. Y el objetivo con el que trabajan con todos sus clientes es que se sientan bien consigo mismos, que acaben siempre contentos, y por eso les sucede muy a menudo que son recomendados por muchas de las personas que han pasado por allí, médicos incluidos, ya que se sienten agradecidas por haberles ayudado a sentirse mejor en un momento tan duro.



Aunque lo más demandado sean el corte de pelo y las pelucas, los servicios de «diseño capilar» incluyen maquillaje, tratamientos de piel... para ello, los productos que utilizan son todos libres de residuos sintéticos de silicona o de petróleo, ya que están basados en una biomolécula que se extrae del agua, que está estudiada y aprobada por la Organización Nacional del Agua (ONA).

Todos los que trabajamos aquí sabemos lo que es el cáncer y estamos muy sensibilizados con la enfermedad porque todos hemos tenido algún caso muy cercano en nuestra familia.

Aunque en el pasado el cáncer se asociaba a una enfermedad muy difícil de superar, hoy en día existen muchas más soluciones médicas y mucha más información en la sociedad. Y desde «diseño capilar» quieren aportar un importante grano de arena para que las personas que lo atraviesan puedan sentirse seguras y guapas para seguir con su vida antes, durante y después de pasar la enfermedad.

“ Si una persona no se va contenta hacemos que vuelva. Este trabajo requiere mucho amor

(Dioni Barrera)



DIONI BARRERA

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

«diseño capilar»
Recupera tu vida
Vuelve a mirarte



Le ofrecemos:

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

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

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



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.





ATRIO
CAFÉ · COPAS

Tiene historia

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