

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

ATUDAS TÉCNICAS  
INSTRUMENTOS  
BIOCIANÉTICOS

Ortopedia Aeropuerto

Accesibilidad y eliminación de barreras

Somos Profesionales

### EL 20% DE LAS URGENCIAS OCULARES SON POR TRAUMAS

## El Forum Arruzafa reunirá a más de 400 expertos en traumas oculares

La cita anual del Instituto de Oftalmología La Arruzafa y de la Fundación La Arruzafa con oftalmólogos de toda España, tiene fecha y título: *TRAUMAS OCULARES. Actitud y Protocolo*. Este año se celebrará durante los días 16 y 17 de noviembre y pondrá sobre la mesa (como siempre, de forma monográfica) un análisis de la amplia tipología de traumatismos oculares que existen, las causas que los desencadenan para prevenirlos y los diferentes protocolos de actuación para su tratamiento.

(más información en la página 8)



El Dr. Laborda y Rafael Agüera, durante la presentación del Forum

### ► noticias

**Los boticarios cordobeses venden lotería para ayudar a Bangassou**

2

**SEMES celebra su Congreso regional en Córdoba**

7

**Nueva resonancia magnética permitirá al Reina Sofía realizar 8.500 estudios al año**

6

**Enfermeras practican la reanimación cardiopulmonar**

7

### ► entrevista

**Dr. Juan José Ochoa Sepúlveda**  
Neurólogo del Reina Sofía

10



«Es muy importante que todo el mundo sepa reconocer los síntomas de la isquemia cerebral»

### ► en buenas manos

**Oclusión dental defectuosa, dientes no alineados**

14



**¿Qué son los alimentos funcionales?**

16



**Correr una Maratón, un gran reto**

18

**La gripe en los niños**

20



**El cuento de Lucía**

22



### La Cazuela de la Espartería

En un enclave privilegiado, junto a la plaza de la Corredera, encontramos una taberna tradicional donde degustar, en cualquiera de sus reservados, la mejor gastronomía cordobesa regada por los mejores caldos de la tierra.

C/ Rodríguez Marín, 16 (La Espartería)  
14002 - Córdoba  
Reservas: 957 488952  
lacazueldelaesparteria@hotmail.com

**Pueden hacer la reserva de sus salones para navidad en el telefono 957488952**





# noticias

## El dato

Durante el pasado 2011 se lograron enviar a esta región centroafricana más de diez mil kilos de medicamentos.

## Los boticarios cordobeses venden lotería para ayudar a Bangassou

Lo recaudado irá destinado a la compra de material farmacológico que se enviará a la región centroafricana. El pasado año se logró el envío de diez mil kilos de medicamentos



Josefina Redondo, Miguel Aguirre, Rafael Casaño y Antonio Perea

## REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba y la Fundación Bangassou han presentado la Campaña Solidaria *Más por Bangassou*. Una campaña vinculada con las próximas fechas navideñas y con la que se prevé recaudar fondos para el envío de material farmacológico a la región africana de Bangassou, bajo el protectorado de la Diócesis del Obispo cordobés Monseñor Juan José Aguirre.

En dicha campaña, la totalidad de oficinas de farmacias de la provincia cordobesa pondrán a la venta un billete de lotería de cara al Sorteo de Navidad con un recargo por décimo de 2 euros. Todo lo recaudado irá destinado a la compra de medicamentos de primera necesidad que se enviarán en los dos contenedores que anualmente la Fundación Bangassou manda con ayuda humanitaria de todo tipo y que sirve

para paliar las necesidades más elementales de la población de la Diócesis de Bangassou.

La campaña ha sido presentada en la sede del colegio farmacéutico por el Presidente de la Fundación Bangassou, Miguel Aguirre, el responsable de la campaña, Antonio Perea y el tesorero del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba, Rafael Casaño, quien apuntó que «las cuatrocientas farmacias de la provincia intentaremos contribuir lo máximo posible para que se envíe cuantioso material farmacológico». Por su parte, el presidente de la Fundación Bangassou, Miguel Aguirre, apeló a «la cooperación, solidaridad y responsabilidad de los cordobeses para que, junto a la labor de los farmacéuticos, logremos arraigar esta campaña año tras año».

Durante el pasado 2011 se lograron enviar a esta región centroafricana más de diez mil kilos de medicamentos.

## Una exposición en Reina Sofía propone cien argumentos a favor de la donación de órganos

Esta original iniciativa ofrece testimonios de personas conocidas y anónimas que justifican este gesto generoso

## REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía ha inaugurado el pasado mes la exposición '100 razones para donar', en la que se pueden leer argumentos variados y testimonios personales que animan a decir sí a la donación de órganos y tejidos. La muestra propone un centenar de motivos aportados por personas conocidas y anónimas, pacientes trasplantados y familiares de donantes.

La exposición se puede visitar hasta el próximo 12 de noviembre en el vestíbulo principal del Hospital General. Los motivos a favor de la donación se han plasmado en seis lonetas que cuelgan de las paredes de cristal de complejo hospitalario y los textos han sido impresos a gran tamaño para que se puedan leer con facilidad a una cierta distancia.

## La muestra propone un centenar de motivos aportados por personas conocidas y anónimas, pacientes trasplantados y familiares de donantes.

Algunas de las aportaciones mencionan el amor a la vida, la victoria de la vida frente a la muerte y la segunda oportunidad que brinda el sí a la donación. Para otros participantes, donar es sinónimo de transformar el dolor en algo hermoso, de convertir la noche oscura en mañana clara, la expresión de la mayor obra de arte y también la ven los autores como la posibilidad de reconciliarse con el mundo antes del último adiós.

En este mosaico de razones se pueden ver las aportaciones de autoridades del mundo de la cultura, el deporte o la política que recientemente han acudido al hospital para promocionar



Gerente, directora de Enfermería y coordinador de trasplantes del hospital

la donación de órganos. Así, en la exposición se pueden leer los testimonios que dejaron Miguel Poveda, Arcángel, integrantes de Cantores de Hispalis', Joaquín Caparrós, José Manuel Soto y Paco Jémez, junto a otros de pacientes y familiares de donantes y receptores.

Para recaudar el centenar de razones, el hospital aprovechó la pasada edición de la Semana del Donante -que se celebra la primera semana de junio- para instalar en el complejo sanitario una estructura con forma de árbol de la vida de cuyas ramas se podían colgar las razones para donar.

Además, para facilitar a la ciudadanía la entrega de sus mensajes, se instalaron urnas en centros de salud de Córdoba y la provincia y en las propias dependencias del hospital, así como también se pudieron enviar los argumentos a través de la página web del centro hospitalario ([www.hospitalreinasofia.org](http://www.hospitalreinasofia.org)).

Ya en el mes de julio, un jurado procedió a la selección de los cien mejores motivos que dan vida a esta exposición, escogidos de entre los cerca de cuatrocientos mensajes enviados por la

ciudadanía. Los textos son muy variados y la mayoría coinciden al señalar el agradecimiento al donante por su generosidad y la multiplicación de la vida que supone los trasplantes.

Las distintas razones que enriquecen la exposición dan sentido al fin último de la campaña de promoción de la donación del hospital -en la que esta iniciativa se incluye- que no es otro que seguir difundiendo el gesto generoso y necesario de la donación. No hay centenares, sino miles de motivos por los que donar y regalar vida, por eso la Coordinación de Trasplantes del hospital y las asociaciones de trasplantados se suman al llamamiento constante a la donación que justifica esta campaña promocional.

En los quirófanos de este complejo sanitario se han practicado ya más de 5.500 trasplantes de órganos y tejidos desde que se realizaron los primeros hace ya 33 años, y entre ellos figuran destacados hitos médicos. Sin el altruismo de la sociedad cordobesa esto no habría sido posible y, esta línea, la sensibilización de la población resulta clave a la hora de decir sí a la donación.

Han Llegado  
"Nuevos Aires"  
a La Gamba de Oro. Nueva decoración del Salón-Bodega y Patio Andalúz Marinero, y como siempre sus gambas, las de toda la vida.

# La gamba de ORO

RESTAURANTE · MARISQUERÍA · COCEDERO

45 AÑOS  
1967 - 2012

En Córdoba, disfrute de un ALMUERZO o CENA y le llevamos a casa en TAXI Bono 5 €

Promoción no acumulable

C/ Mariano de Cavia, 13 "Los Olivos Borrachos" 14005 CÓRDOBA  
TELÉFONO 957325614

[www.lagambadeoro.es](http://www.lagambadeoro.es) comercial@lagambadeoro.es

C/ Montenegro (Junto a CajaSur) 14900 Lucena  
TELÉFONO 957052128





# CIRUGÍA PLÁSTICA & ESTÉTICA CÓRDOBA

**DR. EMILIO CABRERA**

[www.cirugiaesteticaacordoba.com](http://www.cirugiaesteticaacordoba.com)

## CALIDAD ASISTENCIAL



La satisfacción de nuestros pacientes es nuestro máximo objetivo

## PRESTIGIO Y EXPERIENCIA



No arriesgue resultados ni salud. Asegúrese de que el cirujano que le va a tratar tiene la correcta titulación ([www.secpre.org](http://www.secpre.org))

## ATENCIÓN PERSONALIZADA



Para Cirugía Plástica & Estética Córdoba cada paciente es único, con deseos personales de apariencia, privacidad y resultados.

## SEGURIDAD Y CONFIANZA



Nuestros resultados son su confianza

## GARANTIA DE ÉXITO



Resultados de máxima naturalidad

**1ª CONSULTA GRATUÍTA**



**CIRUGÍA PLÁSTICA  
& ESTÉTICA CÓRDOBA  
DR. EMILIO CABRERA**

Avda. Gran Capitán, 46  
2º 1 C.P. 14006  
Córdoba

957281450

661684125

[www.drcabrera.es](http://www.drcabrera.es)



## LA IMAGEN DEL MES



EL HOSPITAL REINA SOFÍA OBTIENE LA NORMA ISO-22000 DE CALIDAD Y SEGURIDAD ALIMENTARIA. La cocina del Hospital Universitario Reina Sofía acaba de recibir la acreditación en la norma ISO-22000 sobre calidad y seguridad alimentaria. Este reconocimiento pone de manifiesto el buen hacer de los profesionales de estas instalaciones, que se esmeran a diario en la preparación de los cerca de 1.000 menús que se ofrecen a los pacientes en cada ingesta. La implicación de todos los profesionales ha sido fundamental para conseguir esta certificación relacionada con los menús que se sirven a los pacientes ingresados.

## SON NOTICIA



**Juan José Ochoa Sepúlveda**  
Neurólogo del Hospital Reina Sofía

► Con muchos años de experiencia en el campo de las isquemias cerebrales, Juan José Ochoa Sepúlveda, director de la Unidad de Neurología del Hospital Universitario Reina Sofía, sigue siendo el responsable del protocolo de actuación para los casos de ictus en toda la provincia de Córdoba.



**Sir John B. Gurdon**  
Premio Nobel de Medicina 2012

► Pertenece al Gurdon Institute de Cambridge y se le ha otorgado el Nobel por haber descubierto que las células especializadas maduras pueden ser reprogramadas para convertirse en inmaduras, capaces de desarrollarse en cualquier tejido del cuerpo.



**Shinya Yamanaka**  
Premio Nobel de Medicina 2012

► Es cirujano ortopédico y profesor de la Universidad de Tokio, y se le ha otorgado, junto con Sir John B. Gurdon, el Nobel de Medicina de 2012, por haber descrito cómo células maduras intactas, podían ser reprogramadas para convertirse en células madre.

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 NOVIEMBRE

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12 Día Mundial contra la Neumonía	13	14 Día mundial de la diabetes	15	16	17	18 Día Europeo del uso prudente de antibióticos
19	20	21 Día internacional de la espina bífida	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

## LA FRASE DEL MES

« Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina. »

Hipócrates (s. V AC-s. IV AC)  
(Médico griego)

## NOTICIA BREVE

## Tres médicos del Hospital Reina Sofía han participado este año en sendas expediciones de ayuda sanitaria en Nicaragua

Los cirujanos del Reina Sofía José Gómez Barbadillo y Juan Ruiz Rabelo y el anestesiista Timoteo Jodral han participado este año en sendas expediciones de ayuda sanitaria a la población de San Rafael del Norte, Jinotega (Nicaragua).

La actividad realizada por los equipos de profesionales de la sanidad pública andaluza de los que han formado parte estos especialistas se ha centrado en intervenciones de varices y úlceras

varicosas, para la extirpación de la vesícula y la corrección de hernias, patologías que afecta fundamentalmente a la población femenina, especialmente las dos primeras.

Estas expediciones son organizadas de forma altruista y solidaria por la ONG jiennense 'Quedada Solidaria', que colabora con una asociación local que gestiona un hospital en la zona, la Clínica Nazaret, dotado con dos quirófanos, equipamiento quirúrgico

diverso, una central de esterilización y una torre de laparoscopia.

Las expediciones de sanitarios priorizan las intervenciones en función de la gravedad del paciente y desarrollan su actividad en colaboración con los sanitarios de la zona, fundamentalmente personal de enfermería. Los sanitarios andaluces se desplazan hasta la zona con el material quirúrgico que van a emplear, que suelen donar los diferentes hospitales andaluces.



EL CHALET

957 27 18 12  
605 82 94 54



## ALQUILER EN FUENGIROLA

Piso de 80 m<sup>2</sup>, 3 dormitorios, amueblado, baño y terraza de 40 m<sup>2</sup> reformados, segunda línea de playa, zona puerto. Mampara de baño y nevera nuevas. Recien pintado. Precios según fecha (consultar)

## ALQUILER DE PISOS EN ZONA CAMPING

Sin muebles, 4 dormitorios, 2 baños, 5 armarios empotrados, cocina reformada, terraza y terraza lavadero, exterior (hace esquina), piscina y cochera. 700 €

\*\*\*

3 dormitorios, 2 baños, Salón-comedor, 4 armarios empotrados, cocina, terraza, terraza lavadero, cochera, piscina y trastero. Sin amueblar, 700 €



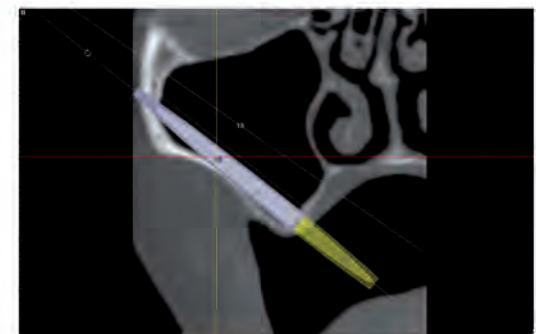
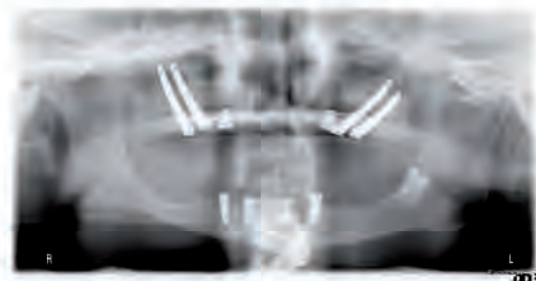
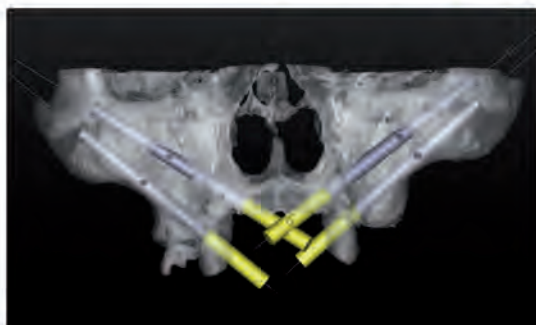
## Unidad de Implantología Avanzada Cordobesa

**Maxilodental®** pone a su servicio su nueva unidad de implantología avanzada para la resolución de casos complejos mediante implantes zigomáticos y cirugía guiada por ordenador.

Los Doctores Juan José Ruiz Masera, Francisco Zafra Camacho y Rogelio Sierra Prefasi, cirujanos orales y maxilofaciales, gracias a su amplia formación en el campo de la Cirugía oral y maxilofacial, Odontología e Implantología, ponen a su disposición su nuevo grupo de trabajo enfocado al tratamiento de pacientes implantológicos con casos complejos.



### Implantes zigomáticos en la rehabilitación del maxilar superior atrófico



El hueso maxilar superior, tras la pérdida dental, y por su naturaleza más porosa, sufre una reabsorción ósea con el tiempo, que en muchos casos impide la colocación de implantes dentales convencionales para colocar una prótesis fija.

La rehabilitación con implantes del maxilar superior atrófico siempre ha supuesto un reto para el cirujano oral, debido principalmente a la baja calidad y a la poca cantidad del hueso así como a la cercanía del seno maxilar.

Existen diversas técnicas alternativas con el objetivo común de aumentar la estabilidad de los implantes en un escaso volumen óseo: el relleno del seno maxilar mediante injertos, la colocación de implantes a nivel de la tuberosidad maxilar o el uso de injertos óseos obtenidos de la cadera o del cráneo son algunas de ellas. Pero todas esas técnicas aumentan mucho el tiempo de tratamiento y suponen varias intervenciones quirúrgicas en la mayoría de los casos.

Cualquier paciente que haya sido rechazado para la colocación de implantes debido a una ausencia de hueso en el maxilar superior, puede beneficiarse de la colocación de implantes zigomáticos.

Estos implantes nos permiten la rehabilitación de pacientes con reabsorciones extremas del hueso maxilar sin necesidad de recurrir a injertos óseos u otras técnicas excesivamente complejas.

**Maxilodental®** ofrece la posibilidad de colocar prótesis fija en el maxilar superior cuando existe una pérdida de hueso extrema (reabsorción) gracias a los implantes zigomáticos.

A través de un detallado diagnóstico clínico y radiológico evaluaremos las características óseas de cada paciente decidiendo si es candidato a la rehabilitación con implantes zigomáticos.

Si ha perdido hueso en la citada zona debido a una enfermedad periodontal severa o a la pérdida de dientes, la rehabilitación con implantes se verá condicionada por dicho déficit óseo. El desarrollo de los implantes zigomáticos representa una excelente alternativa para la rehabilitación completa del maxilar superior atrófico en tan sólo un tiempo quirúrgico y sin necesidad de recurrir a injertos óseos.

Si el uso de su dentadura removible superior le supone algún tipo de incomodidad, la rehabilitación con implantes zigomáticos le dará la oportunidad de recuperar la estabilidad, funcionalidad y estética de su dentadura original.

Los implantes zigomáticos, de gran longitud, van anclados en la cresta alveolar del maxilar superior y en el hueso malar o zigomático, característico por su gran densidad. Las excelentes características biomecánicas de este implante nos permiten comenzar a fijar los dientes provisionales 24 horas después de la cirugía.

El proceso de unión implante-hueso se completa a los 4 meses. Tras este periodo es cuando se finaliza y se fija a los implantes la prótesis cerámica definitiva.

Las principales ventajas de los implantes zigomáticos sobre técnicas convencionales de elevación de seno son el acortamiento del periodo de tratamiento, las reducidas molestias postoperatorias y el índice de éxito que ronda el 100% a los 5 años según numerosos estudios científicos.

### Cirugía guiada por ordenador

La cirugía guiada proporciona un estudio previo de las condiciones anatómicas de sus maxilares para la inserción de los implantes. A partir de un TAC de la zona a implantar, obtenemos mediante un software avanzado, un modelo en 3 dimensiones, sobre el cual podemos trabajar y planificar su cirugía, seleccionando el número, tamaño y posición de los implantes que usted necesita. A partir de esta planificación por ordenador, confeccionamos una guía que se usa en la cirugía para colocar los implantes en la posición exacta en la que queremos, minimizando el riesgo y el tiempo quirúrgico y las complicaciones, ya que no es necesario abrir la encía ni dar puntos en la mayoría de los casos.

**D. Francisco M. Zafra Camacho**

C/ Avda. del Equipo cincuenta y siete, local

14001 CORDOBA

tlf. 957 485 746

**D. Juan José Ruiz Masera, D. Rogelio Sierra Prefasi**

C/ Historiador Manuel Salcines, nº 6, local

14004 CORDOBA

tlf. 957 45 54 54



# noticias

## Una nueva resonancia magnética en el Reina Sofía permitirá realizar unos 8.500 estudios al año

La principal ventaja de este equipamiento es que permite realizar nuevos estudios para el diagnóstico de patologías neurológicas, vascular cerebral y oncológica

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía cuenta con una nueva resonancia magnética de última tecnología que ha entrado en funcionamiento hace tan solo unas semanas. Este equipamiento es de los más avanzados del mercado y permitirá realizar alrededor de 8.500 estudios anualmente. Su adquisición y las obras que se han llevado a cabo han supuesto una inversión superior a 1,7 millones de euros.

Esta resonancia magnética, de 1,5 teslas, incorpora los más modernos sistemas para el diagnóstico por la imagen y se suma a las dos con las que ya cuenta el hospital, pertenecientes al servicio de Radiodiagnóstico. El nuevo equipo permite realizar estudios diagnósticos para diferentes patologías en cualquier localización, dando respuesta a la demanda creciente de este tipo de pruebas, que aumenta cada año por su excelente calidad, precisión de imagen y por no emitir ningún tipo de radiaciones ionizantes.

La principal ventaja de este equipamiento es que incorpora nuevos estudios para el diagnóstico de patologías neurológicas, vascular cerebral y oncológica, fundamentalmente. Además, se pueden realizar estudios de cuerpo completo muy útiles en tumores y enfermedades sistémicas, exploraciones para valorar la función cardíaca, cardiopatías congénitas o viabilidad miocárdica y, por otra parte, las pruebas vasculares pueden sustituir otros procedimientos más invasivos.

El potencial de la nueva resonancia servirá para mejorar el diagnóstico y caracterización de



La delegada territorial de salud conoce la nueva sala de resonancia magnética

las patologías, la planificación terapéutica —especialmente para intervenciones quirúrgicas en pacientes con tumores cerebrales—, el seguimiento de enfermedades, mayor sensibilidad en la detección de enfermedades del sistema nervioso central —como patologías degenerativas o esclerosis múltiple— y repercutirá de forma positiva en el funcionamiento del resto de servicios y unidades del hospital, especialmente Neurología, Neurocirugía, Cardiología, Cirugía y Oncología.

Por su diseño, el equipo resulta más confortable para el paciente y permite la realización de estudios más precisos y en menos tiempo, por lo que disminuye considerablemente la sensación de claus-

trofobia en los enfermos, algo relativamente frecuente con los clásicos equipos de resonancia.

Para la instalación del nuevo equipo ha sido preciso ampliar del servicio de Radiodiagnóstico, pues se ha ubicado junto a las dos resonancias magnéticas ya existentes, en el Hospital General. Su montaje ha supuesto el crecimiento del servicio en 68,82 metros cuadrados y

la reordenación de las zonas comunes para los tres equipos, que afecta a una superficie de unos 100 metros cuadrados. Concretamente, se ha añadido una cabina más —ya suman cuatro— donde los pacientes se cambian antes de someterse a las pruebas, se ha construido un baño adaptado para discapacitados y se ha ampliado la zona de la bahía para camas.

### El dato

➤ Dentro de las actuaciones que forman parte del Plan de Modernización Integral del hospital (PMI) se ha llevado a cabo la construcción del nuevo Laboratorio de Microbiología que ha permitido duplicar la superficie anterior y la ampliación y reforma de las Urgencias. Además, están a punto de finalizar la segunda fase de ampliación de la UCI de adultos.

### A saber

**1** Inversiones recientes  
En los tres últimos años, el Hospital Reina Sofía ha realizado inversiones por valor de más de 7 millones de euros en equipos de alta tecnología entre los que cabe destacar un PET, un TAC de 16 cortes, sala de rayos y telemandos digitales, equipamiento radioterápico y oncológico, ecógrafos y mamógrafos.

**2** Meses de verano  
Estas actuaciones se han llevado a cabo en los meses de verano, para minimizar al máximo el impacto en la actividad asistencial. Tras la obra civil se procedió a la instalación de la jaula de Faraday (material imprescindible en las salas de resonancia magnética consistente en una cobertura que rodea al resonador e impide que entren o salgan ondas electromagnéticas) y finalmente se procedió a la instalación del equipo.

### Ojo al dato

**3**

Con esta reciente adquisición, el servicio de Radiodiagnóstico del complejo sanitario cordobés pone a disposición de los pacientes tres resonancias magnéticas que funcionan simultáneamente. Los tres equipos permitirán realizar anualmente alrededor de 21.000 estudios.

**adere**  
INGENIERÍA



Prepara tu casa  
para el invierno

PROMOCIÓN  
**¡CALEFACCIONATE!**

**PASA ESTE INVIERNO  
A GUSTO EN CASA**  
DESDE **75€/mes\***  
o **3.370 € contado.**

C/ Mejorana Nº 18 · 14012 CÓRDOBA  
Telf. 957 401 888 · www.adereingenieria.com  
Mail: info@adereingenieria.com

GAS NATURAL, G.L.P. Y RENOVABLES, FONTANERÍA,  
CALEFACCIÓN, CLIMATIZACIÓN Y A.C.S.  
PROYECTOS DE INGENIERÍA

\* Incluye:  
Suministro e instalación de caldera de gas  
y 6 radiadores de aluminio marca Ferrol  
Financiación por Repsol Plus al 8% Tin.







## noticias

# El Forum Arruzafa reunirá a más de 400 expertos en traumas oculares

El veinte por ciento de las urgencias oculares son causadas por traumas

REDACCIÓN

La cita anual del Instituto de Oftalmología La Arruzafa y de la Fundación La Arruzafa con oftalmólogos de toda España, tiene fecha y título: **TRAUMAS OCULARES. Actitud y Protocolo**. En esta ocasión dirige y coordina el Dr. Juan Manuel Laborda, Director Médico y Jefe de la Unidad de Retina, Vítreo y Diabetes ocular del HOSPITAL LA ARRUZAF-A-INSTITUTO DE OFTALMOLOGÍA LA ARRUZAF-A y se celebrará durante los días 16 y 17 de Noviem-

Se trata de la XIII edición del Forum Arruzafa

bre. Pondrá sobre la mesa (como siempre, de forma monográfica) un análisis de la amplia tipología de traumatismos oculares que existen, las causas que los desencadenan para prevenirlos y los diferentes protocolos de actuación para su tratamiento.

Y es que una de cada cinco urgencias oftalmológicas está motivada en nuestro país por traumatismos oculares, que son la principal causa de pérdida de la



El Dr. Laborda y Rafael Agüera, durante la presentación del Forum

agudeza visual en individuos jóvenes. Concretamente el Hospital La Arruzafa-Instituto de Oftalmología La Arruzafa atendió a 12.000 urgencias en 2011, de las cuales el 20% fueron de tipo traumático.

Los estudios señalan que los accidentes laborales encabezan las causas en este tipo de afecciones, seguidos por los percances domés-

ticos, los de ocio y los de tráfico, que generalmente suponen traumas penetrantes de mayor gravedad. Los accidentes deportivos y los problemas oculares por agresión les siguen en las estadísticas. Los pacientes con ojos traumatizados suelen ser hombres, frecuentemente, de entre 20 y 40 años. En estos casos, el paciente puede quedar

con un defecto visual de por vida, por pérdida de productividad en el trabajo y unos costes de quirófano y hospitalización «elevados».

Por todo ello, La Fundación La Arruzafa reunirá, en el Hotel AC Palace de Córdoba, a unos 400 especialistas de toda España en la 13ª edición de su Forum de Oftalmología. Veintiocho profesionales

de reconocida trayectoria acudirán a la cita provenientes de Barcelona, Madrid, Santiago de Compostela, Bilbao, Valencia o Sevilla, además de los especialistas del Hospital La Arruzafa-Instituto de Oftalmología La Arruzafa de Córdoba. Estos ponentes abordarán los últimos avances y protocolos de actuación para tratar los distintos tipos de traumas, a través de cuatro mesas redondas centradas en la órbita y sus anejos; el galucoma traumático; la superficie ocular, córnea y cristalino, y el polo posterior.

También se analizará uno de los casos más mediáticos, el del torero José Padilla, con la intervención del cirujano maxilo-facial García Perla, que atendió al diestro en su proceso de recuperación.

En paralelo a la parte médico-científica, dentro del Forum Arruzafa 2012, El Grupo Innova Ocular y Fundación La Arruzafa, también organizan el FORUM GESTIÓN, reunión dedicada a personas vinculadas a la gestión, dentro del ámbito sanitario: Hospitales, Clínicas, compañías de seguros médicos, Mutuas de accidentes de trabajo, etc. y que este año lleva el título: «AÑADIENDO VALOR».

REDESCUBRE UNA PIEL BELLA E INFINITAMENTE JOVEN

SOLICITA ATENCIÓN PERSONALIZADA A TU EXPERTA DARPHIN EL DÍA 12 DE NOVIEMBRE, LLAMANDO AL TELÉFONO 957 400 793 ¡OCASIÓN ÚNICA EN CÓRDOBA!

MÁS QUE UNA LÍNEA DE PRODUCTOS EFICACES UNA DELICIA SENSORIAL PARA TU PIEL

«SIN PARABENOS»  
«MAS DE 96% DE INGREDIENTES DE ORIGEN NATURAL»

**DARPHIN**  
PARIS

Más que el cuidado de la piel, un Arte.

VITALSKIN: VITALIDAD ESENCIAL







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 Anestesiista

Ronda de los Tejares 6, portal 2, 2ºG. Ed. Lauden. Córdoba.  
Tel. 957 49 81 32. [www.redondoestetica.com](http://www.redondoestetica.com)



entrevista a...

# Juan José Ochoa Sepúlveda

Director de la Unidad de Gestión Clínica de Neurología del Hospital Universitario Reina Sofía

## «Es muy importante que todo el mundo sepa reconocer los síntomas de la isquemia cerebral»

ó. CÓRDOBA

El doctor Juan José Ocho Sepúlveda es director de la Unidad de Gestión Clínica de Neurología en el Hospital Reina Sofía de Córdoba. Es cordobés de nacimiento y licenciado por la Universidad de Córdoba en dicha especialidad. Además de ser el coordinador del Proceso Íctus, tanto en el propio hospital como en la provincia.

- ¿Cómo podemos definir un ictus?

- Es lo que nosotros llamamos un accidente cerebro-vascular. En definitiva, lo que ocurre es una interrupción brusca del

«Para reconocerla debemos estar atentos a la aparición brusca de una desviación de la comisura bucal, torpeza motora o parálisis de una parte del cuerpo o una dificultad para poder hablar»

- ¿Cuánto tiempo hay para que sean útiles los tratamientos?

- El tratamiento trombolítico intravenoso (rtPA), debe ser administrado antes de las 4,5 horas; el tratamiento intraarterial, normalmente hasta 6 horas para poderlo realizar. Solo en casos muy raros, se puede trabajar durante las horas siguientes, aunque los resultados son mucho peores. De hecho, el pronóstico y las secuelas van empeorando con el paso de los minutos, por lo que el tiempo es muy, muy importante.

- ¿Cuáles son las causas más comunes de la aparición de ictus?

- Las principales causas que nos predisponen a tener un ictus están relacionadas con el modo de vida y con los factores de riesgo cardiovascular, que son principalmente la hipertensión, la diabetes, la hipercolesterolemia y el tabaco. Aunque también pueden influir la obesidad, causas genéticas... Por otro lado, existe el ictus de origen cardioembólico, es decir, por trastornos cardíacos, como tener un infarto de miocardio o una arritmia, que formen un émbolo y lo lancen hacia el cerebro.

- ¿Además de por coágulos, hay otras causas de ictus?

- La isquemia puede ocurrir, o bien por un émbolo o por una falta de flujo, y esta puede ser porque una arteria se esté estenotando hasta que se ocluye completamente o por una disección arterial, que es una de las causas más frecuentes en jóvenes, y que pueden ser causada por un sobre esfuerzo.



El doctor Juan José Ochoa en el Hospital Reina Sofía

flujo sanguíneo en el cerebro, y que tiene como consecuencia un daño cerebral que en muchos casos puede ser irreversible y dejar secuelas.

- ¿Es importante el tiempo hasta que se suministra el tratamiento?

- Uno de los problemas de la isquemia cerebral, es que en muy pocos minutos produce muerte neuronal. De esta forma, lo único que podemos hacer es tratarlo lo antes posible. Es un tratamiento complejo, porque se requieren varias pruebas complementarias antes de poder administrarlo. Por eso, en Reina Sofía, tenemos un dispositivo, que implica a muchos profesionales, y que trata de agilizar el proceso y reducir el tiempo hasta administrar los tratamientos recanalizadores.

- ¿Qué son los tratamientos recanalizadores?

- Son principalmente dos: la trombolisis intravenosa, en la que se suministra una sustancia química que alisa el coágulo y

abre el flujo, y otro más complejo que se realiza mediante un cateterismo.

- ¿Cuáles son los síntomas por los que se puede reconocer una isquemia cerebral?

- Muchas veces el propio paciente no reconoce los síntomas, y es muy importante, por la necesidad de reducir el tiempo hasta al tratamiento, que todo el mundo sepa cuáles son. Para reconocerla debemos estar atentos a la aparición brusca de una desviación de la comisura bucal, torpeza motora o parálisis de una parte del cuerpo o una dificultad para poder hablar. Aparte puede haber otros síntomas muy variados, pero estos tres en combinación son muy propios de la aparición de un ictus.

«Aparte de una serie de exploraciones básicas, con el TAG craneal es con lo que podemos confirmar la causa del ictus, lo que es primordial para elegir el tratamiento.»



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 CONVENCION  
· EVENTOS DEPORTIVOS Y/O CULTURALES

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

MAXIMILIANO MORENO  
656.912767

RAFI MARTINEZ  
656.912766



# (quinta 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

REDACCIÓN

## Octavo día

Empezamos temprano: a las 4:30 nos despierta el claxon de los *matatus* que viajan a Karatu. Si tienen que llevar a algún pasajero que viva en alguna choza cercana los llaman a bocinazos. Al dormirnos empiezan en la mezquita próxima con sus llamadas a la oración a las 5 de la mañana, poco después, tras volver a conciliar el sueño, empiezan a tocar la campana. Tras levantarnos, como cada mañana, misa y desayuno.

La consulta está hasta los topes. Miguel revisa los primeros enfermos que operó y que están fenomenal.

Nos traen un niño mangati de unos dos años, que vive en las montañas, porque un perro salvaje le ha mordido en la cara. El chiquillo se porta de maravilla y apenas abre la boca cuando lo curamos. La madre, de apenas 16 o 17 años, lleva otro niño colgado a la espalda. Aquí todo es un poco más complicado de lo normal: la joven mangati no habla swahili y hay que buscar un traductor mangati-swahili y otro swahili-inglés, pero al final todo se arregla.

Puede haber quien piense sería mejor dedicar los esfuerzos a otras actividades pensando solo en el desarrollo de estos paí-

ses a muy largo plazo, pero aunque pueden tener parte de razón, que se lo digan a la madre de este chiquillo.

Somos conscientes de que lo que hacemos en esta misión solo es una gota en el océano, pero nosotros los hacemos por muchísimas razones y valgan esta dos:

Primero, por los propios habitantes del valle. Si podemos ayudarles a que oigan mejor, a que no le duelan las muelas o a que no se deshidraten por una simple diarrea ya habría merecido la pena.

Segundo, y mucho más importante, contribuimos a ayudar y a acompañar a los curas en este remoto lugar.

Sin ir más lejos, esta mañana ha venido de improviso una inspección y al llegar al hospital y ver la cantidad de gente que había (según los curas no habían visto nunca el hospital tan lleno) se han quedado boquiabiertos... ¡Solo por eso ha merecido muy mucho la pena!

Cualquier ayuda que reciben la multiplican por el infinito... como en el milagro de los panes y los peces.

Tras la jornada de la mañana, *chakula*: ¡fabada!, que estaba impresionante, con todos los avíos necesarios.

Después de comer, y como anécdota, un escarabajo gigante me ha dado en la cabeza y casi me hace caer de la silla. Los que



conocéis esto, sabéis del tamaño de estos bichos. *Totaonana kesho* (hasta mañana).

## Noveno día

A las 7, misa. Después vamos a saludar a los niños de la guardería que está justo al lado y nos reciben recitando los números en inglés y con canciones infantiles de aquí. Hemos pasado un rato divertidísimo.

Como siempre, las consultas hasta la bandera. Realizamos la cirugía de un hombre que ha venido desde lejísimos porque se ha enterado de que había especialistas *mzungus*. Lo vimos anteayer con una infección brutal en la boca y supurando por la nariz con un olor insoportable. Prácticamente no tiene maxilar. Cuando le intentas coger algún diente con los dedos te da la impresión que le vas a quitar la cara. No habíamos visto nada parecido en nuestra vida. Le prescribimos antibióticos y aunque el tema tiene difícil solución, lo citamos para hoy.

Al cortar la encía para empezar sale un líquido maloliente que impregna toda la

sala y sin hacer esfuerzo sacamos un trozo de algo que debería haber sido hueso.

En otro movimiento, quitamos otro trozo, esta vez no tan grande y por el agujero que queda se ve el suelo de la órbita y todo el seno maxilar lleno de una materia parecida al requesón y con un olor insoportable.

Cuando nos parece que ya no podemos hacer nada más, sutura y antibióticos y a esperar.

Alguno del equipo, después de curar a varios enfermos operados, se va a Jobah, un pueblo al otro lado del valle. Esto se hace desde el hospital, mensualmente, para vacunar a los niños, pesarlos, revisar a embarazadas y tuberculosos, etc.

A su vuelta estaba alucinado, en el mal sentido por los poquíssimos medios de que se dispone (ni alcohol, agua oxigenada, algodón...) y en el buen sentido porque ha sido una experiencia única, según me dice.

Si en este hospital alucinamos con la falta de material que hay, excuso decirte en un poblado lejano.

## 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.



Córdoba  
rutas gastronómicas



un mundo...  
de sabores



www.cordobaturismo.es



Diputación de Córdoba



TURISMO DE CÓRDOBA  
PATRONATO PROVINCIAL













**Alimentos funcionales**

comer sano

16



**Correr una Maratón, un gran reto**

deporte saludable

18

**La gripe en los niños**

la infancia y la salud

20

**El cuento de Lucía**

salud y bienestar

22



# Mal oclusión dental

Significa que los dientes **no están alineados apropiadamente**

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

**Causas**

La oclusión se refiere al alineamiento de los dientes y la forma como ajustan los dientes superiores e inferiores (mordida). Lo ideal es que todos los dientes superiores encajen o ajusten ligeramente sobre los inferiores.

La oclusión dental defectuosa es con mucha frecuencia hereditaria, lo cual significa que se transmite de padres a hijos. Puede haber una diferencia entre el tamaño de las mandíbulas superiores e inferiores o entre el tamaño de la mandíbula y el diente, lo que provoca apiñamiento de los dientes o patrones de mordida anormales.

Las variaciones en tamaño o estructura de cualquiera de los maxilares pueden afectar su forma, como son los defectos congénitos, el labio leporino y paladar hendido. Otras causas de oclusión dental defectuosa son:

- Hábitos de la infancia como chuparse el dedo, presionar los dientes con la lengua, usar biberón o chupete después de los tres años y tomar biberón durante mucho tiempo.
- Dientes supernumerarios, impactados, perdidos o formados anormalmente.
- Mala alineación de fracturas de la mandíbula después de una lesión grave.
- Tumores de la boca y la mandíbula.

**Tipos de oclusión**

- Quando las arcadas dentales superiores e inferiores se encuentran bien alineadas.
- Quando la mandíbula esta mas hacia atrás que el maxilar. Retrognatismo
- Quando la mandíbula está mas hacia delante que el maxilar. Prognatismo

**Síntomas**

- Alineación anormal de los dientes.
- Apariencia anormal de la cara.
- Dificultad o molestia al masticar o morder
- Dificultades en el habla (poco frecuente) incluyendo balbuceo.
- Respiración bucal ,respirar por la boca sin cerrar los labios.



· Inclusión labial.

**Pruebas y exámenes**

La mayoría de los problemas con la alineación de los dientes los descubre el odontólogo en un examen de rutina. Si hay algún problema, generalmente lo remitirá a un ortodoncista para el diagnóstico y tratamiento.

Será necesario realizar radiografías dentales, radiografías panorámicas y telerradiografías. Igualmente es preciso hacer moldes de yeso y un posterior estudio cefalométrico.



**Tratamiento**

Muy pocas personas presentan una alineación perfecta de los dientes. Sin embargo, la mayoría de los problemas son tan mínimos que no requieren tratamiento. La oclusión dental defectuosa es la razón más común para remitir al ortodoncista.

El tratamiento elimina la tensión sobre los dientes, la mandíbula y los músculos, y puede reducir los síntomas de trastornos de la articulación temporomandibular.

El objetivo del tratamiento es corregir la posición de los dientes. Se colocan bandas metálicas alrededor de algunos dientes o brackets de metal o cerámica en la superficie de los dientes; además



de utilizarse alambres o resortes para aplicar fuerza a ellos.

Es posible que sea necesario extraer uno o más dientes si el apiñamiento es parte del problema. Los dientes irregulares pueden ajustarse, moldearse o se les puede colocar una corona. Se deben reparar las reconstrucciones y los aparatos dentales defectuosos. En raras ocasiones, se requiere de cirugía, la cual puede incluir una reconstrucción quirúrgica para prolongar o acortar la mandíbula, cirugía ortognática. Se pueden usar alambres, placas o tornillos para estabilizar el hueso de la mandíbula, de manera similar a la estabilización quirúrgica de la fractura de la mandíbula.

Es importante cepillarse y limpiarse los dientes con seda dental todos los días, al igual que las visitas regulares al odontólogo general.

Los retenedores utilizados para estabilizar los dientes, pueden requerirse por tiempo indefinido para mantener la nueva posición de los dientes.

**Pronóstico**

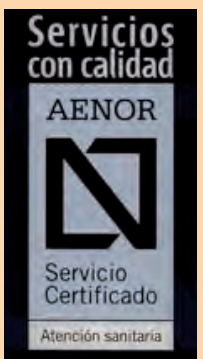
Los problemas con la alineación de los dientes son más fáciles, más rápidos y menos costosos de tratar cuando se corrigen a tiempo. El tratamiento es más eficaz en niños y adolescentes, pues el hueso es todavía blando y los dientes se pueden mover más fácilmente. El tratamiento puede durar normalmente de 6 meses a 2 o más años, dependiendo de la gravedad del caso.

**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**



A89/00003  
N.I.C.A 9614



Reyes Católicos, 1





ATRIO  
CAFÉ · COPAS

*Tiene historia*

Avenida Grán Capitán 32. Córdoba · 14001. [atriocafe@hotmail.es](mailto:atriocafe@hotmail.es)



# ¿Qué son los alimentos funcionales?

Son aquellos que, independientemente de aportar nutrientes, se ha demostrado científicamente que tienen **efectos beneficiosos sobre una o varias funciones del organismo**

A. CABELLO

Los alimentos funcionales son aquellos que, independientemente de aportar nutrientes, se ha demostrado científicamente que tienen efectos beneficiosos sobre una o varias funciones del organismo repercutiendo positivamente sobre la salud y el bienestar. También tienen funciones preventivas reduciendo factores de riesgo vinculados a la aparición de enfermedades. Entre ellos podemos citar los alimentos enriquecidos como los más relevantes.

## Según qué alimento sea nos aporta distintos beneficios

Entre los alimentos funcionales que podemos encontrar en España tenemos las leches enriquecidas (con ácidos omega-3, ácido oleico, calcio, vitaminas A y D...), yogures enriquecidos con calcio o vitaminas A y D, leches fermentadas enriquecidas con ácidos grasos oleicos u omega-3

o con bacterias probióticas, zumos enriquecidos con vitaminas y minerales, sal yodada, huevos enriquecidos con ácidos omega-3, pan enriquecido, margarinas con vitaminas o fitoesteroles, etc.

Según qué alimento sea nos aporta distintos beneficios tales como contribuir en la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer o ayudar en la mejora del desarrollo del tejido nervioso y la visión; favorecen la función del sistema gastrointestinal y mejoran la calidad de la flora microbiana intestinal; los minerales que aportan intervienen favorablemente en numerosos procesos celulares y funcionales entre otros muchos beneficios.

Estos alimentos pueden formar parte de la dieta diaria de cualquier persona, siendo muy indicada para poblaciones con necesidades especiales en su aporte de nutrientes diarios como mujeres embarazadas, niños, personas con carencias o intolerancias a determinados elementos o colectivos con riesgo de padecer ciertas enfermedades.



### Carotenoides o beta-carotenos

Son pigmentos naturales responsables de las coloraciones en amarillo, naranja o rojo que posee ciertos alimentos de origen ani-

mal o vegetal. Estos carotenoides, que se localizan principalmente en las zanahorias, una vez ingeridos, el organismo los transforma en vitamina A. Se está avanzando en el estudio de los ellicopenos del

tomate cuyo consumo se asocia a la prevención de enfermedades cardiovasculares y cáncer.

En animales los podemos localizar en la yema de los huevos, en la carne rosada de trucha, salmón, gambas, langostinos o bogavantes... Dentro de los alimentos de origen vegetal se hallan en grandes cantidades en zanahorias, caqui, mango, naranjas, pimientos rojos, tomates o sandía. También podemos encontrar carotenoides luteína en judías, guisantes, espinacas y brócoli.

Tienen beneficios antioxidantes, algunos como el alfa y el beta-caroteno, o la beta-criptoxantina se convierten en vitamina A que es necesaria para el buen funcionamiento del organismo.

### Carotenoides

También llamados beta-carotenos, son pigmentos naturales responsables de las coloraciones en amarillo, naranja o rojo que posee ciertos alimentos de origen animal o vegetal.

## BRUSQUETAS - BRUSCHETTA

(TOSTADAS GIGANTES)

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

## ENSALADAS - INSALATE

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

## ARROCES A LA ITALIANA - RISOTTO

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

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

## PLATOS AL HORNO - DAL FORNO

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

IVA no incluido

facebook.com/amorebonapasta  
 @amorebonapasta

## ESPECIALIDADES - PIATTI SPECIALI

(PLATOS EXCLUSIVOS DE COMPOSICIÓN INVARIABLE)

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

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

IVA no incluido

957484848

TODOS LOS PLATOS A

5,95 €

PEDIDO MÍNIMO 16 € IVA NO INCLUIDO 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

## PIZZAS A MODO MIO

CON TOMATE, MOZZARELLA, ORÉGANO Y HASTA OTROS 3 INGREDIENTES

BACON  
 JAMÓN DULCE  
 POLLO  
 PEPPERONI  
 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

IVA no incluido



facebook.com/amorebonapasta



@amorebonapasta





# 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.



# Correr un maratón, un gran reto

**Para empezar los entrenamientos necesarios para correr un maratón debemos tener paciencia, disciplina y contar con un plan adecuado a nuestro propio físico**

A. CABELLO

El maratón tiene su origen en la antigua Grecia, cuando por el año 490 a.C., los atenienses estaban de guerra contra los persas por el avance expansionista de estos. La batalla se libraba en las llanuras de la ciudad de Maratón situada a poco más de 40 km de Atenas. Un soldado mensajero, Filípides, recorrió esa distancia tras la batalla para anunciar la victoria y el fin de la Primera Guerra Médica.

Tras semejante esfuerzo y en las posibles malas condiciones físicas tras la batalla en las que se encontraba, Filípides cayó rendido y murió poco después de dar el aviso.

**Un soldado mensajero, Filípides, recorrió esa distancia tras la batalla para anunciar la victoria y el fin de la Primera Guerra Médica.**

El primer maratón tuvo lugar en 1896, durante la celebración de las primeras Olimpiadas de la era moderna, y en honor a Filípides. La distancia que se corría en un principio era de 41,8 km pero actualmente la distancia es de 42,195 km.

Para realizar esta prueba se precisa de una buena preparación física previa, un elaborado plan de entrenamientos, una dieta saludable y adaptada a nuestros requerimientos nutricionales y una preparación psicológica adecuada. Tanto si va a ser la primera vez que estamos pensando en correr esta prueba como si ya somos habituales, debemos acudir al médico para que nos haga una revisión y nos aconseje, ya que el maratón requiere un gran esfuerzo físico.

Para empezar los entrenamientos necesarios que nos ayudarán a correr un maratón, ante todo debemos tener paciencia, disciplina y contar con un plan correcto y adecuado a nuestro propio físico. Debe ser progresivo y tenemos que evitar el sobre-esfuerzo.



Podemos empezar por hacer entre 2 y 5 km diarios hasta llegar a una carga semanal de 40-50 km, durante unos 8 meses o un año para irnos acostumbrando, no debemos tener prisa si nunca hemos corrido o si somos muy principiantes. Es recomendable seguir un entrenamiento guiado unos meses antes para prepararnos mejor,

**Para realizar esta prueba se precisa de una buena preparación física previa**

empezar con pruebas menores en distancia como la media maratón. Un entrenamiento en paralelo para fortalecimiento y resistencia es conveniente. Las respiracio-

nes y la posición de las manos al correr son aspectos que también se deben entrenar.

La alimentación en este tipo de pruebas es muy importante, de forma que puede hasta condicionar su consecución. Es imprescindible realizar una dieta especial los días previos a la prueba para tener reservas suficientes durante el maratón. Una dieta rica en hidratos de carbono aumentará las reservas energéticas musculares.

#### Beneficios de correr

En general esta actividad nos ayuda a eliminar grasas y a controlar nuestro peso corporal. Se mejoran las capacidades pulmonar y aeróbica, se fortalecen y tonifican los músculos y mejora la elasticidad y agilidad. La salud cardiovascular se benefician mucho con esta práctica al igual que nuestra salud mental ya que es un deporte que se realiza al aire libre y es desestresante.

#### Beneficios de correr

**En general esta actividad nos ayuda a controlar nuestro peso corporal. Se mejoran las capacidades pulmonar y aeróbica, se fortalecen y tonifican los músculos y mejora la elasticidad y agilidad. La salud cardiovascular se beneficia con esta práctica al igual que nuestra salud mental, ya que es un deporte que se realiza al aire libre y es desestresante.**

## Bicisport Arenas

TU TIENDA DE BICIS EN CÓRDOBA  
VENTAS-REPARACIÓN Y ACCESORIOS

SCOTT, MONDRAKER, CONOR, AGECE, GIRD, BELL,  
MARZOCCHI, MAVIC, GENOX, GSPORT, SPIUK, Y MUCHAS MÁS

C/ Lopez Amo nº11 (esq. Virgen de las Angustias 20) 14006 Córdoba - Tlf.: 951 402 778

Para servicio taller contacte con nosotros por teléfono con antelación





# EL DIRECTORIO DE CÓRDOBA SANA

## CENTRO DE ESTIMULACIÓN Y LOGOPEDIA

[celinfor@vodafone.es](mailto:celinfor@vodafone.es)

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

Tif. 957 47 40 78

Avda. América, 21 bjo. dcha.  
14008 Córdoba

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

Salvador Vinuesa Sánchez  
Ana M<sup>a</sup> 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](http://www.fisioterapiasantamarina.es)



Cirujano Plástico colegiado 5359

**Dr. Redondo Camacho**

Centro de Cirugía Estética y Reparadora

Ronda de los Tejares 6, portal 2, 2ºG. Ed. Lauden. Córdoba.  
Tel. 957 49 81 32. [www.redondoestetica.com](http://www.redondoestetica.com)

## TECNO-MOVIL



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



Visita nuestra web: [www.tecno-movil.com](http://www.tecno-movil.com)

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

*Dr. José M<sup>a</sup> Cabrera*

Especialista en  
Cirugía Plástica  
Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34  
14008 Córdoba

**957 486 268**

## 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**



## 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

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

Tif. 957 47 09 44. Móvil. 609 501 375  
e-mail. [julianrodas@clinicajulianrodas.com](mailto:julianrodas@clinicajulianrodas.com)

## MAEVA

MEDICINA ESTÉTICA Y ACUPUNTURA

DRA. SYLVIA REDONDO  
CLÍNICA EL BRILLANTE  
AVDA. EL BRILLANTE, 64  
14012 CÓRDOBA  
[www.clinicamaeva.com](http://www.clinicamaeva.com)

Pide tu cita llamando al  
**957 767 602**

## hola paris!

Perfumería

Estética

Alta peluquería

Plaza Colón, 27  
14001 Córdoba

957 47 84 95  
957 48 61 23



# La gripe en los niños

**El tiempo de contagio abarca desde un día antes de los síntomas hasta 7 días después**

A. CABELLO

Durante estas fechas otoñales, con la bajada de temperatura y la lluvia, los niños tienen mayor riesgo de contraer la gripe. En este artículo vamos a ir detallando los datos más representativos acerca del virus y sus síntomas.

La gripe es una infección de origen vírico que afecta principalmente a las vías respiratorias y su contagio es muy fácil, siendo los niños uno de los principales agentes de transmisión del virus. Tanto en niños pequeños, sobre todo en

## Los signos más comunes suelen aparecer a los pocos días del contagio

menores de 2 años, como en personas de edad avanzada o con enfermedades crónicas, puede pasar de ser una afección moderada o leve a tener una mayor gravedad.

El contagio se produce por el aire o por contacto con objetos

que previamente han sido expuestos a las partículas expulsadas por el enfermo al hablar, toser o estornudar. Los niños son los mayores transmisores puesto que eliminan (mediante toses y estornudos) gran cantidad de virus cuando lo han contraído y por un período de tiempo superior al de un adulto. El tiempo de contagio abarca desde un día antes de los síntomas hasta 7 días después.

Los signos más comunes que suelen aparecer a los pocos días del contagio son por lo general muy repentinos. Fiebre, malestar general, dolor de cabeza y garganta, dolor muscular, tos, escalofríos, cansancio, mucosidad y en ocasiones diarrea y vómitos. El período de convalecencia suele ser de una semana aunque el cansancio y la tos pueden prevalecer unos días más. Por lo general sólo se pasa una vez al año y en ocasiones podemos no distinguir entre una gripe y un catarro, ya que tienen parecida sintomatología, aunque en este último caso con menor intensidad.

Antes de cualquier tratamiento se debe consultar con el pedia-



tra, sobre todo si son menores de 2 años, padecen alguna enfermedad crónica o bien presentan síntomas como respiración muy acelerada o con dificultad, si se encuentra adormilado o no se despierta con normalidad, si su

estado es de irritación y no hay forma de consolarlo o presenta un tono azulado en manos o pies o alrededor de la boca.

Es muy importante conocer que al tratarse de un virus el uso de antibióticos, salvo prescrip-

ción médica, no sirve para nada y a la larga puede ser negativo. Para aliviar los síntomas de la fiebre y el dolor se pueden usar antitérmicos, mucho líquido, alimentación sana y mucho reposo sin olvidar mantener una higiene adecuada.

## XIII FORUM ARRUZAFÁ 2012 TRAUMAS OCULARES. Actitud y protocolo.

FORUM GESTIÓN ARRUZAFÁ  
"APORTANDO VALOR"



formación, investigación e innovación



Hospital La Arruzafa  
Instituto de Oftalmología La Arruzafa



Fundación La Arruzafa







# 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.

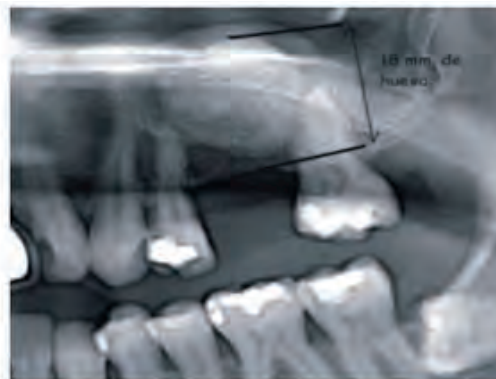
Actualmente DISPONEMOS EN NUESTRO CENTRO DE técnicas quirúrgicas especiales destinadas a tratar a estos pacientes a los que no se les pueden colocar implantes en condiciones normales.

## 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.



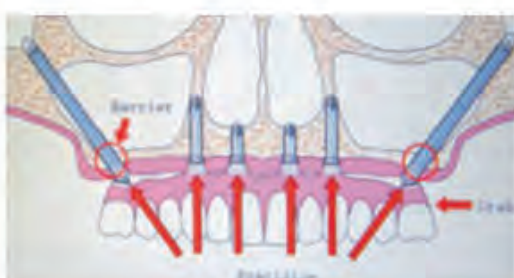
## IMPLANTES ZIGOMÁTICOS

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](mailto:julianrodas@clinicajulianrodas.com)



# El cuento de Lucía

REDACCIÓN

Hola, soy Lucía. ¡Encantada de conocerte!. Si has llegado hasta aquí es porque alguien te habló de mí, y algo ya me conoces. Pero mejor que sea yo la que te cuente mi historia, y como he acabado en tú ordenador (¡aunque yo misma todavía no me lo creo!), así que, ponte cómodo (o cómoda) y sigue leyendo.

Ya sabes cómo me llamo... (¡claro, si viene en la portada!) y que tengo diez años, recién cumplidos; también que soy melliza de una hermana que es tan guapa como yo... ¡jajaja! y que las dos tenemos un hermano mayor que nos cuida y nos chinch a partes iguales... ¡como todos los hermanos mayores!

¿Tú tienes hijos?, ¿o sobrinos?, ¿o nietos? ¡Pues yo soy igual que ellos! Lo mismo me levanto y «doy el día» (eso es lo que me dice mi madre cuando me despierto con el «espíritu guerrero» y no paro de incordiar) o soy obediente y «no doy ruido» (eso es lo que dice mi madre cuando le hago caso a todo sin rechistar). Lo que nunca dejo es de reírme. Y de hacer bromas. Y de pintar un ratito. Y de salir de paseo al parque. Y de jugar con mis amigas. ¡Igual que tus niños, ya te lo dije!

Hace un poco más de dos años, mi vida y la de mi familia cambió. Me puse malita

y no sabíamos que me pasaba. Después de algunas pruebas me dieron el resultado: tenía cáncer. ¡Vaya susto que nos pegamos!. Es que es una palabra muy gorda, ¿verdad? Pero verás, hice todo lo que me dijeron, unas veces con más ganas que otras, y luché con toda mi familia y amigos, alrededor; ayudándome y, desde luego, seguía riéndome, haciendo bromas, pintando, jugando y saliendo al parque cuando se podía, que eran muchas veces.

Después de un tiempo bastante tranquilo he tenido una recaída. ¡¡Uff!!, ¡vaya telita! Al principio lo pasas muy mal porque ya sabes lo que te espera, pero a los pocos días, rodeada de todos los tuyos, lo que más quieres es empezar cuanto antes el tratamiento para salir pitando del hospital, porque como en la casa de uno...

Pero me puse peor que otras veces. Mucho peor. Y entonces me enfadé mucho, muchísimo. Estaba más que harta de pinchazos, de medicinas que te dicen que saben a naranja (¡¡una porra pá ti!!), de que se me volviera a caer el pelo que ya me estaba saliendo, (¡ojú que rollo!), de que me dolieran hasta las uñas de los pies. Vamos, ¡que estaba hasta el moño de todo y de todos! (¡eah!, ya lo he dicho...).



Me callé. Podía haber gritado. Podía haber llorado. Podía haber dicho palabrotas (pues sí, que podía). Incluso podía haber hecho las tres cosas a la vez. Pero era tanto el enfado, tanto, que lo único que se me ocurrió para que se enteraran todos fue eso, callarme. No tenía ganas ni motivos para hablar. «Se acabó. No abro la boca».

Y claro, acostumbrados como estaban a oírme sin parar, se asustaron una barbaridad. Pero a mí me dio igual. «Que no, que no hablo».

Por el hospital van los voluntarios de la AECC. Todos son mis amigos. Y de todos los demás niños. Y de sus padres. Y de los míos. ¡En fin, que somos todos amigos! Pero entre todos ellos, tengo una amiga un poco especial. A las dos nos gusta mucho reírnos y gastar bromas, (yo creo que por eso nos hicimos tan amigas) y Ana, que así se llama, también se asustó mucho cuando no le dirigía la palabra. Me llevaba fotos, me contaba

historias, me traía juegos... pero yo seguía en mis trece y no soltaba prenda.

Y con esas van y para rematar la faena... ¡me meten en la uci! «Ahora sí que no digo ni mú».

Mi amiga empezó a pensar, y a pensar, y a pensar (bueno, tampoco tanto...) y se le ocurrió que, en vez de contarme cuentos de otros, lo que haría sería escribirme un cuento en el que yo fuera la protagonista. ¡¡YO, LA PROTAGONISTA!!

La verdad es que ya estaba un poco harta de no hablar, ya me estaba cansando de explicar sin palabras lo que quería y lo que no, y mi tiempo de estar callada se estaba acabando. El caso, es que cuando me leyó «mi cuento» dentro de la uci, yo, me sentí superbién, importante, grande y me vi como lo que ella me estaba diciendo: Yo era una princesa, siempre lo había sido. Abrí la boca y los ojos, y di palmas, y sobre todo, me reí mucho. Empecé a hablar, y a los pocos días, salí de la uci. Y en un poco más, me fui a mi casa.

Para eso hizo Ana mi cuento, para que yo me riera y volviera a hablar.

Yo ahora te lo doy a ti para que tú lo leas, para ti o para tus niños, para tus vecinos o tus alumnos, para tú cliente o tú amigo. Para quien tú quieras.

Una condición te pongo: Ponle ganas al cuento, léelo con entusiasmo y dale vida a todos los que salimos en él. Piensa que, a lo mejor, de cómo lo hagas, depende una sonrisa o un aplauso, y eso es lo que merece la pena en la vida, sonreír y divertirse.

Muchos besos. Y muchas gracias por querer saber de mí.



**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**



En las últimas décadas **existe un auge de la medicina estética**

# Lifting facial por acupuntura

**DRA. SYLVIA REDONDO**  
ESPECIALISTA EN MEDICINA  
ESTÉTICA Y ACUPUNTURA

## La acupuntura estética

### ¿Cómo funciona?

En las últimas décadas existe un auge de la medicina estética debido a un aumento de la longevidad y de la calidad de vida que ha conllevado un retorno al culto al cuerpo, tanto en hombres como en mujeres, que ya se experimentó en la Grecia clásica y se mantuvo en la cultura romana.

La prensa y los medios de comunicación están continuamente proyectándonos imágenes idealizadas y estereotipadas, y es por ello que nos hemos lanzado a la búsqueda de terapias y medicinas alternativas, siendo aquí donde encuentra su espacio asistencial.

Su funcionamiento se basa en los mismos mecanismos que la acupuntura convencional. Así, el tratamiento se fundamenta en la inserción de agujas en los meridianos energéticos del cuerpo, con el propósito de estimular la correcta circulación de la energía o «chi». Los bloqueos de esta última pueden dar lugar a enfermedades o a que nuestra apariencia no sea tan buena como deseáramos, ya que impide el buen funcionamiento celular y el adecuado transporte de oxígeno por la sangre a través de los vasos sanguíneos y de la linfa.

### Tratamientos y resultados

La estimulación facial que perseguimos con la acupuntura estética se logra a través de dos mecanismos: uno general y otro local. Con el tratamiento general deseamos conseguir el reequilibrio energético y la mejoría de las funciones de sistemas y tejidos del cuerpo, mientras que con el tratamiento local intentamos mejorar el tono de los músculos



faciales y activar la circulación sanguínea y energética del rostro. Apreciaríamos tonificación de los músculos faciales y relajamiento de dicha musculatura, produciendo un efecto similar a la toxina botulínica; de esta sinergia de efectos viene el llamado *lifting* por acupuntura, tan apreciado fuera de nuestras fronteras y poco conocido en nuestro medio.

### Efectos visibles

Estos efectos conllevan un retraso del envejecimiento, incidiendo sobre la actividad celular y mitocondrial, disminuyendo los radicales libres y estimulando la producción de ATP y la formación de elastina y de colágeno, que suele aparecer (este último) a partir de la tercera semana. Con ello disminuye la reacción

“ *Estos efectos conllevan un retraso del envejecimiento* ”

inflamatoria y el daño oxidativo y se regula la producción de melanina uniformemente, sin generar discromías (manchas cutáneas como el melasma y lentigo), y también se potencia el sistema inmune al actuar sobre la circulación.

Debemos entender la acupuntura estética no como un tratamiento definitivo y único, sino como una integración en la concepción tridimensional de la cultura de la belleza facial y corporal. La acupuntura estética obtiene sus mejores resultados cuando se aplica de manera preventiva. Los resultados serán más evidentes y prometedores si se realizan a edades más tempranas de la vida. Deberíamos añadir la práctica regular de ejercicio, dormir suficientemente y por supuesto una dieta sana y adecuada a nuestra edad.

“ *La acupuntura estética obtiene sus mejores resultados cuando se aplica de manera preventiva.* ”



MEDICINA ESTÉTICA Y ACUPUNTURA

**DRA. SYLVIA REDONDO**  
CLÍNICA EL BRILLANTE  
AVDA. EL BRILLANTE, 64  
14012 CÓRDOBA  
[www.clinicamaeva.com](http://www.clinicamaeva.com)

Pide tu cita llamando al  
 **957 767 602**

*La auténtica belleza siempre nace en tu interior.*

## FACIALES

Revitalización  
Lifting sin cirugía  
Elevación de cejas  
Proyección de pómulos  
Contorno de ojos  
Proyección de mentón  
Cuello y escote  
Remodelación de labios

Arrugas de expresión  
Lóbulo de la oreja  
Manchas  
Ácido Hialurónico  
Drenaje Linfático manual  
Peeling  
Toxina botulínica

## ACUPUNTURA

Lifting facial por acupuntura  
Tratamiento anti envejecimiento  
Tratamiento antitabaco  
Tratamiento de trastorno de sueño.  
Tratamiento de ansiedad

## CORPORALES

Mesoterapia corporal  
Hiperhidrosis

## PARA EL HOMBRE

Tratamiento facial  
Tratamiento corporal

DRA. SYLVIA REDONDO

Licenciada en medicina y cirugía | Especialista en medicina estética y acupuntura | n° colegiado: 4614



# Presentamos el primer vehículo todo-negocio: la nueva CITAN.

CITAN 108 CDI Furgón Largo ahora por 150 €\* al mes y benefíciate del Plan PIVE\*\*\*.



Versatilidad absoluta. No importa a qué se dedique tu empresa, la nueva CITAN es lo que necesita, porque se adapta absolutamente a todo: gran capacidad de carga, máxima seguridad, bajo consumo, confort, el aval de Mercedes-Benz y ahora además, la posibilidad de beneficiarte del Plan PIVE\*\*\*. La CITAN es algo más que una nueva furgoneta, es una nueva categoría de vehículo. [www.nuevamercedescitan.com](http://www.nuevamercedescitan.com)

CITAN 108 CDI Furgón Largo

**150 €\* al mes en 24 cuotas**

Entrada: 2.487,29 € TIN 6,50%, TAE 8,72% Cuota Final: 6.969,67 €\*\*

Una marca Daimler



**Mercedes-Benz**  
Vans. Born to run.

Consumo de combustible (l/100km): ciudad: 4,7-5,0 / carretera: 4,2-4,4 / mixto: 4,3-4,6; emisiones de CO<sub>2</sub> (combinado): 112-119 g/km.<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup>Las cifras no se basan en las específicas emisiones o consumo de combustible de un solo vehículo, no formando parte de ninguna oferta y se ofrecen únicamente con fines comparativos entre diferentes modelos de vehículos. \*Ejemplo de Leasing con las facilidades del programa Alternative Lease de Mercedes-Benz Financial Services España, EFC, S.A. para una Citan 108 CDI Furgón Largo. PVP 11.995,00 € (IVA, transporte, preentrega e impuesto matriculación no incluidos), válido para 100 unidades o solicitudes aprobadas hasta el 31/12/2012 y contratos activados antes del 31/01/2013. Por 150,00 € al mes en 24 cuotas y una cuota final de 6.969,67 € \*\*, entrada 2.487,29 €, TIN 6,50%, comisión de apertura 284,28 € (2,99%), TAE 8,72%. Precio total a plazos 13.341,24 € (Todos los importes reflejados no incluyen IVA). \*\*Existen 3 posibilidades para la última cuota: cambiar el vehículo, devolverlo (siempre que se cumplan las condiciones del contrato), ó adquirirlo pagando la última cuota. \*\*\*Desde el 1 de octubre de 2012 hasta el 31 de marzo de 2013 o finalización de fondos.

**COVISA. Concesionario Oficial Mercedes-Benz.** Ctra. N-432, km 278. Tel.: 957 29 33 11. 14820 CÓRDOBA • Variante Las Peñuelas, km. 42,5. Tel.: 957 50 25 49. 14900 LUCENA. [www.covisa.mercedes-benz.es](http://www.covisa.mercedes-benz.es)