

**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



Paciente en la habitación de tratamiento metabólico

## PACIENTES CON CÁNCER DE TIROIDES DE BAJO RIESGO

### El Reina Sofía trata a un 75% más de pacientes con cáncer de tiroides de bajo riesgo

Los profesionales de la Unidad de Gestión Clínica de Medicina Nuclear del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba han ampliado este año en hasta un 75% el número de tratamientos que se aplican a pacientes con cáncer de tiroides de bajo riesgo, por debajo de dos centímetros, de manera ambulatoria.

(sigue en la página 2)

### noticias

**Aconsejan a los pacientes con migraña no abusar de los analgésicos**

6

**El Córdoba CF visita a los niños ingresados en Reina Sofía**

7

**Fallece Cesáreo García, presidente del Colegio de Médicos de Córdoba**

7

**Premian al Dr. Laborda con el galardón Cooperación y Humanidades**

8

### entrevista

**Dr. Baquerizo**  
Cirujana especialista en trasplante hepático



10

«En España todos tenemos acceso a un sistema sanitario de calidad»

### en buenas manos

**Patología de la ATM. Férulas de descarga**

14



**Las bondades de la dieta mediterránea**

16



**Presbicia: la última frontera en cirugía refractiva**

15

**Deportes de invierno**

18



**Perder kilos de más con una dieta saludable**

20






# ENGLISH IN MEDICINE

CENTRO DE IDIOMAS

les desea un próspero año nuevo 2013

CURSOS DIRIGIDOS A PROFESIONALES · BUSINESS ENGLISH · LEGAL ENGLISH · B1, B2, C1 · FIRST, PET...





C/ Periodista Quesada Chacón, nº2, local ( junto a Glorieta Ibn Zaydun) · 957 411 365 · contacto@centrodeidiomascheckin.com

# noticia de portada

## El Reina Sofía trata a un **75% más de pacientes con cáncer de tiroides de bajo riesgo de manera ambulatoria**

La terapia consiste en administrar dosis más reducidas de un trazador radiactivo (concretamente yodo 131) con la que se obtienen buenos resultados y **el paciente vuelve a casa horas después**

### REDACCIÓN

Los profesionales de la Unidad de Gestión Clínica de Medicina Nuclear del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba han ampliado este año en hasta un 75% el número de tratamientos que se aplican a pacientes con cáncer de tiroides de bajo riesgo, por debajo de dos centímetros, de manera ambulatoria.

El proceso que siguen los pacientes con cáncer de tiroides en este estadio consiste en administrar yodo 131 -en personas que previamente han sido intervenidas de su tumor- sin necesidad de ingreso. Las dosis que se prescriben son más bajas y los resultados alcanzados hasta el momento son muy positivos, similares a los que se alcanzan con cantidades más elevadas de yodo que exigían el ingreso del paciente para su control.

**En los diez primeros meses de 2012 se han aplicado 96 tratamientos, de los que 21 se han hecho sin ingreso**

La actividad correspondiente a los meses de enero a octubre del pasado año muestra que un total de 72 pacientes con esta patología en este estadio recibió asistencia en la habitación de tratamiento metabólico de esta especialidad y, de estas personas, 12 no precisaron pernoctar en el complejo sanitario tras su administración. Si bien, en los diez primeros meses de 2012 se han aplicado 96 tratamientos, de los que 21 se han hecho sin ingreso. Por tanto, este incremento representa un 75% más de terapias ambulatorias.



Paciente en la habitación de tratamiento metabólico

El responsable de la Unidad de Gestión Clínica de Medicina Nuclear del centro, Juan Antonio Vallejo, explica que con este protocolo se disminuye igualmente la dosis total de radiación que reciben los pacientes. Estudios internacionales —HiLo en Inglaterra o StimaBl en Francia— han sido presentados a principios de diciembre en París con resultados muy similares a los alcanzados en el Hospital Reina Sofía. Desde que se instauró esta nueva terapéutica, más de medio centenar de personas se han beneficiado de esta dosis baja de 131-I para el tratamiento de su neoplasia.

En el Hospital Reina Sofía se realiza una media de tres tratamientos semanales de cáncer de tiroides de bajo riesgo en la habi-

tación de tratamiento metabólico, perteneciente a la Unidad de Gestión Clínica de Medicina Nuclear. Tras recibir esta medicación, los pacientes permanecen unas horas en esta habitación, hasta que los niveles de radiación disminu-

yen por debajo de los que marca la legislación, y pueden volver a casa ese mismo día. A la semana siguiente acuden de nuevo al hospital para hacerse un rastreo y poder confirmar la ausencia de células tumorales tiroideas.

### El dato

### Novedad

**+ El complejo sanitario cordobés fue el primer centro español en incorporar, el pasado año, la cirugía radioguiada con yodo 131 para la localización y eliminación de la recurrencia en cáncer de tiroides. El uso de este procedimiento —la cirugía orientada con este trazador— es habitual en otras enfermedades, si bien no se había descrito hasta ahora su aplicación en la patología tumoral tiroidea.**

El cáncer de tiroides, que se sitúa como el tumor endocrino más común y representa el 1% de los tumores detectados, aparece generalmente como nódulos en el cuello que en la mayoría de los casos no son cancerosos. El yodo radiactivo se emplea en su diagnóstico y también como tratamiento. La complicación surge en aque-

**En el Hospital Reina Sofía se realiza una media de tres tratamientos semanales de cáncer de tiroides de bajo riesgo en la habitación de tratamiento metabólico**

llos casos, poco frecuentes, en los que los pacientes no responden a esta terapéutica, ya que no existe en la actualidad otro tratamiento con la misma eficacia.

La técnica se emplea en casos muy especiales, cuando el tratamiento convencional no es suficiente. En este hospital se diagnostica anualmente alrededor de un centenar de cánceres de tiroides, de los que solo unos 5 ó 6 no responden al tratamiento tradicional con yodo radiactivo.

Las principales ventajas de realizar esta cirugía guiada se relaciona con una menor agresión quirúrgica, ya que al conocer con precisión la ubicación del tumor se puede eliminar perfectamente a través de una pequeña incisión. El tiempo que se emplea en la cirugía también se reduce, el enfermo tiene un mejor postoperatorio y además resulta más fácil el acceso al tumor en estas personas que suelen presentar fibrosis considerable a nivel del cuello por intervenciones previas.

C A F É - B A R  
**LA ANTIGUA**  
FUNDADA EN 1999

**Reabierto en 2010**



**Reyes Católicos, 1**



# CIRUGÍA PLÁSTICA & ESTÉTICA CÓRDOBA

DR. EMILIO CABRERA

[www.cirurgiaesteticacordoba.com](http://www.cirurgiaesteticacordoba.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



PACIENTES DEL HOSPITAL REINA SOFÍA DISFRUTAN DE LA ACTUACIÓN NAVIDEÑA DEL CORO ZIRYAB. Los pacientes y usuarios del Hospital Universitario Reina Sofía disfrutaron el último día de 2012 de la actuación del coro Ziriyab, que desde hace alrededor de diez años organiza un concierto de Navidad para animar la estancia de quienes se encuentran ingresados o trabajan estos días.

El coro Ziriyab es una de las más interesantes en su género en todo el panorama andaluz. Su repertorio abarca desde la recuperación del patrimonio musical hasta estrenos mundiales, pasando por la fusión y los grandes compositores. Además de su calidad musical, destaca por la versatilidad y originalidad de los proyectos que representa. Esta agrupación colabora habitualmente con la Orquesta de Córdoba y también ha trabajado, entre otras, con la Orquesta Sinfónica de la Región de Murcia y la Filarmónica de Málaga.

## SON NOTICIA



**Cesáreo García Poyatos**  
Presidente del Colegio de Médicos de Córdoba

► Falleció la mañana del pasado día 2 de enero en Córdoba como consecuencia de una larga enfermedad. Trabajador incansable ha ejercido su profesión en las provincias de Murcia y Córdoba, prestando hasta ahora sus servicios en el Centro de Salud de Levante Norte, sito en avenida de Carlos III de la capita cordobesa.



**Ángeles Baquerizo**  
Médico especialista en trasplante hepático

► Aunque lleva más de 20 años trabajando en EE.UU. no se olvida de su tierra. Es una de las responsables de traer, durante este año que comienza, las pruebas con un nuevo hígado artificial que ha diseñado Vital Therapies, la compañía para la que trabaja actualmente como consultora.



**Juan Manuel Laborda**  
Director médico del Hospital La Arruzafa

► La CMC premia al Dr. Laborda, especialista en Oftalmología y presidente de Fundación La Arruzafa, con el galardón «Cooperación y Humanidades» por su «vocación de servicio, altruismo y generosidad» en la constitución de equipos de cirugía para proyectos humanitarios en Madagascar, Ecuador, Tanzania, Sahara y Guinea Ecuatorial.

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 ENERO

31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27 Día mundial contra la lepra
28	29	30 Día mundial de la no violencia	31	1	2	3

## LA FRASE DEL MES

«No puede el médico curar bien sin tener presente al enfermo.»

Séneca

## NOTICIA BREVE

## Los pacientes del Hospital Universitario Reina Sofía han degustado menús especiales estos días festivos

Los pacientes que permanecieron ingresados en el Hospital Reina Sofía durante los días festivos tuvieron la oportunidad de degustar platos especiales elaborados por los profesionales del servicio de Alimentación del complejo sanitario cordobés, por lo que su hospitalización no les impidió probar recetas y postres típicos de estas fiestas.

Algunas de estas propuestas culinarias incluyeron lomos de

salmón al cava, solomillo de cerdo al Pedro Ximénez, langostinos cocidos y bizcocho de Nochebuena.

Hasta las habitaciones de adultos y niños llegaron menús especiales en Nochebuena y Navidad, así como también en Nochevieja, Año Nuevo y Reyes. Todos los platos que se han servido estos días respetan los valores nutricionales que los especialistas recomiendan para los pacientes según su estado y patología.

Las atractivas propuestas culinarias se sirven cada año a los cerca de 800 pacientes que se encuentran hospitalizados en esas fechas y cuya dieta no presenta restricciones. Alrededor de un centenar de profesionales de la cocina participan en la elaboración de los más de 4.000 menús que en total se pudieron degustar durante la Navidad (las dietas terapéuticas llevaban el menú adaptado a sus requerimientos dietéticos).

Amalia  
JOYERÍA

- Collares a medida  
- Piedras semipreciosas  
- Colgantes  
- Pulseras

- Broches  
- Pendientes  
- Diseño en plata  
- Diseño en oro

DOCE DE OCTUBRE, 10 - BAJO  
TLF.: 957 479 354  
CÓRDOBA



# 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 artesonados, el patio de albero, con su maravilloso jardín... Y el menú, propio de reyes, a la altura de vuestra imaginación.



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



Teléfonos 957 634 055 - 607 338 532 / [eventos@castillodealmodovar.com](mailto:eventos@castillodealmodovar.com)  
[www.castillodealmodovar.com](http://www.castillodealmodovar.com)

# noticias

## Profesionales del Reina Sofía aconsejan a los pacientes con migraña **no abusar de analgésicos**

Habitualmente la incidencia de crisis de este tipo de cefalea se incrementa en estas fechas a causa, entre otros factores, de los **cambios de la presión atmosférica**

REDACCIÓN

Los neurólogos del Hospital Universitario Reina Sofía aconsejan a las personas que sufren migraña no abusar de la medicación analgésica ni antimigrañosa, pues esta práctica conlleva el aumento de las crisis, especialmente en estas fechas en las que los cambios de presión atmosférica hace que se incremente su incidencia.

En esta línea, el especialista del Hospital Reina Sofía Francisco Cañadillas apunta que cuando se producen más de tres o cuatro crisis al mes «conviene hacer un tratamiento profiláctico que consiste en administrar fármacos que, aunque se diseñaron para otras patologías, también son efectivos en la migraña como es el caso de los antiepilépticos o betabloqueantes». Estas sustancias tienen efectos preventivos, ya que disminuyen el número y la intensidad del dolor; por lo que han de tomarse continuamente en ciclos de varios meses para comprobar su eficacia, prosigue.

El especialista también desmitifica la prohibición de ciertos alimentos para estos pacientes e indica que las únicas limitaciones deben hacerse con bebidas alcohólicas —en especial vino tinto y cava—, chocolate, queso curado y comidas ricas en nitritos como carnes enlatadas y los perritos calientes.

La migraña —que afecta más a la población femenina que masculina— se presenta en aproximadamente el 14% de la población a una edad media de 25 a 35 años. Así, «aparece en el periodo fértil de la mujer y en su momento de máxima producción, por lo



El doctor Cañadillas atiende a un paciente en su consulta

que la repercusión sociolaboral es importante e incapacita a la persona para desarrollar sus actividades al cien por cien, deteriorando notablemente su calidad de vida», apunta del doctor Cañadillas.

La migraña se caracteriza por un dolor pulsátil que comienza generalmente en un lado de la cabeza y posteriormente suele generalizarse. Se acompaña, entre otros síntomas, de náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y los ruidos. Se inicia con un dolor sordo que empeora y puede prolongarse hasta 72 horas.

Cada persona sufre la enfermedad de manera diferente. Algunos tiene episodios aislados que requieren medicación únicamen-

te el día de la crisis y otros precisan regímenes prolongados de medicinas con fines preventivos. En ocasiones han de acudir al hospital por la intensidad o persistencia del dolor.

Finalmente, el doctor Cañadillas concluye que «en los últimos

años se están acreditando nuevas estrategias de tratamiento para aquellos casos que no mejoran con medicina alguna como es la aplicación de toxina botulínica en los músculos pericraneales, anormalmente contraídos en la migraña crónica».

### El dato

**+** Entre las causas que con más frecuencia motivan esta cefalea diaria, se encuentra, en opinión de los expertos del complejo sanitario, el abuso de la medicación, especialmente de los que contienen barbitúricos, opiáceos o ergóticos. En esta línea, el neurólogo insiste en la necesidad de «instaurar medicamentos profilácticos que reduzcan el número y gravedad de las crisis».

### A saber

#### 1 Cefaleas

Las migrañas, junto con las cefaleas tensionales, forman parte del grupo de cefaleas crónicas diarias, que afecta al 5% de la población general en España.

#### 2 Diagnóstico

El diagnóstico de esta enfermedad generalmente lo realizan los neurólogos y el seguimiento corresponde a los profesionales de Atención Primaria, salvo que el número de crisis se incremente sin razón aparente y su control resulte complejo.

#### 3 Síntomas

La migraña se caracteriza por un dolor pulsátil que comienza generalmente en un lado de la cabeza y posteriormente suele generalizarse. Se acompaña, entre otros síntomas, de náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y los ruidos. Se inicia con un dolor sordo que empeora y puede prolongarse hasta 72 horas.

### Ojo al dato

**14%**

La migraña se presenta en aproximadamente el 14% de la población a una edad media de 25 a 35 años. La repercusión sociolaboral es importante e incapacita a la persona para desarrollar sus actividades al cien por cien.



Del autor de «Todos los niños pueden ser Einstein.»  
Un libro lleno de optimismo realista, que te ayudará a descubrir y potenciar el talento que atesoras tú y quienes te rodean.



# Fallece el presidente del Colegio de Médicos de Córdoba, Don Cesáreo García Poyatos

Ha ejercido su profesión en las provincias de Murcia y Córdoba prestando actualmente sus servicios en un centro de la capita cordobesa

REDACCIÓN

El presidente del Colegio de Médicos de Córdoba (CMC), don Cesáreo García Poyatos, nacido el día 23 de noviembre de 1954 en Fuencaiente (Ciudad Real), falleció la mañana del pasado día 2 de enero en Córdoba como consecuencia de una larga enfermedad.

García Poyatos, casado con doña María Jesús Martínez de la Cruz y padre de dos hijas, María Jesús y Laura, cursó sus estudios de Medicina en la Facultad de Córdoba finalizando la carrera en el año 1979. En 1984 concluyó la especialidad en Medicina Familiar y Comunitaria.



El presidente en una imagen de archivo

## Visita de los jugadores del Córdoba CF a los niños ingresados en Reina Sofía

Pediatría se ha llenado de ilusión y regalos que el equipo blanquiverde ha entregado a los pequeños



Plantilla y técnicos del Córdoba CF visitan el hospital

REDACCIÓN

La plantilla del Córdoba CF y su cuerpo técnico han visitado a los niños ingresados en el Reina Sofía como ya se ha convertido en una tradición al llegar la Navidad. El equipo pasó por las plantas de hospitalización del Infantil para entregar regalos y hacer más felices a los pequeños que pasan estos días tan especiales en el hospital.

Los integrantes de la entidad cordobesa han pasado por las habitaciones de los niños para

entregarles obsequios, hablar y hacerse fotografías con ellos. Postales y pósters firmados por los futbolistas, bufandas, camisetas y otros presentes del club figuran entre los obsequios.

La Dirección del hospital agradece este gesto solidario al Córdoba CF, que permite llevar alegría a los niños que se encuentran hospitalizados. Esta iniciativa se incluye dentro de la programación de actividades infantiles que se organiza desde la Unidad de Actividades Motivacionales del hospital.

Durante su mandato se han consolidado importantes iniciativas colegiales como la Fundación CMC o el PAIME

Trabajador incansable ha ejercido su profesión en las provincias de Murcia y Córdoba, prestando actualmente sus servicios en el Centro de Salud de Levante Norte, sito en avenida de Carlos III de la capita cordobesa.

Su preocupación por la profesión y sus inquietudes profesionales le llevaron, primero, a

colaborar como coordinador de Docencia y, posteriormente, como miembro activo de la junta directiva del CMC.

García Poyatos ejerció como secretario general de la corporación, logrando acceder a la presidencia en 2010. De igual manera, desde el pasado año, también ejercía las funciones de tesorero del Consejo Andaluz de Colegios de Médicos.

Durante su mandato se han consolidado importantes iniciativas colegiales como la Fundación CMC o el PAIME. De igual manera, se ha tramitado la adquisición del terreno donde en un futuro se construirá la nueva sede colegial.

Profesional de trayectoria impecable y gran trabajador, todos los que han tenido la oportunidad de conocerle o trabajar con él siempre han coincidido en que se ha tratado de una gran persona, buen compañero y amigo de sus amigos.

El CMC y el periódico *Córdoba Sana* lamentan su pérdida a la vez que quieren transmitir por la presente su máximo respeto y condolencia a la familia del fallecido.

El funeral por su muerte tuvo lugar la mañana del jueves, día 3 de enero, en la Parroquia de San Miguel, sita en la plaza con el mismo nombre, a las 16.00 horas.

### ALQUILER EN CRUZ DE JUAREZ

Piso con 3 dormitorios, armarios empotrados, piscina, calefacción centra, AA, cochera, electrodomésticos nuevos, 700 €



**EL CHALET**

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



**VENTA DE COCHERA EN EL CENTRO**  
c/ R. Católicos, 34.500 €



### 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)

### VENTA ZONA ESTACIÓN

Piso de 75m<sup>2</sup>, 3 dormitorios, baño, exterior 78.000 €

## noticias

# La CMC premia al Dr. Laborda con el galardón Cooperación y Humanidades

Dicha distinción ha sido concedida a un total de nueve médicos españoles y **propuestos por los colegios de médicos de toda España**

## REDACCIÓN

El presidente de la Organización Médica Colegial, Juan José Rodríguez Sendín, ha entregado en la sede del CMC el premio en categoría de Humanidades y Cooperación al director médico del Hospital La Arruzafa-Instituto de Oftalmología La Arruzafa de Córdoba, Juan Manuel Laborda.

Dicha distinción, concedida a un total de nueve médicos españoles y propuestos por los colegios de médicos de toda España, en el caso del Dr. Laborda se debe a su «destacado trabajo,

Juan Manuel Laborda, especialista en Oftalmología y presidente de Fundación La Arruzafa, ha asegurado que le ha hecho una «ilusión tremenda» recibir dicho premio

vocación de servicio, altruismo y generosidad» en la constitución de equipos de cirugía que trabajan en proyectos humanitarios



Premio Laborda

en Madagascar, Ecuador, Tanzania, Sahara y Guinea Ecuatorial, según estipuló el jurado de los mismos.

Juan Manuel Laborda, especialista en Oftalmología y presiden-

te de Fundación La Arruzafa, ha asegurado que le ha hecho una «ilusión tremenda» recibir dicho premio. De igual manera, ha matizado que «no es para mí únicamente, puesto que somos un equi-

po que tiene abiertas consultas en Mangola, Malabo, Madagascar y Tinduf donde «formamos a personal local».

En este sentido, Laborda, que ha recalcado el carácter «inde-

pendiente» con el que opera la Fundación Arruzafa, ha especificado que «sería importante que las oficinas de cooperación de los gobiernos ayudaran un poco más», en alusión al cariz humanitario y solidario de estas misiones.

De otro lado, en el acto de entrega del galardón, el vicepresidente del CMC, Manuel Montero, ha referido que la corporación médica cordobesa debe sentirse «satisfecha por contar con médicos como el doctor Laborda».

## El dato

## Motivos de la distinción.

La distinción se debe a su «destacado trabajo, vocación de servicio, altruismo y generosidad» en la constitución de equipos de cirugía que trabajan en proyectos humanitarios en Madagascar, Ecuador, Tanzania, Sahara y Guinea Ecuatorial, según estipuló el jurado de los mismos.

## Tras un paseo por el Mercado Medieval, aprovechen para visitarnos en «La Plaza del Escondite»

### Reuniones, banquetes, comuniones, conciertos, despedidas...

### Organizamos toda clase de eventos, consúltenos

www.casadelosazulejos.com info@casadelosazulejos.com Tel 957 470 000

Calle Fernando Colón 5 Córdoba







Cirujano Plástico colegiado 5359

**Dr. Redondo Camacho**

## Centro de Cirugía Estética y Reparadora

### UNIDAD DE CIRUGÍA PLÁSTICA

#### CIRUGIA ESTÉTICA DE LA MAMA

- Mamoplastia de Aumento
- Mamoplastia de Reducción
- Ascenso Mamario

#### RECONSTRUCCIÓN MAMARIA

- Con Prótesis
- Con Tejidos Propios
- Tatuaje Areola

#### ABDOMINOPLASTIA

#### MINIABDOMINOPLASTIA

#### CIRUGÍA DEL PABELLÓN AURICULAR

#### PÁRPADOS

#### REJUVENECIMIENTO FACIAL

#### LIPOSUCCIÓN

#### RINOPLASTIA y MENTOPLASTIA

### UNIDAD DE MEDICINA ESTÉTICA

#### UNIDAD LASER

- Fotodepilación
- Manchas
- Rejuvenecimiento IPL

#### RADIOFRECUENCIA

#### BOTOX

#### MESOTERAPIA

#### RELLENO FACIAL

#### LABIOS

#### PEELING

Tratamiento por Cirujanos Plásticos titulados

Intervención en Centro hospitalario

Anestesia general o local por Anestesista

Ronda de los Tejares 6, portal 2, 2ºG. Ed. Lauden. Córdoba.

Tel. 957 49 81 32. [www.redondoestetica.com](http://www.redondoestetica.com)

entrevista a...

# Ángeles Baquerizo

Médico especialista en trasplante hepático

## «En España se debe valorar más el acceso generalizado a un sistema sanitario de calidad»

Ó. CÓRDOBA

La doctora Ángeles Baquerizo, es cirujana y médico especialista en Cirugía Hepatobiliar y Trasplante de órganos. Nacida en Córdoba, lleva en total más de 20 años trabajando en EE.UU.

- **¿Cuánto tiempo llevas fuera?**

- Comencé mis rotaciones médicas en Centros extranjeros en el último año de mi carrera de medicina, en el Hospital Middlesex de Londres, donde estuve 3 meses. El Prof. Carlos Pera, Jefe del Departamento de Cirugía y Catedrático de Medicina de la Facultad de Medicina, siempre alentaba a sus discípulos a salir al extranjero. Durante mi formación como cirujano también visite otros centros extranjeros: Hice el proyecto de mi Tesis Doctoral en la Universidad de Cambridge (UK), pase 3 meses en Tokio con un proyecto de investigación, y unos 2 años y medio en la Universidad de California Los Angeles (UCLA) con una beca *Fulbright*. En 1990 obtuve una plaza de Prof. Titular de Cirugía en la Universidad de Córdoba, y trabajé en el Hospital Reina Sofía como médico adjunto hasta 1995. En Junio de 1995 me volví a USA donde sigo residiendo. El poder practicar medicina en USA con todos los derechos no es camino fácil, pero se puede conseguir con esfuerzo y dedicación. Yo tuve que pasar los 4 exámenes americanos de licenciatura (USMLE), e hice el *Fellowship* en Cirugía Hepatobiliar y Trasplante de órganos en UCLA. A pesar de que tenía la licencia médica americana y podía ejercer como cirujano, decidí hacer unos

años de cirugía general para poder presentarme al examen *Board* de Cirugía; pase los exámenes escrito y oral del *Board* de Cirugía, y actualmente soy *Board Certified* en Cirugía y *Fellow* del Colegio Americano de Cirujanos. Todo un salto de obstáculos. He sido *Assistant Professor* de cirugía en UCLA y en la Universidad de California San Diego. Actualmente trabajo como consultora para la compañía *Vital Therapies* que va a iniciar un estudio multicéntrico en USA y Europa utilizando el hígado bioartificial como tratamiento en pacientes con hepatitis agudas alcohólicas.

- **¿Cómo funciona y para qué sirve este hígado bioartificial?**

- El ELAD (*extracorporeal Liver assist device*) es una forma de soporte artificial extracorpóreo para el hígado. Es una máquina que usa los principios de la diálisis y contiene células hepáticas humanas.



La doctora Baquerizo durante la entrevista

### «Córdoba será uno de los centros del mundo que participará en el ensayo clínico del hígado artificial»

La función del ELAD es de desintoxicación y síntesis de determinadas proteínas hepáticas durante la fase aguda de lesión hepática.

- **¿En qué fase se encuentra el proyecto?**

- Actualmente estamos seleccionando en España los centros que van a participar en dicho ensayo y presentando el protocolo. El Reina Sofía se encuentra entre los Centros Españoles seleccionados.

- **¿Cuándo comenzará el ensa-**

**yo clínico?**

- En EE.UU. el estudio está previsto que comience en aproximadamente un mes. En España tardará un poco más en iniciarse porque el hígado artificial debe ser primero aprobado en Europa y en España.

- **¿Qué diferencias existen entre nuestro sistema sanitario y el de EE.UU.?**

- En cuanto a profesionales y tratamientos en general están

muy equiparados o en algunos casos superiores a los de Norte América. Una ventaja de nuestro sistema sanitario, y que no siempre se valora es la de disponer de una sanidad asequible a todos. En EE.UU., y es algo que el presidente Obama está intentando mejorar, ocurren casos que aquí serían impensables, como por ejemplo personas con enfermedades crónicas o que requieran un tratamiento a largo plazo, si

pierden su seguro de enfermedad porque pierden su trabajo, ninguna compañía les asegura si no es por cantidades altísimas de dinero. E incluso teniendo seguro de enfermedad, el enfermo tiene que pagar un porcentaje de los gastos médicos. El hecho de que todos los Españoles tengan acceso a la Sanidad y la Educación gratis, es todo un lujo que me gustaría que los Españoles valorasen.

- **¿Y algo que debemos mejorar?**

- Se necesita un cambio drástico en la gestión de la Sanidad. Es impensable en cualquier negocio que intente funcionar llevar la gestión que lleva Sanidad. Que los médicos hagan su trabajo, que lo hacen muy bien, y que se contrate a gente seria de negocios que lleven una gestión rigurosa y control de gastos superfluos.

“ En EE.UU. el estudio está previsto que comience en un mes aproximadamente. ”



# hola paris!

Perfumería

Estética

Alta peluquería

Plaza Colón, 27  
14001 Córdoba

957 47 84 95  
957 48 61 23

# Octava expedición a Tanzania de la **Fundación La Arruzafa**

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



Fundación La Arruzafa  
www.hospitalarruzafa.com

En la primera quincena de Diciembre se ha realizado el octavo proyecto de La Arruzafa en Tanzania, con la colaboración inestimable de la Fundación cordobesa Urafiki. El equipo lo han formado ocho voluntarios, dos de ellos oftalmólogos, dos anestesiólogos, una enfermera, una optometrista y dos auxiliares. Veinte maletas con 400 kg de material, colirios y gafas.

Han visitado Simanjiro, un pueblo en la estepa masai, donde se ha realizado consulta de oftalmología en el pequeño hospital situado en esta población. Diez pacientes de los asistidos en dicho Centro se han evacuado a Mangola para su cirugía ocular por diversos motivos. En esa zona del norte tanzano no se dispone de quirófano para la asistencia quirúrgica. Hay muchos pacientes ciegos en esta área, irrecuperables por cuadros avanzados de glaucoma que nunca han sido diagnosticados ni tratados.

**Han visitado Simanjiro, un pueblo en la estepa masai, donde se ha realizado consulta de oftalmología en el pequeño hospital situado en esta población**

El resto del trabajo se ha efectuado en Mangola Chini en el hospital de los sacerdotes españoles Miguel Ángel Lozano y Pepe Aguilar. La Fundación La Arruzafa dispone de una amplia consulta con todo el aparatado necesario para ello. El Centro tiene dos quirófanos desde hace años, con microscopio quirúrgico, que se han utilizado para intervenir en esta ocasión hasta 62 pacientes. La



Mujer masai en consulta

mayoría de los casos han sido cataratas maduras en pacientes ciegos, diversos traumatismos y sus secuelas, y dos tumores intraoculares. Seis estrabismos se han intervenido también en niños, defecto que margina a los que lo sufren en estas comunidades.

En estos días se han atendido a más de 600 pacientes y se han entregado más de 400 gafas con graduaciones comunes, presbicia y de sol. Desde España se enviarán veinte gafas para pacientes con defectos refractivos especiales.

Han colaborado en este proyecto, además de la Fundación Urafiki que lo ha hecho siempre en las ocho expediciones rea-

lizadas, la Diputación de Córdoba, Cajasol, la Caixa, Óptica Jesús de Úbeda, Pedro Ávila Óptica, Soloptical, y los laboratorios Thea, Alcon y AJL.

Fundación La Arruzafa agradece espe-

**El resto del trabajo se ha efectuado en Mangola Chini**

cialmente la ayuda de estas empresas, y ya está organizando las próximas expediciones en el primer semestre del 2013, a Malabo (Guinea Ecuatorial) y Tsiroanomandy (Madagascar).

El apunte

**Fundación La Arruzafa**

La Fundación La Arruzafa persigue la promoción de la salud oftalmológica, la investigación y la docencia de los conocimientos científicos que conduzcan a la universalización de dicha salud, independientemente de condicionantes económicos, sociales y geográficos.

Saborea  
"las cosas"



de Córdoba



Diputación de Córdoba







### Las bondades de la dieta mediterránea

comer sano

16



### Deportes de invierno

deporte saludable

18

### Falta de apetito durante la infancia

la infancia y la salud

20

### Perder kilos de más con una dieta saludable

salud y bienestar

22



## Patología de la ATM. Férulas de descarga

Las férulas de descarga son el tratamiento reversible de una amplia patología odontoestomatológica

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

Es una enfermedad que afecta a un elevado porcentaje de la población, especialmente mujeres jóvenes, aunque puede aparecer en cualquier grupo de edad. Los síntomas que más frecuentemente se producen son:

**Dolor:** se localiza generalmente por delante de la oreja, pudiéndose irradiar hacia la cabeza, lateral de la cara, zona ocular e incluso al cuello. Es un dolor que responde mal a los analgésicos habituales, lo que unido a lo poco específico de su localización hace que los pacientes consulten al otorrino, neurólogo o traumatólogo antes de acudir al dentista.

**Chasquidos:** Son ruidos que se producen en una o ambas articulaciones, al abrir o cerrar la boca. Pueden ser más o menos sonoros e indican la existencia de alguna alteración en la posición del menisco de la articulación.

**Bloqueos intermitentes en la apertura de la boca:** Cuando se llega a esta situación se experimenta una cierta dificultad para abrir la boca, como si existiera un tope que impide una apertura completa, siendo

### El estrés hace aparecer patologías como el bruxismo

necesaria la manipulación de la mandíbula para lograr abrirla totalmente.

Si la enfermedad progresa se puede producir la lesión de los ligamentos.

Si el síndrome no se trata puede evolucionar hacia una artrosis que es similar a la de cualquier articulación del organismo pero con graves limitaciones para la masticación y salud general del paciente.

El estrés hace aparecer patologías como el bruxismo (apretamiento, rechinar o ambos), este puede ser de forma diurna, como nocturna. La disfunción temporomandibular (DTM) o síndrome de Costen es una entidad patológica relacionada con problemas funcionales de la articulación temporomandibular y/o de los músculos que mueven la mandíbula.



mandibular (DTM) o síndrome de Costen es una entidad patológica relacionada con problemas funcionales de la articulación temporomandibular y/o de los músculos que mueven la mandíbula.

Las férulas de descarga son el tratamiento reversible de una amplia patología odontoestomatológica, desde la disfunción temporomandibular hasta el bruxismo. Estas férulas provocan una relajación muscular con lo que se consigue llevar a la mandíbula a una situación más ideal. La efectividad terapéutica mostrada hace que su utilización sea amplia.

Las férulas se suelen colocar durante el sueño y además de evitar el desgaste solucionan los otros síntomas derivados: dolores de cabeza, oído, cuello, etc.

El objetivo de la placa de descarga es



pues neutralizar las consecuencias que el bruxismo (parafunción) ejerce sobre los diferentes componentes de la boca:

- evitar el desgaste dental.
- reducir la sobrecarga dental periodontal.
- relajar la musculatura.
- equilibrar las articulaciones de la boca.

Una placa (o férula) de descarga oclusal o de desprogramación es un dispositivo de tratamiento confeccionado a medida que debe ser meticulosamente adaptado permanentemente por el dentista para diagnosticar y combatir la compleja patología causada por, los há-



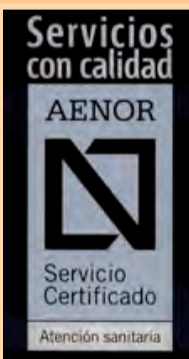
bitos de apretamiento y/o rechinar de los dientes, así como de las sobrecargas neuromusculares que provocan dichos hábitos. Consiste en un aparato plástico bucal que se instala en una de las arcadas dentarias para evitar que entren en contacto unos dientes con otros, con lo que se permite:

- «olvidar» posiciones mandibulares inadecuadas a que fuerza el engranaje incorrecto de los dientes de ambas arcadas cuando se mantienen apretadas.
- llevar la mandíbula a una posición articularmente adecuada cuando se muerde sobre ella, gracias a la especial orientación de las superficies de la placa en la que se apoyan los dientes al cerrar la boca
- evitar el desgaste de los dientes, ya que el plástico de la placa es más blando que el esmalte dental

El material ideal es el acrílico transparente. Se puede utilizar una técnica de confección directa, pero es más adecuada una técnica indirecta mediante la toma de impresiones y la realización de un encerado previo en un articulador para posteriormente confeccionarla en el laboratorio. Las férulas pueden ser inferiores o superiores según la arcada en la que se coloque. Se recomienda un grosor de 2 o 3 mm.

Periódicamente se deben realizar ajustes para conservar los apoyos oclusales y las guías, y ver la evolución de la sintomatología.

### Clínica CID



A89/000003  
N.I.C.A 9614

Situada en Avda. de América, 9 - 1º, 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



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.

También se denomina vista cansada y hace referencia a la **incapacidad para poder enfocar imágenes cercanas**

# Presbicia: la última frontera en cirugía refractiva



Hospital La Arruzafa  
Instituto de Oftalmología La Arruzafa  
[www.hospitalarruzafa.com](http://www.hospitalarruzafa.com)

DR. ANTONIO CANO ORTIZ  
INSTITUTO DE OFTALMOLOGÍA LA ARRUZAF

La presbicia o presbiopía, también se denomina vista cansada. Ésta hace referencia a la incapacidad para poder enfocar imágenes cercanas. En términos fisiológicos, para que la imagen de un cuerpo observado muy cerca se vea nítida, es necesario

que el cristalino se curve de tal manera que pueda hacer converger los rayos luminosos hasta que la imagen formada pueda incidir sobre la fovea (parte central de la retina).

Los síntomas aparecen alrededor de los 45 años y progresan hasta los 60 aproximadamente, ocasionando una dificultad creciente para la visión nítida de objetos cercanos. Suele ser un problema bastante invalidante, sobre todo para las personas que nunca han llevado gafa.

La solución clásicamente para la presbicia ha sido el uso de gafas con lentes convexas o bien la adaptación de lentes de contacto para presbicia.

Desde el punto de vista quirúrgico también se puede afrontar el tratamiento de la presbiopía mediante cirugía de facoemulsificación del cristalino e introducción de una lente intraocular multifocal (una cirugía igual



*La solución clásicamente para la presbicia ha sido el uso de gafas con lentes convexas o bien la adaptación de lentes de contacto para presbicia*

que la de la catarata) o bien mediante cirugías sobre la córnea (parte más anterior del ojo) con láser excímer, usando técnicas de presbiLASIK o técnicas de monovisión; además, recientemente disponemos de nuevos dispositivos de última incorporación a la oftalmología como el implante Kamra de la empresa Acufocus. El implante Kamra es un injerto intracorneal diseñado para crear el efecto de una abertura pequeña, que permite al ojo ver los objetos cercanos e intermedios con



mayor claridad. Al aumentar la «profundidad de campo», el implante Kamra controla la transmisión de la luz, al permitir que sólo los rayos centrales lleguen a la retina a través de una abertura fija de 1,6 mm.

Cada caso tiene una orientación diferente; lo importante es contro-

lar todas las técnicas quirúrgicas para poder ofrecer al paciente la cirugía (o mezcla de ellas) más conveniente en cada caso. Por tanto, es importante que esta alteración en la visión cercana sea estudiada en un equipo multidisciplinar que domine cualquier campo de la oftalmología.



*Los síntomas aparecen alrededor de los 45 años y progresan hasta los 60 aproximadamente*



Rafi Martínez Castillo  
656 91 27 66  
Maximiliano Moreno Portavella  
656 91 27 67  
C/ Alcalde Velasco Navarro, 7  
14004 Córdoba

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

**BONO VALORADO CANJEABLE  
POR SERVICIOS EN VIAJES CALIFAL  
SIN FECHA DE CADUCIDAD**

**Viajes Califal, S. L.**  
**C.I.F.- B-14381438**  
**Alcalde Velasco Navarro, 7**  
**14004 Córdoba**  
**[www.viajescalifal.com](http://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.

Organización de viajes a medida, incentivos, congresos y convenciones. Eventos deportivos y/ o culturales...

Disponemos de 55 autobuses de 33, 35, 55, 60 y 63 plazas con todas las comodidades cumpliendo las normativas europeas de seguridad en autocares, conducción responsable y respeto con el medio ambiente.

- Viajes de Empresa (Traslados y visitas)
- Viajes Turísticos (Nacionales e Internacionales)
- Transporte Escolar (Actividades y excursiones)

# Las bondades de la **dieta mediterránea**

Se caracteriza por la abundancia de verduras y hortalizas, fruta y frutos secos, pan, pasta, arroz y legumbres, carne en menor medida que pescado y **el aceite de oliva como fuente principal de grasas**

A. CABELLO

En los últimos años se ha venido estudiando por qué en los países de la cuenca mediterránea existe un menor porcentaje de infartos de miocardio y una menor tasa de mortalidad por cáncer.

Una de las causas que los científicos han determinado es la influencia de la dieta de esta zona. La dieta mediterránea abarca además del uso de alimentos de temporada, una forma y recetas propias de cocinar y un componente social que la convierte en un estilo de vida. Si a ello se le suma la práctica de ejercicio se convierte en una importante fuente de salud y bienestar.

## El aceite de oliva es uno de los elementos principales de la dieta mediterránea

Esta dieta se caracteriza por la abundancia de verduras y hortalizas, fruta y frutos secos, pan, pasta, arroz y legumbres, carne en menor medida que pescado.

A todo ello se le viene a unir el aceite de oliva como fuente principal de grasas, y especias sazonadoras como ajo, orégano y pimienta.

El consumo moderado de vino también es un buen complemento. Se trata de una gran combinación de alimentos muy variados que además se caracteriza por su bajo contenido en ácidos grasos saturados, alto en monoinsaturados, es una dieta rica en fibra y carbohidratos complejos así como en sustancias antioxidantes.

El aceite de oliva es uno de los elementos principales ya que su alto contenido en ácidos grasos insaturados (tiene más de un 70% de ácido oleico), tiene efectos positivos frente a enfermedades cardiovasculares, aumentan la proporción de HDL («colesterol bueno») frente al de LDL («colesterol malo»). Otra característica del aceite de oliva es su resistencia a la oxidación, es decir a la saturación de sus ácidos grasos, cuando se calienta en comparación a otros aceites vegetales por lo que este aceite es mejor para freír que otros. Si se consume en crudo nos aporta beta-carotenos y vitamina E.



El consumo de pastas y cereales con carbohidratos de bajo índice glucémico que hace que la glucosa se vaya liberando poco a poco en el torrente sanguíneo fa-

cilita su captación por las células y evita la formación de grasa.

Otros alimentos con menor índice son las legumbres y hortalizas muy típicas de la dieta

mediterránea. Proporcionan una buena dosis de fibra muy beneficiosa para regular el tránsito intestinal y la absorción de nutrientes y para la prevención de algunas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Tienen alto contenido en antioxidantes y agua. Se recomienda incluir 5 raciones de fruta y verdura al día.

Consumo diario de leche y productos lácteos fermentados ricos en proteínas, minerales y vitaminas además de ser alimentos funcionales que ayudan a mantener la flora intestinal que tan beneficiosa es para nuestro organismo.

### Otros alimentos

El pescado azul es rico en ácidos grasos poliinsaturados omega-3. El consumo de carne roja, siempre de forma moderada. Y el consumo de huevos como alternativa (unos tres o cuatro por semana).



# La gamba de ORO

RESTAURANTE • MARISQUERIA • COCEDERO

45 AÑOS  
y PICO.....

La dirección y el personal de La Gamba de ORO, le damos las GRACIAS una vez más, a todos nuestros clientes y amigos por su fidelidad en estas fechas tan especiales.



Ahora también...  
**VENTA ONLINE:**



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

En ENERO mantenemos nuestro horario habitual.

C/ Mariano de Cavia, 13  
"Los Olivos Borrachos" 14005 Córdoba Tlf. 957235614

C/ Montenegro, 10 (junto a CajaSur)  
14900 Lucena Tlf. 957052427





# R A D I O L O G I A 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.

# Deportes de invierno

Deportes como el esquí o el snowboard al practicarse en altura y haber menos oxígeno implica mayor esfuerzo vascular y respiratorio lo que **fortalecerá y mejorará nuestra frecuencia cardíaca**

A. CABELLO

Aprovechemos el frío y la nieve para ir a la montaña y practicar alguno de los típicos deportes de invierno. Estos deportes como el esquí o el snowboard al practicarse en altura y haber menos oxígeno implica mayor esfuerzo vascular y respiratorio lo que fortalecerá y mejorará nuestra frecuencia cardíaca.

## A tener en cuenta

**Comenzar con prácticas menos intensas e ir aumentando la actividad e intensidad de forma progresiva es mejor para ir aclimatándonos a la pista y sus condiciones**

De interior también tenemos las distintas modalidades de patinaje sobre hielo y deportes de grupo relacionados como el hockey.

Con estos deportes trabajaremos sobre todo los abdominales y el tren inferior de músculos. El equilibrio y coordinación son dos aspectos que se verán mejorados en poco tiempo. Así mismo, se trata de deportes en los que se quema grasa y se tonifican los músculos. El hecho de estar al aire libre y la gran cantidad de adrenalina que se libera, hacen que eliminemos estrés.

Antes de ir a esquiar debemos prepararnos un poco para evitar lesiones sobre todo si somos novatos. Fortalecer las piernas realizando ejercicios de bici, natación o carrera es una buena manera de empezar.

El calentamiento es una de las prácticas más importantes y que no debemos saltarnos nunca si no queremos lesionarnos. Antes de esquiar o practicar snowboard tenemos que ejercitar y calentar codos, rodillas y tobillos para que los ligamentos, articulaciones y

tendones estén en buenas condiciones. Debemos realizar ejercicios de respiraciones ya que estamos muy por encima del nivel del mar y estiramientos para dotar de elasticidad a los músculos y

**Con estos deportes trabajaremos sobre todo los abdominales y el tren inferior de músculos**

facilitar la fluidez de la sangre lo que nos otorga mayor movilidad.

Comenzar con prácticas menos intensas e ir aumentando la actividad e intensidad de forma progresiva es mejor para ir aclimatándonos a la pista y sus condiciones. Si somos principiantes tomar unas clases nos vendrán muy bien para adquirir la técnica necesaria y saber cómo caer y levantarnos de forma más segura. La ropa debe ser cómoda, segura, transpirable e impermeable y a ser posible de colores vivos



que garanticen nuestra visibilidad por el resto de personas que allí se encuentren.

No debemos olvidar usar gafas de sol homologadas que protejan los ojos ni usar algún tipo de crema que proteja la cara del frío y los rayos solares. De esta forma evitaremos quemaduras.

Conocer las instalaciones, el terreno y el tiempo que va a hacer nos da la posibilidad de planificar

nuestra estancia y aprovechar mejor nuestro tiempo así como evitar situaciones inesperadas.

Otras cosas que hay que tener en cuenta son la buena alimentación rica en hidratos, una correcta hidratación, evitar el agotamiento, no alejarse ni adentrarse en zonas no indicadas y menos yendo solo y sin que nadie sepa a donde vamos y no consumir nunca alcohol.

## NOTICIA INFORMATIVA

### Tomás Páez

Colegiado nº 14/00/1798

Odontólogo - Implantólogo

*Habiendo cesado mi relación laboral con la empresa Vitaldent (c/. Puerta de Plasencia, 22 - Jesús Rescatado) por causas totalmente ajenas a mi voluntad y ante la imposibilidad de contactar personalmente con todos y cada uno de mis pacientes, les comunico que, en caso de cualquier duda o incidencia, me pueden localizar en Clínica Rodas. Donde serán cordialmente atendidos*

Muchas gracias por su comprensión

**Clínica Rodas**  
 implantología y  
 cirugía maxilofacial

C/. Cruz Conde 11, 3º dcha.  
 14001 Córdoba

Teléfono y fax **957 470 944**





# 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.

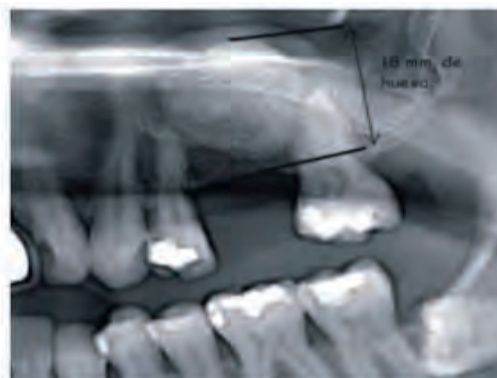
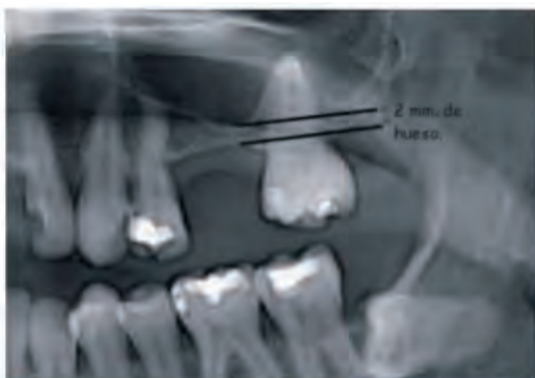
Actualmente DISPONEMOS EN NUESTRO CENTRO DE técnicas quirúrgicas especiales destinadas a tratar a estos pacientes a los que no se les pueden colocar implantes en condiciones normales.

## 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.



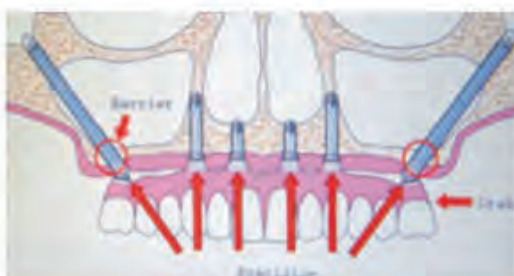
## IMPLANTES ZIGOMÁTICOS

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)

# Falta de apetito en la infancia

**El origen de la inapetencia puede estar en algún problema emocional o nervioso**

A. CABELLO

La falta de apetito puntual puede ser normal, pero si se convierte en algo continuo puede ser grave y debemos encontrar la causa. Si el niño tiene energía y no muestra ningún comportamiento distinto a lo normal la disminución del apetito se puede deber a que ya está comiendo la cantidad necesaria y no debemos insistir, ya que les puede provocar un rechazo a la comida.

Debemos consultar con su pediatra para que nos aconseje y oriente acerca de la cantidad y variedad que necesite.

## El desorden en las horas de comer o la mala alimentación aumentan la desgana

El origen de la inapetencia puede estar en algún problema emocional o nervioso como pueden ser estrés, agotamiento, cansancio, ansiedad o nerviosismo, o el rechazo por una mala situación anterior como cuando se les

somete a una fuerte presión al obligarles a comer algo que no quieren. El desorden en las horas de comer o la mala alimentación aumentan la desgana. La falta de apetito también puede ser un síntoma relacionado con alguna enfermedad de origen digestivo, fiebre, infecciones...

Este estado puede llevar a que el niño corra riesgo de malnutrición, el nivel de las defensas del organismo puede bajar, lo que propiciará que su cuerpo sea más propenso a contraer alguna enfermedad. Las carencias en algunos nutrientes y la mala alimentación provocan en el niño, como en el adulto debilidad, fatiga y desánimo.

Una actitud positiva es mejor para convencer a un niño de que tiene que comer, hay que darle libertad para que decida la cantidad a ingerir en cada comida, si tiene hambre será más cantidad, si no, no debe tomar nada hasta la siguiente. Por ello debemos planear 5 comidas al día pero no copiosas, sobre todo las de media mañana y tarde.

No debemos facilitarles entre horas zumos industriales, dulces o alimentos muy saciantes ya que deben llegar con el estómago vacío a la hora de comer. La leche tiene

un alto contenido en calorías y al ser líquida es más saciante en un primer momento por lo que debe-

## No es conveniente que se alargue mucho el tiempo para comer

mos restringir su cantidad al día. Es importante mantener un horario de comidas y en la medida de lo posible evitar las distracciones como puede ser la televisión. Tampoco es conveniente que se alargue mucho el tiempo para comer.

Que ayuden en su elaboración, una atractiva presentación de los alimentos y que sea un rato agradable para ellos es un estímulo positivo para que coman. Fomentar en ellos actividades con gran estímulo físico, tras las cuales y antes de comer debemos propiciar alguna actividad más pasiva que les relaje.

En el caso de que presente un rechazo total a un tipo de alimento, no gane peso o lo pierda, o presente algún otro síntoma como fiebre, diarrea, malestar o fatiga debemos acudir con él al pediatra para que lo examine.



**APUESTA POR TUPPERWARE**

995136

◆ Mandolina.

**Precio de Lanzamiento: 79,90 €**

**NOVEDAD**  
Tupperware



Además, de regalo, el Libro de Recetas, valorado en **5,90 €**



**Tupperware®**



Demostración en YouTube

YouTube



# 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...

Tlf. 957 47 40 78

Avda. América, 21 bjo. dcha.  
14008 Córdoba

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

Salvador Vinuesa Sánchez  
Ana M<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)

Dr. José M<sup>a</sup> Cabrera

Especialista en  
Cirugía Plástica  
Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34  
14008 Córdoba

957 486 268

## TECNO-MOVIL

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

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

## AZANA

Proyectos de Reforma  
Proyectos de Decoración.  
Estudio del color.

Calle Cañito Bazan, s/n  
14011 CORDOBA - tlf.: 957 329 638  
[azanadecoracion@hotmail.com](mailto:azanadecoracion@hotmail.com)

## MENSANOVA

LA NUEVA MENSAJERIA

DE CÓRDOBA  
Y PARA CÓRDOBA

- ✓ Servicios locales en moto URGENTE
- ✓ Servicios locales en coche URGENTE
- ✓ Servicio coche directo, sin esperas a cualquier parte de la región

☎ 957 08 23 46 - 637 552 102



## CIRUGIA 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

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

## Impresion dvertigo

- diseño gráfico • sellos •
- impresión offset •
- impresión digital • láser •
- gran formato •
- cartas • recetas • papelería •
- imágenes corporativas • cartelería •
- folletos • revistas •
- catálogos • libros •



Pol. Ind. Tecnocórdoba  
C/. Estonia. Parc. ME-2, nave 8-9 A.  
14014 Córdoba  
T. 957 083 587 • F. 957 322 018  
[www.dvertigo.com](http://www.dvertigo.com)

# Perder los kilos de más con una dieta saludable

REDACCIÓN

Es normal que durante las fiestas navideñas nos dejemos llevar. Son fechas que suelen estar cargadas de celebraciones, comidas o cenas con la familia, con viejos amigos o con los compañeros de empresa, en las que abusamos de la comida más de lo normal. Esto, como decimos, es normal, pero cuando pasan estos días especiales llega la frustración por el aumento de peso, y queremos que éste desaparezca lo antes posible. Para conseguirlo de una forma sana y sin correr los riesgos de «dietas milagro», te propone-



## La época del empacho

Entre tanta celebración y tantos dulces, son muy frecuentes en esta época los empachos derivados de comidas y cenas demasiado copiosas. Si nos vemos afectados por un empacho, cuyos síntomas más habituales son: falta de apetito, malestar estomacal, vómitos y diarrea, entre otros, podemos consultar a nuestro médico de cabecera, que seguramente nos recomendará analgésicos y antiácidos, además de sueros de rehidratación oral.

mos seguir una dieta sana y saludable, que nos ayude a desintoxicar nuestro cuerpo, y a eliminar aquello que nos sobra.

Evidentemente, lo primero será suprimir del menú los típicos dulces navideños, turrones y otros postres excesivamente calóricos. Los podremos sustituir por frutas y hortalizas, que nos ayudarán a eliminar el exceso de grasa acumulada en nuestro organismo.

Por otra parte, también es recomendable sustituir las bebidas alcohólicas o con demasiado azúcar por agua y, de en menor medida, por algún zumo natural.

Todo esto debemos hacerlo hasta que recuperemos el equilibrio alimenticio y consigamos que nuestra alimentación habitual sea variada, equilibrada y suficiente, como lo es, por poner un ejemplo, la dieta mediterránea.

Algunos factores que hay que tener en cuenta en cualquier dieta saludable son los siguientes:

- Beber de forma abundante, principalmente agua, caldos vegetales o zumos naturales de frutas.
- Tomar cada día frutas y hortalizas frescas y variadas, tanto en la comida como en la cena.
- Nunca deben faltar las carnes magras, los huevos y los pescados, el pan, preferentemente integral, las legumbres, y los lácteos.
- Es muy importante repartir los alimentos a lo largo del día, no saltarse el desayuno completo (pan, lácteos y frutas), una media mañana ligera con frutas, y comidas y cenas bajas en grasas y ricas en alimentos de origen vegetal, con pequeñas porciones de carne, huevo o pescados.



- Así como mantener una regularidad horaria para las comidas y practicar 30 minutos de ejercicio físico diario.

- Evitar los picoteos y las salsas industriales, sustituyéndolas por otras caseras a base de hortalizas, hierbas aromáticas, yogures desnatados o vinagretas.

Resumiendo, tanto las frutas como las verduras y hortalizas nos ayudaran en nuestro objetivo de «desintoxicar» el organismo y perder esos «kilos de más». Pero lo más importante es adquirir unos hábitos alimenticios saludables que nos ayuden a mantenernos en nuestro peso ideal, a mantenernos en forma. También es impor-

tante recordar en ocasiones venideras, que es mucho más difícil perder la grasa que hemos acumulado que mantenernos en un peso determinado. En definitiva, la mejor fórmula es la constancia. Debemos cuidar nuestra alimentación cada día y de forma equilibrada. Es totalmente cierto que nunca debemos obsesionarnos con la pérdida de peso, pero tampoco debemos saltarnos la rutina sana con la comida, ya que finalmente nos pasaría factura.

“ *Es recomendable sustituir las bebidas alcohólicas o con demasiado azúcar por agua*



## 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

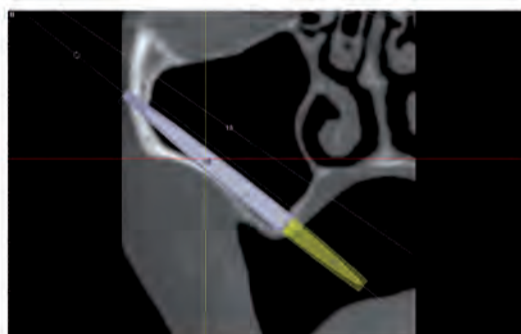
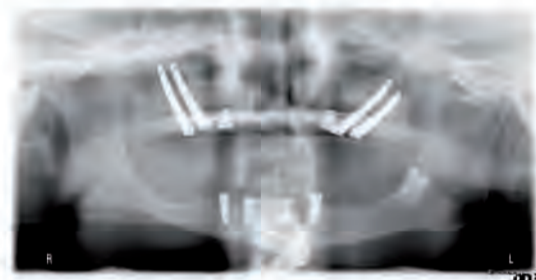
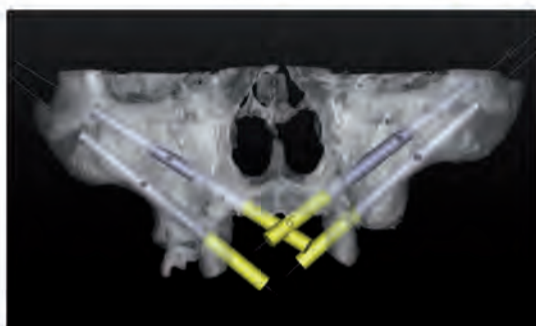
## Unidad de Implantología Avanzada Cordobesa

**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

# Saborear

## "las cosas"



## de Córdoba



Diputación de Córdoba

