

que importante es oír bien!

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

EFETA
centros auditivos
www.efeta.es

soluciones digitales para la sordera

INCONTINENCIAS LEVES
Ropa Interior sin absorbente /compresas
Seguro, discreto y de fácil lavado
100% algodón





Ortopedia Aeropuerto

Solicita nuestros catálogos

CENTRAL:
Avda Aeropuerto 19 local
14004 Córdoba - Tel 957456500

SUCURSAL
Avda Arroyo del Moro 1
14011 Córdoba - Tel 957464906

ROPA ADAPTADA
Para usuarios sentados en silla
Con el Objetivo de facilitar la tarea de vestirse tanto al usuario como al CUIDADOR



ACOGERÁ ESTE AÑO A UNOS 850 ALUMNOS

Décima edición del programa de visitas escolares en el Reina Sofía


El Hospital Universitario Reina Sofía ha iniciado la décima edición de su programa de visitas escolares que permitirá que desde ahora y hasta el próximo mes de junio alrededor de 850 alumnos de una treintena de centros educativos conozcan la actividad que se desarrolla en el complejo sanitario desde el punto de vista asistencial, docente e investigador, así como que visiten sus instalaciones.

(sigue en la página 2)



noticias		
Tratamientos nuevos a niños con inmunodeficiencia común variable 6	83.681 menores tendrán prestación bucodental gratuita en 2013 7	Convocado el II concurso poético 'Tintas para la vida' 11
Unos 70 pacientes con acromegalia son atendidos en el Reina Sofía 7	Charla formativa en cofco sobre el tratamiento de la Esquizofrenia 8	Los boticarios cordobeses aprenden a manejar dispositivos de inhalación 12

en buenas manos		
Gingivitis úlcero-necrotizante aguda: guna 14	Hábitos saludables en la alimentación de los niños 20	
El consumo moderado de cerveza 16	Dolor de espalda y deporte 18	Azúcar en su justa medida 22



Taurino

Restaurante

C/ Manuel María de Arjona nº1
Consultas y reservas: 957 044099 - 618770481 - 651147669
taurinorestaurant@gmail.com

Vuelva a disfrutar de su gastronomía tradicional cordobesa.
Amplios salones para realizar todo tipo de celebraciones y eventos

noticia de portada

Nueva edición del programa de visitas escolares del Reina Sofía que **acogerá este año a unos 850 alumnos**

La iniciativa permite que estudiantes de **primaria, secundaria, bachillerato y ciclos formativos de grado medio y superior** se adentren en la actividad diaria del centro hospitalario cordobés

REDACCIÓN

El Reina Sofía ha iniciado la décima edición de su programa de visitas escolares que permitirá que desde ahora y hasta el próximo mes de junio alrededor de 850 alumnos de una treintena de centros educativos conozcan la actividad que se desarrolla en el complejo sanitario desde el punto de vista asistencial, docente e investigador, así como que visiten sus instalaciones.

Esta iniciativa posibilita que estudiantes de primaria, secundaria, bachillerato y ciclos formativos de Córdoba y la provincia pasen una mañana en el hospital para asistir a talleres de promoción de la salud y conocer de manos de sus profesionales la intensa actividad diaria que se lleva a cabo en uno de los principales complejos sanitarios del sistema sanitario público andaluz y la mayor empresa de Córdoba en número



Alumnos de 2º de Bachillerato de Luis de Góngora que ya han visitado el Hospital Reina Sofía

de profesionales (con más de 5.000 trabajadores en plantilla).

En total, desde que se iniciaron las visitas, cerca de 7.000 estudiantes y profesores han participado en esta actividad que goza del

reconocimiento del sector educativo. Se organizan dos tipos de encuentros, uno para los alumnos de los niveles superiores —que se desarrollan los martes— y otro para los de primaria —los viernes.

Los centros de Córdoba que participan este año son La Fuensanta, Galileo Galilei, Luis de Góngora, Fidiana, Santa Victoria, Zalima, Santa Catalina de Siena, María Imaculada, Europa, López

Neyra, Ramón y Cajal, Santísima Trinidad, Sagrado Corazón, Gloria Fuertes, Al-Ándalus y Al-medina. Los de la provincia son Greguerías (Fernán Núñez), Cár-bula (Almodóvar del Río), Santos Isasa (Montoro), Ategua (Castro del Río), José Alcántara (Belmez), Laureado Capitán Trevilla (Adamuz), Fernando III El Santo (Priego de Córdoba), Vicente Núñez (Aguilar), Aljanadic (Posadas), Duque de Rivas (Hornachuelos), Puente de Alcolea (Alcolea), Blas Infante (Fuente Carreteros).

Las visitas son fruto de un acuerdo suscrito entre las delegaciones territoriales de Salud y Bienestar Social y Educación y, entre otros objetivos, persiguen desdramatizar la enfermedad entre niños y jóvenes, hacer que conciban el hospital como un centro promotor de salud y ayudar a la orientación académica y profesional del alumnado.

Experiencia, tradición y futuro



Experiencia, más de 30 años, tradición, sucesivas generaciones destinadas a la odontología y futuro, especializados en técnicas avanzadas.



clínicas **g**onzález
odontólogos

Avenida **El Brillante**, Nº 12 · Teléfono. - 957 401 184
Calle Aguilarejo, Nº 1 Bajo **El Higuero** · Teléfono. - 957 329 369



CIRUGÍA PLÁSTICA & ESTÉTICA CÓRDOBA

DR. EMILIO CABRERA

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)

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

LA IMAGEN DEL MES



ESPECIALISTAS DE ESPAÑA Y PORTUGAL REVISAN EN EL HOSPITAL REINA SOFÍA NUEVOS MÉTODOS DIAGNÓSTICOS PARA ALÉRGICOS A PÓLENES. Una treintena de especialistas llegados desde diferentes puntos de España y Portugal han acudido al *III Curso sobre Optimización del Diagnóstico de Polinosis a Gramíneas/Olivo*, celebrado recientemente en el Reina Sofía para analizar los avances en la detección y tratamiento de los pacientes con alergia a ambos pólenes.

La alergóloga del Reina Sofía Carmen Moreno, responsable de la organización de este encuentro, ha explicado que las nuevas técnicas de diagnóstico molecular que se usan en la identificación de este tipo de alergias aportan sustanciosas ventajas para los pacientes, ya que «proporcionan un diagnóstico más preciso, una selección de tratamientos más acertados y todo esto se acompaña de un mejor pronóstico».

El Reina Sofía ha atendido a más de 2.000 pacientes —niños y adultos— en los últimos 5 años con el equipo de diagnóstico molecular que proporciona información sobre la base molecular de la enfermedad alérgica mediante el empleo de modernas técnicas de proteómica.

SON NOTICIA



José Carlos Moreno
Jefe de servicio de Dermatología del Reina Sofía

► El Congreso Internacional CosmoDerm premia un trabajo innovador en manifestaciones cutáneas de esclerosis tuberosa, realizado por los dermatólogos Rafael Salido y Gloria Garnacho y por el jefe de servicio de Dermatología y presidente de la Academia Española de Dermatología y Venereología, José Carlos Moreno.



Manuel Díaz Curiel
Unidad de Enfermedades Metabólicas Óseas de la Fundación Jiménez Díaz

► Junto con el Dr. Antonio Torrijos Eslava, del Servicio de Reumatología del Hospital Universitario La Paz, han dirigido la revisión bibliográfica «Acción de la cerveza sobre el hueso», de la que puede encontrar más información en este mismo número de Córdoba Sana.



María Isabel Baena
Delegada de Salud de la Junta de Andalucía

► La delegada de Salud agradece la colaboración ciudadana que hace que 6 de cada 10 menores tutelados residan con una familia de acogida. También hace un llamamiento para incorporar familias que acojan a niños de más de 7 años, grupos de hermanos o menores con alguna discapacidad.

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 FEBRERO

28	29	30	31	1	2	3
4 Día Mundial contra el Cáncer	5	6 Día de Tolerancia Cero con la Mutilación Genital Femenina	7	8	9	10
11 Jornada Mundial del Enfermo	12	13	14 Día Europeo de la Salud Sexual	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27 Día Nacional del Trasplante	28 Día Mundial de las Enfermedades Raras	1	2	3

LA FRASE DEL MES

« Los médicos saben que la salud de una población no se obtiene o mantiene con los medicamentos, que es mucho mejor, más fácil y prudente adoptar medidas preventivas para evitar enfermedades. »

Robert Owen

NOTICIA BREVE

Los niños ingresados en Oncología en el Hospital Reina Sofía disfrutan de las tablets donadas por Juegaterapia

Los niños ingresados en Oncología en el Reina Sofía recibieron regalos de Reyes por adelantado. La Fundación Juegaterapia donó para su entretenimiento y formación una dotación de 8 tablets que ayudará a hacer más llevaderos sus prolongados periodos de hospitalización. Por gentileza de la nrc Manía, el material se ha repartido entre las habitaciones y hospital de día de oncología infantil.

De este gesto solidario se benefician ya niños y adolescentes que reciben tratamientos de quimioterapia para combatir la patología oncológica que padecen. Así, este regalo se suma al que ya realizó este mismo colectivo a principios de 2012 consistente en la entrega de una veintena de videoconsolas —usada pero en buen estado— en diferentes dependencias del área de oncología

pediátrica para el disfrute de los más pequeños.

Esta iniciativa sin ánimo de lucro, que ya se ha extendido a hospitales de todo el país, pretende llevar entretenimiento a niños ingresados en los hospitales españoles para hacer más llevaderos los tratamientos y el mal trago que suponen las sesiones de quimioterapia a las que se someten.

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

Reabierto en 2010



Reyes Católicos, 1



Una boda de leyenda en el Castillo de Almodóvar



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

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



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



noticias

Aplican tratamientos nuevos en Andalucía a niños con inmunodeficiencia común variable en el Reina Sofía

Los pacientes, que se pueden administrar ellos mismos la medicación una vez a la semana en casa y de forma subcutánea, ya no tienen que acudir al hospital cada 21 días para recibir los anticuerpos que necesitan

REDACCIÓN

Inmunólogos del Reina Sofía aplican tratamientos nuevos en Andalucía a niños con inmunodeficiencia común variable que permiten importantes ventajas para estos pacientes al ganar en comodidad y calidad de vida. La nueva medicación puede ser administrada en casa por los propios pacientes tras recibir la formación necesaria en el complejo sanitario.

El procedimiento consiste en aportar al organismo los anticuerpos que por sí mismo el paciente no produce a causa de esta enfermedad del sistema inmune, que se caracteriza por la incapacidad para generar dos o más tipos de anticuerpos (IgG, IgA y/o IgM). Esta patología, que afecta a una de cada 40.000 personas en España, es la inmunodeficiencia primaria más frecuente después de la deficiencia selectiva del anticuerpo IgA. El centro cordobés incorporó este tratamiento hace aproximadamente medio año y los resultados son muy positivos.

En estos momentos, alrededor de medio centenar de pacientes son atendidos en el Hospital Reina Sofía por inmunodeficiencia común variable, de los que seis son niños. Esta patología, que es crónica, acaba ocasionando graves afectaciones respiratorias y en otros órganos como el riñón o el aparato digestivo entre otros.

La incorporación de la nueva modalidad de terapéutica subcutánea —especialmente indicada en niños— se lleva a cabo de forma progresiva, por lo que en estos momentos únicamente lo están recibiendo en el Hospital Reina Sofía tres pacientes infantiles. Hasta este centro también son derivados los pacientes desde otras provincias andaluzas para su tratamiento.



Pacientes infantiles con la enfermera y uno de los médicos responsable del tratamiento

El inmunólogo del Hospital Reina Sofía Manuel Santamaría explica que las mejoras son muy significativas, ya que «hasta ahora tenían que acudir al hospital cada 21 días para recibir los anticuerpos por vía intravenosa y pasar toda la mañana en el centro». La experiencia existente indica que con la nueva indicación subcutánea se consigue un mejor tratamiento de los niveles sanguíneos de anticuerpos con menos dosis.

Además, por su fácil aplicación, el niño no interrumpe su rutina ni tiene que faltar a clase para ir al hospital a recibir la medicación lo que incide de manera considerable en la mejora de su calidad de vida. Por ello, los pacientes ya solo tienen que acudir al hospital para revisión una o dos veces al año.

En la administración del tratamiento también participa el resi-

dente de Inmunología Orlando Estévez y la enfermera Rosina Lázaro.

Otro aspecto que también está cambiando en relación a esta enfermedad tiene que ver con su diagnóstico, que antes se realizaba alrededor de los 25 años —pues los síntomas son silentes— y ahora se disponen de las técnicas y los

conocimientos para hacerlo en la edad infantil, que permite iniciar el tratamiento mucho antes y esto «transforma por completo, y en sentido favorable, el pronóstico de la enfermedad y la expectativa de vida de los pacientes con inmunodeficiencia común variable», concluye el doctor Santamaría.

El dato

El Hospital Reina Sofía ha emprendido una original iniciativa que trata de facilitar el adiestramiento de los pacientes infantiles que van a empezar a recibir este nuevo tratamiento. Para ello, los niños con experiencia previa la comparten con los que van a debutar. En este sentido, el especialista apunta que esta medida «les ayuda a perder el miedo inicial al manejo de las agujas —que son muy pequeñas, de menos de un centímetro—, contribuye a que se establezca entre ellos complicidad y amistad. De este modo, se crea una red de iguales de gran interés en relación con el aspecto psicológico de la enfermedad».

A saber

1 21 días

Los pacientes, que se pueden administrar ellos mismos la medicación una vez a la semana en casa y de forma subcutánea, ya no tienen que acudir al hospital cada 21 días para recibir los anticuerpos que necesitan.

2 Fácil aplicación

Además, por su fácil aplicación, el niño no interrumpe su rutina ni tiene que faltar a clase para ir al hospital a recibir la medicación y todo ello incide de manera considerable en su mejor calidad de vida.

3 Aplicación progresiva

La incorporación de la nueva modalidad de terapéutica subcutánea —especialmente indicada en niños— se lleva a cabo de forma progresiva, por lo que en estos momentos únicamente lo están recibiendo en el Hospital Reina Sofía tres pacientes infantiles.

Ojo al dato

40.000

Esta patología, que afecta a una de cada 40.000 personas en España, es la inmunodeficiencia primaria más frecuente después de la deficiencia selectiva del anticuerpo IgA. El centro cordobés incorporó este tratamiento hace aproximadamente medio año y los resultados son muy positivos.



Reparación de TV, LCD, plasma, cámaras digitales, etc.

Servicio técnico especializado SONY, PANASONIC, JVC, YAMAHA...

957948888
SATCOR@SATCOR.ES

CAMINO DE LA BARCA, 1 (JUNTO EROSKI)
14010 CÓRDOBA, CÓRDOBA

Alrededor de 70 pacientes con acromegalia son atendidos en las consultas de Endocrinología del Hospital Reina Sofía

Esta patología, que se caracteriza por un aumento desproporcionado de la hormona de crecimiento, se suele controlar e incluso mejoran los síntomas con el tratamiento adecuado

REDACCIÓN

Los endocrinos del Hospital Reina Sofía llevan el control de alrededor de 70 pacientes diagnosticados de acromegalia, una patología que se caracteriza por la producción excesiva de la hormona del crecimiento y entre los efectos más visibles que provoca figuran el agrandamiento de manos, pies y rasgos faciales (especialmente la mandíbula).

Además, esta enfermedad se asocia a otros problemas como la hipertensión arterial, diabetes, enfermedad cardiovascular, deficiencias visuales que generalmente limitan el campo visual pudiendo llegar hasta la ceguera y un mayor riesgo de cáncer, en la mayoría de los casos de colon.

La acromegalia se presenta en 6 de cada 100.000 adultos

Por ello, el responsable de la Unidad de Gestión Clínica de Endocrinología y Nutrición, Pedro Benito, indica la importancia de detectar la enfermedad para iniciar el tratamiento y evitar los problemas que de su evolución se derivan. La acromegalia se presenta aproximadamente en 6 de cada 100.000 adultos y los profesionales de este complejo sanitario diagnostican una media de entre dos a tres casos cada año.

El diagnóstico de este trastorno corresponde a los endocrinos y los pacientes suelen ser derivados



Pedro Benito atiende a un paciente en su consulta

desde Neurocirugía, Oftalmología, Maxilofacial, Medicina Interna y Cardiología, por ese orden.

En un elevado porcentaje, esta enfermedad está provocada por un tumor benigno de la hipófisis, una glándula que se localiza debajo del cerebro, controla la producción de varias hormonas diferentes y entre ellas se incluye la del crecimiento. La principal indicación, con un alto índice de satisfacción, pasa por la intervención quirúrgica para la extirpación de la tumoración, que llevan a cabo los neurocirujanos, y se completa —siempre que el paciente lo precise— con la aplicación de radioterapia.

Tras pasar por el quirófano, los pacientes son controlados en la consulta del endocrino y, puesto que se trata de una enfermedad crónica, precisan revisiones de por vida. La deformación desaparece o mejora en los pacientes cuando ésta afecta a las zonas blancas, mientras que si es ósea los rasgos que caracterizan la enfermedad persisten.

Finalmente, el crecimiento incontrolado de hormonas origina esta enfermedad cuando ya se ha completado el crecimiento del paciente, mientras que si se produce antes, es decir, durante la infancia, ocasiona gigantismo en vez de acromegalia.

83.681 menores cordobeses podrán acceder a la prestación bucodental gratuita en 2013

Los nacidos entre 1998 y 2007 podrán hacer uso de este derecho que incluye asistencia dental básica y urgente

REDACCIÓN

La tarjeta sanitaria facilitará, a lo largo de 2013, el acceso a la prestación bucodental gratuita a un total de 83.681 menores cordobeses nacidos entre los años 1998 y 2007, de los cuales 42.501 son niños y 41.180 niñas. En Andalucía esta cifra se eleva hasta alcanzar los 905.385 menores con derecho a esta prestación.

Este derecho favorece el acceso a la revisión anual para evitar la

aparición de caries e incluye, además, consejos preventivos sobre higiene y alimentación, así como la asistencia dental básica y urgente.

El profesional responsable de la salud bucodental de los menores es el dentista de cabecera, que el padre, madre o tutor puede elegir anualmente entre los profesionales del sistema sanitario público y del ámbito privado concertados por la Consejería de Salud y Bienestar Social.

El Colegio de Dentistas aprueba la bajada de las cuotas para este 2013

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Dentistas de Córdoba ha bajado las cuotas de colegiado para este año 2013.

Esta iniciativa, aprobada en Asamblea General, es fruto de una propuesta de la Junta de Gobierno del órgano colegial, ya que sus miembros son conscientes de las dificultades económicas que atraviesa el sector, especialmente los más jóvenes, que cada vez tie-

nen más difícil la posibilidad de encontrar un empleo con buenas condiciones laborales.

La bajada de cuotas, que supone un gran esfuerzo para la institución colegial, se manifiesta en dos grupos: por un lado, cuotas para colegiados con ejercicio (de 63,10 euros a 53 euros), que registran una bajada de hasta diez euros mensuales; el otro grupo, el de los colegiados sin ejercicio, que baja de 39,85 euros a 35 euros.

BODEGAS EL GALLO

ha sabido aunar en sus mejores caldos lo mejor de la tradición vitivinícola y la experiencia de una empresa con siglo y medio de existencia.



150 ANIVERSARIO
BODEGAS EL GALLO

1863

C/ Buen Suceso, 3
14001 - Córdoba
Teléfono 957482953

noticias

El inicio rápido del tratamiento, fundamental en la recuperación de los pacientes esquizofrénicos

Segunda de las ponencias del ciclo sobre patología del sistema nervioso central que se desarrollan en el COFCO

REDACCIÓN

El pasado 10 de enero tuvo lugar, en la sede del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba, la 2ª Charla Formativa del Ciclo de Conferencias *Actualizaciones farmacológicas en patologías relacionadas con el sistema nervioso central* que versó sobre «El Tratamiento de la Esquizofrenia».

La charla corrió a cargo de la Dra. M^a Ángeles Ocete, Catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada, que definió la enfermedad como «un trastorno mental caracterizado por cambios profundos en la personalidad y en el pensamiento». Una patología que, por otro lado, provoca síntomas psicóticos como delirios y alucinaciones.



M^a Ángeles Ocete, ponente y Concepción Hermán, vocal de Adjuntos del COFCO

posible, de manera que no se agrave el pronóstico del paciente».

Ocete también hizo mención a los diferentes tratamientos sobre esquizofrenia vigentes en el mercado actual, como es el caso de los fármacos antipsicóticos tanto clásicos como nuevos y enumeró tanto sus ventajas como efectos adversos. Aunque sobre este asunto hizo hincapié en la necesidad de completar dicho tratamiento con una terapia psicosocial que enseñe al paciente y a su entorno a enfrentarse con la enfermedad «ya que aumenta la eficacia de los medicamentos».

El dato

Objetivo de la conferencia.

El objetivo es la actualización de los farmacéuticos en las diversas patologías neurológicas de mayor consulta e incidencia en la oficina de farmacia y forma parte del *Ciclo de Conferencias Formativas de Atención Farmacéutica en patologías del Sistema Nervioso Central* que se celebran a lo largo del curso 2012/13.

Hay que enseñar al paciente y su entorno a enfrentarse a la enfermedad

En cuanto a los síntomas, la ponente los diferenció en: los positivos, que responden muy bien a los tratamientos; y los negativos que, por el contrario, no poseen una respuesta tan buena. A estos síntomas sumó también los cog-

nitivos que provocan disminución de atención y memoria así como de la capacidad de aprendizaje y de las funciones ejecutivas.

Ocete expuso que el origen de esta patología puede encontrarse en las características genéticas, ya que «existe un 80 por ciento de posibilidad de que una persona con antecedentes familiares de esquizofrenia pueda padecerla también». Aunque también se suma los

factores perinatales. Según Ocete estas alteraciones, junto a factores externos como el estrés o el consumo de marihuana, provocan las alteraciones bioquímicas y funcionales propias de la enfermedad.

Sobre la evolución, la ponente aclaró que tiene tres fases de evolución: aguda, de estabilización y estable y, añadió, respecto a su comienzo, que «la mayoría de los casos se detecta en pacientes con

adolescencia tardía o adultez temprana, aunque también se dan casos aislados de esquizofrenia en personas ancianas». En cuanto a una posible recaída, incidió en que «entre un 40 y un 65 por ciento de los pacientes que no tienen tratamiento de mantenimiento la sufren, frente a un 30 por ciento que sí se tratan». Sobre este asunto añadió que «es fundamental iniciar un tratamiento lo antes



Rincón de las Beatillas

Cocina Tradicional Cordobesa

les desea felices fiestas

RESERVAS

957 48 33 36

629 75 74 83



Plaza de las Beatillas, 1 14001 - CÓRDOBA

elrincon@tabernabeatillas.com





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

El Hospital Reina Sofía convoca el segundo concurso poético 'Tintas para la vida' entre los alumnos de secundaria y bachillerato

Todos los trabajos premiados, junto a otros seleccionados por el jurado en base a su calidad, darán vida al **cuarto volumen de la antología poética que edita el centro hospitalario cordobés**

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba ha convocado ya la segunda edición del concurso de poesía sobre la donación y el trasplante de órganos 'Tintas para la vida', una iniciativa que se organiza tras la gran aceptación que tuvo el certamen el pasado año entre los alumnos de secundaria, bachillerato y ciclos formativos de grado medio de Córdoba capital y provincia.

El concurso está dirigido a este colectivo con el propósito de concienciar a los jóvenes sobre la importancia de decir sí a un acto generoso que salva vidas. De este modo, trabajan en clase esta materia y buscan a golpe de verso el lado más sensible y humano que

Se organiza tras la gran aceptación que tuvo el certamen el pasado año entre los alumnos de secundaria, bachillerato y ciclos formativos de grado medio

se esconde detrás de cada donación y trasplante. Esta iniciativa es una de las muchas incluidas en

la campaña promocional 'Regala vida, dona órganos' del complejo sanitario cordobés.

Los poemas que resulten premiados y otros textos seleccionados por el jurado formarán parte de una antología que editarán el hospital y la Delegación Territorial de Salud y Bienestar Social bajo el título 'Tintas para la vida IV', como continuación a los otros tres volúmenes ya publicados sobre esta misma temática y dentro de dicha campaña promocional.

Las bases de la convocatoria ya se han difundido entre los centros educativos para animar al alumnado a participar. En esta línea, se deberá enviar un único poema por alumno (inédito y escrito por ellos mismos) que no supere los 25 versos. La temática se tendrá que relacionar con cualquiera de los múltiples aspectos que envuelve el complejo proceso de la donación y el trasplante de órganos (donación anónima y de vivo, altruismo, técnicas quirúrgicas, testimonios humanos, ejemplos de superación, espera de un órgano, la vida después del trasplante, etc.)

Los alumnos que se animen a presentar su poema tienen de plazo hasta el próximo 31 de marzo y deberán enviar su trabajo por



cuadruplicado a la Dirección Gerencia del Hospital Reina Sofía (Pabellón de Gobierno. Avda. Menéndez Pidal, s/n 14004 Córdoba).

El jurado —presidido por el gerente del hospital, José Manuel Aranda, o persona en quien delegue— estará compuesto por representantes del mundo de las letras. Los premios darán a conocer a través de los medios de comunicación y también de forma individual a cada alumno. El certamen incluye la concesión de tres premios dotados con 250, 150 y 100 euros, respectivamente.

Las bases de la convocatoria ya se han difundido entre los centros educativos

El desarrollo de esta actividad también cuenta este año, al igual que el anterior, con la colaboración de la Fundación Antonio Gala para Jóvenes Creadores (sus residentes harán las ilus-

traciones del poemario) y de las delegaciones provinciales de Salud y Educación. Por su parte, la coordinación del libro correrá a cargo del coordinador del Plan de Lectura de Bibliotecas Escolares, Bartolomé Delgado.

El programa de donación y trasplante del Hospital Reina Sofía es, sin duda, la actividad estrella del centro, que lo sitúa en el podium de este tipo de intervenciones. Las donaciones que se registran en la provincia colocan la tasa de donación cordobesa por encima de la media regional y nacional. En las tres décadas de actividad trasplantadora en el complejo sanitario se han registrado más de 700 donantes que, con su decisión generosa y la de sus familiares, han permitido salvar muchas vidas.

Finalmente, las actividades que se organizan dentro de esta campaña están presentes en la vida cotidiana de Córdoba e incluye, desde la visita al centro de personas conocidas para re-

cibir el carné de donante, hasta la participación y organización de eventos culturales, sociales y deportivos con la donación como protagonista (gala musical, libros, poemarios, partidos de fútbol, exposiciones, etc.).

El dato

Bases.

Se deberá enviar un único poema por alumno (inédito y escrito por ellos mismos) que no supere los 25 versos. La temática se tendrá que relacionar con cualquiera de los múltiples aspectos que envuelve el complejo proceso de la donación y el trasplante de órganos (donación anónima y de vivo, altruismo, técnicas quirúrgicas, testimonios humanos, ejemplos de superación, espera de un órgano, la vida después del trasplante, etc.)



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.

Los boticarios cordobeses aprenden a manejar dispositivos de inhalación

En el taller se expusieron también los diferentes dispositivos de inhalación comercializados actualmente en el mercado

REDACCIÓN

El pasado 31 de enero tuvo lugar, en la sede del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba, la última charla formativa del Ciclo de Conferencias *Actualización en Patologías del Aparato respiratorio: fármacos, dispositivos e inhaladores* que se ha impartido a lo largo del pasado curso 2011/2012. El ponente D. Juan Morales Herrera, Asesor Médico en Andalucía del Laboratorio GSK, impartió un taller práctico bajo el título «Manejo de Inhaladores y Dispositivos: tipos».

Un mal uso se traduce en un seguro fracaso terapéutico

Durante el transcurso del taller se avanzaron técnicas sobre el manejo de dispositivos de inhalación, con especial atención a su correcta utilización ya que, según el ponente «el problema más importante de la vía inhalatoria es la utilización incorrecta de los sistemas de inhalación por parte de los pacientes». En este sentido, se comentaron durante la ponencia los errores más frecuentes como son, por ejemplo, la inhalación brusca y profundamente o no aguantar el aire justo antes de administrar el fármaco. Es ahí donde entra especialmente el papel del farmacéutico como sanitarios del grupo asistencial de



Un momento de la charla formativa

Atención Primaria ya que debe saber su correcta manejo con el fin de trasladarlo al paciente. Estudios efectuados en este campo aseguran que un mal uso se traduce en un seguro fracaso terapéutico.

En el taller se expusieron también los diferentes dispositivos de inhalación comercializados actualmente en el mercado

así como sus diversas ventajas. Antes de concluir la ponencia, Morales Herrera también advirtió a los asistentes de la existencia de los llamados «medidores de flujo inspiratorio» que regulan la capacidad del paciente para determinar su conveniencia de cara a utilizar un determinado dispositivo u otro.

Con este último taller, el Colegio Oficial de Farmacéuticos ha dado por concluido el Ciclo de Conferencias *Actualización en Patologías del Aparato respiratorio: fármacos, dispositivos e inhaladores* cuyo objetivo perseguía la actualización de los farmacéuticos en las diversas patologías respiratorias de mayor consulta e incidencia en la oficina de farmacia.

CHECK IN ENGLISH IN MEDICINE

CENTRO DE IDIOMAS

Profesorado nativo.
Cursos intensivos para obtención del B1, B2, C1, C2.
Inglés, francés, alemán, italiano, chino.
Cursos específicos para profesionales y empresas.

C/ Periodista Quesada Chacón, 2
(junto a Glorieta de Ibn Zaydun)

¡Síguenos en !

Tfn: 957 411 365 - 628 642 647
www.centrodeidiomascheckin.com • @checkinidiomas



El consumo moderado de cerveza
comer sano 16



Dolor de espalda y deporte
deporte saludable 18

La alimentación durante la infancia
la infancia y la salud 20

Azúcar en su justa medida
salud y bienestar 22



Gingivitis úlcero-necrotizante aguda: **guna** Es una infección gingival rápidamente destructiva de etiología compleja

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

La gingivitis úlcero-necrotizante aguda (GUNA) es una infección gingival rápidamente destructiva de etiología compleja. Se caracteriza clínicamente por necrosis de la papila interdental, sangrado espontáneo, dolor y halitosis. En caso de ausencia de tratamiento, puede extenderse lateral y apicalmente y transformarse en una periodontitis úlcero-necrotizante aguda (PUNA) con destrucción del soporte óseo dental.

La característica diferencial con respecto a otras entidades patológicas periodontales le viene atribuida por tener lugar en un huésped que presenta alteradas sus resistencias frente a las entidades bacterianas patógenas. Existe una situación inmunitaria comprometida de forma temporal que facilita la invasión bacteriana y la manifestación de la enfermedad.

Si bien se consideraba la GUNA como entidad patológica contagiosa, al presentarse asociada a ciertas comunidades, hoy en día se la cataloga como enfermedad no transmisible en humanos por las vías de contacto habituales excepto en individuos susceptibles.



La GUNA se caracteriza por aparición súbita que cursa con dolor, inflamación y sangrado gingival. El signo principal de la GUNA es la ulceración y necrosis de las papilas interdentales con la aparición de cráteres gingivales. Las lesiones se localizan mayoritariamente en la zona anterior mandibular aunque también podremos encontrarlo sobre dientes parcialmente erupcionados, principalmente terceros molares, zonas de extracciones, dientes malposicionados y dientes con bandas de ortodoncia. Es muy frecuente encontrar sobre la superficie ulcerada una pseudomembrana de color gris o gris-amarillento que en caso de ser retirada deja una superficie sangrante.

Otros signos que aparecen con frecuencia son: mal olor bucal, sensación de mal sabor o sabor metálico, excesiva salivación.



A medida que se incrementa la severidad y gravedad del cuadro podemos observar la aparición de fiebre, linfadenopatías, incremento del pulso sanguíneo, leucocitosis, pérdida de apetito y fatiga general.

La asociación del incremento de la temperatura corporal con la GUNA es un hecho muy discutido mientras algunos autores están a favor otros consideran que la aparición de fiebre debe hacernos descartar la GUNA y pensar en algún otro tipo de patología como la gingivostomatitis herpética.

Desde un punto de vista epidemiológico la GUNA tiene una baja prevalencia que se establece en aproximadamente el 2'5%. El grupo de población que presenta la enfermedad suele presentar edades de entre 17 y 35 años en los países desarrollados aunque algún estudio amplía este rango entre los 14 y 40 años. En los países subdesarrollados la edad de aparición de la enfermedad disminuye a los 10-12 años. No se establecen claras preferencias en la aparición de la GUNA entre diferentes razas y/o sexos aunque en algún caso se refiere una cierta predilección por el sexo masculino. También se ha determinado una mayor preferencia estacional con mayor aparición de casos durante el invierno.

Se considera que el complejo bacteriano actúa como un patógeno oportunista que se aprovecha de periodos de mecanismos de defensa comprometidos del huésped para dar lugar a un sobrecrecimiento e invasión bacteriana.

Microbiología

Se considera que el complejo bacteriano actúa como un patógeno oportunista que se aprovecha de periodos de mecanismos de defensa comprometidos del huésped para dar lugar a un sobrecrecimiento e invasión bacteriana.

Factores predisponentes

Estrés. Es el factor desencadenante principal. Se ha demostrado una correlación positiva entre la aparición de GUNA y los incrementos de estrés emocional.

Tabaco. Las catecolaminas liberadas como respuesta a la nicotina producen como resultado una vasoconstricción y reducción del fluido sanguíneo que producen una isquemia en el tejido periodontal que se acentúa en la papila gingival.

Clínica CID



A89/00003
N.I.C.A 9614

Situada en Avda. 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



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.



Alteración del sistema inmunitario. Todas aquellas enfermedades sistémicas que cursen con depresión del sistema inmunitario pueden favorecer la aparición de GUNA, especialmente los pacientes afectados del virus VIH

Higiene oral. Si bien existen casos documentados de cuadros de GUNA en individuos con buena higiene oral en la mayoría de los pacientes nos encontramos con un control de placa deficiente que da lugar a la existencia de una gingivitis preexistente.

Todos aquellos factores locales que actúen como favorecedores de la retención de placa pueden ser considerados como de mayor riesgo en la aparición de GUNA como por ejemplo obturaciones desbordantes, dientes mal posicionados, impactación alimentaria, presencia de cálculo o sarro dental.

Otros factores. Algunas infecciones víricas como el Citomegalovirus ha sido asociado en la etiología de la GUNA, también alteraciones en la función endocrina, malnutrición y una posible predisposición genética.

Diagnóstico diferencial

La entidad principal que genera dudas en cuanto al diagnóstico diferencial es la gingivo-estomatitis herpética. Para verificar el diagnóstico nos será de gran ayuda tener en cuenta que el grupo de población que se ve afectado

en esta enfermedad, es primordialmente de niños y que la presencia de vesículas y/o pequeñas ulceraciones aparece no sólo en la encía sino también en paladar, lengua, mucosa bucal y labios.

Tratamiento

En general, las mismas terapéuticas que rigen el control de las enfermedades periodontales se aplican en el control de los casos de GUNA:

Raspado y alisado radicular. El uso del raspado y alisado radicular, con la ayuda de anestesia local si fuese necesario, permite la eliminación de los restos de tejido necrótico y cálculo subgingival. El uso de ultrasonidos puede ser de gran ayuda en esta fase del tratamiento.

Control de placa bacteriana. La disminución del acúmulo bacteriano mediante una correcta higiene oral debe ser un requisito indispensable no tanto para la remisión de la fase aguda sino más bien para evitar la posible aparición de recidivas en el futuro

Clorhexidina. la ayuda de un colutorio de clorhexidina puede ser de gran ayuda. La concentración ideal es del 0'12 %. Los nuevos vehículos de aplicación de clorhexidina geles, spray deberían ser tenidos en cuenta como posible complemento para el control de placa puesto que permiten su aplicación en zonas mucho más localizadas.

En algunos trabajos se recomienda el uso de agua oxigenada al 3% para corregir el PH del medio afectado de GUNA

Eliminación de los factores retenedores de placa. La corrección de todos aquellos factores que favorecen el acúmulo de placa, obturaciones desbordantes, márgenes sobrecontorneados, piezas impactadas debe ser realizada para mejorar la higiene y disminuir el riesgo de posibles

Uso de antibioticoterapia. El uso de antibióticos estará indicado en aquellos casos más severos (linfadenopatías, fiebre) o cuando el tratamiento local ha sido ineficaz o no ha podido ser realizado. Los antibióticos de elección serían:

- PENICILINA V 250 mg. cada 6 horas durante 5 días .

- METRONIDAZOL 250 mg. cada 6 horas durante 4-5 días

Cirugía. No se puede descartar la necesidad de corregir quirúrgicamente los crateres interdentes que deja la GUNA o los defectos más severos que podríamos observar en los casos de PUNA. La decisión de realizar la cirugía debe limitarse a aquellos casos en los cuales una vez resuelta la fase aguda de la enfermedad y con un correcto control de placa por parte del paciente se considera que la arquitectura gingival remanente dificulta o imposibilita la correcta higiene. En el plan



de tratamiento quirúrgico y en el diseño de las incisiones debemos ser extremadamente cautos para evitar la eliminación de excesivo tejido sano para la normalización de la arquitectura gingival .

En muchos casos la realización de una gingivectomía- gingivoplastia puede solucionar el problema aunque en casos muy severos podría ser necesaria la realización de cirugía a colgajo

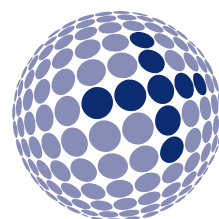
El tiempo de espera mínimo para la resolución del caso por vía quirúrgica debe ser de un mes tras la desaparición de la infección aguda

Algunos autores recomiendan la espera de hasta nueve meses para conseguir la regeneración espontánea en las papilas mediante la realización de curetajes periódicos.

Prevención de recidivas. Un programa de soporte y mantenimiento eficaz con revisiones periódicas es necesario para disminuir el riesgo de recurrencias. El correcto control de placa por parte del paciente es el único factor que realmente podemos controlar dentro de la etiopatogenia de la GUNA.

A
ti
qué
te
mueve?

aprender
me mueve



UNIVERSIDAD
LOYOLA
ANDALUCÍA

www.uloyola.es

El consumo moderado de cerveza podría tener un efecto positivo sobre la salud ósea

Investigaciones nacionales e internacionales relacionan la ingesta moderada de cerveza con una mayor masa ósea

COFCO

Diversos compuestos presentes en la cerveza, como los polifenoles (antioxidantes naturales) y el silicio, podrían ser beneficiosos en la salud ósea y contribuir a la regeneración del hueso. Esta es una de las conclusiones de la revisión bibliográfica «Acción de la cerveza sobre el hueso», dirigida por el Dr. Manuel Díaz Curiel, de la Unidad de Enfermedades Metabólicas Óseas de la Fundación Jiménez Díaz y el Dr. Antonio Torrijos Eslava, del Servicio de Reumatología del Hospital Universitario La Paz, y publicada en la revista de Osteoporosis y Metabolismo Mineral, de la Sociedad Española de Investigación Ósea y del Metabolismo Mineral (SEIOMM). El estudio se ha presentado en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba.

El estudio se ha presentado en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba

La investigación ha analizado las evidencias científicas que recoge la bibliografía en torno a la relación del consumo moderado de cerveza con la salud ósea. «Aunque se ha demostrado que el exceso de alcohol es un factor importante de riesgo de osteoporosis, el consumo moderado

Es improbable que la ingesta de cerveza se relacione con el índice de masa corporal

de cerveza parece tener efectos beneficiosos en el hueso. En esta revisión se pone de manifiesto la evidencia científica sobre el posible efecto beneficioso de la cerveza en el metabolismo óseo relatándose que los polifenoles, los flavonoides, el lignano y el silicio presentes en la cerveza, actúan de forma positiva en el metabolismo óseo y masa ósea», ha indicado el Dr. Manuel Díaz Curiel.

Según el estudio *Effect of beer drinking on ultrasound bone mass in women*, de la Universidad de Extremadura y publicado en la revista *Nutrition*, la ingesta moderada de cerveza puede tener



un efecto positivo en la masa ósea de mujeres post menopáusicas como variable independiente. La investigación analizó la masa ósea media por ultrasonidos en la falange en un grupo de más de 1000 mujeres sanas en fase premenopáusica, postmenopáusica y menopáusica. Así, además de mostrar una reducción en la densidad ósea en el grupo de mujeres que no tomaban cerveza comparado con el grupo que sí lo hacía, independientemente de la edad y estado hormonal, cotejando los resultados de las mujeres que tomaban cerveza o vino, se perci-

bió un cambio positivo en la masa ósea de las que bebían cerveza.

Asimismo, según el estudio *Beer and obesity: a cross-sectional study*, publicado en *European Journal of Clinical Nutrition*, cuando se ajusta el IMC de los consumidores moderados de cerveza con otros factores de riesgo, se ha observado que es improbable que la ingesta de cerveza se relacione con el índice de masa corporal.

«El silicio parece ser el componente más favorable para la formación ósea. Según numerosos estudios, tanto experimentales como en humanos, una ingesta de

silicio produce un efecto positivo en la masa ósea», ha comentado el Dr. Díaz Curiel. Así, un estudio diseñado por la Unidad de Investigación en Endocrinología de la Clínica Mayo en Minnesota (EEUU) constata que el silicio aumenta la proliferación osteoblástica (formación del hueso), la síntesis del componente extracelular del hueso, así como la actividad de marcadores propios de las células que forman el hueso como la fosfatasa alcalina y la osteocalcina.

Por su parte, un proyecto desarrollado por el Hospital St Thomas de Londres concluye que la ingesta dietética de silicio está asociada positivamente con la densidad de la masa ósea a nivel de cadera en los hombres y en las mujeres premenopáusicas, y establece una asociación significativa a nivel de columna lumbar en los hombres.

¿Por qué?

Este efecto puede ser debido a los polifenoles y flavonoides que existen en la cerveza o a su alto contenido en silicio.

1931-2013

Bar Correo

AÑOS DANDO CAÑA

Calle de Jesús y María, 2
14003 Córdoba
629 22 23 24

Del 12 al 17 de febrero



La gamba de ORO

RESTAURANTE • MARISQUERIA • COCEDERO

45 ANOS
y PICO.....

SEMANA SAN VALENTÍN



Mariscada/Pareja

Salmón al Cava



50 €
(Pareja)



CELEBRE con NOSOTROS...

- * Comuniones
- * Bautizos
- * Cumpleaños...



Tocino de Cielo

Y ahora también...

VENTA ONLINE:

www.lagambadeoro.es

Amplios y cómodos salones, con la calidad de siempre... la de toda la vida.

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

* No acumulable a otras ofertas o promociones



El José Cruz Conde 24
14003 Córdoba

Síguenos en [facebook](#) Taberna La Platería

Especialidad

Cañas

Anchoas Santoña

Montaditos



Dolor de espalda y deporte

El origen del dolor de espalda es muy diverso, aunque algunas de las causas más frecuentes suelen ser las **contracturas musculares y las lesiones en los ligamentos**

A. CABELLO

El «dolor de espalda» se puede definir como una sensación de rigidez o tensión muscular localizada en alguna parte de la espalda que eventualmente puede ir acompañada de dolor en otras zonas como articulaciones, brazos y piernas.

Puede estar provocado por acciones cotidianas como pueden ser cargar peso, movimientos bruscos, posiciones inadecuadas y continuas... Afecta por igual a hombres y mujeres, tanto a trabajadores que tienen que estar sentados como a los que realizan algún tipo de trabajo que re-

La natación es uno de los deportes más destacados para evitar contracturas

quiere actividad o esfuerzo físico. Se trata de un problema de primera magnitud que afecta a la calidad de vida y provoca costes sociales, laborales y económicos.

El origen del dolor de espalda es diverso, algunas de las causas más frecuentes son las contracturas musculares o las lesiones en los ligamentos porque están débiles o fatigados y los sometemos a tensiones mayores de las que pueden soportar. Otras le-

siones musculares vienen provocadas por esfuerzos bruscos o intensos. Se pueden aliviar con descanso, tratamientos de frío o tomando medicación.

Otra lesión es la alteración de los discos intervertebrales, que se suele dar a edad más avanzada, y de la que podemos citar como ejemplo clásico la ciática.

Por otro lado, las alteraciones en las articulaciones que hay entre las vértebras como la espondilolistesis que es un desplazamiento de una vértebra sobre otra, pueden comprimir la médula ósea o un nervio provocando un gran dolor.

Otras afecciones pueden venir por el embarazo, osteoporosis, obesidad o sobrepeso, movimientos bruscos, estrés...

Ejercicio físico

El ejercicio físico y el fortalecimiento de los músculos puede ayudarnos a prevenir y a aminorar los dolores. Aunque no es una fórmula mágica se ha observado que personas que realizan ejercicio de forma frecuente pero no intensa, tienen menos dolores de espalda que personas sedentarias.

La natación es uno de los deportes más destacados para evitar contracturas ya que mejoramos nuestro tono muscular y nuestra posición. Nos ayuda a disminuir dolores musculares sobre todo los de la espalda. Debemos tener en cuenta qué



tipo de estilo podemos practicar ya que hay movimientos que pueden crearnos exceso de tensiones en las cervicales o en las lumbares. Por lo tanto es conveniente practicar varios estilos como crol, espalda y braza. Si se tienen problemas lumbares no es tan aconsejable la mariposa.

El dolor de espalda se podría mejorar haciendo ejercicios que nos lleven a mejorar y fortalecer la musculatura de la espalda y aumentar su resistencia contra la fatiga, lo que nos llevaría a afrontar la jornada con más posi-

bilidades de no dañarnos cuando tenemos que realizar alguna actividad más intensa. Otros ejercicios que nos pueden ayudar a fortalecer la espalda son montar en bicicleta y correr.

Para prevenir el dolor de espalda cuando realizamos algún deporte es básico realizar un buen calentamiento antes de realizar cualquier actividad física y estirarlos después de su práctica, ya que esto nos evitará posibles lesiones. Debemos usar las técnicas apropiadas de cada ejercicio, lo que nos evitará futuras molestias en la espalda.



ALQUILER EN ZONA CAMPING

Piso de 3 dormitorios, 2 baños, salón + habitación anexa, 4 armarios empotrados, terraza, lavadero, piscina, cochera, trastero.



EL CHALET

957 27 18 12
605 82 94 54



VENTA DE COCHERA EN EL CENTRO

c/ R. Católicos, 34.500 €



VENTA ZONA CAMPING

4 dormitorios, 2 baños, terraza y terraza lavadero, 5 armarios empotrados, primero, hace esquina, cochera y piscina.

250.000 €.

EL DIRECTORIO DE CÓRDOBA SANA

CENTRO DE ESTIMULACIÓN Y LOGOPEDIA

celinfor@vodafone.es

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

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^a Machado Rodríguez

CENTRO DE FISIOTERAPIA & OSTEOPATÍA

SANTA MARINA

C/ Mayor de Santa Marina, nº 6

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

www.fisioterapiasantamarina.es

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

Dr. José M^a Cabrera

Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268

AZANA

Proyectos de Reforma
Proyectos de Decoración.
Estudio del color.

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



Afecciones de los pies

Clínica podológica
Pilar García Pérez

Particulares y seguros médicos

C/ Pintor Racionero Castro, 10 bajo
957 082 753 - 676 977 321



- 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



¡Recórtame! y llévate
10€
de descuento en todas
nuestras sesiones

ecox

CENTRO IMAGEN 4D PRENATAL

Ecografías 3D y 4D

Especialistas en imagen prenatal

Claudio Marcelo, 11 * Córdoba * 957 745 334

www.ecox4d.com

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

Promoción no acumulable a otras ofertas

La importancia de los hábitos saludables en la **alimentación durante la infancia**

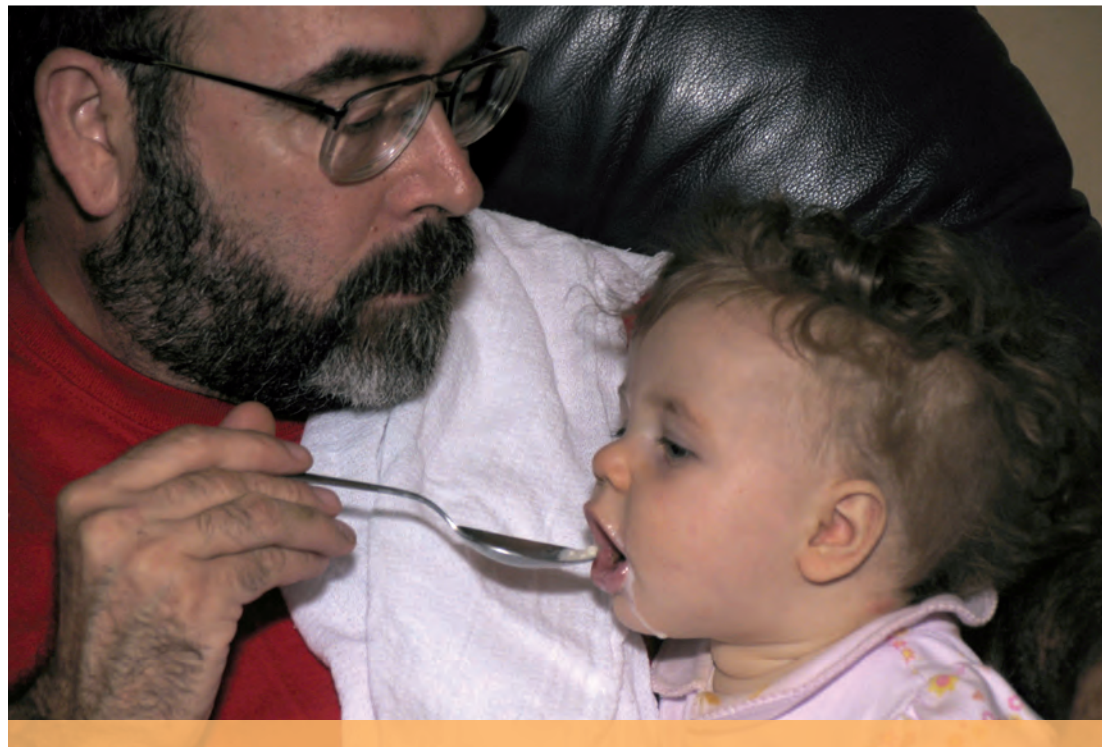
No hay que alarmarse si el niño no quiere comer, aunque debe consultarlo siempre con su médico

ASOCIACIÓN ALMAMAR

No hay duda de los beneficios de una alimentación saludable y equilibrada a cualquier edad, pero su importancia se agudiza durante la etapa infantil, tanto por la necesidad durante el proceso de crecimiento de un aporte constante, regulado y en las dosis adecuadas de los elementos y nutrientes necesarios, como por ser el momento perfecto para que los padres creen en los niños una rutina que les ayude a adquirir hábitos saludables a la hora de comer.

Es bueno explicar a los hijos la importancia que tiene alimentarse bien

Es algo que debe hacerse de forma natural y sin forzar al niño, por ello no hay que alarmarse si éste no quiere comer. Aunque si la situación se dilata en el tiempo hay que consultar siempre con su médico, normalmente bastará con estimularle



a probar nuevos sabores de forma agradable y divertida, sin agobiarse nunca y sin presionarle demasiado. Hay que darle tiempo para que asimile estos nuevos productos.

Los cambios en los primeros meses son muy bruscos ya que van pasando de tomar alimentos líquidos a comer los mismo que un adulto, aunque en menores cantidades.


Las estrategias que ayudan a los padres en la tarea de enseñar a sus hijos a tomar una alimentación sana por su cuenta empiezan, como es lógico, por la

imitación. Por lo tanto, si toda la familia sigue unos hábitos alimenticios saludables y ordenados, es mucho más fácil que los hijos crezcan tomándolo como una costumbre más.

También es bueno explicar a los hijos la importancia que tiene alimentarse bien. De esta forma irán teniendo la suficiente información como para escoger ellos mismos los alimentos son más beneficiosos y a desechar los más perjudiciales.

Snacks saludables


Para esas pequeñas comidas entre horas, en lugar de recurrir a productos industriales, son aconsejables los alimentos frescos y nutritivos que no les alteren la dieta. Brochetas de frutas, yogur con frutos secos, zumos recién exprimidos... todo en pequeñas dosis.



LOS PEQUES

CENTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL

losPeques



«Todo lo ven, lo admiran, lo hacen suyo...»
 (extracto del proyecto educativo)

30 AÑOS CRECIENDO CONTIGO
www.lospeques.es

CUESTIÓN DE CONFIANZA

C/ Ciudad de Moncada 12
 14012 Córdoba
 Tel. 957 27 43 76
 Fax 957 28 31 32
info@lospeques.es

Clínica Rodas

Implantología y
cirugía maxilofacial



vuelve a sonreír

febrero
y marzo
implantes

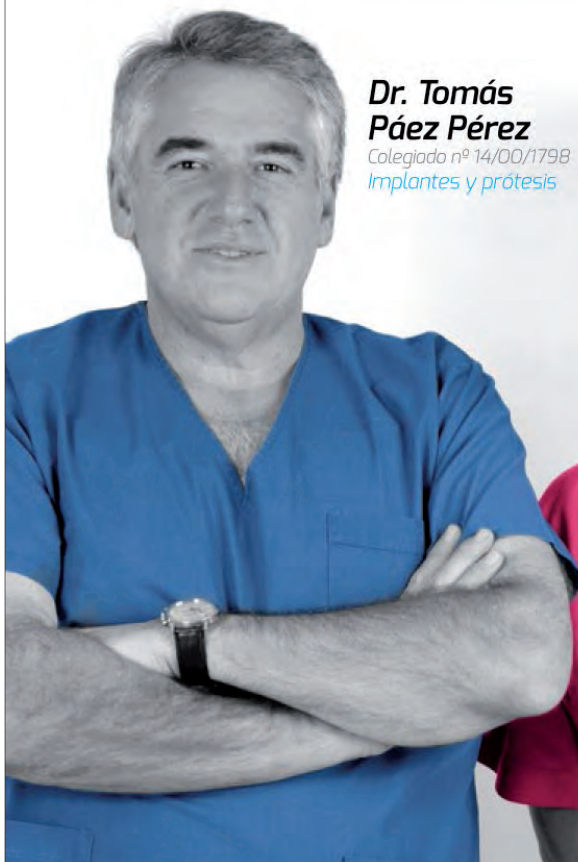
Alta Gama **eckermann**

-30%



especialistas en implantología

Profesionales con más de 15 años de experiencia dedicados a la implantología, prótesis sobre implantes y estética dental. De esta forma logramos dar solución a cada uno de los problemas del paciente de una forma coordinada e integral. A su vez tenemos una amplia experiencia en resolución de casos complejos de cirugía avanzada.



Dr. Tomás Páez Pérez
Colegiado nº 14/00/1798
Implantes y prótesis



Dr. Julián A. Rodas Ibáñez
Colegiado nº 14/6642
Cirujano Oral y Maxilofc
Implantes



Clínica Rodas

Implantología y
cirugía maxilofacial



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

Teléfono y fax **957 470 944**

julianrodas@clinicajulianrodas.com

Azúcar en su justa medida

El azúcar proviene o bien de la caña de azúcar o bien de la remolacha azucarera

O. CÓRDOBA

El consumo diario de azúcar es necesario para el organismo. Siendo, por ejemplo, uno de los «alimentos» básicos de nuestro cerebro. Posiblemente por eso, nuestro organismo, de forma natural, nos hace disfrutar del sabor dulce que agregamos a diversos alimentos.

Aprovechando esta tendencia natural, el mercado ofrece a la sociedad un número cada vez más amplio de productos azucarados como bollería, chocolates, refrescos azucarados... que consumidos como algo extraordinario en nuestra dieta no suponen, de forma general, ningún problema, pero que cuando los convertimos en un producto habitual, pueden provocar serios perjuicios a nuestra salud.

Es aconsejable sustituir los productos industriales azucarados por fruta o leche

Diversos estudios recomiendan que la ingesta necesaria de azúcar se realice mediante pro-

ductos que la contengan de forma natural, sobre todo frutas (fructosa) y lácteos (lactosa), completándolo, dentro de las cantidades de consumo recomendadas (entre 40 y 70 g al día), con sacarosa (azúcar de mesa) añadida a bebidas como la leche o, por ejemplo, en postres preparados en casa.

Los diabéticos deben tener muy controlado el consumo de azúcar

Uno de los beneficios de los alimentos como la fruta o la leche, frente a otros con azúcares añadidos, es que aportan y ayudan a digerir otros elementos, como vitaminas, minerales o fibra.

Si nuestro consumo de azúcar es excesivo, lo mejor es ir reduciéndolo de forma progresiva, para acostumbrarnos a tener una dieta saludable y no sufrir ningún tipo de efecto rebote. Existen muchos consejos que podemos seguir, como reducir a la mitad la cantidad de azúcar añadida en el café o sustituir los zumos industriales por fruta natural o zumos preparados en casa (sin añadirles azúcar).



Por otro lado, también es importante que prestemos un poco de atención a alimentos y bebidas que, en principio, podríamos pensar que no contienen azúcar, como pueden ser las bebidas isotónicas, algunas salsas como el ketchup, las masas de pizzas preparadas y muchas conservas.

En personas con diabetes, el consumo de azúcares debe estar, si cabe, aún más controlado. Aunque no es cierto que no puedan consumir ningún producto azucarado, este consumo debe entrar siempre dentro de los límites que previamente nos haya marcado nuestro médico.

La sacarina

Se calcula que es unas 300 veces más dulce que el azúcar, y puede ser consumida sin riesgo por los diabéticos. Aunque su uso excesivo tampoco es aconsejable.



DIONI BARRERA

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



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

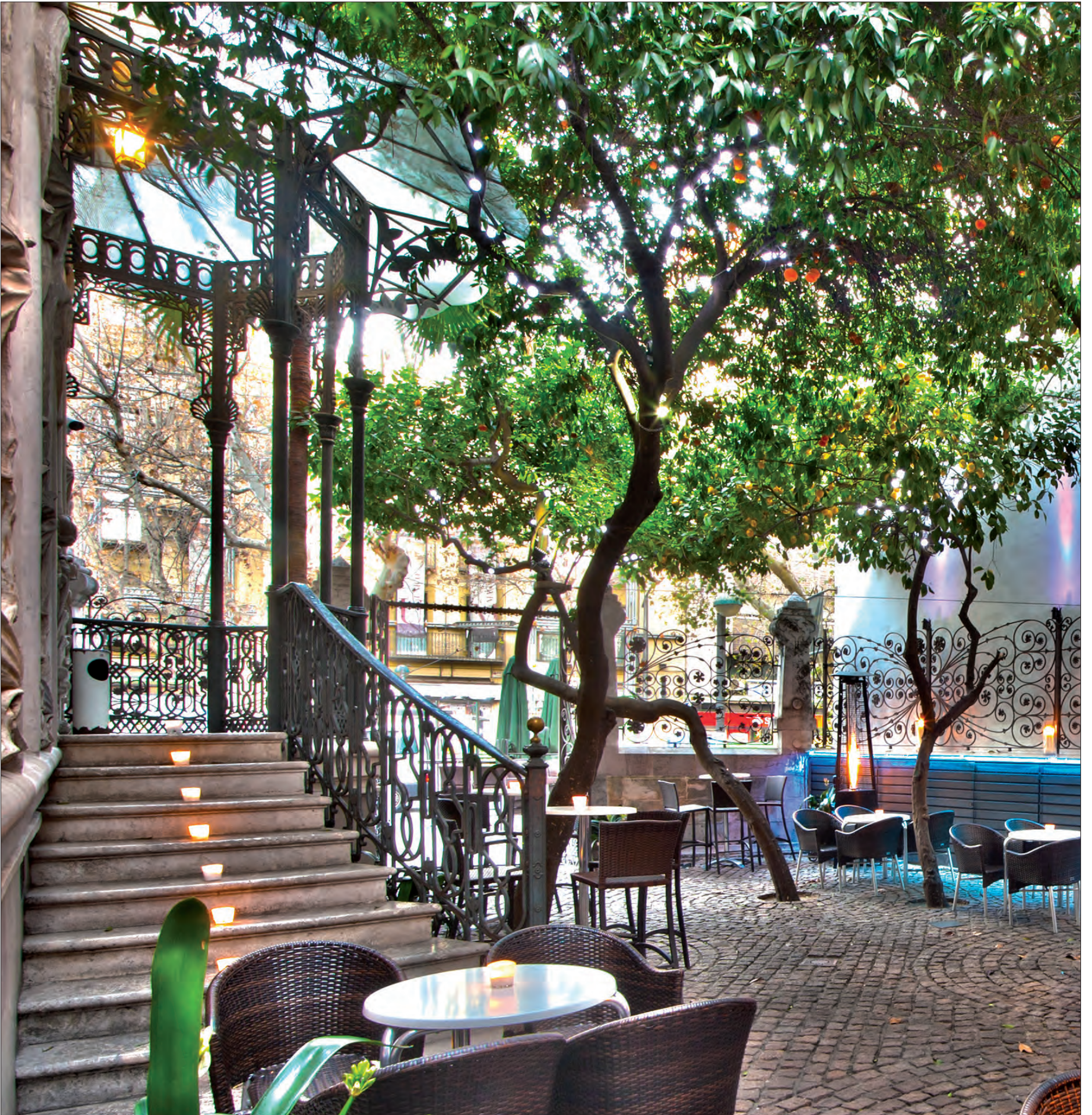
Dioni Barrera Peluquería. Cronista Salcedo Hierro, 6. Córdoba. T. 957 486 591

«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.



ATRIO
CAFÉ · COPAS

Tiene historia

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

Saboreaa

"las cosas"



de Córdoba



Diputación de Córdoba

