

**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

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

**Ortopedia Aeropuerto**

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

Solicita nuestros catálogos

**CENTRAL:**  
Avda Aeropuerto 19 local  
14004 Córdoba - Tel 957456500

**SUCURSAL**  
Avda Arroyo del Moro 1  
14011 Córdoba - Tel 957464906

**POR SU DESTACADA TRAYECTORIA PROFESIONAL**

## Medalla de Andalucía para la radióloga Marina Álvarez


La Junta entregó el pasado 28 de febrero una de las 12 Medallas de Andalucía que concede este año a la radióloga del Reina Sofía Marina Álvarez Benito en reconocimiento a su destacada trayectoria profesional. En sus veinte años de trabajo esta profesional ha conseguido situarse como uno de los principales referentes andaluces y nacionales en el diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama.

(sigue en la página 2)



Marina Álvarez junto a un TAC del Hospital Reina Sofía

<b>noticias</b>		<b>entrevista</b>		<b>en buenas manos</b>	
30 años en el tratamiento de la coartación de aorta <b>6</b>	Enfermeras se forman en la atención del paciente neurológico <b>7</b>	<b>Dr. Marina Álvarez</b> Medalla de Andalucía <b>10</b>  «El hospital es referente internacional en muchos aspectos»	¿Qué puede hacer el podólogo por el diabético? <b>14</b>	Ver la tele antes de dormir retrasa la conciliación del sueño <b>20</b>	
Cecofar y el programa de donación de órganos <b>7</b>	La Andalucía Bike Race apoya la campaña de donación de órganos <b>8</b>		El queso, un complemento muy nutritivo en la dieta diaria <b>16</b>	Crossfit: una propuesta segura, global y efectiva <b>18</b>	Diseño Capilar, un año de servicio <b>22</b>



# Taurino

Restaurante

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

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



# noticia de portada

## La Junta concede la Medalla de Andalucía a la radióloga Marina Álvarez por a su destacada trayectoria profesional

Esta profesional del Hospital Universitario Reina Sofía es un uno de los principales referentes andaluces y nacionales en el diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama

REDACCIÓN

La Junta entregó el pasado 28 de febrero una de las 12 Medallas de Andalucía que concede este año a la radióloga del Reina Sofía Marina Álvarez Benito en reconocimiento a su destacada trayectoria profesional. En sus veinte años de trabajo esta profesional ha conseguido situarse como uno de los principales referentes andaluces y nacionales en el diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama.

Álvarez es directora de la Unidad de Gestión Clínica Interprovincial de Radiología y Cáncer de Mama del Hospital Universitario Reina Sofía y del Área Sanitaria Norte de Córdoba, así como del programa de detección precoz de esta enfermedad en Córdoba. La especialista se muestra muy agradecida por la distinción que reconoce su esfuerzo y sus logros en pro de la atención a las mujeres con cáncer de mama.



Marina Álvarez junto a un TAC del Hospital Reina Sofía

Nacida en Córdoba en 1961, Marina Álvarez se licenció en Medicina y Cirugía por la Universidad de Córdoba y desde 1992 trabaja en Hospital Reina Sofía. A partir de 1996 se dedicó en exclusiva a

la patología mamaria y uno de los principales logros ha sido la creación de la Unidad Multidisciplinar de Mama, con excelentes resultados, hace ya 11 años. En este tiempo, miles de mujeres

han sido atendidas por sanitarios muy especializados y con la tecnología más puntera.

En 2002 prosiguió su actividad profesional como asesora del Programa de Detección Precoz de

Cáncer de Mama en Andalucía e integrante del grupo de referencia del Proceso Cáncer de Mama. Desde 2009 —año en que también asumió la jefatura del servicio de Radiodiagnóstico, es presidenta de la Sociedad Española de Diagnóstico por Imagen de la Mama.

Además, completa su actividad asistencial y de gestión diaria con su labor científica en el Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba, donde desarrolla proyectos de investigación básica en cáncer de mama. Ha participado en numerosos cursos y congresos relacionados con esta patología, así como colabora en diferentes publicaciones y guías de la especialidad.

Por su parte, la Unidad Multidisciplinar de Cáncer de Mama del Reina Sofía ya había recibido en 2011 uno de los reconocimientos que concede la Junta con motivo del Día de Andalucía.

clínicas **López**  
**gonzález**  
odontólogos

**Experiencia:**

Más de 30 años dedicados a la odontología

**Tradición:**

Sucesivas generaciones dedicados a tu salud bucal

**Futuro:**

Te ofrecemos las mejores soluciones gracias a la especialización en técnicas avanzadas

Pedro López González  
Nº COL: 14/00/1966  
IMPLANTES  
PERIODONCIA

Lola López González  
Nº COL: 14/00/1982  
ORTODONCIA

Pedro López Bernal  
Nº COL: 14/00/0652  
MÉDICO  
ESTOMATÓLOGO

Marta López González  
Nº COL: 14/00/2026  
ESTÉTICA

Primera cita  
Gratuita

**¿HAY ALGO QUE ILUMINE MÁS QUE TU SONRISA?**



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](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



EL REINA SOFÍA ACOGE UNA EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA QUE BUSCA SENSIBILIZAR SOBRE LA IMPORTANCIA DEL ACOGIMIENTO FAMILIAR. La exposición da a conocer la experiencia de menores en régimen de acogimiento por familias andaluzas. La muestra, que se podrá ver en el vestíbulo principal del Hospital General hasta el próximo 31 de marzo, está organizada por la Asociación de Voluntarios de Acción Social (AVAS) y se propone llamar la atención de la ciudadanía sobre esta decisión generosa. La iniciativa ha sido realizada por el Observatorio Andaluz de la Infancia y, aunque es la primera vez que se expone en Córdoba capital, ya se ha podido visitar en Baena, Cabra, Lucena, Montilla y Puente Genil. Bajo el título *Construyendo familias*, esta exposición itinerante se compone de 36 imágenes realizadas por 8 profesionales del fotoperiodismo (Juan Ferreras, Andrés Carrasco, Jesús Domínguez, Miguel Ángel Vázquez, José Manuel Vidal, Pepo Herrera, José Manuel Pedrosa y Jorge Corrales) que captan a través de la fotografía la experiencia de 8 familias en las distintas modalidades de acogimiento familiar.

## SON NOTICIA

**Marina Álvarez**

Directora de la Unidad de Gestión Clínica de Radiología y Cáncer de Mama del Reina Sofía

► El pasado día 28 de febrero fue galardonada con la Medalla de Andalucía, que concede la Junta de Andalucía, por situarse como uno de los principales referentes nacionales en el diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama.

**Sara Baras**

Bailaora y coreógrafa

► La artista flamenca se fotografió —con su marido, el también bailar José Serrano— luciendo la camiseta de la donación y mostrando su tarjeta de donante antes de actuar en el Gran Teatro de Córdoba, donde llevó a escena su último espectáculo, 'La Pepa', sumándose así a la campaña de donación de órganos del Hospital Reina Sofía.

**José María Dueñas**

Coordinador de trasplantes

► Córdoba está de enhorabuena, ya que ha vuelto a superar en 2012, con 51 donantes por millón de población, la tasa andaluza (36,1 donantes/millón) y nacional (35,3 donantes/millón), además de las de la Unión Europea (18 donantes/millón) y Estados Unidos (26 donantes/millón).

## 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 MARZO

25	26	27	28	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 Día Mundial del Glaucoma	13	14 Día Mundial del riñón	15	16	17
18	19	20 Día Mundial del Sueño	21	22 Día Mundial del Agua	23	24 Día Mundial de la Tuberculosis
25	26	27	28	29	30	31

## LA FRASE DEL MES

« Uno de los primeros deberes del médico es educar a las masas a no tomar medicamentos. »

William Osler

## NOTICIA BREVE

## Los boticarios cordobeses conocen la nueva vacuna antineumocócica

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba organizó el pasado 21 de Febrero, junto al Laboratorio Pfizer, la conferencia «Prevención de la enfermedad neumocócica del niño al adulto: vacunación antineumocócica niños/adulto» y que contó con la participación del Dr. D José Rumbao, Infectólogo Pediátrico del Hospital Universitario Reina Sofía y del Dr. D. José Luis Barranco, Epidemiólogo del Hospital Universitario Reina Sofía.

En dicha ponencia los boticarios asistentes conocieron a fondo la nueva vacuna antineumocócica conjugada 13-valente, ya aprobada en Europa para su uso en adultos. Un nuevo método preventivo que posee entre sus cualidades «la eliminación de portadores y, por tanto, la aparición de nuevos enfermos», según apostilló el galeno José Luis Barranco.

Esta nueva vacuna hace frente a la enfermedad neumocócica

que, según la OMS, mantiene unas altas tasas de letalidad y de incidencia en la población, fundamentalmente en la tercera edad con enfermedades de base. La novedad de este método preventivo llega de la mano, según expuso el doctor Barranco, de su aplicación ya que «permite al vacunación de mayores de 50 años, especialmente grupos de riesgo, frente a lo habitual hasta ahora que era vacunar a la población infantil».

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

Reabierto en 2010



Reyes Católicos, 1

[www.dipucordoba.es](http://www.dipucordoba.es)  
[www.cordobaturismo.es](http://www.cordobaturismo.es)



# Semana Santa

Córdoba y su provincia  
**todas diferentes, todas únicas**



Diputación de Córdoba



TURISMO DE CÓRDOBA  
PATRONATO PROVINCIAL  
Diputación de Córdoba



# noticias

## Cardiólogos del Reina Sofía analizan sus 30 años de experiencia en el **tratamiento de la coartación de aorta**

El centro cordobés, pionero en abordar por cateterismo esta malformación cardíaca poco frecuente en la población, ha intervenido a 150 pacientes de todo el territorio nacional y de Portugal

REDACCIÓN

El Servicio de Cardiología del Reina Sofía ha organizado el seminario 'Tratamiento percutáneo de la coartación de aorta. 30 años de experiencia' para revisar la evolución de los pacientes atendidos en este periodo y realizar una puesta al día de las novedades terapéuticas relacionadas.

Un total de 150 personas llegadas de muy diversos puntos del país, e incluso desde Portugal, han sido atendidas en estas tres décadas por los cardiólogos intervencionistas del complejo sanitario tras el diagnóstico de una coartación de aorta, patología poco frecuente —aunque representa el



Cardiólogos del Hospital Reina Sofía realizando uno de los casos prácticos incluidos en el taller

El centro cuenta con la serie de pacientes más amplia publicada en el mundo

10% del total de las cardiopatías congénitas— que provoca el estrechamiento de la aorta tras el arco transversal. Entre los pacientes tratados figuran desde neonatos hasta personas de edad avanzada.

Los principales avances técnicos que se han producido se relacionan con el aumento del diámetro y la longitud de los 'stents', la aparición de los dispositivos cubiertos de tela que previenen la aparición

de complicaciones en casos complejos y, por otra parte, el diseño de 'stents' a medida de las características de cada paciente que permite abarcar desde las anatomías más pequeñas hasta las más amplias.

### A saber

**1** Inicialmente la cirugía era la única elección hasta que hace unos treinta años se incorporó el abordaje percutáneo, es decir, por cateterismo, en casos muy concretos. Se empleaba la dilatación con balón y el Reina Sofía fue de los primeros del mundo en incorporarla en 1983. Más tarde, el jefe de servicio de Cardiología, José Suárez de Lezo, fue el primero del mundo en publicar una serie de pacientes en los que se corrigió la coartación de aorta con el implante de un stent.

**2** A partir de entonces otros centros fueron incorporando esta técnica y hoy día es el tratamiento de elección que puede evitar la cirugía en muchos casos e incluso. Los especialistas cordobeses han tratado durante 30 años casos de suma complejidad y también se han desplazado a otros hospitales para mostrar la técnica.



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**




**TARJETA REGALO**

ESPECIAL VERANO 2013 ANTICIPA TUS RESERVAS Y CONSIGUE GRANDES DESCUENTOS  
VENTA ANTICIPADA + 5% DESCUENTO AL PERSONAL SANITARIO

TUS RESERVAS LAS 24 HORAS EN [WWW.VIAJESCALIFAL.COM](http://WWW.VIAJESCALIFAL.COM)  
ORGANIZAMOS TUS EVENTOS PIDE PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

Lunes, martes y jueves 10:00 a 14:00 y 17:00 a 20:00  
Miércoles y viernes 10:00 a 15:30 (tardes cerrado)  
Sábados y domingos Cerrado



## Cecofar forma parte del programa de donación de órganos del Hospital Reina Sofía de Córdoba

Tras las conferencias, alrededor de cincuenta trabajadores de Cecofar en Córdoba recibirán la credencial de donante de órganos, lo que según el Dr. Ortega es un éxito.

### Enfermeras completan su formación en la atención urgente del paciente neurológico

Organizado por el Colegio de Enfermería de Córdoba



Asistentes al curso

#### REDACCIÓN

En la sede del Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba se llevó a cabo el pasado mes el curso de *Atención de Enfermería en las Urgencias del Paciente Neurológico*.

Organizado por el Colegio de Enfermería de Córdoba en colaboración con la Escuela Internacional de Ciencias de la Salud, está orientado al conocimiento de la valoración del paciente con patología neurológica y de la actuación de la enfermería ante pacientes que han sufrido un accidente cerebro-vascular, epilépticos o que padecen patologías

neurodegenerativas (como, por ejemplo, la esclerosis múltiple).

El contenido teórico del curso se lleva también a la aplicación en casos reales durante las clases, impartidas por la enfermera y docente Nazaret García Montero.

La profesora incide en que dentro de la programación, «se hace énfasis en la educación sanitaria tanto para el paciente como para los familiares a su cargo». Asimismo, señala que se van a abordar técnicas aplicables al paciente neurológico, tales como las punciones lumbares, la sujeción del mismo, o cuidados para evitar la progresión de estas patologías.



Empleados de Cecofar frente a las instalaciones de la cooperativa en Córdoba

#### REDACCIÓN

El pasado mes tuvo lugar en las instalaciones de Cecofar en Córdoba y para los empleados de la Cooperativa en esta provincia la primera de las charlas informativas programadas sobre Donación de Órganos.

La conferencia corrió a cargo de Vivián Ortega, Coordinador de Órganos del Reina Sofía de Córdoba quien tras su intervención proyectó un vídeo y mantuvo un coloquio con los participantes que se mostraron muy interesados. A esta primera charla asistieron 33 trabajadores de los turnos de día y la próxima semana está previsto que asistan los del turno de noche.

La idea surgió de los propios empleados de la Cooperativa y ha sido muy bien acogida por parte de todos. El propio coordinador del proyecto manifestó que Cecofar ha sido la primera empresa que promueve este tipo de actos y que este gesto les ha sorprendido gratamen-

**Vivián Ortega, Coordinador de Órganos del Reina Sofía, ha ofrecido una charla para animar a los trabajadores de Cecofar a hacerse donante de órganos.**

te puesto que sin duda contribuye a los fines del proyecto. M<sup>a</sup> del Mar Santiago, empleada de Cecofar en Córdoba, fue la encargada de la organización del acto quien manifestó que se ha cumplido su principal objetivo que no es otro que animar a los participantes a hacerse donantes de órganos. Tras estas charlas, alrededor de 50 personas recibirán la credencial de donante de órganos, lo que el Dr. Ortega ha calificado de muy satisfactorio.

Con esta iniciativa Cecofar ha pasado a formar parte del programa de donación de órganos del Hospital Reina Sofía de Córdoba que, en definitiva, es un programa que consigue salvar muchas vidas.

## 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

## La III Andalucía Bike Race apoya la campaña de promoción de la donación del Hospital Reina Sofía

Entre otros, se suman a este gesto solidario el Campeón del Mundo José Antonio Hermida y los pilotos de raids Marc Coma y Nani Roma

### REDACCIÓN

Las actividades de promoción de la donación de órganos que se organizan desde el Hospital Reina Sofía ha recibido el apoyo de los organizadores y participantes en la tercera edición de Andalucía Bike Race. Una vez más, el mundo deportivo da muestras de solidaridad con su sí a la donación de órganos.

En esta ocasión, la iniciativa ha consistido en una foto de familia con la camiseta de la donación a profesionales del ciclismo, acompañados por la delegada territorial de Salud y Bienestar Social, María Isabel Baena, y profesionales del Reina Sofía.

### Hay que enfermar

Entre los participantes figuran el Campeón del Mundo José Antonio Hermida y los pilotos de raids Mar Coma y Nani Roma.

Baena señaló la «oportunidad que brinda este encuentro, al que asisten alrededor de 700 ciclistas y es seguido por un elevado número de aficionados, para ahondar en la importancia de la donación de órganos». Tanto la



Acto de promoción de la donación de órganos en la Andalucía Bike Race

delegación como el hospital agradecen su implicación a los organizadores de esta prueba por etapas que recorren las provincias de Córdoba y Jaén.

Las incursiones de la campaña de promoción de la donación de órganos del Hospital Reina Sofía en el ámbito del deporte han sido numerosas. Destacan, por ejemplo, el acuerdo de colaboración con el Córdoba CF para que

los jugadores luzcan en su vestimenta el logo 'Regala vida, dona órganos', así como con los organizadores del Rallye Sierra Morena en las dos últimas ediciones —los vehículos participantes en esta competición lucieron en el dorsal adhesivos en apoyo a la donación de órganos— y en el Torneo Internacional de Pádel de Córdoba que organiza el Club Deportivo Sierra Morena —los deportistas

vistieron la camiseta de la donación y también se instaló una mesa informativa para concienciar a participantes y público de la importancia de la donación.

Desde que se puso en marcha el programa de donación y trasplante de órganos en este hospital hace ya 34 años, se han realizado más de 5.700 trasplantes de órganos y tejidos en el Reina Sofía, que han permitido prolongar la

vida y devolver la salud a muchas personas gracias a la generosidad que implica decir sí a la donación.

El pasado año, el 87% de los familiares de personas fallecidas en el Reina Sofía aceptó que los órganos de sus seres queridos siguieran dando vida a otras personas. La tasa de aceptación a la donación en Córdoba destaca a nivel mundial, por encima de la media andaluza y la española. En estas tres décadas se han registrado 737 donantes que con su decisión generosa y la de sus familiares han permitido salvar muchas vidas.

### El dato

## Objetivo.

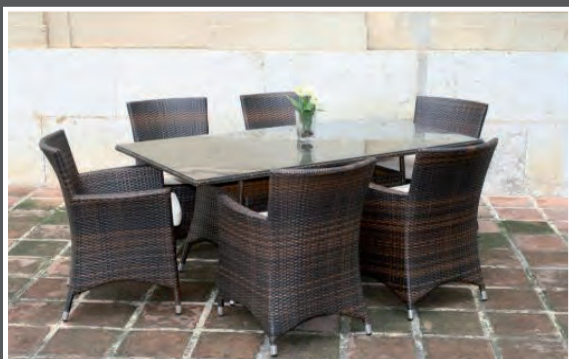
Esta actividad se enmarca en la campaña de promoción de la donación de órganos del Hospital Reina Sofía, que arrancó hace 5 años y está plenamente consolidada en la ciudad. El objetivo prioritario de esta iniciativa es llegar a todos los sectores de la sociedad y a personas de todas las edades con un mensaje muy claro: insistir en el sí a la donación que es, en definitiva, sí a la vida.

# JARDINTER

Mobiliario para Jardín y Terraza



CONJUNTOS Y COMEDORES DE JARDIN □ TUMBONAS Y PARASOLES □ PERGOLAS Y GAZEBOS  
ILUMINACION Y DECORACION DE EXTERIOR



Jardinter

Calle Adarve s/n. (Junto a plaza de Colon) CP. 14001 Córdoba T. 957 487 864 F. 957 475 394  
Jardinter@hotmail.com

Visítenos en

facebook





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...

# Marina Álvarez

Jefa del servicio de radiodiagnóstico del Hospital Reina Sofía

Ó. CÓRDOBA

Recordamos la entrevista realizada por este periódico a la doctora Marina Álvarez, a la que recientemente se le ha concedido, por parte de la Junta de Andalucía, la Medalla de Andalucía por su trayectoria profesional y su relevancia tanto a nivel nacional como internacional.

Nacida en Córdoba en 1961. Tras licenciarse en la Facultad de Córdoba cursó la especialidad en radiodiagnóstico en Santiago de Compostela. Actualmente es jefa del servicio de radiodiagnóstico del Hospital Universitario Reina Sofía y responsable de la unidad de Cáncer de Mama.

- ¿Qué es el radiodiagnóstico?

- Curiosamente su definición no responde a su nombre, porque actualmente muchas de las ex-

ploraciones que realizamos ya no utilizan radiaciones ionizantes, y además, realizamos un gran número de procedimientos intervencionistas, que son terapéuticos, por lo que también traspasamos el ámbito del diagnóstico.

- ¿Cómo ha evolucionado su especialidad en los últimos años?

- Durante mucho tiempo estaba centrada exclusivamente en la imagen. Éstas, se conseguían por distintos métodos, muchos de ellos haciendo uso de radiación ionizante, y servían como apoyo para intentar orientar el diagnóstico, ayudando también a los clínicos que llevaban a los

En los últimos años ha habido cambios muy importantes

pacientes en las distintas ramas. Pero en los últimos años ha habido cambios muy importantes: Se han introducido métodos de imagen que ya no utilizan radiación ionizante (ecografía, resonancia...), y que han aumentado mucho la precisión, siendo además,



Actualmente muchas de las exploraciones que realizamos ya no utilizan radiaciones ionizantes

SÚPER OFERTAS  
congelación

20%  
descuento

993048  
Cajas de Congelación de 1,3 l (2)  
Antes: 26,60€  
Ahora: 21,30€  
Ahorro: 5,30€

993047  
Cajas de Congelación de 600 ml (2)  
Antes: 20,40€  
Ahora: 16,30€  
Ahorro: 4,10€

la mejor conservación  
ahorra con tupperware

302021  
Cajas de Congelación de 400 ml (4)  
Antes: 19,50€  
Ahora: 15,60€  
Ahorro: 3,90€

302018  
Cajas de Congelación de 800 ml (2)  
Antes: 15,30€  
Ahora: 12,20€  
Ahorro: 3,10€



¡CALIDAD Y AHORRO!  
Tupperware

104070  
Dispensador de Líquidos de 10 l  
Antes: 59,60€  
Ahora: 46,90€  
Ahorro: 12,60€

día mundial  
del AGUA H<sub>2</sub>O



991187  
Set de Botellas Cuadradas 500 ml azul/lima  
Antes: 14,20€  
Ahora: 9,90€  
Ahorro: 4,30€



991188  
Set de Botellas Cuadradas 500 ml margarita/rosa  
Antes: 14,20€  
Ahora: 9,90€  
Ahorro: 4,30€



más del  
15%  
descuento



999236  
Set de Sandwichera y Vaso de 330 ml Caballito de Mar  
Antes: 15,50€  
Ahora: 12,90€  
Ahorro: 2,60€

www.tupperware.es  
Avda. Gran Vía Parque, 18  
tel. 957 81 51 00



en muchos casos, la única forma de detectar ciertas lesiones. También somos capaces de usar agujas, guiados por la imagen, para confirmar patológicamente un diagnóstico, lo que significó el primer paso para convertirnos, en parte, en intervencionistas. El siguiente paso ha sido ampliar esa capacidad, no sólo

**También somos capaces de usar agujas, guiados por la imagen, para confirmar patológicamente un diagnóstico, lo que significó el primer paso para convertirnos, en parte, en intervencionistas**

para confirmar diagnósticos, sino para realizar tratamientos. Además, los propios profesiona-

les nos estamos especializando más, y ahora no es raro encontrar radiólogos que hacen fundamentalmente pediatría, o aparato locomotor, o que están en área de mama, abdomen, tórax...

**- ¿Cuáles son los métodos de trabajo que se suelen seguir actualmente?**

- Precisamente esa especialización por parte de los profesionales ha contribuido a la inclusión de los radiólogos en equipos multidisciplinares, que se reúnen periódicamente y que tratan áreas concretas. De esta forma tienes un conocimiento mucho mayor del impacto que tiene la imagen en el manejo de pacientes y también una mayor responsabilidad ya que en esos grupos se toman muchas decisiones. Esto ha provocado que nuestro papel cada vez esté más implicado en el cuidado del paciente y que veamos de forma directa cuál es el resultado de nuestro trabajo. Dicho esto, desde el Rei-

na Sofía apostamos por centralizar esa colaboración en equipos multidisciplinares desde el mismo departamento, ya que todos trabajamos de forma parecida y podemos enriquecernos entre

nosotros con la experiencia y conocimientos de los compañeros. Además, no hay que olvidar que trabajamos con algunos equipos muy caros, cuyo uso debe ser bien coordinado.

**- ¿Y los retos para el futuro?**

- Los métodos de imagen serán cada vez más precisos, donde veamos no sólo aspectos morfológicos sino aspectos funcionales. Pudiendo de esta forma indicar, por ejemplo, no sólo cómo es la lesión que vemos sino cómo pue-

**Cada vez estamos más implicados en el cuidado del paciente**

de responder a diferentes tratamientos, cuál puede ser su agresividad... Por otra parte, cada vez se realizarán más procedimientos intervencionistas.

**- ¿A nivel nacional, en qué estado se encuentra su departamento con respecto al resto de hospitales de España ?**

- Nuestro hospital es un referente, en muchos aspectos, a nivel internacional, por eso nosotros tenemos que estar a la misma altura y podemos afirmar que

**Nuestro hospital es referente a nivel internacional, por eso nosotros tenemos que estar a la misma altura**

nuestro servicio está perfectamente dotado y actualizado en equipos y tecnología, y que contamos con los mejores profesionales, que además están siempre en continua actualización.



### El apunte

## El impacto de la tecnología digital

**+** Todo el hospital, pero especialmente el servicio de radiodiagnóstico, ha realizado un gran esfuerzo para adaptarse a la nueva tecnología digital, que ha cambiado radicalmente el tratamiento de la información. Actualmente tanto las imágenes como los informes que se generan quedan archivados en el propio sistema, facilitando de esta forma el acceso a la información por parte de los clínicos interesados, casi en tiempo real, desde su propio ordenador.

Clínica de Oftalmología  
Cirugía Ocular



**OFTALMOCOR**



**PERSONAL ALTAMENTE CUALIFICADO**

**ASISTENCIA PROFESIONAL**



## ÚLTIMAS TÉCNICAS EN EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES OCULARES

- **CIRUGÍA DE LA CATARATA**  
Técnica **PERSONALIZADA**
  - Tratamiento del astigmatismo previo.
  - Corrección de la vista cansada (**PRESBICIA**).
  - Insición de 2,2 mm.
  - Anestesia tópica.
- **CIRUGÍA REFRACTIVA: 100% LÁSER.**
  - Excimer (última generación).
  - Lentes intraoculares fáquicas (**ICLs**).
  - Tratamientos de superficie.
- **DIAGNÓSTICO PRECOZ DE GLAUCOMA**  
(Diagnóstico anatómico y funcional)
- **CIRUGÍA DE VIAS LAGRIMALES** (rija) con láser diodo.
- **CIRUGÍA DE PARPADOS.**
- **TOMOGRAFÍA ÓPTICA DE COHERENCIA (OCT)**
  - Exploración de retina
  - Nuevo método de diagnóstico no invasivo

C/. Francisco Rabal, s/n 14006 Córdoba  
Teléf.: 957 47 97 82 - 957 76 79 92 - Fax: 957 76 70 47  
E-mail: oftalmocor@oftalmocor.e.telefonica.net

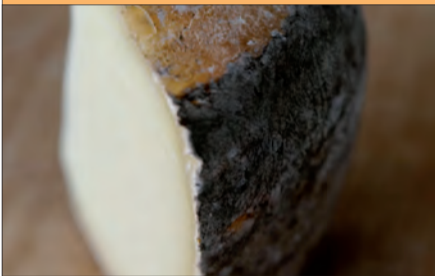












**El queso, un complemento muy nutritivo**

comer sano 16



**Crossfit: una propuesta segura, global y efectiva**

deporte saludable 18

**La tele por la noche retrasa la conciliación del sueño**

la infancia y la salud 20

**Diseño Capilar, un año de servicio a la sociedad**

salud y bienestar 22

**¿Diabético! ¿Qué puede hacer el podólogo por ti?**

No todos los diabéticos presentan este tipo de pie, pero **todos deben evitarlo**

MARÍA RODRÍGUEZ RIOBOO,  
DIPLOMADA EN PODOLOGÍA

Con frecuencia muchos sanitarios y pacientes con este tipo de dolencia desconocen el papel tan importante que juega el podólogo en su enfermedad.

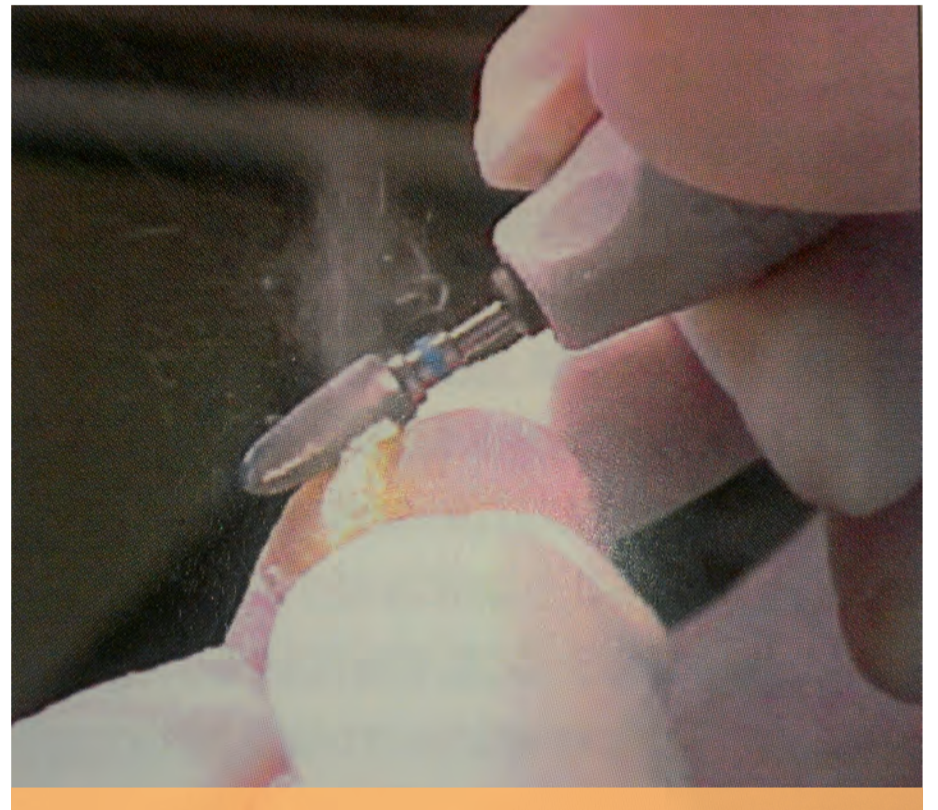
En primer lugar debemos saber ¿qué es un pie diabético?

Se define como «la infección y destrucción de tejidos profundos asociado con alteraciones neurológicas y vasculares periféricas del miembro inferior».

No todos los diabéticos presentan este tipo de pie, pero sí todos deben evitarlo y ello se consigue con unas breves nociones de higiene, cuidados generales y calzado adecuado.

- Observación diaria de los pies, ya que pueden clavarse objetos punzantes y debido a su baja sensibilidad no percatarse.
- Uñas rectas (en la medida de lo posible) con el limado de partes afiladas. No usar objetos punzantes para el corte de las uñas.
- En cuanto al calzado deberá tener una suela gruesa con un tacón de entre 1 y 4 cm, preferible de piel y cordones. Adecuado al tipo de actividad, clima y suelo. Muy importante revisar el interior del calzado antes y después de su uso.

El tratamiento que realiza el podólogo se puede dividir en tres ramas:

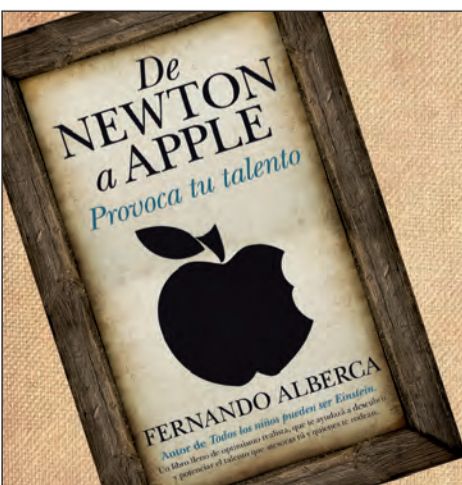
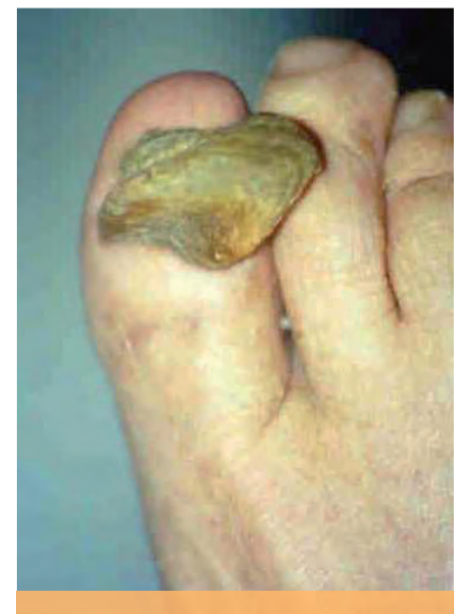


- Quiropodológico; helomas (callos) y durezas, onicopatias (uñas engrosadas y deformadas).
- Ortopodológico: soportes plantares y ortesis para aliviar presiones, compensar, corregir o sustituir.
- Quirúrgico: onicocriptosis y cirugía preventiva (HAV, dedos en garra o exostosis), en pacientes que no presenten ningún tipo de complicación.

El podólogo también está capacitado para curar úlceras.

Un callo, dureza o rozadura puede desencadenar una úlcera que tardara meses en cicatrizar. Por ello no hay que olvidar que la prevención es fundamental, más vale prevenir que curar. Unos pequeños cuidados son un gran beneficio para sus pies.

Hay que visitar al podólogo mínimo una vez cada 4 meses, sus pies se lo agradecerán.



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.





## Alimentación y Cosmética

# Algunos beneficios y utilidades del aloe vera

La empresa **HISPALOE S.L.**, que se inscribió como marca registrada, es una entidad mercantil cordobesa que se ramificó, a su vez, de la empresa **PRONATUE S.L.** Esta última fue pionera en la producción de Aloe Vera Ecológico en la provincia de Córdoba, a la vez que, cuando inicia su actividad a principios de la década del 2000-2010, existían muy pocas empresas productoras de esta planta en nuestro país.

### Hoy en día encontramos el gel de Aloe Vera en numerosos productos en el sector de la cosmética

Al comienzo de su andadura en el sector del Aloe Vera, nuestros empresarios quedaron impactados por el importante potencial de la planta, encontraron que en el Aloe Vera se integran más de 270 compuestos beneficiosos para la salud, lo que les motivó a iniciar una nueva producción con esta planta milagrosa (como la llamaron los egipcios).

Algunos de sus componentes y propiedades, el Dr. D. Francisco Antonio Macías (Catedrático de Química Orgánica en la Universidad de Cádiz) los describe así: «El Carboxietilgermanio

sesquioxido (Ge-132) o Germanio orgánico tiene diversas actividades biológicas y está indicado para muchas enfermedades. Destacamos su actividad como inmunomodulador. Su modo de acción consiste en un aumento de la producción de linfocitos NK, el resultado es una activación del sistema inmune destruyendo todas las células con un funcionamiento anómalo y tumoral. Muchos de los beneficios para la salud asociados con el Aloe vera se han atribuido a los polisacáridos presentes en el gel de las hojas. Estas actividades biológicas incluyen la cicatrización de heridas, la actividad antifúngica, hipoglucemiantes, efectos antiinflamatorios, contra el cáncer, propiedades inmunomoduladoras y gastroprotectores. Recientemente se le han descubierto actividad anticancerígena frente a tumores neuroectodérmicos, el carcinoma de pulmón de células escamosas, las células de hepatoma humano, líneas de carcinoma gástrico (AGS, NCI-N87) y líneas celulares de carcinoma de colon humano (DLD-1, WiDr)».

Este tipo de informaciones y otras muchas que fueron recabando de distintas fuentes bien documentadas, fue el motivo de que pensaran en elaborar sus propios productos con base de Aloe Vera. Actualmente, aunque comercializan más de 40 referencias que le fabrican en distintas provincias es-

pañolas, con la marca **HISPALOE** han iniciado una etapa en la que elaboran una nueva gama de más de diez productos con Aloe Vera ecológico.

Hoy en día encontramos el gel de Aloe Vera (parte carnosa del interior de la hoja) en numerosos productos en el sector de la cosmética. Una razón fundamental de ello, es que el Aloe Vera penetra con facilidad en las tres capas de la piel: la epidermis, la dermis y la hipodermis; pero hemos de informar al consumidor de que más del 90% de los productos que dicen contener Aloe Vera, primero, no contienen Aloe Vera ecológico y, segundo, la proporción de este componente es muy, pero que muy escasa, a veces incluso ni contiene gel de Aloe. Sin embargo, la picaresca de algunos fabricantes le llevan a utilizar el nombre del Aloe Vera por las bondades que todos conocemos de esta planta. Debemos recomendar al consumidor que cuando se busque un producto con Aloe Vera compre solo aquellos que indiquen la proporción de materia prima que contienen.

### El dato

**Fundamentándolo en todo lo anterior y las propiedades de todos los oligoelementos de su composición, recomendaría a todos los lectores de este prestigioso medio que consuman productos de Aloe Vera, de un lado por los grandes beneficios que ello le reportará para su bienestar físico y, por último, para prevenir estados carenciales de salud.**

Como algo menos conocido, en la cocina, el aloe vera puede usarse en varias facetas, como gelificante, emulgente y estabilizante. Como referencia indicaremos que en la feria Madrid Fusión 2006, el cocinero Quique Dacosta presentó sus trabajos con esta planta, uno de sus grandes meritos es introducir esta planta en platos salados. Quique descubrió que esta planta en la cocina actúa como emulgente y estabilizante, lo que implica que «Se puede prescindir de varios productos químicos».

Están basados tanto en tratamientos superficiales como en la microencapsulación del aloe en el propio hilo.

Para aquellas personas que estuvieran interesadas en su consumo, con la marca **HISPALOE**, producido ecológicamente y fabricado en la provincia de Córdoba, se comercializan productos con la mayor proporción de Aloe recomendable para que mantengan sus propiedades y surtan los efectos esperados, entre otros están el *Jugo puro de Aloe Vera* (con beneficios para el tracto intestinal); *Gel de Aloe Vera* (hidratante,

suavizante y nutritivo para la piel), con una proporción del 97% de jugo; *Crema de Manos* (reparadora, protectora, hidratante y nutritiva), con una proporción del 40% de jugo; *Tónico Facial* (para pieles acnéicas, rosáceas y con poros dilatados), con una proporción de jugo del 20%; *Jabón Líquido Dermatológico* (para proteger y nutrir pieles sensibles), con el 12% de jugo; *Champú Dermatológico* (para proteger y nutrir los cabellos más delicados), también con el 12% de jugo; *Aceite de Aloe Vera, rosa mosqueta y aceite de argán* (para aclarar manchas y regenerar la piel), con el 40% de aceite de Aloe; *jabones naturales de Aloe Vera y otros ingredientes naturales*, y *Aceite de Aloe Vera con aceite de almendras* (previene las estrías y equilibra la piel), con un 10% de aceite del mismo jugo.

Como curiosidad podemos añadir que existen tejidos inteligentes confeccionados con Aloe Vera para aprovechar los efectos beneficiosos para la piel: propiedades hidratantes, anti-inflamatorias, anti-irritantes, anti-oxidantes y anti-envejecimiento, y se usa en: lencería, ropa deportiva, ropa de cama, ropa de baño, etc.



**Hispaloe garantiza un porcentaje de aloe vera en sus productos  
Solicite lo mismo en productos de otros fabricantes**



# El queso, un complemento **muy nutritivo**

**El queso forma parte de la dieta mediterránea, tiene alto valor nutritivo y aporta vitaminas, proteínas, grasas y calcio**

COFCO

El queso es un producto alimenticio sólido obtenido a partir de la leche cuajada que puede ser de cabra, oveja, vaca, búfala... La leche se cuaja por acción de cuajo natural o un sustituto artificial y por acidificación por acción bacteriana, que otorgan la textura y sabor característico de la mayor parte de los quesos. En muchos casos hay presencia de mohos en el interior y el exterior del queso.

La historia del queso se estima que se remonta casi hasta el origen de la ganadería. Las ovejas empezaron a ser domesticadas alrededor del 10.000 a.C. y la fecha de creación del queso, aunque es incierta, data entre el 8000 y el 3000 a.C. La leche se conservaba aplicando sal y presión antes de usar fermentos, en recipientes de piel o cerámica.

Los quesos se pueden clasificar en función de la leche usada, ya sea de vaca, oveja, cabra, búfala o combinación de algunas de ellas.

Los primeros quesos serían mucho más ácidos y salados, con una textura parecida al requesón o feta. Cuando llegaron a Europa desde Oriente Medio, la falta de calor hizo que se necesitara menos sal para su conservación, lo que propició la acción de mohos y bacterias que daban otro sabor. Se convirtió en un alimento muy apreciado por su conservación y sus nutrientes.

Los quesos se pueden clasificar en función de la leche usada, ya sea de vaca, oveja, cabra, búfala o combinación de algunas de ellas.

Por su proceso de elaboración pueden ser frescos, madurados que sufren más transformaciones y fundidos que se obtienen por procedimientos térmicos, molienda y mezcla de quesos.

Por la textura de la pasta los encontramos duros, semi-duros, blandos, semi-blandos y muy blandos. En relación con su corteza podemos encontrarnos con tipos de queso sin corteza, como son los frescos, con corteza seca que es del mismo queso al secarse la parte exterior, corteza enmohecida y corteza artificial que se elabora para la protección y puede ser de hojas, cera, extractos vegetales, etc.



En España podemos encontrar otra clasificación en función de su contenido en grasa. Así, podemos tener quesos extra grasos con más del 60% de materia grasa; grasos entre un 45% y un 60%; semi-grasos entre 25% y 45%; desnatados si como máximo

tienen un 10% y semi-desnatados cuando la materia grasa se encuentra entre un 10% y 25%.

El queso forma parte de la dieta mediterránea, tiene alto valor nutritivo y aporta vitaminas, proteínas, grasas y calcio que cubren las necesidades diarias básicas de di-

chos nutrientes. Por tanto en su justa medida es un buen alimento para completar nuestra dieta, existiendo una amplia variedad con distintos nutrientes y en distintas cantidades donde podemos elegir y combinar en base a nuestras necesidades.

Como derivado de la leche, el queso tiene mucho calcio y según el tipo, puede llegar a aportarnos hasta el 65% de la cantidad de calcio que se necesita a diario, lo que lo hace muy recomendable para niños y adolescentes en crecimiento, embarazadas y en lactación, mujeres con menopausia y personas de la tercera edad. Fortalece los dientes, reduce la placa bacteriana y fomenta la salivación. Las vitaminas B12 y B2 son importantes para el metabolismo, la B12 interviene en la formación de glóbulos rojos y en el mantenimiento del sistema nervioso central y la B2 actúa sobre la piel y la visión.

### En su justa medida

En su justa medida es un buen alimento para completar nuestra dieta, existiendo una amplia variedad con distintos nutrientes y en distintas cantidades que podemos elegir y combinar.

**Del 12 al 17 de febrero**

**45 AÑOS Y PICO.....**

**SEMANA SAN VALENTÍN**

**Mariscada/Pareja**

**Salmón al Cava**

**Tocino de Cielo**

**+ + = 50 € (Pareja)**

**CELEBRE con NOSOTROS...**

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

Síguenos en Facebook

**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





A T R I O  
C A F É · C O P A S

*Tiene historia*

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



# Crossfit: una propuesta segura, global y efectiva

**Crossfit (Greg Glassman, EE.UU., 2001) parece ser una respuesta convincente, cumpliendo con los requisitos de seguridad, eficacia y eficiencia, básicos en todo programa de fitness**

FERNANDO TORRERO, LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE, DEA EN RENDIMIENTO DEPORTIVO, MASTER EN DOCENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Tras observar de manera conjunta cualquier actividad físico-deportiva, entrenadores, atletas e incluso practicantes eventuales, buscamos continuamente un programa de entrenamiento que nos permita responder a cualquier suceso o imprevisto con el objetivo de obtener una ventaja en el rendimiento.

Crossfit (Greg Glassman, EE.UU., 2001) parece ser una respuesta convincente, cumpliendo con los requisitos de seguridad, eficacia y eficiencia, básicos en todo programa de fitness.

## El entrenamiento requiere una comunicación óptima entre el entrenador y el deportista

El CrossFit se basa en movimientos funcionales con constante variación y ejecutados a alta intensidad. Los movimientos

funcionales se centran en la contracción desde el centro hasta las extremidades con ejercicios compuestos, es decir implicando varias articulaciones. Nuestra intención es preparar al organismo para responder ante las situaciones más variadas y espontáneas que puedan presentarse sin utilizar una planificación cerrada y especializada. Se trata de un intento intencionado por optimizar la condición física en las áreas más reconocidas del fitness (resistencia cardiovascular, respiratoria y muscular, flexibilidad, fuerza, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión) mejorando la salud y el rendimiento en todas las tareas, incluso las desconocidas.

El entrenamiento requiere una comunicación óptima entre el entrenador y el deportista, quienes comparten términos y conocimientos básicos de anatomía y movilidad articular. Esta implicación del entrenado, sobre todo en la esencial comprensión de las correctas técnicas de ejecución, junto con la variación y creatividad continua, hacen de los «Workout of the Day» (combinaciones de ejercicios propuestos para una sesión del día) algo diferente y motivante, siempre con un componente alto de superación personal.



Concretando, trabajaremos con ejercicios de acondicionamiento metabólico (correr, nadar, remar, bicicleta, saltos con cuerda...), ejercicios de levantamiento de peso (peso muerto, sentadillas, distintas variedades de press, cargadas, arrancadas, balanceos con kettlebell, ejercicios

de posibilidades para diseñar los entrenamientos diarios, tomando los más eficaces de cada disciplina y utilizando para ello un equipamiento igualmente variable: ergómetros, pistas, balones medicinales, cajones de técnica y salto, barras, disco olímpicos, kettlebells, sogas, anillas, mancuernas...

Como buen guión global, no olvidamos el aspecto nutricional. En este caso se anima a los practicantes de CrossFit a llevar una dieta variada centrada en alimentos naturales tales como frutas, cereales, carnes, pescados... y con bajo índice glucémico, evitando aquellos procesados por la acción del hombre y la industria alimentaria.

Finalizando, reivindicamos la necesidad de integrar todos los aspectos del entrenamiento, considerando las partes como un todo, como es el caso que nos centra en el presente artículo y, escapando de la visión que conciben a los organismos prácticamente como máquinas segmentadas en diferentes piezas.

La conciencia general parece estar cambiando y el entrenamiento funcional ya es tendencia en todo el mundo. Córdoba no se ha rezagado en este aspecto y ya disponemos incluso de instalaciones y espacios diseñados exclusivamente para estas prácticas como las del Club Gym Sierra.

**Se trata de un intento intencionado por optimizar la condición física en las áreas más reconocidas del fitness (resistencia cardiovascular, respiratoria y muscular, flexibilidad, fuerza, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión)**

con balón medicinal...) y otros ejercicios gimnásticos (flexiones de brazos, dominadas, flexiones abdominales, extensiones lumbares, saltos, subir la soga...). Como vemos, disponemos de una amplísima



¿ buscas un gimnasio o  
**UN BUEN GIMNASIO ?**

*compruébalo*

CLUB  
**G Y M**  
 SIERRA

1 9 8 7

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



# EL DIRECTORIO DE **CÓRDOBA SANA**

## CENTRO DE ESTIMULACIÓN Y LOGOPEDIA

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

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

**Tif. 957 47 40 78**

Avda. América, 21 bjo. dcha.  
14008 Córdoba

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

Salvador Vinuesa Sánchez  
Ana M<sup>a</sup> Machado Rodríguez

CENTRO DE FISIOTERAPIA & OSTEOPATÍA

## SANTA MARINA

C/ Mayor de Santa Marina, nº 6

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

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

## 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**



## EL CHALET

[javierchastang@gmail.com](mailto:javierchastang@gmail.com)

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



### ALQUILER EN ZONA CAMPING

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

650 €

### VENTA DE COCHERA EN EL CENTRO

c/ R. Católicos

~~34.500 €~~ **34.000 €**



### 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. Alquiler para Semana Santa (o jueves, viernes, sábado y domingo) Consultar precio

### VENTA ZONA CAMPING ¡¡OPORTUNIDAD!!

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

~~250.000 €~~ **230.000 €**



¡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](http://www.ecox4d.com)

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

Promoción no acumulable a otras ofertas



# Ver la televisión antes de dormir retrasa la conciliación del sueño

Actividades que les inducen el sueño pueden ser la lectura de cuentos, la música suave, cepillarles el pelo o un baño caliente

A. CABELLO

Ver la televisión tiene aspectos positivos y negativos. En este caso, el hecho de que los más pequeños la vean antes de dormir puede crearles problemas para conciliar el sueño, tal y como ha publicado recientemente la Asociación Americana de Pediatría. Dicha conclusión se basa en un estudio realizado en Nueva Zelanda y que contaba con la participación de más de 2000 niños y niñas, adolescentes y jóvenes de edades comprendidas entre los 5 a los 24 años.

**Los que pasaban más tiempo frente a la pantalla eran los que más tiempo tardaban en conciliar el sueño**

El estudio denominado «Actividades pre-sueño y la hora de inicio del sueño en los niños» consistía en el seguimiento de los 90 minutos



antes de acostarse y se investigó cómo esas actividades estaban relacionadas con el tiempo que tardaban en quedarse dormidos. Entre las actividades que se recogían incluían la cena, la preparación para irse a la cama, la lectura, la reali-

zación de sus deberes escolares y la actividad de ver la televisión, escuchar música, jugar a videojuegos u otras actividades, con el objetivo de relacionar todo lo que hacían en los 90 minutos antes de acostarse con el inicio del sueño.

La actividad más repetida era ver la tele. Los que pasaban más tiempo frente a la pantalla eran los que más tardaban en conciliar el sueño. Diferencias de sólo 13 minutos ya muestran problemas para dormir por lo que se

recomienda reducir el tiempo de televisión antes de dormir.

Son beneficiosas otras actividades que los relajen como pueden ser la lectura, la música suave, cepillarles el pelo o un baño caliente. Es muy importante que duerman las horas necesarias y que estén descansados ya que es básico para que empiecen bien el día, rindan en el colegio, estén mejor físicamente y su carácter sea más afable.

## El estudio

El estudio denominado «Actividades pre sueño y la hora de inicio del sueño en los niños» consistía en el seguimiento de los 90 minutos antes de acostarse y se investigó cómo esas actividades estaban relacionadas con el tiempo que tardaban en quedarse dormidos.

Innovación Familia Respeto Compromiso Esfuerzo

**Educación de hoy para alumnos del mañana.**

30 AÑOS CRECIENDO CONTIGO

CUESTIÓN DE CONFIANZA

**LOS PEQUES**

www.lospeques.es





# 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.



# «Diseño Capilar», cumple un año de servicio a la sociedad

Dioni Barrera y su equipo de profesionales se encuentran **cada vez más entusiasmados con este proyecto**

0. CÓRDOBA

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

**El centro quiere ayudar a los pacientes a entender que queda «Mucho por vivir»**

Después de sus años de colaboración con la Asociación Contra el Cáncer de Córdoba, Dioni Barrera ha entendido la importancia de reforzar la autoestima de las per-

sonas que atraviesan el proceso de esta enfermedad. Y por lo tanto, mejorar la calidad de vida del paciente durante dicho proceso y, al mismo tiempo, la de sus familiares.

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

La suma de su experiencia profesional, de su colaboración con la AECC, y de su experiencia personal, desenvocó hace un año en la creación de «Diseño Capilar», un centro especializado, cuyo lema es «Tan feliz como tu pelo» y que tiene como objetivo dar un trato más humano y personalizado a cada paciente, enseñando a cada persona a cuidarse a sí misma.

«Diseño Capilar» tiene diferentes propuestas para afrontar la caída del pelo, desde pelucas de



cabello natural, cabello sintético, prótesis parciales o totales, extensiones de ultrasonido, etc.

Tras un año en el que han pasado por el centro personas de diferentes edades, hombres, mujeres y niños, cada uno con su propia historia, Dioni Barrera destaca la lección de vida que nos dan estos últimos, tanto los que son pacientes como aquellos que acompañan a sus madres, a la hora de afrontar la enfermedad. Ya que ellos no lo ven como un problema insalvable.

**Otro de los aspectos de los que están orgullosos es de mantener el contacto con la mayoría de los pacientes que han pasado por el centro**

«Diseño Capilar» cuenta, además de con las soluciones para la caída del cabello, con servicio de bioterapia facial y corporal, para el que cuentan con una línea de cosméticos naturales, todos basa-

dos en el agua y libres de residuos sintéticos de silicona o de petróleo, ya que están basados en una biomolécula que se extrae del agua, que está estudiada y aprobada por la Organización Nacional del Agua (ONA).

La disponibilidad geográfica tampoco es un problema, ya que además de en el propio centro, también se atienden casos especiales a domicilio. A lo largo de este año, el equipo se ha desplazado a diferentes puntos de la provincia e incluso ha otros lugares de Andalucía.

## El aspecto físico

Aunque podría parecer una frivolidad hablar del aspecto físico de las personas que padecen cáncer, según los propios médicos y psicólogos, este es un factor muy importante, que ayuda al paciente a superar todo el proceso y, por lo tanto, a la enfermedad.



## «diseño capilar»

### 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





# Clínica Rodas

Implantología y  
cirugía maxilofacial



## vuelve a sonreír

febrero  
y marzo  
implantes

Alta Gama eckermann

# -30%



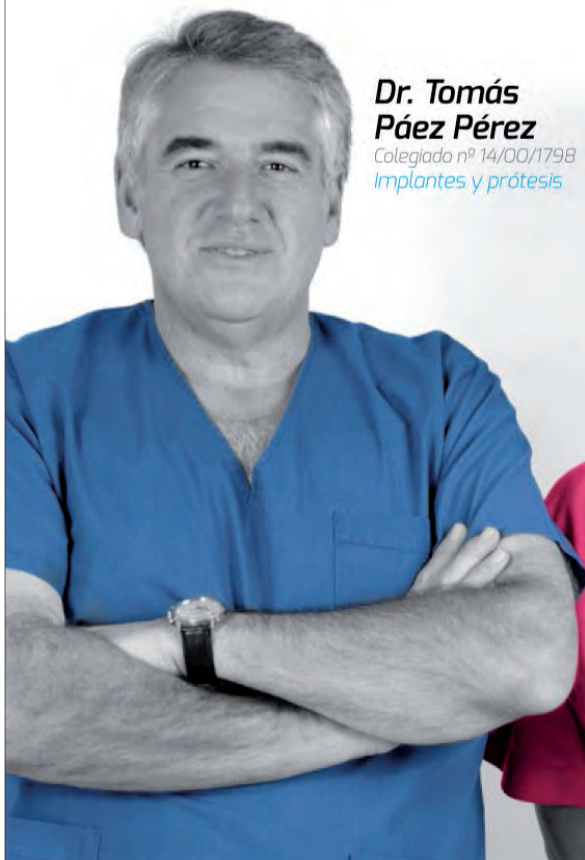
## especialistas en implantología

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.

febrero  
y marzo  
implantes

Alta Gama eckermann

# -30%



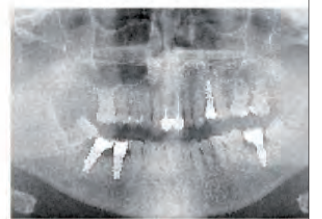
**Dr. Tomás  
Páez Pérez**

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](mailto:julianrodas@clinicajulianrodas.com)



# ESTÁS EN EL MOMENTO JUSTO Y EN EL LUGAR ADECUADO.



**Ocasión Estrella.**  
Vehículos de Ocasión Certificados.

POR	Entrada: 1.223,38 €
<b>95 €*</b>	Cuota Final: 5.983,86 €
al mes en 24 cuotas	TIN: 7,15%
	TAE: 9,25%

>>Porque ahora, puedes llevarte un smart 52 PASSION con audio Basic USB, cambio robotizado softouch, llantas deportivas de aleación multirradio y techo panorámico. Por sólo 95€ al mes en 24 cuotas.

Además cuenta con 2 años de garantía y mantenimiento incluidos.

Ven a nuestros concesionarios y descubre tu smart por menos de lo que imaginas y con todas las prestaciones:

- > Asistencia en carretera y vehículo de sustitución.
- > Revisados bajo estándares Mercedes-Benz.
- > Posibilidad de cambio de vehículo.

**smart center Córdoba.** Covisa Automoción S.A. Ctra- Nacional 432 Km. 278, 14820 Córdoba. Tel. 957 293 311. Variante Las Peñuelas Km. 42,5, 14900 Lucena. Tel. 957 502 549.

smart – una marca de Daimler

Consumos desde 4,2 hasta 4,3 l/100km y emisiones de CO<sub>2</sub> desde 97 hasta 98 gr/km en ciclo mixto.

\* Ejemplo de Financiación para un Smart 52 mid Passion (Vehículo de ocasión) PVP 8.500,00 € (Impuestos incluidos. Gastos de preentrega no incluidos) con las facilidades del programa Alternativo de Mercedes-Benz Financial Services España, E.F.C., S.A., válida para 150 unidades con solicitudes aprobadas antes del 31/03/2013 con contratos activados y vehículos matriculados hasta el 15/04/2013. Por 95,00 € al mes en 24 cuotas y una cuota final de 5.983,86 €, entrada 1.223,38 €, TIN 7,15%, comisión de apertura 217,57 € (2,99%). TAE 9,25%. Precio total a plazos 9.704,81 €.

\*\* Existen 3 posibilidades para la última cuota: cambiar el vehículo, devolverlo (siempre que se cumplan las condiciones del contrato), ó adquirirlo pagando la última cuota.

## No es una oportunidad, es una tentación.

Ocasión Estrella. Vehículos de Ocasión Certificados.

Ven a nuestros concesionarios y descubre tu Mercedes por menos de lo que imaginas y con todas las prestaciones:

- 4 años de garantía.
- Asistencia en carretera y vehículo de sustitución.

Aprovecha esta ocasión y llévate un Clase A 180 CDI Avantgarde/ Elegance con cambio automático, matriculado en 2012, con sistema sonido audio 20 con Bluetooth desde:

**17.900€\***

Encuentra tu concesionario más cercano en [www.mercedes-benz.es](http://www.mercedes-benz.es)

ocasión estrella  
Mercedes-Benz



Mercedes-Benz

## COVISA

Concesionarios Oficiales Mercedes-Benz CIUDAD MERCEDES, Ctra.Nacional 432 km.278, 14820, CÓRDOBA, Tel.: 957 29 33 11 · Variante Las Pañuelas, km 42,5, 14900, LUCENA, [www.covisa.mercedes-benz.es](http://www.covisa.mercedes-benz.es)

Consumo mixto 4,9-5,8 l/100 km y emisiones CO<sub>2</sub> mixtas 128-154 g/km

\* Ejemplo de Financiación para un Clase A 180 CDI (Vehículo de ocasión) PVP 17.900,00 € (Impuestos y transporte incluidos. Gastos de preentrega no incluidos) con las facilidades del programa Alternativo de Mercedes-Benz Financial Services España, E.F.C., S.A., válida para 200 unidades con solicitudes aprobadas antes del 31/03/2013 con contratos activados y vehículos matriculados hasta el 15/04/2013. Por 185,00 € al mes en 24 cuotas y una cuota final de 10.843,37 €, entrada 4.427,44 €, TIN 7,15%, comisión de apertura 402,83 € (2,99%). TAE 9,26%. Precio total a plazos 20.113,64 €. Existen 3 posibilidades para la última cuota: cambiar el vehículo, devolverlo (siempre que se cumplan las condiciones del contrato), ó adquirirlo pagando la última cuota.