

**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



### EN EL HOSPITAL REINA SOFÍA

## Una nueva aplicación para el control del equipamiento electromédico

El Hospital Universitario Reina Sofía dispone de una nueva herramienta informática, diseñada en un entorno web, que permite tramitar las peticiones de averías de forma más ágil, gestionar su equipamiento, conocer las reparaciones pendientes y efectuadas a los equipos y consultar los manuales de usuario digitalizados. El promotor de esta aplicación es José Larrea, perteneciente a la Unidad de Electromedicina del Hospital Reina Sofía.

(sigue en la página 2)



José Larrea, a la izquierda, junto al técnico José Luis Leiva, en el taller de Electromedicina

### ► noticias

<b>Consejos en el Día mundial del sueño</b> 6	<b>Convenio con la Asociación de Pacientes Anticoagulados</b> 7	<b>Prácticas para universitarios en los centros de protección de menores</b> 10
<b>Técnicas de sutura en el Colegio de Enfermería</b> 7	<b>Fundación La Arruzafa colabora con Fundación Emet Arco Iris</b> 8	<b>El pasado día 6 de marzo se celebró el Día Europeo de la Logopedia</b> 10

### ► en buenas manos

<b>Alergia ocular en niños</b> 15		<b>Las bondades del «salmorejo cordobés»</b> 16	
<b>Senderismo, salud y naturaleza</b> 18	<b>Los hábitos saludables en la alimentación</b> 20		<b>Alergia al polvo, cómo evitarla</b> 22

## AL-FARO



Avd. Ronda de los Tejares, 26 - 3ª1ª  
14001 - Córdoba

## Servicio de Ayuda Psicológica Personalizada

Adquiera las herramientas que la psicología pone a su disposición, para mejorar su calidad de vida y lograr sus objetivos personales y profesionales.

- Crecimiento Personal
- Desarrollo Social y Profesional
- Relaciones Humanas y Comunicación
- Bienestar Emocional

25 años de experiencia interdisciplinar

Rosa Mª Zuazubizkar Erauzkin  
Licenciada en Psicología por la Universidad de Barcelona. Sexóloga y Terapeuta de Parejas

Tlfs. 957 492 572 / 699 378 763 • alfaroyayuda@gmail.com

# noticia de portada

## El Hospital Reina Sofía habilita una aplicación que facilita a los sanitarios el control del equipamiento electromédico

Esta herramienta informática permite tramitar las peticiones de averías de forma más ágil, gestionar su equipamiento, conocer las reparaciones pendientes y efectuadas a los equipos y consultar los manuales de usuario digitalizados a través de la web

### REDACCIÓN

El Hospital Reina Sofía dispone de una nueva aplicación informática diseñada en un entorno web que ha permitido reforzar los circuitos de comunicación entre los profesionales sanitarios de las diferentes unidades de gestión clínica y las unidades de Electromedicina y de Mantenimiento del centro. El sistema ayuda a que las unidades de gestión clínica cuenten con información de sus equipos e instalaciones de forma puntual y actualizada, convirtiéndose en una herramienta fundamental ante cualquier proceso de acreditación o certificación.

Según el promotor de la aplicación, José Larrea, de la Unidad de Electromedicina del Reina Sofía «está siendo muy bien acogida y se ha convertido ya en una herramienta imprescindible para muchos de los profesionales del hospital».

Una de las principales ventajas que ha permitido incorporar es



José Larrea, a la izquierda, junto al técnico José Luis Leiva, en el taller de Electromedicina

«que los profesionales de los servicios asistenciales puedan disponer de información actualizada, y en tiempo real, del equipamiento sanitario, de las instalaciones del centro y de las peticiones tanto de avería como preventivas de su equipamiento; mientras que an-

tes tenían que llamarnos para conocer dicha información y esperar a que pudiésemos facilitarla».

Facilita la labor de los clínicos en relación con la gestión de reparaciones y revisiones que precisan tanto el equipamiento electromédico como las instalaciones que se

encuentran a su cargo. El hospital cuenta con más de 7.000 equipos electromédicos, de los que 156 son de alta tecnología (PET, TAC, Resonancia Magnética y otros).

Entre otras funciones, el programa permite a los profesionales de las unidades de gestión clínica dis-

poner de información actualizada sobre el inventario de su equipamiento e instalaciones, consultar los manuales de usuario digitalizados de sus equipos y efectuar peticiones de avería de forma más ágil. Además, ofrece la posibilidad de revisar las fechas de las revisiones preventivas realizadas para comprobar el adecuado cumplimiento del plan preventivo de los equipos.

En el ámbito de los Servicios Generales existen distintos modelos de gestión para el mantenimiento de este equipamiento, que cubren los Servicios de Electromedicina y Mantenimiento y que se complementan con los servicios de otras empresas. Gracias al nuevo programa informático, los diferentes servicios compartirán el mismo aplicativo de gestión y las Unidades de Gestión Clínica recibirán la información de forma instantánea, generando una respuesta rápida y eficaz bajo un mismo criterio técnico en relación al mantenimiento y la electromedicina.

clínicas **López**  
**g**onzález  
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



**¿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



**PACIENTES DE SALUD MENTAL DEL REINA SOFÍA CELEBRAN EL DÍA DEL PADRE CON UN CONCIERTO DEL CORDOBÉS JUANAN HERRERA.** Los pacientes que reciben atención en los dispositivos de Salud Mental del Reina Sofía de Córdoba en régimen de ingreso parcial asistieron, el pasado 19 de marzo, al concierto ofrecido por el artista cordobés Juanan Herrera en el Hospital Los Morales. El público estuvo formado por personas con patología muy diversa (trastorno bipolar y de la alimentación, esquizofrenia y depresión entre otros) que reciben atención en la Unidad de Rehabilitación de Área y Hospital de Día de Los Morales. Iniciativas de este tipo permiten a personas con trastorno mental grave desarrollar habilidades sociales que favorezcan su integración y mejoren su autoestima. Este tipo de terapia se agrega al tratamiento de la enfermedad y permite complementar las intervenciones farmacológicas y psicoterapéuticas para intentar mejorar su patología, su autoestima y, en definitiva, su calidad de vida y reducir el estigma de la enfermedad mental.

## SON NOTICIA



**María Isabel Baena**  
Delegada territorial de Salud y Bienestar Social

► La Consejería de Salud y Bienestar Social ha firmado un convenio de cooperación educativa con la UCO, por el que estudiantes universitarios podrán realizar prácticas académicas en centros de protección de menores de la provincia de Córdoba.



**Manuel Torres**  
Vicerrector de Coordinación, Estudiantes y Cultura

► El convenio firmado entre la Universidad de Córdoba y la Consejería de Salud y Bienestar Social permitirá a alumnos de diversas titulaciones formarse en las principales áreas de trabajo que desarrollan estos centros, aprendiendo a desenvolverse en un entorno profesional de cara su futura incorporación al mercado de trabajo.



**Práxedes Cruz**  
Presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba

► El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba (COFCO) y la Asociación Cordobesa de Pacientes Anticoagulados (ACPA) han firmado un convenio de colaboración para llevar a cabo diversas acciones en la defensa de estos pacientes.

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 ABRIL

1	2 Día mundial del Autismo	3	4	5	6	7 Día mundial de la Salud
8	9	10	11 Día mundial del Parkinson	12	13	14
15	16	17 Día mundial de la Hemofilia	18	19	20	21
22	23	24 Día nacional de la Fibrosis Quística	25 Día mundial contra la Malaria	26	27	28 Día mundial de la Salud en el Trabajo
29	30	1	2	3	4	5

## LA FRASE DEL MES

« Ante el médico uno sólo puede ser paciente. »

Jorge González Moore

## NOTICIA BREVE

## El Constitucional ratifica en una segunda sentencia la obligatoriedad de colegiación para los profesionales andaluces del sector público

El 14 de marzo, el Tribunal Constitucional emitió la sentencia que declara la inconstitucionalidad de la Ley del Parlamento de Andalucía 10/2003, de 6 de noviembre, reguladora de los Colegios Profesionales de Andalucía. Con este fallo quedan anuladas las dos leyes andaluzas que permitían la libre colegiación de los profesionales en el sector público.

El fallo, prácticamente una reproducción de la sentencia de 17 de enero sobre la Ley andaluza 15/2001, en la que el Constitucional aclaró que solo puede establecerse por normativa estatal la re-

gulación de la colegiación de los profesionales, de tal manera que ninguna Comunidad Autónoma puede regular la obligatoriedad o no de la colegiación.

En esa línea, el TC sigue manteniendo que los Colegios Profesionales, así como los profesionales que los conforman, tienen la exclusividad de ordenación de su profesión, no correspondiendo en ningún caso a las Comunidades Autónomas el control deontológico y ético.

Con la anulación por segunda vez de una normativa andaluza sobre colegiación, el TC se reitera y profundiza en que la colegia-

ción obligatoria prevalece sobre una mínima parte del derecho de asociación que todos los españoles tienen, en tanto que, tal y como consta en este fallo de 14 de marzo: «[...] la libertad de asociación para aquellos profesionales que, para poder hacer efectivo el derecho a la libertad de elección y ejercicio profesional, se ven obligados a colegiarse y, por tanto, a formar parte de una entidad corporativa asumiendo los derechos y deberes que se imponen a sus miembros y a no abandonarla en tanto en cuanto sigan ejerciendo la profesión».

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

Reabierto en 2010



Reyes Católicos, 1

# Córdoba

rutas gastronómicas



un mundo...  
de sabores



Diputación de Córdoba



TURISMO DE CÓRDOBA  
PATRONATO PROVINCIAL



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

# noticias

## El Hospital Reina Sofía aconseja evitar el sobrepeso y la ingesta de alcohol nocturna para controlar la apnea del sueño

El complejo sanitario se adhiere así al llamamiento que desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) se realiza para celebrar el **Día Mundial del Sueño**

### REDACCIÓN

Los profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía han aprovechado la celebración del Día Mundial del Sueño para lanzar mensajes a la población encaminados a llevar un buen control de la apnea del sueño, patología que dificulta el descanso nocturno, provoca somnolencia y se asocia con otros problemas que ponen en riesgo la salud de los pacientes.

El lema del Día Mundial del Sueño en España este año ha sido 'Duerme bien, envejece sano' y pretende centrar la atención en las frecuentes quejas comunes de los trastornos del sueño en los mayores. Dormir bien por la noche es posible a cualquier edad y es de vital importancia para la salud en general.

El responsable de la Unidad de Trastornos Respiratorios del Sueño del complejo sanitario, el neumólogo Bernabé Jurado, aconseja a los pacientes con apnea del sueño evitar tanto el sobrepeso como la ingesta nocturna de alcohol y se recomiendan hábitos de vida saludables basados en la dieta mediterránea y el ejercicio físico.

**El lema del Día Mundial del Sueño en España este año ha sido 'Duerme bien, envejece sano'**

En esta unidad, perteneciente a la Unidad de Gestión Clínica de Neumología, se realizan anualmente más de 600 pruebas conocidas como poligrafías que permiten medir la calidad del sueño de los pacientes y llegar a un diagnóstico. Una parte de esos



El neumólogo Bernabé Jurado, en el centro, junto a otros profesionales de la Unidad de Trastornos Respiratorios del Sueño

procedimientos se llevan a cabo en las instalaciones de la unidad —el paciente acude al hospital para dormir— aunque también se realizan en el domicilio de la persona con alguna sospecha, que dormirá conectado a un equipo de poligrafía en su contexto habitual. Además se realizan diariamente en el hospital dos polisomnografías, técnica más compleja que además de estudiar los problemas respiratorios valora la repercusión de éstos sobre la cantidad y calidad del sueño.

La apnea del sueño se caracteriza por la obstrucción de las vías respiratorias superiores durante el sueño que impide una respiración normal y una correcta oxigenación de la sangre. La consecuencia más evidente y conocida del síndrome de apnea es la falta de descanso nocturno, lo que provoca somnolencia diurna y aumenta la

probabilidad de sufrir o provocar accidentes de tráfico o laborales.

El doctor Jurado indica que los primeros síntomas para identificar el síndrome de apnea son «fácilmente reconocibles por la pareja del paciente, ya que suelen ser ronquidos entrecortados por

la falta de respiración que provoca cansancio durante el día y sueño inevitable en situaciones inapropiadas (en el trabajo o incluso conduciendo), que acaban desencadenando mala calidad de vida, cambios de humor e incluso depresión».

### El dato

**+** Entre las líneas de investigación que activas actualmente en el Reina Sofía, destaca una relacionada con las ventajas del incremento del ejercicio físico y otra sobre telemedicina. La primera pretende demostrar que, en pacientes con afectación leve y moderada, la realización de ejercicio físico de forma periódica puede evitar la progresión de la enfermedad a estadios de mayor gravedad. La segunda se propone constatar que la eficacia del tratamiento con CPAC —el aparato con el que han de dormir los pacientes para evitar las paradas respiratorias— depende del cumplimiento terapéutico, es decir, de las horas de uso. Las primeras semanas son muy importantes, por ello se está estudiando si la comunicación del facultativo *on line* con el enfermo en los primeros meses de tratamiento es capaz de aumentar las horas de uso de la CPAP.

### A saber

#### 1 ¿Qué es?

La apnea del sueño se caracteriza por la obstrucción de las vías respiratorias superiores durante el sueño que impide una respiración normal y una correcta oxigenación de la sangre.

#### 2 ¿Qué consecuencias tiene?

La consecuencia más evidente y conocida del síndrome de apnea es la falta de descanso nocturno, lo que provoca somnolencia diurna y aumenta la probabilidad de sufrir o provocar accidentes de tráfico o laborales. Además, a largo plazo, existe una importante relación entre la apnea del sueño y otras patologías más graves como la hipertensión, insuficiencia cardíaca, ictus o cardiopatía isquémica.

### Ojo al dato

# 600

En esta unidad, perteneciente a la Unidad de Gestión Clínica de Neumología, se realizan anualmente más de 600 pruebas conocidas como poligrafías que permiten medir la calidad del sueño de los pacientes y llegar a un diagnóstico. Además se realizan diariamente en el hospital dos polisomnografías, técnica más compleja que además de estudiar los problemas respiratorios valora la repercusión de éstos sobre la cantidad y calidad del sueño.



# hola paris!

Perfumería  
Estética  
Alta peluquería

Plaza Colón, 27  
14001 Córdoba

957 47 84 95  
957 48 61 23

## El Colegio de Farmacéuticos colabora con la Asociación de Pacientes Anticoagulados (ACPA)

Gracias a un convenio de colaboración el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba (COFCO) se suma a la defensa del paciente anticoagulado

### Enfermeras actualizan sus conocimientos en técnicas de sutura en un nuevo taller

Los profesionales de enfermería realizan estas técnicas sobre trozos de carne de panceta de cerdo, por ser la más similar al tejido humano



Imagen de un taller de sutura

**REDACCIÓN**

El Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba celebró el pasado mes de marzo un *Taller de Sutures*, organizado por el Consejo Andaluz de Enfermería para que las enfermeras y enfermeros inscritos actualicen sus conocimientos y habilidades en la aplicación de las técnicas de sutura.

Durante el taller, eminentemente práctico, los profesionales de enfermería realizan estas técnicas sobre trozos de carne de panceta de cerdo, por ser la más similar al tejido humano.

El profesor del taller, José Cejas Delgado, señaló que «el objetivo es que los profesionales sean capaces de elegir las técnicas de sutura más adecuadas, dependiendo de: localización de la herida, si se alinea con las líneas de tensión cutánea el resultado estético será óptimo; profundidad de la herida, si utilizamos sutura subcutánea, disminuiríamos la aparición de posibles seromas, lo que da lugar a una cicatrización discreta; y tiempo de permanencia de la sutura, según la región anatómica donde esté localizada».



Representantes de COFCO y ACPA durante la firma del convenio

**REDACCIÓN**

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba (COFCO) y la Asociación Cordobesa de Pacientes Anticoagulados (ACPA) firmaron, el pasado día 11 de marzo, un convenio de colaboración por el cual el organismo colegial se compromete a llevar a cabo di-

versas acciones en la defensa de estos pacientes.

Al acto de la firma han acudido el presidente de ACPA D. Rafael Martínez y el Presidente del Colegio de Farmacéuticos de Córdoba D. Práxedes Cruz quien ha señalado «la importancia de esta colaboración en la defensa y mejora del cuidado de estos pacientes».

También estuvieron presentes D. Emiliano Dueñas y D. Pedro José García, secretario y vocal de relaciones institucionales de ACPA respectivamente.

**COFCO se comprometió a llevar a cabo diversas acciones en la defensa de estos pacientes**



**Ultimas plazas**

Avalado por:  
**clínica la paz**  
clinalapazcordoba.es



**Abril 2013**

**III Edición**

**CURSO**

**Quiromasaje**  
Una profesión en auge

Curso reconocido por COFENAT, válido en todo el territorio Nacional

**Bolsa de Trabajo**  
Entra en [www.masternatura.es](http://www.masternatura.es)

**Grupos reducidos**  
(máximo 12 alumnos por curso)

Tel. 957 46 46 88 - 616 99 24 36

**[www.masternatura.es](http://www.masternatura.es)**  
**[info@masternatura.es](mailto:info@masternatura.es)**



## Convenio de colaboración entre la Fundación La Arruzafa y la Fundación Emet Arco Iris

Contribuirá a la asistencia integral de la salud oftalmológica de los menores atendidos en los centros de la Fundación Emet Arco Iris



Alfonso Fernández Zamorano y Juan Manuel Laborda

### REDACCIÓN

El pasado 7 de marzo se firmó, en la sede de Fundación La Arruzafa, un Convenio de Colaboración entre la Fundación Emet Arco Iris de Córdoba, organización independiente y plural, dedicada a la atención especializada a personas con problemas de adicción y menores en situación de riesgo y la Fundación La Arruzafa, institución cordobesa independiente, sin ánimo de lucro, compuesta mayoritariamente por médicos oftalmólogos cordobeses del Hospital La Arruzafa-Instituto de Oftalmología La Arruzafa, cuyo

objetivo principal es prestar asistencia socio-sanitaria en el campo de la Oftalmología, atendiendo a los sectores más desfavorecidos de la sociedad, tanto a nivel nacional como internacional. Ambas Fundaciones estuvieron representadas por sus Presidentes, D. Alfonso Fernández Zamorano (Fundación Emet Arco Iris) y Dr. D. Juan Manuel Laborda Oñate (Fundación La Arruzafa).

Con este Convenio, la Fundación La Arruzafa pretende contribuir a la asistencia integral de la salud oftalmológica de los menores atendidos en los centros de la Fundación Emet Arco Iris.

## Recuerdan la importancia de la prevención de la enfermedad renal aguda en la celebración del Día mundial del Riñón

Esta patología, asociada a factores de riesgo como la diabetes o la hipertensión, puede ocasionar lesiones cardiovasculares y evolucionar a la diálisis o al trasplante

### REDACCIÓN

En el Día mundial del Riñón la Consejería de Salud y Bienestar Social quiso recordar la importancia de la prevención de la enfermedad renal aguda. La delegada del ramo en Córdoba, M<sup>a</sup> Isabel Baena, acompañada por el presidente de ALCER-Córdoba, José María Reifs, el responsable de Nefrología del Reina Sofía, Pedro Aljama, y los gerentes del Distrito Sanitario Córdoba-Guadalquivir, José Manuel Cosano, y del Reina Sofía, José Manuel Aranda, asistió a una mesa informativa que la Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón (ALCER-Córdoba) instaló en el centro de especialidades Avda. de América para informar a la población sobre esta enfermedad.

### Muchas personas desconocen que tienen esta enfermedad

Los profesionales de atención especializada y primaria y el colectivo de pacientes representados en ALCER-Córdoba aúnan sus esfuerzos para que la población sea consciente de la importancia de cuidar los riñones, órganos vitales. La Sociedad Internacional de



M<sup>a</sup> Isabel Baena con otros responsables sanitarios y Alcer

Nefrología y la Fundación de Federaciones Renales impulsan también este mensaje de prevención.

Muchas personas desconocen que tienen esta enfermedad, cuando su riesgo de desarrollar lesiones cardiovasculares y evolucionar a la diálisis o al trasplante es mucho mayor. La clave para el diagnóstico temprano y control de esta patología pasa por vigilar los factores de riesgo, fundamentalmente la diabetes y la hipertensión.

Ajustándose al lema de este año, 'Riñones para vivir: Paremos la Insuficiencia Renal Aguda', Baena hizo hincapié en las medidas a tener en cuenta para evitar o hacer frente al fracaso renal agudo, que consiste en un deterioro

muy rápido de la función renal que es preciso combatir «manteniendo una buena hidratación con líquidos para reponer la pérdida de agua y otros nutrientes».

Por su parte, el responsable de Nefrología del Reina Sofía, Pedro Aljama, ha explicado que la enfermedad renal aguda se suele relacionar con la deshidratación (gastroenteritis, vómitos o diarreas que provocan la pérdida de líquidos y que éstos no se repongan correctamente), así como el abuso de ciertos medicamentos (antiinflamatorios y antibióticos) y, además, con otras enfermedades sistémicas (que afectan especialmente a la población mayor, como la diabetes o la hipertensión).

# COMPRO ORO

## MÁXIMA TASACIÓN EN EL ORO QUE NO USE

### SE GESTIONAN EMPEÑOS

### SE HACEN COMPOSTURAS

Plza. Colón, 5 Pasaje comercial - Córdoba

## TELF. 957 47 31 58





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

Reyes Católicos, 11 (local). Córdoba.  
Tel. 957 49 81 32. [www.redondoestetica.com](http://www.redondoestetica.com)

## Los Colegios de Enfermería vigilarán que los centros sanitarios no vulneren las «líneas rojas» de seguridad del paciente

Estos organismos actuarán de forma contundente, recurriendo a la vía judicial para denunciar los casos que excedan dicho límite

REDACCIÓN

El presidente del Colegio de Enfermería de Córdoba, Florentino Pérez Raya, ha asistido a las jornadas *Enfermería: situación crítica*, que ha reunido a los presidentes de la Organización Colegial de Enfermería del 15 al 17 de marzo en Aranjuez para abordar las consecuencias que está suponiendo para la seguridad del paciente las medidas anticrisis adoptadas en los últimos dos años por las administraciones públicas; medidas que también están deteriorando el desarrollo profesional de las enfermeras y enfermeros españoles.

### Son evitables un alto porcentaje de los eventos adversos producidos en sanidad

En este encuentro, el Consejo General de Enfermería ha analizado la necesidad de velar para que los hospitales y centros sanitarios cumplan escrupulosamente las ratios enfermera/paciente que recomienda la agencia de calidad del propio Sistema Nacional de Salud (SNS). Los presidentes de los Colegios de Enfermería españoles han acordado elevar a la Asamblea General de la Organización Colegial la estrategia «Líneas Rojas» de la seguridad del paciente en hospitales y centros sanitarios. Esto supone que dicha Organización va a crear un observatorio en el Colegio de Enfermería de Córdoba, al igual que el resto de los Colegios, que trabajarán en red con el Consejo General.

Asimismo, también se va a poner en marcha una Plataforma web desde donde enfermeros y pacientes podrán denunciar con garantías de confidencialidad, aquellos servicios asistenciales donde se vulneren las recomendaciones y estándares mínimos de ratios establecidas por el SNS en cada uno de los supuestos, para garantizar que la seguridad de los pacientes no corre ningún riesgo. Asimismo, los Colegios de Enfermería vigilarán de oficio que no

se traspasen dichas líneas rojas y actuarán de forma contundente, incluyendo la vía judicial en los casos que sea necesario.

Por esta razón, la Organización Colegial expuso que la evidencia científica constata que son evitables un alto porcentaje de los eventos adversos producidos en sanidad: el 70% de los ocurridos en Atención Primaria y el 42% de los que ocurren en los hospitales. Y en el caso de la UCI, el riesgo de sufrir un evento adverso por ingresar es del 40% y de los que ocurren, el 60% son evitables. Así, se analizó la abundante evidencia científica nacional e internacional que demuestra cómo la utilización de Guías Clínicas y la adopción de Estrategias de seguridad consigue reducir fehacientemente los eventos adversos para el paciente.

Los presidentes de los Colegios de Enfermería exigieron asimismo que se desarrolle definitivamente la prescripción enfermera, pues inciden en que «no podemos seguir asumiendo funciones y responsabilidades para las que no tenemos seguridad jurídica y de las que se están derivando denuncias contra enfermeras que les están llevando a la inhabilitación profesional».

Y para que este desarrollo definitivo llegue cuanto antes, han decidido lanzar un ultimátum: «Si esto no se soluciona, a partir del 17 de junio, la enfermería se limitará a realizar aquellas funciones que la ley les reconoce».

Ojo al dato

## 50.000

En estos momentos el paro oficial registrado está en torno a 20.000 enfermeras pero, el estimado real puede superar las 50.000, y sin ninguna expectativa para los más jóvenes. La situación es insostenible y profundamente discriminatoria e injusta. Simplemente no hay futuro para los enfermeros jóvenes.

## Salud y Bienestar Social formará en sus centros de protección de menores a universitarios en prácticas

A través de un convenio de colaboración con la Universidad de Córdoba, alumnos de diversas titulaciones podrán completar su formación en un entorno profesional

REDACCIÓN

La Consejería de Salud y Bienestar Social y la Universidad de Córdoba han firmado un convenio de cooperación educativa por el que estudiantes universitarios podrán realizar prácticas académicas en centros de protección de menores de la provincia de Córdoba. Este convenio permitirá a alumnos de diversas titulaciones formarse en las principales áreas de trabajo que desarrollan estos centros, aprendiendo a desenvolverse en un entorno profesional de cara su futura incorporación al mercado de trabajo.

Las prácticas académicas se realizarán en los 3 centros de protección de menores que son titularidad de la Junta de Andalucía en Córdoba (Juan de Mairena, Beatriz Enríquez y Lucano) en el marco de un plan formativo en el que se incluirán las actividades que desarrollará el alumnado, el número de estudiantes que participarán y la duración de las prácticas que será variable, con un mínimo de 40 horas lectivas.

Los alumnos contarán con un tutor académico de la universidad y un tutor de prácticas en el centro, que será el encargado de su formación durante esta etapa. Se prevé un máximo de dos alumnos por centro en cada turno de prácticas.



María Isabel Baena y Manuel Torres, tras la firma del convenio de colaboración

Los participantes en este programa de prácticas académicas serán seleccionados por la UCO de acuerdo con criterios objetivamente fijados y garantizando los principios de transparencia, publicidad, accesibilidad universal e igualdad de oportunidades.

### En los centros de protección en Córdoba residen actualmente 156 menores

El acogimiento residencial de menores es una de las medidas de protección que se adoptan cuando un niño o niña debe ser separado

de sus padres o tutores para garantizar su bienestar y su correcto crecimiento. En la provincia de Córdoba existen 13 centros de protección, 3 propios y 10 concertados.

En ellos se ofrece atención profesionalizada en un entorno de convivencia y formativo por parte de trabajadores sociales, educadores, psicólogos, etc. para que los menores puedan llevar una vida normalizada. En la mayoría de los casos se trabaja además en el medio sociofamiliar del menor, para que supere la situación que motivó la adopción de la medida y el niño o niña pueda reintegrarse con su familia de origen.

## El pasado día 6 de marzo se celebró el Día Europeo de la Logopedia

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Logopedas de Andalucía y la Asociación Española de Logopedia, Foniatría y Audiología, AELFA, informaron el pasado mes de la celebración del Día Europeo de la Logopedia, que tuvo lugar el día 6 de marzo de 2013.

El CPLOL, (Comité Permanent de Liaison des Orthophonistes / Logopèdes de l'Union Européenne) es el organismo que representa desde 1988 a las 33 asociaciones nacionales de logopedas de 30 países europeos, e integra un to-

tal de 80.000 profesionales de toda Europa.

El Día Europeo de la Logopedia (D.E.L), pretende: dirigir la mirada a la actividad profesional de los y las logopedas, favorecer el intercambio de conocimientos y experiencias a lo largo de Europa,

### El dato

El CPLOL, (Comité Permanent de Liaison des Orthophonistes / Logopèdes de l'Union Européenne) es el organismo que representa desde 1988 a las 33 asociaciones nacionales de logopedas de 30 países europeos, e integra un total de 80.000 profesionales de toda Europa.

enfaticar la importancia de la prevención de las alteraciones de la comunicación, el lenguaje, el habla, la voz, la audición y la deglución, consolidar el compromiso con la Logopedia en toda Europa, e incrementar la conciencia social de la necesidad de la profesión.

COMERCIAL  
**MONRA**

Pioneros en cloración salina



Síguenos en  
twitter y facebook



Comercial MONRA. Su Proveedor de confianza

Avda. Virgen de las Angustias, 5-local 14006 CÓRDOBA

Teléfono 957 273 494 e-mail: ramon.orti@ramon.orti.com www.comercialmonra.com



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

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



## C.E.M. LOS ARCOS

Tu Centro  
 Especializado en la  
 Embarazada, su  
 Pareja y la Familia



- Preparación al Parto
- Recuperación Post-parto
- Masaje Infantil
- Talleres para padres/madres: Cuidados del Recién Nacido, Primeros Auxilios, Desobstrucción de Vías respiratorias, Escuela de Padres, etc.
- Yoga prenatal y puerperal
- Pilates para embarazadas y puérperas
- Gabinete de Psicología...y mucho más.

*Consúltanos sin compromiso.  
 Atendemos compañías médicas.*

Ronda de los Tejares, 16 - Portal 5 - 1º derecha - 14001 Córdoba  
 Teléfonos: 957 471 743 / 670 992 115  
[cemlosarcos@hotmail.com](mailto:cemlosarcos@hotmail.com) - [www.cemlosarcos.es](http://www.cemlosarcos.es)







**Las bondades del  
«salmorejo cordobés»**

*comer sano* **16**



**Senderismo, salud  
y naturaleza**

*deporte saludable* **18**

**Los hábitos saludables  
en la alimentación**

*la infancia y la salud* **20**

**Alergia al polvo,  
cómo evitarla**

*salud y bienestar* **22**

**La importancia de cuidar la  
salud dental en la infancia**

**El primer grupo de dientes, los comúnmente llamados «de leche»  
están casi formados al nacer pero se encuentran bajo las encías**

REDACCIÓN

La salud dental de los niños debe cuidarse desde un primer momento, los hábitos deben empezar a adquirirse cuando el bebé empieza a tomar papillas y otras comidas. A partir del cuarto mes es cuando suelen empezar a salir los primeros dientes. Tener los dientes sanos es muy importante para la salud general de un niño. Cuidar bien de la boca y los dientes durante su crecimiento puede ayudar a prevenir problemas futuros.

El primer grupo de dientes, los comúnmente llamados «de leche» están casi formados al nacer pero se encuentran bajo las encías y comienzan a salir entorno al cuarto o quinto mes de vida. Estos dientes son muy importantes ya que le permiten a su bebé masticar, hablar bien y tener una bonita sonrisa. Algunas sugerencias para su cuidado son:

- Limpie los dientes de leche cada día. Cuando le salgan, frótelos suavemente con un paño de algodón. Cuando los dientes sean más grandes use un cepillo infantil de cerdas suaves.
- Evite que el bebé o niño se duerma con el biberón en la boca ya que esto puede dejar leche en los dientes y causar caries.
- Evite darle a su niño dulces que sean pegajosos o gomosos, y promueva el consumo de fruta.
- Enséñele a sus niños cómo cepillarse los dientes y la importancia de mantener sus dientes limpios. Es importante que vayan adquiriendo el hábito de lavárselos después de cada comida. Practique con ellos para que nos imiten, póngalos delante del espejo para que se vean y se diviertan.
- Cada hijo debe tener su cepillo
- Lleve a sus niños al odontólogo con frecuencia.

Los niños como mínimo deben limpiarse los dientes dos veces al día, como rutina es bueno que lo hagan siempre antes de dormir y después de desayunar. El mejor método de aprendizaje es en el que los padres se limpian los dientes con sus hijos como si fuera un juego, sobre todo con niños mayores de dos años y la mayoría de piezas ya han salido. Se debe empezar con una pequeña cantidad de pasta y explicándoles la importancia de limpiarse a diario. Hay que indicarles que deben limpiarse bien por las dos caras, y no hacer de la limpieza un castigo.



**Caries de biberón**

La primera causa de caries en los bebés es la caries de biberón. Los niños que más lo padecen son aquellos a los que se les endulzan los chupetes o están con el biberón todo el día. Las caries pueden aparecer desde un primer momento pero suelen ser visibles con un año de edad, manifestándose como unas manchas blancas principalmente en los incisivos. Estas caries surgen del contacto permanente o muy frecuente de los dientes con los líquidos que tienen azúcar. Si el bebé se duerme con el biberón en la boca o está durante el día tomándolos muchas veces el azúcar se queda entre los dientes y las bacterias lo transforman en ácido que ataca el esmalte de los dientes y a la larga provoca una caries. Para prevenirlo debemos controlar el biberón y limpiarles los dientes



**EL CHALET**

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



**VENTA ZONA CAMPING  
¡¡OPORTUNIDAD!!**

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

~~250.000 €~~ **220.000 €**

El tratamiento debe ser lo más precoz posible

# ALERGIA OCULAR EN NIÑOS

DRA. DÑA. CONCHA ARÁNGUEZ CORTÉS  
INSTITUTO DE OFTALMOLOGÍA LA ARRUZAFÁ

La alergia ocular es una patología cada vez más frecuente en la consulta oftalmológica diaria y, en particular, en niños.

Nos vamos a centrar en un tipo poco frecuente de conjuntivitis alérgica, pero potencialmente grave, que es la *Queratoconjuntivitis Vernal*. Es una conjuntivitis que

**El síntoma fundamental es el picor que puede llegar a ser muy intenso**

aparece típicamente en la infancia, sobre todo, en varones. Tiene un curso autolimitado, de entre 2-10 años de duración, resolviéndose en la mayoría de los casos, entre la pubertad y el comienzo de la edad adulta. Este tipo de conjuntivitis predomina en climas secos y cálidos, de ahí que en nuestro medio sea relativamente frecuente. El pico más elevado se presenta en los meses de primavera y verano.

El síntoma fundamental es el *picor* que puede llegar a ser muy intenso en las formas más severas. La secreción es típicamente



blanquecina, densa y mucosa. Cuando hay afectación corneal, se puede acompañar de intensa sensibilidad a la luz o fotofobia, lagrimeo y blefaroespasmos, es decir, cierre del párpado provocado por el dolor.

El signo más típico de esta conjuntivitis es la formación de *papilas* en la conjuntiva tarsal superior, que es la zona más interna del párpado superior. A veces, si son de gran tamaño, se denominan papilas gigantes y

pueden desencadenar *úlceras* en la córnea por el roce, como consecuencia del continuo parpadeo.

Por ello, un niño con intenso picor, lagrimeo, aumento de la sensibilidad a la luz, párpado algo más inflamado y con dificultad para abrirlo, nos debe poner siempre en alerta. Si, además, tenemos antecedentes personales o familiares de alergia del tipo de asma o dermatitis atópica... debemos pensar que podemos estar ante una conjuntivitis vernal.

El tratamiento, que debe ser lo más precoz posible, consiste en intentar mejorar la calidad de vida del niño, disminuyendo al máximo los síntomas con la menor cantidad de fármaco.

Ya que es una enfermedad de curso muy prolongado, normalmente dura años, hay que ser lo más conservador posible en el tratamiento. Es fundamental evitar el contacto con los alérgenos a los que normalmente están más sensibilizados estos niños: polen de gramíneas y olivo, ácaros, pelo de animales...

Muy útiles son las medidas encaminadas a disminuir la inflamación palpebral como la aplicación de paños fríos sobre los párpados, lavados oculares con suero fisiológico frío y uso de lágrimas artificiales sin conservantes.

El tratamiento farmacológico se basa en el uso de colirios anti-histamínicos, que normalmente se mantienen durante meses. Los antiinflamatorios tópicos, que

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


ayudan a disminuir el picor, se pueden utilizar de manera puntual para ayudar a mejorar la sintomatología. Pero en las fases agudas y en los casos más severos, tenemos que recurrir a los colirios corticoides si queremos controlar la enfermedad. Intentaremos utilizar la dosis mínima de corticoides y retirarlos lo antes posible, ya que no hay que olvidar los potenciales efectos secundarios de estos fármacos, tales como catarata y glaucoma.

Si no obtenemos respuesta con los tratamientos previos, una opción es recurrir al colirio de ciclosporina tópica, que es una buena alternativa en casos refractarios a los corticoides.

## En definitiva

**En general el pronóstico de las conjuntivitis vernaes es bueno, salvo que se produzca afectación en la córnea, por ello es clave diagnosticar precozmente la enfermedad en estos niños e instaurar el tratamiento adecuado lo más rápidamente posible, para evitar el posible deterioro visual secundario a la aparición de úlceras en la córnea.**

# 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**

# Las bondades del «salmorejo cordobés»

La combinación de nutrientes que aportan los ingredientes del salmorejo es **muy equilibrada y sin excesivo aporte calórico**

A. CABELLO

El salmorejo cordobés es uno de los platos más típicos y representativos de la ciudad de Córdoba, siendo común encontrarlo en todos los hogares, bares y restaurantes. La relevancia de este excelso plato es tal, que cuenta con día propio, el 24 de abril promovido por la *Cofradía gastronómica del Salmorejo Cordobés*, una asociación que tiene como fin promover la gastronomía y cultura de la provincia y ciudad.

Este plato es el resultado de la fusión casi «alquimista» de pan, tomate, aceite de oliva virgen y ajo, todos ellos en crudo, conservando así toda la esencia y propiedades nutricionales de tan sanos elementos. Es un plato que se adapta perfectamente a los gustos de todo el mundo, fácil de preparar y que puede ser consumido desde niños a mayores.

El salmorejo es el resultado de la fusión casi «alquimista» de pan, tomate, aceite de oliva virgen y ajo

Se puede completar con una guarnición de huevo duro y jamón serrano que complementa muy bien lo que puede ser una comida o cena muy completa.

La combinación de nutrientes que aportan los ingredientes del salmorejo es muy equilibrada y sin excesivo aporte calórico, entre 70 y 100 Kcal por 100 ml.

Con el aporte de pan, obtenemos una buena cantidad de hidratos de carbono complejos. El aceite de oliva virgen es un gran alimento, un aceite rico en triglicéridos, formados por ácidos grasos, en su mayoría ácido oleico (un monoinsaturado de gran valor nutritivo) y otros compuestos en menor proporción entre los que destacamos las vitaminas A y E, compuestos fenólicos (con actividad antioxidante). Además su uso en crudo mantiene todas sus propiedades. Entre las ventajas atribuidas y reconocidas al aceite de oliva destacan su acción reductora de colesterol, prevención de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, diabetes, acción antiinflamatoria, acciones beneficiosas sobre el sistema digestivo, antioxidantes...

Una de las hortalizas por antonomasia, el tomate, es la que



Fuente: [www.salmorejocordobes.com](http://www.salmorejocordobes.com)

otorga a la preparación fibra, sobre todo si no los pelamos ni retiramos las pepitas. Es rico en vitaminas A y C, contiene otras en menor cantidad como B, PP y K. Nos aporta muchos minerales como fósforo, hierro, calcio, magnesio, zinc, cobre, potasio y sodio. Contiene bioflavonoides y licopenos. Entre sus propiedades y beneficios podemos destacar que es bueno para la vista por su contenido en vitamina A, aumenta la

resistencia a infecciones, previene problemas cardiovasculares, aporta beneficios contra la hipertensión, es diurético, antiinflamatorio y cicatrizante.

El ajo además de ser un excelente producto con el que enriquecer nuestras recetas nos aporta numerosos beneficios a nuestra salud, contribuye a la prevención frente al cáncer de estómago, colon y recto por su contenido en antioxidantes como la alicina (sustancia

que da ese característico olor y que se cree responsable de las propiedades del ajo) ya que se ingiere crudo, es antipirético y antiinflamatorio, incrementa las defensas del organismo, mejorando nuestra respuesta a virus y bacterias, tiene funciones de antibiótico natural. El sistema cardiovascular también se beneficia por su consumo ya que es anticoagulante previniendo los trombos e infartos, vasodilatador favoreciendo el flujo sanguíneo, hipotensivo, baja los niveles de colesterol LDL (conocido como colesterol malo). Sobre el aparato digestivo también actúa de forma positiva. Es útil en el tratamiento de infecciones estomacales ya que favorece la secreciones digestivas incluida la bilis. Es depurativo y diurético, elimina toxinas del organismo y regenera la flora intestinal.

## En su justa medida

La combinación de nutrientes que aportan los ingredientes del salmorejo es muy equilibrada y sin excesivo aporte calórico, entre 70 y 100 Kcal por 100 ml.



## La gamba de ORO

RESTAURANTE · MARISQUERIA · COCEDERO

con la misma ilusión...  
con la misma fuerza...  
con las mismas ganas...

45 AÑOS  
y PICO.....

con la misma calidad...  
con la misma textura...  
con el mismo sabor.....



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

con la misma gamba,  
la de siempre, la de  
toda la vida.

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

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



C/ Buen Suceso, 3 - 14001 - Córdoba - Teléfono 957482953

# 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

# Senderismo, salud y naturaleza

La práctica del senderismo es una actividad física más relajada que la de otras modalidades de excursionismo como pueden ser el montañismo, trekking, buceo, espeleología, supervivencia...

A. CABELLO

Es una actividad deportiva no competitiva que se realiza por caminos balizados y homologados por un organismo competente. Es un buen deporte que además fomenta el acercamiento con la naturaleza y el conocimiento del patrimonio natural de la zona así como la guarda de caminos, cañadas reales y senderos tradicionales.

El senderismo es una actividad más relajada que otras modalidades del excursionismo como lo son el montañismo, trekking, buceo, espeleología, supervivencia etc. Por montañismo se entiende como aquella actividad deportiva que se basa en la ascensión a cimas montañosas y que

**Debemos llevar un horario y planificar los tiempos para no acabar más tarde de lo pensado y que se nos eche la noche encima.**



precisa de material, técnicas propias de escalada y conocimiento específicos y básicos del terreno, clima ... para su realización. Según la altura de la misma podemos distinguir entre alta y media montaña. Otra modalidad es el trekking, una disciplina deportiva que consiste en recorrer a pie y durante varios días parajes aislados con mayor o menor dificultad, teniendo que atravesar ríos, escalar montañas o lo que tengamos planificado.

Un sendero homologado según dicta el Comité Estatal de Senderismo de la Federación Española de Montañismo, es una instalación deportiva, identificada mediante un código de marcas patentado. Se suele desarrollar preferentemente en medio natural y usando vías tradicionales que cuentan con la aprobación de la autoridad competente, con la finalidad de ofrecer al usuario calidad y seguridad. La homologación conlleva el cumplimiento de una serie de normas establecidas y reguladas anteriormente e implica de igual forma el compromiso de mantenimiento por parte del promotor, como pueden ser el uso y recuperación de antiguas vías de comunicación, ser transitables durante todo el año,

que sea apto para casi toda la población, tener interés (medioambiental, histórico...), evitar zonas con ascensiones a cimas montañosas, zonas con tráfico rodado o que presenten algún riesgo. Las rutas deben estar señaladas correctamente con el sistema oficial del país en el que estemos.

## Los senderos balizados están marcados con dos franjas pequeñas de pintura

Los senderos balizados están marcados con dos franjas pequeñas de pintura para poder seguirlos y no perderse. Se dividen en dos tipos:

- Pequeños recorridos (PR). pintados con color amarillo y blanco. Son caminos de un día y en una zona, pudiendo empezar y acabar en el mismo o distinto punto.

- Grandes recorridos (GR). Están pintados de rojo y blanco, son senderos que recorren varias comunidades autónomas incluso llegan a pasar por varios países.

Los senderos balizados disponen de topo guías donde nos podemos informar de las características de los itinerarios, ya sea del recorrido, los puntos de inicio y final, desniveles, horarios, zonas de descanso y avituallamiento etc. Las guías se pueden adquirir en puntos de información del lugar, librerías o por medio de la federación. DE esta forma podemos ir conociendo el terreno antes de realizar la práctica deportiva.

Para el uso de senderos no balizados es necesario unos conocimientos previos tanto del lugar y clima como de conocimiento técnicos para su realización. Debemos saber movernos con brújula, reconocer mapas así como tener una buena preparación física. Es muy importante conocer el material que tenemos y saber usarlo ya que podemos necesitar distintos utensilios para sortear los obstáculos que se nos presentan. Es recomendable para estar más seguros ir acompañados de un guía conocedor de la zona.

Tras conocer y estudiar detenidamente el itinerario debemos llevar un horario y planificar los tiempos para no acabar más tarde de lo pensado y que se nos eche la

noche encima. Tenemos que ser conscientes de nuestras limitaciones y no aventurarnos a recorrer mas distancia de la que podemos soportar. Tenemos que tener presente el tiempo que va a hacer ese día y orientar nuestro equipo a esos factores.

Debemos alimentarnos regularmente cada dos horas y beber liquido cada 45 minutos según la temperatura del ambiente y el ritmo de la marcha.

## el dato

**El senderismo es un buen deporte, recomendable a casi a cualquier edad, que además de su componente saludable fomenta el acercamiento con la naturaleza y el conocimiento del patrimonio natural de la zona, así como la guarda de caminos, cañadas reales y senderos tradicionales.**

Provincia de Córdoba  
**paisajes historia**  
 CON

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



Diputación de Córdoba  
 Delegación de Agricultura  
 y Medio Ambiente



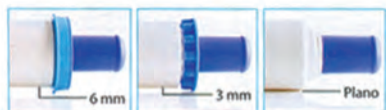
## 200 Kilómetros de senderos naturales

Ruta de las Fuentes de Montemayor y Fernán Núñez  
 Ruta de la Laguna del Donadío en Santaella  
 Ruta del Soto del Arroyo Santa María en El Guijo  
 Ruta de la Sierra de Santa Eufemia  
 Ruta de la Sierra Trapera en Valsequillo  
 Ruta de las Fortificaciones en Doña Mencía  
 Ruta de los Barrancos en Fuente-Tójar  
 Ruta del Cerro del Pico de la Perdiz en Obejo  
 Ruta de las Viejas Minas en Villanueva del Duque

Ruta de los Lavaderos en Villanueva de Córdoba  
 Ruta de las Dehesas de Azuel en Cardena  
 Ruta de los Pozos en Bujalance  
 Ruta de la Arquitectura del Agua en Dos Torres  
 Ruta del Embalse de La Colada en El Viso  
 Ruta de Mohino a Algallarín en Adamuz  
 Ruta del Agua en Villafraña de Córdoba  
 Ruta de la Vereda de Peña Águila en Pozoblanco  
 Ruta del Monte de Las Pinedas en La Carlota  
 Ruta de los Lagares de Moriles

# El equilibrio perfecto

Productos diseñados para combinarse entre sí, así como con tus recetas.



**NOVEDAD**  
**995137**  
 Set de Rodillo de Cocina ajustable y 2 pares de Accesorios para conseguir diferentes grosores de masa y cortarla obteniendo diferentes formas.  
 Dimensiones Rodillo: 50 x 7,5 cm / 1,4 l  
 Dimensiones Accesorios: 8,7 x 14,5 cm  
**€ 22,80**

Amasa y corta la masa, ¡todo en uno! Lo puedes llenar con agua fría o templada en función del tipo de masa que vayas a trabajar.



**509137**  
 Brocha Mágica  
 fabricada en silicona.  
 18,5 x 3 x 2 cm  
**€ 12,20**



Libro de Recetas Croissants  
 De regalo al adquirir el Croissant Party.

**NOVEDAD**  
**995138**  
 Croissant Party  
 Incluye cuchara.  
 31 x 31 x 3 cm  
**€ 26,90**

Producto polivalente. Además de croissants podrás elaborar, pizza y mini sándwiches.

## OFERTAS anfitrionas e invitadas tupperware

**991154**  
 Set de 5 Modulares Ovais de 2,9 l, 2,3 l, 1,7 l, 1,1 l y 500 ml.  
 Antes: 76,75 €  
 Ahora: 49,90 €  
**Ahorro: 26,85 €**



Sello exclusivo de doble abertura



**992151**  
 Set de 3 Frigosmarts de 4,4 l y 800 ml (2).  
 Antes: 51,70 €  
 Ahora: 37,80 €  
**Ahorro: 13,90 €**



Detalle de la rejilla integrada de la línea Frigosmart



## Las siguientes ofertas de la línea Azahar con más de un 20% DESCUENTO



**412009**  
 Fuente de Servir de 1,8 l.  
 (Incluye Colador y Cuchara de Servir)  
 Antes: 29,90 €  
 Ahora: 22,90 €  
**Ahorro: 7,00 €**



**994144**  
 Set de Fuente Sopera de 1,8 l con Cucharón y Fuente Plana de 600 ml.  
 Antes: 43,20 €  
 Ahora: 33,90 €  
**Ahorro: 9,30 €**



**412007**  
 Cadi de 4 Salseras de 250 ml Azahar.  
 Antes: 28,90 €  
 Ahora: 22,90 €  
**Ahorro: 6,00 €**



**412008**  
 Jarra Coctelera de 2 l Azahar.  
 Antes: 28,90 €  
 Ahora: 22,90 €  
**Ahorro: 6,00 €**

# Los hábitos saludables y su importancia para la buena alimentación de los niños

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

A. CABELLO

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 algo que debe hacerse de forma natural y sin forzar al niño, por ello no hay que alarmarse si éste



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.

**La alimentación saludable se debe convertir en una costumbre que los padres deben transmitir a sus hijos desde que son muy pequeños**

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

## El estudio

**No hay que alarmarse si el niño 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.**

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

**30 AÑOS CRECIENDO CONTIGO**  
**CUESTIÓN DE CONFIANZA**

**LOS PEQUES**

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

# EL DIRECTORIO DE CÓRDOBA SANA

**Centro de Estimulación y Logopedia**  
CELINFOR

Trastornos del Lenguaje y de la Comunicación  
Alteraciones del habla y de la voz  
Dificultades del aprendizaje  
Atención temprana - Retraso escolar  
Terapia miofuncional

Avda. de América, 21 Bajo Dcha.  
14008 CÓRDOBA  
957 474 078  
email: [centrologopediayestimulación@gmail.com](mailto:centrologopediayestimulación@gmail.com)  
[www.centrodelogopedia.com](http://www.centrodelogopedia.com)

/ 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**

*Dr. José M<sup>a</sup> Cabrera*

Especialista en  
Cirugía Plástica  
Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34  
14008 Córdoba

**957 486 268**



TABERNA  
*La Platería*

El José Cruz Conde 24  
14003 Córdoba  
Síguenos en [facebook](https://www.facebook.com/Taberna-La-Plateria) Taberna La Platería

**Especialidad**  
Cañas  
Anchoas Santoña  
Montaditos



# AL-FARO

**Servicio de Ayuda Psicológica Personalizada**

25 años de experiencia interdisciplinar


Adquiera las herramientas que la psicología pone a su disposición, para mejorar su calidad de vida y lograr sus objetivos personales y profesionales.

- Crecimiento Personal
- Desarrollo Social y Profesional
- Relaciones Humanas y Comunicación
- Bienestar Emocional

Rosa M<sup>a</sup> Zuazubizkar Erauzkin  
Licenciada en Psicología por la Universidad de Barcelona. Sexóloga y Terapeuta de Parejas

Avd. Ronda de los Tejares, 26 - 3<sup>a</sup>ª  
14001 - Córdoba

Tifs. 957 492 572 / 699 378 763 · [alfaroayuda@gmail.com](mailto:alfaroayuda@gmail.com)



# Alergia al polvo, cómo evitarla

Los síntomas más característicos asociados a la alergia a los ácaros son en su mayoría de tipo respiratorio como rinitis y asma

A. CABELLO

De tamaño microscópico, los ácaros pertenecen a una subclase de arácnidos, los ácaros que forman parte del polvo doméstico miden entre 0,2 y 0,5 mm y se encuentra de forma cotidiana en las casas. Especialmente habitan en colchones, alfombras y almohadas, por lo que debemos acentuar la higiene en los dormitorios.

Sólo 25 de los miles de tipos de ácaro que conocemos producen o están relacionados con la alergia y son sus residuos fecales los causantes de procesos alérgicos.

Su ciclo se desarrolla con temperaturas de 25 y 35 °C y no duran más de tres meses. La humedad también es determinante para el desarrollo de estos insectos, que con porcentajes del 60% o superior aumentan su desarrollo.

## Sólo 25 de los miles de tipos de ácaro que conocemos producen alergia

Las especies que denominamos ácaros domésticos pertenecen a la familia *Pyroglyphidae* y se alimentan de las descamaciones dérmicas de los humanos y los animales.

Los síntomas más característicos asociados a la alergia a los ácaros son en su mayoría de tipo respiratorio como rinitis y asma. Cuando se trata de rinitis, se muestra mayor intensidad en los síntomas por la mañana al despertarse, presentando una serie de estornudos de alta intensidad y consecutivos, picor y goteo nasal y alta congestión.

## Los síntomas más característicos son de tipo respiratorio

Al abandonar el domicilio disminuyen los síntomas y reaparecen al acostarse o al estar en ambientes con mucho polvo. Muchas de las personas que padecen rinitis pueden también tener asma, que se caracteriza por accesos de tos, silbidos, intolerancia los esfuerzos físicos como deporte o reírse, opresión torácica, etc.

Aunque eliminar los ácaros es una tarea imposible y su presencia no implica suciedad en el hogar, aplicar medidas de control ambiental puede ser beneficioso para disminuir la intensidad de los síntomas.

Entre las medidas más efectivas encontramos la de retirada



del dormitorio alfombras y otros elementos de tela que acumulen polvo, aspirar frecuentemente el colchón y la almohada así como usar fundas anti-ácaros, lavar las sábanas con agua caliente a más de 50°C una vez por semana al igual, siempre que sea posible, las mantas o edredones. Aspirar periódicamente moqueta, sillones y sofás.

También es efectivo mantener la humedad por debajo de 50%. Medida que es más importante si cabe en los dormitorios.

Otras medidas son el uso de la aspiradora en lugar de la escoba, limpiar con paños húmedos la superficie de los muebles, evitar en su cuarto tapizados o usar colchones y almohadas fabricados con materiales anti-ácaros.

### Los colchones

En el caso de los colchones es conveniente ventilar la cama después de dormir para no mantener el calor y así no prolongar las condiciones óptimas para su crecimiento.



## 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.

**vuelve a  
sonreír**



## **Clínica Rodas**

Implantología y  
cirugía maxilofacial

**especialistas en  
implantología  
y estética dental**

*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.*

C/. Cruz Conde 11, 3º dcha. - 14001 Córdoba  
Teléfono y fax **957 470 944**  
[julianrodas@clinicajulianrodas.com](mailto:julianrodas@clinicajulianrodas.com)



# Nuevo CLA. Indomable.

Descúbrelo en COVISA a partir del 11 de Abril.

Mercedes-Benz presenta uno de sus modelos más salvajes, el Nuevo CLA. Con un gran diseño deportivo y un completísimo equipo de serie que incluye, entre otros: COLLISION PREVENTION ASSIST, volante y asientos deportivos, faros bixenón y llantas de aleación de 18" y 5 radios dobles.



Mercedes-Benz

Clase CLA 200 CDI. Consumo medio 4,2-4,5 l/100 km y emisiones de CO<sub>2</sub> 109-117 g/Km.

## 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)