

Córdoba sana

mayo de 2013 • Año VII • número 72. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO • www.cordobasana.es

que importante es oír bien!

Centro concertado con  **Servicio Andaluz de Salud**

CÓRDOBA
C/ Cruz Conde, 12-1ªzq
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

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

DURANTE EL AÑO 2012

Detectan cinco casos graves de sordera en menores de seis meses

Los profesionales del servicio de Otorrinolaringología del Hospital Universitario Reina Sofía diagnosticaron el pasado año 5 casos de sordera grave entre los bebés que nacieron o fueron derivados a este complejo sanitario nada más venir al mundo. El cribado para la detección de sordera implantado en los hospitales andaluces permite detectar esta patología durante los primeros seis meses de vida del niño para que puedan recibir tratamiento antes del año.

(sigue en la página 2)



Una auxiliar de enfermería realiza una de las pruebas de audición a un bebé

noticias

Nuevo servicio de dosificación personalizada de medicamentos 4	Enfermeras se preparan para actuar ante emergencias y catástrofes 6	Imparten un taller sobre el manejo de la insuficiencia cardiaca 6
Asistencia oftalmológica gratuita a mujeres en dificultad 8	Las trabajadoras sociales del Reina Sofía atendieron 3.500 pacientes en 2012 8	Fundación La Arruzafa presente en Madagascar 10

en buenas manos

Cosmética natural, proyección hacia el futuro 14	Obstrucción lagrimal en el recién nacido 15	Las propiedades de la miel 16
Cómo evitar los calambres musculares 18	En vanguardia de la cirugía plástica 20	El saludable hábito de la lectura 22

MATRICÚLATE YA en tu curso intensivo de verano



Academia Británica
www.acabri.com

 **International House**

CENTRO
Rodríguez Sánchez, 15
14003 Córdoba
Tel. 957 470 350

SIERRA
Dolores Ibárruri, 29
14011 Córdoba
Tel. 957 404 840

 **EXPERIENCE & INNOVATION**





noticia de portada

Otorrinos del Hospital Reina Sofía detectan en 2012 cinco casos graves de sordera en bebés menores de seis meses

3.816 recién nacidos se sometieron durante el pasado año a las pruebas auditivas que se realizan en la consulta de hipoacusia

REDACCIÓN

Los profesionales del servicio de Otorrinolaringología del Reina Sofía diagnosticaron el pasado año 5 casos de sordera grave entre los bebés que nacieron o fueron derivados a este complejo sanitario nada más venir al mundo. El cribado para la detección de sordera implantado en los hospitales andaluces permite detectar esta patología durante los primeros seis meses de vida del niño para que puedan recibir tratamiento antes del año.

El otorrino que atiende a los pequeños con sospecha de problemas auditivos, Rafael Sánchez, explica que los 5 bebés van a necesitar algún tipo de audioprótesis o implante para tratar de paliar su déficit de audición. El especialista señala que el seguimiento de los casos dudosos se realiza durante los primeros seis meses de vida, pues está demostrado que un diagnóstico tardío puede derivar en el futuro en una sordera que acarree dificultades de comunicación, aprendizaje e integración social.



Una auxiliar de enfermería realiza una de las pruebas de audición a un bebé

Un total de 3.816 recién nacidos se sometieron el pasado año a las pruebas que se llevan a cabo en la consulta de hipoacusia, las denominadas otoemisiones y potenciales auditivos. Aquí están incluidos los bebés nacidos en el centro y los que —sin haber venido al mundo en este hospital— fueron derivados por algún motivo a ne-

matología u otras unidades pediátricas nada más nacer.

Estos procedimientos se realizan durante las primeras horas de vida al objeto de poder intervenir, en caso de diagnóstico positivo, de forma precoz. Desde que comenzó esta actividad en el complejo sanitario cordobés en 2006, a alrededor de 30.000 recién nacidos

se les ha practicado este cribado para la detección de sordera.

El *screening* auditivo se lleva a cabo en una consulta que se ubica en la cuarta planta del Hospital Materno Infantil, en un espacio aislado del ruido ambiental donde se realizan pruebas sencillas, indoloras y fiables de unos diez minutos a todos los recién nacidos por parte de dos auxiliares de enfermería de la unidad. Los pacientes en los que se detecta alguna anomalía o presentan dudas se derivan al otorrino para su seguimiento. El pasado año se detectaron inicialmente 151 sospechas que finalmente se quedaron en 18 y entre éstas se detectaron los 5 casos de sordera precoz.

La primera prueba de cribado se realiza horas después de nacer y sólo con resultado dudoso, positivo o antecedente de riesgo familiar o preconcepcional se deriva al servicio de Otorrinolaringología para confirmar el diagnóstico. En la consulta de hipoacusia trabajan las auxiliares de enfermería, Ana Izquierdo y Carmen Caballero.

Los tratamientos que indican los especialistas varían en función de la afectación de la sordera y van desde la estimulación del lenguaje para los casos más leves (resulta fundamental que la familia hable con frecuencia al bebé) hasta la colocación de audioprótesis e implantes cocleares en pacientes con hipoacusia más avanzada. Las asociaciones de personas con problemas auditivos de la provincia contribuyen de forma decisiva en las terapias que reciben estos niños.

El Programa de Detección Precoz de Hipoacusias en Recién Nacidos realiza pruebas a la totalidad de niños al nacer y se encuentra implantado en todos los hospitales del sistema sanitario público de Andalucía. La sordera en la infancia tiene repercusiones importantes sobre el habla, el desarrollo emocional, escolar y social del niño. El oído, junto con el resto de los sentidos, permite la relación con el medio ambiente y es importante ya que las personas se comunican fundamentalmente por medio del lenguaje hablado.

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 Higuierón · Teléfono. - 957 329 369



CIRUGÍA PLÁSTICA & ESTÉTICA CÓRDOBA

DR. EMILIO CABRERA

www.cirugiaesteticaacordoba.com

CALIDAD ASISTENCIAL



La satisfacción de nuestros pacientes es nuestro máximo objetivo

PRESTIGIO Y EXPERIENCIA



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

ATENCIÓN PERSONALIZADA



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

SEGURIDAD Y CONFIANZA



Nuestros resultados son su confianza

GARANTIA DE ÉXITO



Resultados de máxima naturalidad

1ª CONSULTA GRATUÍTA



CIRUGÍA PLÁSTICA
& ESTÉTICA CÓRDOBA
DR. EMILIO CABRERA

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

957281450

661684125

www.drcabrera.es

LA IMAGEN DEL MES



DESCIENDEN MÁS DE UN 30% LOS ACCIDENTES LABORALES EN EL HOSPITAL REINA SOFÍA EN LOS ÚLTIMOS 5 AÑOS. El Hospital Universitario Reina Sofía ha logrado reducir hasta un 31% el número de accidentes laborales entre los profesionales de las diferentes categorías si se comparan las cifras de los 5 últimos años. Concretamente, en 2012 se comunicaron 369 accidentes frente a los 533 de 2007. Este descenso ha sido continuado durante estos años (484 accidentes en 2008, 464 accidentes en 2009, 410 accidentes en 2010 y el número de incidentes en 2011 fue de 413).

SON NOTICIA



María Isabel Baena
Delegada de Salud de la Junta de Andalucía

► La delegada de Salud presentó, junto con el presidente del Comité Organizador, José Antonio Quintano, y el presidente del Comité Científico, Antonio Hidalgo, el contenido de las jornadas sobre patología respiratoria que organizará en Córdoba la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria.



Enrique Aranda
Jefe de servicio de Oncología Médica del Reina Sofía

► Ha sido el organizador de la XVI 'Reunión de Consenso en Tratamiento Oncológico: Cáncer de Mama' que organiza anualmente el Hospital Reina Sofía. La cita ha reunido a unos 200 expertos que se cuentan entre los mejores especialistas del panorama nacional en la atención e investigación sobre esta patología.



Enrique Cantillo
Responsable de la Unidad de la Voz del Reina Sofía

► Ha sido el responsable del taller que el centro hospitalario cordobés impartió el pasado mes de abril, pensado para ayudar a aquellos que utilizan la voz de forma profesional, que también ha contado con la colaboración de Mónica Posadas [logopeda] y Ángel Jiménez [profesor de canto de la UCO]

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:** info@cordobasana.es **Buzón de dirección:** javierchastang@gmail.com **Web:** www.cordobasana.es

DEPOSITO LEGAL: CA-860-2006



DÍAS INTERNACIONALES DE SALUD EN MAYO

29	30	1	2	3 Día Mundial de la Libertad de Prensa	4	5 Día Internacional de las Matronas
6 Día Internacional de la Osteogénesis Imperfecta	7 Día Mundial del Asma	8 Día Mundial de la Cruz Roja	9	10 Día Mundial del Lupus	11	12 *
13	14	15 Día Internacional de la Familia	16	17 Día Mundial de la Hipertensión	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29 Día Mundial de la Esclerosis Múltiple	30	31 Día Mundial sin Tabaco	1	2

* El 12 de mayo se celebran el Día Mundial de la Fibromialgia y del Síndrome de la Fatiga Crónica y el Día Mundial de la Enfermería.

LA FRASE DEL MES

« Para el médico, curar es una forma de vida. »

Miyamoto Musashi

NOTICIA BREVE

La farmacia cordobesa lanza el servicio de dosificación personalizada de medicamentos con criterios y procesos comunes para todos sus pacientes

El Consejo Andaluz de Colegios de Farmacéuticos, en colaboración con los laboratorios Kern, Normon, Sandoz y Stada, ha iniciado una campaña de lanzamiento y difusión del Sistema Personalizado de Dosificación de Medicamentos (SPD), un nuevo servicio que puede solicitarse ya en las farmacias de la Comunidad y para el que más de 150 farmacéuticos cordobeses han recibido formación específica.

Se trata de un servicio especialmente indicado para cual-

quier paciente que siga un tratamiento con varios medicamentos y necesite ayuda en la organización de sus tomas, especialmente pacientes con pautas de medicación complejas y personas mayores que viven solas, que olvidan las tomas, crónicos polimedica- dos o pacientes que dependen de uno o varios cuidadores. Pedir a un farmacéutico acreditado la dosificación personalizada puede contribuir a mejorar el control del paciente, facilitar el cumplimiento del tratamiento, reducir

los errores en la toma de medicamentos, evitar problemas de manipulación y conservación y prevenir los problemas de intoxicación involuntaria. El Consejo Andaluz estima que hasta dos millones de personas en toda Andalucía podrían estar interesados en este nuevo servicio. El eslogan de la campaña, en la que también colaboran Cinfa, Teva y Venalik, es "Con sus medicamentos, evite las confusiones", y reúne toda la información en el dominio www.spdfarmacia.com

C A F É - B A R
LA ANTIGUA
FUNDADA EN 1999
Reabierto en 2010



Reyes Católicos, 1



serdental

salud y estética dental

LA SOLUCIÓN A TUS PROBLEMAS



Promoción de apertura



Dr. Tomás Páez Pérez
Odontólogo - Implantólogo
Colegiado nº 14/00/1798

Más de 20 años de experiencia en salud y estética dental.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTOS AVANZADOS

Estética, Cirugía oral y maxilofacial, Implantología, Ortodoncia, Problemas de articulación, Prevención, Odontología restauradora, Periodoncia, Desgaste dental (Bruxismo), Odontogeriatría.

SERVICIOS GRATUITOS

Primera visita, Presupuesto sin compromiso, Rx intraoral,

* Limpieza bucal, Técnicas de cepillado, Selladores,

Fluorización y otros servicios gratuitos (consultar en clínica) (*) bajo prescripción facultativa.

Clínica Serdental, cuenta con los últimos avances y la más sofisticada tecnología.

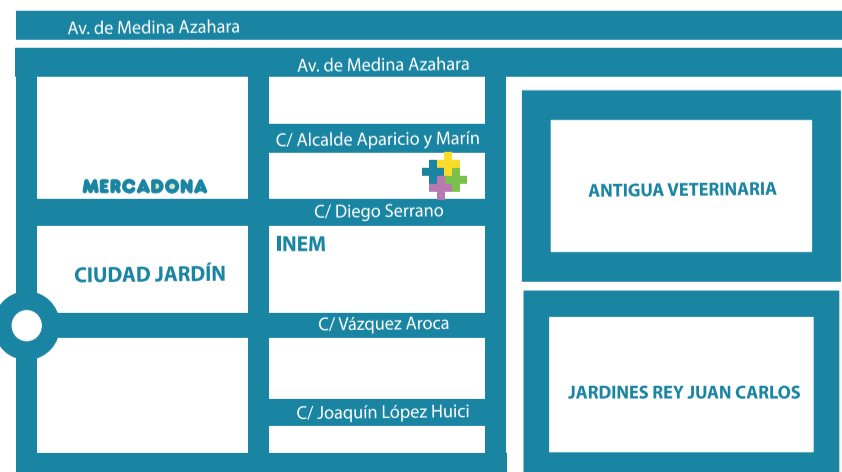
TÉCNICA DE DIAGNÓSTICO MEDIANTE RADIOLOGÍA CONVENCIONAL, TAC, RESONANCIA NUCLEAR MAGNÉTICA

www.serdental.com

HORARIO DE LUNES A VIERNES

MAÑANAS 9:00 A 14:00H. TARDES 16:00 A 21:00H.

C/ Diego Serrano, 2 - 14005 CÓRDOBA



TLF. 957 740 054

TLF. 957 740 054

noticias

Enfermeras se preparan en Córdoba para actuar ante emergencias y catástrofes

Los docentes del curso fueron los enfermeros de emergencias del grupo CRT **Francisco Javier Molina y Eduardo Hinojosa**



Algunos de los asistentes al curso

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Enfermería celebró el pasado mes de abril el curso *La Enfermería ante las emergencias y catástrofes*, en colaboración con la Escuela Internacional de Ciencias de la Salud, mediante el que los profesionales inscritos conocieron la teoría y la práctica sobre cómo han de actuar ante emergencias cardiacas y traumáticas, y cómo han de intervenir ante catástrofes y accidentes de múltiples víctimas.

Según Francisco J. Molina «pretendemos capacitar a las enferme-

ras y enfermeros en la sistemática de valoración y actuación en las principales emergencias cardiacas y traumáticas, así como facilitar su integración e intervención en accidentes de múltiples víctimas y catástrofes».

Además, los profesionales enfermeros que siguieron esta formación participaron en una serie de talleres prácticos para afianzar las técnicas fundamentales de la atención ante emergencias y catástrofes, tales como la RCP, la intubación orotraqueal y la movilización e inmovilización del paciente con trauma grave, entre otras.

Enfermeras del Reina Sofía imparten un taller sobre el manejo de la insuficiencia cardiaca en pacientes y cuidadoras

Esta actividad, que se inició el pasado año, ayuda a quienes ya conviven con la enfermedad a **despejar dudas, identificar signos de alarma y disminuir la ansiedad**

REDACCIÓN

Un grupo de profesionales de enfermería del Reina Sofía ha comenzado a impartir un taller dirigido a pacientes con insuficiencia cardiaca que persigue resolver sus dudas y las de sus cuidadoras, así como enseñarles a identificar los principales signos de alarma para llevar un mejor control de su enfermedad. Estos encuentros se organizan para grupos reducidos de entre 20 a 25 personas con la finalidad de motivar su participación y poder ofrecerles una atención más personalizada.

El taller se inicia con una definición muy genérica de qué es la insuficiencia cardiaca

Los pacientes que asisten a estas reuniones generalmente son personas atendidas en consultas externas de Cardiología, después de una hospitalización reciente tras alguna complicación de su enfermedad. Las principales patologías



Algunas de las enfermeras de Cardiología que participan en el taller

que presentan estas personas son cardiopatías dilatadas, infartos e insuficiencias aórticas.

El grupo de enfermeras, bajo la coordinación de María del Rosario Roldán y Luisa Luque, se muestra muy satisfecho con los resultados logrados hasta el momento.

El taller se inicia con una definición muy genérica de qué es la insuficiencia cardiaca, que se produce cuando existe un desequilibrio entre la capacidad del corazón para bombear la sangre y las necesidades del organismo. Los pacientes han de saber que se trata de una enfermedad crónica que se puede controlar realizando pequeños

cambios en los hábitos de vida y tomando el tratamiento adecuado.

Entre los principales síntomas de alarma figuran la fatiga, dificultades cotidianas, tos seca, pérdida de apetito, aumento inexplicado de peso y necesidad de dormir incorporado y, por otra parte, entre los principales factores de riesgos destacan la diabetes, la hipertensión, el tabaquismo y la obesidad.

El equipo que desarrolla esta actividad está formado por Trinidad Berral, Ana Belén Muñoz, Felisa Arroyo, Toñi Cepas, Elisa Camacho, Francisca Herruzo, Marina Sánchez y Rafaela Simoni.



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

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
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

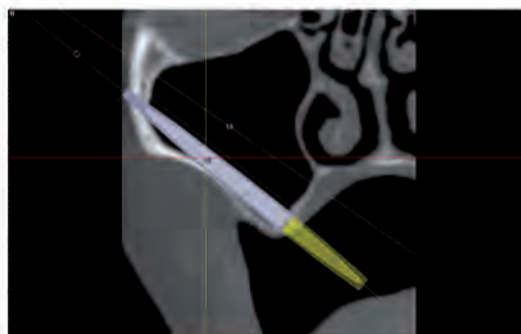
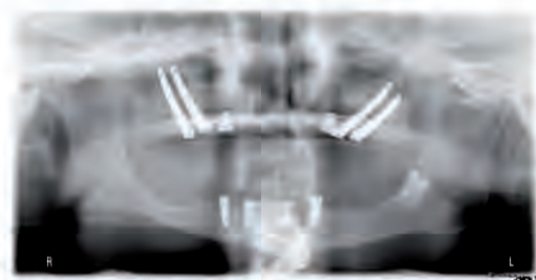
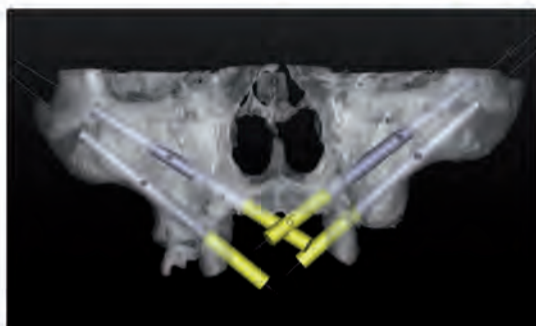
Unidad de Implantología Avanzada Cordobesa

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

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



Implantes zigomáticos en la rehabilitación del maxilar superior atrófico



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Cirugía guiada por ordenador

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

D. Francisco M. Zafra Camacho

C/ Avda. del Equipo cincuenta y siete, local

14001 CORDOBA

tlf. 957 485 746

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

C/ Historiador Manuel Salcines, nº 6, local

14004 CORDOBA

tlf. 957 45 54 54

Fundación La Arruzafa y Cruz Roja acuerdan la asistencia oftalmológica gratuita a mujeres en dificultad



Rafael Agüera, gerente del Hospital La Arruzafa, Antonio Rivera, presidente provincial de Cruz Roja y Juan Manuel Laborda, presidente de la Fundación La Arruzafa, en el momento de la firma

REDACCIÓN

Fundación La Arruzafa y Cruz Roja Española en Córdoba firman un convenio de colaboración para facilitar la asistencia oftalmológica gratuita a mujeres en dificultad social.

El acuerdo establece que las mujeres usuarias de alguno de los proyectos del Plan de Empleo de la institución humanitaria podrán recibir atención oftalmológica por parte de la fundación.

La Fundación La Arruzafa es una 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 local, nacional como internacional.

En la rúbrica, que ha tenido lugar en el Hospital La Arruzafa, han tomado parte el presidente provincial de Cruz Roja, Antonio Rivera, y el presidente de la Fundación La Arruzafa, Juan Manuel Laborda.

Para Rivera, acuerdos así suponen un «apoyo fundamental en nuestra lucha cotidiana por dar oportunidades y mejorar las condiciones de vida de los más vulnerables».

Las trabajadoras sociales del Hospital Reina Sofía atienden a cerca de 3.500 pacientes en 2012

Personas en situación de dependencia, con necesidades especiales, con trastorno mental, en espera de un trasplante, menores o inmigrantes están entre los casos más frecuentes

REDACCIÓN

Las trabajadoras sociales del Hospital Reina Sofía atendieron el pasado año a un total de 3.375 pacientes durante su periodo de hospitalización en alguno de los centros dependientes del complejo sanitario (Hospital General, Materno-Infantil, Provincial). Durante el mismo periodo, este equipo realizó 13.210 consultas de trabajo social.

Las intervenciones de estas profesionales se centran en la adecuada identificación, intervención, coordinación socio-sanitaria, seguimiento y evaluación de las personas que, siendo atendidas en el hospital, muestran factores de riesgo social. En este sentido, el 62,55% de los pacientes que han pasado por la Unidad de Trabajo Social se encontraban en riesgo social por diferentes causas.

La mayoría de los pacientes atendidos habían sido derivados a la Unidad por parte de otros profesionales del centro

La responsable de la Unidad, Marisol García, explica que dentro de este colectivo figuran personas en situación de dependencia, que llegan a una situa-



Equipo de trabajadoras sociales del Hospital Reina Sofía

ción comprometida por causas relacionadas con su proceso de hospitalización, con necesidades especiales, menores, inmigrantes, pacientes con enfermedad mental, inmersas en un proceso de trasplante, con enfermedades infectocontagiosas, en exclusión social, con sospecha o evidencia de maltrato y también población reclusa atendida en el hospital. La situación de riesgo social de estas personas les hace ser población diana de estas profesionales.

Marisol García indica que la mayoría de los pacientes atendidos —en concreto el 52,47%— habían sido derivados a la Unidad por parte de otros profesionales del centro (médicos, enfermeras gestoras de casos y personal de en-

fermería en general). En el 30,16% de las situaciones, la iniciativa partió del propio paciente o la familia, mientras que en el 12,38% de los casos la derivación procedía de Atención Primaria, servicios sociales, sistema educativo, ONGs y otros organismos o entidades.

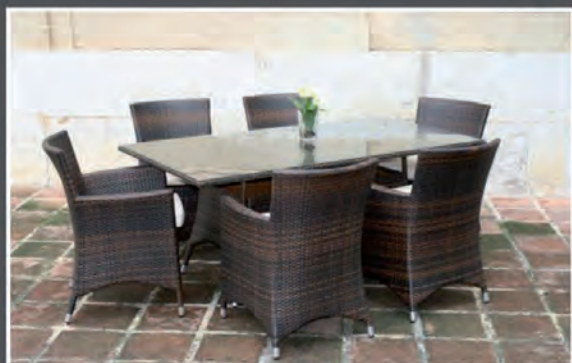
El Reina Sofía cuenta en estos momentos con siete trabajadoras sociales para el área de hospitalización, que tratan de identificar situaciones de riesgo sociosanitario entre los pacientes del complejo sanitario. Entre ellas figuran —además de Marisol García Gómez— Rosa Gómez Gómez, Alicia García Martínez, Asunción Muriello Martínez, Auxiliadora García García, Dolores Hermoso Hermoso y Prado Ramírez García.

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



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.

Fundación La Arruzafa presente en Madagascar para prestar asistencia oftalmológica y óptica

REDACCIÓN

Desde el día 4 al 15 de abril, fundación la Arruzafa ha desplazado un equipo humano de nueve personas, y en colaboración con la Misión Trinitaria de la localidad, a cargo del padre Víctor Randrianarisoa, ha llevado a cabo 62 cirugías y ha atendido a 1454 pacientes en consulta. La novedad de este año es que hemos estrenado el nuevo edificio construido en el recinto de la misión, y financiado por la familia trinitaria de Córdoba, encabezada por el Dr. Jose A. Ramírez Nuño. El nuevo edificio, al

Se pasó consulta 9 días en jornadas de mañana y tarde, ya que la demanda de pacientes era enorme

que han llamado «Clinique La Arruzafa», cuenta con un quirófano, una sala de reanimación, tres consultas de oftalmología, almacén, esterilización y una sala de espera y recepción. El hecho de disponer de las consultas en el mismo sitio que el área quirúrgica ha facilitado el trabajo.

El equipo estuvo formado por tres oftalmólogos (Antonio Hidalgo, Juan Manuel Cubero y Juan Manuel Laborda), un anestesiista (Ernesto Mohedano), dos



optometristas (Juan Carlos Gordillo y Alicia Navarro), dos enfermeras (Pilar Díaz y Raquel Luque) y una auxiliar, M^a José Ortiz.

Se pasó consulta 9 días en jornadas de mañana y tarde, ya que la demanda de pacientes era enorme. Se atendieron 1454 pacientes, más las revisiones de los pacientes intervenidos. Se indicaron tratamientos farmacológicos, entregando colirios y pomadas pero la mayor demanda fue de gafas: se entregaron 656 gafas graduadas y 310 gafas de sol. Ya en España se están elaborando 46 gafas de graduación especial que de forma altruista y generosa donará Soloptical de Córdoba, y que serán enviadas a Tsiroanomandidy en breve. Los padres de la misión se encargarán de distribuir las gafas después de anunciarlo a través de radio Bongolava, emisora de la ONG FAMI.

En cuanto a la cirugía, se llevaron a cabo 62 intervenciones, la mayoría de cataratas. La fundación trasladó el facoemulsificador portátil que permite realizar la cirugía en condiciones similares a como se hace en Europa, sin sutura y con anestesia local, lo que supone una rápida recuperación visual.

Cada año intentamos mejorar la asistencia, y ello supone la adquisición de material que nos garantice continuar el proyecto a pesar de los problemas de luz, agua y otros que son frecuentes e imprevisibles en estos países. La novedad de este año

ha sido la adquisición de una lámpara de hendidura portátil, funciona con batería, y podemos trasladarla en cada campaña en condiciones óptimas.

Este año, de acuerdo con la contraparte local, se ha dado un valor a todo el material entregado a los pacientes. Todos los pacientes (excepto aquellos a los que le era imposible), han entregado un donativo de 1.000 ariary (35 céntimos) por consulta y gafas, de visión o de sol, una

cantidad posible para la mayoría de los malgaches. Queríamos que los pacientes le dieran valor al trabajo realizado por todos. El pequeño fondo obtenido y que a su vez fue bien acogido por los pacientes se entregó a la residencia de ancianos «Casa de Amor».

Dada la necesidad de la población y la eficacia del trabajo realizado, la Fundación pretende seguir viajando periódicamente a esa zona y volveremos pronto

Para la asistencia en consulta y en quirófano pudimos contar con la colaboración de tres traductores malgaches que han estudiado o estudian filología hispánica en la capital, Antananarivo. Para llevar a término este proyecto hemos contado con la colaboración generosa e imprescindible de todas las empresas que han colaborado aportando material para la expedición: Soloptical, Jaytesa, Ortopedia médica cordobesa, óptica Cazorleña, óptica Crisol, la Diputación de Córdoba, laboratorios Abbott, Alcon y Thea. El resto de material necesario ha sido aportado por el Hospital la Arruzafa-Instituto de Oftalmología la Arruzafa y a través de las aportaciones de los socios de la fundación.

Dada la necesidad de la población y la eficacia del trabajo realizado, la Fundación pretende seguir viajando periódicamente a esa zona y volveremos pronto.



Fundación La Arruzafa
www.hospitalarruzafa.com

Fundación La Arruzafa

+ Fundación la Arruzafa presta asistencia oftalmológica y óptica de forma periódica en varias zonas de África como Tanzania, Guinea Ecuatorial y Argel, y recientemente ha llevado a cabo su cuarta campaña de atención oftalmológica en Tsiroanomandidy, una población rural del centro de Madagascar y con grandes carencias sanitarias.

Córdoba te da mucho juego



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



Las propiedades beneficiosas de la miel

comer sano

16



Cómo evitar los calambres musculares

deporte saludable

18

En vanguardia de la cirugía plástica

cirugía estética

20

El saludable hábito de la lectura

la infancia y la salud

22

cosméticos naturales

La cosmética natural, una proyección hacia el futuro

CARLOS CAMACHO MORALES

La marca **HISPALOE**, fiel a uno de los principios más elementales que ha de destacar en cualquier marca de productos susceptibles de ser usados por el ser humano, elabora todas sus fórmulas, y presentaciones en su gama de cosmética, mediante un proceso exclusivamente pensado para beneficio de la salud del consumidor; “*fabricamos pensando en ti*”. En cada uno de nuestros envases se puede comprobar a simple vista el porcentaje de Aloe Vera que contiene el producto, lo que nos distingue de cual-

quier otra marca a nivel mundial. Otros nos seguirán después, pero hemos sido los primeros en ofertar nuestros productos con información veraz, destacada y objetiva. También se distingue nuestra marca porque en la fabricación de todos estos productos cosméticos y dermatológicos, de la nueva gama, solo se utilizan productos naturales, lo que nos asegura una calidad final beneficiosa para la piel y para la salud del consumidor.

Todos sabemos que la gran mayoría de productos de cosmética que se comercializan, contienen algún componente sintético

o químico que, aunque producen los efectos que esperamos con inmediatez, por ej. la tan esperada espuma en jabones y champús, no se puede decir que sean beneficios para la piel, su uso continuado perjudica nuestra salud. Muchas personas piensan que los químicos que se usan en estos jabones, cremas, champús, etc., no llegan al torrente sanguíneo o que no penetran realmente en nuestro cuerpo, pero sí lo hacen y esto puede causarnos muchos problemas a largo plazo.

Estos son algunos de los ingredientes dañinos que se suelen usar en cosmética y en productos de baño e higiene:

- **Bactericidas:**
 - Suelen estar presentes en Jabón anti-bacteriano, dentífricos, enjuagues bucales, etc.:
 - Triclosán, Cloruro de belzalconio y Clorohexidina.
 - Efectos: Pueden producir irritación de la piel y favorecer la resistencia de las bacterias.
- **Aluminio:**
 - Presentes en desodorantes y productos de maquillaje.
 - Clorhidrato de aluminio y Aluminio zirconio.
 - Neurotoxina relacionado con el alzheimer.
 - Efectos: Puede favorecer el desarrollo de enfermedades cardíacas y pulmonares, también problemas de infertilidad.
- **Aceites minerales:**
 - Suelen estar en lociones faciales y corporales.
 - Parafina líquida y Petrolato.
 - Efectos: Irritación en la piel, son alérgenos y cancerígeno en potencia.
- **Siliconas:**
 - En lociones faciales y corporales, acondicionador para el pelo y maquillajes.
 - Ciclotmeticona, Dimeticona, Simeticona y Ciclopentasiloxna.
 - Efectos: Irritación en la piel, poros obstruidos, algunas favorecen el desarrollo de tumores y acúmulos de nódulos en hígado y linfa. No son biodegradables.
- **Conservantes:**
 - En lociones faciales y corporales, en muchos cosméticos.
 - Parabenos o Parabenos (metilparaben, etilparaben, butilparaben, propilparaben, etc.), EDTA, Formaldeído, Quaternium 15 y Metilisotiazolinona.
 - Efectos: Irritación de la piel, reacciones alérgicas, pueden ser neurotóxicos. Algunos como los parabenos son sospechosos de provocar cambios hormonales.
- **Ftalalos:**
 - En laca para el pelo, laca de uñas y productos perfumados.
 - Dibutilftalato (DBP) y Dietilexilftalato (DEHP).
 - Efectos: Son plastificadores que provocan problemas hormonales, pueden causar daño al hígado, pulmones y riñones, afectar a la fertilidad y al desarrollo del feto.
- **Fragancias:**
 - En productos de perfumería.
 - Perfume.
 - Es una mezcla de numerosos elementos químicos sintéticos.
 - Efectos: Se relacionan con casos de asma, irritación en la piel, náuseas, cambios de humor, depresión, letargo, irritabilidad y mala memoria.
- **Detergentes:**
 - En el champú del pelo, espumas de baño y jabón líquido para las manos.
 - Lauril sulfato de sodio, Cocamidopropil betaina, Lauril sulfato de amoníaco, Cocamida DEA y Cocamide MEA.
 - Efectos: Irritación en la piel y pueden favorecer el desarrollo de sustancias cancerígenas en los productos durante su almacenamiento.
- **Bronceadores:**
 - En productos solares y bronceadores, en pintalabios, hidratantes y bases.
 - Benzofenona-3, Homosalate, 4-metilbenzilideno camfor (4MBC), Octilmetoxicinamato, Octil dimetil paba y Octocrileno.
 - Efectos: Son elementos químicos que provocan daños hormonales, está comprobado que perjudican la fertilidad de animales salvajes.

Para evitar todos estos efectos nocivos para la salud que indicamos, de entre los más conocidos, la marca **HISPALOE** solo fabrica productos compuestos por elementos naturales. Con la procedencia ecológica de nuestra hoja de Aloe Vera y mediante todo el proceso de extracción y fabricación artesanal y controlado, contribuimos a ga-

rantizar que el producto cosmético o dermatológico de nuestra marca que utilices sea beneficioso para ti, para tu piel, para tu cuerpo y te proporcione los efectos que buscas en él.

No olvidamos que no tenemos nada más que una salud, es un todo al que hay que cuidar, por eso somos conscientes de

la importancia que tiene la confianza del consumidor en nuestra marca y queremos mantenerla ofreciéndole unos productos naturales que puede comparar con cualquier otro producto del mundo elaborado con Aloe Vera. Exija que el envase del producto que compre destaque la proporción de Aloe Vera que contiene.

Hispaloe

hispaloe@hispaloe.com
www.hispaloe.com

La hoja de la que se extrae este Aloe está cultivada en Andalucía (España), en la localidad de Encinarejo de Córdoba, y su fabricación se realiza en Córdoba con todas las garantías de calidad de las grandes marcas.

CULTIVO ECOLÓGICO

HASTA EL **97%** de PURO Aloe Vera

Tlf. 957 811 355 - Av. República Argentina, 4 (local)

Es consecuencia de un fallo en la canalización del conducto lacrimonasal **Obstrucción lagrimal en el recién nacido**

DRA. CARLOTA RAMOS FERNÁNDEZ
INSTITUTO DE OFTALMOLOGÍA LA ARRUZAFÁ

La obstrucción congénita de la vía lagrimal aparece con una frecuencia aproximada del 8% en recién nacidos. De acuerdo con este alto porcentaje, no es de extrañar que la obstrucción de la vía lagrimal en el recién nacido represente una causa frecuente de consulta oftalmológica infantil.

No debemos retrasar la consulta médica ante lo que aparenta ser un cuadro banal

Como padres hemos de sospechar esta patología cuando nuestros hijos presenten lagrimeo, conjuntivitis de repetición y secreciones persistentes desde el nacimiento o desde los primeros meses de vida. La mayoría de estas obstrucciones se resuelven espontáneamente en los primeros meses de vida (hasta el 70% en los primeros 3 meses y hasta el 90% en el primer año) o con tratamiento médico conservador, es decir, sin necesidad de tratamiento quirúrgico, en el primer año de vida.



Sin embargo, a pesar de la evolución favorable de esta patología, es preciso conocer la posible asociación de los síntomas ya descritos a otras causas desencadenantes de mayor gravedad tal como el glaucoma congénito, uveítis o queratitis, que sí precisarán de una actuación médica urgente. Por tanto, no debemos retrasar la consulta médica ante lo que aparenta ser un cuadro banal dada la necesidad de descartar otras causas relacionadas.

Una vez confirmado el diagnóstico, es importante que los padres entiendan la causa y la evolución natural del proceso, habitualmente sin complicaciones, para tomar una decisión terapéutica conjunta sobre el manejo de la patología ya que se verán directamente implicados en el tratamiento conservador de la misma y porque, en caso de que persista el problema, tendremos que recurrir a tratamientos quirúrgicos con, igualmente, resultados satisfactorios.

CAUSAS: La obstrucción congénita es consecuencia de un fallo en la canalización del conducto lacrimonasal, siendo la persistencia de membranas a nivel de la válvula de Hassner la principal causa del problema. Esta membrana en más del 90% de los pacientes afectados se rompe espontáneamente durante el primer año de vida.

¿Por qué no esperar entonces a la resolución espontánea en lugar de iniciar tratamiento médi-


Hospital La Arruzafá
Instituto de Oftalmología La Arruzafá
www.hospitalarruzafa.com

co conservador? Porque durante esa espera hemos de buscar facilitar el drenaje de la lágrima del niño para evitar su acúmulo en el saco lagrimal con las secundarias complicaciones: conjuntivitis, dacriocistitis, mucocel, etc.

TRATAMIENTO

El **masaje del saco lagrimal** vaciará el contenido del saco lagrimal y reducirá la cantidad de secreciones, acompañándose de la **instilación de colirios antibióticos** si fuera preciso. En algunos casos, el masaje puede inducir presión en el saco suficiente para romper la membrana. Su efectividad dependerá de la correcta realización del masaje, los padres deben ser instruidos por el oftalmólogo o pediatra, y de la frecuencia suficiente, no siempre posible por disponibilidad de tiempo o falta de colaboración por parte del niño.

Si la resolución espontánea del lagrimeo no ocurre antes del año de edad, se debe proceder al **sondaje del conducto nasolagrimal**.

La persistencia de la obstrucción tras el sondaje repetido, obliga a la realización de otros procedimientos quirúrgicos más agresivos tal como la **intubación bicanalicular-nasal con silicona** y, en caso de nuevo fracaso, una **dacriocistorrinostomía**.

monra comercial
su proveedor de confianza

Todo para su jardín y piscina

Ofrecemos servicio a domicilio gratuito en Córdoba capital



Avda. Virgen de las Angustias, 3 - 14006 CÓRDOBA

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

Síguenos en



Las propiedades beneficiosas de la miel

Es un alimento rico en hidratos de carbono, con alrededor de un 70% de glucosa y fructosa, su contenido en grasa es inexistente

A. CABELLO

A lo largo de la historia la miel ha sido y es uno de los alimentos habituales gracias a sus propiedades nutricionales y medicinales. Es uno de los edulcorantes más utilizados y su consumo puede ser directo o formando parte de bebidas, postres e incluso con platos salados.

Es un alimento rico en hidratos de carbono, con alrededor de un 70% de glucosa y fructosa. Su contenido en grasa es inexistente y su aporte calórico es de 302 kCal por 100 g. También posee hierro, proteínas, calcio, sodio, yodo, zinc, potasio, magnesio y vitaminas C, K y B2, B3, B5, B6 que dependen de la variedad de flores con la que se produce.

Además de ser un buen edulcorante, ayuda a los deportistas ya que facilita el mantenimiento de niveles adecuados de azúcar en la

sangre, y la recuperación y restitución de glucógeno en los músculos tras la práctica deportiva. Posee propiedades antioxidantes, antibacterianas y antihongos. Tiene efectos antitusivos y expectorantes y actúa como calmante, unido a la leche, cuando se padece dolor de garganta. Es beneficiosa contra bronquitis, resfriados y catarros e incluso ayuda contra

Posee propiedades antioxidantes, antibacterianas y antihongos

el asma. Además colabora en el tratamiento de úlceras gástricas ya que se absorbe rápidamente y alivia el ardor y dolor que provoca la úlcera. Su consumo es positivo para las vías urinarias, tiene efectos balsámicos y favorece la expulsión de cálculos renales. Si necesita tomar calcio la combinación con miel favorece su absorción con lo que contribuye a mejorar la masa ósea. Se puede usar en cremas para la piel y para heridas ya que posee propiedades cicatrizantes.

Cada variedad de miel tiene algunas propiedades distintas en



función de las plantas de las que procede el polen con el que las abejas la han fabricado. Entre las variedades más usuales encontramos la miel de azahar que tiene efectos sedantes, la miel de mil flores recomendada para catarros, de eucalipto que tiene efectos positivos tanto para las vías

respiratorias como urinarias. A la miel de romero, tan apreciada en Andalucía, se le atribuyen efectos beneficiosos sobre el hígado y su consumo ayuda en cuando se padece asma o tos.

Otra miel que alivia los dolores de garganta y calma la tos es la obtenida de espliego. A la miel de

tomillo, se le atribuyen propiedades tónicas y antisépticas, ayuda a combatir el cansancio mental y físico y es recomendada en caso de padecer bronquitis y resfriados. Para dolores provocados por úlceras y ardores las mieles de romero, tomillo y tilo son las más recomendadas.

Alimento prebiótico

Es un alimento prebiótico ya que sus oligosacáridos favorecen el mantenimiento de la flora intestinal de forma que la salud intestinal se ve fortalecida al igual que el sistema inmune.



**RESTAURANTE
"MESÓN DEL TORO"**



**MESÓN DEL TORO FELICITA
LAS FIESTAS DE MAYO
A TODOS LOS CORDOBESES**

C/ Fuente de Los Picadores, 1 Tlf. 957 28 05 03 - 957 27 05 47

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
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^a Machado Rodríguez

CENTRO DE FISIOTERAPIA & OSTEOPATÍA

SANTA MARINA

C/ Mayor de Santa Marina, nº 6

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

www.fisioterapiasantamarina.es

MENSANOVA

LA NUEVA MENSAJERIA

DE CÓRDOBA
Y PARA CÓRDOBA

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

 **957 08 23 46 - 637 552 102**



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

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

Cómo evitar los calambres musculares

Pueden ser causados por el mal funcionamiento de algunos nervios, por deshidratación, por falta de minerales o desgaste de ellos, por distensiones musculares, etc.

A. CABELLO

Los calambres musculares con espasmos súbitos involuntarios o contracciones, en uno o varios músculos. Suele ocurrir tras la práctica de deporte o por la noche y su período de duración puede ser desde unos pocos segundos hasta varios minutos. Los calambres tienen lugar cuando el músculo se contrae involuntariamente y no se relaja. Pueden ser causados por el mal funcionamiento de algunos nervios, por deshidratación, falta de minerales o desgaste de ellos, distensiones musculares, etc. El dolor, que puede ser acusado, puede ser paliado mediante masajes o estiramientos. Entre los grupos musculares más usuales que puede padecer este problema se encuentran los cuádriceps, los gemelos, la parte posterior de los muslos, las manos, los brazos, los pies y el abdomen.



prevención

Para prevenir los calambres debemos hacer una planificación adaptada a nuestra condición física cuando vamos a realizar deporte para evitar sobreesfuerzos, llevar una dieta equilibrada e incluir alimentos que contengan minerales básicos como el potasio y magnesio y debemos consumir líquidos antes de tener sed.

La ocurrencia de calambres viene precedida de la realización de alguna actividad que provoque sobreesfuerzo y se mantenga durante un tiempo determinado. La falta de agua, sales minerales (sobre todo potasio y calcio) y vitaminas elevan la frecuencia de aparición de estos. También un alto nivel de estrés puede producir calambres. Otras causas que los provocan y que no tiene que ver con la actividad física son el embarazo, la menstruación, el hipotiroidismo o el consumo de determinados medicamentos.

Cuando sentimos un fuerte dolor y el músculo se tensa y endurece a causa de un calambre se debe detener la actividad inmediatamente y realizar un masaje sobre la zona afectada, cuando disminuya el dolor procederemos a realizar estiramientos ya que al estirar se mandan al sistema nervioso central un alto número de señales de inhibitorias de forma que se reducen los espasmos. La aplicación de calor ayuda a relajar cuando comienza el espasmo y aplicar hielo puede servir una vez haya pasado el dolor. Si

persiste el dolor debe consultar con un médico ya que no es normal que duren mucho. Está recomendado hidratarse con bebidas isotónicas. La ingesta de plátanos es una buena opción debido a su contenido en potasio. Debemos detener cualquier práctica deportiva en las siguientes 24 o 36 horas ya que estamos ante un problema de agotamiento muscular, si no se da tal caso una sesión suave se puede realizar.

Para prevenir los calambres debemos hacer una planificación adaptada a nuestra condición física cuando vamos a realizar deporte para evitar sobreesfuerzos. Llevar una dieta equilibrada e incluir alimentos que contengan minerales básicos como el potasio y magnesio y no debemos olvidar que la hidratación es básica para la salud. Debemos consumir líquidos antes de tener sed que es cuando empieza la deshidratación. En caso de ser propensos a padecer calambres podemos acudir a un fisioterapeuta para que alivie la carga muscular. Es importante llevar prendas que sean adecuadas, adaptadas a las condiciones climáticas de frío o calor del momento. Un excesivo esfuerzo es la causa más común para la aparición de calambres por eso es tan usual en corredores de maratón, tras un sprint o en partidos de fútbol, tenis... de larga duración.

En el caso de que no desaparezcan tras los estiramientos, sean muy intensos, reaparezcan con asiduidad o sean muy prolongados sería recomendable acudir a su médico para que investigue las causas.



*Rincón
de las Beatillas*

Cocina Tradicional Cordobesa

les desea felices fiestas

RESERVAS

957 48 33 36
629 75 74 83



Plaza de las Beatillas, 1 14001 - CÓRDOBA

elrincon@tabernabeatillas.com



Clínica Rodas

Implantología y
cirugía maxilofacial



vuelve a sonreír

febrero
y marzo
implantes

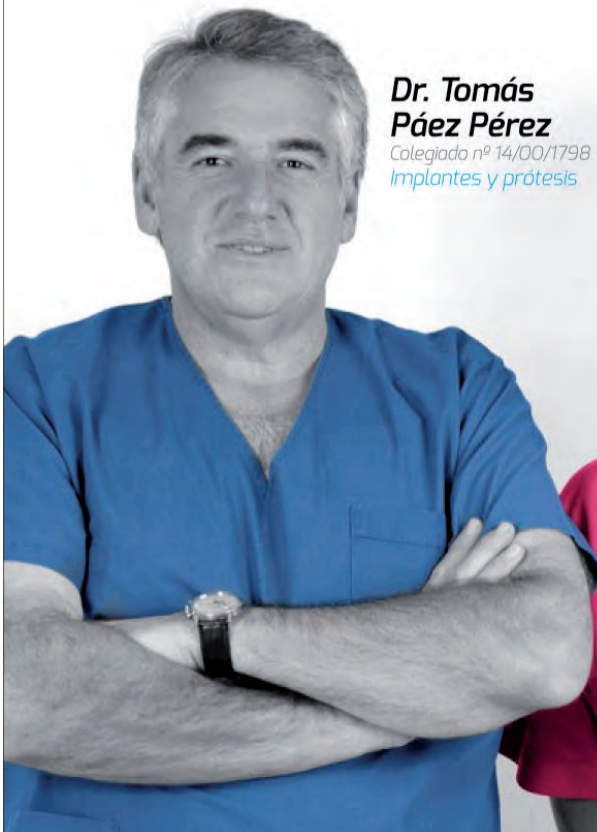
Alta Gama **eckermann**

-30%



especialistas en implantología

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



Dr. Tomás Páez Pérez

Colegiado nº 14/00/1798
Implantes y prótesis



Dr. Julián A. Rodas Ibáñez

Colegiado nº 14/6642
Cirujano Oral y Maxilofc.
Implantes



Clínica Rodas

Implantología y
cirugía maxilofacial



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

Teléfono y fax **957 470 944**

julianrodas@clinicajulianrodas.com

«En vanguardia de la cirugía plástica, tanto en técnicas como en tecnología»



A.V.

El cirujano plástico cordobés Emilio Cabrera, Director de la Clínica de Cirugía Plástica & Estética Córdoba, ha participado entre los días 11 a 16 del pasado mes de abril, en calidad de Candidato Internacional de la American Society of Aesthetic Plastic Surgery (ASAPS), en el congreso anual de dicha sociedad, celebrado este año en la ciudad de Nueva York y considerado encuentro de referencia de la disciplina a nivel mundial. El especialista ha intervenido en diversos grupos de trabajo que han incluido la técnica de Alter para cirugía estética genital femenina (Dr. Gary Alter), técnicas de rejuvenecimiento facial mediante lifting facial con cicatriz corta y autinjerto graso (Dr. Daniel Baker), Abdominoplastia y liposucción circunferencial (Dr. Oswaldo Saldanha), Lifting corporal (Dr. Peter Rubin) y Mastopexia con aumento (Dr. Patrick Maxwell). Al encuentro médico han acudido los cirujanos

más acreditados del mundo para exponer las últimas técnicas y novedades. Según el Dr. Emilio Cabrera, la puesta en común y desarrollo de éstas permite materializar dichas novedades con una seguridad y efectividad absolutas. Tras su paso por el congreso

Novedosas simulaciones 3D en cirugía mamaria

el cirujano cordobés ha subrayado su satisfacción por comprobar que tanto las técnicas como la tecnología que se aplica en su clínica están a la vanguardia de la especialidad, con cuestiones como las simulaciones 3D o el uso de implantes de gel de silicona cohesivo y microtexturado, de máxima seguridad y contrastada calidad.

Avances y nuevas tecnologías
Buena parte de los contenidos de este importante foro han girado en torno a los refinamientos en la cirugía estética facial, con especial hincapié en el lifting, la

blefaroplastia y la rinoplastia. La consolidación del lifting con cicatriz corta asociada a autinjerto graso (Dr. Daniel Baker) es ya un hecho dada su menor agresividad, sus resultados más naturales y el rápido postoperatorio.



El Dr Emilio Cabrera en el congreso de Nueva York

También la blefaroplastia (párpados) y los conceptos y técnicas de cirugía periorbitaria están cambiando, requiriendo en algunos casos la «blefaroplastia de aumento», técnica basada en la inyección de grasa procesada del propio paciente en la cuenca orbitaria con objeto de tener un mejor resultado y rejuvenecer esa zona (Dr. Patrick Tonnard). En cuanto a la cirugía estética nasal, los expertos Dean Toriumi o Bahman Guyuron expusieron nuevas técnicas para conseguir la adecuada proyección de la punta nasal con resección del dorso y obtener los mejores resultados estéticos y de máxima naturalidad.

La tecnología más novedosa giró en torno a los asistentes virtuales, como Crislix Virtual Aesthetics para reconstrucciones 3D en mama. Esta tecnología es utilizada por el Dr. Emilio Cabrera en su clínica de Córdoba desde el pasado octubre, siendo posible la realización de simulaciones 3D para la planificación quirúrgica del aumento mamario, lo que supone un paso más en la calidad e innovación de la Clínica de Cirugía Plástica & Estética Córdoba. En este ámbito el Dr. Michael Ed-

wards presentó un nuevo simulador, el TOUCH MD, que aporta la ventaja de poder medir y calcular volúmenes y, en definitiva planificar con precisión cada cirugía y que estará disponible en nuestro país en menos de dos años. En palabras del Dr. Emilio Cabrera «estos métodos aportan un gran valor a nuestra práctica clínica y en menos de un lustro estas nuevas tecnologías nos acompañarán de forma cotidiana como herramienta fundamental para la comunicación con los pacientes.»

Implantes mamarios seguros

El implante de gel de máxima cohesividad es un paso adelante en el objetivo de conseguir un implante «a la medida del pecho de cada paciente». La nueva generación de implantes Mentor de gel de silicona cohesivo y microtexturado ha sido reconocida en este congreso como líder mundial en seguridad de implantes mamarios, siendo la utilizada por el Dr Emilio Cabrera en su clínica de Córdoba.



Bodegas Sillero

CRIADORES DE VINOS MONTILLA MORILES



Tlfnos.: 957 68 40 69 957 68 44 64 (lagar)

Ctra. de la Redonda s/n

E-mail: bodegassillero@gmail.com

web: www.bodegassillero.com

14540 LA RAMBLA (Córdoba)

Desde 1949, aunando tradición multiseccular a las más modernas técnicas enológicas, BODEGAS SILLERO lleva a cabo la crianza de vinos de extrema calidad, como se ha hecho en nuestra comarca dentro de la Denominación de Origen Montilla-Moriles desde nuestra historia más remota. Para ello se funden sabiduría, mostos de las zonas de Calidad Superior, viejo roble americano y buen hacer, para ofrecer unos de los más exquisitos y únicos vinos.



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 Anestesta

Reyes Católicos, 11 (local). Córdoba.
Tel. 957 49 81 32. www.redondoestetica.com

El saludable hábito de la lectura

Existen muchos más libros de los que se pueden leer en una vida, por lo que **si uno no nos engancha podemos dejarlo y probar con otro**

A. CABELLO

El día 23 de abril se celebra cada año el Día Internacional del Libro y aprovechando la ocasión queremos hablar de la importancia de la lectura entre los más pequeños.

La lectura representa un gran estímulo intelectual ya que favorece la creatividad, inteligencia, imaginación y ayuda a desarrollar la capacidad verbal y concentración en los niños. A su vez constituye una buena forma de entretenimiento, es educacional y por la noche puede ser un buen precursor del sueño.

La literatura constituye un divertido medio de aprendizaje, que mejora la concentración y com-

prensión lectora, lo que puede favorecer al niño cuando tenga que estudiar textos académicos.

Debemos hacer partícipes a nuestros hijos de la lectura

El hábito de la lectura se debe empezar antes de que sepan leer, compartiendo con ellos historias, leyéndoles cuentos, normalmente a una misma hora para ir creando la costumbre. Si nosotros también les mostramos que leemos y les hacemos partícipes de nuestra lectura contándoles la historia o haciéndoles ver que nos resulta divertido les generaremos más interés pues somos su modelo.

En las librerías podemos encontrar una gran variedad de libros para todas las edades, con diferentes formatos, incluso libros sólo de ilustraciones, con texturas diferentes para su tacto.

Para los más pequeños existen libros que nos ayudarán en su desarrollo visual y psicomotriz, o para empezar a enseñarles cómo se llaman los distintos objetos, colores, animales... Aunque ya sepan leer es recomendable seguir leyendo cuentos con ellos para continuar estimulando positivamente

hacia en hábito de la lectura y compartir un tiempo con ellos.

No hay nada más aburrido que leer por obligación, por lo que en cuanto puedan, ellos deben elegir sus propios libros. Existen muchos más de los que se pueden leer en una vida, por lo que si uno no nos engancha podemos dejarlo y probar con otro.

Podemos dejar lecturas diversas a su alcance para que ellos mismo elijan. Los cómics o tebeos también constituyen una buena forma de iniciar a la lectura y existen para todas las edades y de diversa temática.

Los beneficios de la lectura son numerosos, desde los educativos hasta la posibilidad de adentrarse en otras disciplinas como la escritura, el dibujo e incluso la fotografía.

La lectura aumenta su capacidad de concentración, de síntesis, mejora la expresión oral —sobre todo si leen y voz alta—, la capacidad de escuchar —cuando compartimos con ellos ratos en los que les leemos historias—, fomenta su imaginación y creatividad y además les proporcionan momentos de diversión.

Es una forma de integrar valores nuevos y desarrollar sentimientos en función de lo que leen como alegría, tristeza, curiosidad o miedo



Es beneficiosa

La lectura aumenta su capacidad de concentración, capacidad de síntesis, mejora la expresión oral, sobre todo si leen y voz alta, mejoran la capacidad de escuchar y atender cuando se les leen relatos, fomenta su imaginación y creatividad y además les proporcionan momentos de diversión.



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.

GRAN CIRCO ALASKA

presenta el musical

Los cantajuegos

De Carlos Turiel

LLEGA A CORDOBA

RECINTO FERIAL - INSTALADO EN CAMPO FUTBOL ENRIQUE PUGA

GRAN APARCAMIENTO CIRCO CLIMATIZADO



TRAPECISTAS VOLANTES

Caballos de alta escuela

EL PÉNDULO DIA BÓLICO

Presenta por 1ª vez

Camellos y dromedarios en la pista del circo

DEL VIERNES **17** AL DOMINGO **2**
MAYO JUNIO

NIÑOS: 5€ ADULTOS: 10€

EN TRIBUNA C (HASTA COMPLETAR AFORO)

Más información
670 349 291

VENTA DE ENTRADAS
ATRAPALO.COM

La magia en el Circo con el Tigre de Bengala



CÓRDOBA 2013

FIESTAS Y FERIA DE MAYO

NUESTRA SEÑORA DE LA SALUD



<p>MARTES 30 ABRIL</p> <ul style="list-style-type: none"> Música. Concierto Orquesta de Córdoba como inauguración de las Fiestas de Mayo (Plaza de la Corredera / 23.00 horas)
<p>MIÉRCOLES 1 MAYO</p> <ul style="list-style-type: none"> Concurso de Cruces de Mayo Batalla de las Flores (Paseo de la Victoria / 12.00 horas) Música. Gala de Primavera. Concierto de Radiolé (Paseo de Córdoba / 13.30 horas) XXII Certamen de Academias de Baile: "Entre Jaras", "Flora e Hija", "Nieves Camacho" y "Paqui Macías" (Plaza de las Tendillas / 20.30 horas)
<p>JUEVES 2 MAYO</p> <ul style="list-style-type: none"> Concurso de Cruces de Mayo XXII Certamen de Academias de Baile: "Miguel Salado", "Carmen del Pino", "Salud Millán" y "Conchi Vida" (Plaza de las Tendillas / 20.30 horas) Música. "Grease. El musical" (Gran Teatro / 20.30 horas)
<p>VIERNES 3 MAYO</p> <ul style="list-style-type: none"> Concurso de Cruces de Mayo XXII Certamen de Academias de Baile: "Maribel Mantero", "Jorge del Pino", "Endance-Córdoba" y "Ana Rodríguez" (Plaza de las Tendillas / 20.30 horas) Música. "Grease. El musical" (Gran Teatro / 18.00 y 22.00 horas) Flamenco. Gala de Ganadores del III Certamen de Jóvenes Flamencos (Teatro Góngora / 21.00 horas)
<p>SÁBADO 4 MAYO</p> <ul style="list-style-type: none"> Concurso de Cruces de Mayo Pasacalles de las Academias de Baile (Salida Bulevar Gran Capitán / 12.30 horas) XXII Certamen de Academias de Baile: "Encarna López", "Yolanda Osuna", "Antonio y Marivi", "Tacon y Bordón" y "Mabel Almirón" (Plaza de las Tendillas / 20.30 horas) Serenatas en las Noches de Córdoba. Coro Amigos de Ramón Medina (Puerta del Puente y Patio de la Federación de Peñas / A partir 22.00 horas) Música. "Grease. El musical" (Gran Teatro / 18.00 y 22.00 horas)
<p>DOMINGO 5 MAYO</p> <ul style="list-style-type: none"> Romería de Linares Concurso de Cruces de Mayo Música. "Grease. El musical" (Gran Teatro / 17.00 y 20.30 horas)
<p>MIÉRCOLES 8 MAYO</p> <ul style="list-style-type: none"> Concurso de Patios Cordobeses Concurso de Rejas y Balcones Festival de los Patios Cordobeses Gala de vencedores del Concurso de la Copla "Ciudad de Córdoba": Isabel Rico, María Carmona y Lola Vega (Patio de las Campanas / 22.00 horas)
<p>JUEVES 9 MAYO</p> <ul style="list-style-type: none"> Concurso de Patios Cordobeses Concurso de Rejas y Balcones Festival de los Patios Cordobeses "Los tarantos", presentada por la Asociación Danza y Copla (Patio de las Campanas / 22.00 horas) Romería Hermandad del Rocío (Salida calle San Pablo / 18.00 horas)
<p>VIERNES 10 MAYO</p> <ul style="list-style-type: none"> Concurso de Patios Cordobeses Concurso de Rejas y Balcones Festival de los Patios Cordobeses Música en San Basilio. Escuela de flamenco Endance-Córdoba (Local Asociación Vecinos Alcázar Viejo / 21.30 horas) "Los tarantos", presentada por la Asociación Danza y Copla (Patio de las Campanas / 22.00 horas) Teatro. "La vida en cuadros" (Teatro Góngora / 21.00 horas) XIX Festival Flamenco "Cruzando el Río": Pepi Abad, Rocio de Dios, Mayte Adrián e Isaac Muñoz (entorno de la Calahorra / 22.00 horas)
<p>SÁBADO 11 MAYO</p> <ul style="list-style-type: none"> Concurso de Patios Cordobeses Concurso de Rejas y Balcones Festival de los Patios Cordobeses Música en San Basilio. "Los tabernícolas" (Local Asociación Vecinos Alcázar Viejo / 13.30 horas) XIX Festival Flamenco "Cruzando el Río". Salako de Córdoba, El Jaro, Rosalía de Córdoba, Paco González y Rafael Montilla (entorno de la Calahorra / 22.00 horas)

- Serenatas en las Noches de Córdoba. Coro Amigos de Ramón Medina (Plaza del Potro y Plaza Tierra Andaluza A partir 22.00 horas)
- Música. Conciertos Extraordinarios Festival de los Patios. Nacha Pop, Carlos Segarra inn blues y Felipe Lipe "Tributo Tequila" (Teatro de la Axerquia / 21.30 horas)
- Flamenco. Ballet Flamenco de Andalucía. "Llanto por Ignacio Sánchez Mejías" (Gran Teatro / 21.00 horas)

DOMINGO 12 MAYO

- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones
- Festival de los Patios Cordobeses
- Flamenco en la calle. Estafanía Cuevas, Laureana Granados, Jesús Majuelos y Miguel del Pino (Actuaciones puntuales zona Alcázar Viejo / a partir de las 13.00 horas)
- Teatro. "Cirano de Nuevas Orleans" de Uroc Teatro (Teatro Góngora / 19.00 horas)
- Música. Conciertos Extraordinarios de Mayo

LUNES 13 MAYO

- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones

MARTES 14 MAYO

- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones

MIÉRCOLES 15 MAYO

- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones
- Festival de los Patios Cordobeses
- "Arraigo flamenco" con el grupo flamenco Bulería (Plaza de la Corredera / 22.00 horas)

JUEVES 16 MAYO

- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones
- Festival de los Patios Cordobeses

Concierto extraordinario: "Al compás de Triana", con Esperanza Fernández y su grupo, y María Expósito y su cuadro (Plaza de la Corredera / 22.00 horas)

- Pregón taurino Feria de Córdoba (Círculo de la Amistad / 21.00 horas)
- Música. Orquesta de Córdoba, con la dirección de Alberto Albiach. Rafael Martínez, trombón (Gran Teatro / 21.00 horas)

VIERNES 17 MAYO

- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones
- Música. La Orquesta de Córdoba en los patios. Maratón de música de cámara (Patio del Palacio de Orive, Patio Carbonell y Morand 20, Patio Casa de las Campanas y Patio San Juan de Palomares 11 / 20.30 horas)
- Festival de los Patios Cordobeses
- Música en San Basilio. Academia de Baile Antonio y Marivi (Local Asociación Vecinos Alcázar Viejo / 21.30 horas)
- Concierto extraordinario: "Sabor Flamenco", con Remedios Amaya y Lucía Álvarez "La Piñona" (Plaza de la Corredera / 22.00 horas)
- Música. María de Medeiros con "Pájaros eternos" (Teatro Góngora / 21.00 horas)
- Serenatas en las Noches de Córdoba. Coro Amigos de Ramón Medina (Plaza de la Concha y Calleja de las Flores / A partir 22.00 horas)

SÁBADO 18 MAYO

- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones
- Música. La Orquesta de Córdoba en los patios. Maratón de música de cámara (Patio del Palacio de Orive, Patio Carbonell y Morand 20, Patio Casa de las Campanas y Patio San Juan de Palomares 11 / 20.30 horas)
- Festival de los Patios Cordobeses
- Música en San Basilio. Las Mónicas (Local Asociación Vecinos Alcázar Viejo / 13.30 horas)
- Concierto extraordinario: "V Festival Flamenco de Córdoba" Peña Rincón del Cante, con La Macanita, Antonio

Reyes, Joselete de Linares, Bernardo Miranda, Manuel Silveria, Manuel Valencia, Miguel Salado, Manolo Flores y Yolanda Osuna (Plaza de la Corredera / 22.00 horas)

- Música. Conciertos Extraordinarios de Mayo. Melendi (Teatro de la Axerquia / 22.00 horas)
- Serenatas en las Noches de Córdoba. Coro Amigos de Ramón Medina (Patio de los Naranjos / A partir 22.00 horas)

DOMINGO 19 MAYO

- Concurso de Patios Cordobeses
- Concurso de Rejas y Balcones

JUEVES 23 MAYO

- Música-Teatro. La Cubana con "Campanadas de boda" (Gran Teatro / 21.00 horas)
- Música. Banda y Orquesta Sinfónica del Conservatorio Rafael Orozco (Teatro Góngora / 21.00 horas)

VIERNES 24 MAYO

- Música-Teatro. La Cubana con "Campanadas de boda" (Gran Teatro / 21.00 horas)
- Música. Concierto Extraordinario de Mayo. Pablo Alborán (El Fontanar / 22.00 horas)

SÁBADO 25 MAYO

- Música-Teatro. La Cubana con "Campanadas de boda" (Gran Teatro / 18.00 y 22.00 horas)
- Feria de Nuestra Señora de la Salud
- Sesión de fuegos artificiales
- XVIII Encuentro Rociero "Camino del Arenal"
- Música. Concierto Extraordinario Feria de Mayo (Caseta Municipal)
- Toros. Novillada sin picadores. Lagartijo, Emilio Bresó y Rafael Reyes, con novillos de La Quinta

DOMINGO 26 MAYO

- Feria de Nuestra Señora de la Salud
- XVIII Encuentro Rociero "Camino del Arenal"
- Toros. Corrida de rejones. Andy Cartagena, Diego Ventura y Leonardo Hernández, con toros de La Castilleja

LUNES 27 MAYO

- Feria de Nuestra Señora de la Salud

MARTES 28 MAYO

- Feria de Nuestra Señora de la Salud

MIÉRCOLES 29 MAYO

- Feria de Nuestra Señora de la Salud
- Toros. Novillada sin picadores. Manolito Vanegas, El Rubio y Romero Campos, con novillos de La Morantilla

JUEVES 30 MAYO

- Feria de Nuestra Señora de la Salud
- Pasacalles Rociero "Camino del Arenal"
- XVIII Encuentro Rociero "Camino del Arenal"
- Toros. Corrida de toros. José Luis Moreno, El Cid y Daniel Luque, con toros de La Palmosilla
- Teatro. "Golfus Hispanicus" con Moncho Borrajo (Gran Teatro / 21.00 horas)

VIERNES 31 MAYO

- Feria de Nuestra Señora de la Salud
- Toros. Corrida de toros. Miguel Ángel Perera, Alejandro Talavante y David Mora, con toros del Núñez del Cuvillo
- Teatro. "Golfus Hispanicus" con Moncho Borrajo (Gran Teatro / 21.00 horas)

SÁBADO 1 JUNIO

- Feria de Nuestra Señora de la Salud
- Concurso de caballistas y enganches
- Música. Concierto Extraordinario Feria de Mayo (Caseta Municipal)
- Sesión de fuegos artificiales
- Toros. Corrida de toros. Finito, Morante de la Puebla y José María Manzanares, con toros de Juan Pedro Domecq
- Teatro. "Golfus Hispanicus" con Moncho Borrajo (Gran Teatro / 21.00 horas)

DOMINGO 2 JUNIO

- Toros. Becerrada Homenaje a la Mujer Cordobesa (19.30 horas)