

Córdoba Sana

julio de 2013 • Año VII • número 74. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO • www.cordobasana.es



EFETA
centros auditivos

www.efeta.es

CORDOBA 957 473 564 Cruz Conde, 12
LUCENA 957 513 375 Avda. Parque, 14

ESTE VERANO MÓJATE



TAPONES BAÑO A MEDIDA 40€
60€

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 vestir-
se tanto al usuario como al CUIDADOR



A TRAVÉS DEL PROGRAMA ARQUÍMEDES

Fomentan la contratación de 33 personas en tratamiento por drogodependencias

La Consejería de Salud y Bienestar Social en Córdoba ha facilitado en los cinco primeros meses del año el acceso a un puesto de trabajo a 33 personas que reciben actualmente tratamiento por drogodependencias u otras adicciones y están en disposición de integrarse en el mercado laboral. Así lo ha explicado hoy la delegada territorial en Córdoba, María Isabel Baena, que ha hecho un llamamiento a las empresas andaluzas, las entidades sin ánimo de lucro y a las distintas administraciones para que participen en el programa Arquímedes y ofrezcan una oportunidad laboral a estas personas para completar su proceso de incorporación social.

(sigue en la página 2)



Francisco Garrido y María Isabel Baena durante la rueda de prensa

noticias

La Junta propicia la acogida de 205 menores extranjeros este verano 4	Boticarios aprenden a recomendar tipos de apósitos según lesión 6	Talleres sobre afecciones oculares en el Instituto Oftalmológico La Arruzafa 6
19 farmacias abrirán en Córdoba, 16 de nueva creación 8	Ya se puede descargar el resumen de la historia clínica de Internet 8	El Reina Sofía suma ya 16 dispositivos con sello de calidad 10

en buenas manos

Viajes al extranjero, consejos sanitarios 14	La Arruzafa comienza la 7ª campaña Vacaciones en paz 15	 La sandía y el melón, frutas para el verano 16
Adelgazar en el punto exacto 18	 En verano, niños bien hidratados 20	Seguridad infantil en la piscina 22



Clínica Dental ISLADENT
Queremos verte sonreír

C/ Isla Aleganza (Frente a farmacia)
14011 Córdoba
Teléfono: 957 46 48 49
info@isladent.es

IMPLANTE DE TITANIO DE GAMA ALTA por SÓLO 495€	EMPASTES por SÓLO 40€
TRATAMIENTO DE ORTODONCIA FIJA NORMAL por SÓLO 1990€ Cómodas Mensualidades de 60€	PRÓTESIS COMPLETA por SÓLO 280€
REVISIÓN DENTAL GRATUITA A NIÑOS	PRÓTESIS PARCIAL ESQUELÉTICA desde 300€
LIMPIEZA DENTAL + PULIDO + REVISIÓN por SÓLO 15€	PROTECTOR BUCAL PERSONALIZADO desde 20€
LIMPIEZA DENTAL + PULIDO + BLANQUEAMIENTO + DIAGNÓSTICO por SÓLO 100€	REPARACIÓN RÁPIDA DE PRÓTESIS desde 32€
Férula de DESCARGA de FÁCIL ADAPTACIÓN por SÓLO 130€	ESTABILIZACIÓN DE PRÓTESIS EN UN DÍA CON Mini - implantes
Tratamiento DESENSIBILIZANTE de FRÍO por SÓLO 16€ (Por diente)	

VISÍTANOS. La primera consulta es GRATUITA y le informaremos de nuestras FACILIDADES DE PAGO SIN INTERESES

noticia de portada

Fomentan la contratación de 33 personas en tratamiento por drogodependencias a través del Programa Arquímedes

La Junta ha triplicado la dotación presupuestaria de este programa, del que se podrían beneficiar entre 60 y 190 personas

REDACCIÓN

La Consejería de Salud y Bienestar Social en Córdoba ha facilitado en los cinco primeros meses del año el acceso a un puesto de trabajo a 33 personas que reciben actualmente tratamiento por drogodependencias u otras adicciones y están en disposición de integrarse en el mercado laboral. Así lo ha explicado hoy la delegada territorial en Córdoba, María Isabel Baena, que ha hecho un llamamiento a las empresas andaluzas, las entidades sin ánimo de lucro y a las distintas administraciones para que participen en el programa Arquímedes y ofrezcan una oportunidad laboral a estas personas para completar su proceso de incorporación social.

De las 33 contrataciones realizadas durante el año, 30 fueron propiciadas por ayuntamientos de la provincia



Francisco Garrido y María Isabel Baena durante la rueda de prensa del programa de Inserción Social 'Arquímedes'

Baena ha informado de que la Junta de Andalucía ha reforzado para 2013 la apuesta por el programa Arquímedes con un incremento de la dotación presupuestaria que triplica la ejecutada en 2012. Se trata, según la delegada, de que «no quede una solicitud que cumpla los requisitos establecidos sin resolver, pero para

ello necesitamos la colaboración de los agentes implicados en la creación de empleo, especialmente de la iniciativa privada».

Destacan, por número de empleos generados, el Ayuntamiento de Aguilar de la Frontera con seis contratos de tres meses, Belmez que ha realizado tres contratos de 12 meses, así como Villa-

nueva de Córdoba, Pozoblanco y Posadas que han realizado tres contrataciones de 3 meses.

La Junta de Andalucía ha bonificado estos 33 empleos generados con 110 mil euros, ya que el Programa Arquímedes ofrece a las entidades participantes incentivos económicos para la contratación de personas con problemas de drogodependencias cuya cuantía varía en función del

En el conjunto del año el programa Arquímedes cuenta en Córdoba con un presupuesto superior a los 300.000 euros

período de contratación. En el caso de que el contrato tenga carácter indefinido y sea a jornada completa se bonificará con 8.414 euros, si es de un año de duración será de 7.212 euros, en el caso de contratos de seis meses serán 3.606 euros y si son tres meses serán 1.622 euros.

en 2013 un 19,3% de los contratos han sido por un año frente al 6,8% de 2012 y un 22,5% por seis meses frente al 16% del pasado ejercicio

Con estos datos, en los cinco primeros meses del año se ha superado la inversión realizada en 2012 cuando se invirtieron 105.000 euros en 45 contrataciones.

Las organizaciones que deseen participar deben comprometerse a incorporar al trabajador a un centro de Andalucía por al menos tres meses y facilitar el seguimiento de la persona contratada por parte de los profesionales responsables de su tratamiento. La solicitud se puede presentar entre el 1 de enero y el 15 de octubre de cada año en el registro de la Delegación Territorial de Salud y Bienestar Social junto con la documentación básica (DNI, CIF de la entidad, propuesta de contrato de trabajo, acreditación de estar al corriente de pago frente a la Seguridad Social, etc).

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



¿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



MERCACÓRDOBA SE CONVIERTE EN ESPACIO CARDIOPROTEGIDO. Con la intención de mejorar la seguridad del millar de clientes que a diario pasan por Mercacórdoba y de sus más de cuatrocientos trabajadores, este Parque Logístico Alimentario se acaba de convertir en espacio cardioprotegido. Para ello, se han instalado dos desfibriladores, uno en el Mercado de Frutas y Hortalizas y otro en el Mercado de Pescado, en lugares de fácil acceso, y se ha formado a parte del personal del centro para su uso, por parte de médicos de emergencias.

El presidente de Mercacórdoba, Ricardo Rojas, ha explicado que los desfibriladores instalados son semiautomáticos, concebidos por la Sociedad Española de Emergencias en Andalucía, para ser utilizados por personas no sanitarias. Se trata de aparatos de tercera generación que mediante una voz en off, dan sencillas instrucciones al usuario.

Estos tipos de aparatos se implantan en lugares con gran afluencia de personas, como es el caso de Mercacórdoba, y se ponen en marcha gracias al programa «Venga corazón», cuyo objeto es convertir a Andalucía en territorio cardioprotegido.

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 JULIO

1	2	3 Día Mundial del Síndrome de Rubinstein-Taybi	4	5	6	7
8	9	10	11 Día Mundial de la Población	12	13	14
15	16	17	18 Día Internacional de Nelson Mandela	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 Día mundial de la Hepatitis
29	30	31	1	2	3	4

SON NOTICIA



María Isabel Baena
Delegada de Salud de la Junta de Andalucía

► A presentado recientemente la extensión de 'Clic Salud' de la Junta de Andalucía, que permitirá a los andaluces descargar su historia clínica desde Internet, a través de la Oficina Virtual del sistema sanitario público de Andalucía, que ya ofrece servicios como la cita previa.



José Manuel Aranda
Director-Gerente del Hospital Reina Sofía

► El Hospital Reina Sofía de Córdoba suma ya dieciséis unidades con certificación de calidad, tras recibir los distintivos que la acreditan las tres últimas unidades en obtener este sello: Nefrología, Aparato Digestivo y Urología, que han superado su proceso a través de la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía.



Antonio Hidalgo Torres
Jefe de la Unidad de Uveítis del Hospital La Arruzafa

► Ha participado, junto con el Dr. Miguel Ángel Caracuel, jefe de la Unidad de Reumatología, en la inauguración de los talleres de debates sobre afecciones oculares organizados por el Instituto Oftalmológico La Arruzafa.

LA FRASE DEL MES

« Nunca mientas a tu médico, confesor, ni abogado. »

George Herbert

NOTICIA BREVE

Salud y Bienestar Social propicia la acogida en familias cordobesas de 205 menores extranjeros durante este verano

La Consejería de Salud y Bienestar Social atenderá las necesidades sanitarias de los 205 niños que, procedentes del Sáhara, Bielorrusia y Ucrania, pasarán los próximos meses en Córdoba en programas de estancia temporal con familias. La atención a estos menores queda contemplada en el convenio de colaboración suscrito entre la Junta de Andalucía y las cuatro entidades y organizaciones no gubernamentales que desarrollan estos programas en la provincia de Córdoba.

En virtud de este convenio, la Junta se compromete a atender las necesidades sanitarias de estos menores, poniendo a su disposición todos los medios humanos, sanitarios, curativos y preventivos necesarios, en las mismas condiciones que se ofrecen al resto de los andaluces. Así, además de disfrutar de la misma oferta asistencial, se incluye también la posibilidad de beneficiarse de programas preventivos, como el de vacunaciones, y de actividades para la promoción de la salud.

El documento suscrito entre la administración sanitaria y las ONG renueva la colaboración iniciada en años anteriores.

Asimismo, la Junta desea manifestar su agradecimiento a las familias cordobesas que cada año acogen a estos menores, por su solidaridad y generosidad. Desde el año 2000, la Consejería de Salud y Bienestar Social, ha prestado atención sanitaria a un total de 46.091 personas, a los que se suman los 2.213 niños y niñas que visitarán Andalucía durante este verano.

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.

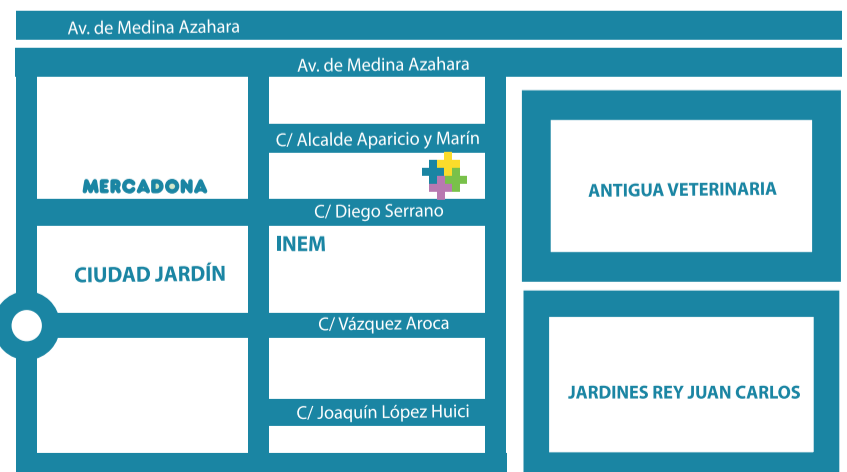
TÉCNICA DE DIAGNÓSTICO MEDIANTE RADIOLOGÍA CONVENCIONAL, TAC, RESONANCIA NUCLEAR MAGNÉTICA

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

noticias

Los boticarios aprenden a recomendar tipos de apósitos según la lesión

Se ha celebrado en la sede del Colegio Oficial de Farmacéuticos una conferencia sobre el uso y el conocimiento de este producto



El ponente junto a Josefina Redondo, secretaria de COFCO

REDACCIÓN

El pasado de 25 de junio tuvo lugar, en la sede del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba, la conferencia formativa sobre *Cuidado de Heridas, Uso y Conocimiento de apósitos* en la que participó el Laboratorio Mölnlycke Health Care. La charla corrió a cargo de Rafael Fabio Salido.

El objetivo de esta conferencia giró en torno al conocimiento, por parte de los farmacéuticos, de los tipos de heridas existentes ya sean úlceras, quemaduras u otro tipo de lesiones cutáneas porque, según el ponente, «existe escaso

conocimiento de los boticarios en el tipo de apósitos que ha de utilizarse en función de la lesión».

En este sentido, el conferenciante expuso los diferentes tipos de apósitos que existen, dentro de la gama que ofrece el laboratorio, e incidió en la novedosa técnica *safetac* que minimiza la adhesión a la herida y, por tanto, disminuye el dolor. En cuanto al tipo de apósitos, los colegiados asistentes pudieron conocer de primera mano todo tipo de tratamientos para quemaduras, hidratación de úlceras y heridas, cortes o lesiones menores e incluso apósitos postquirúrgicos.

Inauguración de los talleres de debates sobre afecciones oculares en el Instituto Oftalmológico La Arruzafa

Especialistas de toda Andalucía se reúnen en el Hospital La Arruzafa para debatir sobre la uveítis desde el punto de vista de oftalmólogos y reumatólogos

REDACCIÓN

El viernes 21 y sábado 22 de junio ha tenido lugar, en las instalaciones del Hospital la Arruzafa, un evento científico referente al Diagnóstico y Manejo de las Uveítis.

El Dr. Antonio Hidalgo Torres, jefe de la Unidad de Uveítis, y el Dr. Miguel Ángel Caracuel, jefe de la Unidad de Reumatología, miembros ambos de la plantilla de la Arruzafa, han dirigido un novedoso taller de debate sobre las manifestaciones clínicas extraarticulares de las espondiloartropatías.

La uveítis es un tipo poco común de afección ocular

El Instituto La Arruzafa intenta innovar en los debates científicos con estos talleres, aportando tiempo para la discusión y el análisis de temas tan interesantes como este. La uveítis es un tipo poco común de afección ocular



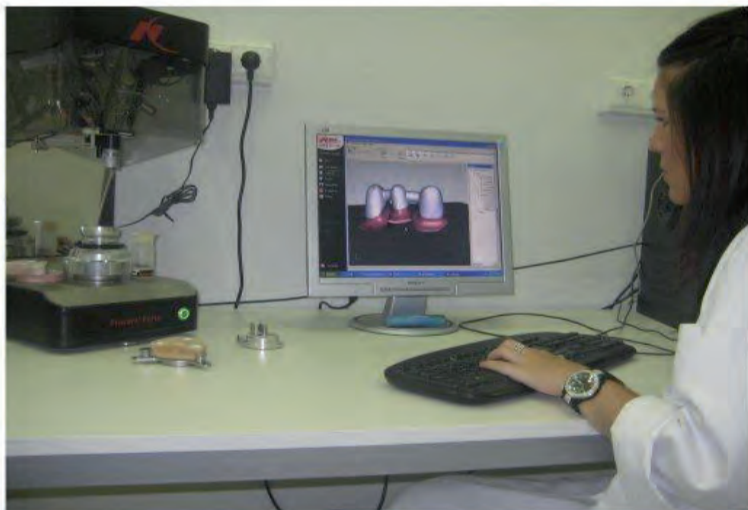
Asistentes a los talleres

que ocasiona la inflamación e irritación de las capas del ojo, llegando incluso a ocasionar la ceguera.

El evento, declarado de interés científico por la Sociedad Española de Reumatología, reunió a especialistas de toda Andalucía para dar a conocer la asistencia

multidisciplinar que requiere esta patología, integrada en los campos de la Oftalmología y la Reumatología.

Debido a la gran acogida que ha tenido este primer taller la Institución se plantea organizar futuros debates relacionados con la materia.



Servicio

Laboratorio de Prótesis Dental:



Estética e
Innovación
Dental, S.L.

Confianza

Calidad



Imprenta de la Alborada, Parcela 124 - A P. Ind. Las Quemadas 14014 - Córdoba

Tlf. 957348239 EMAIL: laboratorio@esticadentalcordoba.es WEB: www.esticadentalcordoba.es

Edificio

Don Mariano

**PISOS DE
1, 2 y 3
DORMITORIOS**

DESDE

100.000€

más IVA



•Av. Trassierra junto
al nuevo Corte Inglés

•Visite las viviendas
sin compromiso

C/ Conde de Robledo (esq. J. Aumente Baena) · t. 957 412 200
info@construccionesmancebo.es · www.construccionesmancebo.es

noticias

19 farmacias abrirán en Córdoba, de las que 16 serán de nueva creación

Andalucía finaliza su primer concurso público de oficinas de farmacia, que permitirá crear hasta 1.000 puestos de trabajo

REDACCIÓN

Un total de 19 farmacias abrirán en Córdoba, de las que 16 serán de nueva creación. Así se desprende de la Orden por la que se resuelve el procedimiento de concurso público para la adjudicación de oficinas de farmacia convocado mediante Orden 8 de abril de 2010, publicada hoy en el Boletín Oficial de la Junta de Andalucía (BOJA nº 125, de 28 de junio de 2013).

Dicha Orden recoge la lista definitiva de adjudicatarios de las 377 oficinas de farmacia de Andalucía que han formado parte del concurso público, de las que 316 son de nueva creación y 61 son farmacias que han quedado libres tras haber sido sus titulares adjudicatarios de una nueva. En Córdoba, serán 19 las oficinas de farmacia que abrirán en los próximos meses, de las que 16 son de nueva creación. Por tanto, una vez abran estas nuevas oficinas, Córdoba contará con 406 establecimientos, lo que supone un incremento del 4%.

La puesta en marcha de estos establecimientos y su distribución territorial responde a un estudio pormenorizado en el que se ha tenido en cuenta factores tan importantes como la accesibilidad de la ciudadanía, las necesidades de asistencia farmacéutica

de la población de pequeños núcleos o zonas de crecimiento de grandes ciudades y localidades costeras, así como la garantía de la igualdad de oportunidades para el colectivo farmacéutico. De hecho, serán 800.000 andaluces los que pasarán a tener una oficina de farmacia más cerca.

Las farmacias que han resultado adjudicadas en este concurso público tendrán que estar abiertas antes de febrero de 2015, fecha en la que finalizan los plazos máximos establecidos en la Orden de convocatoria. Una vez que todas estén operativas, Andalucía tendrá un total de 3.888 oficinas de farmacia.

800.000 andaluces los que pasarán a tener una oficina de farmacia más cerca

A ello se suma, además, que la apertura de estas 377 farmacias contribuirán a la generación de empleo, ya que posibilitará la creación de nuevos puestos de trabajo para farmacéuticos, así como para personal técnico y adjunto que conlleva la apertura de cada oficina de farmacia. En total se estima que podrían generarse alrededor de un millar de nuevos empleos en Andalucía.

Los cordobeses ya pueden descargar un resumen de su historia clínica desde Internet

Este servicio online permite al ciudadano disponer de información sobre su propia salud y contribuye a mejorar la toma de decisiones

REDACCIÓN

Los usuarios de la provincia de Córdoba pueden descargar un resumen de su historia clínica en la web de la Consejería de Salud y Bienestar Social (www.junta-deandalucia.es/salud) gracias a la extensión de 'Clic Salud'. La delegada territorial de Salud y Bienestar Social, María Isabel Baena, ha presentado esta mañana esta nueva herramienta que entró en funcionamiento el pasado miércoles en la provincia de Córdoba.

Según ha explicado Baena, el acceso a esta herramienta se realiza a través de la Oficina Virtual del sistema sanitario público de Andalucía (Inters@s), que ya ofrece servicios como la cita previa o elección de médico y centro de atención primaria. Para que los cordobeses puedan consultar

Gracias a la extensión de 'Clic Salud'

la información clínica que contiene esta herramienta es necesario que el usuario disponga de certificado digital, de tal forma que se pueda garantizar la confidencialidad de los datos.



Javier Narbona, José Manuel Cosano y María Isabel Baena

La extensión de este servicio a los ciudadanos de Córdoba se produce después de que, durante 2012, se realizara con éxito el pilotaje de la herramienta en el Área Norte de Córdoba, la Serranía de Ronda (Málaga), el Área Este de Sevilla (Osuna) y Sur de Córdoba para una población de más de 400.000 usuarios. Se hizo efectiva a finales del pasado año a la provincia de Sevilla y ya en 2013, a la de Cádiz.

«Este servicio online permite al ciudadano disponer de información sobre su propia salud y contribuye a mejorar la toma de decisiones. A través de esta herramienta, los usuarios pueden consultar la información actualizada de los episodios más importantes de su historia clínica e

incluye aspectos relevantes como la medicación que está tomando, alergias, informes de altas de urgencias o estancias hospitalarias», según ha destacado la delegada del ramo en la presentación.

Por su parte, el gerente del Distrito Sanitario Córdoba-Guadalquivir, José Manuel Cosano, ha realizado una presentación del funcionamiento de esta nueva herramienta que persigue que los usuarios puedan estar más informados. Cosano ha destacado en su presentación que este servicio, en la nube, al que tendrán acceso desde cualquier dispositivo, contendrá información sobre citas pendientes, alergias, medicación, informes clínicos e ingresos hospitalarios.

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





Centro de Cirugía Estética y Reparadora

Dr. Redondo Camacho

Cirujano Plástico. Colegiado 5.359

■ Cirugía Masculina

Cirugía Facial

Rejuvenecimiento facial

Rinoplastia

Otoplastia

Cirugía Corporal

Liposucción

Abdominoplastia

Ginecomastia

■ Medicina Estética

Información realista y completa en cada caso

Atención personalizada

Técnicas avanzadas

Primera consulta gratuita



Reyes Católicos 11, esq. Doce de Octubre local. Córdoba 14001.
T. 957 49 81 32. recamed@hotmail.com / www.redondoestetica.com

El Hospital Reina Sofía de Córdoba suma ya dieciséis dispositivos con sello de calidad

Con la certificación de las unidades de Nefrología, Aparato Digestivo y Urología, el centro se sitúa a la vanguardia en mejora continua de sus servicios

REDACCIÓN

El Hospital Reina Sofía de Córdoba suma ya dieciséis unidades con certificación de calidad, tras recibir hoy los distintivos que la acreditan las tres últimas unidades en obtener este sello: Nefrología, Aparato Digestivo y Urología, que han superado su proceso a través de la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía.

A estas dieciséis unidades hay que añadir otras cuatro que se encuentran en estos momentos en proceso de certificación de su calidad, lo que posiciona al centro

Las unidades de gestión clínica de Nefrología, Aparato Digestivo y Urología han obtenido este sello de calidad tras varios meses de trabajo

hospitalario cordobés a la vanguardia en materia de acreditación en Andalucía, con cifras también relevantes en el caso de la certificación de competencias profesionales, con casi 300 profesionales que han logrado acreditar su práctica diaria y 163 en alguna fase del proceso.

Las unidades de gestión clínica de Nefrología, Aparato Digestivo y Urología han obtenido este sello de calidad tras varios meses de trabajo en los que sus profesionales han analizado puntos fuertes y áreas de mejora con la finalidad de mejorar la calidad de la asistencia sanitaria que prestan. Así, en el caso de Nefrología, la UGC ha desarrollado un programa de trasplante renal procedente de donante vivo muy completo, que incluye desde la información sobre el proceso hasta la tramitación en juzgados de los consentimientos específicos.

A estas dieciséis unidades hay que añadir otras cuatro que se encuentran en estos momentos en proceso de certificación de su calidad

En el ámbito de la continuidad asistencial, la UGC Nefrología ha implantado la 'Consulta de opinión', en la que atienden directamente sin demoras todas las consultas que los médicos de atención primaria



consideran oportunas o bien los problemas que puedan surgir desde los propios pacientes o desde la asociación ALCER. En este sentido, la colaboración con esta asociación de pacientes es continua, proporcionando a través de un acuerdo ayuda a los pacientes con una psicóloga, una dietista y una trabajadora social que colaboran en mejorar el nivel de salud de estos pacientes.

En seguridad del paciente la UGC Nefrología ha elaborado un checklist específico para la realización de la biopsia renal. Además, se evidencia una cultura de la seguridad clínica ampliamente interiorizada entre los profesionales y en el modelo de gestión de la unidad.

Por su parte, el informe de certificación de la UGC Aparato Digestivo ha resaltado iniciativas en materia de accesibilidad como la puesta en marcha de una consulta de enfermería para atender a pacientes con neoplasias digestivas con diagnóstico reciente. En esta consulta se informa a los pacientes sobre el plan asistencial asociado a su patología, se da apoyo psicológico, se organizan las citas de las pruebas complementarias y consultas para realizarlas en una sola jornada, así como la definición del cribado de familiares en el caso de que sea necesario. Asimismo, se les da

apoyo posterior mediante consultas telefónicas, puesto que, desde la perspectiva de esta UGC, favorecer la accesibilidad de los usuarios, especialmente en patologías neoplásicas, es un punto clave en la mejora de la calidad asistencial.

En el informe se ha destacado también la implicación de la unidad en el desarro-

llo y colaboración en proyectos de investigación sobre enfermedades hepáticas, así como su producción científica. En este sentido, la labor investigadora ha supuesto una mejora en la práctica clínica, como consecuencia de la transferencia del conocimiento generado.

Por último, los evaluadores que han

El acto de entrega de distintivos ha sido presidido por el director gerente del Servicio Andaluz de Salud, José Luis Gutiérrez

coordinado el proceso de certificación de la UGC Urología, que tiene un carácter inter-centros, han resaltado los esfuerzos de este dispositivo por garantizar la intimidad de los pacientes, especialmente en área de consultas y litotricia.

En relación a la seguridad del paciente, la UGC Aparato Digestivo tiene implantado el listado de verificación quirúrgica en todas las intervenciones que realizan y el registro del uso del mismo en las historias de salud como práctica segura. Además, disponen de un mapa de riesgos de los distintos procesos de la unidad y de los procesos asistenciales integrados en los que está implicada (HBP/Cáncer de próstata e Insuficiencia Renal Crónica) con identificación y priorización de los principales puntos críticos de riesgo.





UN SERVICIO DE INFORMACIÓN
sobre cuestiones generales
relacionadas con la Unión Europea

www.dipucordoba.es/europedirect
europedirect@dipucordoba.es

Atención al público
Diputación de Córdoba
Lunes a Viernes de 9,00 a 14,30 horas
957 21 32 24

Departamento de Juventud
euodesk


Cofinanciado por la Unión Europea


Diputación de Córdoba

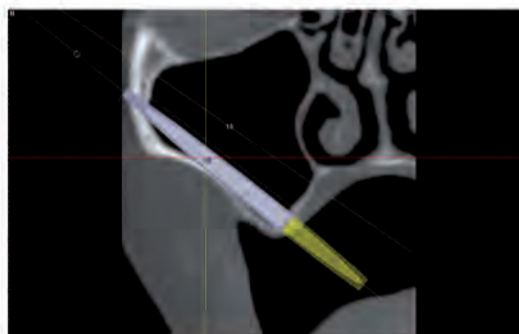
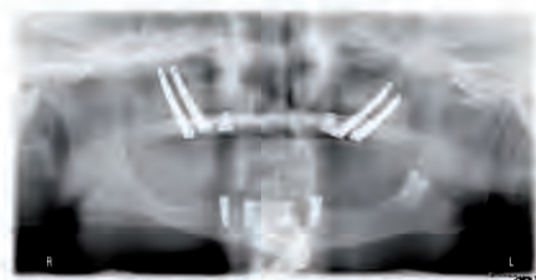
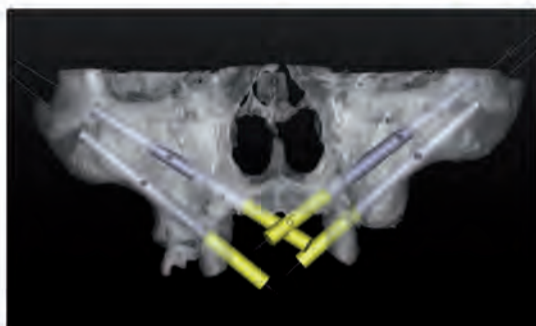
Unidad de Implantología Avanzada Cordobesa

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



**La sandía y el melón,
frutas de verano**

comer sano 16



**Adelgazar en
el punto exacto**

deporte saludable 18

**En verano, niños
bien hidratados**

la infancia y la salud 20

**Seguridad infantil
en la piscina**

salud y bienestar 22

salud en el verano

Viajes al extranjero, consejos sanitarios

Aspectos como las vacunas deben tratarse por lo menos con un mes de antelación

REDACCIÓN

Una de las primeras recomendaciones cuando tenemos planeado viajar a un país exótico, es visitar al médico de cabecera para que nos aconseje sobre las medidas de prevención a tener en cuenta, medicamentos, vacunas, utensilios para llevar un botiquín, etc.

Si padecemos alguna enfermedad el médico debe extendernos un informe sobre la misma y recetar los medicamentos oportunos. Si llevamos marcapasos es conveniente llevarse el informe médico para los controles en los aeropuertos. Los aspectos sanitarios como las vacunas deben tratarse por lo menos con un mes de antelación, para que haya tiempo de solicitarlas y ponérselas. Además es conveniente conocer el sistema sanitario del país al que tenemos pensado viajar, así como conocer la cobertura de nuestro seguro.

Para recibir información debemos dirigirnos a las Direcciones Provinciales del Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) donde nos comentarán las prestaciones y acuerdos sanitarios establecidos entre España y el país a visitar.

Vestuario acorde al clima

Hay que elegir calzado y ropa adecuados al clima y terreno del país al que vamos. Según nuestro destino, será conveniente usar zapato amplio y ventilado, fibras naturales como algodón o lino, colores claros y prendas no muy ajustadas.

Debemos contemplar la amplitud térmica del día y llevar ropa más abrigada si en la noche la temperatura cae y hace más frío. Hay que sacudir la ropa, las sábanas, las mantas por si hay algún animal o insecto entre ellas.



Si estamos en países tropicales, con alta humedad y calor y realizamos esfuerzos exagerados debemos evitar pérdidas de líquidos y sales. Graduar las exposiciones al Sol para evitar quemaduras e insolaciones.

Las personas con alergias deben tener en cuenta la estación del país donde van y cuidarse de lo que comen.

cura de fácil aplicación. Hay lugares en los que es aconsejable llevarse cremas solares, repelentes de mosquitos, medicamentos contra el paludismo y las sales de rehidratación oral. Podemos consultar al médico sobre la necesidad de llevarnos antibióticos o antidiarreicos.

A tener en cuenta

+ Hay que elegir calzado y ropa adecuados al clima y terreno del país al que vamos. Según nuestro destino, será conveniente usar zapato amplio y ventilado, fibras naturales como algodón o lino, colores claros y prendas no muy ajustadas. Debemos contemplar la amplitud térmica del día y llevar ropa más abrigada si en la noche la temperatura cae y hace más frío. Hay que sacudir la ropa, las sábanas, las mantas por si hay algún animal o insecto entre ellas.

Hay que elegir calzado y ropa adecuado al clima y terreno del país al que vamos

Durante el viaje hay que procurar ingerir alimentos siempre cocinados, prestando especial atención a las salsas, pescados o alimentos con huevo, más susceptibles de estar en mal estado. Hay que intentar evitar o tener cuidado con los mercados y sitios de comidas ambulantes. Beber agua embotellada, y las bebidas sin hielo. Es importante consumir siempre fruta que se pueda pelar por nosotros o bien lavada y secada. Procurar que las ensaladas sean lavadas con agua potable. Por el cambio de hábitat, comidas, higiene alimentaria etc el viajero puede experimentar alteraciones digestivas tales como diarrea, estreñimiento o dolor de estómago

Edades con riesgo

Hay que tener cuidado con los mayores y niños. Hay que prestar cuidado en vuelos o traslados de larga duración, las personas mayores deben moverse. Los niños se adaptan bien a los cambios horarios pero son más sensibles a las enfermedades.

Botiquín

Es útil llevar desinfectante y material de

Botiquín

Es útil llevar desinfectante y material de cura de fácil aplicación. Hay lugares en los que es aconsejable llevarse cremas solares, repelentes de mosquitos, medicamentos contra el paludismo y las sales de rehidratación oral. Podemos consultar al médico sobre la necesidad de llevarnos antibióticos o antidiarreicos.

TOROMÍTICO

Ana de Tejas Verdes

**El libro que no te puedes perder este verano
Ya disponible en tu librería**

«La niña más encantadora de la literatura desde Alicia.»
Mark Twain

Síguenos en Facebook

La Arruzafa comienza la séptima campaña **Vacaciones en paz**



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

INSTITUTO DE OFTALMOLOGÍA LA ARRUZAF A

Con el comienzo del verano la Asociación Cordobesa de Amistad con los Niños y Niñas Saha-

rauis se ha reunido en el Albergue Cerro Muriano para dar la bienvenida a los más de 120 niños procedentes del Sáhara. Los menores de entre ocho y doce años pasarán las vacaciones en compañía de diferentes familias procedentes de la provincia de Córdoba.

Como cada año, desde que comenzó el proyecto, especialistas de la Fundación La Arruzafa se

Un año más la **Fundación La Arruzafa** colabora con la **Asociación ACANSA** en la prevención y detección de problemas visuales en los niños saharauis



han trasladado para ayudar a los jóvenes en la prevención de futuras patologías oculares.

Teresa Gálvez, Manuela Alarcón, Carlota Guirao y Gema Blanco han revisado la visión de los menores. Con la ayuda del traductor Sidahmed Hamdi se ha dado especial atención a nueve de ellos, los cuales tendrán que acudir al Instituto de Oftalmología La Arruzafa para un análisis más completo.

La estancia de los menores en la provincia de Córdoba se prolongará hasta finales de agosto. Durante este tiempo el Instituto Oftalmológico La Arruzafa prestará los servicios que sean necesarios en la detección y el tratamiento de todos los problemas oculares de los niños.



postgrados oficiales

Curso
2013-14
Abierto plazo
de admisión

Campus Córdoba
957 222 100
Campus Sevilla
955 641 600

Más información en
www.loyolals.es

Garantía de
Empleabilidad

Capacidad
para desarrollar
Liderazgo

Especialización
Profesional

Abogacía

Auditoría

**Dirección de Personas
y Gestión del Talento**

Dirección Financiera

Responsabilidad Social Empresarial

Dirección de Marketing

Tributación y Asesoría Fiscal

La sandía y el melón, frutas de verano

Ambos ingredientes nos dan multitud de combinaciones posibles y para todos los gustos

A. CABELLO

La sandía y el melón son dos de las frutas más usuales que podemos encontrar en verano. Poseen pocas calorías y grandes cantidades de agua que hacen que sean perfectas para hidratarse y combatir el calor. Aproximadamente aportan entre 30 y 60 Kcal por cada 100 gramos y su contenido en agua es superior al 90%. Ambos son muy adecuados tanto para niños como personas mayores en estas épocas más calurosas.

La sandía, originaria de África, es una fruta que contiene fibra, vitaminas A y C, minerales como calcio, magnesio, sodio, fósforo, hierro y potasio y sobre

Poseen pocas calorías y grandes cantidades de agua que hacen que sean perfectas para hidratarse y combatir el calor

todo tiene un alto contenido en licopeno, un carotenoide con grandes beneficios para la salud ya que colabora en la prevención de enfermedades cardiovas-

culares y cánceres. Entre sus propiedades y beneficios para la salud podemos encontrar con

Aproximadamente aportan entre 30 y 60 Kcal por cada 100 gramos y su contenido en agua es superior al 90%

que se trata de un alimento diurético que ayuda cuando existen problemas de retención de líquidos, mejora el tránsito intestinal y combate el estreñimiento. Podemos decir que se trata de un alimento desintoxicante y depurador. Es beneficioso para problemas de cálculos renales, insuficiencia renal, colabora en la prevención de cáncer de vejiga o próstata. Tiene poder antioxidante e interviene en la expulsión de ácido úrico.

El melón también es una cucurbitácea y su origen está discutido entre África y Asia. Cuenta con un nivel alto de agua aunque ligeramente inferior al de la sandía. Su composición es parecida pero destaca su mayor contenido en



ácido fólico y vitamina C. Podemos encontrar en menor dosis vitaminas A y E. Su consumo tiene beneficios sobre nuestra salud, como por ejemplo sobre la vista, piel y cabello así como sobre huesos y dientes. Es beneficioso para el sistema nervioso e inmunoló-

gico. Es un alimento diurético y ayuda a eliminar toxinas y contra la retención de líquidos.

Ambos ingredientes nos dan multitud de combinaciones posibles y para todos los gustos. La sandía se puede tomar como postre o en meriendas de forma sola

o en macedonias. También en sorbetes, bebidas batidos incluso de forma salada en gazpacho.

El melón puede tomarse solo o en macedonia, con yogur, en sorbete o helado. También puede formar parte de ensaladas o combinado con bogavante.



*Rincón
de las Beatillas*
Cocina Tradicional Cordobesa



RESERVAS

957 48 33 36
629 75 74 83

Plaza de las Beatillas, 1 14001 - CÓRDOBA

elrincon@tabernabeatillas.com





EL CHALET

957 27 18 12
605 82 94 54



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

ALQUILER EN ZONA CAMPING

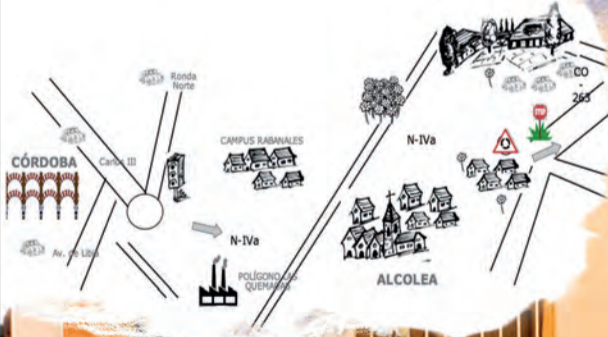
Piso de 3 dormitorios, 2 baños, salón + habitación anexa, 4 armarios empotrados, terraza, lavadero, AA, piscina, cochera, trastero. 650 € /mes

ALQUILER EN FUENGIROLA

Piso de 80 m², 3 dormitorios, amueblado, baño y terraza de 40 m² reformados, segunda línea de playa, zona puerto. Mampara de baño y nevera, nuevas. Recien pintado. Precios según fecha (consultar)



FINCA
EL CAPRICH
CATERING - BODAS - EVENTOS



Adelgazar en el punto exacto

Con el Airpressure Bodyforming consigues reducir el vientre, **mejorando además el aspecto de la piel y ganando firmeza**

CLUB SANSUEÑA

¿Por qué es tan difícil quemar la grasa del vientre?

A pesar de modificar tu nutrición, de ponerte a dieta y entrenar... ¿no consigues reducir la grasa en las zonas que tu deseas? La razón es sencilla: al igual que un «trozo de tocino», el tejido adiposo apenas tiene circulación sanguínea, pero para quemar grasa el cuerpo necesita sangre. Por eso muchos métodos no dan los resultados deseados.

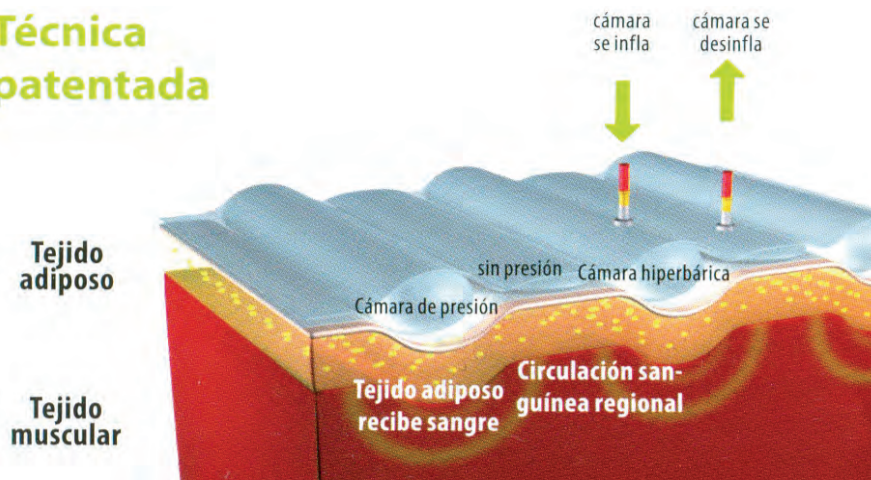
Haz este test: entrena unos 20 o 30 minutos en bicicleta o similar. Seguramente observarás que la temperatura de tu cuerpo sube

de modo general mientras que la zona de la barriga, glúteos y demás zonas de grasa localizada siguen prácticamente «frías». Eso se debe a que las partes del cuerpo con cúmulo de grasa, como por ejemplo el vientre, no reciben sangre, por lo que se quedan frías en el momento de hacer ejercicio, mientras que la temperatura de las demás partes del organismo sube. La consecuencia: el cuerpo no puede quemar esos almacenes de grasa localizados.

Airpressure Bodyforming

Con el Airpressure Bodyforming consigues reducir el vientre, mejorando además el aspecto de la piel y ganando firmeza. El suave

Técnica patentada



efecto del masaje de Slim Belly aumenta la circulación sanguínea de las zonas del vientre y mejora la reducción de grasa acumulada. En combinación de un entrenamiento cardiovascular y una modificación de los hábitos de nutrición conseguirás resultados impresionantes. En sólo poco tiempo.

Comprobado científicamente

Existe una multitud de métodos y tratamientos Moldea Cuerpo. Pero solo unos pocos pueden demostrar científicamente que son capaces de cumplir lo que prometen.

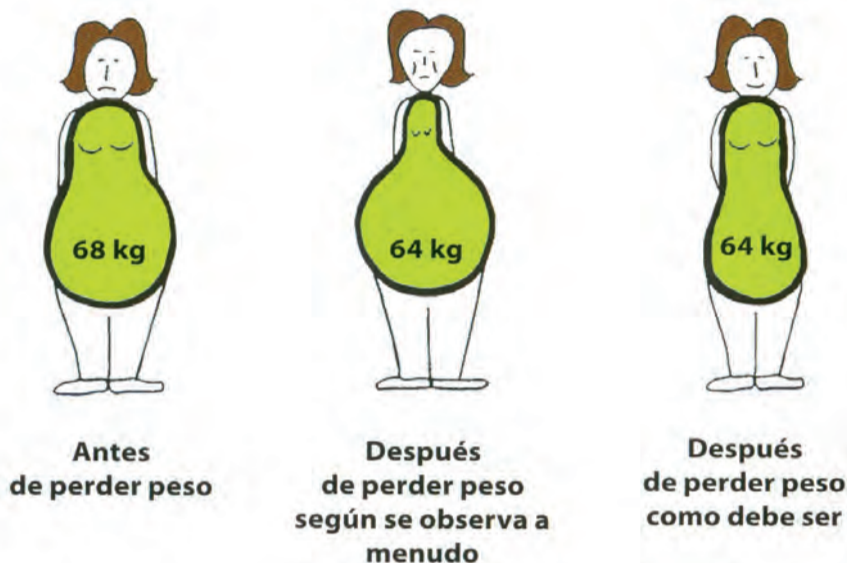
El método Airpressure Bodyforming cumple lo que promete. En un extenso Estudio Científico, efectuado por el IMSB Austria (Instituto de Medicina, Asesoramiento y Ciencias del Deporte), el efecto

quedó claramente comprobado. Los resultados son impresionantes: una reducción del volumen del vientre 8 veces mayor usando el Slim Belly.

Más detalles en sobre el estudio en: www.slim-belly.com/es

El resultado

- Reducción del perímetro abdominal hasta 8 cm en sólo 4 semanas.
- La piel se tonifica y gana firmeza.
- Las estrías se reducen y casi desaparecen.



SANSUEÑA

CLUB DEPORTIVO



Tenemos la solución a tu problema

Visite nuestro centro y te informaremos del sistema SLIM-BELLY, reducción hasta 8 cm en 4 semanas. Di adiós a esa barriga y a esos kilos de más con un método RÁPIDO-FÁCIL y NATURAL hasta 2 TALLAS MENOS EN SOLO 4 SEMANAS.

Con éxito A NIVEL EUROPEO: Alemania, Austria, Holanda, Suecia y ahora en ESPAÑA

¡¡Llámanos quedan pocas plazas!! ¡¡Date prisa!!



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

Avda. de América, 21 Bajo Dcha.
957 474 078
email: centrologopediayestimulacion@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..

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



45 AÑOS
y PICO.....



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

En verano, niños bien hidratados

Los niños en verano tienen una mayor actividad al aire libre lo que implica un mayor número de horas de exposición solar

A. CABELLO

En verano se incrementa la sudoración para mantener la temperatura corporal en un óptimo estado. Es uno de los mecanismos que tiene el cuerpo para controlar la temperatura y refrescar cuando es necesario. Esta acción conlleva la pérdida de agua y la consiguiente necesidad de reponerla.

Debemos tener en cuenta que los niños en verano tienen una mayor actividad al aire libre lo que implica un mayor número de horas de exposición solar ya sea en la playa, piscina o en un parque donde se encuentra en continuo movimiento jugando, saltando, corriendo, nadando... Con estas prácticas la temperatura del cuerpo aumenta y el gasto calórico es directamente proporcional. Este efecto promueve que aumente la circulación de la sangre y se activen los mecanismos de refrigeración para disipar este calor como es la sudoración. La cantidad de sudor que se va a expulsar dependerá de las condiciones ambientales, en concreto temperatura y humedad, y de la vestimenta que usen.

Cuanto más pequeño es el niño menor capacidad tiene para pedir o expresar que quiere agua por lo

que frecuentemente debemos hidratarlos en verano pero sin forzarlos. Conforme van creciendo más agua necesitarán siendo 0,7 a 0,8 litros de líquidos al día necesarios cuando tienen menos de un año hasta los 2 o 2,5 litros cuando se hayan en la adolescencia.

La cantidad de sudor que se va a expulsar dependerá de las condiciones ambientales

Es importante reconocer la deshidratación y saber actuar cuando se da así como prevenirla. Los bebés son los que mayor porcentaje de agua contienen en su cuerpo y por tanto son los más sensibles a una pérdida de ésta, además son menos conscientes de tener sed. Es por esto que debemos tener más precaución y controlar las pérdidas y reposiciones de líquidos. Para ello debemos evitar las exposiciones a altas temperaturas, darles alimentos ricos en agua y ofrecerles líquidos y en caso de aún ser lactantes, estar atentos a

que consuman con corrección todas las tomas y tener una lactancia más libre pudiendo darle algo cuando ellos lo pidan. En el caso de que la lactancia sea artificial, tenemos que estar muy atentos a sus signos y no concentrar el preparado en el biberón. También debemos vestirlos con colores claros y tejidos frescos.

Los síntomas que se muestran cuando se hayan en estado de deshidratación son la pérdida de peso, escasez de orina y heces duras, pies más pálidos y secos. Puede presentar boca pegajosa o reseca, tener incluso vómitos o diarrea. Ausencia de lágrimas al llorar, desasosiego, irritabilidad e insomnio son otros de los síntomas que pueden presentar.

Como primera actuación si hay deshidratación es conveniente no dar bebidas para deportistas ya que puede causar o aumentar la diarrea, evitar líquidos muy fríos y en un primer momento es mejor no dar agua a niños y bebés como primer recurso de reemplazo de líquidos. En caso de que la deshidratación sea moderada a grave es mejor consultar con su pediatra y llevarlo inmediatamente a consulta.



Atención a los bebés

Son los que mayor porcentaje de agua tienen en el cuerpo, por tanto son más sensibles a su pérdida, además son menos conscientes de tener sed. Por eso debemos tener más precaución y controlar pérdidas y reposiciones de líquidos; evitar exposiciones a altas temperaturas, darles alimentos ricos en agua y ofrecerles líquidos. En caso de ser lactantes, estar atentos a que consuman todas las tomas y tener una lactancia más libre pudiendo darle algo cuando lo pidan.



Rafael 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



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.

Seguridad infantil en la piscina

Es importante darles a conocer las normas básicas de seguridad en las piscinas

Vigilancia

Cuanto antes aprendan a nadar mejor, no sólo porque es beneficioso para su desarrollo sino por su confianza y seguridad en el agua. Así, si se caen sabrán qué hacer, aunque eso no nos evita tener que estar vigilándolos constantemente. También debemos estar atentos del cansancio del niño para evitar accidentes.

REDACCIÓN

Llega la temporada de piscina y es una buena forma de diversión y ejercicio para los niños. Pero también conlleva riesgos tanto para ellos como para los padres o cuidadores, que deben prestar atención cuando están en el agua o cerca de ella.

Según la edad, los conocimientos de flotación y natación de los niños se optará por una piscina normal o de pequeña profundidad. Las piscinas deben tener ciertas medidas de seguridad como tener los desagües lejos del alcance de los niños, tener socorristas...

Hay que recordarles que no deben tragar agua para que no cojan enfermedades. Usar protección solar adecuada las veces



que sean necesarias y mantener a los niños bien hidratados cuando se prolongue la exposición al sol.

Es importante la correcta colocación de manguitos, flotador u otro sistema de seguridad así como que el producto esté homologado por la CE y esté en perfectas condiciones de uso. También debemos tener especial cuidado con los juguetes

y accesorios hinchables que pueden ser divertidos pero ocasionar algún que otro problema. Es conveniente que no haya juguetes flotando por la piscina para que el niño no sienta la tentación de cogerlos y se pueda caer al agua.

Hay que darles a conocer las normas básicas de las piscinas como son no correr por los bordes de ésta, ya que pueden res-

Vigilancia

Por mucho que se repita y sea evidente hay que estar muy atentos en todo momento, sobre todo cuanto más pequeños sean, usen o no flotador. Hay que procurar no dejar juguetes cerca del borde de la piscina para que no se acerquen a por ellos.

balarse, no lanzarse sobre otros niños en la piscina, no empujar, usar correctamente los escalones y escalerillas, no hacer ahogadillas...

Si el niño es aún pequeño es conveniente, en piscina particular, tener acotadas las zonas de mayor profundidad. Así correremos menos riesgos y será más sencillo controlarlo. Además es conveniente tenerla cerrada para que no puedan entrar.

Los niños menores de un año se enfrían rápidamente, por lo que no deben estar en el agua más de 10 minutos, y si la temperatura ambiente no es muy alta, es mejor que no se bañen. Además de procurar que no les dé el sol en la cabeza durante mucho tiempo.

Por último hay que tener en cuenta la comida y la digestión, hay que dejar un tiempo suficiente para que se realice y evitar los cambios bruscos de temperatura, para que no se den cortes de digestión que puedan ocasionar ahogamientos por pérdida de consciencia.



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 hipolérgicos, más de 12 horas inalterables.
- Maquillaje semipermanente para cejas.
- Pañuelos y turbantes de temporada. Posibilidad de personalizarlos.



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



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

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

Nuevo Clase E. En plena forma.

Clase E 200 CDI por 395€/mes*.

Mercedes-Benz presenta el Nuevo Clase E, diseñado para atraer todas las miradas gracias a su diseño completamente renovado. Por 395€* al mes en 39 cuotas (entrada 9.831,99€, cuota final 22.988,25€**, TIN 6,15%, TAE 7,58%) puedes tener un Clase E 200 CDI. Y por 28€ al mes disfruta de 3 años de garantía, mantenimiento y reparaciones.



alternative 



Mercedes-Benz

Clase E 200 CDI. Consumo medio 4,8-5,2 l/100 km y emisiones de CO₂ 125-135 g/km.

* Ejemplo de Financiación para un Clase E 200 CDI PVP 42.500,00 € (Impuestos y transporte incluidos. Gastos de preentrega no incluidos.) con las facilidades del programa Alternative de Mercedes-Benz Financial Services España, E.F.C., S.A., válida para solicitudes aprobadas antes del 30/06/2013 con contratos activados y vehículos matriculados hasta el 15/07/2013. Por 395,00 € al mes en 39 cuotas y una cuota final de 22.988,25€**, entrada 9.831,99 €, TIN 6,15%, comisión de apertura 976,77 € (2,99%). TAE 7,58%. Precio total a plazos 49.202,02 €. *** Existen 3 posibilidades para la última cuota: cambiar el vehículo, devolverlo (siempre que se cumplan las condiciones del contrato), ó adquirirlo pagando la última cuota. Foto no corresponde con modelo ofertado.

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