

Córdoba sana

septiembre de 2013 • Año VII • número 76. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO • www.cordobasana.es

que importante es oír bien!



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



*«Rincón último de la autenticidad cordobesa»
P. García Baena*



Calle Tundidores, 3 (Junto a Espartería) 14002 Córdoba Teléfono 957 480 135 www.tabernasalinas.com



Suelo Pélvico es una Consulta especializada en Fisioterapia para la Mujer

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| Suelo Pélvico | Dolor de Espalda |
| Embarazo y Preparación al Parto | Reeducación Postural |
| Recuperación Postparto | Incontinencia Urinaria |
| Gimnasia Abdominal Hipopresiva | Tratamiento Postquirúrgico |
| Drenaje Linfático Manual | Disfunciones Sexuales |
| Osteopatía | Dolor Perineal |

La forma de llevar a cabo cada tratamiento es única, individualizada

Un Suelo Pélvico en buen estado favorece la salud de la mujer.

suelo pélvico
Consulta especializada en Fisioterapia para la Mujer

H. San Juan de Dios Consulta Centro
Av. Brillante, 106 Av. Gran Capitán, 38 1º2
Cita 957 274 811 Cita 957 491 755

www.suelopelvicocordoba.com
info@suelopelvicocordoba.com



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

www.isladent.es

¡FLUORÍZATE!

En septiembre, fortalece tus dientes y los de los tuyos con una sesión de **FLUORIZACIÓN GRATUITA**, así podrás **PREVENIR LAS CARIES Y LA SENSIBILIDAD DENTAL. VISÍTANOS. PRIMERA CONSULTA + REVISIÓN DENTAL**

GRATIS

sumario

► noticias

El hospital realiza 83 trasplantes de órganos durante el primer semestre del año gracias a la generosidad ciudadana

4

Salud atiende más de 50.000 solicitudes de asistencias de los cordobeses a los centros del 061 en el primer semestre de 2013

6



Los ayuntamientos de la provincia reciben el 60% de las ayudas a la contratación del Decreto de exclusión

8

El servicio de traducción simultánea de la Junta permite atender a 27 personas en su lengua materna en el Reina Sofía

8

El Reina Sofía ultima tres ensayos clínicos para el uso de células madre

10



Los brotes de enfermedades producidas por alimentos contaminados se reducen a la mitad en Córdoba en 2012

11

► en buenas manos

Shiatsu, ¿qué te puede ofrecer?

15



Las propiedades saludables del pan

16



El fútbol, un deporte que fomenta beneficios y valores saludables

18

La salud de la piel en la infancia

20



Fisioterapia para la mujer, la respuesta a una necesidad sanitaria

22



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

TECNOLOGÍA
DE VANGUARDIA

S&SBS
Plastic Surgery

Hemos incorporado a nuestra práctica clínica el nuevo sistema Smart and Snappy Beauty Scanning.

S&SBS es un asistente virtual de análisis y planificación preoperatoria exclusivo para consultas de cirugía plástica. Con S&SBS ningún parámetro de la exploración puede pasar por alto, ayudando al cirujano en la valoración y planificación quirúrgica del paciente.



 **crisalix**
VIRTUAL AESTHETICS

Centro pionero en Córdoba en reconstrucción "3D" crisalix para aumento mamario.

PRESTIGIO Y FORMACIÓN



NO ARRIESGUE RESULTADOS NI SALUD. ASEGURESE QUE EL CIRUJANO QUE LE VA A TRATAR TIENE LA CORRECTA TITULACIÓN (www.secpre.org).

Emilio Cabrera Sánchez, es Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Córdoba con la calificación de sobresaliente "cum laude". Realizó su formación en el Servicio de Cirugía Plástica y Reparadora del Hospital Universitario "Reina Sofía" de Córdoba, trabajando en el mismo desde el año 2002 al año 2013, momento en el que decide abandonar la sanidad pública para dedicarse en exclusiva a su actividad privada.



Su formación continua le ha llevado a realizar distintas estancias tanto en hospitales nacionales, como en algunos centros de reconocido prestigio en el extranjero (Reino Unido, EEUU, Francia, Austria y Suecia, entre otros).

Es miembro numerario de la SECPRE, IPRAS, AEM, ESPRAS Y UEMS.

SATISFACCIÓN DE PACIENTES



LA SATISFACCIÓN DE NUESTROS PACIENTES ES NUESTRA MAYOR RECOMPENSA

Buscar lo mejor para cada paciente es la esencia y el objetivo de nuestro trabajo. Para ello, ponemos a disposición de nuestros pacientes los últimos avances en cirugía plástica, una experiencia consolidada y un trato humano cercano y responsable.

 **CIRUGÍA PLÁSTICA
& ESTÉTICA CÓRDOBA**
DR. EMILIO CABRERA

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

Tel. 957281450

www.drcabrera.es

LA IMAGEN DEL MES



EL HOSPITAL REALIZA 83 TRASPLANTES DE ÓRGANOS DURANTE EL PRIMER SEMESTRE DEL AÑO GRACIAS A LA GENEROSIDAD CIUDADANA. El Hospital Reina Sofía ha realizado un total de 83 trasplantes de órganos de enero a junio de 2013 gracias a la generosidad de la ciudadanía y al trabajo ejemplar de los profesionales. De estos 83 trasplantes, 30 han sido de hígado, 28 renales, 12 de pulmón, seis de corazón y siete de páncreas. Estas cifras positivas han sido posibles gracias a las 20 donaciones registradas en la provincia de Córdoba en este período. En el conjunto de Andalucía con 151 donaciones registradas durante el primer semestre, la tasa de donación se sitúa en 36 donantes por millón de población (p.m.p.), similar a la obtenida en los dos últimos años, el doble de la media de los países de la Unión Europea (18 donantes p.m.p.), superior a la de EEUU (26 donantes p.m.p.), y ligeramente superior a la media española (34,8 donantes p.m.p en 2012), con las mejores tasas del mundo desde hace dos décadas.

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 SEPTIEMBRE

2	3	4	5	6	7	8 Día Mundial de la Fibrosis Quística
9	10 Día Internacional para la prevención del suicidio	11	12	13	14	15 Día Europeo de la Salud Prostática
16 Día Mundial del Linfoma	17	18	19	20	21 Día Mundial del Alzheimer	22
23	24	25 Día Mundial del Corazón	26	27	28 Día Mundial de la Rabia	29 Día Mundial de la Retinosis Pigmentaria
30	1	2	3	4	5	6

SON NOTICIA



Centro Regional de Transfusión Sanguínea y Banco Sectorial de Tejidos. Córdoba

► El Centro Regional de Transfusión Sanguínea en Córdoba ha conseguido el objetivo marcado para este año de captar al menos 427 donantes de médula ósea, en respuesta al llamamiento realizado el año pasado por la Organización Nacional de Trasplantes (ONT) en colaboración con las Comunidades Autónomas.



Sindicato de Enfermería de Córdoba

► SATSE reclama un papel principal del colectivo en nuevos ámbitos de actuación, como los cuidados sociosanitarios, la atención domiciliar y en las escuelas, la cirugía menor ambulatoria, o la gestión de camas y de recursos materiales en los centros.



María Jesús Montero

Consejera de Salud y Bienestar Social

► La consejera de Salud y Bienestar Social, María Jesús Montero, ha explicado en rueda de prensa que tres de los 22 ensayos clínicos que se están realizando en la comunidad autónoma son estudios fase III, que es el trabajo que verifica la eficacia del tratamiento justo antes de pasar a su registro y autorización.

NOTICIA BREVE

Más de 420 cordobeses han pedido información al Servicio de Epidemiología antes de realizar un viaje al extranjero

Un total de 422 personas solicitaron información en 2012 al Servicio de Epidemiología de la Delegación Territorial de Salud y Bienestar Social de Córdoba, antes de realizar un viaje al extranjero. Esta cifra supone un 14% más de demandas de información respecto a 2011, año en el que se registraron 371 consultas, mientras que en 2010 se contabilizaron 330 peticiones.

Las principales cuestiones sobre las que se ha informado a los cordobeses que han viajado al extranjero en 2012 han estado relacionadas con certificados obligatorios de vacunación, vacunas recomendadas, medidas

higiénico-sanitarias preventivas y profilaxis antipalúdica (tratamiento farmacológico para la prevención de la malaria).

En periodo estival un gran número de personas realizan viajes a destinos internacionales en los que, dependiendo del país o la zona, así como de su nivel de desarrollo, el origen de los alimentos y el agua de bebida puede que no tenga las adecuadas garantías sanitarias. En estos casos, también se aconsejan una serie de medidas preventivas como son cuidar lo que se come, ya que la diarrea es la enfermedad más frecuente en los viajes internacionales.

La mejor forma de protegerse es seleccionar y preparar con cuidado los alimentos y bebidas. Un buen aspecto no garantiza que un alimento sea seguro ya que a pesar de tener una apariencia apetitosa puede estar contaminado.

Es recomendable no ingerir verduras crudas y prestar especial atención a las ensaladas. Las hortalizas que se vayan a consumir en fresco se mantendrán media hora en agua tratada con hipoclorito sódico (lejía apta para el consumo humano, sin detergente ni perfumada) a razón de una o dos gotas por litro de agua (vigilando el agua que se usa).

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

Reabierto en 2010



Reyes Católicos, 1



¡Síguenos en   !

CENTRO DE IDIOMAS

Profesorado nativo.

Cursos intensivos para obtención del B1, B2, C1, C2.

Inglés, francés, alemán, italiano, chino.

Cursos específicos para profesionales y empresas.



Y para profesionales de la Medicina

ENGLISH IN MEDICINE



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

Tfn: 957 411 365 - 628 642 647

www.centrodeidiomascheckin.com • @checkinidiomas

noticias

Salud atiende más de 50.000 solicitudes de asistencias de los cordobeses a los centros del 061 en el primer semestre de 2013

El 75% de las personas que han pedido atención urgente han sido mayores de 50 años, en su mayoría mujeres con una edad media de 70 años

REDACCIÓN

El centro coordinador de urgencias y emergencias de la Consejería de Salud y Bienestar Social en Córdoba ha gestionado durante el primer semestre de este año un total de 52.804 solicitudes de asistencia, lo que supone una media de 293 peticiones de asistencia sanitaria diaria de los cordobeses.

Los andaluces requieren la intervención urgente de los equipos de urgencias y emergencias en más del 50% de estos casos por motivos relacionados con la alteración de constantes vitales y de consciencia, como desvanecimientos o sospecha de accidente cerebro vascular; por dolores abdominales, torácicos o de espalda, por dificultad respiratoria o disnea, traumatismos graves y accidentes de tráfico.

Del total de peticiones recibidas en este periodo, un 65,2% corresponden a situaciones de



emergencias (9,4%) o urgencias no demorables (55,8%), mientras que el resto son urgencias demorables y avisos domiciliarios. Un 20,1% del conjunto de solicitudes recibidas fueron resueltas desde el propio centro coordinador sin

necesidad de movilizar recursos del sistema sanitario público.

Según un análisis llevado a cabo por la Empresa Pública de Emergencias Sanitarias sobre el perfil de los usuarios de los centros coordinadores de urgencias

y emergencias, más del 75% han sido personas mayores de 50 años. Los usuarios con edades comprendidas entre los 30 y los 50 años han supuesto el 15% de los demandantes y el 10% restante se correspondía con peticiones de asistencia realizadas para los más jóvenes, de las cuales el 1,9% fueron hechas para menores de 9 años. En la provincia de Córdoba, la mayoría de las personas que han requerido atención urgente son mujeres (el 58,2%) con una media de edad de 70 años, mientras que los hombres tenían 64 años de media.

Estas personas que solicitan asistencia a las salas del 061 sitúan su satisfacción por encima del 9 sobre 10, según los resultados de la encuesta que anualmente realiza la Empresa Pública de Emergencias Sanitarias, valorando especialmente el interés mostrado por su problema, la amabilidad durante la llamada y los consejos telefónicos recibidos.

A saber

1 Emergencias o urgencias no demorables

Del total de peticiones recibidas en este periodo, un 65,2% corresponden a situaciones de emergencias (9,4%) o urgencias no demorables (55,8%).

2 Urgencias demorables

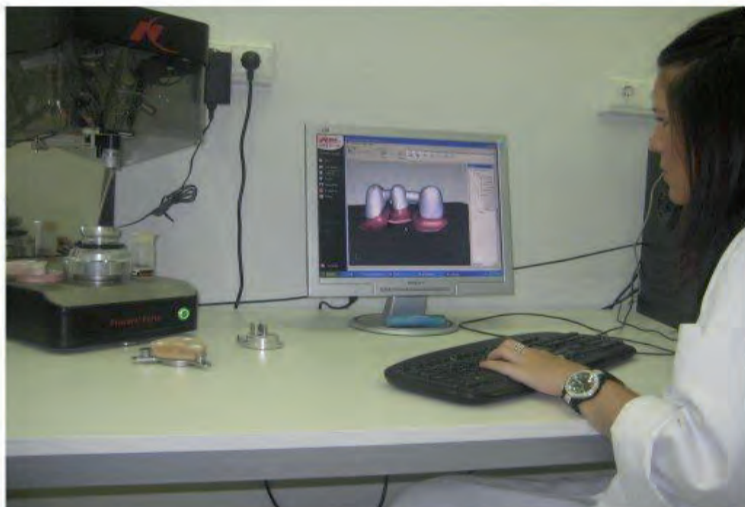
El resto son urgencias demorables y avisos domiciliarios.

3 Desde el propio centro

Un 20,1% del conjunto de solicitudes recibidas fueron resueltas desde el propio centro coordinador sin necesidad de movilizar recursos del sistema sanitario público.

4 Tres UVI móviles

El servicio provincial 061 de Córdoba dispone de tres UVI-móviles situadas, una en la base del Hospital Reina Sofía, otra en el centro de salud de la Fuensanta y otra en Lucena.



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

NICOLÁS

centro capilar

Centro capilar con 30 años de antigüedad y taller propio único en Andalucía

Centro colaborador con el Instituto Maimones de Investigación Biomédica de Córdoba

En Nicolás Centro Capilar brindamos un abanico de servicios adecuados a cada problema capilar atendiendo a cada persona de forma individual y ofreciendo siempre una primera visita gratuita

Servicios

- **Nuevo servicio de pigmentación**
- Integración de cabello para alopecia femenina
- Sistemas Capilares para alopecia masculina
- Soluciones estéticas para Alopecia Areata-Universal
- Estética oncológica
- Tratamientos capilares
- Pañuelos y turbantes
- Taller de reparación y restauración único en Andalucía

Pelucas solidarias para personas con pocos recursos

Nuestro objetivo: tu satisfacción

La satisfacción de los innumerables clientes que han pasado por nuestro centro, es nuestra razón de ser. Más de 30 años dando servicio avalan nuestra confianza y garantía de un trabajo que busca la excelencia, la innovación constante y sobretodo brindar apoyo incondicional a todos nuestros clientes



antes

después



Servicios de

Mantenimiento y Taller

Disponemos de cabinas individuales que preservan la privacidad de los clientes. Donde de forma personalizada le aconsejaremos la mejor solución a su problema. Así como taller propio en el que efectuamos las reparaciones y el mantenimiento de las integraciones capilares y/o pelucas que lo precisen.

C/ María Cristina, 13 oficina G7
Córdoba - Telf 957491395
nicolas@nicolascentrocapilar.com

Cita previa total discreción y confidencialidad.

Primera cita e información sin coste

noticias

Los ayuntamientos de la provincia reciben el 60% de las ayudas a la contratación del **Decreto de exclusión**

Las arcas de los municipios de la provincia comenzarán a recibir hoy pagos por importe de **dos millones de euros**

REDACCIÓN

La Consejería de Salud y Bienestar Social ha materializado ya el 58,9% de los pagos a los ayuntamientos cordobeses correspondientes al Programa de Ayudas a la Contratación contemplado en el decreto de medidas extraordinarias y urgentes para la lucha contra la exclusión social. Así, en la provincia de Córdoba se han abonado 2.091.333 euros de los 3.553.125 euros designados, en total, para la provincia.

El Programa de Ayuda a la Contratación recoge ayudas extraordinarias para la contratación de personas desempleadas y en riesgo de exclusión

De los 40 millones de euros consignados para el citado programa de apoyo a la contratación en toda Andalucía, la Administración autonómica ha abonado ya un total de 20 millones de euros, después de que concluyeran la pasada semana los trámites necesarios para ello. Las cantidades correspondientes a cada municipio llegarán a partir de hoy a las arcas

municipales. Los 20 millones restantes hasta completar los 40 de los que está dotado este programa se abonarán en el transcurso del mes de agosto.

El Programa de Ayuda a la Contratación recoge ayudas extraordinarias a las corporaciones locales para la contratación de personas desempleadas y en riesgo de exclusión social, por un periodo de entre 15 días y tres meses, para el desarrollo de actividades de especial interés para la comunidad. Dichas ayudas se distribuirán entre los ayuntamientos de manera directamente proporcional al número de personas en paro de cada municipio registradas a 31 de diciembre de 2012.

El Decreto-Ley 7/2013 de 30 de abril de medidas extraordinarias y urgentes para la lucha contra la exclusión social constituye un paquete de medidas extraordinarias que tiene varios objetivos, entre los que destacan prevenir situaciones de exclusión social o paliar su impacto en los colectivos más vulnerables. La dotación del decreto en su conjunto alcanza los 120 millones de euros adicionales sobre el presupuesto de 2013.

El servicio de traducción simultánea de la Junta permite atender a 27 personas en su lengua materna en el **Reina Sofía**

El inglés y chino mandarín han sido los idiomas más demandados de las 46 posibles lenguas que se ofertan a través de esta prestación de Salud Responde

REDACCIÓN

Un total de 27 personas han recibido atención en el Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba a través del servicio de traducción simultánea de Salud Responde.

El sistema permite la traducción simultánea en conversación a tres (paciente-traductor-profesional sanitario) por vía telefónica en 46 idiomas

de entre enero y mayo del presente año. Este servicio fue puesto en marcha por la Consejería de Salud y Bienestar Social en 2009 para facilitar la atención sanitaria a las personas no hispanohablantes en los centros sanitarios públicos de Andalucía.

El sistema permite la traducción simultánea en conversación a tres (paciente-traductor-profesional sanitario) por vía telefónica en 46 idiomas disponibles durante las 24 horas del día. A través de este servicio se eliminan las posibles barreras idiomáticas que pueden encontrar los usuarios al acudir a un centro sanitario o requieren de asistencia para resolver un problema de salud, fa-

voreciendo la comunicación fluida y directa entre el profesional.

Los idiomas más demandados por los usuarios han sido durante 2013 el inglés, que supone más de un tercio de las conversaciones, y el chino mandarín, con cinco atenciones registradas. En menor medida se atendió a personas en árabe (tres), francés (dos), urdú (dos), georgiano (dos), rumano (una), portugués (una) e hindi (una).

Cuando el profesional sanitario detecta la necesidad de traducción en un usuario no hispanohablante realiza una llamada a Salud Responde, que gestiona la llamada con el profesional, el traductor y el usuario. De este modo, el intérprete traduce la conversación en tiempo real, gracias a un sistema de telefonía móvil dotado de doble auricular y micrófono, al que se conectan el sanitario y el paciente. El servicio de traducción garantiza que todas las partes respeten la confidencialidad y privacidad. Además, este servicio presta una respuesta inmediata para que tenga utilidad real en la atención sanitaria que, en ocasiones, es de urgencia o emergencia. Los tres centros que conforman el complejo hospitalario cuentan con varios terminales distribuidos en áreas

estratégicas, como Urgencias y unidades de Hospitalización y se encuentran disponibles en cualquiera de sus áreas.

En el sistema sanitario público andaluz, cualquier consulta de medicina y enfermería, los servicios de urgencias y los ocho centros coordinadores de urgencias y emergencias sanitarias del 061 tienen a su disposición la teletraducción simultánea, que también es utilizado por el Centro de Información y Servicio Salud Responde, accesible para los ciudadanos las 24 horas del día, los 365 días

Cuando el profesional sanitario detecta la necesidad de traducción en un usuario no hispanohablante realiza una llamada a Salud Responde

del año, para realizar consultas sobre el sistema sanitario, resolver trámites administrativos o solicitar día y hora con el médico de familia o pediatra. En estos casos, si un ciudadano no hispanohablante llama al teléfono único de Salud Responde (902 505 060), el operador hará uso de la traducción simultánea para un correcto entendimiento con el ciudadano.



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



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

noticias

El Reina Sofía ultima tres ensayos clínicos para el uso de células madre

Los estudios entran en la fase final en la que se verifica la eficacia del tratamiento investigado antes de pasar a su registro

REDACCIÓN

El hospital va a desarrollar la última fase de tres ensayos clínicos en terapias avanzadas para aprobar el uso de células madre en determinadas enfermedades que aún no tienen tratamiento satisfactorio.

La consejera de Salud y Bienestar Social, María Jesús Montero, ha explicado en rueda de prensa que tres de los 22 ensayos clínicos que se están realizando en la comunidad autónoma son estudios fase III, que es el trabajo que verifica la eficacia del tratamiento justo antes de pasar a su registro y autorización. En estos casos, los investigadores están buscando vías para tratar la isquemia crítica en miembros inferiores en pacientes diabéticos (pie diabético), la miocardiopatía dilatada y la oclusión coronaria crónica.

Hasta el momento actual, 22 ensayos clínicos con diferentes terapias avanzadas han sido o están siendo puestos en marcha en el sistema sanitario público de Andalucía

El Reina Sofía, que puso en marcha el primer ensayo clínico en Andalucía en terapia celular hace más de diez años, lidera estos tres estudios multicéntricos que conducen al desarrollo de tratamientos o medicamentos altamente innovadores derivados de las terapias avanzadas. Andalucía registra uno de cada cuatro de los ensayos clínicos en terapia celular promovidos en el marco del Sistema Nacional de Salud y es la única comunidad autónoma que cuenta con una estrategia específica para este tipo de investigaciones. Estos trabajos se llevan a cabo con terapias celulares que han de ser preparadas en las conocidas como salas blancas.

La puesta en marcha de un ensayo clínico fase III requiere que el medicamento haya superado ensayos clínicos fase I y II. Son ensayos clínicos fase I aquellos en los que se aplica por primera vez un nuevo tratamiento o medicamento a humanos, una vez realizados los estudios animales previos correspondientes. Estos ensayos fase I, que se realizan sobre un número muy reducido de sujetos, exploran fundamentalmente la seguridad del tratamiento. En los ensayos fase II se estudia la mejor pauta de administración del tratamiento, apor-



tando mayor evidencia sobre su seguridad y permiten explorar la posible eficacia del tratamiento. Sólo cuando se obtienen resultados positivos respecto a la seguridad y se encuentran indicios de eficacia, es posible realizar ensayos clínicos fase III que han de confirmar la eficacia del tratamiento.

El ensayo clínico que busca tratamiento para la isquemia crítica en miembros inferiores en pacientes diabéticos estará liderado por un equipo multidisciplinar del Hospital Reina Sofía de Córdoba con la participación de entre 200 y 300 pacientes. Concretamente, se ensayará con células mononucleadas autólogas -del propio

paciente- de médula ósea para mejorar la circulación sanguínea de enfermos diabéticos que padecen esta complicación.

Con la administración de esta terapia celular, se pretende mejorar el riego sanguíneo en las piernas en pacientes que sufren problemas circulatorios crónicos en al menos una de sus piernas, precisamente por su diabetes, y por tanto presentan con frecuencia úlceras que evolucionan mal. Esta patología afecta a 100.000 personas en Andalucía. Esta técnica ya ha demostrado su seguridad e indicios de eficacia en un ensayo clínico fase II liderado por el Hospital Reina Sofía, en el que participaron varios

hospitales de dentro y fuera de Andalucía, y que reflejó una disminución del tamaño de la úlcera y mejoría clínica sustancial.

A todos los pacientes se les hará una extracción de médula ósea de la cadera y a partir de ésta, se obtendrán células mononucleadas que serán preparadas para ser administradas en una arteria de la pierna afectada. La mitad de los pacientes incluidos en este ensayo recibirán este tratamiento, y la otra mitad, recibirá un producto similar pero sin células (placebo). La duración total del ensayo será de 4 años.

Por su parte, el proyecto que busca tratamiento para miocardiopatía dilatada idiopática tratará a 51 pacientes que sufren esta insuficiencia cardíaca. En estos 3.000 andaluces, el músculo no se contrae porque se han perdido algunas de las células que tienen capacidad de contraerse y se

La administración en el corazón de las células de médula ósea, tras un complejo proceso de producción del medicamento, se espera que facilite la reconstrucción de la zona muscular perdida

han sustituido por otras que no la tienen, dando lugar a un mal funcionamiento del corazón. Este ensayo se desarrollará en los hospitales Reina Sofía de Córdoba, Virgen de la Victoria de Málaga, Valme de Sevilla y Puerta del Mar de Cádiz, bajo la coordinación del director de la unidad de gestión clínica de Cardiología del centro cordobés, José Suárez de Lezo.

La administración en el corazón de las células de médula ósea, tras un complejo proceso de producción del medicamento, se espera que facilite la reconstrucción de la zona muscular perdida para que recupere, en parte, su capacidad de contraerse. Esta técnica ya ha demostrado su seguridad y una mejora sustancial en la fracción de eyección del ventrículo en un ensayo clínico fase II realizado en el Hospital Reina Sofía de Córdoba. A todos los pacientes se les realizará un cateterismo en el que se les administrará, a 34 de ellos las células y a los otros 17 pacientes un preparado sin células (placebo). Cuando finalice el ensayo clínico, que tendrá una duración global de tres años, los pacientes que hayan recibido el placebo podrán ser tratados con sus células que previamente habían sido congeladas.

Fabricación de piel

+ La Iniciativa Andaluza en Terapias avanzadas también está trabajando para validar la fabricación de piel para el tratamiento de grandes quemados. Este nuevo proyecto, que surge de una patente desarrollada por la Universidad de Granada en colaboración con el Servicio Andaluz de Salud, cuenta ya con la experiencia de haberlo realizado en modelos animales y podría ponerse en marcha a principios del año que viene en el laboratorio GMP (Good Manufacturing Practice) del Hospital Virgen de las Nieves de Granada.

Para fabricar la piel es necesario, por una parte cultivar los distintos tipos de células que forman parte de la piel humana - fibroblastos y queratinocitos- y por otra parte disponer de una malla sobre la que colocar dichas células. Esta malla está hecha de un material biológico compuesto por fibrina y agarosa.



hola paris!

Perfumería
Estética
Alta peluquería

Plaza Colón, 27
14001 Córdoba

957 47 84 95
957 48 61 23

Los brotes de enfermedades producidas por alimentos contaminados se reducen a la mitad en Córdoba en 2012

La tendencia descendente está motivada por mejoras tecnológicas en la producción, conservación y seguridad alimentaria, así como por acciones más eficientes en el control alimentario

REDACCIÓN

El número de brotes de enfermedades producidas por alimentos o bebidas contaminados se ha reducido en Córdoba a la mitad en 2012, respecto al año anterior. Así, el servicio de Salud Pública de la Delegación Territorial de Salud y Bienestar Social de la provincia registró en 2011 un total de 15 brotes o toxiinfecciones alimentarias que afectaron a 265 personas, mientras que en 2012, solo unas 97 personas se vieron afectadas por ocho brotes –de los cuales tres fueron de ámbito público (cuando el origen está en un establecimiento público) y cinco familiares (originados en un domicilio particular)– de este tipo de enfermedades.

En 2012 solo unas 97 personas se vieron afectadas por ocho brotes

Asimismo, en el primer semestre de 2013 se han declarado 4 brotes, dos de ellos en el ámbito familiar y otros dos en el ámbito público, debido a los cuales unas 50 personas se han visto afectadas.

Desde los 35 brotes y 375 afectados que se contabilizaron en 2003 hasta hoy, la serie histórica muestra una tendencia descendente en el número de brotes que está motivada por diversos aspectos, como las mejoras tecnológicas en la producción, conservación y seguridad alimentaria que se han llevado a cabo los establecimientos, así como por acciones más eficientes en el control alimentario, o por la prohibición normativa del uso de huevo crudo en salsas, entre otros. No obstante, los factores que determinan la aparición de un brote son muchos, principalmente debidos a prácticas de manipulación, lo que obliga a no bajar la guardia en la vigilancia y control de estas enfermedades. En este sentido, una actuación rápida ante la aparición de un brote es clave, ya que esto ayuda a detectar y eliminar las causas y, con ello, a prevenir nuevos casos.

Dentro del ámbito de la Consejería de Salud y Bienestar Social, el Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Andalucía se encarga de detectar, analizar, intervenir y registrar los brotes producidos por enfermedades transmitidas por alimentos que se declaran en nuestra comunidad autónoma. Por otro lado, las Unidades de Protecciones



de la Salud son las encargadas de mantener el control oficial de las condiciones higiénico-sanitarias de los establecimientos, con objeto de adecuar los establecimientos a la normativa sanitaria en vigor y difundir las buenas prácticas de manipulación.

Desde los 35 brotes y 375 afectados que se contabilizaron en 2003 hasta hoy, la serie histórica muestra una tendencia descendente

Así, durante el año 2012 se realizaron un total de 8.311 inspecciones, 234 supervisiones y 775 tomas de muestras oficiales en establecimientos alimentarios de la provincia de Córdoba.

Suele ser en época de más calor cuando aumenta la frecuencia de los brotes, debido a que las altas temperaturas favorecen el crecimiento microbiano en los alimentos, por lo que es importante en esta época recordar y poner en práctica una serie de sencillas normas de higiene para prevenir las toxiinfecciones alimentarias.

En este sentido cabe resaltar la importancia de la limpieza como base de la higiene alimentaria. De esta forma, hay que lavarse

adecuadamente las manos antes de preparar alimentos y después de ir al baño; lavar cuidadosamente todas las superficies y el menaje usado durante la preparación de la comida; proteger los alimentos y la cocina de insectos, mascotas y otros animales; y guardar los alimentos en recipientes cerrados, conservados a la temperatura adecuada.

Asimismo, es conveniente separar alimentos crudos y cocinados para evitar la contaminación cruzada y no usar los mismos utensilios (cuchillos, tablas) para manipular o cortar alimentos crudos y cocinados, así como conservarlos en recipientes separados para evitar el contacto entre unos y otros.

También resulta de utilidad cocinar o guisar los alimentos completamente, y evitar que éstos queden crudos por dentro, especialmente la carne, el pollo, los huevos y el pescado; asegurar que las sopas y guisos alcanzan la temperatura de ebullición; recalentar bien la comida cocinada (los microorganismos se eliminan a temperaturas superiores a 70 grados); mantener los alimentos a temperaturas seguras y no dejar los alimentos cocinados a temperatura ambiente; así como almacenar en refrigeración lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos, y no descongelar a temperatura ambiente, sino en la parte baja de la nevera.

Ojo al dato

salmonella

La Salmonella está producida por bacterias y es la causante del mayor número de los brotes de enfermedades de origen alimentario, no sólo en Córdoba sino en el resto del país. Se produce principalmente por dos causas: el inadecuado manipulado de los alimentos o las salsas elaboradas con huevo (que constituyen su principal vía de transmisión, como las mayonesas). La utilización del huevo crudo en la preparación de mayonesas está prohibida en la restauración colectiva desde 1991, pero es importante tener presentes unas sencillas medidas de precaución en la preparación de salsas que se recomiendan para el ámbito doméstico.



CÓRDOBA
PARQUE JOYERO

www.intercaza.com

f t

INTERCAZA

TURISMO, OCIO ACTIVO Y MEDIO AMBIENTE

27 A 29 DE SEPTIEMBRE 2013

ORGANIZAN



COLABORAN





Las propiedades saludables del pan

comer sano 16



El fútbol fomenta los valores saludables

deporte saludable 18

La salud de la piel en la infancia

infancia y salud 20

Fisioterapia para la mujer

vida saludable 22

**C.I.D. CLÍNICA DE IMPLANTOLOGÍA
DENTAL DR. RAVÉ**
**IMPLANTOLOGÍA DENTAL Y
ONDONTOLOGÍA COMPUTARIZADA**



20% DE DESCUENTO AGOSTO Y SEPTIEMBRE EN LOS
TRATAMIENTOS DE ODONTOLOGÍA Y REHABILITACIÓN ORAL

**PRIMERA CONSULTA, DIAGNÓSTICO, PRESUPUESTO Y
ORTOPANTOMOGRAFÍA GRATIS**

LIMPIEZA GRATUITA (sobre periodonto sano)

PRECIO ESPECIAL EN BLANQUEAMIENTO DENTAL



***CONSULTE CONDICIONES**



ESCUELA EUROPEA DE
SHIATSU

WWW.SHIATSU.NET

CURSOS DE INICIACIÓN Y DE
FORMACIÓN PROFESIONAL

**NUEVO CURSO DE
INICIACIÓN EN SEPTIEMBRE**



Centro Tao

C/ Manuel de Falla, 4, local
centro_tao@hotmail.com
957 281 322 - 677 877 916



Te puede ayudar a adoptar una actitud más relajada, sana y equilibrada ante la vida

Shiatsu, ¿qué te puede ofrecer?

REDACCIÓN

El shiatsu es una terapia holística originaria de Japón e influenciada por los conocimientos que se desarrollaron tanto en China como en Occidente. Se basa en principios relacionados con la acupuntura, pero utiliza las manos en lugar de las agujas. La acción del shiatsu se dirige a estimular un reequilibrio de los ca-



Para recibir shiatsu no hace falta estar enfermo

nales de energía vital del cuerpo, proporcionando bienestar, previniendo enfermedades y propiciando un estado saludable.

Para recibir shiatsu no hace falta estar enfermo. Los resultados del Proyecto de Investigación Europeo, realizado por la Federación Europea de Shiatsu, sobre la experiencia del shiatsu y sus efectos, demuestran que entre el 39% y el 59% de las personas que eligieron acudir a esta disciplina lo hicieron para mantener su estado de salud.

En la primera visita, el terapeuta elaborará tu historial de salud y de estilo de vida, antes de hacer una evaluación energética, teniendo en cuenta las necesidades que te han empujado a acudir a la consulta y cualquier otro síntoma que puedas tener. El tratamiento se recibe con ropa cómoda, en un futón acolchado en el suelo. En algunas ocasiones, el tratamiento se recibe en camilla o en una silla. Una sesión normal dura unos 60 minutos.

El terapeuta de shiatsu aplica una presión prolongada con los dedos, el pulgar o las palmas de las manos, para soltar y restaurar el flujo de energía, conocido como ki o chi, por el cuerpo. También se pueden utilizar rotaciones y estiramientos suaves para soltar y facilitar el flujo libre de la energía, la sangre y la linfa. Los tratamientos de shiatsu son muy relajantes y contribuyen a los procesos de autosanación.

Durante una sesión de shiatsu tu terapeuta te puede ofrecer consejos en cuanto a ejercicios, mejorar tu dieta o reducir el estrés en tu vida. Entre el 73% y el 80% de los usuarios afirmaron que se habían producido cambios en su estilo de vida como resultado de las sesiones recibidas. En la investigación, muchos de los usuarios opinaron que el shiatsu les ayudaba a buscar el tiempo necesario para descansar y relajarse, para hacer ejercicio, así como les proporcionaba unas pautas para mejorar su dieta. Entre el 43% y el 64% de los participantes dedicó más tiempo de lo habitual al ejercicio físico.

Al final del estudio, entre el 16% y el 22% de los usuarios había reducido el uso de medi-

El terapeuta de shiatsu aplica una presión prolongada con los dedos, el pulgar o las palmas de las manos

cación convencional y entre el 30% y el 41% había optado más por la medicina complementaria y alternativa.

ALGUNAS RAZONES PARA RECIBIR SHIATSU

- Problemas con músculos o articulaciones.
- Problemas con la estructura corporal, como dolor de espalda o dolores posturales.
- Relajación y alivio de la tensión y el estrés.
- Baja energía o cansancio.
- Problemas con la digestión, respiración o tensión sanguínea.
- Dolor menstrual.
- Apoyo emocional.
- Desarrollo personal.

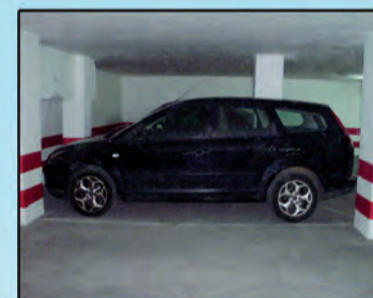
ALQUILER EN ZONA CAMPING

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



EL CHALET

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



VENTA DE COCHERA EN EL CENTRO

c/ R. Católicos, 34.500 €

CHALET

En buen estado, 4 dormitorios, 2 baños y aseo, Salón con chimenea, piscina y cochera amplia. Radiadores, gran armario empotrado, jardín. 500 m² de terreno.

Alquiler: 900 €/mes - Venta: 350.000 €



Las propiedades saludables del pan

El consumo recomendado es de unos **200-250 gramos al día** siendo la mitad en caso de dietas de adelgazamiento

A. CABELLO

El pan es un alimento muy saludable y uno de los pilares de nuestra dieta mediterránea. Es uno de los integrantes favoritos y principales de los desayunos, acompañante en almuerzos y cenas y representa un alimento muy saludable en las meriendas y media mañana de los más pequeños cuando están en el cole.

Si bien es cierto que si abusamos de su consumo, sobre todo cuando incorporamos alimentos dulces como cremas de cacao o cacahuetes, puede conllevar un aumento de peso si además no nos cuidamos, el pan es un gran alimento

Contenido

Contiene vitaminas del grupo B como tiamina (B1), Niacina (B3), B6, riboflavina (B2) y ácido fólico. Entre los minerales destacan zinc, magnesio y hierro. En forma integral en vez de con harinas refinadas tendremos mayor proporción de fibras. El contenido de agua varía de unos tipos a otros pero suele estar entre el 30 y 44%.

con una larga trayectoria en la alimentación humana. Es una buena fuente de cereales y de fibra si lo consumimos de forma integral.

Debemos conocer los distintos tipos de panes y sus composiciones para saber cuales son las formas que más nos interesa tomar. En España podemos encontrar unas 300 variedades de pan en función de su localiza-

Podemos encontrar pan común que es aquel elaborado con harina de trigo, agua, sal (o no) y fermento

ción, del tiempo de horneado y fermentación, de combinación de ingredientes y de la forma de presentación. Existen panes de elaboración artesanal e industrial.

Podemos encontrarlos de miga blanda o pan de flama, hechos con una mayor proporción de agua, su miga es más esponjosa y blanda. Se presentan en forma de barra, baguette, chapata, payés, pan gallego... Por otro lado tenemos los de Candéal o de miga dura entre los que tenemos la telera, roscas, pan de cruz, etc., que cuentan con una miga más prieta y blanca.

Los panes integrales presentan más fibra ya que se usan harinas



integrales. Existen panes con harinas de otros cereales como centeno o cebada además de la de trigo, pan de viena que se elabora con leche y materias grasas; pan tostado que puede contener azúcares, grasas u otros cereales; pan de molde, que se suele elaborar con más azúcares, materias

grasas y suele ser más blando y más perecedero. En esta clasificación también forman parte otros productos como los palillos, regañás, pan dulce, con frutas...

En general los panes comunes poseen menos cantidad de grasas y más de hidratos de carbono. El contenido proteico varía mucho según

el tipo de pan elegido. Los tostados y de molde son los que más grasas y proteínas tiene mientras que la barras son las que tienen más hidratos de carbono. En cuanto al valor energético, por cada 100 gramos tenemos que las barras poseen 261 KCal mientras que los integrales rondan las 221 KCal.



*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





La Cazuela de la Espartería

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

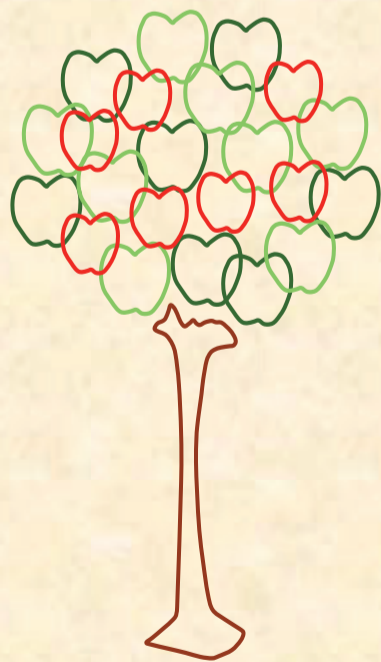
C/ Rodríguez Marín, 16 (La Espartería)

14002 - Córdoba

Reservas: 957 488952

lacazeladelaesparteria@hotmail.com

LANGUAGE SCHOOL



THE ENGLISH GARDEN
Naturally Learning

C/María la Judía 18, Córdoba, 14011.

Tlf: 957 270 120 / 637 494 057

Profesorado nativo, cualificado y experimentado

Método comunicativo y natural

Clases dinámicas, divertidas y eficaces

Grupos reducidos y homogéneos

Preparación para exámenes oficiales Cambridge: A2,B1,B2,C1

Clases de conversación

Acceso on-line del contenido de cada clase y tareas

Seguimiento individualizado mediante evaluación trimestral

Evaluación continua

Talleres gratis para nuestros alumnos

Matricula gratis hasta Octubre de 2013

Babies 0-2 años:

Infants 2-4 años

Juniors/Seniors

Estimulación temprana en inglés: dirigido por una profesora nativa

Una clase de una hora y media a la semana, con merienda

Dos clases de una hora a la semana

35e mes

35e mes

55e mes

www.englishgarden.es

El fútbol, un deporte que fomenta beneficios y valores saludables

Jugar al fútbol es divertido y **crea vínculos de amistad entre los que lo practican**

A. CABELLO

El fútbol es un deporte jugado entre dos equipos con 11 jugadores cada uno. Se practica en campos rectangulares de césped, aunque también se puede hacer sobre campos de tierra o césped artificial.

Existen otras modalidades como el fútbol sala donde los equipos se componen de 5 jugadores y se juega en espacios cerrados, sobre pistas de material y mucho

El fútbol y los niños

Existen numerosos beneficios en la práctica de este deporte durante la infancia como el incremento de la potencia muscular en las piernas, mejora la coordinación motora y la visión periférica, aumenta la densidad ósea a nivel de fémur, mejora la capacidad cardiovascular, oxigena la sangre... Además ayuda a los niños a vencer la timidez y relacionarse con otros compañeros, fomenta el trabajo en equipo y la disciplina. Fomenta la adaptación de niños con problemas sociales o alguna discapacidad.



más pequeñas que las de fútbol. Además, actualmente hay dos modalidades, Fútbol 5 y Fútbol 7, adaptadas a personas con discapacidad y que constituyen dos de las pruebas que se disputan en los Juegos Paralímpicos.

Ante todo, jugar al fútbol es divertido y crea vínculos de amistad entre los que lo practican ya que es un deporte de equipo en el que interaccionan, como mínimo,

22 personas ya sean niños o niñas de las mismas edades o de distintas como por ejemplo personas adultas. Une a personas de orígenes culturales y sociales distintos ayuda en la integración y el respeto mutuo. La FIFA, máximo organismo del fútbol, hace muchos esfuerzos por promover la deportividad, la tolerancia, la igualdad entre sexos, el respeto a los demás y la vida saludable fuera de ambientes de droga y

alcohol, haciendo incidencia y campañas para niños y niñas de todo el mundo.

La práctica de este deporte nos ayuda a mejorar el tono muscular, nuestro aparato cardiorrespiratorio se fortalece disminuyendo la frecuencia cardíaca y aumenta la cantidad de oxígeno en sangre, siendo muy efectivo para el tratamiento de la presión arterial alta, así como para ayudar a reducir peso y niveles de colesterol. Mejora el metabolismo. Nos ayuda a liberarnos del estrés diario y favorece el trabajo en equipo y la disciplina.

A partir de los 5 años la mayoría de niños pueden comenzar a dar sus primeras patadas, ya que físicamente están preparados para moverse mejor y tienen buena coordinación

A partir de los 5 años la mayoría de niños pueden comenzar a dar sus primeras patadas, ya que físicamente están preparados para moverse mejor y tienen buena coordinación.

Siempre que no llevemos la competición al extremo, este deporte puede generar numerosos beneficios para los niños y niñas.

Dr. José M^a Cabrera

**Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética**

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268

Impresión
dvertigo

- diseño gráfico • sellos •
- impresión offset •
- impresión digital • láser •
- gran formato •



Pol. Ind. Tecnocórdoba
C/. Estonia. Parc. ME-2, nave 8-9 A.
14014 Córdoba
T. 957 083 587 • F. 957 322 018
www.dvertigo.com

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 MENSAJERÍA

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



45 AÑOS y pico...
con la misma gamba, la de siempre, la de toda la vida.

Ahora también en:



mercado victoria

 Síguenos en Facebook

 **VENTA ONLINE** www.lagambadeoro.es

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

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

La salud de la piel en la infancia

La piel de los niños no es como la de los adultos sino que es más delgada, permeable y mucho más frágil

A.CABELLO

La piel como el órgano más extenso de cuerpo y su principal función es la protección y aislamiento del cuerpo, controla y regula las fluctuaciones de calor y humedad entre el exterior e interior, evitando pérdidas de agua, calor y controlando la temperatura para que la temperatura sea óptima. Además posee funciones de protección contra las radiaciones ultravioleta, contra organismos patológicos y contra golpes que puedan provocar daños en el interior del organismo. Interviene en la síntesis de vitamina D, muy importante para el organismo y además cumple una función estética.

La piel de los niños no es como la de personas adultas, es más delgada, permeable y mucho más frágil por lo que debemos tener más cuidado. Además hasta cierta edad en la que se pueden asear solos, los adultos somos los encargados de mantenerlos en buenas condiciones de higiene y salud. Cuando son recién nacidos precisan de cuidados especiales, como es evitar las temperaturas extremas usando ropas adecuadas, de algodón o hilo en las zonas de contacto directo

con la piel, evitar pérdidas de calor con ropa de abrigo pero evitando que pasen demasiado calor. Los baños en los primeros días deben ser cortos, no más de 15 minutos, y con agua templada, la frecuencia estará en función de las necesidades que tenga su piel, baños diario

Otra recomendación para el cuidado de la piel es aplicar cremas de protección solar antes de salir de casa

o cada varios días en el caso de que la piel sea muy seca. El cuidado de ombligo es muy importante y se deben seguir las indicaciones de su pediatra hasta que los restos se caigan y hasta unos días después. Los jabones que podemos usar debe ser especiales para bebés, tipo syndet, aceites de baño o geles de avena, que son menos irritantes, aplicar con la mano o con una esponja blanda. Una crema hidratante puede ser solución para las descamaciones finas que



estar atentos a la existencias de heridas en manos y pies.

Los ambientes que mantienen en mejor estado la piel son los ligeramente húmedos y templados a cálidos de 22 a 24 °C. La alimentación e hidratación son dos aspectos que no debemos obviar. La reposición de líquidos debe ser constante y no deben abusar de grasas, fritos, aumentando las raciones de frutas y verduras y manteniendo cantidades diarias de proteínas e hidratos de carbono.

pueden aparecer en manos y pies y la piel de la cabeza (costra láctea) evitando las manos y la zona bucal para que no sean ingeridos o controlando que durante un rato no se lleven las manos a la boca hasta que se hayan absorbido. El corte de uña debe ser atendido para evitar que se haga heridas, sin apurar y siempre rectas procurando que no estén sucias.

Otra recomendación para el cuidado de la piel es aplicar cremas de protección solar antes de salir de

casa para protegerlos mejor, sobre todo en zonas donde las radiaciones son mayores o si van a estar expuestos por mucho tiempo, sin importar la estación del año. Las recomendaciones de distintas asociaciones pediátricas van encaminadas al uso de ropas protectoras y aplicar un poco de crema en las zonas que van a estar expuestas tales como manos, cara, pies y brazos. El lavado de manos es importante para evitar la entrada de gérmenes, por lo que también debemos

El lavado de la ropa

Es importante hablar del lavado de la ropa de los bebés y la sensibilidad a productos químicos. Para evitar problemas de sensibilidades a las sustancias químicas es recomendable lavar la ropa, tanto propia como de cama, antes de su primer uso, y hacerlo por separado con productos suaves y con doble enjuagado para evitar que queden restos.



FredSKeller

Escuela Infantil

¡Un aprendizaje continuo basado en conocer por la experiencia y el lenguaje!

Metodología fundamentada en la enseñanza como una ciencia donde los procedimientos y las técnicas se adaptan a las necesidades del alumno y su ritmo de aprendizaje

Escuela destinada a niños y niñas de 0 a 3 años con instalaciones modernas, en contacto con la naturaleza y con materiales didácticos muy avanzados

Abierto
plazo de
Matrícula

nueva apertura
curso 2013-2014



Avda. Brillante, 125

957 356 401

info@escuelafskspain.com

www.escuelafskspain.com





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

Fisioterapia para la mujer,

la respuesta a una necesidad sanitaria

EVA MARÍA FERNÁNDEZ SÁNCHEZ, FISIOTERAPEUTA COL. 578. ESPECIALIZADA EN SUELO PÉLVICO FEMENINO. OSTEÓPATA. TERAPEUTA ESPECIALIZADA EN GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA. TRATAMIENTO CONSERVADOR DE LAS DEFORMIDADES DE LA COLUMNA. CONSULTA AV. GRAN CAPITÁN 38.1º-2. CÓRDOBA
WWW.SUELOPELVICOCORDOBA.COM

La *Fisioterapia para la Mujer* surge para dar soluciones a las necesidades de salud propias de la mujer en las diferentes etapas de la vida: problemas posturales que comienzan en la adolescencia y dolor de espalda; embarazo, parto y recuperación del suelo pélvico tras el parto, y la etapa de la menopausia, con especial atención a la osteoporosis y trastornos como la incontinencia urinaria.

Los objetivos son la prevención y el tratamiento de los trastornos de salud femeninos. Para ello los fisioterapeutas han ampliado sus

conocimientos en áreas como la urología, obstetricia, proctología, osteopatía, reeducación postural y trastornos circulatorios, para atender las necesidades de salud de la mujer de forma integral.

La forma de llevar a cabo cada tratamiento es única, individualizada. Tratamos la intimidad de cada mujer, lo que implica respeto, calidez y profesionalidad.

DISFUNCIONES DEL SUELO PÉLVICO

Un conjunto de trastornos entre los que se incluyen: incontinencia urinaria y fecal, prolapso o caída de los órganos pélvicos, disfunción defecatoria, vaginismo, dolor en las relaciones sexuales.

La calidad de vida de la mujer depende en gran medida del estado de su suelo pélvico. Hay que comenzar por prevenir la aparición

de estas disfunciones aprendiendo a tener conciencia de nuestro periné, trabajando esta musculatura, sobre todo en momentos claves de la vida de una mujer como son el embarazo, el parto y el postparto. Si hacemos un trabajo preventivo disminuirémos la posibilidad de que, al llegar la menopausia, con un suelo pélvico debilitado, suframos pérdidas de orina.

de estas disfunciones aprendiendo a tener conciencia de nuestro periné, trabajando esta musculatura, sobre todo en momentos claves de la vida de una mujer como son el embarazo, el parto y el postparto. Si hacemos un trabajo preventivo disminuirémos la posibilidad de que, al llegar la menopausia, con un suelo pélvico debilitado, suframos pérdidas de orina.

LA PREPARACIÓN AL PARTO

La preparación física de la embarazada es uno de los objetivos principales de la fisioterapia obstétrica. Lograr una pelvis libre de bloqueos articulares y un suelo pélvico fuerte y elástico para el parto. A cada futura mamá se le realiza una valoración de la movilidad pélvica, así como del estado funcional de la musculatura abdominal y perineal. Cada mujer presenta una estática lumbopélvica, su musculatura perineal presenta



unas cualidades distintas: un tono muscular, fuerza, elasticidad, resistencia determinados. Por lo tanto, cada embarazada va a requerir unas correcciones y un trabajo específico y personalizado. El principal objetivo es que la futura mamá logre tener conciencia de su musculatura perineal y abdominal y trabajar de manera eficaz estos grupos musculares, durante las semanas previas al parto.

Cada mujer presenta una estática postural, una conciencia corporal y un estado físico particular, por lo que el entrenamiento individual para el parto resulta muy eficaz

Entrenar los pujos para el parto, hará que la futura mamá se sienta con la confianza de estar preparada para el momento del expulsivo.

EL POSTPARTO

La valoración fisioterapéutica sirve para determinar los daños musculoesqueléticos debidos al embarazo y al parto, y para establecer un tratamiento preventivo o terapéutico. Existen tratamientos de fisioterapia que ayudan a la mujer en su recuperación. Cuando nos lesionamos cualquier grupo muscular acudimos a fisioterapia para recuperarlo, ¿por qué no realizar una evaluación del estado de nuestra musculatura perineal y abdominal y normalizarla tras un parto?

Dolor de espalda, suelo pélvico y reeducación postural

La higiene postural es una forma de prevenir los trastornos de suelo pélvico porque la actividad del periné cambia en función de la postura de la mujer. Cuando estemos realizando ejercicios del suelo pélvico debemos tener nuestra columna bien alineada. La mujer cuando padece dolor de espalda, busca que el tratamiento fisioterapéutico, alivie o elimine el dolor. Pero es necesario, una vez pasada la fase aguda, realizar una reeducación postural. Si damos movimiento a nuestras articulaciones, fortalecemos la musculatura abdominal y perineal, y reeducamos nuestra postura, estaremos colaborando en la prevención de nuevas crisis de dolor de espalda, así como, en la aparición de pérdidas de orina, mejorando de esta manera nuestra calidad de vida.



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.



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.

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