

Córdoba sana

marzo de 2014 • Año VIII • número 82. 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

AYUDAS TÉCNICAS
SOPORTE TÉCNICO
SOCIOMANTAROS

**Ortopedia
Aeropuerto**

Ortopedia
Aeropuerto

Ortopedia Aeropuerto

Solicita nuestros catálogos

Accesibilidad y eliminación de barreras

www.ortopediainaeropuerto.com
info@ortopediainaeropuerto.com

Somos Profesionales

CENTRAL:
Avda Aeropuerto 19 local
14004 Córdoba - Tel 957456500

SUCURSAL
Avda Arroyo del Moro 1
14011 Córdoba - Tel 957464906

Desde 1879

**TABERNA
SALINAS**

Compromiso & Calidad Turística

Montilla Moriles

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

«Rincón último de la autenticidad cordobesa»

P. García Baena

INVESTIGADORES DEL IMIBIC Y DEL REINA SOFÍA

Investigadores se unen a la red nacional para investigar en enfermedades raras

Investigadores del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC), se acaban de unir a la red nacional que investiga en enfermedades raras. El director científico, Francisco Pérez Jiménez, señaló que la adhesión de estos investigadores al Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Raras «es un gran honor y un reconocimiento de mucho prestigio que va a permitir impulsar la búsqueda de nuevas terapias para personas que con frecuencia presentan trastornos crónicos, alto grado de discapacidad, complejidad diagnóstica e incierto pronóstico».

(sigue en la página 2)



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

www.isladent.es

En 2014 no esperes a Mayo para estrenar tu mejor sonrisa.

Carillas de composite en dos citas

Primera cita sólo 30 minutos. Segunda cita, colocación de las carillas.
Podrás corregir malposiciones o conseguir unos dientes más blancos sin dañar/tallar tus piezas.
Precio por unidad 65€. Compara y visítanos.

Blanqueamiento 59€

(Promoción hasta 30 de abril.)

noticia de portada

Investigadores del IMIBIC y del Reina Sofía se unen a la red nacional para investigar en enfermedades raras

La incorporación potenciará la investigación sobre este campo en Córdoba, entrar en contacto con grupos internacionales y en un futuro acceder a financiación para desarrollar nuevos ensayos clínicos

REDACCIÓN

Investigadores del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC), se acaban de unir a la red nacional que investiga en enfermedades raras.

El director científico del Instituto cordobés, Francisco Pérez Jiménez, señala que la adhesión de estos investigadores al Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Raras (CIBERER) «es un gran honor y un reconocimiento de mucho prestigio que va a permitir impulsar la búsqueda de nuevas terapias para personas que con frecuencia presentan trastornos crónicos, alto grado de discapacidad, complejidad diagnóstica e incierto pronóstico».

Asimismo, la unión al CIBERER también permitirá profundizar en la colaboración con grupos internacionales con los que se desarrollarán estudios para buscar nuevos tratamientos

Concretamente, la pertenencia a CIBERER potenciará «el fomento de las líneas de investigación en enfermedades raras en Córdoba, estrechar la colaboración con grupos internacionales y, en un futuro próximo, mejorar el acceso a financiación en ensayos clínicos».

Esta adhesión coincidió con la celebración del Día Mundial de las Enfermedades Raras. Cada año, la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER) desarrolla en coordinación con la Organización Europea de Enfermedades Raras (EURODIS) una campaña de sensibilización en torno a esta efeméride, cuyo lema este año es 'Juntos por una mejor atención'. A nivel nacional, este día mundial tiene como objetivo concienciar de la importancia de cuidar nuestra educación.



Pediatría

El grupo de investigación cordobés en enfermedades raras está liderado por la pediatra Mercedes Gil y el neuropediatra y jefe del grupo clínico Eduardo López Laso. «Nos hemos unido en calidad de grupo asociado a grandes centros con los que ya colaboramos desde hace años como el Centro de Diagnóstico de Enfermedades Moleculares de la Universidad Autónoma de Madrid, el Instituto de Bioquímica Clínica o el Hospital San Joan de Deu de Barcelona», afirma Mercedes Gil.

Asimismo, la unión al CIBERER también permitirá profundizar en la colaboración con grupos internacionales con los que se desarrollarán estudios para buscar nuevos tratamientos. «Estas patologías afectan por separado a muy pocas personas en cada país y, por tanto, necesitamos cooperar con otros centros para investigar mejor a los pacientes con enfermedades raras», indica Eduardo López Laso.

Las enfermedades raras son aquellas que afectan a menos de 5 personas por cada 10.000 habitantes. Aunque por separado tienen muy poca prevalencia, el conjunto de estas patologías afecta en Córdoba a unas 50.000 personas, a unas 500.000 en Andalucía y a alrededor de 3 millones de personas en España (en Europa esta cifra se eleva a casi 30 millones).

Por su parte, el director del Plan Andaluz de Enfermedades Raras y responsable de la Unidad de Neuropediatría del Hospital Universitario Reina Sofía, Rafael Camino León, apunta que «las enfermedades raras debutan en edades tempranas y, por tanto, lo esencial es el diagnóstico precoz».

Investigación en Córdoba

Aunque lo más habitual es tener registros de 1 o 2 pacientes con una determinada enfermedad rara, desde hace 3 años se coordina desde Córdoba la participación española en un ensayo clínico multicéntrico que busca un tratamiento para la alfa-manosi-

dosis, una enfermedad rara que afecta a 6 personas en España. El ensayo -que finalizará el próximo mes de abril- prueba un tratamiento enzimático sustitutivo para evitar el avance de la enfermedad. «Todas las semanas desde hace un año, tres de los cuatro pacientes españoles incluidos en el estudio y sus familias vienen a Córdoba desde Murcia y Madrid para que se les administre el fármaco», informa la responsable de esta unidad, Mercedes Gil.

Por su parte, la Unidad de Neuropediatría del Hospital Reina Sofía atiende en estos momentos a unos 500 pacientes con alguna enfermedad rara. El doctor López Laso destaca que desde esta unidad se han diagnosticado numerosos casos de la enfermedad de Segawa. Este problema es especialmente prevalente en la provincia de Córdoba (ya se han detectado más de 30 casos).

Plan de Enfermedades Raras

Los objetivos del Plan Andaluz de Enfermedades Raras pasan por asegurar una adecuada planificación y gestión de los recursos sanitarios, garantizando la calidad, accesibilidad y equidad. Existen cinco objetivos específicos: aumentar el conocimiento epidemiológico; mejorar el acceso a las personas afectadas a una atención y cuidados seguros y de calidad; mejorar la gestión del conocimiento en enfermedades raras, la formación de los profesionales y fomentar la investigación; desarrollar información actualizada sobre enfermedades raras de interés para los pacientes, profesionales de la salud y sociedad, así como reconocer la especificidad de las enfermedades raras y abordarlas en su conjunto desde el sistema sanitario.

Finalmente, los neuropediatras del Hospital Reina Sofía Rafael Camino León y Eduardo López Laso son miembros del Grupo de Expertos designado por el Servicio Andaluz de Salud para el cumplimiento del Decreto que regula el ejercicio del derecho a Segunda Opinión Médica.

clínicas **López**
gonzález
odontólogos

EXPERIENCIA · TRADICIÓN · FUTURO



¿HAY ALGO QUE ILUMINE MÁS QUE TU SONRISA?

Avenida del Brillante, Nº 12 · Teléfono. - 957 401 184 • Calle Aguilarejo Bajo, Nº 1 El Higuerón · Teléfono. - 957 329 369



- Dr. Pedro López Bernal
Nº Col. 14/00/0652
- Dr. Pedro López González
Nº Col. 14/00/1966
- Dra. Lola López González
Nº Col. 14/00/1982
- Dra. Marta López González
Nº Col. 14/00/2026

Desterrada la creencia de que todos los pacientes buscan el mismo resultado

UNA CIRUGÍA PARA CADA NARIZ: RESULTADOS ÚNICOS

Individualizar el procedimiento permite una rinoplastia natural

REDACCIÓN

No resulta agradable operarse la nariz buscando cambiar ese detalle que no te gusta, y descubrir que después de la cirugía todos notan que has pasado por el quirófano. No es una buena experiencia. En la última década hemos asistido a una gran revolución en rinoplastia. El fin ha sido la máxima naturalidad, de forma que de ninguna manera delate la cirugía. Hoy día, con las téc-

nicas que un cirujano tiene a su alcance, nadie debería adivinar que alguien se ha operado la nariz.

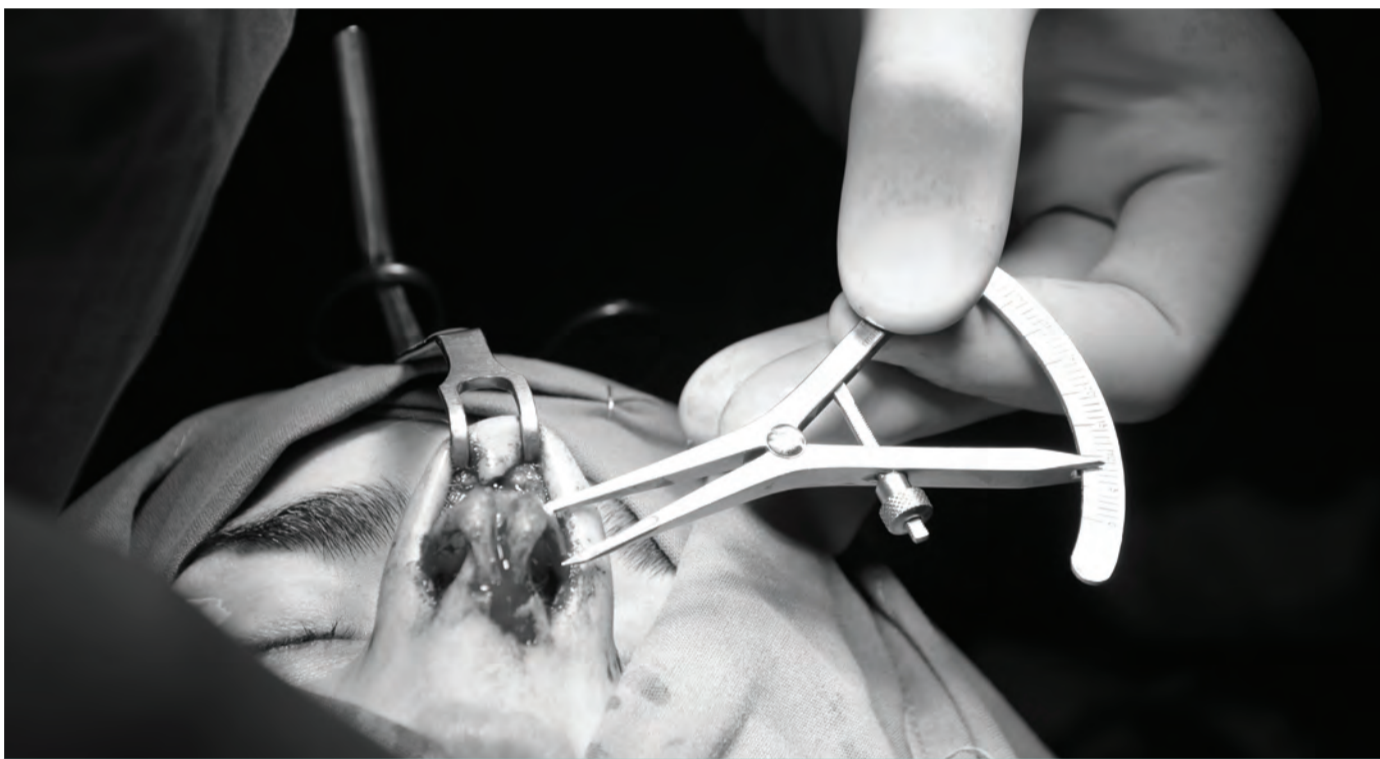
El Dr. Emilio Cabrera encuentra cada día pacientes más exigentes, que acuden buscando una cirugía estética facial en general, y nasal en particular, que tenga resultados naturales, y que pasen desapercibidos para quienes les rodean. Atrás quedaron narices respingonas con dorso

en forma de tobogán que resultaban tan artificiales y delatorias. Hoy se busca la armonía con el resto de rasgos faciales: un equilibrio natural conseguido por las manos del cirujano e invisible a los ojos de los demás, alejado de la artificialidad, borrando traumas, y sobre todo dejando atrás el descontento con una parte del rostro que ejerce un papel protagonista en nuestra imagen.



CONSTANTE ACTUALIZACIÓN

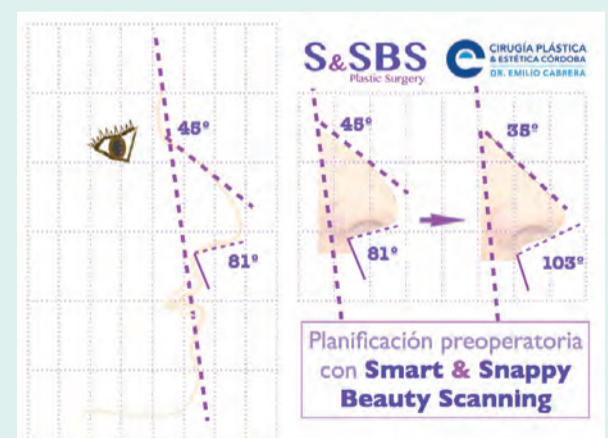
El Dr. Emilio Cabrera Sánchez es cirujano plástico titulado, miembro de la SECPRE y de otras sociedades científicas internacionales. La actualización en rinoplastia del Dr. Emilio Cabrera es constante, habiendo realizado el pasado año una estancia en el Southwestern Medical Center de Dallas (USA), para realizar una puesta al día en cirugía estética nasal, junto con los Dres. Rod Rohrich y Jack Gunter, entre otros. Es Director de la clínica Cirugía Plástica & Estética Córdoba. Tiene su consulta en Avda. Gran Capitán, 46-2º1 de Córdoba. Teléf. 957 281 450 (primera cita gratuita).



El Dr. Emilio Cabrera realiza una rinoplastia abierta

LOS ÚLTIMOS AVANCES ESTÁN AQUÍ

La planificación preoperatoria ha avanzado mucho gracias a la fotografía digital y sistemas informáticos que permiten calcular ángulos, medir estructuras a tratar, e incluso realizar simulaciones de resultados. Los diferentes y recientes adelantos en rinoplastia estética se centran en la planificación y análisis de imágenes, y en técnicas quirúrgicas cada vez más precisas, confiables y con mejores resultados. Plástica & Estética Córdoba utiliza el sistema Smart & Snappy Beauty Scanning que permite, a partir de la exploración física y de imágenes del paciente, realizar todas las medidas necesarias para analizar y planificar la cirugía de una forma ordenada, permitiendo el éxito al permitir que la cirugía sea muy precisa y sistemática.



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

1ª CONSULTA GRATUITA

Avda. Gran Capitán, 46
2º1 CÓRDOBA
957281450

www.drcabrera.es

► noticias

Investigadores del IMIBIC y del Reina Sofía se unen a la red nacional para investigar en enfermedades raras 2

El 061 interviene en 2013 en más de 5.000 emergencias sanitarias 6

Las enfermeras profundizan en el tratamiento de las úlceras por presión 8

El Reina Sofía convoca un nuevo concurso poético para promocionar la donación de órganos entre escolares 8



Cardiólogos del Reina Sofía revisan su experiencia en cierres percutáneos de defectos cardiovascular 10

► en buenas manos

El odontólogo responde 14

Fascitis plantar: ¿qué es la fascia plantar? 15



Qué es la intolerancia al gluten 16

Los beneficios de hacer ejercicio también durante el embarazo 18

Las importancia de las proteínas en la alimentación de los niños 20

En marcha una nueva expedición para el proyecto «Tanzania IX» 22

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 MARZO

3	4	5	6 Día Internacional del Linfedema	7	8	9
10	11	12 Día mundial del Glaucoma	13 Día Mundial del Riñón	14 Día Europeo para la prevención del Riesgo Cardiovascular	15	16
17	18	19	20	21 Día Mundial del Síndrome de Down	22	23
24 Día Mundial de la Tuberculosis	25	26 Día Nacional del Trasplante	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

LA FRASE DEL MES

«Cuatro cosas es necesario extinguir en su principio: las deudas, el fuego, los enemigos y la enfermedad.»

Confucio

NOTICIA BREVE



La subdelegación distingue a un logopeda, a Aprosub y al Ejército

Los premios Plaza de la Constitución se entregaron a dos instituciones y un profesional de la enseñanza «que se han hecho acreedores por su lealtad a los valores constitucionales».

El subdelegado del Gobierno en Córdoba, Juan José Primo Jurado, presidió el acto en que fueron distinguidos el Parque y Centro de Mantenimiento de Vehículos de Ruedas del Ejército de El Higuero, Aprosub, y el pedagogo Antonio Garrido Ferreira. Primo Jurado destaca «su lealtad a los valores constitucionales».

El pedagogo Antonio Garrido Ferreira, la presidenta de Aprosub Ángela Amate, y el coronel Landáburu, fueron los premiados de esta edición.

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

Reabierto en 2010



Reyes Católicos, 1



CLINICA ALZAHAR

CIRUGIA PLASTICA Y ESTETICA

CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA (FACIAL y CORPORAL)

IMPLANTE DE PELO

TRATAMIENTO OBESIDAD

MEDICINA ESTÉTICA: BOTOX, RELLENOS CON PLASMA RICO EN PLAQUETAS...

LÁSER: REJUVENECIMIENTO, ELIMINACIÓN TATUAJES, VARICES, MANCHAS, DEPILACIÓN



AV. LA ARRUZAF A 42, 14012 CÓRDOBA
www.clinicaalzahar.com - info@clinicaalzahar.com

957 402 556
1ª Consulta Gratuita

El 061 interviene en 2013 en más de 5.000 emergencias sanitarias con un tiempo medio en zona urbana de 9 minutos y 23 segundos

La Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales gestiona desde el centro coordinador de urgencias y emergencias sanitarias más de 105.000 peticiones de asistencia de los cordobeses durante este año

REDACCIÓN

Los equipos sanitarios con los que cuenta el 061 en Córdoba para la atención de las emergencias han intervenido en 5.213 ocasiones. El tiempo medio de respuesta en llegar al lugar de la asistencia disminuye de 10 minutos en 2012 a 9 minutos con 23 segundos en 2013, atendiendo este año al 86% de los pacientes en menos de 15 minutos.

El 061 de Córdoba, ha asistido a un total de 4.563 pacientes en el año 2013, 124 de ellos por vía aérea

La delegada territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía en Córdoba, María Isabel Baena, ha dado a conocer estos datos incidiendo en que estos equipos de emergencias asisten principalmente situaciones de riesgo para la vida de las personas.

El servicio de emergencias sanitarias en Córdoba dispone de tres UVI-móviles, así



María Isabel Baena, junto al director provincial del 061 en Córdoba, Antonio Mantero

como con un vehículo de apoyo logístico para intervención en emergencias colectivas. Junto a estos equipos terrestres, dispone de un equipo aéreo que realizó este año 2013 un total de 260 activaciones, de las cuales 180 fueron para la atención de pacientes en la provincia de Córdoba.

María Isabel Baena destacó que «la sala de coordinación del 061 ha resuelto el 20,2% de los casos a través de consejos sanitarios y sin necesidad de que el ciudadano tenga que desplazarse a un centro sanitario».

El número de llamadas registradas en los centros coordinadores ha sido de 286.506, lo

que supone una media de 785 llamadas diarias al servicio provincial 061 de Córdoba que dirige Antonio Mantero. Estas llamadas se reciben por las diferentes líneas que tienen a su disposición los ciudadanos, el 061 para emergencias sanitarias, el teléfono de urgencias (902 505 061) o por otras líneas como el 112 o el servicio de teleasistencia.

Innovación tecnológica

La Empresa Pública de Emergencias Sanitarias ha incorporado en la sala de coordinación cordobesa un sistema de gestión de flotas, al tiempo que ha dotado a los equipos de emergencias sanitarias de un sistema de historia clínica digital.

La historia clínica digital en movilidad permite acceder de inmediato a la historia de salud del paciente, en el mismo lugar de la asistencia. «A través de este sistema se realizan aproximadamente el 90% de las historias clínicas de los pacientes que son atendidos en situaciones de emergencias por los equipos del 061 en Córdoba» ha señalado el director de Emergencias Sanitarias, Antonio Mantero.



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 más
de 30 años de experiencia
y taller propio único en
Andalucía**



Cita previa total discreción y confidencialidad.
Primera cita e información sin coste

Especialistas en

- Tratamientos capilares: Primero visita y estudio gratuito
- Sistemas capilares personalizados a medida y estándar
- Pelucas para procesos de quimioterapia
- Nueva gama de cosméticos ecológicos
- Accesorio especiales turbantes, bandanas, gorras, sombreros
- Cejas : Maquillaje de cejas, cejas de microinyección
- Maquillaje capilar
- Extensiones y flequillos
- Micropigmentación: Especialidad en cejas, labios y aureolas mamarias
- Taller propio

Únicos posticeros en Andalucía

Nueva colección pelucas solidarias

Infórmate sin compromiso

C/ María Cristina, 13 oficina G7
Córdoba - Telf 957491395

noticias

Las enfermeras profundizan en el tratamiento y prevención de las úlceras por presión

El profesor Carlos Jiménez es el encargado de dirigir el curso *Úlceras por presión, heridas crónicas y quemaduras*



Algunos de los asistentes al curso de Úlceras por presión

REDACCIÓN

En el Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba han arrancado las actividades de formación continua del primer semestre del año, con el curso de *Úlceras por presión, heridas crónicas y quemaduras*, que organiza en colaboración con la Escuela Internacional de Ciencias de la Salud.

Los enfermeros que siguen el curso, profundizan en el manejo de las curas en las úlceras por presión y quemaduras y en las

medidas de prevención para evitar la aparición de dichas úlceras.

El profesor Carlos Jiménez es el encargado de dirigir las clases, en las que «se enseña la utilización correcta de los apósitos existentes y de los tipos de curas en las úlceras por presión y quemaduras, así como las medidas de prevención para evitar la aparición de este problema, teniendo en cuenta el gasto que ocasiona tanto a nivel económico como social».

El Reina Sofía convoca un nuevo concurso poético para promocionar la donación de órganos entre escolares

De este certamen saldrá el quinto volumen de la antología 'Tintas para la vida'

REDACCIÓN

Las delegadas de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, María Isabel Baena, y de Educación, Cultura y Deporte, Manuela Gómez, han presentado la convocatoria de la tercera edición del concurso de poesía sobre la donación y el trasplante de órganos 'Tintas para la vida' dirigido al alumnado de Secundaria, Bachillerato y Ciclos Formativos de Grado Medio de Córdoba capital y provincia.

Como novedad, este año se va a extender la participación al certamen a los más de 100 menores residentes en los 13 centros de protección existentes en la provincia

Esta actividad está incluida en la campaña de promoción de la donación del complejo sanitario y persigue la implicación de los más jóvenes con esta causa por medio de la poesía. Los poemas que resulten premiados y otros textos seleccionados por el jurado darán vida al quinto volumen del poemario 'Tintas para la vida'.

Bases del concurso
Se deberá enviar un único poema



María Isabel Baena, Manuela Gómez, José María Gala, Marina Álvarez y José María Dueñas

por alumno que no supere los 25 versos sobre cualquiera de los múltiples aspectos que envuelve el complejo proceso de la donación y el trasplante de órganos.

Los alumnos tienen de plazo hasta el próximo 31 de marzo y deberán enviar su trabajo a la Dirección Gerencia del Hospital Universitario Reina Sofía (Pabellón de Gobierno. Avda. Menéndez Pidal, s/n 14004 Córdoba).

El certamen incluye la concesión de tres premios dotados con 250, 150 y 100 euros.

El desarrollo de esta actividad cuenta con la colaboración de la Fundación Antonio Gala para Jóvenes Creadores y de las delegaciones territoriales de Igualdad, Salud y Políticas Sociales y

Educación, Cultura y Deporte. Por su parte, la coordinación del nuevo libro correrá a cargo del coordinador del Plan de Lectura de Bibliotecas Escolares, Bartolomé Delgado.

19 trasplantes en enero
Los profesionales del Reina Sofía han realizado un total de 6.086 trasplantes de órganos y tejidos desde que se puso en marcha el programa de donación y trasplante en el complejo sanitario hace ya 35 años. En el primer mes de este año se han llevado a cabo 19 trasplantes de órganos y tejidos, y se han registrado 4 donaciones.

A lo largo de toda la historia de este centro se han registrado 783 donantes

LA SALUD DE TU BELLEZA EN LAS MEJORES MANOS



LAUDEN

CENTRO MÉDICO

MEDICINA ESTÉTICA

DRA. LEONOR GÓMEZ JIMÉNEZ

RONDA DE LOS TEJARES,6

TELF. 957 47 23 67 - 957 27 95 90

14001 - CORDOBA

www.centromedicolauden.com

PRIMERA CONSULTA GRATUITA





Centro de Cirugía Estética y Reparadora

Dr. Redondo Camacho

Cirujano Plástico. Colegiado 5.359

- Cirugía Estética
- Cirugía Plástica y Reparadora
- Medicina Estética
- Unidad Laser

Información realista y completa en cada caso

Atención personalizada

Técnicas avanzadas

Primera consulta gratuita



síguenos en twitter @redondoestetica

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

noticias

Cardiólogos del Reina Sofía revisan su experiencia en cierres percutáneos de defectos cardiovasculares

El complejo sanitario cordobés es pionero en la corrección de estos defectos por cateterismo, tanto en adultos como en niños, en sustitución de la cirugía

REDACCIÓN

El Servicio de Cardiología del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba ha organizado el curso 'Cierre percutáneo de defectos cardiovasculares congénitos y adquiridos' para revisar la amplia experiencia y los buenos resultados del centro en este tipo de intervenciones que consisten en colocar dispositivos, a través de cateterismo, para cerrar defectos (agujeros) en la formación de los tabiques del corazón.

Los cardiólogos intervencionistas del Hospital Reina Sofía han practicado un total de 813 cierres percutáneos de defectos cardiovasculares

Estas malformaciones provocan sobrecarga en la parte del corazón que recibe un aporte de sangre adicional. Si la apertura es de grandes dimensiones, da síntomas en los primeros meses de vida, mientras que si es pequeña se suele diagnosticar en la adolescencia o en la edad adulta —en muchas ocasiones de forma casual durante una exploración física.



Cardiólogos del Reina Sofía, junto al especialista invitado -tercero por la izquierda- Juan Alcibar

Los cardiólogos del Reina Sofía fueron de los primeros de Europa en realizar estas intervenciones por cateterismo. Este sistema resulta menos invasivo que la cirugía y apenas doloroso para el paciente.

La mayoría de los cierres de defectos cardiovasculares se clasifican en cuatro grupos; las primeras correcciones que realizaron los cardiólogos cordobeses fueron las denominadas ductus arterioso persis-

tente (hace 25 años), más tarde iniciaron los cierres percutáneos de las comunicaciones interauriculares (hace 20 años), a continuación los cierres de las comunicaciones interventriculares (hace 10 años) y la incorporación más reciente ha sido la de los cierres denominados foramen oval permeable.

En todo este tiempo, los cardiólogos intervencionistas del Hospital Reina Sofía

han practicado un total de 813 cierres percutáneos de defectos cardiovasculares.

Para cerrar el defecto, los especialistas acceden al corazón por cateterismo a través de la ingle y colocan un dispositivo (de níquel) que permite cerrar la zona del tabique defectuoso. El organismo va recubriendo progresivamente este material hasta que se queda perfectamente adherido a las paredes del corazón, cubierto por el endotelio y deja de estar en contacto con la sangre. Por otra parte, la recuperación de los pacientes suele ser muy rápida y en sólo unos días puede volver a hacer su vida con normalidad.

Este encuentro ha reunido en esta ocasión a alrededor de 60 especialistas. También ha contado con la participación de un invitado muy especial, el cardiólogo del Hospital de Cruces de Bilbao Juan Alcibar Villa, que cuenta con una amplia experiencia en este campo de la cardiología intervencionista y ha expuesto en la reunión sus puntos de vista.

El curso comprende una parte teórica y otra práctica. En la primera, han dado a conocer la experiencia y los resultados de los cierres percutáneos realizados hasta la fecha en el Hospital Reina Sofía. Finalmente, han llevado a cabo tres casos prácticos (uno de ellos de especial complejidad), que han sido retransmitidos y ha podido seguir la audiencia desde el aula docente de Cardiología.

Tfno: 957 41 43 68 · Correo Electrónico: cordoba@sindicatosae.com

Tu profesión tiene historia.

SAE
SINDICATO DE TÉCNICOS DE ENFERMERÍA

TU SINDICATO, FUTURO.

ÚNETE A NOSOTROS, REPRESENTAMOS AL COLECTIVO

¡¡¡AFÍLIATE!!!

Dr. José M^a Cabrera

Especialista en Cirugía Plástica Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268



centro dental y estética
Jesús María



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



Más de 20 años de experiencia en salud y estética dental

ESPECIALIDADES:

- ▶ **Implantología**
- ▶ **Ortodoncia**
- ▶ **Odontología general**
- ▶ **Estética dental**
- ▶ **Cirugía maxilofacial**
- ▶ **Rejuvenecimiento facial**
bótox, ácido hialurónico, vitaminas, plasma
- ▶ **Sedación consciente**
tratamiento sin dolor

PROMOCIONES:

implante completo
implante + aditamento + corona

990€

plan renove

descuentos
por tu antigua prótesis

1ª visita gratis
presupuesto + radiología



**Colegio Oficial
de Farmacéuticos
de Córdoba**

Información obtenida de la web del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba. Córdoba Sana no se hace responsable de los posibles cambios.

www.cofco.org

MARZO

DE LUNES A VIERNES

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
AVDA. RONDA TEJARES, 2	Esquina con Plaza de Colón	ZONA CENTRO
PLAZA FLOR DEL OLIVO S/N	(El Chimeneón) Frente al gimnasio 'gofit'	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6		ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Noguera	ZONA CIUDAD JARDIN
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Formentera	ZONA NOREÑA
AVDA. LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG. HPTAL MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
CRUZ CONDE, 21	Esquina a Ronda de los Tejares	ZONA CENTRO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
LOPE DE HOCES, 7	Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almagavares (Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AV. CARLOS III, 18	Primera salida, después del túnel de Carlos III	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA. ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ		ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	Explanada - Junto a Parque Infantil	ZONA PARQUE CRUZ CONDE
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

SÁBADOS

DIA DE 10:00 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6		ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Noguera	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG. HPTAL MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
LOPE DE HOCES, 7	Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA. ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ		ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

DOMINGOS

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ		ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN



VIVEROS

Surplant, s.l.®

Avda. de la Arruzafa, 29
957 27 55 58
693 26 14 55
14012 - CÓRDOBA
surplantlaarruzafa@surplant.es
www.surplant.es

PRODUCTORES DE PLANTA, ORNAMENTAL Y DE JARDÍN



Viveros propios, producido en Córdoba para Córdoba
Tus compras directamente al productor

Ya es primavera para Surplant

Arboles frutales, de interior, Floristería, aromáticas, semillas, sustratos, productos fitosanitarios y todo lo relacionado con el mantenimiento de sus plantas





Qué es la intolerancia al gluten

comer sano

16



Los beneficios del ejercicio durante el embarazo

deporte saludable

18

Las proteínas en la alimentación de los niños

la infancia y la salud

20



el odontólogo responde



IMPLANTES DE CARGA INMEDIATA Y PRÓTESIS FIJA EN EL DÍA

Implantes dentales diferidos desde 250 euros

TODA LA ODONTOLOGÍA A SU ALCANCE
DIAGNÓSTICO POR IMAGEN Y CIRUGÍA GUIADA
PRIMERA VISITA Y RADIOGRAFÍA GRATIS

C.I.D.

CLÍNICA DE IMPLANTOLOGÍA DENTAL

Clínica CID

Situada en la Avda. de América, 9-1º2, en Córdoba, es un centro avanzado de servicios de odontología integral cuyo fin es proporcionar soluciones médicas innovadoras y personalizadas a las necesidades de sus pacientes.

Cuenta con personal especializado y formado en las técnicas y servicios que se prestan, capaces de aportar sus conocimientos y experiencias, además de una infraestructura y medios técnicos necesarios que permiten un adecuado tratamiento, así como la confianza de los pacientes y sus acompañantes.



Clínica CID es la primera clínica dental en Andalucía certificada por AENOR

Consulta en nuestra web las compañías con las que trabajamos.

www.clinicacid.com

Tlno.: 957 48 49 04

Dr. Rafael Gutiérrez de Ravé

Médico-estomatólogo y cirujano oral por la Universidad París VI, experto en implantología
Colegiado nº: 29.659
30 AÑOS DE EXPERIENCIA



¡En buenas manos!



Córdobashopping

La mayor plataforma comercial online de la provincia de Córdoba

www.diputacioncordobashopping.es

Encuétranos también en:

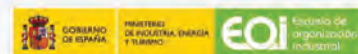
www.facebook.com/cordobashopping

www.twitter.com/cordobashopping

www.pinterest.com/cordobashopping



Cofinanciado por:



UNIÓN EUROPEA FONDO EUROPEO DE DESARROLLO REGIONAL. Una manera de hacer Europa

FASCITIS PLANTAR: ¿QUÉ ES LA FASCIA PLANTAR?

ORTOPEDIA AEROPUERTO

La *fascia plantar* es la envoltura que cubre los músculos cortos de la bóveda del pie, extendiéndose desde los dedos hasta el hueso del talón o calcáneo. Más profundos que los pequeños músculos, podemos percibir los fuertes ligamentos plantares, largos y cortos. Bien por excesiva sollicitación del músculo o por daño directo sobre los huesos o ligamentos de la planta del pie, se puede originar una inflamación, que se traduce en la temida *fascitis plantar*. (Fig.1)

¿Por qué me aparece la lesión?
La fascia plantar puede lesionarse por un cambio de zapatillas o calzado de calle, así como por alguna modificación de la pisada o forma de mover el pie; por ejemplo, al comenzar la temporada, tras estar un tiempo sin correr, o cuando iniciamos un tipo de entrenamiento al que no estamos acostumbrados (series, cuestras, etc). Al terminar el verano, tras utilizar mucho tiempo las chanclas o haber andado descalzo por la piscina o por la playa, especial-

mente si hemos realizado deportes o actividades de salto o carrera descalzos. Se puede producir por una zapatillas excesivamente desgastadas y también por el mal estado de la musculatura plantar. Otra causa puede ser la hiperpronación y un acortamiento de la musculatura del triceps sural.

¿Qué es la fascitis plantar?

La fascitis plantar consiste en la inflamación de la fascia de la planta del pie. La fascia es un pequeño tejido fibroso, grueso y tenso que cubre los músculos que está formada por una estructura de tejido adiposo y conectivo que se sitúa en la planta del pie, originándose en la *tuberosidad inferomedial del calcáneo*, discuriendo por el arco del pie, insertándose en la zona *metatarsodigital con cinco terminaciones*. Su función es amortiguar los impactos durante la carrera y estabilizar el talón. (Fig. 2)

Precisamente la fascitis se identifica como un dolor en el talón o en la propia planta del pie y se siente especialmente al levantarse por la mañana.

Según el tiempo de evolución la clasificaremos en:

- **Aguda:** cuando la evolución es inferior a las 3 semanas.
- **Subaguda:** entre 6-8 semanas
- **Crónica:** evolución superior a 8 semanas.

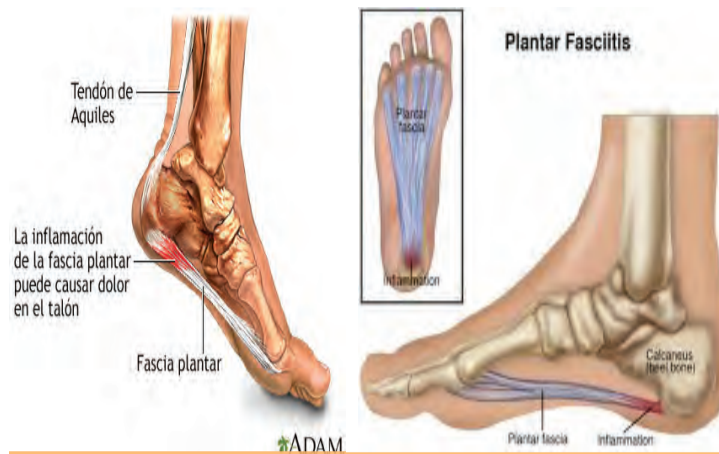


Figura 2

Etiología

Existen factores que someten a la fascia a un estado tensil, ya sea por el tipo de pie, pie plano o el pie cavo; por causa funcional como el acortamiento del tendón de Aquiles; o por el desarrollo de una actividad deportiva o laboral, así como el sobrepeso o el uso de calzado inadecuado.

En todas estas situaciones se produce un aumento de la tensión en la fascia plantar y en su lugar de inserción muscular van a generar procesos inflamatorios, así como periostitis en la apófisis medial del calcáneo, con pequeños desgarros, mínimos hematomas y posteriores calcificaciones que pueden dar lugar a la aparición del espolón.

«No hay que confundir la fascitis con el espolón de calcáneo, no es la causa de la fascitis sino su consecuencia».

El espolón es una protuberancia ósea en el hueso del talón llamado calcáneo. Cuando el proceso inflamatorio de la Fascitis no es tratado convenientemente y se mantiene en el tiempo, o se cronifica, se pueden originar cambios degenerativos en el origen de la fascia plantar en más del 60% de los pacientes. Estos procesos degenerativos y la tracción continuada que ejerce la fascia sobre el hueso son los responsables de la calcificación del origen de la fascia o espolón calcáneo. El espolón es un fenómeno secundario de la Fascitis Plantar y no el origen del dolor.



Figura 1

La fascia plantar es la banda gruesa de tejido que cubre los huesos en el fondo del pie

serdental
salud y estética dental

Promoción estética dental

989€
IMPLANTE COMPLETO
IMPLANTE + ADITAMENTO + CORONA
MOZGRAU

10%
DESCUENTO
EN PRÓTESIS FIJAS ESTÉTICAS
(CORONAS, CARILLAS)

15%
DESCUENTO EN ORTODONCIA

33€
EMPASTES

HORARIO DE LUNES A VIERNES
MAÑANAS 9:30 A 13:30 H. TARDES 16:30 A 20:30 H.

www.clinicaserdental.es
info@clinicaserdental.es

Síguenos en:

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

C/ Diego Serrano, 2 - local
957 740 054

Qué es la intolerancia al gluten

Se estima que esta enfermedad tiene incidencia sobre el uno por ciento de los europeos, siendo las mujeres las más afectadas por ella

A. CABELLO

La enfermedad celíaca es una intolerancia crónica al gluten del trigo, centeno, cebada y probablemente a la avena que se encuentra en personas ya genéticamente predispuestas. Su característica principal es que provoca una reacción inflamatoria de base inmune en la mucosa del intestino delgado que dificulta la absorción tanto de micronutrientes como de macronutrientes.

Se estima que esta enfermedad afecta al 1% de los europeos siendo las mujeres las más afectadas en una proporción 2:1 respecto a los hombres. El reconocimiento de otras sintomatologías atípicas y las nuevas técnicas y pruebas han permitido conocer la existencia de distintos tipos dentro de la enfermedad celíaca.

Podemos hablar de sintomática, cuando los pacientes, pese a tener síntomas muy diversos, muestran serología, histología y test gené-

uticos compatibles con la enfermedad celíaca; subclínica, donde no se aprecian síntomas pero si se da positivo en el resto de pruebas; latente, cuando los pacientes ingieren gluten y no muestran reacción, se trata de personas con predisposición genética y pueden desarrollar la enfermedad de ma-

Tanto en adulto como en niño, los síntomas pueden ser atípicos o incluso ausentes

nera súbita. Esta tipología es la más difícil de diagnosticar. En la celiaquía refractaria la dieta libre de gluten no elimina los trastornos intestinales, estos enfermos tienen solo 50% de supervivencia ya que la predisposición a desarrollar procesos neoplásicos, como el linfoma intestinal o infecciones concomitantes es muy alta.

Esta enfermedad se caracteriza por pérdidas de peso, apetito, náuseas, vómitos, diarrea, fatiga, anemia, dolor abdominal, retraso en el crecimiento etc., aunque los síntomas pueden ser diferentes de un paciente a otro.

Tanto en adulto como en niño, los síntomas pueden ser atípicos o incluso ausentes por lo que puede



dificultar el diagnóstico. La sintomatología en niños abarca desde vómitos, diarreas, náuseas o astenia, hasta anorexia, pelo frágil, distensión abdominal, fallo de crecimiento, dependencia, dislexia, autismo o hiperactividad. En adolescentes podemos encontrar otros síntomas como estreñimiento, dolor abdominal, anemia ferropénica, cefalea, epilepsia, estomatitis afto-

sa, retraso puberal o estatura corta. Por último, en adultos se puede manifestar con diarrea malabsorbtiva, apatía e irritabilidad, depresión, astenia, inapetencia, pérdida de peso, dermatitis herpetiforme, anemia ferropénica, osteoporosis, fracturas, artritis, colon inflamable, abortos, menopausia precoz...

El diagnóstico se realiza mediante un examen clínico y un

análisis de sangre donde se incluyen marcadores serológicos de la enfermedad. En algunos casos se hace imprescindible una biopsia intestinal para ver si está dañado.

El tratamiento es de por vida y se basa en una dieta estricta sin gluten que propicia la normalización clínica y funcional así como la recuperación de las vellosidades intestinales.

El dato

El gluten es una glucoproteína amorfa localizada en las semillas de cereales como trigo, cebada o centeno, entre otros.



La Favela



COCINA CORDOBESA
DE MERCADO

información
y reservas

prueba nuestro
servicio de catering

957 740 117

607 049 715

lafavela138@gmail.com

C/. Rodríguez Marín, 5
(La Espartería)

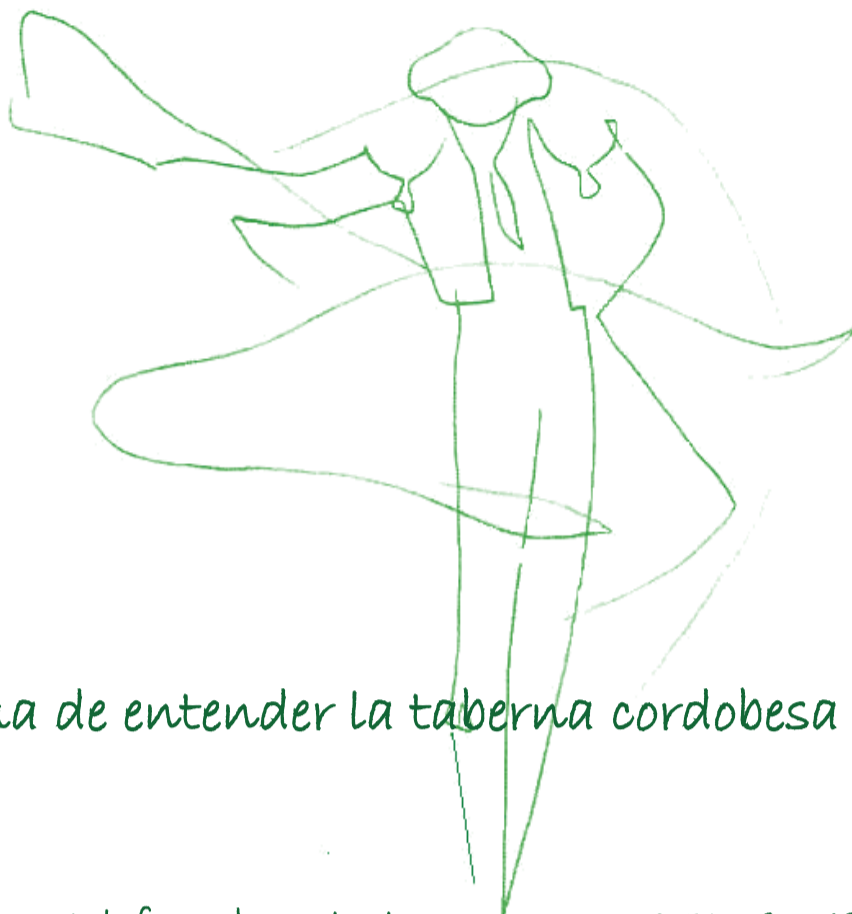


Taberna



Porta

GAYOLA



Otra forma de entender la taberna cordobesa

Plaza San Ignacio de Loyola, 5.

Telefono de contacto y Reservas 654 391 798



TABERNA DEL

VOLAPIÉ

JEREZ 1872

En esta casa se sirve alegría ...

..... y cervecita fría

Avenida Gran Capitán, 38 local

Teléfono de contacto y Reservas 957 484 222

Los beneficios de hacer ejercicio también durante el embarazo

Realizar ejercicio durante el embarazo y preparatorios para el parto harán que se encuentre preparada para el nacimiento de su bebé

A. CABELLO

Durante la gestación es beneficioso seguir haciendo ejercicio, si bien hay que seguir siempre las recomendaciones del médico y modificar las rutinas anteriores de deporte para adaptarse a su nuevo estado. De su estado físico

A tener en cuenta

Debemos tener en cuenta los gestos y deportes que impliquen saltar, movimientos bruscos y cambios de dirección, debemos no hacer ejercicios de choque o deportes que impliquen posibles lesiones en la zona lumbar. Evitaremos también el buceo y la equitación.

dependerá el nivel de ejercicio recomendado, ya que si no venimos haciendo deporte regularmente no debemos empezar a un ritmo considerable en el embarazo.

Con el ejercicio podrá sentirse mejor, se liberan endorfinas y le ayudará a aliviar dolores de espalda, piernas, a prevenir el deterioro articular y podrá dormir mejor ya que se sentirá más relajada. El hecho de pasear o realizar actividades al aire libre es muy beneficioso tanto física como mentalmente.

Debemos parar cuando estemos cansadas

Realizar ejercicio durante el embarazo y preparatorios para el parto harán que se encuentre preparada para el nacimiento de su bebé, de forma que será más fácil si sus músculos son fuertes y se encuentra en buen estado físico. El control de la respiración y la resistencia son buenas ayudas en el momento del alumbramiento. Además después del parto podre-

mos recuperar nuestro físico antes ya que con el ejercicio y una buena alimentación no acumularemos mucho más de lo que teníamos antes. Es importante tener claro que el objetivo es mantenernos bien en el embarazo y no buscar una figura que antes no teníamos.

En función de si venimos haciendo ejercicio o no habremos de optar por intensidades y tipos de ejercicios distintos. En cualquier caso hay que establecer con el médico una serie de cambios en sus rutinas habituales o empezar de forma gradual si no viene practicando ejercicio alguno. Es importante conocer estado físico para poder establecer una intensidad correcta. Pero en el caso de tener contracciones tempranas, hipertensión por el embarazo o alguna situación que afecte al feto o al saco amniótico es mejor consultar al especialista y limitar el ejercicio.

¿Y qué ejercicios podemos hacer? Depende de su gusto o tiempo disponible, podemos realizar ejercicios en agua, pilates, baile y andar. Este último es muy recomendable ya que implica numerosas



variables como son la de hacerlo al aire libre, lo cual y si el tiempo acompaña, es muy agradable y además podemos controlar la intensidad y las distancias que queremos recorrer. Podemos generar rutas atractivas que impliquen

leves subidas y bajadas, elegir distintas frecuencias diarias y semanales e ir adaptándolas a la progresión del embarazo. Debemos parar cuando estemos cansadas o sintamos alguna molestia y evitar las horas de más calor.

- / Problemas cervicales dorsales y lumbares
- / Contracturas, tendinitis, roturas fibrilares
- / Hernias discales, protusiones y lumbalgias
- / Hombros dolores y problemas de rodilla
- / Esguinces
- / Especialistas en osteopatía: estructural, visceral y craneal.
- / Dolores de cabeza, mandíbula e insomnio
- / Embarazadas
- / Osteopatía pediátrica
- / Cólico del lactante, alteraciones de sueño, plagiocefalias

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



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: centrologopediayestimulación@gmail.com
www.centrodelogopedia.com

Tupperware®

Tlf. 957 81 51 00
cordoba@tupperware.es

RECLUTAMIENTO

Buscamos Jefas de Grupo y Consultoras

¡Atrévete!

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



REPARACION, LIBERACION Y ACCESORIOS DE TELEFONIA



SAMSUNG

BlackBerry

NOKIA

htc

LG



HUAWEI

ZTE

Reyes Católicos, 24
(junto a Diputación)

Tras la Puerta, 4
(Viñuela, junto a Cazorra)

BATERIAS, CARGADORES, CABLES, ADAPTADORES, AURICULARES, MINI ALTAVOCES, SOPORTES, FUNDAS, CARCASAS ...



La gamba de ORO

RESTAURANTE • MARISQUERIA • COCEDERO



casi.....

50 AÑOS

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

también en:



mercado victoria



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

Las importancia de las proteínas en la alimentación de los niños

Durante la lactancia no hay problemas ya que tanto la leche materna como la artificial **están equilibradas**

A. CABELLO

La proteína es uno de los pilares fundamentales en la nutrición del organismo, se usa en la reparación y producción de las células. Se necesitan para el mantenimiento y crecimiento de los órganos. Forma parte importante de la piel, músculos, glándulas y órganos. Exceptuando la bilis y orina, podemos hallar proteína en los líquidos corporales. Es por tanto muy importante en la etapa infantil y adolescente.

Las proteínas excedentes son transformadas en grasas quedando almacenadas en células denominadas adipocitos

Los alimentos fuente de proteínas son básicamente las carnes, pescado, leche y algunos productos de origen vegetal como las legum-

bres. Es necesario tomar las cantidades recomendadas y con las concentraciones adecuadas de aminoácidos esenciales que solo podemos obtener mediante la dieta.

Pero el exceso de alimentos proteicos puede llevar consigo trastornos en la salud, como problemas de gota, colesterol o problemas en los riñones y en el hígado.

Recientemente se han presentado los resultados del estudio Alsalma 2.0, realizado dentro del programa educacional «Alimentando la Salud del Mañana» de Danone Nutricia, que han revelado que casi la totalidad de los niños, casi el 96%, consumen más proteínas de las que son recomendables en su dieta. Un trabajo en el que han colaborado 200 pediatras estudiando los datos obtenidos de 2000 niños españoles de edades comprendidas los 0 y 3 años, y del que se desprende que el exceso de proteínas podría estar relacionado de forma directa con el sobrepeso infantil. Es por ello que se hace necesaria la prevención mediante una dieta equilibrada para los más pequeños.

Las proteínas excedentes son transformadas en grasas quedando almacenadas en células denominadas adipocitos; en la infancia se forman y cuando se llega al estadio adulto no aumentan en número pero sí en tamaño por lo que existe un mayor riesgo de obesidad o sobrepeso si la alimentación en la etapa infantil y juvenil no ha sido equilibrada. En el estudio los especialistas advirtieron que el aumento del 1% en la proporción de proteínas en el perfil calórico del niño ha supuesto un incremento de 0,029 kg/m² del índice de masa corporal.

Durante la lactancia no hay problemas ya que tanto la leche materna como la artificial están equilibradas, pero al crecer e incorporar nuevos alimentos es cuando podemos crear desequilibrios. Debemos controlar la cantidad de carnes y proteínas de origen animal que usamos en purés o en otros platos que consuman. No debemos sobrepasar en su dieta el 10-15% de proteínas. Según la OMS, para niños de 6 a 12 meses, la cantidad de proteínas debe ser de 20 g/día bajando pro-



gresivamente con la edad. No debemos abusar de las proteínas de origen animal, compensando con legumbres, cereales como la quinoa de la que hablaremos próximamente y de vegetales de hoja verde. Evitar el consumo al día de

dos raciones amplias de estos productos al día, es mejor combinar con frutas, verduras y cereales. Si comen poca carne o pescado podemos introducir cenas con huevo y en meriendas y desayunos introducir algún producto lácteo.



FredSKeller

Escuela Infantil | Spain

Centro conveniado con el Colegio Oficial de Médicos de Córdoba y otras instituciones.



La Salle



CIP
CÓRDOBA

¡Infórmate sobre las Bonificaciones!

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

abierto plazo de matrícula para el curso 2014-2015

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



Avda. Brillante, 125 - Córdoba

957 356 401

info@escuelafskspain.com

www.escuelafskspain.com





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.

En marcha una nueva expedición para el proyecto «Tanzania IX»



FUNDACIÓN LA ARRUZAFÁ

Nos hemos reunido los 9 voluntarios en la Arruzafa. Nuestro primer objetivo será enfrentarnos a la fría noche cordobesa, llegar al aeropuerto y partir rumbo al Kilimanjaro vía Ámsterdam. Una vez allí nos dividiremos en dos grupos, uno para Simangiro, en la estepa massai, y otro para Mangola, en la orilla del lago Eyasi.

Hace ya siete años desde nuestra primera visita. En 2006 comenzó la primera expedición a Tanzania, y a día de hoy continuamos comprometidos con ayudar a los pacientes que nos esperan. Algunas patologías serán más graves que otras, pero la razón de nuestro viaje es «ver y que vean».

Estamos muy agradecidos a la Misión de Simangiro, y a la de Mangola, por su cariño y acogida

28 de noviembre

Ya estamos en Mangola y cómo no, empiezan los desafíos. ¡Nos faltan la mitad de las maletas con el material médico! Esto ha sido un contratiempo, aunque nos han ase-

gurado que estarán otra vez con nosotros en menos de 24 horas.

Nos hemos trasladado a la Misión Católica de Mangola Chini, fundada por los sacerdotes españoles Pepe Aguilar y Miguel Ángel Lozano, donde esperaremos el material para empezar a trabajar.

29 de noviembre

Acaban de traer las maletas y ya tenemos todo lo necesario para comenzar, mañana a primera hora, con nuestra misión.

Kambarage, 78 años, aldea de Laghangareri. Mangola, 2 de diciembre
Ha venido desde fuera, como casi toda la gente de este valle, atraídos alrededor de la Misión y su progreso. En la Tribu sukuma se casó con una mujer mucho más joven, de los guairak. Tuvieron siete hijos y varios nietos. Hace diez años las cataratas empezaron a originar su ceguera, momento en que su mujer y sus hijos le abandonaron. Cuatro años más tarde, después de perder un ojo, le hicimos una cirugía muy complicada en el otro. Ve un poco, lo suficiente para andar sólo y hacerse la comida. Hoy le ha traído un nieto en bicicleta. Perdió sus gafas de doce dioptrías y hoy se la hemos renovado. Se le ha cambiado la sonrisa. Más contento que unas pascuas se ha ido a la casa que le está reconstruyendo la comunidad. Gracias a la misión todos los meses cobra una pequeña pensión, que al igual que a muchos otros, le proporciona la comida necesaria para vivir. Siempre sonríe.



FESTIVAL DEL CIRCO

CuentaJuego

MUSICAL SHOW

SPIDERMAN

VOLANDO EN LA CARPA DEL CIRCO

INFORMACIÓN: T. 619 089 438

CÓRDOBA

INSTALADO POR SU GRAN DIMENSIÓN JUNTO A CARREFOUR LA SIERRA CIRCO CLIMATIZADO

Del 27 de Febrero al 16 de Marzo

JUEVES DEBUT DÍA 27 (Desde 6€) Y VIERNES: 18:30 H.

VIERNES DÍA ANDALUCÍA: 12:30, 17:30 y 19:30 H.

SABADOS 12:30, 17:30 Y 19:30 HORAS

DOMINGOS: 12:30, 17:00 Y 19:00 HORAS

PRESENTANDO 2x1 FLYER PUBLICIDAD SESIÓN MATINAL | ENTRADAS DESDE SOLO 8,00€

VENTA ANTICIPADA A PARTIR DEL DÍA 24 TODOS LOS DÍAS DE 12 A 14 H.

ÉXITO ASEGURADO SIEMPRE LLENAMOS

CON LA PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS EN EL ESCENARIO

EXHIBICIÓN DE COCHES A ESCALA REAL

Diseño Capilar Dioni Barrera

«Tan feliz como tu pelo»



DIONI BARRERA diseño capilar es un espacio amigable, íntimo y profesional, dónde de forma totalmente personalizada atenderemos sus problemas capilares.

«Las personas me dan lecciones de vida cada día y no deja de sorprenderme el afán de superación de cada una de ellas» Dioni Barrera



Entre nuestros servicios, disponemos de pelucas de señora y caballero, tanto de cabello natural como sintético. Personalizadas y realizadas a mano. También contamos con una amplia gama de prótesis parciales hechas a medida, extensiones de cabello natural por ultrasonido y cejas naturales.

Maquillaje semipermanente para cejas, pañuelos y turbantes de temporada con posibilidad de personalizarlos.

Productos cosméticos ecológicos, libres de siliconas y derivados del petróleo.

Maquillajes hipoalérgicos, más de 12 horas inalterables.

«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

Entre Dioni Barrera diseño capilar y la AECC existe un convenio de colaboración disponible para quien lo necesite. Queremos aportar nuestro grano de arena y conseguir que todas las personas, durante la enfermedad, puedan sentirse seguras y guapas para continuar con su vida normal





open your mind.

Insert coin. smart for fun.



>>smart for fun. Otros conducen. Tú te diviertes.

Con el nuevo smart for fun, disfrutarás mucho más la ciudad. Porque además de tener un equipamiento increíble, con sistema de navegación multimedia, llantas deportivas en color negro y luces diurnas Led entre otros, podrás aparcar dónde y cuándo quieras, es decir en la puerta.

Nuevo smart for fun. Primer vehículo con aparcamiento de serie.

smart fortwo 52 mhd for fun

Por
95€* /mes
en 36 cuotas

Entrada: 1.528,23€
Cuota final: 7.643,04€**
TIN: 8,50%
TAE: 10,15%

• smart center Covisa Ciudad Mercedes ctra/nac. 432 Km 278 14820. Córdoba

smart - una marca de Daimler

* Ejemplo de Financiación para un smart ForTwo 52 mhd Coupe For Fun Edition "GrisAntracita". PVP 10.424,00 € (Impuestos, transporte y Plan Five-5 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 hasta el 30/06/2014 con contratos activados y vehículos matriculados hasta el 15/07/2014. Por 95,00 € al mes en 36 cuotas y una cuota final de 7.643,04 €, entrada 1.528,23 €, TIN 8,50%, comisión de apertura 265,98 € (2,99%). TAE 10,15%. Precio total a plazos 12.857,25 €. ** 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.