

Córdoba sana

Abril de 2014 • Año VIII • número 83. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO - www.cordobasana.es

que importante es oír bien!



CÓRDOBA
C/ Cruz Conde, 12-1ª izq
Tel 957 47 35 64
LUCENA
Avda. del Parque, 14 local
(Esq. C/ San Pedro)
Tel. 957 51 33 75

EFETA
centros auditivos
www.efeta.es

soluciones digitales para la sordera

INCONTINENCIAS LEVES

Ropa Interior sin absorbente /compresas
Seguro, discreto y de fácil lavado
100% algodón



Ortopedia Aeropuerto

Solicita nuestros catálogos

CENTRAL:
Avda Aeropuerto 19 local
14004 Córdoba - Tel 957456500

SUCURSAL
Avda Arroyo del Moro 1
14011 Córdoba - Tel 957464906

ROPA ADAPTADA

Para usuarios sentados en silla
Con el Objetivo de facilitar la tarea de vestirse tanto al usuario como al CUIDADOR



«Rincón último de la autenticidad cordobesa»

P. García Baena



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



REINA SOFÍA INAUGURA HOY EL 'JARDÍN DE LOS TRASPLANTES'

El espacio dedicado a las más de 6.000 personas que han recibido una nueva vida

El Hospital Universitario Reina Sofía da hoy el pistoletazo de salida de los actos conmemorativos del 35 aniversario del primer trasplante realizado en este centro con la inauguración del 'Jardín de los trasplantes', dedicado a las más de 6.000 personas que han recibido un nuevo órgano o tejido y a los alrededor de 800 donantes que han regalado vida durante todos estos años. En una zona muy transitada del complejo hospitalario, se han plantado 35 naranjos como símbolo del nacimiento de nuevas vidas.



(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€

Precios hasta 30 de abril.

noticia de portada

El Hospital Reina Sofía inaugura hoy el 'Jardín de los trasplantes' dentro de los actos del 35 aniversario

Este espacio está dedicado a las más de 6.000 personas que han recibido una nueva oportunidad de vida desde que se inició el **programa de donación y trasplante**

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía da hoy el pistoletazo de salida de los actos conmemorativos del 35 aniversario del primer trasplante realizado en este centro con la inauguración del 'Jardín de los trasplantes', dedicado a las más de 6.000 personas que han recibido un nuevo órgano o tejido y a los alrededor de 800 donantes que han regalado vida durante todos estos años.

En una zona muy transitada del complejo hospitalario, que cuenta con una superficie de 260 metros cuadrados, se han plantado 35 naranjos como símbolo del nacimiento de nuevas vidas y cada uno de ellos se identifica con alguno de los numerosos hitos que ya forma parte de la historia de este centro.

A la inauguración de este espacio han acudido algunos de los propios protagonistas de las historias que hay detrás de cada árbol, sus familiares, profesionales del hospital y representantes de toda la sociedad.

Para la delegada territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, María Isabel Baena, que ha sido la encargada de inaugurar este jardín, asegura que «este espacio está sembrado de vida, esperanza, ilusión y sonrisas; sentimientos que palpitan en cada uno de los trasplantes realizados en estos 35 años, en los que la solidaridad y la excelencia profesional han permitido regalar vida».

Por su parte, el coordinador autonómico de trasplantes, Manuel Alonso, que también ha acudido a esta invitación, indica que «desde el principio, el programa de donación y trasplante del Hospital Reina Sofía despuntó y pronto se convirtió en un referente andaluz. A día de hoy, su trayectoria se ha consolidado y prueba de ello es este jardín, que servirá para invitar a la reflexión sobre la importancia de la donación y sobre el final feliz de miles de historias que arrancan con un simple sí».

Tal y como reza la inscripción de bienvenida al este emotivo pulmón verde: «Cada rama de este jardín solidario invita a re-



Responsables sanitarios, pacientes y familiares en el «jardín de los trasplantes»

flexionar sobre una razón para donar. Con el paso de los años, estos motivos se multiplicarán y justificarán todos los esfuerzos realizados. Gracias a la sociedad cordobesa y a los profesionales sanitarios por donar y dar vida».

Campaña promocional

Entre las propuestas novedosas a desarrollar durante los próximos meses figuran la realización de un vídeo en Youtube animando a la donación, una 'globada' (que consistirá en soltar globos rojos con forma de corazón), un encuentro científico en torno a la donación y el trasplante y un concurso de fotografía con los alumnos de la Escuela de Arte. Además, ya se ha cerrado un taller de promoción de la donación con los militares y que el Hotel Córdoba Center ilumine su fachada de color rojo durante la Semana del Donante (primera semana de junio).

Se renovarán los convenios con el Córdoba Club de Fútbol y el colectivo profesional de taxistas. También se repetirá la

iniciativa de llevar la temática de la donación al Muro de libre expresión de ADIF, la emisión de programas de radio en directo desde el hospital, la colaboración de los actores que acuden al Gran Teatro, el concurso de poesía 'Tintas para la vida' y el poemario del mismo nombre y talleres informativos que imparten los coordinadores de trasplantes en los centros educativos, entre otras.

La campaña de promoción del Reina Sofía se ha colado durante los últimos 6 años en todos los rincones de la ciudad

El corazón rojo envuelto por el lazo a modo de regalo (el logo de la campaña) ha viajado en taxi, en autobús, en bicicleta... Se han puesto la camiseta y han recibido el carné de donante policías, periodistas, toreros, cantantes, humoristas, escritores, actores, militares, poetas y deportistas.

Además, el corazón ha sido protagonista de exposiciones, libros (entre ellos figura la antología poética 'Tintas para la vida' y el libro 'Cita con la vida'), conciertos, galas, talleres en institutos y otros encuentros culturales y deportivos celebrados en Córdoba bajo el paraguas de la donación. Entre los rostros más conocidos que se han acercado hasta el hospital para animar a la donación figuran el entrenador nacional Vicente del Bosque, el cantante Miguel Ríos, el ya fallecido Enrique Morente, Arcángel, Jesulín de Ubrique y Los Morancos, entre otros muchos.

Cifras

Desde que se iniciaron los trasplantes se han practicado 6.131 trasplantes. De ellos, 1.386 son renales, 1.114 hepáticos, 591 cardíacos, 425 pulmonares, 186 de páncreas, 966 de córnea y 1.463 de progenitores hepatopoyéticos. Entre estas intervenciones figuran 37 trasplantes renales y 9 trasplantes hepáticos de donante vivo.

Este hospital andaluz encuentra en el programa de trasplantes su principal seña de identidad. El 6 de febrero de 1979 se puso en marcha el motor. Se hizo el primer trasplante, fue un injerto renal y lo recibió Miguel Berni. La incorporación de los programas ha sido progresiva, fundamentalmente en la década de los 80. Dos años después del primer trasplante renal se efectúa el primero de progenitores hematopoyéticos -médula ósea- (1981) y, a continuación, el primero renal de donante vivo (1985). Le siguen, en 1986, el de corazón; en 1988 el de páncreas y en 1989 el de hígado. En la década de los noventa se inicia el programa de trasplante de córnea, en 1992, y el de pulmón, en 1993.

El Hospital Reina Sofía se acreditó hace cinco años por parte del Ministerio de Sanidad como centro de referencia nacional para trasplantes infantiles de hígado, pulmón, corazón y médula ósea, así como para el implante de pulmón y páncreas en adultos. Cualquier enfermo del territorio nacional que necesite alguno de estos injertos puede ser tratado en Córdoba

clínicas **López**
gonzález
odontólogos

EXPERIENCIA · TRADICIÓN · FUTURO

Avenida del Brillante, Nº 12 · Teléfono. - 957 401 184



¿HAY ALGO QUE ILUMINE MÁS QUE TU SONRISA?

Calle Aguilarejo Bajo, Nº 1 El Higuero · 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

Las orejas prominentes son una de las alteraciones anatómicas más usuales de la región facial, y frecuente causa de burla entre niños

Te ofrecemos una web monográfica para aclarar dudas sobre la otoplastia

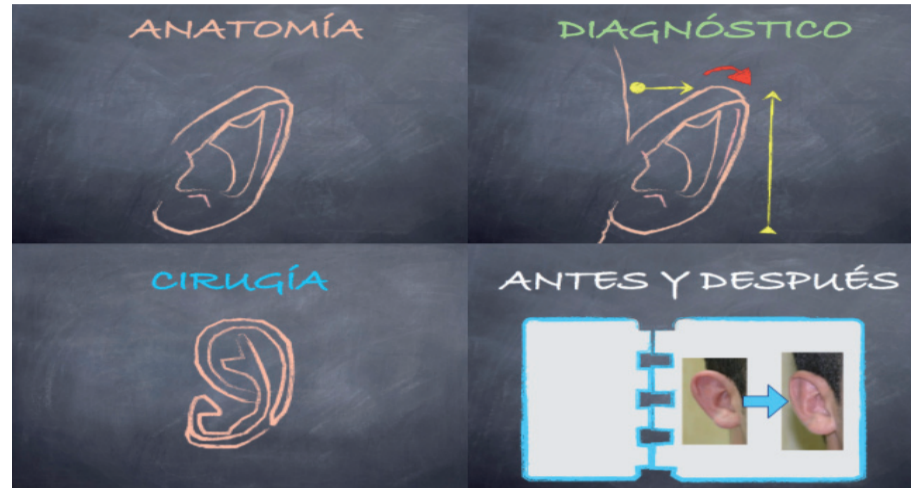
www.otoplastiacordoba.es ofrece casos clínicos en los que pueden comprobarse los resultados de la cirugía

REDACCIÓN

El Dr. Emilio Cabrera, director de la clínica Plástica & Estética Córdoba, ha presentado una nueva web monográfica en la que se abordan todas las claves relacionadas con la otoplastia, o cirugía de orejas. La web www.otoplastiacordoba.es recoge su amplia experiencia en este procedimiento, del que es especialista con reconocidos resultados, convirtiéndose en fuente de información para pacientes que estén pensando en someterse a esta cirugía.

UN PROBLEMA USUAL

Las orejas prominentes se consideran una de las alteraciones anatómicas más frecuentes de la región facial. El pabellón auricular es una estructura anatómica compuesta por un sólido marco de cartilago, cubierto por una piel fina y fuertemente adherida al mismo. A pesar de que es una estructura de unas dimensiones muy limitadas, la oreja tiene una anatomía compleja desde el punto de vista estético, que el cirujano debe conocer y comprender para poder ejecutar de forma correcta las técnicas adecuadas y obtener así obtener los mejores resultados.



La idea de crear un espacio on line exclusivo para la otoplastia surgió al detectar el propio especialista que este procedimiento es uno de los más solicitados y al mismo tiempo un completo desconocido para los pacientes. A la hora de referirse a este problema se utilizan diversos términos (helix valgus, orejas

separadas, orejas prominentes, orejas en asa de taza, orejas de soplillo...) pero al final se trata del mismo concepto: pabellones auriculares que sobresalen más de lo deseado a ambos lados de la cabeza, independientemente de su forma y tamaño.

LA TÉCNICA RECOMENDADA

A través de diversos apartados, la web ofrece diversa información que nos permite saber cuestiones como cuándo se considera que una oreja es prominente, las diversas causas que determinan esta anomalía anatómica o las técnicas que pueden utilizarse para la remodelación de la oreja. Es en este punto donde se ofrece un desarrollo detallado de la técnica que utiliza habitualmente el Dr. Emilio Cabrera (otoplastia de Chongchet) con la que consigue unos excelentes resultados carentes de recidivas (la oreja no vuelve con el tiempo a la posición que originó la consulta).

En la web puede verse paso a paso como se lleva a cabo la otoplastia de Chongchet, técnica de remodelación del cartilago auricular que permite un giro natural, predecible y sin angulaciones, ni vertices, del antehelix auricular. Esta técnica permite unos excelentes resultados, muy naturales y definitivos. Por otra parte, al tratarse de un remodelado del cartilago (sin suturas), se evitan todos los problemas derivados del uso de las mismas (intolerancia a las suturas, fracturas del cartilago, angulaciones, etc).

Esta web es una apuesta por hacer mas accesible la información a los pacientes, evitando en la medida de lo posible una terminología especialmente complicada o el uso de tecnicismos médicos, para poder responder de manera sencilla a todos los interrogantes acerca de la otoplastia.



CONSTANTE ACTUALIZACIÓN

El Dr. Emilio Cabrera es Especialista en Cirugía Plástica, Estética y Reparadora y Doctor en Medicina y Cirugía con la calificación sobresaliente «cum laude» por la Universidad de Córdoba. Su amplia base en cirugía reparadora le ha proporcionado una gran fuente de conocimientos y destreza quirúrgica para afrontar con éxito los casos mas complejos de cirugía facial y técnicas de remodelación auricular en otoplastia. Durante su estancia en el «Queen Victoria Hospital» de Londres en el año 2005, tuvo la oportunidad de aprender la técnica de Chongchet para remodelación auricular. Desde el año 2005, el Dr. Emilio Cabrera ha realizado la técnica (Otoplastia de Chongchet) con éxito en mas de 200 casos, con el beneficio secundario de la satisfacción de los pacientes tratados.



UNA CIRUGÍA ALIADA CONTRA EL ACOSO ESCOLAR

La otoplastia se revela cada día más como una gran aliada contra el bullying o acoso escolar. Con la popularización de las redes sociales los defectos quedan expuestos mucho más, de forma que detalles que antes solo eran conocidos por un círculo pequeño ahora se airean y repercuten de forma abierta provocando consecuencias imprevisibles. En nuestros días puede resultar insufrible para estos chicos o chicas tener alteraciones como las orejas despegadas, un problema que presenta fácil solución y que puede corregirse a temprana edad. Una otoplastia a tiempo tiene un efecto a largo plazo de mejora de la autoconfianza del niño, por lo que puede ser importante realizarla a modo de prevención, antes de que el problema de las burlas y humillaciones ya haya aparecido. Pero sin frivolar: mejorar la autoconfianza del niño debe ser el único objetivo. El consenso entre especialistas es operar estos casos en torno a los 5-6 años, edad en la que el cartilago está bien desarrollado, de modo que la cirugía no alterará el posterior desarrollo de la oreja.



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

1ª CONSULTA GRATUITA

Avda. Gran Capitán, 46
2º1 CÓRDOBA
957281450

www.drcabrera.es

► noticias

El Reina Sofía inaugura hoy el 'Jardín de los trasplantes' dentro de los actos del 35 aniversario 2

Juan Echanove y María Galiana apoyan la campaña promocional de la donación de órganos del Reina Sofía 6

El Colegio de Farmacéuticos continúa su colaboración con la Fundación Estrella Azahara 8

Profesionales de la enfermería siguen un curso de resucitación cardiopulmonar básica y avanzada 8

La Asociación Andaluza de Matronas y el Movimiento Marea Rosa siguen unidas 10

El COF renueva su solidaridad un año más 10

► en buenas manos

El odontólogo responde 14

Fascitis plantar: el diagnóstico 15



La quinoa o quinua es considerado como un «súper alimento» por la FAO 16

¿Qué es el Ejercicio Excéntrico? 18

La importancia de la educación digital 20

Segunda parte de las crónicas de la expedición para el proyecto Tanzania IX 22

Edita: JCHR Ediciones (Javier Chastang Roldán) **Director-Gerente:** Javier Chastang Roldán **Redacción y Maquetación:** Óscar Córdoba **Colaboran:** Ana Cabello y Pablo Pijuán **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 ABRIL

31	1	2 Día Mundial de concienciación sobre el autismo	3	4	5	6
7 Día Mundial de la Salud	8	9	10	11 Día mundial del Parkinson	12	13
14	15	16	17 Día Mundial de la Hemofilia	18 Día Europeo de los Derechos de los Pacientes	19	20
21	22	23	24 Día nacional de la Fibrosis Quística	25 Día Africano del Paludismo	26	27
28 Día Mundial de la seguridad y la salud en el trabajo	29	30	1	2	3	4

LA FRASE DEL MES

« Sólo la alegría es garantía de salud y longevidad. »

Santiago Ramón y Cajal

NOTICIA BREVE

El Reina Sofía pone en marcha una plataforma para que los profesionales puedan realizar sesiones virtuales

El Reina Sofía ofrece a sus profesionales una nueva herramienta que permite realizar sesiones virtuales y también completar la formación del personal. Los únicos requisitos para conectarse son disponer de un PC, conexión a Internet y un micrófono. Esta iniciativa se lleva a cabo por parte del Equipo provincial TIC que da soporte al complejo sanitario, perteneciente a la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales.

Las conversaciones se organizan por salas virtuales, se pueden realizar múltiples conferencias en paralelo y también es posible compartir los escritorios. Hasta la fecha, el servicio de Rehabilitación es el que ha usado con más frecuencia la plataforma. También se conectan con asiduidad

los profesionales de Anatomía Patológica –que lo hacen desde la biblioteca del hospital- y los del Área Sanitaria Norte.

En este sentido, el subdirector provincial de Tecnologías de la Información y la Comunicación, José Antonio Delgado, destaca que «las sesiones virtuales son muy prácticas para los facultativos de una misma especialidad que se encuentran repartidos por los diferentes centros del complejo».

La plataforma es un software libre y gratuito. Los profesionales de Equipo Provincial TIC trabajaron en su desarrollo el pasado año y también contaron con la participación de una alumna del ciclo superior de Desarrollo en Aplicaciones Web, que creó una web para gestionar la petición de salas virtuales.

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

Juan Echanove y María Galiana apoyan la campaña promocional de la donación de órganos del Reina Sofía

Los actores destacan la «importante labor» del Hospital en el campo de los trasplantes

REDACCIÓN

Los actores Juan Echanove y María Galiana han apoyado públicamente la campaña promocional de la donación de órganos del Hospital Universitario Reina Sofía y han destacado la «importante labor» del complejo sanitario en el campo de los trasplantes, coincidiendo con la conmemoración este año del 35 aniversario de la realización del primer injerto en Córdoba.

Echanove y Galiana han interpretado en Córdoba la obra 'Conversaciones con mamá', se han puesto la camiseta roja y han mostrado su tarjeta de donante

El actor asegura que «es un orgullo para todos que haya un equipo de profesionales tan importante en una ciudad como Córdoba que se dedica a dar una segunda oportunidad de vida». Además, dice que «es labor de todos concienciarnos de que para que



Juan Echanove y María Galiana mostrando su tarjeta de donante

haya buenos trasplantes tiene que haber buenos donantes de órganos, por ello animo desde aquí a que todos seamos donantes y felicito, de corazón, a los profesionales del Hospital Reina Sofía.

Esta adhesión se suma a la campaña del complejo sanitario cordobés 'Regala vida,

dona órganos' que se va llenando cada mes con nuevas propuestas que persiguen una meta única: que la sociedad se solidarice y done sus órganos. La Dirección del Hospital agradece al Gran Teatro las facilidades para acceder a los artistas que hacen posible este tipo de colaboraciones.

Los profesionales del Hospital han realizado más de 6.000 trasplantes de órganos y tejidos desde que se puso en marcha el programa hace ya 35 años. Numerosos hitos llenan la historia del programa estrella de este hospital, que se sitúa entre los principales referentes en donación y trasplante a nivel nacional.

En este centro se practicaron el pasado año 328 trasplantes, de los que 166 fueron de órganos (54 de riñón, 54 de hígado, 34 de pulmón, 12 de corazón y 12 de páncreas) y 162 de tejidos (89 de córnea y 73 de progenitores hematopoyéticos).

Llegar a estas cifras ha sido posible gracias de la generosidad de la población –que dice sí a la donación–, al interés de los profesionales, que día a día se esfuerzan por continuar a la vanguardia, y a todos los colectivos y agentes sociales que contribuyen a facilitar toda la logística que conllevan la obtención e implante de órganos y tejidos.

Con una tasa de 52,3 donantes por millón de población, el Hospital Reina Sofía se sitúa por encima de la tasa andaluza (35,2) y la nacional (35,1).



Servicio

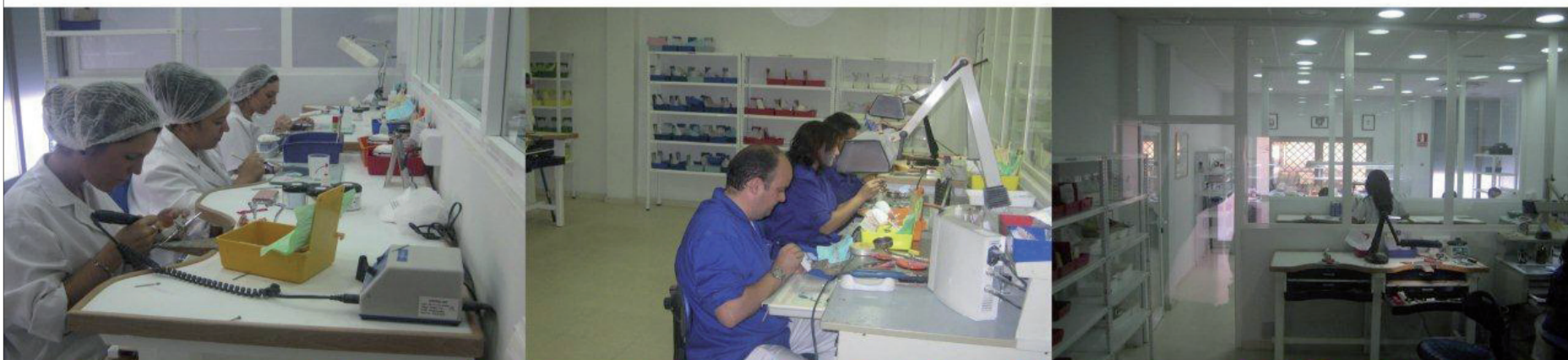
Laboratorio de Prótesis Dental:



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

El Colegio de Farmacéuticos continúa su colaboración con la Fundación Estrella Azahara

El Colegio ha reanudado sus charlas formativas a los **menores de la Fundación Estrella Azahara**



Niños asistiendo a la charla de la Fundación Estrella Azahara

REDACCIÓN

Enmarcada en el convenio de colaboración que el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba mantiene con la Fundación Estrella Azahara, se ha llevado a cabo una charla formativa a los menores de este centro sobre salud bucodental. En este caso, el taller fue impartido a niños de Educación Primaria y Secundaria presentes en esta Fundación, ubicada desde hace años en la barriada cordobesa de Las Palmeras.

Durante la charla, los niños aprendieron nociones básicas como la composición de los dientes, la formación de las caries y la importancia de adquirir buenos hábitos de salud bucodental. En este sentido, los menores ensayaron las mejores técnicas de cepillado, así como la importancia del uso de la seda dental, la limpieza de la lengua y la necesidad de acudir, una vez al año, al dentista.

A lo largo del presente curso se impartirán nuevos talleres formativos relacionados con el bienestar y cuidado de la salud.

Profesionales de la enfermería siguen un curso de resucitación cardiopulmonar **básica y avanzada**

Continúan los cursos de **formación continua** del primer semestre de 2014

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba, ha celebrado en su sede el curso de *Resucitación Cardiopulmonar Básica y Avanzada sin recursos de supervivencia*, en colaboración con la Escuela Internacional de Ciencias de la Salud.

El objetivo de este curso es que las enfermeras y enfermeros inscritos «inicien el Soporte Vital Básico sin miedos», según ha señalado el docente del curso, el enfermero Fernando Benlliure Portero, que trabaja en una UVI de Cirugía Cardíaca.

Realizar un buen Soporte Vital Básico equivale a salvar vidas

El Soporte Vital Básico se define oficialmente como el «conjunto de actuaciones dirigidas a evitar la parada cardiorrespiratoria (PCR) mediante el mantenimiento de las funciones vitales en situaciones de emergencia, o a sustituir las funciones vitales mediante reanimación cardiopulmonar (RCP) en caso de que la parada (PCR) ya se haya producido».



Realizando el Curso de Resucitación Cardiopulmonar

Con esta formación, además, el profesor ha explicado que «se intenta concienciar de la necesidad de utilizar los medios de desfibrilación que tenemos a nuestro alcance, con protección jurídica, ya que las enfermeras andaluzas están autorizadas por ley a usar

un desfibrilador semiautomático (DESA)».

Benlliure añade que también, «damos nociones básicas de arritmia periparada, que siempre es bueno conocer para poder prevenir situaciones de mayor riesgo vital para la persona».



salud y estética dental

Promoción estética dental

989€
IMPLANTE COMPLETO
IMPLANTE + ADITAMENTO + CORONA
MOZOGRAU

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:    

Más de 20 años de experiencia en salud y estética dental

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



C/ Diego Serrano, 2 - local
 **957 740 054**



síguenos en twitter @redondoestetica

www.facebook.com /Clinica-RC-Dr-Redondo-Camacho



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

www.facebook.com /Clinica-RC-Dr-Redondo-Camacho

www.youtube.com/redondo estetica

descárgate la aplicación



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

Las Matronas y el Movimiento Marea Rosa siguen unidos

Las matronas informarán de la situación de su colectivo y la repercusión sobre la salud de la mujer



Matronas repartiendo información al público

REDACCIÓN

Seguimos informando de la escasez de matronas que tiene Córdoba, a la vez que recolectamos firmas para hacer la queja formal a los organismos competentes.

De la reunión de la directiva de la Asociación Andaluza de Matronas con la Consejería se sacó poco, ellos se escudaban en que son malos tiempos, que estamos en crisis... y nos preguntamos ¿por qué no se hizo tampoco nada cuando no teníamos crisis? o ¿por qué no se comprometen a un cambio según mejore la crisis? Recordamos que no pedimos puestos de nueva creación, pedimos que las bajas y las jubilaciones se cubran

con personal sanitario especializado.

Queda claro que es una cuestión de voluntad política que las mujeres sean atendidas por matronas en los centros de salud y en las plantas de hospitalización. La respuesta que nos llenó de energía fue «DUDO QUE LAS MUJERES OS APOYEN». Las mujeres aún no son conscientes de que el profesional que debe atenderle es la matrona.

Por eso vamos a seguir informando de las funciones y competencias de las matronas y, por supuesto, recogiendo firmas para que vean que las mujeres andaluzas nos apoyan y que los cambios pueden ser posibles.

El COF renueva su solidaridad un año más

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba vuelve a reanudar su convenio de colaboración con Estrella Azahara

REDACCIÓN

Por tercer año consecutivo el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba ha renovado, de forma oficial, su compromiso de colaboración con la Fundación Estrella Azahara, vinculada al colegio La Salle, y que efectúa una gran labor en la barriada de las Palmeras.

El COF, asimismo, lleva a cabo una significativa aportación económica para el desarrollo de estas actividades.

Como en años anteriores, el colegio de farmacéuticos volverá a potenciar todas las actividades formativas que se realizan desde esta institución en beneficio de los adultos y niños residentes en dicha barriada. El COF, asimismo, lleva a cabo una significativa aportación económica para el desarrollo de estas actividades.

En esta línea de colaboración, los boticarios cordobeses volverán a participar en charlas for-



Reunión del colegio oficial de farmacéuticos y la Fundación Estrella Azahara

mativas vinculadas, tanto a la educación sanitaria como a la enseñanza de hábitos saludables. Prueba de ello fue la charla formativa que se impartió hace un par de semanas en la que se trataba la salud bucodental.

Este año, el COF también tendrá un papel muy activo en la

creación de huertos ecológicos en la fundación y en la realización de los análisis de agua. Estos análisis se realizarán desde el laboratorio farmacéutico que recientemente ha renovado el certificado ISO que certifica las buenas prácticas y reconoce la eficiencia de su sistema de Gestión de Calidad.



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

www.viajescalifal.com

**BONO VALORADO CANJEABLE
POR SERVICIOS EN VIAJES CALIFAL
SIN FECHA DE CADUCIDAD**




TARJETA REGALO

ESPECIAL VERANO 2013 ANTICIPA TUS RESERVAS Y CONSIGUE GRANDES DESCUENTOS
VENTA ANTICIPADA + 5% DESCUENTO AL PERSONAL SANITARIO

TUS RESERVAS LAS 24 HORAS EN WWW.VIAJESCALIFAL.COM
ORGANIZAMOS TUS EVENTOS PIDE PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

Lunes, martes y jueves 10:00 a 14:00 y 17:00 a 20:00
Miércoles y viernes 10:00 a 15:30 (tardes cerrado)
Sábados y domingos Cerrado



CENTRO MEDICO CIUDAD JARDIN

Novedades
Servicio de hematología
Unidad del dolor y cuidados paliativos

Abiertos todos los días del año,
de «Lunes a Domingo» de 8.30 a 22 horas

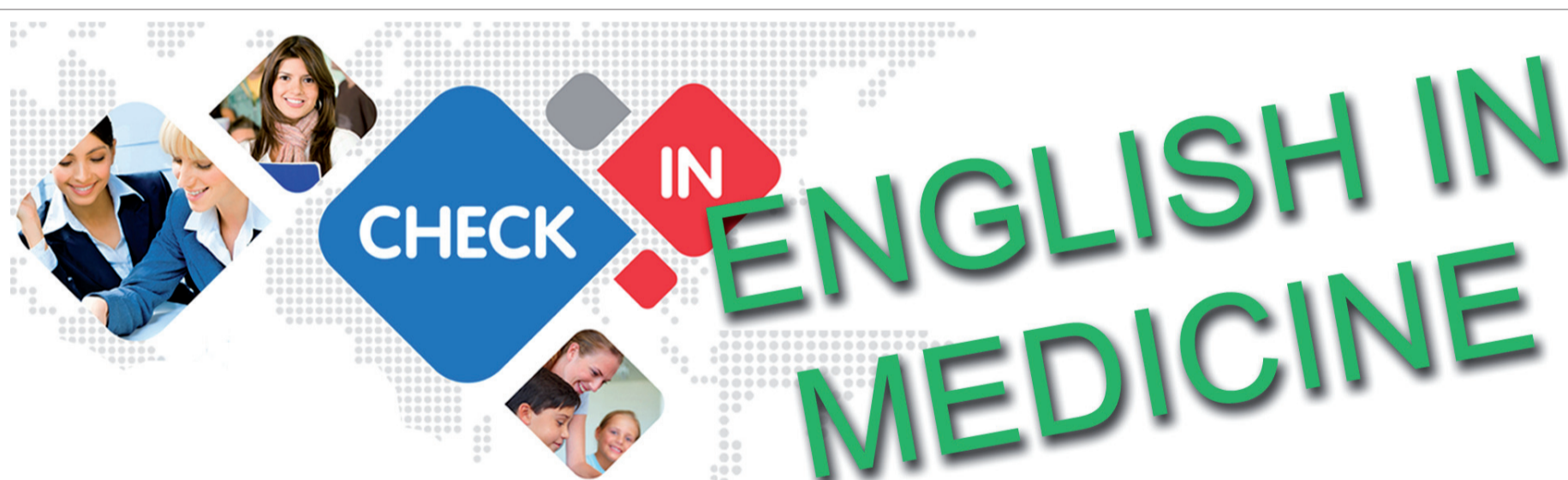
Consulte nuestra página web:
www.centromedicociudadjardin.com

Más de veinte especialidades médicas
Abierto todos los días del año

Técnicas de diagnóstico
análisis clínicos, radiología general e
infantil, ortopantomografía, ecografías,
mamografía, pruebas oftalmológicas,
respiratorias y auditivas, eco doppler,
holter T/A, holter ECG, electromiografía,
potenciales evocados...

Certificados médicos de todo tipo
Aviación, Conductor, Armas,
Animales peligrosos,
Embarcaciones, Gruas...

Cita previa en los teléfonos
957 450 002 y 957 450 021



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.

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

¡Síguenos en   !



Tfn: 957 411 365 - 628 642 647

www.centrodeidiomascheckin.com • @checkinidiomas

 Colegio Oficial de Farmaceuticos de Córdoba

FARMACIAS DE GUARDIA
www.cofco.org

CORDOBA 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 Nogueer	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 II-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 II-SAGUNTO
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almogavares (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 II-SAGUNTO
AV. CARLOS III, 18	Primera salida, después del túnel de Carlos III	ZONA CARLOS II-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQA PLATERO S.CRUIZ		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

 Colegio Oficial de Farmaceuticos de Córdoba

FARMACIAS DE GUARDIA
www.cofco.org

CORDOBA 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 II-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 ESQA PLATERO S.CRUIZ		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

 Colegio Oficial de Farmaceuticos de Córdoba

FARMACIAS DE GUARDIA
www.cofco.org

CORDOBA SABADOS

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 Nogueer	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 II-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS II-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQA PLATERO S.CRUIZ		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

 Colegio Oficial de Farmaceuticos de Córdoba

FARMACIAS DE GUARDIA
www.cofco.org

CORDOBA FESTIVO

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
CONCEPCION, 6		ZONA CENTRO
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
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 II-SAGUNTO
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 II-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS II-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQA PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
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

Más de 150 oncólogos españoles revisan las principales novedades en el tratamiento de los tumores digestivos

La individualización de la atención que reciben los pacientes destaca entre las principales cuestiones a tratar en la Reunión

REDACCIÓN

Más de 150 especialistas procedentes de todo el país asisten hoy en Córdoba a la XVII Reunión de Consenso en Tratamiento Oncológico: Tumores Digestivos para revisar los últimos avances, tanto a nivel asistencial como en el ámbito de la investigación, en cáncer colorrectal, gástrico, de páncreas y vías biliares y esófago. Esta cita, organizada por el Servicio de Oncología Médica del Hospital Universitario Reina Sofía, se desarrolla en el Palacio de Congresos.

El encuentro está plenamente consolidado y se incluye entre las principales citas nacionales de referencia para analizar las últimas novedades en el campo de la oncología

El encuentro, que cada año se celebra en Córdoba al llegar la primavera, está plenamente consolidado y se incluye entre las principales citas nacionales de referencia para analizar las últimas novedades en el campo de la oncología. Cada reunión se centra en un tipo de patología tumoral y en esta ocasión correspondía repasar las aportaciones más recientes en los carcinomas que afectan al aparato digestivo, siendo el colorrectal el que presenta mayor incidencia.

Este tumor está considerado en España la primera neoplasia más habitual en hombres y mujeres tras el cáncer de pulmón y de mama, respectivamente. Por su parte,



María Isabel Baena, Enrique Aranda e Ignacio Muñoz en la presentación de la reunión

el servicio de Oncología Médica del Hospital Universitario Reina Sofía atendió el pasado año a alrededor de 2.400 nuevos pacientes. De ellos, en unos 750 se diagnosticó algún tumor digestivo.

La delegada territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, María Isabel Baena, ha señalado que «aproximadamente más de la mitad de los casos de este tumor que se diagnostican en Córdoba se cura, y esto está en función de lo avanzada que se encuentre la enfermedad. Cada vez es más frecuente detectar este tumor en los estadios localizados (I, II y III) y menos los metastásicos (IV)».

Personalización de tratamientos

Como ya es habitual, la organización de esta cita corre a cargo del jefe de servicio

de Oncología Médica del Hospital Universitario Reina Sofía, Enrique Aranda, quien ha señalado que «partiendo del conocimiento de la base genética del paciente, estamos personalizando los tratamientos para ajustarlos a cada uno de ellos en función de sus características».

Aranda asegura que «contamos en la actualidad con un amplio abanico de posibilidades terapéuticas para tratar los tumores digestivos, fundamentalmente el cáncer colorrectal, que consiguen mejorar la supervivencia de los pacientes».

Además, insiste en que «la personalización de los tratamientos en estos pacientes ha venido de la mano de biología molecular. La predicción de la respuesta ya no se basa únicamente en juicios clínicos, sino que también hay que tener en cuenta as-

pectos moleculares, que ayudan de manera importante en la individualización de la atención sanitaria». Por tanto, prosigue el especialista, «la genética del paciente se convierte en estos casos en un factor pronóstico y predictivo de la respuesta al tratamiento».

Concretamente, durante el pasado año se realizaron 654 exploraciones a pacientes de entre 21 y 79 años

Enrique Aranda también es presidente del Grupo Español de Tratamiento de Tumores Digestivos (TTD), que está integrado por 133 hospitales españoles y extranjeros y desarrolla una importante labor investigadora, educativa y formativa.

Consulta de alto riesgo

El Hospital Universitario Reina Sofía cuenta asimismo una consulta de alto riesgo dentro del servicio de Aparato Digestivo, en la que de se desarrollan, entre otras pruebas, colonoscopias a familiares en primer grado de pacientes con cáncer colorrectal, a fin de detectar de forma precoz el posible tumor.

Docentes

El panel de ponentes está formado por primeras figuras en el campo de la oncología procedentes de hospitales andaluces (Reina Sofía y Carlos Haya de Málaga) y de otras comunidades como Miguel Server de Zaragoza; Ramón y Cajal, el Clínico San Carlos, Gregorio Marañón y 12 de Octubre de Madrid; Marqués de Valdecilla de Santander y el Instituto Catalán de Oncología.

Amalia

JOYERÍA

- Collares a medida
- Piedras semipreciosas
- Colgantes
- Pulseras

- Broches
- Pendientes
- Diseño en plata
- Diseño en oro

DOCE DE OCTUBRE, 10 - BAJO
TLF.: 957 479 354
CÓRDOBA

hola paris!

Perfumería

Estética

Alta peluquería

Plaza Colón, 27
14001 Córdoba

957 47 84 95
957 48 61 23



La quinoa; el «súper alimento»

comer sano

16



¡Ejercicio Excéntrico con X-FORCE!

deporte saludable

18

La importancia de la educación digital

la infancia y la salud

20



IMPLANTES DE CARGA INMEDIATA Y PRÓTESIS FIJA EN EL DÍA

TODA LA ODONTOLOGÍA A SU ALCANCE
DIAGNÓSTICO POR IMAGEN Y CIRUGÍA GUIADA

C.I.D.

CLÍNICA DE IMPLANTOLOGÍA DENTAL

Clínica CID

Situada en la Avda. de América, 9 - 1ºZ (Esquina Gran Capitán), 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.



A89/000003
N.I.C.A 9614

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

Consulta en nuestra web las aseguradoras 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 Paris VI, experto en implantología
Colegiado nº: 2829651

30 AÑOS DE EXPERIENCIA

¡En buenas manos!



Síguenos en



25 AGROCOR
ANIVERSARIO 1989-2014
con los pies en la tierra



Capture el código QR con su Smartphone para ver un video de demostración de Vortex™ 4WD.

Solicite su demostración
Sr. Alberto 607 279385

ZODIAC
a better life™

LIMPIAFONDOS AUTOMATICOS

Los mejores limpiafondos del mercado: Tecnología Vortex™, 4 ruedas motrices y función Lift System para una limpieza impecable.



INNOVACIÓN EXCLUSIVA ZODIAC



NOVEDAD 2014



2014

Pol. La Torrecilla: T.957 294 433 Pol. Las Quemadas: T.957 325 270.

www.agrocor.com ● agrocor@agrocor.com

FASCITIS PLANTAR, SEGUNDA PARTE: EL DIAGNÓSTICO

ORTOPEDIA AEROPUERTO

El diagnóstico de la fascitis plantar se realiza en una clínica. El médico habitualmente indaga sobre el tipo de actividad física que ha realizado el paciente, los antecedentes en su historia clínica y sobre la aparición de los siguientes síntomas de fascitis plantar:

• **Dolor en la zona central del talón**

La mayoría de los pacientes con fascitis plantar declaran sentir un dolor intenso y agudo en la parte central del talón, especialmente al levantarse por la mañana, o después de haber permanecido sentados o parados durante un cierto tiempo. La molestia suele acentuarse al subir escaleras o al realizar actividad física intensa.

Todos los síntomas de la fascitis plantar se asocian con el proceso inflamatorio de los tejidos de la zona

El dolor en el talón también puede ser sordo, y puede estar acompañado de sensación de ardor o dolor en toda la planta del pie.



• **Hipersensibilidad e hinchazón en la zona afectada**

Son también síntomas frecuentes de la fascitis plantar, que aparecen en muchos de los pacientes con esta afección.

• **Enrojecimiento y calor**

Los micro-traumatismos en la fascia plantar pueden provocar edema, lo que causa rubor y calor en el talón o en toda la zona plantar.

• **Tensión en la planta del pie**

Entre los principales síntomas de la fascitis plantar, también se encuentra la sensación de tensión y rigidez en la planta del pie, debido a la inflamación y el edema de los tejidos.

Las molestias son casi siempre pasajeras y desaparecen por sí solas. Pero si persistieran debemos buscar una solución rápida, pues suelen cronificarse si no eliminamos la causa (calzado incorrecto, mala pisada por defecto estático, entrenamiento inadecuado, terreno de entrenamiento muy duro, etc).

sensible a la presión. Justamente donde se inserta el haz fibroso de la fascia. El talón duele al andar y correr, y al ponerse de pie después de estar un rato sentado. También duele cuando se extiende la planta del pie tirando de los dedos hacia nosotros, y después de una prueba o entrenamiento fuerte, cuando nos enfriamos.

Quando la lesión es crónica, cualquier roce del calzado despierta el dolor

Los síntomas de la fascitis plantar pueden aparecer poco a poco o repentinamente tras realizar actividad física intensa

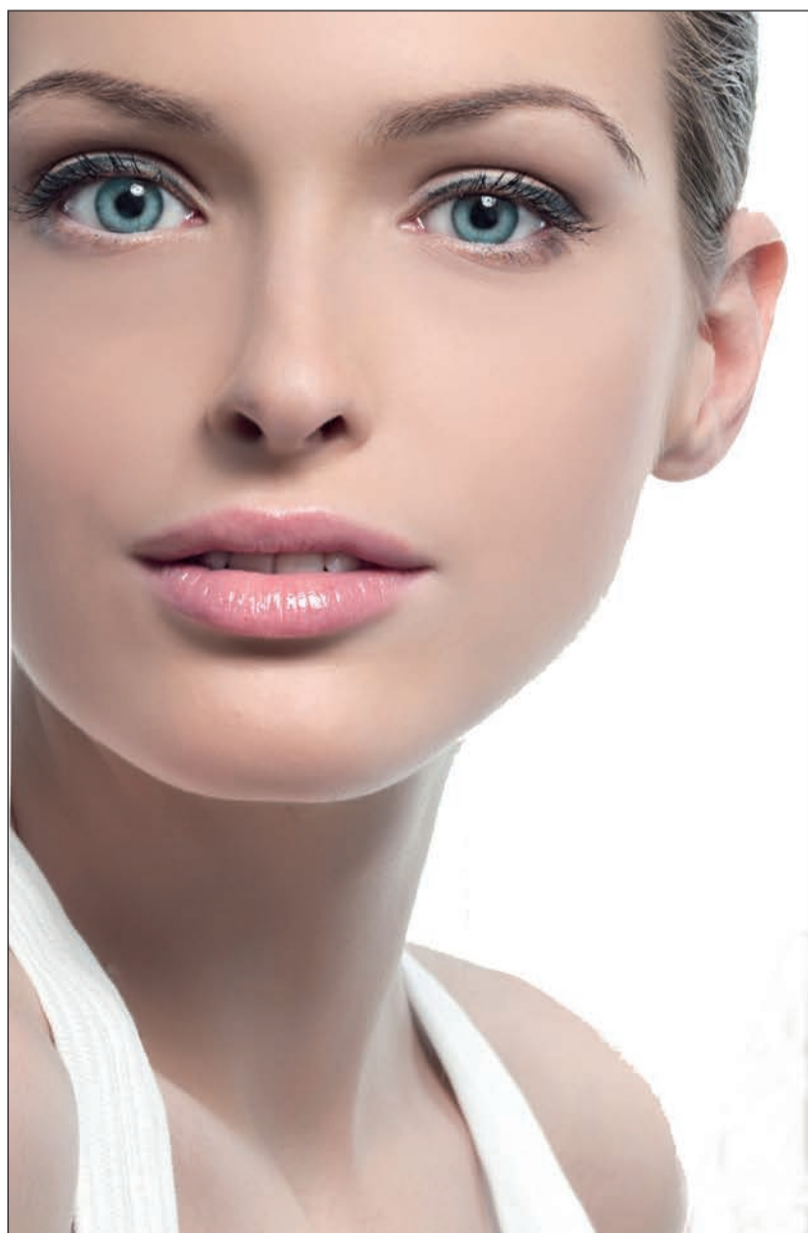
El dolor puede atenuarse una vez que se ha calentado la zona, para volver a incidir a modo de "punzada" muy localizada cuando se enfría nuevamente el talón.

¿PUEDO CORRER CON FASCITIS?

Sí, se puede correr con fascitis plantar, pero hemos de disminuir la intensidad del entrenamiento, evitar realizarlo sobre asfalto, observar el desgaste de las zapatillas (y cambiarlas, si procede), buscar terrenos más blandos, utilizar vendajes para correr (o alguna buena talonera que amortigüe bien) y aplicar hielo después.

¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO?

Cuando se lesiona la fascia, se hace sensible a la palpación toda la bóveda plantar; pero, conforme aumenta la tensión por excesivo e incorrecto trabajo, el dolor se fija cerca del talón y la zona delantera del hueso calcáneo se vuelve muy



LA SALUD DE TU BELLEZA EN LAS MEJORES MANOS

UG
LAUDEN
CENTRO MÉDICO
MEDICINA ESTETICA

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



La quinoa o quinua es considerado como un «súper alimento» por la FAO

Durante 2013 fue elegido cultivo de dicho año y con el lema «Un futuro sembrado hace miles de años»

A. CABELLO

De origen andino, la mayoría de la producción actual proviene de pequeños agricultores y asociaciones, siendo los principales productores Bolivia, Perú y Estados Unidos, pero es un cultivo que se ha ido extendiendo por el mundo hasta llegar a zonas de Kenia e India.

Por ello, la Asamblea General de las Naciones Unidas ha declarado al año 2013 como el «Año Internacional de la Quinoa», en reconocimiento a las prácticas ancestrales de los pueblos andinos, quienes han sabido preservar a la quinua en su estado natural como alimento para las generaciones presentes y futuras, a través de prácticas ancestrales de vida.

Se tiene evidencias de su cultivo desde hace unos 5000 años antes de Cristo, a la llegada de los

españoles se encontraba extendida más allá del territorio Inca y tecnológicamente avanzada. Ya en su época el célebre Garcilaso de la Vega lo citaba como uno de los cereales más cultivados y referenciaba como el primer envío de semillas hacia Europa no llegó a ser viable debido al deterioro de las semillas.

La quinoa es una de las mejores fuentes de minerales en relación a la mayoría de granos de cereales

Para muchos este alimento es nuevo, muy nutritivo que por contra fue muy importante en las culturas precolombinas y continúa siendo un alimento básico para los pueblos aymara y quechua, de hecho en la lengua de estos últimos quinua se le llamaba chisiya que significa «grano madre».

En energía es similar a maíz, arroz o trigo, además representa una buena fuente de proteína de calidad, fibra dietética, grasas poliinsaturadas y minerales. Según la variedad el contenido de pro-



teína puede oscilar entre un 10 y un 17% pero lo importante es la calidad de las mismas, y en este cereal es muy buena. La proteína está compuesta por aminoácidos esenciales, superando las recomendaciones de FAO para los ocho aminoácidos esenciales. En general la mayoría de los granos son deficientes en lisina y las legumbres en metionina y cisteína. El valor de su fibra es mayor a de

los cereales y menor que el de legumbres, siendo ésta importante para la digestión y tránsito intestinal.

En cuanto a su contenido graso, es mayor que maíz, alubias, arroz o trigo. Se caracteriza por tener más del 50% de ácidos grasos poliinsaturados de los que destaca el linoleico y linolénico (conocido por omega 3) que son esenciales porque el organismo

no los puede producir y deben ser aportados mediante la dieta.

Es una magnífica fuente de hierro, magnesio y zinc. También contiene vitaminas como la B2 y ácido fólico.

Sus granos son muy versátiles y se pueden consumir en grano, harina cruda o tostada, sémola y polvo. Se puede combinar con leguminosas y existen en el mercado numerosos productos.

El dato

Su contenido graso es mayor que maíz, alubias, arroz o trigo. Tiene más del 50% de ácidos grasos poliinsaturados



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)





La gamba de ORO

RESTAURANTE • MARISQUERIA • COCEDERO



casi.....
50
AÑOS

también en:

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



Síguenos



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



*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



¿Qué es el Ejercicio Excéntrico?

El ejercicio excéntrico no es algo raro o poco común, ya que es «una fase de cualquier movimiento donde desaceleramos una carga externa»



REDACCIÓN

Con términos sencillos y por poner ejemplos: al bajar una cuesta o unas escaleras, en el momento de contacto con el suelo estamos frenando la carga que supone nuestro peso corporal. Si saltamos, al caer tenemos que retener nuestro peso. Si sujetamos fuerte la correa cuando nuestro perro tira, estamos reteniendo nuestro cuerpo. Durante el trabajo positivo, sus fibras musculares se acortan, y durante el trabajo negativo las mismas fibras se alargan.

Es decir que el ejercicio excéntrico o negativo, forma parte de nuestra vida cotidiana, pudiendo definirlo como «la realización de un estiramiento y una contracción muscular simultáneamente»

¿Qué es X-FORCE?

Expertos suecos en fisiología, biomecánica e ingeniería, han conseguido avanzar un sistema totalmente innovador, refinado y seguro para trabajar la fase excéntrica o negativa sin ayuda, de forma eficaz, segura y con resultados demostrables.

El ingenio de este sistema parte del movimiento completo del conjunto de placas de peso, inclinándolas 45 grados durante el recorrido en la fase concéntrica o



positiva, y al llegar al final de dicho recorrido, el mismo conjunto de placas se coloca verticalmente para realizar el recorrido en la fase excéntrica, consiguiendo con ello que la propia fuerza de gravedad incremente el peso de la carga en un 40% más, aprovechando de esta manera el potencial total de nuestros músculos.

De esta forma Ud. notará desde primer momento que entrenar en X-FORCE es totalmente diferente a lo que había hecho hasta ahora. Con X-FORCE hay que olvidar la forma de entrenar utilizada en otro tipo máquinas, ya que está demostrado que los intervalos de descanso entre series y repeticiones restan efectividad al entrenamiento, por lo que se debe realizar una sola serie por máquina sin prisa pero sin pausa, y guía-

dos en todo momento por el concepto 3-1-5, equivalente a realizar la fase concéntrica o positiva en un tiempo de 3 segundos, y en un solo segundo pasar al recorrido excéntrico, momento en que se le incrementa la carga de forma automática con un 40% más de peso, y el cual se debe realizar muy lentamente y con una duración de 5 segundos, proporcionando con ello una estimulación mucho más profunda de las fibras musculares.

Una vez realizado un buen calentamiento muscular y articular, el objetivo será realizar correctamente una única serie en cada máquina, intentando aproximarse o llegar al fallo muscular, lo que le producirá una sensación de haber realizado un excelente entrenamiento, e impidiendo que se

sienta capaz de volver a entrenar con efectividad hasta no haber pasado un periodo de recuperación real de unos días.

Ventajas del entrenamiento excéntrico con X-FORCE

- Implica una sobrecarga más pesada de lo normal, lo que significa más producción de fuerza y más fibras musculares reclutadas.
- Moviliza más fibras de contracción rápida, justo las que contribuyen principalmente al tamaño muscular e incrementan la fase explosiva.
- Asegura un mayor nivel de estrés por unidad motora, lo que suministra una mayor estimulación de las fibras musculares implicadas.
- Requiere una mayor adapta-

ción neuronal, lo que refuerza la educación transversal de ganancias en la fuerza de una extremidad o un lado.

- Permite alcanzar el fallo muscular antes, comparándolo con el ejercicio concéntrico.
- Necesita menos volumen de oxígeno, por lo que hay menos incremento de la presión arterial.
- Produce una mayor estimulación a las estructuras pasivas (huesos, ligamentos, tendones y cartílagos).
- Debido al exigente control del movimiento que se realiza durante el entrenamiento, ofrece unas condiciones más seguras y valiosas para el tratamiento post-quirúrgico y el trabajo en torno a la rehabilitación de lesiones.
- Mantiene la ganancia de fuerza más tiempo a pesar del desentrenamiento.
- El entreno excéntrico transfiere mayor ganancia de fuerza también a la fase concéntrica.
- Permite un mayor trabajo en menos tiempo, lo que significa sesiones de entrenamiento más cortas y eficientes junto a resultados más rápidos.
- No importa cuáles sean sus objetivos en el fitness, ya que gracias a X-FORCE Usted podrá conseguirlos.

¿Dónde entrenar con estas máquinas?

Actualmente en España solo hay un gimnasio donde se pueda realizar este tipo de entrenamiento en un circuito completo X-FORCE, y precisamente esta en Córdoba, en Club Gym Sierra, el Club que más ha innovado en cuanto a tecnología y nuevos servicios durante los últimos 27 años en nuestra ciudad. Este Club pone al alcance tanto de sus usuarios como de las personas interesadas en probar estas máquinas, o en realizar estudios relacionados con este método, esta nueva tecnología para ejercicios de musculación.

Puede concertar una cita en www.clubgymsierra.es o al teléfono 957280711 (Dpto. comercial).

A tener en cuenta

El ejercicio excéntrico o negativo, forma parte de nuestra vida cotidiana, pudiendo definirlo como «la realización de un estiramiento y una contracción muscular simultáneamente»



Lo 1º tu SALUD

CLUB GYM SIERRA

¡¡¡COMIENZA YA!!!... AHORA ES EL MOMENTO



somos diferentes

www.clubgymsierra.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



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

TECNO-MOVIL
SERVICIO TÉCNICO PROPIO

Apple SAMSUNG BlackBerry NOKIA htc LG LG Motorola HUAWEI ZTE

Reyes Católicos, 24 (junto a Diputación)
Tras la Puerta, 4 (Viñuela, junto a Cazorla)

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

Especolchón
www.especolchon.com

957 41 38 22 MEDINA AZAHARA
957 08 04 00 CTRA. TRASSIERRA

- COLCHONES VISCOELÁSTICOS.
- CANAPÉS.
- BASES.
- CAMAS GERIÁTRICAS.
- SOMIERES ARTICULADOS.
- FUNDAS.
- ALMOHADAS.
- NÓRDICOS.

La importancia de la educación digital

Se ha introducido en la sociedad y es tan habitual como cualquier otro medio de comunicación

A. CABELLO

Es necesario que los niños y jóvenes aprendan a usarlo para estar familiarizados ya que es una buena herramienta de aprendizaje, comunicación y entretenimiento. Como muchas otras cosas los padres deben controlar el acceso al contenido ya que en la Red hay mucha información de acceso libre que no atiende a edades.

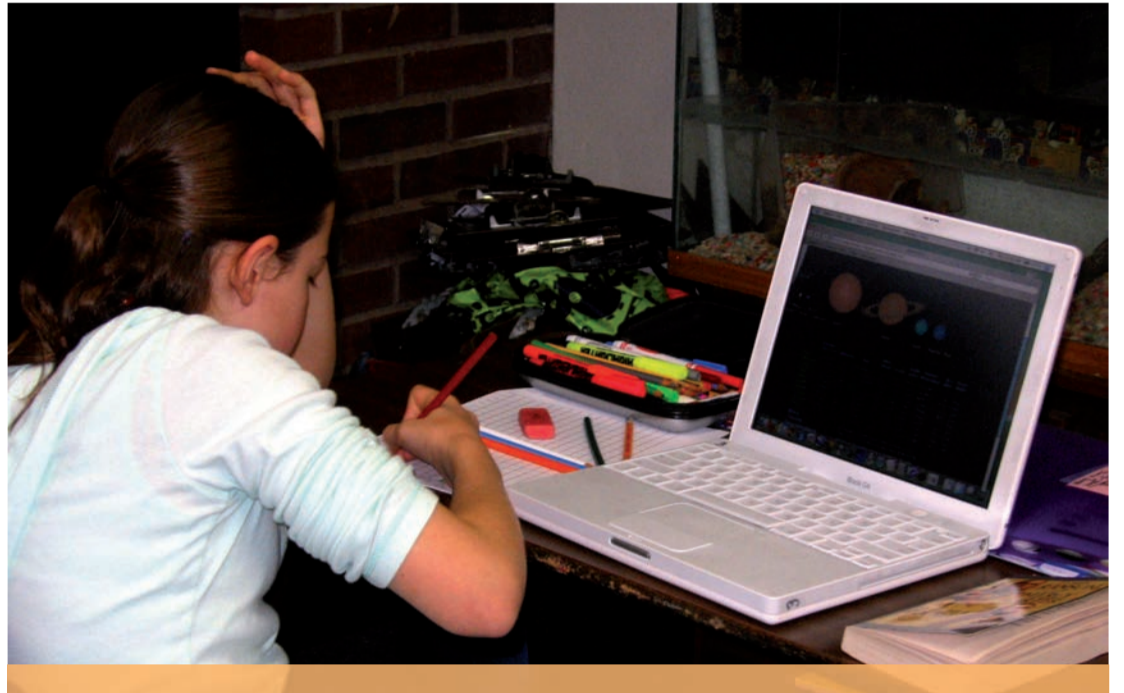
Internet es muy útil para buscar información para sus deberes

No deben navegar solos, Hay que conocer lo que ven y enseñarles a manejar el sistema

escolares, para ocio y comunicación pero no debe ser sustituto de los amigos ni de los padres. En la Red no se educan, debemos realizar nosotros esa labor y guiarlos para que sepan distinguir lo que pueden y lo que no deben hacer. En estudios realizados por la

European Union Kids Online y patrocinado por la comisión Europea las principales actividades que realizan los niños en Internet son trabajos para el colegio (92%), jugar a juegos (83%), ver videos (75%) y redes sociales (71%). Entre niños de 11 a 12 años, el 59% tienen perfil en alguna red social por lo que debemos establecer una serie de normas e indicaciones a nuestros niños para su buen uso y para evitar males mayores. No se trata de restringir e imponer sino de enseñar para garantizar que los niños toman decisiones correctas por sí mismos. Debemos proporcionarles los conocimientos necesarios, explicarles los riesgos de sus actuaciones y las consecuencias, enfatizar lo que sí deben hacer y hacerles responsables. La educación en Internet y Redes Sociales es una tarea que debemos empezar desde muy pequeños. Hasta que no tienen edad suficiente es recomendable que no tengan ordenador en su habitación.

Entre los riesgos y problemas que les pueden surgir son la existencia de áreas no apropiadas las cuales podemos filtrar con meca-



nismos de seguridad para niños y estar presentes mientras naveguen. Existe información que fomenta la violencia, el odio a los demás, anuncios clasificados que engañan y son nocivos, invitaciones fraudulentas... Por tanto

mientras que están aprendiendo y no son autosuficientes en este entorno debemos limitar el tiempo en línea, enseñarles a no dar sus datos, fotos o videos a nadie. Si es posible debemos quitar la webcam. Si tiene edad para usar

redes sociales debemos explicarle las consecuencias de su mal uso, enseñarles que deben tener cuidado con lo que suben, que no deben quedar con desconocidos y todas esas situaciones que pueden crearles peligro.



FredSKeller

Escuela Infantil | Spain

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



La Salle

CIP CORDOBA

¡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





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

Disfruta en tu hogar de la primavera con Surplant

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



Segunda parte de las crónicas de la expedición para el proyecto **Tanzania IX**



FUNDACIÓN LA ARRUZAF A

**Neyesu, 8 años, aldea de Loongung.
Mangola, 3 de diciembre**

Entre los enfermos evacuados de la Misión de Simanjiro para cirugía aquí, viene una niña massai de 8 años. Ciega. Cataratas en ambos ojos, pupila blanca. La trae su tío. Nos cuenta que hace dos años veía. Ahora sólo está en brazos, casi no habla y tiene una falta de desarrollo evidente para su edad. Es la tercera de cinco hermanos sanos. Tiene quemaduras en una rodilla y en una mano recientes por tropezar y caerse en unas ascuas.

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

Le hemos operado el ojo derecho. En un principio teníamos pocas expectativas de recuperación debido a la posible ambliopía que podría tener. Salangat, un magnífico colaborador nuestro e intérprete, se lo ha explicado antes de entrar al quirófano y ponerle la anestesia general.



Quando hemos destapado su ojo hoy, ha tardado un poco en abrirlo. Después ha empezado a sonreír y ha mirar a la calle. Esta riendo y bailando. Sólo por ella este viaje a valido la pena.

**Denelva, 6 años, massai.
Mangola, 4 de diciembre**

Estas tierras son un espacio natural de paz y sosiego. Reina la calma y es difícil que te sientas agredido por el entorno.

Sorprende el silencio de los de aquí ante circunstancias difíciles y dolorosas.

Nos hemos visto sorprendidos a tratar con Denelva, de 6 años. Le hemos puesto una vía intravenosa para someterlo a cirugía por un traumatismo en su ojo derecho, sin necesidad de sujetarlo, sin llorar.

**Consolata, 41 años.
Mangola, 6 de diciembre**

Desde el centro de Tanzania emigró a la capital del norte, Arusha. Allí conoció a Mungatosha y los dos vinieron a trabajar en la Misión. Cuatro hijos. No hay problema que él sea luterano y ella católica.

Su casa es la de todos. El que asoma tiene cama y comida. Ahora ha montado dos estanques grandes para criar y vender peces. También comercia con arroz, bananas, ugali (harina de arroz), helados y dirige la cafetería la Arruzafa, del hospital, para los enfermos.

No para, anda con paso largo, siempre con prisas, dando voces y saludando a todo el mundo. No puede pasar desapercibida.

Lo que le hace más feliz es conseguir dinero para cuidar a los niños.

Lo que le haría más feliz es viajar para aprender cocina, y volver aquí.

**Última cena en Mangola.
8 de diciembre**

Hemos llegado al final de este noveno proyecto, en Tanzania. Ha pasado muy rápido y nos vamos como siempre, con la alegría de los cientos de pacientes que van a poder ver y vivir mejor, con sus nuevas gafas, colirios o cirugía, y con la melancolía de pensar en los que no hemos podido ayudar, y con la certeza de que se puede hacer mucho más. Es un sentimiento que se repite en cada despedida.

Estamos muy agradecidos a los laboratorios y ópticas que colaboran con material; Diputación de Córdoba, Laboratorios Thea, Jaytesa Uno S.L Iberhospitex S.A, y Bausch&Lomb, a los voluntarios que viajan, y a los que nos sustituyen cubriendo nuestra actividad. Muchas gracias. Asante sana.

- / 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



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



J&M
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