

Córdoba sana

Junio de 2014 • Año VIII • número 85. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO - www.cordobasana.es

que importante es oír! bien!

Centro concertado con  **SERVICIO ANDALUZ DE SALUD**

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

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

Solicita nuestros catálogos

CENTRAL:
Avda Aeropuerto 19 local
14004 Córdoba - Tel 957456500

SUCURSAL
Avda Arroyo del Moro 1
14011 Córdoba - Tel 957464906

TABERNA SALINAS[®]
Desde 1879

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

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



ELLOS LA CONSIDERAN UNA «HERENCIA MARAVILLOSA»

Los Morancos se suman a la campaña de promoción de la donación de órganos

Los Morancos han sido los últimos rostros conocidos en sumarse a la campaña de promoción de la donación de órganos del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba. Los hermanos César y Jorge Cadaval, que han renovado su compromiso, consideran «importantísimo» hacerse donante de órganos y que la población sea generosa y regale vida. El dúo de humoristas considera la donación «una herencia maravillosa que debemos dejar cuando los órganos ya no nos sirvan»



Los Morancos animan a la donación junto a representantes del Hospital Reina Sofía

(sigue en la página 2)

MOZOGRAU[®]
IMPLANTES DENTALES

979€
IMPLANTE COMPLETO
IMPLANTE + ADITAMENTO + CORONA

179€
BLANQUEAMIENTO EN UNA SOLA SESIÓN

15%
DESCUENTO EN ORTODONCIA

30€
EMPASTES

Ofertas especiales Mayo
celebra con nosotros nuestro **1º ANIVERSARIO**

serdental
salud y estética dental

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

Más de 20 años de experiencia en salud y estética dental

957 740 054
HORARIO DE LUNES A VIERNES
MAÑANAS 9:30 A 13:30 H. TARDES 16:30 A 20:30 H.
C/ Diego Serrano, 2 - local 14005 CÓRDOBA

Síguenos en:   

Promoción válida hasta el 30 de junio de 2014

noticia de portada

Los Morancos se suman a la campaña de promoción de la donación de órganos

Los hermanos César y Jorge Cadaval consideran la donación de órganos una «herencia maravillosa» y felicitan a los profesionales del complejo sanitario por el 35 aniversario

REDACCIÓN

Los Morancos han sido los últimos rostros conocidos en sumarse a la campaña de promoción de la donación de órganos del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba. Los hermanos César y Jorge Cadaval, que han renovado su compromiso, consideran «importantísimo» hacerse donante de órganos y que la población sea generosa y regale vida.

El dúo de humoristas considera la donación «una herencia maravillosa que debemos dejar cuando los órganos ya no nos sirvan»

El dúo de humoristas, que actúa estos días en el Gran Teatro de Córdoba interpretando el espectáculo 'En positivo 2', considera la donación «una herencia maravillosa que debemos dejar cuando los órganos ya no nos sirvan». Los actores se han fotografiado con el coordinador de trasplantes Juan Carlos Robles y personal directivo del hospital luciendo la camiseta de la donación de órganos. Asimismo, han demostrado su compromiso enseñando la tarjeta de donante y han felicitado al complejo sanitario por el 35 aniversario de su programa de trasplante.

La Dirección del hospital agradece este gesto, que permite que el mensaje a favor de la donación llegue al público, a la sociedad, y se traduzca en nuevas oportunidades para quienes esperan un órgano que le permita seguir viviendo.

Las palabras de Los Morancos ya engrasan la lista de llamadas a favor de este acto que permite que la campaña de promoción de la donación de órganos siga creciendo mes a mes. Además, todas las actividades de este año se incluyen en la celebración de una efeméride: el 35 aniversario de la realización del primer trasplante en Córdoba.



Los Morancos animan a la donación junto a representantes del Hospital Reina Sofía

Más de 6.000 trasplantes

Los profesionales del Hospital Reina Sofía han realizado más de 6.000 trasplantes de órganos y tejidos desde que se puso en marcha el programa de donación y trasplante en el hospital. Este hospital se sitúa

entre los principales referentes en donación y trasplante a nivel nacional.

En el centro se hicieron el pasado año 328 trasplantes, 166 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).

Con una tasa de 52,3 donantes por millón de población, el Reina Sofía se sitúa por encima de la media andaluza (35,2) y la nacional (35,1). La aceptación familiar a la donación se situó en 2013 en el 82%, un ejercicio en el que se registraron 42 donantes «con una edad media de 66 años».

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 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

EL DR EMILIO CABRERA PERFECCIONA LA BLEFAROPLASTIA «NO TOUCH» JUNTO AL EXPERTO MUNDIAL GLENN JELKS

El cirujano cordobés ha sido nombrado miembro de la Sociedad Americana de Cirugía Plástica y Estética (ASAPS)

REDACCIÓN

El Dr. Emilio Cabrera ha perfeccionado en San Francisco la blefaroplastia "no touch", técnica que viene realizando con éxito desde hace 7 años. Lo ha hecho junto con el Dr. Glenn Jelks (Nueva York) con quien ha tenido oportunidad de compartir una sesión quirúrgica de blefaroplastia y cirugía de rejuvenecimiento facial. Jelks es, probablemente, el mejor especialista mundial en blefaroplastia y cirugía periorbitaria, del que el especialista cordobés aprendió la técnica de blefaroplastia transconjuntival en el año 2007. Esta técnica posee la ventaja de evitar la cicatriz cutánea externa, siendo además un procedimiento mucho más anatómico que la vía externa, evitando la cicatriz, la retracción palpebral postoperatoria y obteniéndose unos resultados muy superiores a los de la técnica convencional.

El actual ritmo de vida, con ausencia de descanso adecuado y malos hábitos alimentarios está haciendo que cada día acudan a la consulta personas más jóvenes buscando una solución a este problema de las bolsas parpebrales, que pueden llegar a convertirse en un estigma ya que dan al rostro un aspecto de «cansado» que no es real. Para estos pacientes que buscan borrar esos signos negativos de su cara lo indicado es la blefaroplastia, con una rápida recuperación, y, por supuesto, sin signos que delaten una intervención ocular.

NOMBRAMIENTO

En el transcurso de este viaje a Estados Unidos, el director de Plástica y Estética Córdoba ha sido nombrado en San Francisco miembro de la American Society for Aesthetic Plastic Surgery (ASAPS), exclusiva distinción



El Dr. Emilio Cabrera junto al cirujano plástico Dr. Glenn Jelks en San Francisco

El Dr. Emilio Cabrera Sánchez es cirujano plástico titulado, miembro de la SEC-PRE y de otras sociedades científicas internacionales entre las que se encuentra la ASAPS (American Society for Aesthetic Plastic Surgery). Es Director de la clínica Cirugía Plástica & Estética Córdoba con consulta en Avda. Gran Capitán, 46-2º1 de Córdoba. Teléfono 957 281 450. www.drcabrera.es



Resultados de una blefaroplastia "No touch" realizada por el Dr. Emilio Cabrera

que se otorga únicamente a aquellos cirujanos que reúnen unos estrictos requisitos evaluados por una comisión de expertos. Sólo una cuarta parte de especialistas norteamericanos certificados consiguen ser aceptados por la ASAPS, sociedad médica que reconoce a los cirujanos plásticos más brillantes, capacitados y experimentados en cirugía plástica estética facial y corporal.

El Dr. Emilio Cabrera ha conseguido el nombramiento en menos de un año desde que presentara su candidatura en Nueva York el pasado abril de 2013 cuando asistió como candidato internacional al Congreso Americano de Cirugía Plástica y Estética. Desde entonces ha pasado tres exámenes del comité evaluador, resultando apoyado por una abrumadora mayoría. En España tan solo nueve cirujanos plásticos pertenecen a la ASAPS.



**CIRUGÍA PLÁSTICA
& ESTÉTICA CÓRDOBA**

DR. EMILIO CABRERA

Avda. Gran Capitán, 46 957 28 14 50

www.cirurgiaesteticacordoba.es

www.otoplastiacordoba.es

www.aumentopechocordoba.es

www.reconstrucciondemama.com

www.dremiliocabrera.com



sumario e información

► noticias

Los Morancos promocionan la donación de órganos 2

María Isabel Baena visita el biobanco de Reina Sofía 6

El centro de Lucano celebra Jornadas de puertas abiertas 8

Homenaje a enfermeras y enfermeros ya jubilados 8

La Delegación de Salud trabaja en un protocolo de atención al paciente agitado 10

Mercacórdoba promociona la alimentación saludable 13

El COF celebra el Día Nacional de la Nutrición concienciando a los menores 13

► en buenas manos

El vino, un alimento lleno de salud 16

El tenis: una actividad física saludable para toda la familia 18



La importancia del sueño en los bebés 20

Fundación La Arruzafa envía gafas a África 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 JUNIO

2 Día Nacional contra la Miastenia Gravis	3	4 Día Nacional del Donante de Órganos y Tejidos	5	6 Día Mundial de los Tras- plantados	7	8
9	10	11	12	13 Día de la prevención del Cáncer de Piel	14 Día Mundial del Donante de Sangre	15
16	17	18	19	20	21 Día Mundial contra la ELA	22
23	24	25	26	27	28	29 Día Europeo de la Esclero- dermia
30	1	2	3	4	5	6

LA FRASE DEL MES

« Para que el sueño, la riqueza y la salud se disfruten de verdad, es necesario interrumpirlos »

Jean Paul Richter

NOTICIA BREVE

Colegiados se especializan en dermocosmética

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba organizó el pasado 13 de mayo la sexta conferencia sobre «Consejos dermatológicos en las diferentes etapas de la vida». Ponencia que corrió a cargo de Fernando Cereceda Pérez, Director ABGroup S.A., Consultoría de estrategia y operaciones.

En este taller se trataron las condiciones actuales del mercado de la dermocosmética con especial incidencia en las oportunidades que presenta para la oficina de farmacia. Asimismo, se creó un grupo de trabajo especializado en este sector.

En cuanto al papel que debe desarrollar ese equipo, el ponente especificó las distintas claves de merchandising en la promoción de los diferentes tipos de productos y conseguir así una correcta venta y una fidelización de los clientes.



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

María Isabel Baena visita el biobanco del Hospital Universitario Reina Sofía

Este espacio, que se ubica en las dependencias de Anatomía Patológica, forma parte del biobanco del Sistema Sanitario Público de Andalucía y es uno de los más de sesenta nodos de la red nacional

REDACCIÓN

La delegada territorial de Salud, Igualdad y Políticas Sociales en Córdoba, María Isabel Baena, ha visitado hoy el Biobanco y el servicio de Anatomía Patológica para conocer la actividad que desarrollan sus profesionales, así como en el resto de las instalaciones que forman parte de esta unidad.

Un alto porcentaje de las muestras del biobanco proceden del servicio de Anatomía Patológica

El Biobanco del Hospital Reina Sofía se incluye en el biobanco del Sistema Sanitario Público Andaluz y es uno de los más de sesenta nodos de la Red Nacional del Biobancos del Instituto de Salud Carlos III. Asimismo, forma parte activa en los distintos grupos de trabajo de la Comisión Nacional y también está representado en la Comisión Ejecutiva.



M^a Isabel Baena, en el centro, junto a Marina Álvarez y profesionales de Anatomía Patológica

El director del Biobanco y también de la Unidad de Anatomía Patológica, Manuel Medina, ha conducido la visita y explicado que la actividad del Biobanco consiste en localizar, procesar y coleccionar muestras biológicas concebidas con fines de investigación biomédica, garantizando las exigencias bioéticas y la calidad.

En la práctica, un biobanco es una plataforma de apoyo a la investigación que actúa de nexo de unión entre donantes, clínicos e investigadores con el propósito de asegurar un tratamiento seguro y eficaz de las muestras biológicas y datos asociados. Su finalidad es potenciar y facilitar estudios en diferentes áreas de la investigación

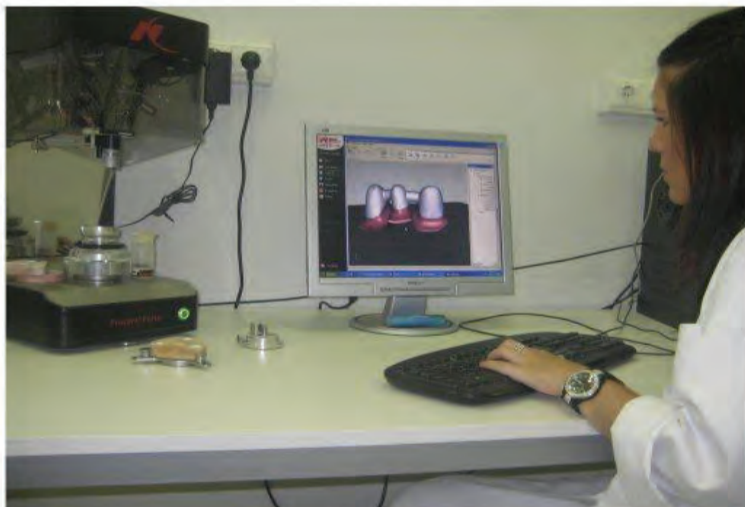
biomédica, siendo fundamentales para el desarrollo de la medicina personalizada.

Manuel Medina explica que «este espacio se nutre fundamentalmente de excedentes asistenciales procedentes de biopsias y de donaciones altruistas en lo referente a muestras líquidas». El Biobanco del Reina Sofía se dedica a la captación, procesamiento y almacenamiento de tejido neurológico. Este recurso pertenece al Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) y trabaja en colaboración con el Comité de Ética de la Investigación y el resto de biobancos.

La actividad fundamental de la Unidad de Gestión Clínica de Anatomía Patológica se centra en el diagnóstico en base a biopsias y citologías y también permite establecer un pronóstico.

Por otra parte, el estudio de las piezas quirúrgicas de cáncer que se llevan a cabo en esta unidad contribuye a realizar el estadije de cada paciente.

Los informes diagnósticos que se emiten desde Anatomía Patológica están disponibles en formato electrónico.



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**



**ellen
wille**
THE HAIR COMPANY GASH

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 centro de Lucano celebra Jornadas de puertas abiertas

Se han desarrollado varios talleres de promoción de la salud **amenizada con actividades culturales**



Asistentes a la jornada de puertas abiertas

REDACCIÓN

Profesionales del centro de salud de Lucano, perteneciente al Distrito Sanitario Córdoba-Guadalquivir, han organizado las IV jornadas de puertas abiertas para fomentar hábitos saludables en la población dedicadas, ésta vez, a la actividad física. Para ello han contado con la participación de asociaciones y colectivos.

La jornada ha comenzado con la realización de una gymkhana, con el objetivo de promover la actividad física, y la elaboración de un poema gigante bajo el título de «mi deporte favorito». De forma simultánea, un grupo de personas mayores de 65 años han realizado una marcha con el Instituto

Municipal de Deportes al Parque biosaludable Jardines de Orive.

Se han expuesto pinturas realizadas por residentes del Hogar Frater y alumnos del Colegio de Educación Especial Virgen de la Esperanza y se ha realizado un espectáculo por parte del centro cívico de la Corredera. También se han estado recogiendo alimentos para los Hermanos de la Cruz Blanca.

Las actividades se han organizado gracias a la colaboración de colectivos y entidades como la Asociación ALMAMAR para la promoción de la lactancia materna, la Asociación cuidadoras AC-CUPEDE, la unidad de drogodependencia y adicciones CPD, y el Instituto Municipal de Deportes.

Homenaje a enfermeras y enfermeros ya jubilados en el Día de la profesión

La exposición *Una Ventana al Sur*, de la ONG Enfermeras para el Mundo, se suma a los **actos conmemorativos del Día Internacional de la Enfermería**

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba ofreció un emotivo homenaje a los profesionales jubilados en el último año, coincidiendo este acto con la celebración del Día Internacional de la Enfermería. Y es que, el día 12 de mayo se conmemora el nacimiento de Florence Nightingale, considerada una de las pioneras de la enfermería moderna.

El homenaje y la exposición han servido como celebración del Día de la profesión

El homenaje anual del Colegio a las enfermeras y enfermeros jubilados ha servido como celebración del Día de la profesión, así como la exposición *Una Ventana al Sur*, con la que la ONG del Consejo General de Enfermería, Enfermeras para el Mundo, muestra en la sede colegial la situación de salud de algunos países en vías de desarrollo a partir de la mirada y los testimonios de sus voluntarios y sus cooperantes.



Enfermeras y enfermeros jubilados en el día de la enfermería

Por su parte, el presidente del Colegio de Enfermería de Córdoba, Florentino Pérez Raya, fue el encargado de presentar el acto de homenaje a todos los profesionales de enfermería colegiados que se han ido jubilando en el último año.

Pérez Raya, apoyado por la secretaria del Colegio, Antonia Ordóñez, fue imponiendo la insignia de la Organización Colegial en su categoría de plata a cada uno de los profesionales jubilados y entregándoles un Diploma

de Honor; todo ello por los méritos que han contraído a lo largo de su vida profesional y con motivo del paso a la situación de no ejercientes.

Idéntico tributo se rindió a título póstumo a dos enfermeros fallecidos, cuyos familiares recogieron con agradecimiento y emoción dicho reconocimiento.

Finalmente y para cerrar la festividad, el patio de la sede colegial acogió una pequeña convivencia de los homenajeados y sus familiares.



LA SALUD DE TU BELLEZA EN LAS MEJORES MANOS

UG

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



Síguenos

 @redondoestetica

 //Clinica-RC-Dr-Redondo-Camacho

 /redondo estetica

RC

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

Este documento incluye realidad Aumentada.
Siga las instrucciones para visualizar el contenido multimedia

descargate la aplicación



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

noticias

La Delegación de Salud está trabajando en un protocolo de atención al paciente agitado

El Reina Sofía acoge unas jornadas de cara a establecer pautas que garanticen la máxima seguridad del paciente

REDACCIÓN

La Delegación Territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, a través de sus grupos de trabajo de Urgencias, elaborará un protocolo de atención al paciente agitado dirigido a los profesionales del ámbito social, sanitario y de seguridad. Para ello, a lo largo de esta mañana se está celebrando un encuentro en el que participan unos 200 profesionales en el salón de actos del Hospital Reina Sofía de Córdoba.

El objetivo es analizar las dificultades que encuentran los profesionales

El objetivo de estas jornadas, organizadas por el grupo de trabajo multidisciplinar creado a partir del Grupo de Procesos Neurológicos de la Empresa Pública de Emergencias Sanitarias (EPES), es analizar las dificultades que encuentran los profesionales que intervienen en la asistencia del paciente agitado desde los diferentes ámbitos.

Según ha señalado la delegada territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, María Isabel Baena, «la existencia de un protocolo, en estos momentos ausente, facilitará la actuación de los profesionales, favorece la seguridad del paciente y del personal, permite velar por una mejor



De izquierda a derecha Antonio Mantero, María Isabel Baena, Marina Álvarez y Francisco Aranda.

práctica clínica y garantiza el respeto de los derechos de los pacientes y de los profesionales».

El paciente agitado es una urgencia frecuente e importante, ya que cada día se registran varias urgencias en los centros hospitalarios. A estas urgencias se suman las que se producen en domicilio o en la vía pública, que presentan mayor dificultad en el abordaje.

El manejo del paciente agitado presenta algunas dificultades, ya que generalmente se trata de un paciente de difícil abordaje y que puede llegar a presentar conductas agresivas o violentas.

Existe la tendencia a clasificar estos pacientes en el ámbito de la psiquiatría y derivarlo directamente a una valoración especializada en este campo. Sin embargo, en su etiología confluyen trastornos psiquiátricos, en ocasiones banales y en otras más graves, y trastornos orgánicos que pueden suponer un grave riesgo para la vida del paciente.

En este sentido, las jornadas ayudarán a identificar la causa de la crisis y a determinar cuál es el mejor abordaje posible: cuando se trata de un problema metabólico, cuando se trata de paciente agitado en psiquiatría o bajo los efectos de tóxicos.

El encuentro, que se desarrollará hasta las 15.00 horas, analizará el abordaje del paciente agitado bajo los efectos de tóxicos, del paciente con problemas metabólicos y el manejo y tratamiento del paciente agitado en psiquiatría.

Los profesionales se encargan de profundizar los temas abordados

Los encargados de profundizar en los temas que se aborden son el médico del servicio provincial del 061 en Córdoba, coordinador regional de Procesos Neurológicos de la Empresa Pública de Emergencias Sanitarias de Andalucía y coordinador de las jornadas, Francisco Aranda; la coordinadora asistencial del servicio provincial del 061 y miembro del grupo provincial de Córdoba del Observatorio para la Seguridad del Paciente, Coral Chacón; el médico coordinador de la Unidad de Drogas y Adicciones del Instituto Provincial de Bienestar Social de la Diputación de Córdoba, Bartolomé de la Fuente; el especialista en Medicina Intensiva y Magister en Bioética, Ángel Estella; el médico Forense del servicio de clínica forense del IML de Córdoba, Jorge Moreno; el psiquiatra y especialista universitario en Psiquiatría Forense, Juan Luis Prados y, por último, la coordinadora del Dispositivo de Cuidados Críticos y Urgencias del Área Sanitaria Norte de Córdoba, Inmaculada Robledo.

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

Tu profesión tiene historia.

S.A.E.
SINDICATO DE TÉCNICOS DE ENFERMERÍA

TU SINDICATO, FUTURO.

ÚNETE A NOSOTROS, REPRESENTAMOS AL COLECTIVO

¡¡¡AFÍLIATE!!!

TECNO-MOVIL
SERVICIO TÉCNICO PROPIO

REPARACION, LIBERACION Y ACCESORIOS DE TELEFONIA

Apple SAMSUNG BlackBerry NOKIA
htc LG LG HUAWEI ZTE

BATERÍAS, CARGADORES, CABLES, ADAPTADORES,
ARICULARES, MINI ALTAVOCES, SOPORTES,
FUNDAS, CARCASAS...

www.tecno-movil.com
Tel. 957 496 806

Reyes Católicos, 24
(junto a Diputación)



Dr. Antonio Carreto Ribot
Dr. Rafael Montero Pérez-Barquero
Dr. Eduardo Ruiz Medina

Centro con 30 años al servicio del diagnóstico por la imagen, abierto a todos los sectores de la medicina.

RADIOLOGÍA GENERAL
RADIOLOGÍA APARATO DIGESTIVO
ECOGRAFÍA GENERAL
ECOGRAFÍA DOPPLER COLOR
MAMOGRAFÍA
ORTOPANTOMOGRAFÍA
TAC DENTAL
RESONANCIA MAGNÉTICA ABIERTA
DENSITOMETRÍA ÓSEA



LA DENSITOMETRÍA ES LA TÉCNICA MÁS FIABLE PARA MEDIR LA DENSIDAD ÓSEA Y EVALUAR EL RIESGO DE FRACTURA



EXPLORACIÓN DE:
-COLUMNA LUMBAR
-AMBAS CADERAS
-ANTEBRAZO ULTRADISTAL



Equipo abierto con imanes permanentes, que a diferencia de los superconductores, disminuye considerablemente la sensación de claustrofobia dentro de una alta calidad, por su tecnología y gran fiabilidad.



CABEZA
CUELLO
COLUMNA
PELVIS
EXTREMIDADES
(Con y sin contraste)



EXPLORACIÓN RÁPIDA (1 minuto)
CÓMODA (paciente sentado)
NO CLAUSTROFÓBICA
BAJOS NIVELES DE RADIACIÓN (90% menor que los TAC radiológicos normales)
IMÁGENES ALTA CALIDAD



Fernando de Córdoba N°4 local
14008 Córdoba
TELÉFONO 957472208

 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 XII)	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 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 Píreo	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 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 III-SAGUNTO
AV. CARLOS III, 18	Primera salida,después del túnel de Carlos II	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A 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 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.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 XII)	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 Píreo	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.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 III-SAGUNTO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Píreo	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
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.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

Mercacórdoba promueve la alimentación saludable a base de frutas y verduras en la plaza de la corredera

Mercacórdoba se adhiere al programa «Primavera Saludable» promovido por el Área Municipal de Salud



Repartiendo fruta e información entre los infantes en la plaza de la corredera

REDACCIÓN

Con una degustación de frutas frescas a las puertas del Mercado Municipal de la Corredera, Mercacórdoba se adhiere al programa «Primavera Saludable» del Área Municipal de Salud. Se tra-

ta de una serie de iniciativas que se prolongarán hasta el próximo 28 de Mayo, Día Nacional de la Nutrición, que promueve la alimentación sana, a base de frutas, verduras y pescado, así como el ejercicio físico adaptado a cada etapa de la vida.

El COF celebra el Día Nacional de la Nutrición concienciando a los menores

El Colegio ha organizado una serie de charlas informativas en diversos centros escolares de Córdoba para hablar de la educación nutricional

REDACCIÓN

Con motivo de la celebración del Día Nacional de la Nutrición, la Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos, a través de su vocal Ana Sierra, ha organizado una serie de talleres informativos en varios centros escolares cordobeses. El inicio de estas charlas, que tratarán la importancia de la nutrición en los más pequeños, tuvo lugar esta misma semana con alumnos del CEIP Mirassierra.



Charlas que se están llevando a cabo en varios centros escolares cordobeses

Ana Sierra trató con los escolares los factores que inciden en la obesidad infantil

Durante su ponencia Ana Sierra trató con los escolares la importancia de realizar un desayuno correcto para el buen funcionamiento, tanto físico como intelectual y emocional. Por último, señaló los beneficios que conlleva realizar una actividad física a diario, ya que «no poner en práctica todos estos consejos favorece la aparición de la obe-

sidad infantil», señaló Ana, a lo que añadió «la disminución de las horas de sueño, y la pérdida progresiva de adherencia a dietas tradicionales y saludables».

Ana Sierra dio una especial importancia a realizar un correcto desayuno, que incluya lácteos, cereales y frutas «y que se realice todos los días ya que se considera la comida más importante de toda la jornada». Entre sus beneficios señaló que «nos ayuda a mantenernos despiertos, aumenta la capacidad creativa, la memoria y a resolver problemas».

En el caso de la dieta general en los menores, Sierra apuntó que «su buena aplicación conlleva un crecimiento adecuado ya que fortalece los huesos y los músculos y mejora también el rendimiento escolar». En cuanto a los consejos sobre actividad física, los menores aprendieron que «hay que invertir como mínimo 60 minutos diarios a esta actividad y aumentarla progresivamente».

Estos talleres se realizan bajo los objetivos que persigue este año la campaña «Comer sano es divertido, la obesidad infantil no»

VI CONGRESO ANDALUZ DE ESPIRITISMO

- EL DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA -



ORGANIZA

ASOCIACIÓN ESPIRITA ANDALUZA

“AMALIA DOMINGO SOLER”

www.andaluciaespiritista.org

andaluciaespiritista@gmail.com

Inscripción y Reservas en WWW.VIAJESCALIFAL.COM

Tel.656 – 912767

mail: maxi@viajescalifal.com

DEL 31 DE OCTUBRE AL 2 DE NOVIEMBRE 2014
SE CELEBRARÁ EN HOTEL OASIS, AV. DE CÁDIZ, 78, 14013 CÓRDOBA



**El vino, un alimento
lleno de salud**

comer sano 16

**El tenis: una actividad
física saludable**

deporte saludable 18

**La importancia del
sueño en los bebés**

la infancia y la salud 20

**Fundación La Arruzafa
envía gafas a África**

Salud y solidaridad 22

CLÍNICA DE IMPLANTOLOGÍA DENTAL

**IMPLANTES DE CARGA INMEDIATA
Y PRÓTESIS FIJA EN EL DÍA**

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

Clínica CID

Situada en la Avda. de América, 9 - 1º2 (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.



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



¡En buenas manos!

**Dr. Rafael
Gutiérrez de Ravé**

Médico-estomatólogo y cirujano oral por la Universidad Paris VI, experto en implantología

Colegiado nº: 2829651

INNOVACIÓN Y EXPERIENCIA

Síguenos en



**CLÍNICA CID CON EL DEPORTE
MEDALLA DE ORO PARA
EL EQUIPO ESPAÑOL
EN RUMANÍA**

REDACCIÓN

Nuestro patrocinado, el jinete Rafael Gutiérrez de Rave Tobaruela, junto con los integrantes del equipo español José A. García Diana y Miguel Vázquez Muñoz Repiso, han obtenido la medalla de Oro por equipos en la disciplina de doma del Mundial Universitario celebrado en el mes de mayo en la ciudad Rumana de Sighisoara, y en el que han participado 48 jinetes representando a 15 países. Además, el jinete cordobés, se ha alzado con la quinta plaza en el combinado de saltos y doma.



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

Solicite su demostración
Sr. Alberto 607 279385



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

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



El vino, un alimento lleno de salud

El vino contiene antioxidantes que ayudan a mitigar los efectos de los radicales libres en el organismo

Numerosos estudios realizados sobre poblaciones que siguen la dieta mediterránea, donde se consume vino de forma moderada, han demostrado que el consumo de vino en cantidades justas es beneficioso para la salud. El alto contenido en taninos, compuestos fenólicos que se encuentran en la piel y pepitas de las uvas, es beneficioso para la salud cardiovascular, por su acción antioxidante.

Los taninos son sustancias naturales, astringentes y amargas que proceden de la maceración de los hollejos y pepitas y de la crianza del mosto en madera. Existen dos tipos, los frutales procedentes de la piel de la uva macerada en el mosto que son más saludables y finos, y los que proceden de la madera, que son algo peores. Se han hallado numerosos compuestos fenólicos en los hollejos de las uvas, en particular, ácidos fenólicos, flavonoides y resveratrol, que protegen de la oxidación de las lipoproteínas LDL (conocido como colesterol malo), reduciendo así sus efectos negativos, aumentando el HDL y disminuyendo los mecanismos implicados en el fenómeno de coagulación y agregación plaquetaria.

Beneficios

El vino es recomendado para personas con anemia ya que aporta hierro y el alcohol ayuda a la absorción de este. Se está estudiando por sus efectos anticancerígenos.



Radicales libres

El envejecimiento y la aparición de algunas enfermedades guarda relación con la aparición de radicales libres, que son unas partículas que oxidan las células. Estos radicales se pueden combatir con el consumo de productos como verduras, frutas, aceites de oliva y vino tinto con moderación.

Otra sustancia encontrada en la uva es el resveratrol, un compuesto fenólico presente en algunas frutas y verduras, como en los hollejos de las uvas donde forma parte de los pigmentos y protege de los hongos. El resveratrol, según investigadores de la Universidad

Apuntes

D.O. Montilla-Moriles.

Los vinos de la D.O Montilla-Moriles, de suprema calidad dentro de los vinos blancos de España, destacan por sus Finos, Olorosos, Amontillados y los premiados Pedro Ximénez. Entre las bodegas con más solera destacan Pérez Barquero, Alvear, Delgado, Toro Albalá, Robles (y sus galardónados vinos ecológicos), Bodegas El Gallo y Torres Burgos.

de Harvard, es capaz de estimular las sirtuinas, unas enzimas celulares que regulan el envejecimiento de los organismos vivos, por tanto su consumo es bueno para ayudar a retrasar el envejecimiento y prevenir enfermedades geriátricas como el Alzheimer.

El vino nos aporta otros beneficios ya que tiene acción antiespasmódica, activa las secreciones biliares, posee acción antibacteriana y es capaz de atenuar reacciones alérgicas por su efecto antihistamínico. Puede proteger las paredes arteriales ya que fortalece el colágeno y la elastina que las forma. El vino es recomendado para personas con anemia ya que aporta hierro y el alcohol ayuda a la absorción de éste. Se está estudiando por sus efectos anticancerígenos. Aporta minerales y oligoelementos como calcio, magnesio, zinc potasio...

El vino lava nuestras inquietudes, enjuaga el alma hasta el fondo y asegura la curación de la tristeza. Séneca

El vino es una cosa maravillosamente apropiada para el hombre si, en tanto en la salud como en la enfermedad, se administra con tino y justa medida. Hipócrates.

En la provincia de Córdoba tenemos vinos de altísima calidad y para todos los paladares. Existen los Vinos de la Tierra de Córdoba donde predominan los tintos y rosados de variedades como Tempranillo, Syrah, Merlot, Cabernet, Sauvignon... y destacan bodegas como Robles, Pérez Barquero, Alvear, La Aurora.

Saborea " las cosas de Córdoba



Diputación de Córdoba





Rincón de las Beatillas

Cocina Tradicional Cordobesa



Plaza de las Beatillas, 1 14001 - CÓRDOBA

RESERVAS

957 48 33 36
629 75 74 83

elrincon@tabernabeatillas.com



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)



El tenis: una actividad física saludable para toda la familia

Según diversos estudios, es uno de los deportes más saludables y con mayor número de beneficios para el jugador que lo practica de manera habitual, y fomenta tanto su actividad física como mental

REDACCIÓN

Es un deporte que se puede practicar desde temprana edad al aire libre o a cubierto. Existen distintos tipos de superficies donde se practica, ya sea de hierba, arcilla, sintética o dura. Según diversos estudios, es uno de los deportes más saludables y con más beneficios para el jugador que lo practica de manera habitual. Además fomenta no solo la parte física, si no también la mente del jugador.

El tenis en los niños

Su práctica en niños y jóvenes es interesante porque enriquece su capacidad motora y desarrolla el pensamiento estratégico. Entre los beneficios físicos destacamos el incremento de la capacidad aeróbica, la fuerza muscular, velocidad, agilidad y flexibilidad, además de mejorar la coordinación de los movimientos. En el apartado psicológico, el tenis refuerza el valor del trabajo y el esfuerzo individual, crea un sentido com-



petitivo individual a la vez que favorece el trabajo en equipo y desarrolla habilidades sociales. Desarrolla la disciplina, aumenta la autoestima e incrementa la seguridad.

El tenis ayuda a mejorar la capacidad aeróbica y anaeróbica quemando grasa y mejorando la capacidad cardiovascular. Por el tipo de ejercicio, mejora la

musculatura, sobre todo de las piernas, y la velocidad. Notamos como la coordinación general mejora además de la agilidad, el balance dinámico y la flexibilidad. Se mejora la densidad y fuerza de los huesos reforzando los de los jóvenes y previniendo la osteoporosis en jugadores de mayor edad. Su práctica nos puede llevar a tener una alimentación más sana.

Otro componente positivo del tenis es el beneficio psicológico que conlleva su realización. Desarrollo del concepto del valor del trabajo y el esfuerzo (un ejemplo claro que aficionados o no al tenis podemos admirar en la figura de Rafael Nadal), aceptar responsabilidad ya que al ser un deporte individual somos los únicos responsables de nuestro éxito o fracaso, aprender a competir y desarrollar disciplina, saber actuar bajo presión, plantear estrategias, desarrollar habilidades sociales, aprender a ganar y perder, a competir con integridad... y sobre todo nos aporta diversión.

Es importante saber que si tenemos problemas de espalda, no es un deporte adecuado

Si tenemos problemas de espalda, ya sean musculares o estruc-

turales, el tenis no es un deporte adecuado al no trabajar de forma simétrica. El golpeo de la bola en el tenis conlleva fuertes rotaciones y torsiones de la columna con lo que si padecemos algún problema en la espalda lo podemos complicar. Los tenistas profesionales completan el entrenamiento con ejercicios para tonificar y compensar la espalda. Un buen ejercicio para la espalda es la natación.

el dato

Aunque tradicionalmente se atribuye la invención del tenis a Walter Clopton Wingfield, es muy probable que realmente fuese inventado por el español residente en Inglaterra Juan Bautista Augurio Perera, junto con su amigo Harry Gem, tomando como base el juego de la pelota vasca.

SALIDAS ESPECIALES

Torremolinos Hotel 3***

Del 8 al 15 Y del 24 al 31 de JULIO

NIÑOS GRATIS O CON DESCUENTO 50%

INCLUYE: Autocar ida y vuelta desde CORDOBA Y LUCENA. SEGURO DE VIAJE.

Hotel 3*** (confirmación nombre 7 días antes salida) PENSION COMPLETA agua y vino en comidas.

PRECIOS POR HABITACION

INDIVIDUAL... 435

DOBLE... 590

TRIPLE 2 ADULTOS + NIÑO 2 A 12 AÑOS... 640

TRIPLE 3 ADULTOS... 825 CUADRUPLE 2 ADULTOS + 2 NIÑOS 2 A 12 AÑOS... 820

CUADRUPLE 3 ADULTOS + NIÑO 2 A 12 AÑOS... 875

(Si desea reservar solo hotel descuento de 25 euros por persona)

MAS INFORMACION EN WWW.VIAJESCALIFAL.COM

VIAJES
CALIFAL

C/ Alcalde Velasco Navarro, 7
 14004 Córdoba

www.viajescalifal.com

EL DIRECTORIO DE CÓRDOBA SANA



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



Desde Autismo Córdoba hemos hecho una pulsera en plata de ley con el corazón cuatricolor del autismo sobre un puzzle. El precio es de 13 euros y los fondos recaudados se usarán para financiar las actividades que se realizan en la asociación. Ponte en contacto con nosotros a través del correo info@autismocordoba.org o llamando al teléfono



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

hola paris!



hola paris!

Perfumería

Estética

Alta peluquería

Plaza Colón, 27
14001 Córdoba

957 47 84 95
957 48 61 23



La gamba de ORO

RESTAURANTE • MARISQUERIA • COCEDERO



casi.....
50
AÑOS

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

también en:



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

La importancia del sueño en los bebés

Durante las primeras semanas de vida, los bebés se rigen por los ciclos de su vida intrauterina

REDACCIÓN

Aunque el sueño de los recién nacidos es bastante desordenado, con el paso de los meses, el bebé tiende a aumentar los minutos de sueño continuado, siendo este incremento mayor en los primeros cuatro meses y más lento en los siguientes. La mayor parte de los niños es capaz de dormir durante casi toda la noche al superar los dos o tres meses de edad. A partir de los cinco meses de vida, más de la mitad de los niños suelen ser capaces de dormir el mismo tiempo que sus padres durante el periodo de sueño nocturno.

Durante las primeras semanas de vida, los bebés se rigen por los ciclos de su vida intrauterina. Por lo general, hasta superar los 2 meses de edad los bebés duermen por lo general unas 17 horas al día, pero divididas en periodos de no más de cuatro horas. Durante estos primeros meses es recomendable ayudarles a dormirse y estar pendientes de ellos durante el mayor tiempo posible.

Hasta el tercer mes, no suele ser posible establecer rutinas de sueño distintas a las naturales, aunque sí que es conveniente comenzar lo antes posible a intentar hacerlo, forma gradual. Por ejemplo, podemos usar rutinas de baño, paseos y comidas.



Es importante que los niños tiendan a autorregular sus horas de sueño de forma natural

Normalmente este tipo de rutinas ayudarán al pequeño a comenzar a dormir de una sola vez durante cada vez una mayor cantidad de horas.

También es cierto que algunos bebés no duermen durante toda la noche de una

sola vez hasta superar el primer año. A esa edad, nueve de cada diez niños suele dormir más de 5 horas seguidas, ocho de cada diez alcanza las 8 horas y siete de cada diez duerme coincidiendo con el horario paterno.

El dato

+ El sueño, a cualquier edad, es una función vital en la que el cuerpo reposa de la actividad diaria y se regula la secreción hormonal y de otras sustancias. En el caso de los bebés, el sueño contribuye además a la maduración del sistema nervioso y regula el crecimiento armónico de los distintos órganos. Es justamente por las noches cuando su cuerpo produce, en mayor medida, la hormona que estimula su crecimiento, por ello es un factor de suma importancia para su desarrollo.

Toda la noche

Debemos especificar que cuando hablamos de dormir toda la noche, el criterio generalmente más aceptado es el que se sitúa el sueño nocturno en la franja entre las diez de la noche y las seis de la mañana.



FredSKeller

Escuela Infantil | Spain

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



¡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





ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS

Unidad de **Ginecología**

Dr. Fernando M. Aznar Mañas
Especialista en Obstetricia y Ginecología

HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS
Avda. Brillante 106. 14012 - CÓRDOBA
www.hsjdcordoba.es

CITA PREVIA: 957 27 48 11

Especialidades

Ginecología
Obstetricia
Patología Mamaria
Ecografía 3D / 4D
Reproducción Humana
Cirugía Ginecológica
Mínimamente Invasiva
Ginecología Estética
Cirugía Íntima

FERNANDO
CLÍNICA DE GINECOLOGÍA

957 23 29 40



cuida de ti

AZNAR

CONSULTA ON LINE
www.clinicafernandoaznar.com
www.cirugiafemenina.com

Fundación La Arruzafa envía 2.000 gafas a la República de Benín (África)

Se trata de la primera remesa de material óptico que se realiza este año al Centro de Salud María Teresa de dicho país, que presta servicio a un radio de población próximo a las 230.000 personas



FUNDACIÓN LA ARRUZAFÁ

La Fundación La Arruzafa ha enviado 2.000 gafas al Centro de Salud María Teresa de Nikki, ubicado en Benín (África) con el objetivo de que puedan servir de utilidad en el recinto sanitario, que presta atención médica a un volumen de población próximo a las 230.000 personas.

La fundación colabora con la organización Fundebe

La fundación, que colabora con la organización Fundebe (Fundación para el Desarrollo de Benín), encargada de llevar a cabo proyectos humanitarios en esa zona del planeta, prosigue así su compromiso y labor benéfica en luga-



Integrantes de la Fundación La Arruzafa, antes de realizar el envío

res del mundo donde se precisa de una mayor atención médica.

El Centro de Salud María Teresa es un proyecto en construcción que requiere de material médico y equipo humano para un funcionamiento que desde 2007 se encuentra en fase de crecimiento a partir de una viaje de voluntariado llevado a cabo por integrantes del Rotary Club y de la propia Fundebe.

La fundación La Arruzafa realiza expediciones por todo el mundo

La Fundación La Arruzafa, que cada año realiza una decena de expediciones por diferentes países de todo el mundo en misiones de calado humanitario, desarrolló el pasado mes de marzo una nueva acción solidaria en la República de Madagascar (África) donde se prestó atención médica a 1.453 personas.

- / 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





centro dental y estética
Jesús María



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

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

Dr. **Héctor Sánchez Gracia**
Odontólogo - Endodncista - Periodoncista
Colegiado nº 14/00/2068

Dra. **Margarita Acedo Castro**
Odontóloga - Ortodncista
Colegiado nº 28/00/7981

Dr. **José María Cabrera Gisbert**
Medicina Estética
Colegiado nº 14/14/07670

ESPECIALIDADES:

- ▶ **Odontología general**
- ▶ **Ortodoncia**
- ▶ **Cirugía maxilofacial**
- ▶ **Estética dental**
- ▶ **Implantología**
implantes eckermann y mozograu, sistema simplant, imágenes 3d
- ▶ **Sedación consciente**
tratamientos sin dolor
- ▶ **Medicina estética facial**
botox, ácido hialurónico, perfilado labial, hilos mágicos (flacidez), lifting sin cirugía, mesoterapia facial, eliminación de verrugas, eliminación de puntos rubí, tratamiento de hipersudoración (manos, pies, axilas), plasma rico en plaquetas
- ▶ **Trabajamos con Sanitas y otras compañías, consúltenos**

PROMOCIONES:

implante completo
implante + aditamento + corona

990€

**blanqueamiento
dental combinado**

led, en clínica +
ambulatorio, en casa
* limpieza gratuita

289€

botox
sesión **300€**

medicina estética
descuento **10%**

1ª visita gratis
presupuesto + radiología

- ▶ c/ Jesús María, 6, 4º-5 (junto a Tendillas)
- ▶ t. 957 48 12 31 ▶ centrodentaljesusmaria@gmail.com

Feria de Señora 2014 de la Salud

VIERNES 23 DE MAYO

- Teatro. "En positivo 2". Los Morancos (Gran Teatro / 21.00 horas)
- Concierto extraordinario "Feria de Mayo". Orquesta de Córdoba. Homenaje al maestro Quiroga. Director: Francisco J. Gutiérrez. Actuación de Joana Jiménez, Álvaro Díaz, Sandra Cabrera y Carmen Abad (Teatro La Axerquia / 22.00 horas)
- Apertura zona de atracciones y Caseta Municipal (22.00 horas)
- Espectáculo multimedia. Emoción, sentimientos y magia en una producción que integra efectos, sonido, rayos láser, proyecciones en 3D y luminotecnología robotizada (Portada de Feria / 23.50 horas)
- Inauguración oficial del Recinto Ferial: Encendido de la Portada y del Alumbrado Extraordinario 24.00 horas (noche del viernes al sábado).
- Fuegos artificiales (Entre Puente del Arenal y Puente de la Autovía, zona Fray Albino / 24.00 horas)
- Fiesta-baile. Orquesta Birmania (Caseta Municipal / 00.30 horas)

SÁBADO 24 DE MAYO

- Concurso de casetas
- Exhibición de Enganches de Tradición. Organiza el Club de Carruajes de Tradición de Córdoba (Alcázar de los Reyes Cristianos / Acceso por avenida del Alcázar / Entrada libre / 12.00 horas)
- Actos Virgen de la Salud (Salida desde la Ermita hacia el Real de la Feria con los Estandartes de la Virgen / 13.00 horas. Llegada a la Caseta Municipal a las 14.15 horas)
- Paseo de caballos (Calles del Recinto Guadalquivir, Medina Azahara, Enmedio, Alcázar, Tendillas, Mezquita, Patios y Puente Romano / De 13.00 a 20.00 horas)
- Maratón de Coros Rocieros (XIX Encuentro Rociero "Camino del Arenal"): Volver a Empezar (13.00 horas) Coro la Alegría de la Viñuela (13.45 horas) Coro Aromas de Azahar (14.30 horas) Coro Amigos de San José Obrero (15.15 horas) Coro Alba (16.00 horas) Coro Azahar (16.45 horas) Coro Arco Iris (17.30 horas) Coro Nuevo Amanecer de Fátima (18.15 horas) Coro Ritmo y Compás (19.00 horas) (Caseta Municipal)
- Teatro. "En positivo 2". Los Morancos (Gran Teatro / 21.00 horas)
- Fútbol en televisión. Final de la Champions (Caseta Municipal / 20.45 horas)
- Grupos de bailes y orquestas en la Feria. La Divina Orquesta (Caseta Municipal / 22.30 horas)
- Concierto extraordinario "Feria de Mayo". Las Carlotas. Carmen Nuño (Caseta Municipal / 24.00 horas)
- Continua actuación de la orquesta La Divina Orquesta (Caseta Municipal. 01.30 horas)

DOMINGO 25 DE MAYO

- Concurso de Casetas
- Paseo de caballos (Calles del Recinto Guadalquivir, Medina Azahara, Enmedio, Alcázar, Tendillas, Mezquita, Patios y Puente Romano / De 13.00 a 20.00 horas)
- Programa infantil. Diverjuegos (Caseta Municipal / 13.00 horas)
- Pasacalles de animación. Los Tronky's (Desde portada Feria hasta Caseta Municipal / 13.30 horas)
- Maratón de Coros Rocieros (XIX Encuentro Rociero "Camino del Arenal"): Coro Amigos de San Lorenzo (14.15 horas) Coro Cantares (15.00 horas) Coro Paz y Esperanza (15.45 horas) Coro Yerbabuena (16.30 horas) Coro Savia Cordobesa (17.15 horas) Coro Alminar (18.00 horas) Coro El Arte de Nuestra Tierra (18.45 horas) Coro Amigos del Rocío (19.30 horas)

- Coro La Unión (20.15 horas) Coro Alegría de Reina Sofía (21.00 horas) Coro Sol y Luna (21.45 horas) Coro Las Jaras (22.30 horas) (Caseta Municipal)
- Toros. Novillada sin picadores. Javier Moreno "Lagartijo", José Antonio Alcalde "El Rubio" y Romero Campos. Ganadería: La Quinta (Coso Taurino de los Califas / 19.30 horas)
- Música en la Feria. Copla. Actuación de Isabel María España y Rafa Galdón (Caseta Municipal / 23.00 horas)

LUNES 26 DE MAYO

- Paseo de caballos (Calles del Recinto Guadalquivir, Medina Azahara, Enmedio, Alcázar, Tendillas, Mezquita, Patios y Puente Romano / De 13.00 a 20.00 horas)
- Retablo de Baile en la Feria. Academias locales. Flora e Hija, y Academia de Paqui Macías (Caseta Municipal / 14.30 horas)
- Espectáculo. Toma Castaña (Caseta Municipal / 21.30 horas)
- Gala de la Copla Cordobesa "Feria de Mayo". Bea Zafra y Mari Carmen Perea (Caseta Municipal / 22.30 horas)

MARTES 27 DE MAYO

- Paseo de caballos (Calles del Recinto Guadalquivir, Medina Azahara, Enmedio, Alcázar, Tendillas, Mezquita, Patios y Puente Romano / De 13.00 a 20.00 horas)
- Retablo de Baile en la Feria. Academias locales. Yolanda Osuna, Estefanía Cuevas y Jorge del Pino (Caseta Municipal / 14.30 horas)
- Música Ambiental. Selección de éxitos a cargo de "DJ Edu" (Caseta Municipal / 18.00 horas)
- Humor. Los Guilson (Caseta Municipal / 21.30 horas)
- Gala de la Copla Cordobesa "Feria de Mayo". Isabel Márquez y Anabel Seoane (Caseta Municipal / 22.30 horas)

MIÉRCOLES 28 DE MAYO

- Paseo de caballos (Calles del Recinto Guadalquivir, Medina Azahara, Enmedio, Alcázar, Tendillas, Mezquita, Patios y Puente Romano / De 13.00 a 20.00 horas)
- Actuación Flamenca. Kalite (Caseta Municipal / 14.30 horas)
- Actuación Musical. Grupo Covers "Planeta 80. Versiones" (Caseta Municipal / 16.00 horas)
- Toros. Novillada sin Picadores. Rafael Reyes, Carlos Jordán y Antonio Suárez. Ganadería: La Morantilla (Coso Taurino de los Califas / 19.30 horas)
- XX Taller Artesanal de Peluquería "El Moño Cordobés" (Caseta Municipal / 20.30 horas)
- Música. Orquesta Andalus (Caseta Municipal / 22.00 horas)
- Concierto extraordinario "Feria de Mayo". Medina Azahara (Caseta Municipal / 23.30 horas)
- Música. Continua actuación de Orquesta Andalus (Caseta Municipal / 02.00 horas)

JUEVES 29 DE MAYO

- Paseo de caballos (Calles del Recinto Guadalquivir, Medina Azahara, Enmedio, Alcázar, Tendillas, Mezquita, Patios y Puente Romano / De 13.00 a 20.00 horas)
- Música ambiente festivo (Caseta Municipal / 13.30 horas)
- Pasacalles Rociero "Camino del Arenal". Itinerario: Arco del Triunfo, Puente Romano, Torre de la Calahorra, Acera Arrecife, Plaza Santa Teresa, Avda. Campo de la Verdad, Puente del Arenal, y Recinto Ferial (Salida: Puerta del Puente-Arco del Triunfo / 14.00 horas)
- Programación Infantil: Grupo "Los Pitaflautas" (Caseta Municipal / 14.30 horas)
- Encuentro con los Coros del Pasacalles "Camino del Arenal" (Caseta Municipal / 15.00 horas)
- Actuación de Coros Rocieros (XIX Encuentro Rociero "Camino del Arenal"): Coro Virgen de Nazaret (16.15 horas) Coro Virgen de la Cabeza (17.00 horas) Coro Amigos Club Vistasierra (17.45 horas) (Caseta Municipal)
- Toros. Corrida de Toros. Juan Diego, Paco Ureña, Andrés Luis Dorado. Ganadería: Jaralta (Coso Taurino de los Califas / 19.30 horas)

- Espectáculo Musical Infantil. Dibujos Bailones (Caseta Municipal / 21.00 horas)
 - Música. Orquesta Andalus (Caseta Municipal / 22.00 horas)
 - Música. La Banda Sureña (Caseta Municipal / 23.30 horas)
- Nota: Las dos orquestas actuarán toda la noche con pases alternativos.

VIERNES 30 DE MAYO

- Paseo de caballos (Calles del Recinto Guadalquivir, Medina Azahara, Enmedio, Alcázar, Tendillas, Mezquita, Patios y Puente Romano / De 13.00 a 20.00 horas)
 - Música. Alto Guadalquivir (Caseta Municipal / 14.00 horas)
 - Toros. Corrida de Toros. Antonio Ferrera, Curro Díaz y Jiménez Fortes. Ganadería: González Sánchez-Dalp (Coso Taurino de los Califas / 19.30 horas)
 - Zarzuela. La tabernera del puerto (Gran Teatro / 21.00 horas)
 - Música-baile. Orquesta Arco Iris (Caseta Municipal / 21.00 horas)
 - Música. Orquesta Capricho (Caseta Municipal / 23.00 horas)
- Nota: Las dos orquestas actuarán toda la noche con pases alternativos.

SÁBADO 31 DE MAYO

- Paseo de caballos (Calles del Recinto Guadalquivir, Medina Azahara, Enmedio, Alcázar, Tendillas, Mezquita, Patios y Puente Romano / De 13.00 a 20.00 horas)
- Pasacalles creativo-musical. Showstrem (Caseta Municipal / 13.30 horas)
- Fiesta Infantil. Payasos mágicos (Caseta Municipal / 14.00 horas)
- Concurso de Caballistas (Pista instalada en zona próxima a Caseta Municipal / 14.30 horas)
- Concierto estelar "Feria de Mayo". Juan Calero & Cristina Serrano (Ex-concursantes de "Se llama Copla") (Caseta Municipal / 15.00 horas)
- Animación Infantil. El pirata Malapata (Caseta Municipal / 16.30 horas)
- Humor. Jhony García (Caseta Municipal / 18.30 horas)
- Toros. Corrida de Toros. Enrique Ponce, Morante de la Puebla, Alejandro Talavante. Ganadería: Zalduendo (Coso Taurino de los Califas / 19.30 horas)
- Zarzuela. La tabernera del puerto (Gran Teatro / 21.00 horas)
- Música. Orquesta Electra (Caseta Municipal / 20.00 horas)
- Música. Orquesta Chasis (Caseta Municipal / 22.00 horas)
- Concierto extraordinario "Feria de Mayo". Andy & Lucas (Caseta Municipal / 00.00 horas)
- Música. Continua la actuación de las orquestas Electra y Chasis (Caseta Municipal / 02.00 horas)
- Clausura Caseta Municipal (05.00 horas).

DOMINGO 1 DE JUNIO

- Toros. Corrida de rejonos. Toros de Manuel Santiago para Fermín Bohórquez, Leonardo Hernández y Manuel Moreno (Coso Taurino de los Califas / 19.30 horas)

LUNES 2 DE JUNIO

- Toros. Becerrada Homenaje a la Mujer Cordobesa (Coso Taurino de los Califas / 19.30 horas)



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA

Cruzcampo



Feria 2014