

# Córdoba sana

Julio de 2014 • Año VIII • número 86. 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**

**Ortopedia Aeropuerto**

Solicita nuestros catálogos

**CENTRAL:**  
Avda Aeropuerto 19 local  
14004 Córdoba - Tel 957456500

**SUCURSAL**  
Avda Arroyo del Moro 1  
14011 Córdoba - Tel 957464906

AYUDAS TÉCNICAS EQUIPAMIENTO SOCIOASISTENCIALES

Accesibilidad y eliminación de barreras

Somos Profesionales

**TABERNA SALINAS**  
Desde 1879

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

Compromiso & Calidad Turística

Montilla Moriles

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

Taberna Salinas

## E El Reina Sofía organiza un curso sobre avances en válvulas cardiacas

Más de un centenar de especialistas asisten al curso internacional que estos días organiza el Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba para revisar la experiencia en el implante de válvulas cardiacas percutáneas, es decir, sin cirugía. Esta actividad, organizada por el servicio de Cardiología del centro cordobés, cuenta con la presencia de especialistas europeos de reconocido prestigio.

(sigue en la página 2)



## SISTEMA TODOLIVO OLIVAR EN SETO & El 100% de tu aceite VIRGEN EXTRA

**TODOLIVO**

Todolivo S.L. · Telf. 957 42 17 40 · C/ Ingeniero Torroja y Miret, parc. 22, (Polig. Torrecilla) · 14013 · (Córdoba) · www.todolivo.com

# noticia de portada

## El Reina Sofía organiza un curso sobre avances en válvulas cardiacas

Este encuentro permitirá revisar las ventajas de cada modelo valvular

REDACCIÓN

Más de un centenar de especialistas asisten al curso internacional que organiza el Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba para revisar la experiencia en el implante de válvulas cardiacas percutáneas, es decir, sin cirugía. Esta actividad, organizada por el servicio de Cardiología del centro cordobés, cuenta con la presencia de especialistas europeos de reconocido prestigio.

Entre los docentes figura el cardiólogo francés afincado en Londres Jean Claude Laborde

Precisamente, entre los docentes figura el cardiólogo francés afincado en Londres Jean Claude Laborde, que ofrece la conferencia magistral titulada «presente y futuro de las válvulas cardiacas percutáneas». El doctor Laborde es el especialista que atesora más experiencia en el implante de estas prótesis biológicas aórticas, ya que ha enseñado su empleo a profesionales de todo el mundo durante los últimos años.

Además de la parte teórica, que permitirá hacer una revisión exhaustiva de cada tipo de prótesis, se llevarán a cabo casos prácticos en las salas de hemodinámica del hospital que se retransmitirán en directo para que los asistentes puedan seguir cada uno de los pasos del procedimiento.

El jefe de servicio de Cardiología del Hospital Reina Sofía, José Suárez de Lezo, explica que «la importancia de este curso se centra en la posibilidad de reunir a expertos en el implante de todos los modelos de válvulas cardiacas percutáneas que existen en la actualidad en el mercado para que podamos discutir sobre las ventajas y los inconvenientes de cada uno de ellos».

El cardiólogo del centro cordobés apunta que «existen fundamentalmente cinco modelos, dos de ellos se usan desde hace



Presentación del Curso Internacional CORPAL sobre válvulas cardiacas percutáneas

varios años y tres están en proceso de implantación en nuestro país». Las nuevas prótesis intentan solucionar las carencias de las que llevan más tiempo usándose y, en este sentido, «permiten mayor precisión en la suelta, es decir, resulta más fácil colocar la prótesis en el lugar exacto en el que se quiere actuar y esto ayuda a reducir o minimizar las posibles complicaciones» resume el cardiólogo.

La experiencia del Hospital Reina Sofía se centra fundamentalmente en uno de los modelos veteranos y recientemente ha realizado los primeros implantes con una de las nuevas válvulas cardiacas con muy buenos resultados.

El servicio de Cardiología del Hospital Universitario Reina Sofía asumió en 2008 el reto del reemplazo valvular aórtico me-

dante la realización de un cateterismo.

Este hospital es pionero en el implante valvular sin cirugía (donde también se incluyen las válvulas pulmonares) y uno de los hospitales del país con más experiencia en este terreno. Las principales ventajas del implante de la válvula sin cirugía son el menor sufrimiento para el paciente, la reducción del riesgo de complicaciones y una recuperación más rápida. Estas intervenciones se desarrollan en las salas de hemodinámica del hospital bajo anestesia general y el tiempo que se emplea en el implante de las prótesis es de alrededor de dos horas.

José Suárez de Lezo señala que la estenosis aórtica es la enfermedad cardiovascular más frecuente asociada a la edad avanzada y su corrección se hace impres-

cindible, pues de lo contrario la esperanza de vida del paciente se sitúa alrededor del año.

Además, el centro cordobés también realiza, por vía percutánea, implantes de válvulas pulmonares. El primer implante de este tipo se llevó a cabo en Córdoba hace siete años y se han colocado 20 válvulas pulmonares a pacientes con este perfil.

Por otra parte, una de las principales líneas de investigación del hospital se centra en la terapia celular aplicada a la cardiología, es decir, el empleo de células madre para regenerar el músculo cardíaco dañado. Cardiólogos y hematólogos han desarrollado ya numerosos trabajos con buenos resultados en infarto agudo de miocardio, cardiopatía isquémica crónica y miocardiopatía dilatada.

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

# ¿Qué hace diferente a Plástica & Estética Córdoba en cirugía de aumento de pecho?

REDACCIÓN

En nuestra clínica ponemos a su disposición una serie de elementos diferenciadores que hacen que los resultados de nuestras cirugías de aumento de pecho cuenten con la plena satisfacción de nuestras pacientes. Son estos:

**Información realista:** Creemos que es esencial hacer ver a las pacientes cómo es su pecho antes de la cirugía, cuál es el procedimiento quirúrgico mas recomendable en su caso concreto y qué resultado podemos obtener.

**Seguridad:** Ofrecemos el máximo nivel de seguridad antes, durante y después de su de aumento de pecho. El Dr. Emilio Cabrera facilita a cada paciente toda la información necesaria para tomar las decisiones correctas.

**Tecnología:** Utilizamos los últimos avances en métodos diagnósticos y de planificación para la evaluación preoperatoria de las pacientes, siendo pioneros y líderes en Córdoba en aumento de pecho planificado mediante Crisalix Virtual Aesthetics. Asimismo, para la cirugía de aumento de pecho en Plástica & Estética Córdoba utilizamos material quirúrgico de última generación.

**Técnica «No Contact»:** Utilizamos ,en todos los casos, la denominada técnica «No Contact».

¿Es la cirugía de aumento de pecho una cirugía fácil?

A pesar de que la cirugía de aumento de pecho es una cirugía muy común, obtener unos resultados brillantes en ella es más difícil. No solo es esencial que éstos sean estéticamente aceptables, sino conseguirlos sin que se produzcan alteraciones sensitivas, queden cicatrices evidentes, se impida la capacidad de lactancia o se obstaculice la realización de pruebas diagnósticas en la mama. Por ello es fundamental no solo ponerse en manos de un cirujano plástico titulado, sino de un especialista en cirugía plástica mamaria que esté actualizado y utilice las últimas innovaciones, tanto en planificación como en ejecución quirúrgica, para conseguir los mejores resultados y su mantenimiento en el tiempo.



Se trata de una maniobra que tiene por objetivo evitar la contaminación del implante en el quirófano. Consiste en evitar cualquier manipulación del mismo y que éste pase directamente del envoltorio estéril, en el que viene preparado, al canal de colocación en la mama.

**Implantes:** Sólo operamos con los implantes de mayor seguridad, prestigio y garantía del mercado, en todos nuestros casos. No ofrecemos alternativas mas

económicas porque estamos convencidos de que la fabricación del implante es esencial en el resultado a largo plazo y la seguridad de las pacientes.

**Formación:** La experiencia y formación del Dr. Emilio Cabrera en cirugía de aumento de pecho es muy extensa. Su dedicación a la cirugía reconstructiva mamaria en el Servicio de Cirugía Plástica del Hospital «Reina Sofía» de Córdoba, le ha hecho tener una base esencial para afrontar los

casos mas complejos en cirugía estética mamaria. Ha ampliado su formación en algunos centros de prestigio en el extranjero como: The Queen Victoria Hospital y Mc Indoe Surgical Center de Londres (Reino Unido), Akademiska Sjukhuset y Art Clinic en Uppsala (Suecia). Asimismo ha realizado cursos de instrucción monográficos en cirugía mamaria en las prestigiosas Mayo Clinic de Rochester y Emory University de Atlanta (USA).



## ¿Estás pensando en un aumento de pecho?

[www.aumentopechocordoba.es](http://www.aumentopechocordoba.es)

Avda. Gran Capitán, 46. 957281450



YouTube



CIRUGÍA PLÁSTICA  
& ESTÉTICA CÓRDOBA  
DR. EMILIO CABRERA

## ► noticias

**El Reina Sofía organiza un curso sobre avances en válvulas cardiacas** 2

**El Hospital Reina Sofía participa en un ensayo clínico que aplica células madre en esclerosis lateral amiotrófica** 6

**El Hospital de Cruz Roja aplica una nueva técnica** 8

**El Hospital San Juan de Dios informa sobre la importancia de prevenir y cuidar la piel** 8

**Nutrición y dieta en la temporada de verano** 10

## ► en buenas manos

**La Arruzafa, rumbo a Guinea Ecuatorial** 15

**Las sopas frías son para el verano** 15

**¿Deporte? por supuesto, y si es en familia mejor** 18



**Educación Maternal y Paternal. Acompañar y dar seguridad** 20

**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 JULIO

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

## LA FRASE DEL MES

«Mente sana en cuerpo sano»

Juvenal

## NOTICIA BREVE

### El Córdoba Club de Fútbol asciende a Primera División

El periódico *Córdoba Sana* felicita al Córdoba Club de Fútbol por su glorioso ascenso a la Liga BBVA.

El equipo califal ascendió Primera División tras empatar el pasado 22 de junio ante la Unión Deportiva Las Palmas (1-1) en el partido de vuelta de la final del «play-off» de ascenso disputado en el Estadio de Gran Canaria.

El conjunto andaluz vuelve a la elite del fútbol español 42 años después. La temporada 1971-1972 fue la última que disputó el club blanquiverde en la máxima categoría.

El Córdoba acompaña en su ascenso a la Liga BBVA a la SD Eibar y al Deportivo de La Coruña, que consiguieron el pase directo al término de la fase regular de la Liga Adelante.



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](http://www.clinicaalzahar.com) - [info@clinicaalzahar.com](mailto:info@clinicaalzahar.com)

**957 402 556**  
1ª Consulta Gratuita

## El Hospital Reina Sofía participa en un ensayo clínico que aplica **células madre en esclerosis lateral amiotrófica**

Un total de 40 pacientes participarán en esta investigación que impulsa la Iniciativa Andaluza de Terapias Avanzadas para **buscar alternativas terapéuticas a esta grave enfermedad degenerativa**

### REDACCIÓN

Andalucía comenzará en breve un ensayo clínico fase I/II con el que evaluará, principalmente, la seguridad de la inyección de tres diferentes dosis de células madre mesenquimales procedentes del tejido adiposo del propio paciente (autólogas) como posible alternativa terapéutica en pacientes con esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

**La investigación tendrá una duración aproximada de 12 meses**

Esta investigación, que impulsa la Iniciativa Andaluza en Terapias Avanzadas, tendrá una duración aproximada de 12 meses y contará con la participación de 40 pacientes para los que no existe una alternativa terapéutica eficaz. Serán incluidos desde

las unidades de Neurología del Hospital Regional de Málaga, Hospital Reina Sofía de Córdoba y, en Sevilla, el Hospital Virgen Macarena y el Hospital Virgen del Rocío. Asimismo, la Unidad de Producción Celular del Hospital Regional de Málaga será la encargada de la fabricación de las células mesenquimales. Concretamente, desde el complejo sanitario cordobés coordinan este trabajo los neurólogos Eduardo Agüera e Íñigo Rojas.

Como objetivos secundarios, también se estudiará la tolerabilidad y efectos terapéuticos de dicho tratamiento. La Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales y el Instituto de Salud Carlos III financian este estudio, con un coste global superior al medio millón de euros.

Está demostrado que las células troncales (células madre) multipotenciales estimulan la reparación celular, directamente o a través de mecanismos de in-



Especialistas trabajando en la investigación

munomodulación, neuroprotección, regulación de factores de crecimiento, etc; por lo que los investigadores entienden que la terapia celular puede suponer una solución alternativa al uso de agentes neuroprotectores en la ELA, que sólo consiguen efectos moderados sobre la sintomatología de esta grave enfermedad degenerativa.

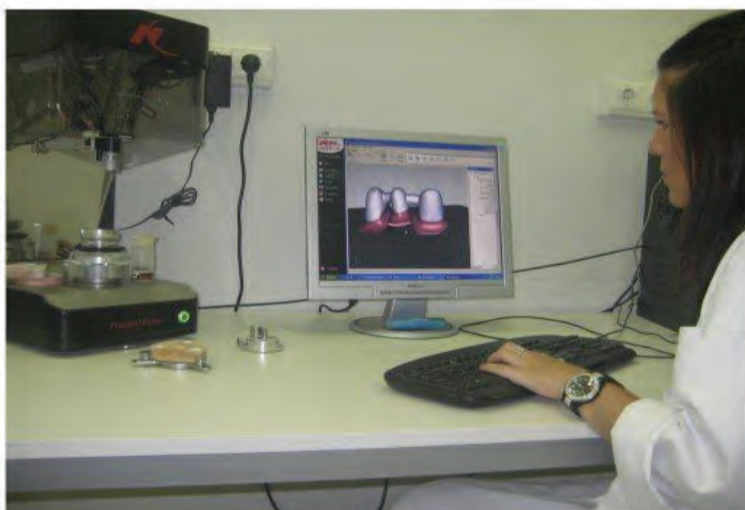
Con motivo del Día Mundial contra la ELA celebrado el pa-

sado 21 de junio, la consejera de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, María José Sánchez Rubio, lanzó un mensaje de compromiso y esperanza a las personas afectadas por esta patología, recordando que su departamento sigue impulsando no sólo líneas de investigación innovadoras, sino recordando las estrategias asistenciales establecidas y la estrecha colaboración con el movimiento asociativo.

Algunos de estos proyectos de investigación están siendo liderados por el grupo de Terapias Avanzadas en Neuroprotección e Inmunoregulación del Centro Andaluz de Biología Molecular y Medicina Regenerativa (CABIMER) en Sevilla, en colaboración con otros centros andaluces.

La esclerosis lateral amiotrófica, también llamada enfermedad de Lou Gehrig, es una enfermedad degenerativa de tipo neuromuscular. Se origina cuando unas células del sistema nervioso, llamadas motoneuronas, disminuyen gradualmente su funcionamiento y mueren, provocando una parálisis muscular progresiva de pronóstico mortal.

La ELA afecta sobre todo a adultos entre 40 y 70 años, aunque hay muchos casos en personas más jóvenes. En España, se estima que cada año se diagnostican casi unos 900 nuevos casos de ELA y que el número total de casos ronda las 4.000 personas.



**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 Hospital de Cruz Roja aplica una nueva técnica

Una paciente recibió un implante percutáneo de una válvula biológica a través de un cateterismo



Sala de hemodinámica

#### REDACCIÓN

El Servicio de cardiología-hemodinámica del Hospital Cruz Roja de Córdoba (Grupo CORPAL) aplicó una innovadora técnica nunca antes empleada en ningún centro privado de la ciudad y en Andalucía, es de los pocos que la han aplicado. Se trata de un implante percutáneo de una válvula biológica a través de un cateterismo que se le realizó a una paciente de edad avanzada que presentaba una estrechez crítica de la válvula aórtica y precisaba de una intervención urgente.

Debido a su edad y condición clínica, existía un alto riesgo para ser operada por la vía habitual (esternotomía y circulación extracorpórea).

Se optó así por una intervención menos agresiva, implante valvular, pero realizada a través de una punción bajo anestesia y sin circulación extracorpórea.

La expectativa de vida de estos pacientes es de 1-3 años si no se le realiza recambio valvular. Al ser paciente de alto riesgo, difícilmente hubiera sido aceptada para cirugía. Con esta técnica se evita el dolor y las complicaciones secundarias por la esternotomía y apertura del tórax, incluidas infecciones neumotórax, hemorragias, etc. La estancia hospitalaria posterior a la intervención, es tan sólo de 3 a 4 días. El paciente puede realizar una vida normal tras la intervención y desaparecen los síntomas de ahogo, dolor en el pecho y mareos.

### El Hospital San Juan de Dios informa sobre la importancia de prevenir y cuidar la piel

Expertos del centro en Córdoba explican cómo debe ser una exposición al sol correcta y responsable en esta tercera Jornada de Fotoprotección

#### REDACCIÓN

El Hospital San Juan de Dios de Córdoba ha organizado la Jornada de Fotoprotección, actividad que ha consistido en promover la información sobre cómo prevenir lesiones solares en la piel o qué hacer en caso de tener alguna mancha o lunar susceptible de ser estudiado.

Hay que revisar los lunares y manchas del cuerpo al menos una vez al año

Durante toda la mañana, han sido más de 250 las personas que han pasado por la mesa informativa que el centro ha ubicado a la entrada del nuevo edificio. La doctora especialista en dermatología del hospital cordobés, M<sup>a</sup> Victoria Amorrich, ha asesorado a cuantos han requerido su opinión. «He invitado a muchos a pedir cita para estudiar con más profundidad algunas manchas y lunares de los que a simple vista no se puede ofrecer un diagnóstico clínico, pero que son interesantes para evitar una futura lesión», indica la dermatóloga.



Informando a la población para prevenir el cáncer de piel

La intención del centro cordobés es concienciar a la población de que la piel tiene memoria, y que hay que protegerla de los daños que puede causar una inadecuada exposición solar: «Hay que revisar los lunares y manchas del cuerpo al menos una vez al año, sobre todo aquellas personas de piel muy blanca y que tengan muchos lunares. Hay mucha conciencia y educación preventiva en cuanto a otro tipo de cánceres, sin embargo no pasa lo mismo con el cáncer de piel», comenta la doctora Amorrich.

Los expertos en dermatología de la Orden Hospitalaria San Juan de Dios recomiendan estar atentos a los cambios que se den en la piel, al menos una vez al mes.

Las manchas y lunares que requieren un estudio urgente son los que han cambiado de color; tamaño o forma; los que tienen varios colores o son distintos del resto; los que resultan ásperos al tacto o brillantes a la vista; aquellos que pican, sangran o parecen una herida que no cicatriza; y los que crecen progresivamente.



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](http://www.centromedicolauden.com)

PRIMERA CONSULTA GRATUITA





## Centro de Cirugía Estética y Reparadora

**Dr. Redondo Camacho**

Cirujano Plástico. Colegiado 5.359


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

Información realista y completa en cada caso  
Atención personalizada  
Técnicas avanzadas  
Primera consulta gratuita



Síguenos

 @redondoestetica

 //Clinica-RC-Dr-Redondo-Camacho

 /redondo estetica

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

descárgate la aplicación



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

# Nutrición y dieta en la temporada de verano

Marta Fernández de Angulo ofrece algunos consejos nutricionales y cuidados alimentarios a tener en cuenta en los días de calor, **sugiriendo platos fríos y nutritivos para este tiempo**

REDACCIÓN

Marta Fernández de Angulo, responsable del departamento de Nutrición y Dietética de la Unidad SHC Medical del Hospital Viamed Santa Ángela de la Cruz, de Sevilla, ofrece algunos consejos nutricionales y cuidados alimentarios a tener en cuenta en los días de calor; sugiriendo platos fríos y nutritivos para este tiempo.

**La estación del verano nos proporciona la gama más amplia de frutas de todo el año**

El aumento de las temperaturas propio de esta estación y las exposiciones solares requieren que hagamos algunos cambios en nuestra alimentación con respecto a la que seguimos en los meses más invernales. En general, se recomienda seguir una alimentación más ligera y baja en calorías de lo habitual, disminuyendo el aporte de grasas y los hidratos de carbono.

El aporte de agua en verano debe de ser mayor para de este modo garantizar una óptima hidratación, reducir el riesgo de posible deshidratación y mantener nuestra temperatura corporal.

Por otra parte, las sales minerales se pierden, entre otras formas, a través del sudor, por lo tanto debemos dar importancia a consumir más frutas, vegetales y pesca-

do y aumentar el aporte de antioxidantes naturales como los carotenos «propios de las verduras y frutas de color anaranjado, amarillo, rojo», así como el de la vitamina C o la vitamina E cuya fuente principal se encuentra en el aceite de oliva y los frutos secos, entre otros alimentos.

La estación del verano nos proporciona la gama más amplia de frutas de todo el año. Su contenido en agua ayuda a hidratar nuestro organismo, además de otros beneficios que nos aporta su consumo durante los meses veraniegos como el aporte de pigmentos antioxidantes «el beta caroteno» en melocotones, nectarinas, nísperos, mango entre otros; el aporte de vitamina C en los cítricos como la piña, el kiwi y otras frutas silvestres; el aporte de minerales como el potasio propio del plátano, las ciruelas y los albaricoques. Es importante aportar antioxidantes en esta época debido a que las exposiciones solares aumentan nuestro estrés oxidativo.

Al igual que las frutas, los helados y los líquidos fríos ayudan a mantener nuestra temperatura corporal contra el calor, disminuyen el riesgo de sufrir los llamados «golpes de calor». Además, contribuyen a aportar parte del agua que necesitamos.

Sobre los helados, la mejor opción son aquellos con alto contenido en frutas y hielo como los sorbetes, granizados o mixto de lácteo y fruta sin azúcares añadidos. Con respecto a los refrescos, es mejor optar por aquellos de bajo contenido en azúcar.



Marta Fernández de Angulo Martínez

En épocas de altas temperatura se suele abusar de éstos, y con ello también de los azúcares.

**En verano solemos prescindir de ciertos alimentos**

En verano solemos prescindir de ciertos alimentos como son las legumbres, ya que consideramos que son más típicos de estaciones invernales. Existen múltiples formas de adaptar estos alimentos a recetas frías como: Lentejas a la vinagreta con picadillo de tomate, cebolla, pepino y pimientos. Ensalada de garbanzos con bacalao desmigado, pimiento, huevo duro y perejil. Ensalada de alubias con cebolla, tomate, palitos de mar y atún. Crema fría de

guisantes y cebolla con taquitos de jamón serrano. Gazpacho de habas.

Otras sugerencias de alta riqueza nutricional: Gazpacho y salmorejo. Gazpacho de remolacha. Gazpacho de sandía y tomate. Ajoblanco. Crema Vichyssoise. Crema fría de calabaza y naranja. Ensalada de frutas, canónigos, nueces y pasas. Ensalada de pollo, piña, frutos secos variados y canónigos. Ensalada de aguacate, lechugas variadas, tomate cherry y langostinos.

**CUIDADOS ALIMENTARIOS A TENER EN CUENTA EN LOS DÍAS DE CALOR**

- Evite llevar a lugares con altas temperaturas salsas caseras a base de lácteos o huevo. Opte mejor por salsa comercial y siempre dentro de neveras sin romper la cadena de frío y durante un corto plazo de horas.
- No descongelar carnes y pescados a temperatura ambiente. Descongelar dentro de la nevera.
- No conservar las sobras de los platos dentro de microondas u hornos. Meter dentro de la nevera.
- No compre pescados, mariscos o moluscos bivalvos en puestos ambulantes.
- No realizar comidas muy copiosas ya que favorecen al malestar digestivo.
- No abuse del alcohol ya que favorece a la deshidratación.
- Consuma bebidas isotónicas en caso de realizar ejercicio o deporte. Evite realizarlo en horas de mayor temperatura.

*Dr. José M<sup>a</sup> Cabrera*

**Especialista en  
Cirugía Plástica  
Reparadora y Estética**

Ronda de Los Tejares, 34  
14008 Córdoba

**957 486 268**



**REPARACION, LIBERACION Y  
ACCESORIOS DE TELEFONIA**



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

[www.tecno-movil.com](http://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 Nogueir	ZONA CIUDAD JARDIN
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Formentera	ZONA NOREÑA
AVDA.LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
CRUZ CONDE, 21	Esquina a Ronda de los Tejares	ZONA CENTRO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
LOPE DE HOCES, 7	Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina 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 Nogueir	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA.LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
LOPE DE HOCES, 7	Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.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 Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
LOPE DE HOCES, 7	Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
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

# 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





**Las sopas frías son para el verano**

*comer sano* 16

**¿Deporte? por supuesto, y si es en familia, mejor**

*deporte* 18

**Educación maternal y paternal**

*la infancia y la salud* 20

**La tos, mecanismo de defensa**

*Salud y solidaridad* 22

**IMPLANTES DE CARGA INMEDIATA  
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  
EL EQUIPO ESPAÑOL DE HÍPICA  
RUMBO AL MUNDIAL DE SUECIA**

**REDACCIÓN**

El equipo español universitario de hípica, que está formado por los jinetes Juan Astolfi, José A. García Diana y nuestro patrocinado **Rafael Gutiérrez de Ravé** como jefe de equipo, acudirá a la ciudad sueca de Lund, donde tendrá lugar la segunda prueba del campeonato del mundo, copa de naciones que

se celebrará entre los días 3 y 6 del próximo mes de julio.

Durante la primera ronda del campeonato mundial, celebrada el pasado mes de mayo en la ciudad rumana de Sighisoara, se consiguió la medalla de oro por equipos en la modalidad de doma.

Para esta nueva cita, **Clínica C.I.D** les desea mucha suerte a estos jóvenes deportistas.

**MENSANOVA** LA NUEVA MENSAJERÍA **DE CÓRDOBA Y PARA CÓRDOBA**

- ✓ Servicios locales en moto **URGENTE**
- ✓ Servicios locales en coche **URGENTE**
- ✓ Servicio coche directo, sin esperas a cualquier parte de la región

**957 08 23 46 - 637 552 102**

**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

**957 474 078**  
Avda. de América, 21 Bajo Dcha.  
email: [centrologopediayestimulacion@gmail.com](mailto:centrologopediayestimulacion@gmail.com)  
[www.centrodelogopedia.com](http://www.centrodelogopedia.com)

# La Arruzafa, rumbo a Guinea Ecuatorial

Los integrantes del Hospital La Arruzafa transportan **trescientos cincuenta kilos de material médico y quirúrgico** para entregar en una nueva misión humanitaria en la ciudad de Malabo



FUNDACIÓN LA ARRUZAFa

La Fundación La Arruzafa ha puesto rumbo a Guinea Ecuatorial para desarrollar la tercera expedición a dicho país con el objetivo de realizar consultas médicas, intervenciones quirúrgicas y entregar 350 kilos de material sanitario para abastecer a la población de Malabo que así lo necesite.

**El equipo tiene previsto continuar consolidando el proyecto**

El equipo, compuesto por los miembros del Hospital La Arruzafa, Juan Manuel Laborda, Antonio Cano, Alicia Navarro, Gema Blanco y Gonzalo Gallego, que viajan acompañados de Lidia Clavijo (General Óptica) y Francisca Rivas (Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba), tiene previsto con-



Los integrantes de la Fundación La Arruzafa, minutos antes de partir

tinuar consolidando el proyecto de asistencia oftalmológica en dicho lugar del mundo durante diez días.

En ediciones anteriores, los miembros de la Fundación pudieron atender a más de mil pacientes en consulta, interviniendo de manera quirúrgica a más de un centenar de los mismos.

**La fundación transporta un total de 350 kilos de material oftalmológico**

La acción humanitaria, que se desarrolla en colaboración con ONCIGE (Organización de Ciegos de Guinea Ecuatorial), donde se llevan a cabo las consultas, cuenta con la colaboración de los responsables del Hospital General de Malabo, lugar donde se practican las cirugías.

En esta ocasión, Fundación La Arruzafa transporta hasta la capital guineana un total de 350 kilos de material oftalmológico que se unen a las 2.500 gafas enviadas previamente con la intención de que sirvan de utilidad previa prescripción médica.



Envases de cartón, papel, periódicos y revistas.

Envases de plástico, latas y briks.

Botellas de vidrio, frascos y tarros.

## Reciclemos

Aunque no lo veas, gracias al reciclaje los envases tienen mucha vida. Puede que te los encuentres transformados en la bicicleta de tu hijo, en tu forro polar favorito, en el siguiente libro que leas y hasta en una regadera... Porque, lo mires como lo mires, el reciclaje es vida. Y con tu ayuda, todos cuidamos de nuestro entorno.



# Las sopas frías son para el verano

Desde las más tradicionales como el gazpacho o el salmorejo a las sopas fría de fruta y yogur

Son tradicionales en la cocina española, y aún más en la andaluza algunas de las más sabrosas y populares sopas frías del mundo. Aunque no es exactamente una sopa, uno de los platos más conocidos que entrarían en esta categoría es nuestro afamado salmorejo cordobés.

Es uno de los platos más típicos y representativos de la ciudad de Córdoba, siendo común encontrarlo en todos los hogares, bares y restaurantes. La combinación de nutrientes que aportan sus ingredientes es muy equilibrada y sin excesivo aporte calórico, entre 70 y 100 Kcal por 100 ml.

Las hortalizas y frutas que podemos usar para preparar las sopas frías son una importante fuente de vitaminas y otros compuestos bioactivos cuyo consumo diario esta muy recomendado y se asocia a un menor riesgo de sufrir enfermedades crónicas (cardiopatías, cáncer...).



Una de las hortalizas por antonomasia, el tomate, es la que otorga a la preparación fibra, sobre todo si no los pelamos ni retiramos las pepitas. Es rico en vitaminas A y C, contiene otras en menor cantidad como B,

PP y K. Nos aporta muchos minerales como fósforo, hierro, calcio, magnesio, zinc, cobre, potasio y sodio. Contiene bioflavonoides y licopenos. Entre sus propiedades y beneficios podemos destacar que es bueno

para la vista por su contenido en vitamina A, aumenta la resistencia a infecciones, previene problemas cardiovasculares, aporta beneficios contra la hipertensión, es diurético, antiinflamatorio y cicatrizante.

No debemos olvidar que una opción original y divertida es la de preparar sopas frías de frutas y yogur para el desayuno o la merienda usando sandía, naranja, fresas, kiwi o zanahoria.



**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](http://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**



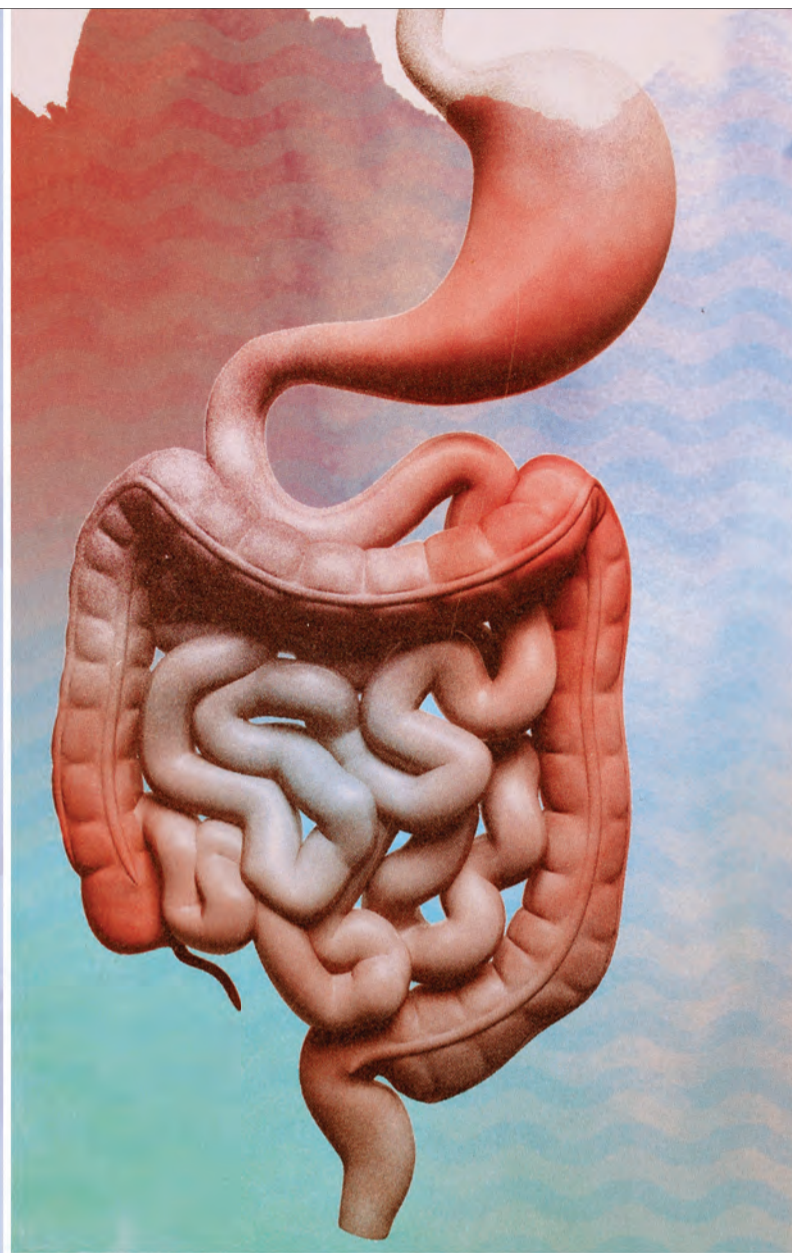
# Hidrocolonterapia

El uso del agua para ganar en salud

Es una herramienta terapéutica que consiste en la limpieza de todo el colon con agua a presión previamente filtrada y purificada y a la temperatura adecuada. Es un método depurativo seguro, indoloro e inodoro y dura entre 30 y 45 minutos.

## ¿PARA QUIÉN SE RECOMIENDA?

A personas que sufren de disconfort intestinal debido a una alimentación inadecuada, insuficiente ingesta de agua, estrés, abuso de medicamentos e insanos hábitos de vida en general. La hidrocolonterapia ayuda a eliminar toxinas, facilita la absorción de nutrientes y mantiene la flora intestinal en buenas condiciones.



## SE RECOMIENDA EN LOS SIGUIENTES CASOS:

- Colon irritable-espástico
- Pereza intestinal, fecalomas
- estreñimiento
- Diarreas crónicas
- Exceso de gases y flatulencias
- Efecto preventivo del cáncer de colon
- Mejora del tono muscular del colon
- Problemas de piel
- Alergias en general
- Ayuda a mejorar el insomnio, el estrés y la ansiedad
- Desordenes venosos y linfáticos, piernas cansadas
- Y en otros procesos

## DR. JOSÉ MARÍA SÁEZ BRAVO

Licenciado en Medicina y Cirugía y Especialista en Aparato Digestivo por la Universidad de Córdoba con formación en Endoscopia y Ecografía abdominal. Ha desarrollado durante más de 30 años la especialidad, primero en Ciudad Real y desde el año 2000 hasta la actualidad en el sector privado en el Hospital de San Juan de Dios y en su propia consulta.

**Hospital San Juan de Dios**  
**Avda. del Brillantes 106. 14012 Córdoba**  
**Teléfono 957274811 preferentemente de 14 a 16**

# ¿DEPORTE? POR SUPUESTO Y SI ES EN FAMILIA, MEJOR

Los padres tienen en el deporte una forma de educar a sus hijos para la vida

## REDACCIÓN

A estas alturas no parece necesario insistir en la necesidad de llevar una vida saludable, tanto en lo concerniente a unos hábitos alimenticios adecuados que deben traducirse en una dieta equilibrada como en la incorporación del ejercicio físico en nuestro día a día habitual. Los efectos beneficiosos de la práctica deportiva sobre nuestro organismo y, por consiguiente sobre nuestra salud, van desde la quema de calorías para evitar que se almacenen en el cuerpo en forma de grasas hasta el alivio del estrés y la ansiedad, pasando por la mejora en los niveles de colesterol y azúcar; el fortalecimiento de huesos y músculos y la reducción del riesgo de sobrepeso entre otros. Todos estos beneficios se incrementan y complementan con otros añadidos conforme más pronto se inicie alguien en la práctica deportiva. Así, por ejemplo, para los más pequeños la actividad física



les supone diversión que, en el caso de niños hiperactivos contribuye a su relajación y a un mejor sueño de los mismos. Además, la práctica deportiva en edad infantil favorece el crecimiento de los huesos colaborando a alcanzar una buena altura. Para los adolescentes, el ejercicio aumenta la autoestima debido a su efecto sobre el aspecto físico. Además, ele-

va la capacidad de concentración y favorece la autosuperación. La práctica de deportes de equipo se ha demostrado como un gran agente socializador que favorece el compañerismo y modera la agresividad. Y todo ello con el beneficio añadido que supone alejar al adolescente de otras actividades esencialmente sedentarias (televisión, videoconsola, etc.) así

como de otros hábitos alarmantemente nocivos (tabaco, alcohol, drogas, etc.).

Está demostrado que las personas que realizan ejercicio físico en pareja liberan mayor cantidad de endorfinas que las que lo hacen de forma individual lo cual contribuye a fortalecer la relación y mantener el buen humor. Otra ventaja obvia de practicar deporte en familia es la de «predicación con el ejemplo»: es mucho más posible que de padres sedentarios salgan hijos sedentarios y que de padres activos salgan hijos activos.

**Es importante vivir y compartir la práctica deportiva con actitud de deportista**

Es de absoluta importancia vivir y compartir la práctica deportiva con actitud de deportista y nunca con actitud de padre o madre. Son muchas las situaciones en las que, desde nuestra

percepción subjetiva de padres o madres actuamos de una forma equivocadamente sobreprotectora echando por tierra muchos de los valores que el deporte por sí mismo contribuye a desarrollar. Si no somos capaces de reconocer en nuestros hijos sus aspectos mejorables en la práctica deportiva no podremos esperar que sean ellos quienes lo hagan, no sólo en el deporte, sino en la vida en general.

## el dato

**Cuando se hace deporte en familia se establecen unos óptimos canales de comunicación con los otros miembros de la unidad familiar. Por otro lado, hacer deporte en familia (o en grupo) favorece la resistencia a la fatiga por lo que el rendimiento físico se incrementa.**

## HIDROSPORT

LA MEJOR FORMA DE HACER DEPORTE EN FAMILIA

TE INVITAMOS A CONOCER Y  
PROBAR NUESTRAS  
INSTALACIONES SIN COMPROMISO

### AMPLIA OFERTA DE ACTIVIDADES:

- Ciclo indoor
- Pilates
- Yoga
- Hidrogim
- Aerozumba
- Natación sincronizada
- Step
- Power D
- Natación
- G. Rítmica
- Kárate
- Cardiobox
- Etc.

### OTROS SERVICIOS

- Entrenamiento personal
- Gabinete de estética
- Quiromasaje
- Masaje antiestres
- Fisioterapia
- Etc

C/ Santa Victoria, 5 (junto colegio)

14003 CORDOBA

957492522 648692972

[info@hidrosportcordoba.es](mailto:info@hidrosportcordoba.es)



# 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](http://WWW.VIAJESCALIFAL.COM)



C/ Alcalde Velasco Navarro, 7  
14004 Córdoba

[www.viajesescalifal.com](http://www.viajesescalifal.com)



# 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](http://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

## Educación Maternal y Paternal. Acompañar y dar seguridad

REDACCIÓN

Cuando oímos hablar de Preparación al Parto, muchas veces pensamos que este tipo de clases van enfocadas tan solo a ese momento concreto en la vida de una pareja y nada más lejos de la realidad. Detrás de ello hay muchas necesidades más y mucha más información que compartir.

Hablar de Educación Maternal y Paternal es un proceso de continuidad que empieza en el mismo momento de la concepción y acompaña a la pareja en primer lugar, y a la familia, una vez nacidos los hijos, durante todo el proceso de crianza.

Un concepto correcto de Educación Maternal y Paternal debe abarcar e integrar todos los aspectos que conlleva cada etapa de este proceso y no sólo referirlo al momento del parto.

El embarazo está repleto de cambios de diversa naturaleza, tanto físicos como psicológicos y tanto para unos como para otros, los futuros padres deben estar informados para entender qué les está pasando y prevenir todo aquello que podamos evitar, para que el embarazo se desarrolle con la mayor normalidad posible y con una correcta salud materno infantil. La mujer embarazada que conoce cuáles son sus cambios y la naturaleza de los mismos, los afronta con mejor actitud que aquella que no conoce su origen y curiosamente, experimenta menos síntomas propios de su estado (vómitos, pesadez de piernas, calambres, etc.) entre otros motivos porque en las clases, se le facilitan los recursos para llevarlos mejor y prevenirlos de forma eficaz en cada trimestre del embarazo. Los padres aquí también ejercen un papel muy importante, por eso en mis clases siempre les dedico un tiempo en exclusividad a ellos pues el estar informados de todo les va a hacer mantenerse implicados de forma más activa y colaboradora con su pareja.

Otro capítulo no menos importante a tener en cuenta en nuestras clases, es la vivencia del parto, lógicamente. Cada mujer necesita algo diferente en este sentido, y tienes que dar a cada una aquello que precisa según su modelo de parto anhelado. Hablar-



les del proceso del nacimiento, de lo que se van a encontrar en el hospital que elijan, de quién les va a atender, de la epidural, del parto natural y de todo lo que ellas y sus parejas necesitan para ese día es fundamental. Toda esta información les va a hacer vivirlo de manera más relajada y colaborar mejor con el nacimiento de su bebé y con el personal asistencial. Tener recursos para la dilatación, para el expulsivo o para atenuar nuestros dolores, miedos o temores, acortará la duración de su parto y lo mejorará en calidad, y la experiencia de su maternidad/paternidad quedará integrada en ambos de manera más positiva y feliz.

No pueden faltar temas como la lactancia materna en las clases. Dar el pecho es lo fisiológico, pero no siempre sale lo espontáneo que debería. Acompañar a la mujer en este momento, informarla de la fisiología de la lactancia y de su desarrollo es vital para que la madre disponga de estrategias para solucionar cualquier posible incidencia que pueda acontecer durante la misma. Cemlosarcos ha sido desde el principio una clínica pro lactancia. Hemos ayudado a muchas madres a dar el pecho satisfactoriamente. Su directora, la doctora Isabel Martínez, médico y asesora de

lactancia, está disponible de forma gratuita a cualquier consulta que sus pacientes le puedan hacer sobre este apasionante tema.

Otro aspecto que tratamos de forma intensiva y apasionada es el bebé. Los padres y madres aprenden desde primera hora a cuidar de ellos de manera responsable. Aprenden puericultura, técnicas preventivas para los famosos cólicos del lactante,

primeros auxilios, masajes infantiles, etc. Y disponen de una Escuela de padres/madres dirigida por una psicóloga especializada que les orienta y acompaña durante todo el proceso de crianza. Los bebés no tendrán secretos para sus padres/madres.

No podemos dejarnos atrás la llegada al hogar. Probablemente este sea el punto que más miedos y dudas presenta en los recientes papás y mamás. Conocer bien los cambios del posparto, sus fluctuaciones hormonales y anímicas, la necesidad de comprensión y acompañamiento para esa madre en estos momentos, la figura del padre como referente obligado, etc., son temas de vital necesidad, temas que trabajamos en profundidad con ellos.

En Cemlosarcos (Centro de Educación Maternal Los Arcos) damos cobertura a todas las necesidades de los padres y madres desde 1998. Hemos sido una clínica pionera y seguimos estando a la vanguardia y en continuo reciclaje. Dedicados en exclusividad a la mujer embarazada, su pareja y la familia, somos la única clínica médica en Córdoba atendida por un equipo multidisciplinar compuesto por médicos, enfermeras, auxiliares, psicólogos y dolulas.

Porque es importante que tu embarazo esté en buenas manos, confía en los profesionales que se dedican en exclusividad a él y cuentan con los conocimientos necesarios.

### ¿Qué otros servicios ofrecemos en Cemlosarcos?

- Cursos de Educación Maternal y Paternal. Preparación al parto.
- Cursos de Recuperación Posparto (acompañados de tu bebé)
- Cursos de Masaje Infantil (para toda la familia)
- Talleres de Puericultura y Cuidados del Recién Nacido.
- Talleres de Primeros Auxilios, Desobstrucción de vías respiratorias y maniobras de RCP en lactantes y niños.
- Talleres de prevención y tratamiento de los Cólicos del Lactante.
- Clases de Pilates prenatal y postnatal.
- Clases de Yoga prenatal y postnatal.
- Charlas de Lactancia Materna.
- Consulta de Lactancia Materna y Medicina General.
- Asesoramiento sobre conservación de la sangre de cordón umbilical.
- Asesoramiento individual.
- Escuela de Padres/madres.

Dar vida es algo maravilloso y vivir esa experiencia preparados y correctamente acompañados aún la hace más excepcional. Os esperamos. [www.cemlosarcos.es](http://www.cemlosarcos.es)

[www.cemlosarcos.es](http://www.cemlosarcos.es)

**Estás embarazada ¡Enhorabuena!**  
**Ahora es tiempo de cuidar de ti y de tu bebé**

**El Centro de Educación Maternal Los Arcos es una Clínica Médica especializada en la Salud Materno Infantil**

Cemlosarcos  
 Ronda de los Tejares, 16 Portal 5 1º derecha  
 14001 Córdoba  
 Teléfono: 957 47 17 43  
 Atendemos compañías médicas

**Deja que te acompañemos.**



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](http://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](http://www.clinicafernandoaznar.com)  
[www.cirurgiafemenina.com](http://www.cirurgiafemenina.com)

# La tos, un mecanismo de defensa que puede ocasionar complicaciones

La tos puede ser voluntaria o estar causada por un acto reflejo que se provoca por la estimulación de los **nervios sensitivos de las paredes de las vías respiratorias**

## REDACCIÓN

El reflejo de la tos es un mecanismo fundamental de defensa del organismo. Por lo general los pulmones y las vías respiratorias bajas son estériles pero si llegan a ellos suciedad, microbios... pueden causar algún tipo de infección de los bronquios o de los pulmones.

La tos es síntoma de irritación o presencia de elementos extraños

En ocasiones, la tos puede ocasionar algunas complicaciones. El ejemplo más claro lo encontramos en los síncope tusígenos, que están derivados de los paroxismos de tos (aunque esta derivación no se produce en todos los casos), además, la tos agotadora puede llegar a producir la rotura de una bulla enfisematosa, fracturas costales o costochondritis. Las fracturas costales,

aunque se pueden producir en pacientes normales, suelen tener realmente causas patológicas.

Por lo general los pulmones y las vías respiratorias bajas son estériles pero en ocasiones puede llegar a ellos suciedad, microbios...

La tos es síntoma de irritación o presencia de elementos extraños. Las causas más frecuentes son:

- Tabaco
- Resfriado común
- Reflujo gastroesofágico
- Asma bronquial
- Aspiración de objetos o cuerpos extraños hacia los bronquios
- Neumonía, insuficiencia cardíaca, embolia pulmonar
- Alergia
- Algunos medicamentos



/ 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<sup>a</sup> 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](http://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 - Endodoncista - Periodoncista  
Colegiado nº 14/00/2068

Dra. **Margarita Acedo Castro**  
Odontóloga - Ortodoncista  
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](mailto:centrodentaljesusmaria@gmail.com)



# RADIOLOGIA CRUZ CONDE

## UNIDAD DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEN DE LA MAMA

- Mamógrafo digital
- Ecografía de mama
- Biopsia de mama ecodirigida



## IMAGEN DENTAL

### TAC dental modelo i-CAT



VENTAJAS i-CAT

- Rapidez y comodidad
- Imágenes de alta calidad
- Escala 1:1
- Resolución submilimétrica
- Disminución de los artefactos
- Reducción de la dosis de radiación
- Protocolo de exploración pediátrica
- Permite estudios en el campo ORL (Senos paranasales y peñascos)

**Compatibilidad:** Las imágenes obtenidas son totalmente compatibles con los programas informáticos más potentes para la planificación de implantes dentales.