

Córdoba sana

Agosto de 2014 • Año VIII • número 87. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO - www.cordobasana.es

SOLUCIONES INTEGRALES PARA LA SORDERA

EFETA
centros auditivos
www.efeta.es
Desde 1977
Solucionando tus problemas auditivos

Centro concertado con:

Servicio Andaluz de Salud

Central Córdoba
C/Cruz Conde, 12-1ª Izda.
14003 CÓRDOBA
Tel. 957 473 564

Delegación Lucena
Avda. del Parque, 14 - Local
14900 LUCENA (CÓRDOBA)
Tel. 957 513 375



Ortopedia Aeropuerto

Solicita nuestros catálogos

CENTRAL:
Avda Aeropuerto 19 local
14004 Córdoba - Tel 957456500

SUCURSAL
Avda Arroyo del Moro 1
14011 Córdoba - Tel 957464906



MATRICÚLATE

E 14-15 AB

SEGUNDO IDIOMA 30% DTO

ih International House

AB Academia Británica

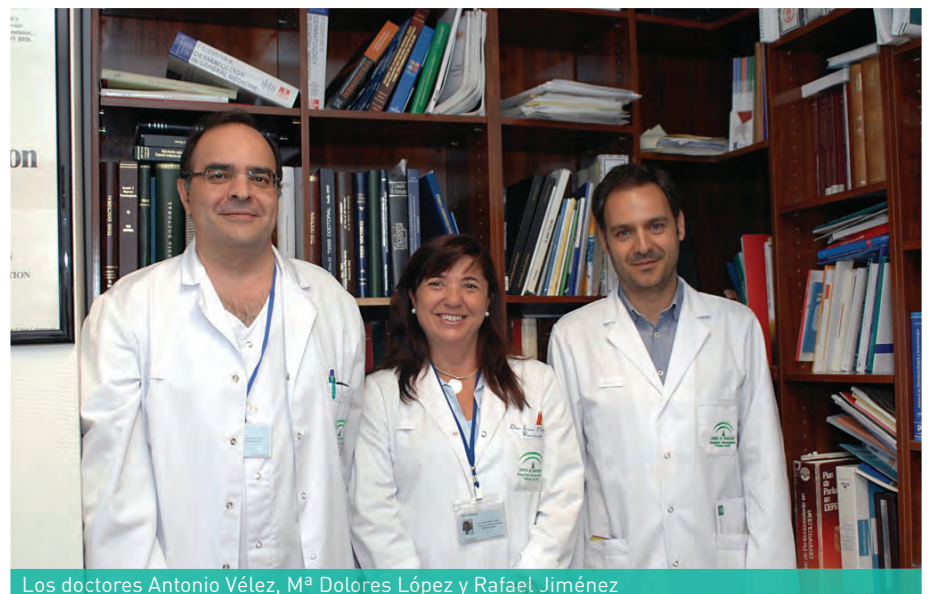
www.acabri.com  

PARA LOS PACIENTES DEL HOSPITAL REINA SOFÍA

Mejora la atención a afectados por psoriasis y artritis psoriásica

El Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba cuenta con una nueva unidad multidisciplinar para atender a pacientes con psoriasis que también sufren artritis psoriásica, una patología que puede llegar a afectar al 30% de los psoriásicos. Esta nueva unidad, por la que ha pasado ya cerca de medio centenar de pacientes desde hace tres meses que comenzó a funcionar, está integrada por una reumatóloga y dos dermatólogos expertos en el manejo de estas patologías.

(sigue en la página 2)



Los doctores Antonio Vélez, M^a Dolores López y Rafael Jiménez

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 mejora la atención a los pacientes afectados por psoriasis y artritis psoriásica

Dermatólogos y reumatólogos del complejo sanitario han creado una nueva unidad multidisciplinaria que permite realizar un diagnóstico precoz y ofrecer un pronóstico esperanzador a estos enfermos

REDACCIÓN

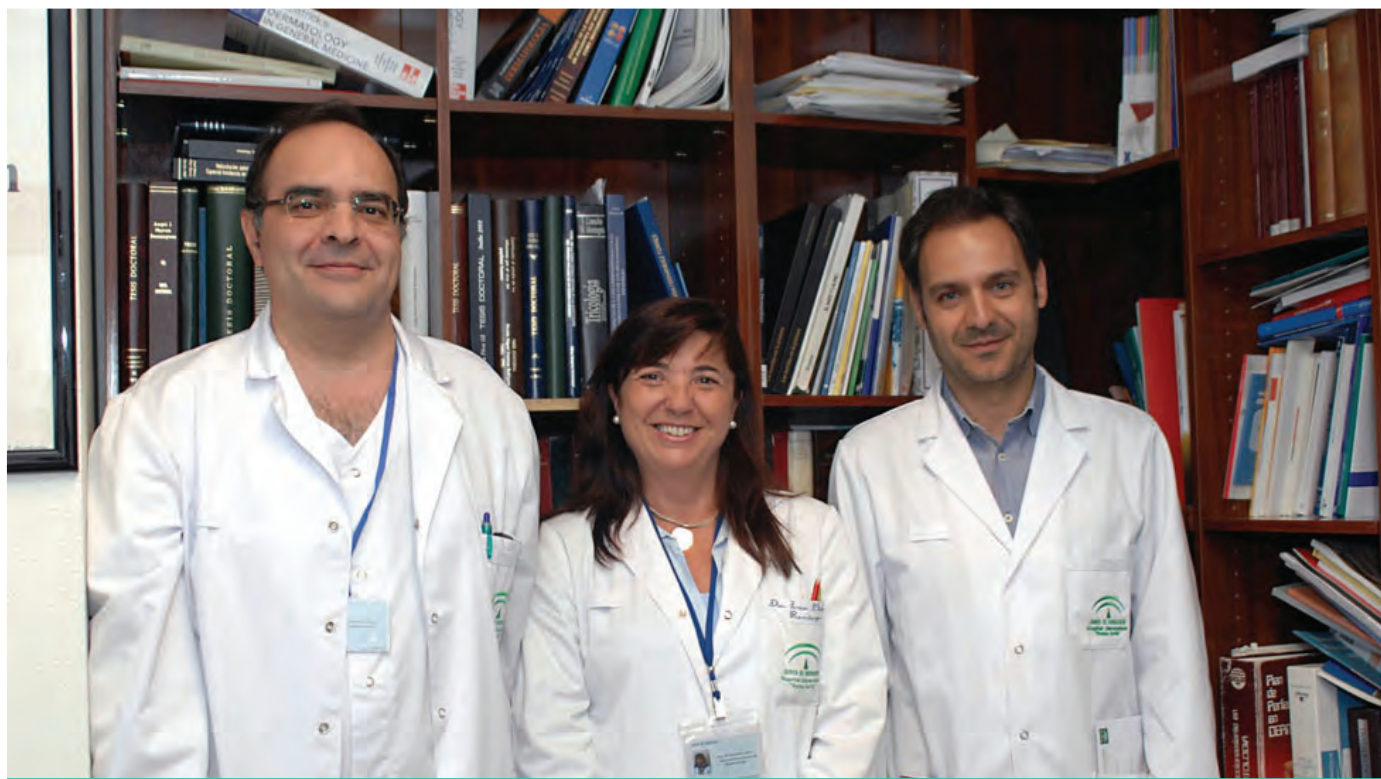
El Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba cuenta con una nueva unidad multidisciplinaria para atender a pacientes con psoriasis que también sufren artritis psoriásica, una patología que puede llegar a afectar al 30% de los psoriásicos. Esta nueva unidad, por la que ha pasado ya cerca de medio centenar de pacientes desde hace tres meses que comenzó a funcionar, está integrada por una reumatóloga y dos dermatólogos expertos en el manejo de estas patologías.

Este modelo de atención incluye dos consultas semanales que son atendidas por la reumatóloga María Dolores López y los dermatólogos Antonio Vélez y Rafael Jiménez

Entre las ventajas destaca que permite un mejor manejo de estos pacientes, ya que se facilita el diagnóstico precoz, se pueden iniciar antes los tratamientos, personalizarlos y todo ello redundará en un mejor pronóstico de los pacientes que presentan estas patologías crónicas y altamente incapacitantes.

Este modelo de atención incluye dos consultas semanales que son atendidas por la reumatóloga María Dolores López y los dermatólogos Antonio Vélez y Rafael Jiménez. Se trata de una de las primeras unidades de este tipo a nivel regional, si bien varios hospitales nacionales ya cuentan con experiencia en este sentido.

La artritis psoriásica es una enfermedad musculoesquelética inflamatoria crónica que se asocia a la psoriasis (en muchas ocasiones va precedida esta última) por lo que se hace necesaria la estrecha colaboración entre dermatólogos y reumatólogos. Este tipo de artritis ocasiona erosiones articulares y pérdida de la función articular comparable a la de la artritis reumatoide.



Los doctores Antonio Vélez, M^a Dolores López y Rafael Jiménez

Por su parte, las localizaciones de psoriasis en el cuero cabelludo, retroauricular y del surco interglúteo son los que se asocian con más frecuencia a la artritis psoriásica. La mayoría de los tratamientos sistémicos utilizados en psoriasis, como los fármacos modificadores de la enfermedad y las tera-

La unidad incluye dos consultas semanales que funcionan de manera simultánea

pias biológicas, también se usan en el tratamiento de la artritis psoriásica.

La unidad incluye dos consultas semanales que funcionan de manera simultánea, una de dermatología y otra de reumatología. Esto permite que los pacientes con

psoriasis con sospecha de estar afectados también por este tipo de artritis, o viceversa, sean vistos por ambos especialistas, que trabajan en consultas contiguas y de manera muy coordinada.

Así, por ejemplo, si el dermatólogo tiene alta sospecha de artritis psoriásica, directamente deriva al paciente a la consulta de al lado de reumatología y, en caso de que el reumatólogo dude si una lesión cutánea es psoriasis deriva al paciente acto seguido a la consulta de dermatología. De esta forma, ante la mínima sospecha, se ve al paciente en un corto periodo de tiempo. En este sentido, en el mismo día se explora y se solicitan las pruebas necesarias, es decir, se inicia un proceso que antes se podía demorar varias semanas o meses.

El manejo precoz puede frenar la progresión del daño articular y el número de articulaciones afectadas

Gracias a esta unidad, se pueden identificar antes los síntomas de la coincidencia de ambas enfermedades y un diagnóstico temprano también es fundamental para evitar pruebas innecesarias y tratamientos de riesgo. Concretamente, los médicos que atienden esta unidad apuntan que el manejo precoz puede frenar la progresión del daño articular y el número de articulaciones afectadas. El objetivo actual del tratamiento de este tipo de artritis es detener su progresión, reducir el dolor y mejorar la función.

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

Esta cirugía combinada, más segura, posibilita una cicatriz más corta y una cintura más estrecha

REVOLUCIÓN EN LA CIRUGÍA DE CONTORNO CORPORAL: LIPOABDOMINOPLASTIA

REDACCIÓN

La realización en una misma cirugía de una abdominoplastia y una liposucción ha sido un tema controvertido durante muchos años. Durante mucho tiempo se contraindicó o desaconsejó la combinación de estas dos técnicas quirúrgicas en la misma intervención por el riesgo que la liposucción de cintura podía conllevar para la correcta ejecución de la abdominoplastia. Sin embargo, en el último lustro, los avances de la ingeniería en la fabricación de cánulas de liposucción nos ha permitido contar con instrumentos mucho más finos

que permiten grandes lipoaspiraciones sin esos riesgos del pasado. Mediante cánulas de 2-2.5 mm podemos liposucionar los

laterales del abdomen de forma previa a la cirugía de abdominoplastia. Las ventajas de esta técnica son tres:

1) **CICATRIZ MÁS CORTA:** Al liposucionar los flancos del abdomen, conseguimos «vaciar de grasa» esa zona permitiendo que la cicatriz sea más corta, al no haber la necesidad de quitar esa grasa con cirugía abierta.

2) **ESTRECHAMIENTO DE CINTURA:** La liposucción de flancos permite estrechar la cintura, con lo que la mejoría estética es realmente notoria.

3) **SEGURIDAD:** Y, bajo mi punto de vista, la más importante es la seguridad del procedimiento. La liposucción de flancos mediante microcánulas aporta seguridad a la intervención. La destrucción de vasos sanguíneos en los laterales siempre será muy inferior mediante este tipo de microliposucción que con cirugía abierta.

El Dr. Emilio Cabrera Sánchez es cirujano plástico titulado, miembro de la SECPRE 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. Teléf. 957 281 450. www.drcabrera.es



Planificación de lipoabdominoplastia. Resultado antes de la cirugía y a las seis semanas después



**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



▶ noticias

El Reina Sofía mejora la atención a los pacientes afectados por psoriasis y artritis psoriásica 2

Otorrinos recomiendan extremar los cuidados para prevenir la aparición de otitis en menores durante el verano 6

La importancia de la hidratación al volante 8

Difunden técnicas de reanimación y manejo de desfibriladores 8

Completan la digitalización de la historia clínica del ciudadano 10

La Campaña «Cinco claves en Hidratación» arranca en agosto 12

Nueva edición del curso de manejo de la diabetes en pacientes hospitalizados 12

▶ en buenas manos

Clínica CID con el deporte: nuevo podio en Suecia 14

Fundación La Arruzafa atiende a 800 pacientes en Guinea Ecuatorial 15

«Saborea Córdoba» promociona los productos hortofrutícolas cordobeses 16

La natación, un deporte completo 18

Ponte en forma tras el parto: gimnasia abdominal hipopresiva 20

Fundación La Arruzafa realiza revisiones oculares a un grupo de niños saharauis 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 AGOSTO

28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8 Día del Orgasmo Femenino	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 Día Mundial de la Asis- tencia Hu- manitaria	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 Día Interna- cional de la Solidaridad

LA FRASE DEL MES

« Una parte de la curación está en la voluntad de sanar »

Séneca

NOTICIA BREVE

La aparición de la menopausia se sitúa en los 48,5 años y el 50,8% de las mujeres cordobesas presenta sobrepeso u obesidad

REDACCIÓN

El inicio de la menopausia en Córdoba se sitúa en los 48,5 años y las mujeres en esta etapa de la vida presentan sobrepeso u obesidad en un 50,8% de los casos. Así se desprende de una encuesta llevada a cabo en farmacias de toda España, con la participación de 15 farmacias de Córdoba y que ha desvelado también que el 60% de las cordobesas en edad menopáusica no sigue la dieta mediterránea y el 10,8% problemas de salud altos o severos, como presencia de síntomas vasomotores —sofocos o sudoración entre otros—, además de sequedad en la piel, retención de líquidos o problemas de sueño.

Estos son algunos de los datos presentados esta mañana en el marco del Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico 5, centrado en la educación nutricional en la menopausia. La vocal de alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba, Ana Sierra, ha destacado «la gran labor que han llevado a cabo las farmacias cordobesas, asesorando a las mujeres que han acudido a la farmacia en hábitos dietéticos y estilos de vida saludables que ayuden a mantener un buen estado de salud.» Todo ello ha sido posible, ha recordado «gracias al potencial en labores de Salud Pública que tiene la red de farmacias y los farmacéuticos».

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: centrologopediayestimulación@gmail.com
www.centrodelogopedia.com



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

Otorrinos del Reina Sofía recomiendan extremar los cuidados para prevenir la aparición de otitis en menores durante el verano

Los especialistas aconsejan evitar los baños en aguas que no reúnan las condiciones higiénicas y sanitarias exigidas, como por ejemplo en pantanos o piscinas que no superen los controles recomendados

REDACCIÓN

Otorrinolaringólogos del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba recomiendan extremar los cuidados con los menores durante los meses de verano para evitar que sufran otitis externa, una patología que se puede prevenir si se evitan los baños en aguas de dudosa calidad y que se sitúa como una de las principales enfermedades que atienden los otorrinos en urgencias en la época estival.

El complejo sanitario cordobés atiende cada verano a aproximadamente medio millar de pacientes por esta patología

Los especialistas apuntan que no se recomienda que los niños se bañen en aguas que no reúnan las condiciones higiénicas y sanita-

rias exigidas (por ejemplo pantanos o piscinas que no superen los controles recomendados). Además, los facultativos advierten que hay que tener especial cuidado con los pacientes predispuestos, como es el caso de diabéticos o inmunodeprimidos, ya que en ellos esta patología puede derivar en infecciones más severas.

La otitis externa es una patología banal que habitualmente se atiende en Atención Primaria y en Urgencias de los centros hospitalarios. En el caso del Hospital Reina Sofía, son los otorrinos que se encuentran de guardia quienes se ocupan del tratamiento de estos pacientes, que sólo en ocasiones muy excepcionales precisan ingreso hospitalario.

La otitis, tanto externa como media, es una enfermedad que se da fundamentalmente en la infancia debido a las características anatómicas y la susceptibilidad del sistema inmune de los niños que se caracteriza por la



El otorrino Alfredo Jurado explora a una paciente

inflamación del conducto auditivo externo. Se estima que más del 60% de los lactantes sufrirá varios episodios en su primer año de vida y más del 90% en los primeros 5 años de vida.

500 pacientes

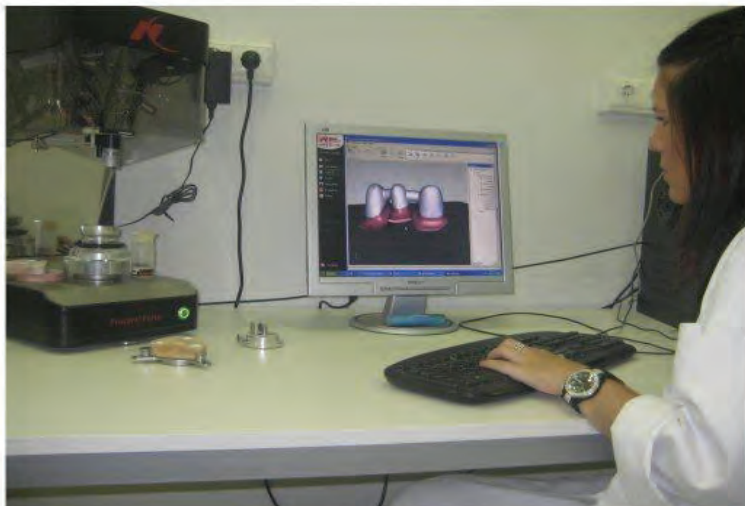
El complejo sanitario cordobés atiende cada verano a aproximadamente medio millar de pa-

cientes por esta patología, que también se conoce como otitis del nadador o de las piscinas porque está muy relacionada con los baños durante el verano, ya que la humedad y el calor favorecen su aparición. Los principales síntomas de la enfermedad son dolor, supuración y pérdida de audición —que se recupera en su totalidad cuando la infección se ha controlado—, mientras que en las afecciones más agudas pueden ve-

nir acompañadas de picor, fiebre y malestar general.

Los principales síntomas de la enfermedad son dolor, supuración y pérdida de audición

La otitis externa se clasifica en dos tipos según las causas que la provocan, que puede ser por bacterias (entre el 80 y el 90% de los casos, que son más dolorosas) y por hongos (entre el 10 y el 20% de los episodios, que producen un picor más intenso). Su tratamiento depende de la gravedad de la infección y del dolor. El primer paso es aspirar las secreciones mediante otomicroscopios para que la medicación basada en gotas de antibiótico penetre en el oído. Este tratamiento se administra de forma prolongada entre 5 y 7 días, que se amplía hasta los 7 a 10 días cuando el tratamiento es con gotas de antifúngicos.



Servicio

Confianza

Calidad

Laboratorio de Prótesis Dental:



**Estética e
Innovación
Dental, S.L.**



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



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

**ellen
wille**
THE HAIR COMPANY GASH

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

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

noticias

La importancia de la hidratación al volante

Según el **European Hydration Institute**



REDACCIÓN

El European Hydration Institute alerta sobre la importancia de mantener una adecuada hidratación y atención al volante.

Hay varios consejos muy relevantes que siempre debemos tener en cuenta cuando vamos a estar al volante durante una larga distancia. Algo que es muy habitual en estas fechas estivales en las que viajamos con la familia a otros lugares para disfrutar de nuestras vacaciones.

Los consejos que nos ofrecen son los siguientes:

- Cuando viajamos en coche, es necesario mantener un nivel adecuado de hidratación. Se debe parar cada dos horas para estirarse e ingerir líquidos.
- Las bebidas con cafeína como el café, el té o las colas ayudan a mantener la concentración durante el viaje.
- El aire acondicionado puede incrementar el riesgo de una hidratación inadecuada debido al aire seco y la baja humedad que se produce en el ambiente.
- La falta de hidratación y la fatiga aumentan en hasta un 60% la posibilidad de tener un accidente.

El CMC difunde las técnicas de reanimación y manejo de desfibriladores para salvar vidas

El presidente, Bernabé Galán, destaca la incorporación de un aparato electrónico portátil en la sede e invita a la ciudadanía a que conozca técnicas en Soporte Vital Básico

REDACCIÓN

El Colegio de Médicos de Córdoba (CMC), a través del eslogan «tus manos pueden salvar vidas», ha iniciado una campaña que hace extensible a la sociedad en general con la que pretende concienciar sobre la importancia que adquiere el hecho de conocer técnicas de reanimación y manejo de aparatos desfibriladores.

Los propios empleados del colegio han recibido cursos formativos

En esta línea, desde el colegio se ha tomado conciencia de ello instalando uno de estos aparatos electrónicos portátiles en su sede colegial con el propósito de que «se pueda utilizar siempre que fuera necesario», como detalla Bernabé Galán, presidente del CMC.

El presidente del CMC explica que la campaña iniciada persigue «sensibilizar a la sociedad en general, y a todos sus agentes en particular, sobre la relevancia y repercusiones de la muerte súbita cardíaca; elaborar y difundir las recomendaciones para la práctica y la enseñanza de la RCP de acuerdo con las guías interna-



Curso RCP en la sede del CMC

cionales; estimular la educación sanitaria de la población en las técnicas de RCP y la instalación de DEAS en zonas transitadas; e intervenir ante los organismos pertinentes responsables de la educación, planificación y gestión, con el fin de promover la lucha contra las muertes evitables, súbitas y accidentales».

Los propios empleados del colegio han recibido cursos formativos en técnicas de reanimación que le permiten emplear estos conocimientos en un supuesto de riesgo vital de algún ciudadano. Según detalla Rafael Castro, vocal del CMC, «resulta

fundamental» que a la hora de atender a una persona en parada cardiorrespiratoria «el ciudadano pueda manejar técnicas de reanimación para emplearlas, dado que por cada minuto de vida que transcurra sin que se realice nada, la víctima pierde un diez por ciento de vida».

La muerte súbita cardíaca, un evento por el que el corazón deja de realizar su función de bombeo provocando en la persona una pérdida de conocimiento, la propia parada cardíaca y respiratoria, «es la primera causa de mortalidad en nuestra sociedad y en países desarrollados», explica Castro.

MAYO

EL TABLERO




**Pasa un buen rato en la mejor terraza de «El Tablero»
Copas & Tapas para que disfrutes**

C/ Poeta Emilio Prados, 33 («El Tablero») - Tlf. 634 857 131



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 Junta apuesta por los investigadores del IMIBIC para potenciar el emprendimiento

En 2013 el IMIBIC duplicó la captación de fondos, consiguiendo una cifra aproximada de 9,5 millones de euros

REDACCIÓN

El delegado de Economía, Innovación, Ciencia y Empleo, José Ignacio Expósito y la directora gerente de Andalucía Emprende, Vanesa Bernad, han mantenido un encuentro con el gerente del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba, IMIBIC, José Miguel Guzmán, para establecer diferentes líneas de colaboración que permitan impulsar el emprendimiento entre los investigadores que desarrollan su labor en dicho centro.

Desde la Fundación Andalucía Emprende se han puesto al servicio del IMIBIC todos los servicios que se prestan para conseguir que el conocimiento generado en el instituto sea capaz de crear oportunidades que se transformen en riqueza en la provincia. Ambas instituciones pretenden que dicho conocimiento se traslade al sistema productivo, permitiendo la creación de empresas y la generación de empleo.

El responsable territorial ha afirmado que «la Junta de Andalucía impulsa un cambio en el modelo productivo, el cual debe basarse en la generación de conocimiento y en la transmisión del mismo al sistema productivo, dinamizando sectores estratégicos basados en la investigación y la innovación, puesto que son los que generan empleo de calidad, y un claro ejemplo de ello es la apuesta del Gobierno andaluz por la biotecnología como es el caso del IMIBIC».

Igualmente, en dicho encuentro se ha puesto sobre la mesa la posibilidad de poner a disposición de los emprendedores la financiación necesaria a través de las diferentes líneas y fondos de la Agencia IDEA, al igual que se ha evidenciado la necesidad de apostar por la internacionalización que permita que el conocimiento generado sea exportado fuera de nuestras fronteras.

El IMIBIC ha duplicado en los dos últimos años, 2012-2013, el número de puestos de trabajo para jóvenes investigadores. La investigación biomédica se revela como uno de los pocos sectores que genera empleo en la provincia. La plantilla del Instituto la componen 465 profesionales, siendo un 65% doctores y 41% con actividad asistencial.

Córdoba completa la digitalización de la historia clínica del ciudadano en todos sus hospitales públicos

Con la implantación del sistema de información Diraya en el Reina Sofía finaliza el proyecto en la provincia

REDACCIÓN

Todos los hospitales del Servicio Andaluz de Salud (SAS) de la provincia de Córdoba disponen ya de Diraya, proyecto clave para el desarrollo de la Historia Digital de Salud del ciudadano en todos los ámbitos asistenciales de la comunidad autónoma andaluza.

La puesta en marcha de Diraya en el ámbito hospitalario cambia el funcionamiento de la mayoría de las áreas

Con la finalización de los trabajos de implantación de este sistema el pasado sábado 5 de julio en el Hospital Universitario Reina Sofía, la provincia cordobesa ha completado la digitalización de la historia clínica de sus usuarios en todos sus centros hospitalarios, dado que el Hospital Infanta Margarita y el Hospital Valle de los Pedroches ya disponían de este sistema.

La puesta en marcha de Diraya en el ámbito hospitalario cambia el funcionamiento de la mayoría de las áreas y circuitos del centro desde admisión hasta hospitalización, facilitando al profesional sanitario el acceso a la información desde cualquier punto del hospital y quedando integrada la información del paciente automáticamente en su historia digital de salud: diagnóstico, prescripción de fármacos, cuidados, alergias, así como los informes de alta hospitalaria, quedando accesibles para el médico de familia en atención primaria. Esto favorece la coordinación entre ambos ámbitos asistenciales, primaria y hospitales, lo que repercute en una mejora en los servicios de salud prestados al ciudadano y una agilización de trabajo de los profesionales.

Con el sistema de información Diraya, los profesionales sanitarios acceden a toda la información clínica de un paciente a lo largo de su vida

Para que la adaptación al nuevo sistema sea lo más rápida y eficaz posible, los profesionales sanitarios y el personal administrativo han recibido la formación requerida y se han instalado los medios informáticos necesarios, además de contar



El médico de Admisión José Ruiz trabajando con el programa Diraya

con un equipo de implantación en la provincia para minimizar los riesgos y solucionar cualquier duda o incidencia.

El 75% de los hospitales del Servicio Andaluz de Salud cuenta con el sistema de información Diraya

Córdoba, Granada, Huelva y Sevilla son las cuatro provincias que disponen del sistema Diraya en el 100% de los centros hospitalarios del Servicio Andaluz de Salud, uniéndose a ellos en los próximos meses las provincias de Cádiz y Málaga.

Con el Hospital Universitario Reina Sofía, Andalucía alcanza el 75% de sus centros hospitalarios con Diraya, contando ya con su implantación al 100% en atención primaria y en urgencias, a lo que se suma un 99% de uso de la receta electrónica.

La inclusión en Diraya de la atención hospitalaria, junto con la de atención primaria, consultas externas, urgencias y 'Receta XXI', permite la integración de toda la información en una Historia Digital Única, con el consiguiente ahorro de recursos y costes económicos y los beneficios para los usuarios y profesionales.

Con el sistema de información Diraya, los profesionales sanitarios acceden a toda la información clínica de un paciente a lo largo de su vida, desde cualquier centro de salud, hospital y servicio de urgencias de la comunidad.

A su vez, los andaluces poseen una tarjeta de salud única que es «la llave» de en-

trada a su historia clínica y que además la emplean para conseguir en las farmacias los medicamentos prescritos por su médico de familia o especialista, lo que se conoce como receta electrónica.

Clic Salud

Los ciudadanos también pueden consultar su historia de salud en Clic Salud, a través de InterS@S, la Oficina Virtual del Sistema Sanitario Público de Andalucía, además de la posibilidad de pedir cita en este portal web o mediante mensaje de móvil mediante la aplicación «Cita Médica».

Además, los andaluces poseen una tarjeta de salud única que es «la llave» de entrada a su historia clínica

En 2013, sólo en atención primaria se registraron en Diraya 47 millones de consultas y 156 millones de prescripciones de medicamentos, además de 5,4 millones de peticiones a laboratorios. Por su parte, en atención especializada y hospitales, aparecen 1,5 millones informes de consultas externas, con 76,8 millones de prescripciones médicas y 96,8 millones de imágenes de radiología. A ello hay que añadirle más 3,4 millones de episodios de urgencias registrados.



REPARACION, LIBERACION Y ACCESORIOS DE TELEFONIA



Reyes Católicos, 24
(junto a Diputación)

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

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



sonríe
este
verano

PROMOCIÓN
implante
dental de titanio

* Incluye cirugía y planificación en 3D.
No incluye prótesis ni aditamentos

desde **259€***

PROMOCIONES VERANO '14

válido hasta 12/09/14

179€

Blanqueamiento
dental una sesión

15%

Descuento en ortodoncia

30€

Unidad de Empaste

20%

Promoción especial para jubilados
prótesis y otros tratamientos...consúltanos.

Más de 20 años de experiencia en salud y estética dental

Dr. Tomás Páez Pérez

ODONTÓLOGO-IMPLANTÓLOGO
COLEGIADO Nº 14/00/1798

Dr. Alfonso Cuéllar Campoy

ODONTÓLOGO-MÁSTER EN PERIODONCIA
COLEGIADO Nº 41/00/2835

serdental

C/. Diego Serrano, 2 (Local) 14005 Córdoba

957 74 00 54

info@clincaserdental.es
www.clinicaserdental.es



 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 Nogue	ZONA CIUDAD JARDIN
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Formentera	ZONA NOREÑA
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 ALEGRAZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
LOPE DE HOCES, 7	Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almagavares (Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AV. CARLOS III, 18	Primera salida, después del túnel de Carlos III	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA. ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ		ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	Explanada - Junto a Parque Infantil	ZONA PARQUE CRUZ CONDE
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE

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

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

 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. CRUZ		ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN

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

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

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

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

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

 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 ALEGRAZA, 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. CRUZ		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

La Campaña «Cinco claves en Hidratación» arranca en agosto

Esta campaña está destinada a concienciar a los ciudadanos sobre la importancia de una correcta hidratación en los meses más calurosos

REDACCIÓN

El Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, a través de la Vocalía de Alimentación, pone en marcha una nueva edición de la campaña sanitaria sobre hidratación, que este año recibe el nombre de «Cinco claves en hidratación», con el fin de incidir en la importancia de hidratarse adecuadamente, y en especial durante los meses de verano. Para ello las boticas cordobesas repartirán una serie de folletos informativos a sus pacientes.

Este año recibe el nombre de «Cinco claves en hidratación»

La campaña tiene como principales objetivos: informar a los farmacéuticos sobre las recomendaciones generales y particulares en hidratación, en función de la edad y situación fisiológica de los usuarios, que podría transmitirse a la población; informar a la población sobre la importancia

de una buena hidratación; fomentar el papel del farmacéutico como agente sanitario, para con-

Para ello las boticas cordobesas repartirán una serie de folletos informativos a sus pacientes

solidar su participación activa en la detección de problemas de salud pública de alta incidencia en la población y, por último, formar al farmacéutico para que actúe como un educador sanitario y pueda ofrecer a la población toda la información necesaria.

La campaña tiene como principales objetivos: informar a los farmacéuticos sobre las recomendaciones generales y particulares en hidratación

Su inicio coincidirá con el mes de agosto y se desarrollará hasta septiembre del presente año.

El Reina Sofía organiza una nueva edición del curso de manejo de la diabetes en pacientes hospitalizados

Los profesionales de este centro, con amplia experiencia, aplican un protocolo que persigue homogeneizar la atención a estas personas durante su ingreso y tras el alta

REDACCIÓN

El Reina Sofía ha organizado la séptima edición del curso 'Manejo de la diabetes en el paciente hospitalizado y tras el alta' que ha reunido a más de 150 profesionales. En el conjunto de las ediciones ya celebradas se han podido formar más de 1.400 médicos y enfermeras de la provincia.

Uno de cada tres pacientes que ingresa en el Reina Sofía es diabético

Las jornadas están organizadas por el endocrino Rafael Palomares, coordinador del grupo de diabetes de la Sociedad Andaluza y también co-autor del Plan Integral de Diabetes de Andalucía. El especialista explica que «el manejo de la diabetes en las personas que ingresan es un tema de sumo interés, ya que uno de cada tres pacientes que ingresa en el Reina Sofía es diabético. Además, en este centro somos pioneros en la puesta en marcha de protocolos asistenciales y contamos con una amplia experiencia y muy buenos resultados».

Desde hace seis años, facultativos y personal de enfermería del



Reina Sofía aplican un protocolo para que todos los pacientes diabéticos que se encuentran ingresados, independientemente del servicio o unidad a la que estén adscritos, reciban una atención homogénea ajustada a sus necesidades y al motivo de su hospitalización. En este sentido, el doctor Palomares apunta que «son ya numerosos los hospitales andaluces y del resto de España que siguen nuestro protocolo como modelo de atención al paciente diabético ingresado».

En base a este documento, los sanitarios ajustan los fármacos y

las dosis de insulina de forma individualizada. Entre las especialidades en las que con más frecuencia ingresan las personas con diabetes figuran Cardiología, Neurología, Cirugía Cardiovascular, Nefrología, Endocrinología y Medicina Interna, fundamentalmente.

Por otra parte, los endocrinólogos del Reina Sofía también son autores del 'Kit de supervivencia para el paciente diabético hospitalizado', una herramienta educativa para todas las personas con diabetes que ingresan que se distribuye en Andalucía a través del Plan Integral de Diabetes.

CARACTERÍSTICAS VIVIENDA UNIFAMILIAR UBICADA EN AVENIDA IGUALDAD (ZONA CERCANA A CENTRO, BIEN COMUNICADA CON EXTERIOR)

Casa pareada unifamiliar de tres plantas, toda exterior y muy luminosa. Construida a finales de 2001. Casa de 104 m², local de 41m². Tres armarios empotrados muy grandes, calefacción central programable de agua caliente por radiadores, aire acondicionado en todas las habitaciones, climalit en todas las ventanas, suelo de mármol.

- P. baja: garaje, salón/dormitorio amplio con cuarto de baño y armario empotrado doble.
- P. 1ª: salón comedor, cuarto de baño, cocina totalmente amueblada y patio exterior.
- P. 2ª: 3 dormitorios, 2 de ellos se han unido y cuarto de baño.

La vivienda descrita es de protección de oficial, por lo que para su alquiler se deben de cumplir los requisitos estipulados por la normativa vigente: no disponer de otra vivienda en propiedad, la unidad familiar no puede tener ingresos superiores a 26.000€. Sujeta a precio máximo de alquiler declarado: 340€



EL CHALET

957 27 18 12
605 82 94 54

Piso esquina Avda.
América-Gran Capitán

200 m², 7ª planta, 4 dorm.
+ servicio, 2 baños +
servicio, 5 arm. emp.,
salón, comedor, cocina-
office, terraza-lavadero,
terrace amplia, garaje

**eb
m**

**en buenas
manos**



**Campaña
«Saborea Córdoba»**

comer sano 16

**La natacion, un
deporte completo**

deporte 18

**Tras el parto: gimnasia
abdominal hipopresiva**

la infancia y la salud 20

**Revisiones oculares a un
grupo de niños saharais**

Salud y solidaridad 22



**TODA LA ODONTOLOGÍA A SU ALCANCE
DIAGNÓSTICO POR IMAGEN Y CIRUGÍA GUIADA
IMPLANTES DE CARGA INMEDIATA**

C.I.D.

CLÍNICA DE IMPLANTOLOGÍA DENTAL

**Dr. Rafael
Gutiérrez de Ravé**
Médico-estomatólogo y cirujano oral por
la Universidad Paris VI, experto en
implantología
Colegiado nº: 2829651
INNOVACIÓN Y EXPERIENCIA

¡En buenas manos!



SÍGUENOS EN



Clínica CID

Situada en la Avda. de América, 9-1º2 (esquina Gran Capitán), de Córdoba, Clínica Cid 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



**CLÍNICA CID CON EL DEPORTE
NUEVO PODIO
EN SUECIA**

REDACCIÓN

El equipo español universitario de hípica, formado por Juan Astolfi, Jose Antonio Garcia Diana y Rafael Gutierrez de Ravé, patrocinado por Clínica C.I.D., ha logrado la medalla de bronce en la modalidad de saltos en la ciudad sueca de Lund, quedando cuartos en la clasificación general. Esta medalla se suma a la conseguida en Rumanía en el mes de Mayo.

Desde estas paginas felicitamos a estos jóvenes deportistas, máximos exponentes de la hípica andaluza y cordobesa.

TOROMÍTICO

Continúa este verano la saga de Ana Shirley. Tras *Tejas Verdes* y *Avonlea*, ahora llega *Ana, la de la Isla*

**Ana
la de
Tejas Verdes**

«La niña más encantadora de la literatura desde Alicia.»
Mark Twain

f Síguenos en Facebook

Fundación La Arruzafa atiende a 800 pacientes en Guinea Ecuatorial

La tercera expedición humanitaria en Malabo finaliza tras una decena de días donde se han realizado 710 consultas médicas y 72 intervenciones quirúrgicas



FUNDACIÓN LA ARRUZAF A

La expedición con integrantes de la Fundación La Arruzafa de Córdoba con destino a Guinea Ecuatorial ha finalizado en el país africano después de haber atendido a ochocientos pacientes durante el transcurso de la misma, que ha durado diez días.

El equipo, que se ha desplazado por tercera vez a Malabo desde que iniciara una andadura humanitaria en dicho lugar del planeta, ha colaborado con la Organización Nacional de Ciegos de Guinea Ecuatoria (Oncige) para asistir a 710 pacientes y realizar 72 intervenciones quirúrgicas.

Del total de patologías tratadas, «hay una prevalencia muy fuerte de glaucoma. Hay muchos ciegos, algunos muy jóvenes», explica Juan Manuel Laborda, presidente de la Fundación. Una coyuntura ésta que «podría detectarse con campañas de preven-

ción periódicas y tratamientos preventivos». Así, matiza que «la mayoría de cataratas están en situación de ceguera funcional», en los pacientes.

Con la tercera expedición de Fundación La Arruzafa en Guinea Ecuatorial se suman un total de 1.800 pacientes atendidos en dicho destino

En la reciente experiencia, que ha contado con el apoyo en materia de hospedaje y transporte de la Oncige, el equipo, compuesto por los miembros del Hospital La Arruzafa, Juan Manuel Laborda, Antonio Cano, Alicia Navarro, Gema Blanco y Gonzalo Gallego, que han estado acompañados de Lidia Clavijo (General Óptica) y Francisca Rivas (Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba), ha llevado a cabo asistencia médica con pacientes de todas las edades.

En este sentido, la asistencia, que se ha desarrollado en la nue-



Los integrantes de la Fundación La Arruzafa, con miembros de la Oncige, en Malabo

va sede de la citada organización, a unos ocho kilómetros de Malabo, también ha incluido la entrega de 350 kilos material médico, medicinas y colirios, preferentemente, y de 350 gafas de presbicia y sol, que se han sumado al total

de 2.500 enviadas con anterioridad a la expedición. De éstas últimas, se han encargado 70 gafas de graduación especial, para hacer en la óptica que la ONG granadina "Mira por tus ojos" instaló en la propia Oncige.

Con la tercera expedición de Fundación La Arruzafa en Guinea Ecuatorial se suman un total de 1.800 pacientes atendidos en dicho destino y casi dos centenares de intervenidos a nivel quirúrgico en el Hospital General de Malabo.



**CENTRO MEDICO
CIUDAD JARDIN**

Novedades
Servicio de hematología
Unidad del dolor y cuidados paliativos

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

Consulte nuestra página web:
www.centromedicociudadjardin.com

Más de veinte especialidades médicas
Abierto todos los días del año

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

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

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

Avda. Gran Vía Parque 21 local, segunda entrada C/Julio Pellicer 26 local - 14005 CÓRDOBA

La campaña «Saborea Córdoba» promociona los productos hortofrutícolas cordobeses que cuentan con numerosos beneficios para la salud

El tomate rosado de Alcolea durante el verano se convierte en el protagonista principal de nuestra ensaladas

REDACCIÓN

Mercacórdoba, Diputación y Asaja se han empeñado en llenar las mesas cordobesas de salud y por ello han puesto en marcha la campaña «Saborea Córdoba», con la intención de promocionar el consumo de las frutas y hortalizas de los campos de nuestra provincia.

Con esta campaña no sólo se apuesta por consumir los productos hortofrutícolas de la Tierra de Córdoba, sino que además se difunden los innumerables beneficios que tienen para la salud.

Otra de las estrellas de los campos cordobeses es, sin duda, el ajo de Montalbán

En el caso del tomate rosado de Alcolea, que durante el verano se convierte en el protagonista principal de nuestra ensaladas, refuerza el sistema inmunológico, mejora la visión y cuenta con importantes propiedades antioxidantes, por su aporte en vitaminas C, E y carotenos, lo que le convierte en un excelente aliado contra el cáncer. El tomate además, es depurativo,

contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y previene problemas cardíacos.

En estos meses de verano, el pimiento verde de La Carlota no puede faltar en nuestra mesa

Otra de las estrellas de los campos cordobeses es, sin duda, el ajo de Montalbán. Si se consume en crudo, el ajo tiene propiedades antisépticas, fungicidas, bactericidas y depurativas, debido a que contiene un compuesto llamado alicina, que actúa contra numerosos virus y bacterias. El ajo de Montalbán, por su excelente calidad, también tiene un elevado poder antioxidante.

En estos meses de verano, el pimiento verde de La Carlota no puede faltar en nuestra mesa. Esta hortaliza cuenta con elevadas dosis de vitamina C, por lo que su consumo es muy beneficioso para la vista, la piel, el oído y el aparato respiratorio. Además, la alta cantidad de vitamina C de esta verdura puede ayudarnos a reducir los síntomas del resfriado y a combatir enfermedades como el estreñimiento y el hipertiroidismo. También es recomendable durante la menopausia ya que la vitamina C ayuda a reducir los sofocos y otros síntomas de la menopausia.



Entre las frutas que se dan en la provincia de Córdoba, además de las propias de estos meses de estío como la ciruela y el melocotón, la gran estrella de la huerta cordobesa

La gran estrella es la naranja de Palma del Río

es la naranja de Palma del Río. Sus beneficios sobre el sistema inmunológico son sobradamente conocidos por su alta concentración de vitamina C, aunque no son tan conocidos

sus efectos para ayudar a aliviar el dolor de la artritis y la inflamación. Las naranjas tienen propiedades anti-inflamatorias y es por eso que pueden realizar esta tarea con eficacia. Con un zumo de naranja diario, puede servirnos para combatirla eficazmente.

En definitiva, la campaña puesta en marcha por Mercacórdoba, Diputación y Asaja, no sólo nos acerca los mejores sabores de nuestros campos, sino que además nos enseña las propiedades que para la salud tienen estos productos de las huertas cordobesas por su excelente calidad.

Saborea

Córdoba





CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA
DR. ELADIO GARCÍA HORTELANO

PONTE GUAPA
con nuestra promoción en
**CIRUGÍA
PLÁSTICA
Y EN ESTÉTICA
SIN CIRUGÍA**

SÍGUENOS EN:



• CIRUGÍA PLÁSTICA • ESTÉTICA SIN CIRUGÍA •
• CIRUGÍA REPARADORA •

Cuidamos de su imagen y su salud, porque estar satisfecho con la imagen personal es fundamental para una vida saludable no sólo físicamente, sino psicológicamente. Por ello le ofrecemos los últimos tratamientos en las especialidades plásticas y estéticas que pueden ayudarle a gozar de un mejor aspecto y una mejor salud.

Doctor Eladio García Hortelano

Miembro de la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Estética y Reparadora
Especialidad Cirugía Plástica y Estética · Colegiado nº: 6315
Plaza Colón 14-2º · 14001-Córdoba

Telf: **957 477 147 · 618 968 041**
www.doctoreladiogarciahortelano.es



HORARIO
de 8:00 a 14:00 h
de 16:00 a 20:00 h

La natación, un deporte completo

En contra de lo que pueda creerse **la práctica de la natación presenta muchas variantes de forma que puede adaptarse a las necesidades individuales de cada persona**

JOSÉ LUIS GONZÁLEZ SANTOS
GERENTE DE HIDROSPORT

A nadie debe hoy día sorprender la afirmación de que uno de los deportes más completos, sanos y recomendables es la natación. Es éste un deporte que pueden practicar la mayoría de las personas independientemente de la edad pues el medio acuático reduce sobremanera el impacto del ejercicio físico sobre las distintas partes del cuerpo, minimizando la tensión sobre huesos y articulaciones. Además al movilizar la mayor parte de los grupos musculares se consigue un considerable trabajo cardiovascular lo cual aporta múltiples beneficios.

Un deporte que pueden practicar la mayoría de las personas sea cual sea su edad

En contra de lo que pueda creerse la práctica de la natación presenta muchas variantes



de forma que puede adaptarse a las necesidades individuales de cada persona como demuestra el hecho de que hoy día las actividades que se realizan en las piscinas van más allá de los clásicos cursos de aprendizaje y van dirigidas a bebés, mujeres embarazadas, personas mayores, etc. Esta variedad se amplía con lo que podemos llamar **natación terapéutica** orientada a patologías tales

como escoliosis, hernias discales, artrosis u obesidad.

El medio acuático reduce sobremanera el impacto del ejercicio físico sobre las distintas partes del cuerpo

Los beneficios más comunes de la práctica de la natación a

un ritmo constante durante una media hora al día son la estimu-

La natación terapéutica orientada a patologías tales como escoliosis, hernias discales, artrosis u obesidad

lación del metabolismo, la quema de grasa y la mejora del estado de forma general, ya que es un ejercicio aeróbico excelente y desarrolla una gran resistencia cardiopulmonar. Otros beneficios son:

- Estimula la circulación sanguínea.
- Equilibra la presión arterial.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Desarrollo de la mayor parte de los grupos musculares (más de 2/3 de todos los músculos del cuerpo).
- Previene las lesiones articulares mediante el fortalecimiento de los tejidos.
- Facilita la eliminación de se-

creciones bronquiales.

- Mejora la postura corporal.
- Desarrolla la flexibilidad.
- Alivia tensiones.
- Mejora el estado de ánimo, disminuye la ansiedad y alivia síntomas de depresión.
- Relaja la excesiva tonicidad muscular de la actividad diaria.
- Estimula el crecimiento y el desarrollo físico-psíquico.
- Mejora el desarrollo psicomotor.
- Favorece la autoestima.

Si a todo esto le unimos el hecho de tratarse de un deporte relativamente barato puesto que, salvo el coste de acceso a la piscina, el equipamiento necesario es tan simple como un gorro, unas

Es un deporte relativamente barato

gafas (recomentable) y un traje de baño, es más que probable que, si no somos practicantes de este deporte, nos preguntemos a qué estamos esperando para serlo.

HIDROSPORT

LA MEJOR FORMA DE HACER DEPORTE EN FAMILIA

EL 18 DE AGOSTO SE ABRE EL
PLAZO DE INSCRIPCIÓN A
NUESTROS CURSOS DE NATACIÓN

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@hidroportcordoba.es





La gamba de ORO

RESTAURANTE • MARISQUERIA • COCEDERO



50 casi.....
AÑOS

también en:

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



Síguenos



mercado victoria



**VENTA
ONLINE**

www.lagambadeoro.es

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

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

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

PONTE EN FORMA TRAS EL PARTO: GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

REDACCIÓN

Tras el embarazo y el parto, llega la hora de poner a punto nuestro cuerpo. Éste ha sufrido durante nueve meses una serie de cambios de diversa naturaleza y consideración y ha llegado el momento de revertirlos. Es por esto que la reciente mamá debe de buscar un tiempo para sí misma, para poder recuperar ordenadamente su forma física y lucir estupenda su maternidad.

Sobre todo hay dos aspectos a los que deberemos prestar una especial atención: **la recuperación del suelo pélvico y la recuperación abdominal.**

El **suelo pélvico** es un conjunto de músculos que ocupa la zona genital femenina y que sujeta vísceras como la vejiga, el útero y los intestinos. Tiene entre otras funciones, la misión de evitar incontinencias urinarias y anales, prolapsos uterinos o incluso mejorar las relaciones sexuales en la pareja.

Respecto al suelo pélvico (también llamado periné) habremos de tener en cuenta que son muchos los factores que lo deterioran a lo largo de la vida de una mujer (herencia, edad, malos hábitos, deporte de impacto, obesidad, menopausia, etc.) aunque sin duda, el factor más agresivo para él es el embarazo y sobre todo el parto. Tras



éste, es necesario hacer una recuperación exhaustiva de esa zona si no queremos padecer los efectos de la debilidad de la musculatura perineal descritos anteriormente.

En relación a las abdominales también es importante considerar que éstas han sufrido una gran elongación y separación durante el embarazo (también llamada diástasis abdominal gestacional) para facilitar el crecimiento del útero y su correcta ubicación en el abdomen durante el tiempo de gestación. Es necesario revertir esta diástasis pero es muy importante hacerlo bien, pues cuando hacemos abdominales incorrectas (que suele ocurrir la mayor parte de las veces) no sólo no la revertimos sino que incluso la podemos aumentar, con lo cual agravaremos el problema.

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA
¿Qué te proponemos para recuperar suelo pélvico y abdominales así como tu forma física con un mínimo esfuerzo y dedicación por tu parte? La Gimnasia Abdominal Hipopresiva (GAH), una novedosa técnica para recuperar lo que el embarazo y el parto ha deteriorado, con la garantía de trabajar los músculos apropiados y por lo tanto, de obtener los resultados perseguidos en muy poco tiempo. ¿Qué tiene de especial esta técnica? Su forma de trabajar, en hipopresión.

Esta metodología fue desarrollada después de que su creador Marcel Caufriez, constataste que muchas mujeres que tras el parto comenzaban a realizar ejercicios abdominales para recuperar el tono muscular, no sólo no obtenían los resultados

perseguidos sino que además sufrían más probabilidades de sufrir incontinencias urinarias y prolapsos uterinos.

En cierta forma, esto es debido a que las abdominales clásicas producen un gran aumento de presión dentro del abdomen que trasladan al suelo pélvico, deteriorándolo y debilitándolo a corto, medio o largo plazo.

La GAH consiste en una serie de ejercicios para fortalecer la faja abdominal y pélvica que se diferencian de los abdominales clásicos en varios aspectos:

- Trabajamos un músculo más profundo y que es muy importante para la estabilidad de la pelvis y de la zona lumbar, llamado **transverso del abdomen** y otros músculos abdominales llamados **oblicuos**.
- Se hace un trabajo coordinado con la respiración y concretamente, estos ejercicios se realizan en **apnea espiratoria** (después de una espiración completa se hace una pausa respiratoria, que es conocida como apnea, y entonces se contrae el transverso)
- No dañan al suelo pélvico, por lo que están especialmente recomendados para las mujeres. Se llaman gimnasia **hipopresiva** precisamente porque no aumentan la presión sobre la musculatura del suelo pélvico, sino todo lo contrario.
- **Ayudan a relajar el diafragma** que es un músculo muy importante de la respiración y si está muy tenso siempre aumentará la presión abdominal, perjudicando a los músculos del suelo

de la pelvis.

- La contracción del transverso abdominal produce una **contracción refleja de los músculos del suelo pélvico**, por ello se usan también para mujeres que tengan debilidad de esta musculatura (descenso de vísceras o prolapsos, incontinencia urinaria, postpartos...). Se trata de una gimnasia muy adecuada para fortalecer esta musculatura.

Está claramente demostrado por medio de la medición con ultrasonidos y con electromiografía que la musculatura del suelo pélvico se contrae de manera refleja al hacer una contracción del transverso del abdomen. Así esta gimnasia de recuperación va a tener un efecto terapéutico doble sobre la zona abdominal y lumbar y también fortalecerá de manera indirecta el suelo pélvico.

APLICACIÓN AL POSPARTO

Con la Gimnasia abdominal hipopresiva favorecemos el fortalecimiento del abdomen y de la musculatura del suelo pélvico, ya que han sufrido un sobrestiramiento durante el embarazo y el parto.

En Cemlosarcos llevamos trabajando con esta técnica desde 2006 con unos resultados extraordinarios. Es una gimnasia muy fácil de realizar y la puedes hacer sola en casa o en grupo si así lo deseas. No obstante, es importante que la primera vez que la realices lo hagas bajo la supervisión de un experto que te ayudará a aprenderla correctamente para no incurrir en errores que nos hagan trabajar incorrectamente.

Con estas clases ayudamos a prevenir posibles lesiones funcionales u orgánicas que puedan surgir a consecuencia de esta distensión muscular como la incontinencia urinaria o fecal, la caída de la vejiga o el útero, el estreñimiento o disfunciones en las relaciones sexuales.

Ponemos a punto toda esta musculatura para que la mamá pueda incorporarse con normalidad a las actividades de la vida diaria y al deporte, mejorando así su calidad de vida.

¿Preparada entonces? Te estaremos esperando...

Más información en www.cemlosarcos.es



*Estás Embarazada
¡Enhorabuena!*

Cemlosarcos es una Clínica Médica
dedicada integralmente
a la Salud Materno Infantil

Ronda de los Tejares, 16 portal 5, 1º D
14001 Córdoba

www.cemlosarcos.es

Teléfono: 957 47 17 43





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.cirurgiafemenina.com

Fundación La Arruzafa realiza revisiones oculares a un grupo de niños saharauis

La iniciativa, que suma ocho ediciones desde que se lleva a cabo, prevé asistencia sanitaria oftalmológica a aquellos menores que pasan el verano en la provincia de Córdoba

REDACCIÓN

La Fundación La Arruzafa ha llevado a cabo un centenar de revisiones de oftalmología al colectivo de niños y niñas procedentes de los campamentos de Tindouf (Argelia) que pasan el verano en la provincia de Córdoba.

Un equipo del Hospital La Arruzafa ha realizado inspec-

Estas revisiones, se llevan a cabo desde hace ocho años

ciones oculares a menores saharauis con edades comprendidas entre los siete y los doce años, detectando entre los problemas más comunes patologías del tipo miopías, hipermetropías y astigmatismos.

Estas revisiones, que se llevan a cabo desde hace ocho años, prevén cobertura médica ocular durante todo el período estival, contemplando en un primer tér-

mino un estudio de la visión de cada menor y que, dependiendo de cada caso, contempla trata-

Prevén cobertura médica ocular durante todo el período estival

mientos específicos en el Servicio de Oftalmología Infantil del Hospital La Arruzafa.

La Fundación ha desarrollado estas primeras revisiones en las instalaciones que la Diputación Provincial regenta en la barriada de Cerro Muriano, en los conocidos como Colegios Provinciales, antes de que estos reciban tratamiento en las dependencias del Hospital.

El colectivo de niños saharauis que pasa el verano en la provincia cordobesa pertenece a un grupo de menores que crecen en un campo de refugiados junto a sus familias en el desierto de Tindouf (Argelia).



Integrantes de la Fundación La Arruzafa durante el reconocimiento médico realizado a los menores saharauis

- / 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

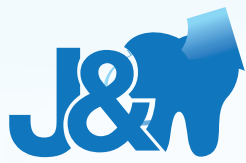
SANTA MARINA

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 - 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

Escápate a Córdoba

Una provincia llena de contrastes

Pantano de Iznájar



Diputación de Córdoba



CÓRDOBA
DIPUTACIÓN | TURISMO