

# Córdoba sana

Septiembre de 2014 • Año VIII • número 88. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO - [www.cordobasana.es](http://www.cordobasana.es)

**SOLUCIONES INTEGRALES PARA LA SORDERA**

**EFETA**  
centros auditivos  
[www.efeta.es](http://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

AYUDAS TÉCNICAS  
SOPORAMIENTOS  
SOCIOASISTENCIALES

Accesibilidad y eliminación de barreras

Somos Profesionales



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



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



## PREMIO EUROPEO A ALERGÓLOGOS DEL REINA SOFÍA

### Premian un trabajo sobre alergia a antiinflamatorios

La Academia Europea de Alergología e Inmunología Clínica ha concedido el primer premio en una reunión monográfica sobre alergia a antiinflamatorios celebrada en Málaga a un trabajo presentado por alergólogos del Hospital Universitario Reina Sofía. La autora principal del estudio es la especialista María José Barasona y también han participado los especialistas Ignacio García, Francisco Guerra y Carmen Moreno.

(sigue en la página 2)



La doctora Barasona, primera por la derecha, junto a la responsable de Alergia y otras especialistas

# MATRICÚLATE

**E 14-15 AB**



**ih** International House

**AB** Academia Británica

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

# noticia de portada

## Alergólogos del Reina Sofía obtienen un premio europeo por un trabajo sobre **alergia a antiinflamatorios**

**El servicio de Alergia ofrece alternativas a todos los alérgicos a este grupo de fármacos y para los pocos pacientes que no toleran estas alternativas también aplican otros tratamientos**

REDACCIÓN

La Academia Europea de Alergología e Inmunología Clínica ha concedido el primer premio en una reunión monográfica sobre alergia a antiinflamatorios celebrada en Málaga a un trabajo presentado por alergólogos del Hospital Universitario Reina Sofía. La autora principal del estudio es la especialista María José Barasona y también han participado los especialistas Ignacio García, Francisco Guerra y Carmen Moreno.

En el estudio han participado 405 pacientes

El trabajo, titulado 'Sensibilización a fármacos alternativos en pacientes con intolerancia a antiinflamatorios no esteroideos (AINES)', concluye que la mayoría de los alérgicos a dos o más antiinflamatorios no reaccionan de manera adversa ante otros fármacos alternativos, por lo que pueden tomar esta medicación con tranquilidad y con la garantía de que puede hacer el mismo efecto que los antiinflamatorios a los que son alérgicos, después de haber sido estudiados en el servicio de Alergia.

La alergóloga María José Barasona señala que «cuando una persona es alérgica a dos o más antiinflamatorios se considera que lo es a todos ellos y por eso tratamos de ofrecerle otra alternativa». Las reacciones adversas tras la exposición a estos fármacos se pueden producir de forma inmediata, en las siguientes horas próximas a la toma e incluso a lo largo de las 24 horas posteriores.

En el estudio han participado 405 pacientes atendidos en la consulta de alergia a medicamentos del Reina Sofía durante los dos últimos años por alergia a dos o más grupos de antiinflamatorios. De ellos, en 355 pacientes (88%) se pudo constatar que toleraban los medicamentos alternativos estudiados y 50 tuvieron alguna reacción menor (inflamación —fundamentalmente de párpados y labios—, urticaria, erupciones cutáneas, rinitis, conjuntivitis y eritema).

De este medio centenar de pacientes, en



La doctora Barasona, primera por la derecha, junto a la responsable de Alergia y otras especialistas

13 se registraron alergia a alguno de los fármacos que se estudian en este trabajo (en dos pacientes se produjeron reacciones a los dos fármacos del estudio). De estos 13 pacientes, 9 son mujeres y 4 hombres, con una edad media de unos 50 años.

**En el 90% de las ocasiones es el médico de Atención Primaria quien deriva a estos pacientes**

Para María José Barasona «estas cifras confirman que es habitual que los pacientes alérgicos a los antiinflamatorios toleren bien los alternativos, si bien, para aquellos casos muy puntuales en los que además existe alergia a los alternativos hay otras opciones como son los derivados mórficos».

En el 90% de las ocasiones es el médico de Atención Primaria quien deriva a estos pacientes y en el resto de los casos las

derivaciones llegan sobre todo desde las especialidades de Reumatología y Traumatología. La alergóloga apunta que, aunque el porcentaje de reacciones graves es muy reducido «no se deben infravalorar, ya que pueden ocurrir en el domicilio y es preciso actuar. Por ello, aconsejamos a los alérgicos acudir a esta consulta para confirmar o descartar la alergia y realizar un diagnóstico y tratamiento adecuado».

La alergóloga señala que «en los últimos años se ha registrado un incremento de pacientes que desarrollan alergia a antiinflamatorios, mientras que antes la principal alergia a medicamentos era a la penicilina». Por la Unidad de Alergia a Medicamentos del complejo sanitario pasan al año en torno a mil pacientes.

Precisamente, entre las principales causas del aumento de los casos de intolerancia a antiinflamatorios figuran su elevado consumo entre la población, la automedicación sin seguir las indicaciones de los

**Por la Unidad de Alergia a Medicamentos del complejo sanitario pasan al año en torno a mil pacientes**

especialistas y el aumento del número de patologías, explica la doctora Barasona.

A fin de conocer el grado de sensibilización a medicamentos, el personal de enfermería del servicio de Alergia se ocupa de realizar las pruebas prescritas por el especialista. Se llevan a cabo una media de 45 estudios semanales, en consulta externas, y consisten en administrar el fármaco de forma dosificada, además de observar durante las dos horas siguientes si se producen reacciones. En algunos pacientes, previamente a la administración del fármaco, se les realiza pruebas cutáneas. En los pacientes de alto riesgo el estudio se lleva a cabo en el hospital de día, ubicado en el Hospital Provincial.

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

Muchas mujeres desconocen que padecen esta malformación

# Cómo preservar la capacidad de lactancia futura tras aumento mamario en **mamas tuberosas leves**

REDACCIÓN

Por norma general, la cirugía de mamas tuberosas ha tenido un abordaje a través de la areola, disecando toda la glándula mamaria. Los motivos para realizar un abordaje areolar en esta cirugía son dos: corregir la herniación glandular a ese nivel y reducir el tamaño de las areolas, frecuentemente dilatadas. Esto sigue siendo aplicable para los casos moderados y severos (grados II y III). Sin embargo, para los casos leves (grado I), en pacientes bien seleccionadas, es posible llevar a cabo las correcciones necesarias desde un abordaje inframamario. El Dr. Emilio Cabrera realiza este abordaje en los casos de mama tuberosa grado I, en los que no exista herniación areolar o ésta sea mínima, y en el denominado "síndrome microtuberoso". En todos los casos de abordaje inframamario realiza plano dual II o III, dependiendo de la constricción del polo inferior. No hay manipulación glandular y en todos

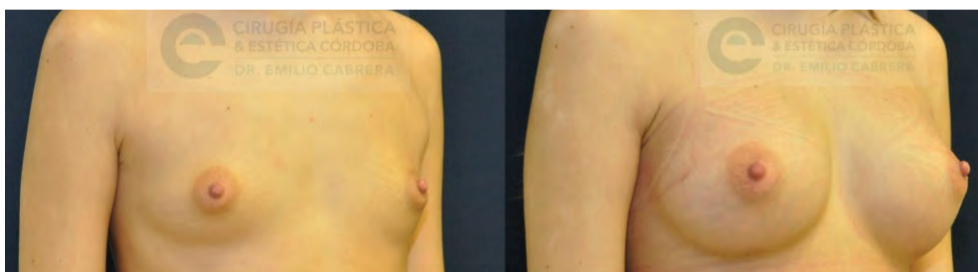
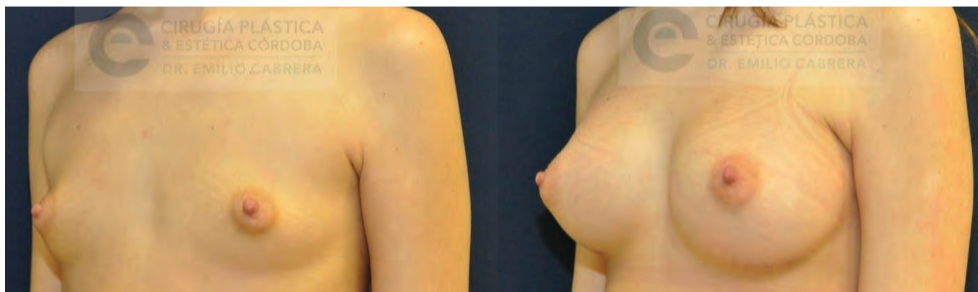
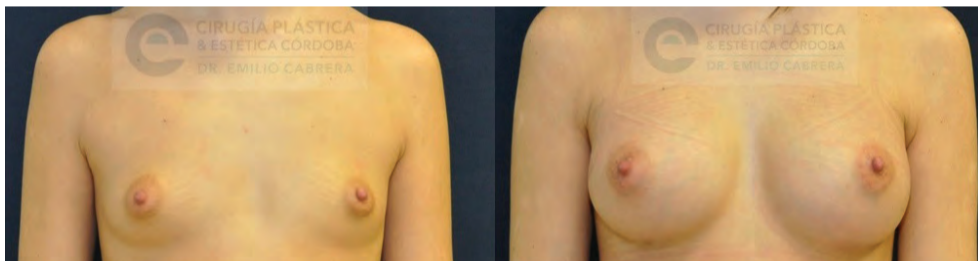
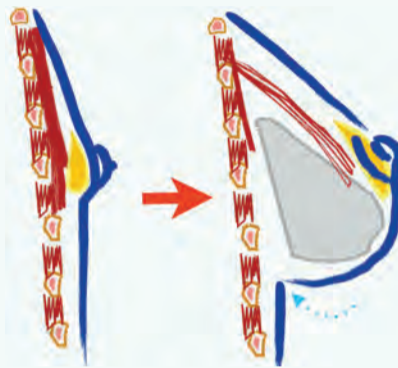
los casos el tipo de implante será anatómico de baja altura y máxima proyección.

Las ventajas que aporta el abordaje inframamario son: evitar la cicatriz areolar, permitir un acceso

mucho más anatómico y preciso al espacio subpectoral (por debajo del músculo) y, lo más importante, preservar la integridad de la glándula mamaria y la capacidad de lactancia futura.

## ¿QUÉ SON LAS MAMAS TUBEROSAS?

Se trata de una malformación que puede afectar a una o a las dos mamas, cuya causa se desconoce, y que consiste en el desarrollo insuficiente del tejido mamario en la parte inferior del pecho y la constricción del surco submamario, con lo que resulta inexistente o poco marcado. Es fundamental su diagnóstico correcto antes de realizar cualquier planteamiento de cara a la intervención quirúrgica de aumento mamario, ya que hay que abordar el caso de una manera muy distinta a como se hace con un aumento de pecho.



A la izquierda, un caso de dicho abordaje inframamario.

Más información en: [www.aumentopechocordoba.es](http://www.aumentopechocordoba.es)

## Nuestra consulta garantiza tu intimidad (y privacidad)

REDACCIÓN

Sabemos que a nuestros pacientes les preocupa su privacidad, su intimidad. Somos conscientes de que nuestra especialidad es muy sensible y requiere de una cuidada discreción. Más que otras. Por eso te aseguramos que



cuando vengas a consulta no vas a tener la desagradable experiencia de encontrarte con nadie a quien tener que dar explicaciones de la razón de tu cita médica, algo que solo te concierne a ti. ¿Qué significa eso?

De entrada, estamos situados en la segunda planta de un moderno edificio en el que el anonimato en tu visita está asegurado incluso antes de llegar a nuestra consulta. Esto incide en mayor tranquilidad para ti y un mejor servicio médico por nuestra parte ya que crea el clima de confianza y seguridad necesarias para abordar cada problema de forma adecuada. Una vez en la clínica debes saber que en ella solo se ejerce la Cirugía Plástica, con lo cual nunca te cruzarás con personas que acuden a otros especialistas. Pero es más, ni tan siquiera con otros pacientes del Dr. Emilio Cabrera, ya que disponemos de dos salas de espera diferenciadas que permiten que tu visita médica sea completamente privada y confidencial. Sin sorpresas.

Como complemento a todas estas cuestiones, pensadas para hacer más sencilla y privada tu consulta con el Dr. Emilio Cabrera, nuestro sistema de cita previa valora lo importante que es tu tiempo, y te garantiza un tiempo máximo de demora de 10 minutos en tu consulta.



Doble sala de espera en consulta para preservar tu intimidad



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

Avda. Gran Capitán, 46 957 28 14 50

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

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

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

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

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



## ► noticias

**Alergólogos del Reina Sofía obtienen un premio europeo por un trabajo sobre alergia a antiinflamatorios** 2

**Un estudio concluye el descenso del consumo de tabaco entre los profesionales del Reina Sofía** 6

**Campaña estival «Cinco claves en Hidratación»** 8

**Más de 300 alumnos de formación profesional han realizado prácticas en el Reina Sofía** 8

**El Hospital Reina Sofía ha reducido un 20% la generación de residuos peligrosos en los últimos cuatro años** 10

## ► en buenas manos

**Conservas en lata, una opción segura y saludable para complementar nuestra dieta** 16



**Pirgüismo, un deporte de moda** 18

**Embarazada... y en plena forma** 20

**La vuelta al cole, mejor con una alimentación sana** 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 SEPTIEMBRE

1	2	3	4	5	6	7
<b>8</b> Día Mundial de la Fibrosis Quística	<b>9</b>	<b>10</b> Día Internacional para la Prevención del Suicidio	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>15</b> Día Mundial del Linfoma	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b> Día Mundial del Alzheimer
<b>22</b>	<b>23</b> Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b> Día Mundial de la Rabia	<b>29</b> Día Mundial del Corazón	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

## LA FRASE DEL MES

« La libertad y la salud se asemejan: su verdadero valor se conoce cuando nos faltan »

Henry Becque

## NOTICIA BREVE

**La Junta bonifica con más de siete millones de euros los desplazamientos interurbanos en autobús de los titulares de la tarjeta Sesentaycinco**

## REDACCIÓN

La Junta de Andalucía ha bonificado con más de siete millones de euros los desplazamientos interurbanos en autobús de las personas mayores de Córdoba que son titulares de la tarjeta Sesentaycinco. En concreto, desde la puesta en marcha de esta prestación en 2001, 72.121 usuarios cordobeses de este documento han podido ahorrar 7,16 millones de euros.

El programa de transporte interurbano tiene como objetivo facilitar a las personas mayores de 65 años los desplazamientos con origen y destino en Andalucía, por medio de transporte público regular por carretera. Para ello, los usuarios de la tarjeta

Andalucía Junta Sesentaycinco obtienen un 50% de descuento al presentar este documento a la hora de adquirir su billete ordinario junto a su DNI.

De los más 72.000 viajeros registrados hasta el momento, un 54,5% han sido mujeres y un 45,5% fueron hombres. Sólo durante el pasado 2013 se beneficiaron de este programa 28.318 personas (12.479 hombres y 15.839 mujeres) que ahorraron un total de 553.603 euros.

Esta iniciativa se realiza gracias a los convenios de colaboración existentes entre las empresas de transporte y la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales por los que ésta se hace cargo del pago de las bonificaciones que reciben las personas mayores.

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

## Un estudio concluye el descenso del consumo de tabaco entre los profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía

El complejo sanitario lleva a cabo actividades de promoción de la salud relacionadas con el control del tabaquismo y presta a los profesionales asistencia para su deshabituación

### REDACCIÓN

Un estudio realizado por el Reina Sofía sobre la prevalencia del consumo de tabaco entre sus profesionales concluye que se ha producido un descenso en este hábito por la mayor sensibilización del personal. El trabajo, realizado por profesionales de Medicina del Trabajo, se ha centrado fundamentalmente en conocer y analizar el hábito tabáquico de los profesionales sanitarios, por ser referentes en el desarrollo de estilos de vida saludables.

### La edad media de la población fumadora en el hospital es de 50,55 años

En este estudio epidemiológico han participado 1.672 profesionales del centro, una muestra representativa del conjunto de la plantilla formada en la actualidad por cerca de 5.000 trabajado-

res. Según este trabajo, el 77,2% de los trabajadores del complejo sanitario se declara no fumador o exfumador, mientras que el 22,8% reconoce que fuma. Entre otros aspectos, también se ha tenido en cuenta el año de comienzo y fin del hábito (en su caso) y el promedio del consumo de tabaco.

Según este estudio, la edad media de la población fumadora en el hospital es de 50,55 años, de la exfumadora 50,64 años y de la no fumadora 48,32 años. Además, se da a conocer que entre la población más joven la incidencia del tabaco es menor, por lo que se deduce que este sector de profesionales está más concienciado de los perjuicios de este hábito poco sano. Otro dato de interés es que las profesionales del hospital tienden a fumar un 8% más que los profesionales varones.

Su autor principal es el médico del trabajo del Reina Sofía Antonio Ranchal, que señala que «si se comparan los datos de este análisis

epidemiológico con otros también realizados por profesionales del centro años atrás se puede observar una reducción ostensible del consumo de tabaco, situándose el personal médico como el colectivo que ha realizado un mayor esfuerzo en este sentido».

### En este estudio epidemiológico han participado 1.672 profesionales del centro

Concretamente, un anterior estudio realizado por profesionales de Neumología del complejo sanitario indicaba que el 30,6% de los profesionales del centro era fumador hace una década. Por tanto, señala el doctor Ranchal, que «se habría logrado reducir en 7,8 puntos esta estadística». En la explotación de los datos del estudio también ha participado personal del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC).

Una señalización en el suelo recuerda la prohibición de fumar tabaco en el recinto hospitalario



Además, la incidencia de este hábito entre los profesionales del hospital es menor que en la población general. Así, la última Encuesta Andaluza de Salud, de la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, recoge que la prevalencia de población andaluza mayor de 16 años fumadora es el 30,9%.

Entre las medidas que podrían haber incidido en esta disminución destacan la implantación de la legislación específica que prohíbe fumar en hospitales y centros sanitarios y las actividades impulsadas desde el hospital para disminuir el consumo de tabaco en los profesionales.

## Laboratorio de Prótesis Dental:



Estética e  
Innovación  
Dental, S.L.

Calidad

Servicio

Confianza



Imprenta de la Alborada, parcela 124-A (P. Ind. Las Quemadas) 14014 - Córdoba  
Tlf. 957 348 239 · laboratorio@esticadentalcordoba.es · 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



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

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

## noticias

# Campaña estival «Cinco claves en Hidratación»

Para 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.

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 consolidar 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.

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

# Más de 300 alumnos de formación profesional han realizado prácticas en el Reina Sofía

El complejo sanitario, que cuenta con 60 tutores repartidos entre las unidades de gestión clínica y servicios no asistenciales, es una de las empresas más demandadas por los estudiantes

### REDACCIÓN

El Reina Sofía ha acogido durante el curso que acaba de finalizar a más de 300 alumnos de ciclos formativos de Córdoba y la provincia, que pudieron realizar sus prácticas en las distintas unidades de gestión clínica y servicios no asistenciales con que cuenta el centro.

Este centro permite formar a estudiantes de disciplinas muy diversas

La responsable de la Unidad Integrada de Formación del complejo sanitario, Lourdes Agredano, señala que «hacer prácticas en el Reina Sofía representa una motivación y un estímulo para el alumnado, dado que es una de las empresas más demandadas y, como las plazas que se ofertan son limitadas, pueden acceder a nuestro centro quienes obtengan mejor expediente académico».

Permite formar a estudiantes de disciplinas muy diversas (sanitarias y no sanitarias) ya que, por su magnitud y complejidad, su funcionamiento se asemeja al de una pequeña ciudad donde trabajan más de 5.000 profesionales y conviven 114 puestos de trabajo distintos.

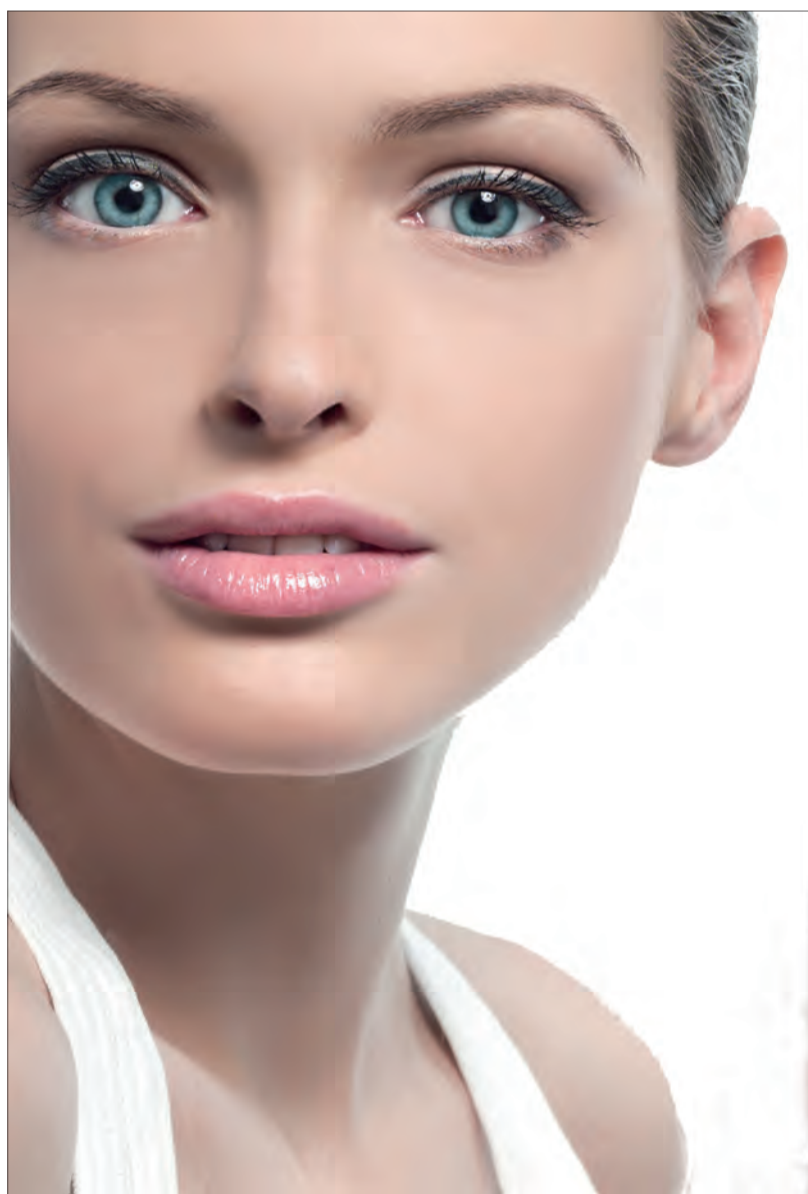


Manuel Villanueva ha realizado prácticas en el servicio de fotografía del hospital

Además, este hospital de tercer nivel cuenta con profesionales altamente capacitados, está dotado con tecnología muy sofisticada y se llevan a cabo procedimientos muy complejos que precisan de una profunda especialización por parte del personal. Por todo ello, este hospital ejerce un gran atractivo para los alumnos.

El Reina Sofía lleva trece años recibiendo a alumnos de ciclos formativos en prácticas de manera reglada y es fruto de un convenio entre el complejo sanitario y las delegaciones territoriales de Igualdad, Salud y Políticas Sociales y Educación, Cultura y Deporte.

Los alumnos del curso que acaba de finalizar pertenecen a 17 ciclos formativos de grado medio y superior. Más de la mitad se reparten entre auxiliares de enfermería (136) y radiodiagnóstico (62), el resto pertenecen a documentación sanitaria, farmacia y parafarmacia, anatomía patológica, dietética, laboratorio de diagnóstico clínico, radioterapia, salud ambiental, informática, secretariado, administración y finanzas, desarrollo productos electromecánicos, realización y medios audiovisuales, instalaciones y mantenimiento electromecánicos, soldadura y calderería y cocina y gastronomía.



LA SALUD DE TU BELLEZA EN LAS MEJORES MANOS .....

# UG

## LAUDEN

CENTRO MÉDICO

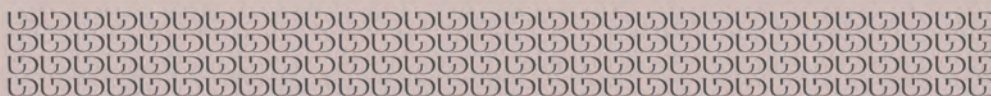
MEDICINA ESTÉTICA

**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 Masculina

##### Cirugía Facial

Rejuvenecimiento facial

Rinoplastia

Otoplastia

##### Cirugía Corporal

Liposucción

Abdominoplastia

Ginecomastia

#### ■ Medicina Estética

Información realista y completa en cada caso

Atención personalizada

Técnicas avanzadas

Primera consulta gratuita



síguenos en twitter @redondoestetica

[www.facebook.com /Clinica-RC-Dr-Redondo-Camacho](http://www.facebook.com/Clinica-RC-Dr-Redondo-Camacho)

[www.youtube.com/redondoestetica](http://www.youtube.com/redondoestetica)

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](mailto:recamed@hotmail.com) / [www.redondoestetica.com](http://www.redondoestetica.com)

## noticias

# El Hospital Reina Sofía ha reducido un 20% la generación de residuos peligrosos en los últimos cuatro años

La concienciación e implicación de los profesionales, fundamentalmente de enfermería, es primordial para poder llevar a cabo las medidas incluidas en el **Programa Ambiental del complejo sanitario**

### REDACCIÓN

El Reina Sofía ha logrado reducir un 20,7% la generación de residuos peligrosos en los últimos cuatro años gracias a la concienciación e implicación de los profesionales y al impulso de medidas de control de los residuos derivados del desarrollo de la actividad asistencial y que se incluyen en el Programa Ambiental del complejo sanitario.

**En el hospital se generaron el pasado año 2.658 toneladas de residuos**

Concretamente, en 2013 se produjeron en el conjunto de los centros que forman parte del complejo hospitalario 83,6 toneladas de residuos peligrosos, frente a las 105,5 toneladas que se contabilizaron en 2010. Esta tendencia a la baja también se ha producido en el consumo de otros recursos como es el caso del agua y la electricidad. Concretamente, se consumió el pasado año cerca de 300.000 metros cúbicos de agua, un 23% menos que en los últimos cuatro años, mientras que el con-

sumo eléctrico ha bajado en torno a un 6,5% entre 2010 y 2013.

En total, en el hospital se generaron el pasado año 2.658 toneladas de residuos (tanto peligrosos como asimilables a urbanos —inerte, orgánica, papel y cartón, vidrio, enseres, metales y madera—). La separación, recogida y traslado de los residuos sanitarios sigue un proceso protocolizado según sus características.

La clasificación clásica de residuos incluye cuatro tipos: los sólidos urbanos (restos de comida, mobiliario, vidrio, cartones y plásticos), los sanitarios asimilables a urbanos no peligrosos (que se producen como consecuencia de la actividad sanitaria o investigadora como gasas, yesos o sondas), los sanitarios y no sanitarios peligrosos (infecciosos, cortantes y punzantes, citostáticos y citotóxicos, químicos, líquidos radiológicos, ácidos y aceites minerales) y los radiactivos (que siguen unas pautas de tratamiento y evacuación especiales).

El punto limpio del hospital, que entró en funcionamiento hace tres años, es un espacio de 1.300 metros cuadrados donde se separan, clasifican y ordenan

los residuos generados por profesionales y pacientes, ya sean peligrosos o los que se incluyen en el circuito normal de recogida de residuos sólidos urbanos. Para el tratamiento de los residuos peligrosos existe un almacén independiente, mientras que el almacenaje del metal, enseres y madera se realiza en cubas y el material inerte, orgánico y papel y cartón en compactadoras.

**El punto limpio del hospital entró en funcionamiento hace tres años**

La implicación y concienciación de los profesionales sobre la importancia de proteger y preservar el medio ambiente es primordial para todo avance en materia medioambiental. El cuidado del medioambiente está presente en las distintas actuaciones que se llevan a cabo en el hospital y resulta clave el papel de la enfermería en la correcta gestión de los residuos, muchos de ellos peligrosos, pues es el colectivo que más contacto tiene con medicación, material de curas, etc.



En la imagen un profesional inicia la recogida de uno de los contenedores de residuos peligrosos

# VI CONGRESO ANDALUZ DE ESPIRITISMO

- EL DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA -



ORGANIZA  
ASOCIACIÓN ESPÍRITA ANDALUZA  
"AMALIA DOMINGO SOLER"  
[www.andaluciaespiritista.org](http://www.andaluciaespiritista.org)  
[andaluciaespiritista@gmail.com](mailto:andaluciaespiritista@gmail.com)

Inscripción y Reservas en [WWW.VIAJESCALIFAL.COM](http://WWW.VIAJESCALIFAL.COM)  
Tel.656 – 912767 mail: [maxi@viajescalifal.com](mailto:maxi@viajescalifal.com)

DEL 31 DE OCTUBRE AL 2 DE NOVIEMBRE 2014  
SE CELEBRARÁ EN HOTEL OASIS, AV. DE CÁDIZ, 78, 14013 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](http://www.doctoreladiogarciahortelano.es)



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

 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 Noguera	ZONA CIUDAD JARDIN
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Formentera	ZONA NOREÑA
AVDA.LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
CRUZ CONDE, 21	Esquina a Ronda de los Tejares	ZONA CENTRO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
LOPE DE HOCES, 7	Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almagavares (Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AV. CARLOS III, 18	Primera salida, después del túnel de Carlos III	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.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 Noguera	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA.LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
LOPE DE HOCES, 7	Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.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



# eb m

en buenas  
manos



## Conservas en lata, seguras y saludables

comer sano 16

## Pirguismo, un deporte de moda

deporte saludable 18

## Embarazada... y en plena forma

la infancia y la salud 20

## La vuelta al cole, mejor con una alimentación sana

hábitos saludables 22



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

### C.I.D.

CLÍNICA DE IMPLANTOLOGÍA DENTAL

¡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

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**

## 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



sonríe  
este  
verano

PROMOCIÓN  
implante  
dental de titanio

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

desde **259€\***



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

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

[www.clinicaserdental.es](http://www.clinicaserdental.es)  
[info@clinicaserdental.es](mailto:info@clinicaserdental.es)



**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.



**ORGULLOSOS**  
DE NUESTROS ATARDECERES  
ORGULLOSOS DE RECICLAR



EL PODER DE LA COLABORACIÓN



CUANDO TE SIENTES  
ORGULLOSO DE ALGO LO CUIDAS.  
SIGUE RECICLANDO TUS ENVASES  
PARA MEJORAR EL MEDIOAMBIENTE.

# Conservas en lata, una opción segura y saludable para complementar nuestra dieta

Son un producto alimenticio fresco, en ocasiones también cocinado, que ha sido **debidamente esterilizado y conservado**

## REDACCIÓN

La conserva en lata es un producto alimenticio fresco que ha sido debidamente esterilizado, en ocasiones también cocinado, que se introduce en un depósito que se cierra de forma hermética y que permite la conservación por mayor tiempo de dicho alimento. Es un proceso seguro, que permite la conservación de una amplia gama de productos desde frutas a pescados, carnes o verduras, de crudos a elaborados.

Es un método que permite para su almacenamiento no requiere de refrigeración o congelación. No se presentan problemas derivados por roturas de cadena de frío y además se presentan en envases reciclables.

### En el caso de las conservas de pescado en aceite hay mayores concentraciones de ácidos grasos

Conservan muchas de las propiedades nutricionales, si bien cuando se someten a procesos térmicos pierden algunas de sus vitaminas, conservan otras por más tiempo o se aumentan como es el caso de los ácidos grasos esenciales que se hallan en mayor proporción es el pescado en conserva que el fresco. Tienen mayor contenido

en sodio, ya que la sal es conservante y se usan en muchos procesos de elaboración por lo que las personas con hipertensión debe moderar su consumo.

### Es importante ver cual es el tipo aceite y valorar la calidad del mismo

En el caso de las conservas de pescado en aceite hay mayores concentraciones de ácidos grasos ya que al añadirle una cobertura de aceite aumentan las grasas omega 3 y la cantidad de vitamina B3. No debemos olvidar que también aumenta su valor calórico por lo que se aconseja su consumo en la dosis adecuada. Es importante ver cual es el tipo aceite y valorar la calidad del mismo. Los aceites de oliva y de girasol presentan mejores cualidades que otros que se etiquetan como vegetales y contienen aceites como por ejemplo de palma o coco.

En general las conservas de pescado comparten niveles altos de calcio, fósforo y hierro así como de vitaminas A, B y D. En el caso de las sardinas, el tratamiento térmico aumenta el contenido de calcio, pudiendo triplicarlo en comparación con el fresco, ya que no solo queda en la espina sino que al ablandarse esta pasa a la carne.



Contienen aminoácidos esenciales y las proteínas son muy digestivas.

Algunas veces puede darse el caso de tener una lata que esté en malas condiciones

### Cuándo desechar una lata

Aunque es un proceso seguro algunas veces puede darse el caso de tener una lata que esté en malas condiciones, bien por estar mal procesada o almacenada en malas condiciones. Si presentan zonas de oxidación en las zonas de abertura podría presentar oxidaciones del alimento. Si la lata está abombada es síntoma de que en el interior han ocurrido procesos fermentativos y la presencia de patógenos tóxicos por lo que deberemos desechar la lata. En el caso de al abrir encontrásemos espuma es sintomático del deterioro del producto. Si el alimento presenta mal aspecto, el líquido del interior en mal estado, presenta mal olor debemos tirar todo el contenido. Debemos conservar el contenido de la lata abierta fuera del mismo y en el frigorífico.



**Rincón**  
**de las Beatillas**  
*Cocina Tradicional Cordobesa*



### RESERVAS

957 48 33 36  
629 75 74 83

Plaza de las Beatillas, 1 14001 - CÓRDOBA

elrincon@tabernabeatillas.com







# R A D I O L O G I A CRUZ CONDE

## UNIDAD DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEN DE LA MAMA

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



## IMAGEN DENTAL

### TAC dental modelo i-CAT



VENTAJAS i-CAT

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

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

# Piragüismo, un deporte de moda

Es un deporte muy completo y cardiosaludable, con un alto gasto calórico en su desarrollo

A. CABELLO

Practicar regularmente algún deporte o práctica física nos aporta no sólo beneficios fisiológicos sino también sociales y psicológicos ya que se favorece la integración y la comunicación con otras personas. En este caso el piragüismo es un deporte muy sano y adaptado a todo tipo de personas y situaciones que enfatiza en las capacidades motrices como el equilibrio o la coordinación, en las capacidades físicas como fuerza y resistencia además de adquirir mayor destreza y técnica. Además el contacto directo con la naturaleza, en río, pantano o mar; la fauna, el viento... hacen que el deslizamiento por el agua proporciona una agradable sensación de libertad que en muchos casos resulta muy terapéutica.

**Se desarrolla la fuerza del tren superior, es decir tronco y brazos**

El nacimiento como deporte tal y como lo conocemos hoy se remonta al kayak construido por el

escocés John MacGregor en 1965 dedicándose a viajar por los ríos británicos y de otros países nórdicos y centroeuropeos. Incluso llegó a navegar por el río Jordán, el Nilo y el Mar Rojo en su kayak llamado Rob Roy.

**No debemos olvidar las medidas de seguridad**

Este deporte es muy completo y cardiosaludable, con un alto gasto calórico en su desarrollo. Se desarrolla la fuerza del tren superior; es decir tronco y brazos. Se necesita desarrollar capacidades de equilibrio por lo que se van ejercitando los músculos del tronco como lumbares, abdominales dorsales y paravertebrales e indirectamente los de las piernas. a su vez para desplazarnos usamos las palas por lo que vamos adquiriendo la técnica y fuerza para desplazarnos transmitiendo la máxima fuerza con el mayor ahorro de energía para lo cuál se realizan movimientos multiarticulares intensos y de recorrido largo usando todos los músculos de espalda y brazos. Es importante el desarrollo de la coordinación y simetría de



los movimientos para evitar lesiones; en este deporte, como en otros muchos, la técnica es muy importante.

Otro aspecto importante es el uso de medidas de seguridad, como saber nadar bien, usar chaleco salvavidas, no ir nunca solo.

#### Modalidades

Existen diferentes modalidades dependiendo del tipo de embarca-

ción, del número de personas que van sobre ella y del medio donde se desarrolle. Las modalidades olímpicas son las de aguas tranquilas y de slalom.

La modalidad aguas tranquilas consiste en recorrer una distancia determinada en aguas tranquilas, sin obstáculos en el menor tiempo. Regatas de velocidad en línea para menos de 1000 metros o de fondo cuando superan

el kilómetro. El slalom en aguas bravas que es otra modalidad y que compete en las olimpiadas se basa en recorrer en el menor tiempo un canal de aguas rápidas con una serie de puertas de paso obligado.

También hay modalidad de descenso en aguas bravas de varios kilómetros en río natural, Kayak-polo, kayak de mar o barco-dragón, canoa canadiense...

*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  
Tel. 957 496 806

**Reyes Católicos, 24**  
(junto a Diputación)



# 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



Maximiliano Moreno Portavella Tel. 656 912767  
maxi@viajescalifal.com  
Rafi Martínez Castillo Tel. 656 912766  
rafi@viajescalifal.com



Viajes Califal, S. L.  
C.I.F.- B-14381438  
Alcalde Velasco Navarro, 7  
14004 Córdoba  
[www.viajescalifal.com](http://www.viajescalifal.com)  
CIAN - 14361 -2

**Viajes Califal CONGRESOS**, se encarga de la gestión integral de: Congresos, Reuniones, Seminarios y Conferencias, Cursos y Master Universitarios, Convenciones, Presentaciones de Productos, Exposiciones y Ferias, Viajes de Incentivo

**Viajes Califal GRUPOS**: Especialistas en viajes organizados para grupos, confía en nuestros mas de 25 años de experiencia organizando viajes para grupos por todo el mundo.



## Le deseamos Buen Viaje

VIAJAR ES MÁS FÁCIL QUE NUNCA CON NUESTRA AGENCIA  
APROVÉCHATE DE NUESTRAS PROMOCIONES

# Embarazada... y en plena forma

**DRA. M<sup>a</sup> ISABEL MARTÍNEZ MUÑOZ**  
**MÉDICO ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN**  
**MATERNAL Y RECUPERACIÓN PUERPERAL.**  
**WWW.CEMLOSARCOS.ES**

La práctica regular de ejercicio físico durante el embarazo se recomienda como algo fundamental para mantener la salud de la mujer embarazada y el feto. No obstante, hay muchas gestantes que sienten recelos a la hora de practicar ejercicio físico durante el periodo gestacional, sobre todo por cuestiones relacionadas con la seguridad del mismo y su posible repercusión sobre la correcta evolución del embarazo.

En términos generales y sin que exista una contraindicación médica para realizarla, podemos afirmar que la actividad física en la mujer gestante no solo es bastante segura, sino altamente recomendable durante prácticamente toda la gestación.

Por supuesto, habrá que mantener una serie de precauciones a la hora de hacer deporte para poder disfrutar de esta sana actividad y mantener un control exhaustivo sobre la embarazada, por lo cual, la mujer gestante debería acudir a un sitio especializado para hacer deporte, o al menos informarse bien antes de empezar a hacer deporte por libre.

## Beneficios de la práctica deportiva sobre el embarazo

El ejercicio físico regular durante el embarazo se ha relacionado con una serie de beneficios importantes para la embarazada y su bebé:

- Se asocia a menor incidencia de preeclampsia, diabetes gestacional e incidencia de cesáreas.
- Disminución de las molestias propias del embarazo, tales como dolores de espalda y lumbares, calambres en las piernas, acidez y estreñimiento.
- Menor incidencia de insomnio, cansancio, falta de aliento en relación con las mujeres sedentarias.
- Disminución de problemas de ansiedad durante la gestación.
- Mejor control de la ganancia de peso durante el embarazo.
- Mejor control del dolor durante el trabajo de parto, asociado al aumento de los niveles de endorfinas maternas liberadas con el ejercicio físico.

## Contraindicaciones para realizarlo

En general, si la embarazada es una mujer sana, hay pocas contraindicaciones absolutas y relativas para poder mantenerse en forma. No obstante, los riesgos siempre deberán ser evaluados por un médico.

Amenazas de parto prematuro, embarazos de alto riesgo, hipertensión arterial, incompetencias cervicales o mujeres con historial de abortos de repetición deben abstenerse de realizar ejercicio físico por su cuenta y someterse al criterio de su médico antes de empezar a hacer deporte.

## Recomendaciones

Sería recomendable empezar con un programa de ejercicios físicos de intensidad leve a moderada y poco a poco ir incrementando la intensidad de los mismos. Igualmente, se deben combinar **ejercicios de tipo aeróbico** (que mejorarán nuestro sistema cardiovascular) con **ejercicios de resistencia** (que mejorarán nuestro sistema musculoesquelético).

- Una frecuencia adecuada: practicar media hora diaria de ejercicios aeróbicos, como nadar o caminar y unos 30-40 minutos de gimnasia prenatal dos o tres veces por semana. Es necesaria una hidratación adecuada durante el ejercicio físico.
- Se debe hacer un control de pulsaciones durante el mismo. No deben superar las 140-150 pul/min. La embarazada puede controlarlo por sí misma.
- Algunas mujeres pueden experimentar leves contracciones durante o tras la práctica deportiva que en general suelen ceder pasados unos 30 minutos tras la misma y deben ser consideradas como normales. En caso de persistir éstas, debe ser consultado.

Entre los primeros os proponemos **caminar, nadar, danza del vientre o bicicleta estática**, y para mejorar nuestra resistencia y elongación, ejercicios y estiramientos como los que se realizan en **Yoga o Pilates**. Descartar cualquier deporte de impacto o de contacto físico y con riesgo de caídas durante el embarazo.

Si la mujer no realizaba ejercicio físico anteriormente a su embarazo, es importante que se vaya acostumbrando poco a poco a éste y comience despacio para ir incrementando poco a poco la intensidad del mismo. Si por el contrario, la mujer era deportista con anterioridad a su estado actual y no tiene contraindicaciones médicas que lo limiten, podrá seguir practicándolo moderando su intensidad y sin llegar nunca a un grado de extenuación o falta de aliento durante el mismo.

## Elige la opción que más te guste

Esto es fundamental para que no te canses de hacer deporte ni te aburras. Busca aquella opción



que más te anime y plantéatelo como una "obligación para contigo misma", para tu salud y la de tu bebé.

Te recomendamos las clases en grupo, pues te resultarán más divertidas y motivadoras y evitarán caer en la pereza o desidia.

Te proponemos una serie de alternativas que pueden ser de tu agrado:

## Gimnasia Prenatal

Dos o tres veces por semana puedes acudir a tu Centro de Educación Maternal donde desde la semana 12 de embarazo podrás combinar ejercicios de suelo, estiramientos, pelotas y un sinfín de alternativas más. Estas clases están diseñadas para mejorar tu forma física durante el embarazo y poder así aliviar tus molestias durante el mismo, así como prepararte para el parto.

### Beneficios:

- Fortalece el tono muscular.
- Mejora la función cardio-respiratoria.
- Facilita el parto y la recuperación.
- Ayuda a conciliar el sueño y disminuye el estrés y la ansiedad. Mejora el estado de ánimo en general.
- Favorece el crecimiento del bebé.
- Es beneficioso para mantener la presión arterial controlada.
- Prepara el cuerpo para el parto.
- Alivia el dolor de espalda.
- Evita el aumento excesivo de peso.
- Disminuye las molestias digestivas y combate el estreñimiento.

## Yoga

Si eres más de yoga, igualmente encontrarás una forma interesante de activar tu cuerpo y mente durante tu gestación en esta alternativa.

### Beneficios:

- Mayor fuerza y tono muscular. Mejora de la flexibilidad en las articulaciones y musculatura.
- Mejora de la postura y el equilibrio.
- Ayuda a controlar la ansiedad y el insomnio.
- Prepara física y psicológicamente a la madre

frente al trabajo de parto. Ayuda a colocar al bebé y facilita el parto. Enseña a la embarazada a relajarse y controlar su respiración. Facilita la recuperación puerperal.

## Pilates

Esta disciplina permite igualmente mantener en forma a la embarazada y la combinación con el trabajo sobre el suelo pélvico en la consecución de los ejercicios, la hace ser una disciplina altamente recomendable para la embarazada.

### Beneficios:

- Flexibiliza y tonifica la musculatura pélvica.
- Mejora la función cardiovascular y muscular.
- Evita el aumento excesivo de peso.
- Mejora el suelo pélvico.
- Mejora el equilibrio postural y la alineación de la columna vertebral.
- Mejora la forma física de la madre y la prepara frente al parto.
- Ayuda a colocar al bebé.

## Danza del Vientre

En este caso, te proponemos hacer deporte de una manera diferente y muy sensual. Especialmente indicado para las mamás remolonas a la hora de decidirse a practicar deporte pues resultará muy ameno y efectivo.

### Beneficios:

- Prepara la pelvis materna y ayuda a colocar al bebé.
- Fortalece la musculatura del suelo pélvico.
- Potencia la autoestima y la feminidad.
- Mejora la forma física y flexibilidad musculoesquelética.
- Relaja y reduce el estrés.
- Ayuda a recuperar la figura tras el parto.
- Prepara el suelo pélvico para el trabajo de parto.

¿Necesitas alguna razón más para empezar? Busca tu opción y ponte manos a la obra: Tu cuerpo, tu bebé y tu mente te lo agradecerán. Más información en: [www.cemlosarcos.es](http://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](http://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](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.cirugiafemenina.com](http://www.cirugiafemenina.com)

# La vuelta al cole, mejor con una alimentación sana

Una dieta equilibrada les ayudará a **afrentar el curso con mayor energía y mejor salud**

A. CABELLO

En septiembre, con el final de las vacaciones de verano, los niños tienen que volver a su rutina de levantarse temprano, las clases, las actividades deportivas y extraescolares, las tareas en casa... Al igual que para los mayores, para los niños también supone un reto volver a dicha rutina, haciendo que al principio y por la falta de costumbre se encuentren más cansados o incluso que sufran alguna enfermedad tipo resfriado o problemas de estómago.

## La merienda es muy importante

Para contribuir al fortalecimiento de sus sistema inmune y, sobre todo, a que tengan energía suficiente para enfrentarse a todos estos retos, además de ayudarles a entrar volver a esa rutina de forma progresiva, es muy importante que cuidemos su alimentación.

En primer lugar, al contrario del desorden en el que se puede incurrir durante el periodo vacacional, debemos volver al hábito de las cinco comidas diarias (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena). La dieta debe ser equilibrada y suficiente.

Es necesario que el desayuno aporte casi un tercio de las calorías que necesitan al día y que sea variado. Debe estar compuesto principalmente de lácteos (aportan proteínas, vitaminas y minerales), cereales (hidratos de carbono), fruta (agua, vitaminas, minerales y fibra) y algo de grasas en forma de aceite de oliva virgen.

A media mañana (correspondería al recreo), pueden tomar un pequeño bocadillo, una pieza de fruta, un zumo... evitando el consumo de bollería industrial y sin que sea muy saciante y le impida comer a mediodía.

En la comida, para aportar energía, son importantes los hidratos de carbono, por lo que contaremos con patatas, pasta,



arroz... además, siempre debe haber verdura o fruta, y algún alimento rico en proteínas como legumbres o carne.

La merienda es muy importante. En ella nunca debe faltar la fruta o algún alimento lácteo. También podemos darles una pequeña ración de galletas o cereales.

La cena no debe ser abundante ni pesada o con muchas grasas, y debe ir en función a lo que han comido en el almuerzo ya sea en el comedor del colegio o en casa para completar un menú diario equilibrado y no repetir ciertos alimentos. Podemos incluir verduras, pescado a la plancha, tortilla francesa u otros alimentos li-

geros. De postre un vaso de leche les ayudará a conciliar el sueño.

Si la presentación en las comidas es importante para los adultos, con los niños es imprescindible. Si conseguimos que los platos tengan un aspecto divertido y apetecible tendremos mucho terreno ganado a la hora de acostumbrar a nuestros hijos a comer sano y a tener una dieta rica y variada.

**Debemos tener en cuenta que nosotros somos el espejo en el que ellos se miran**

Por otra parte, para que nuestros niños tengan una vida ordenada y unos hábitos saludables en cuanto a la alimentación, siempre debemos tener en cuenta que nosotros somos el espejo en el que ellos se miran. Por eso es muy importante que sepamos ser un ejemplo en nuestra vida cotidiana.

- / 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

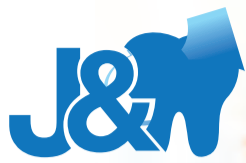
**SANTA MARINA**

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  
Colegiada nº 28/00/7981

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

**ESPECIALIDADES:**

- ▶ **Odontología general**
- ▶ **Ortodoncia**
- ▶ **Estética dental**
- ▶ **Cirugía maxilofacial**
- ▶ **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, plasma rico en plaquetas, tratamiento de hipersudoración (manos, pies, axilas)
- ▶ **Trabajamos con Sanitas y otras compañías, consúltenos**

**PROMOCIONES:**

**implante completo**  
implante + aditamento + corona  
**990€**

**tratamientos de ortodoncia**  
descuento **10%**

**tratamientos de medicina estética facial**  
descuento **15%**

**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)

▶ [www.centrodentaljesusmaria.es](http://www.centrodentaljesusmaria.es)



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



UNIDAD DE DENSITOMETRÍA ÓSEA  
DE CÓRDOBA

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**