

Córdoba sana

diciembre de 2014 • Año VIII • número 91. 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

NUEVA DELEGACIÓN EN AVDA. DE BARCELONA, 8
Estamos más cerca de tí



SUCURSAL
Avda Arroyo del Moro 1
14011 Córdoba - Tel 957464906

CENTRAL
Avda Aeropuerto 19 local
14004 Córdoba - Tel 957456500

Solicita nuestros catálogos

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

DENTRO DEL FÓRUM ARRUZAF A 2014

Vinculan el crecimiento de la oculoplastia al temor por la estética

El miedo a la estética está estrechamente vinculado al incremento en el volumen de consultas que se realizan por oculoplastia, una subespecialidad de la Oftalmología que se encarga de tratar las lesiones de párpados. Esa es una de las conclusiones a las que han llegado los expertos que hoy han participado en la primera de las sesiones del Fórum Arruzafa 2014, promovido por la Fundación La Arruzafa y que ha tenido lugar en el Parador de Córdoba.

El Hospital La Arruzafa, a través de su Fundación, lleva promoviendo este evento médico desde el año 1995. Hasta la fecha, Fórum Arruzafa ha contado con la presencia de un total de seis mil especialistas.

(sigue en la página 2)



COMIENZO DE PRÓXIMOS CURSOS INTENSIVOS EN DICIEMBRE



AB FOREVER YOUNG
EXPERIENCE & INNOVATION

 **CAMBRIDGE ENGLISH**
Language Assessment
Authorised Centre

www.acabri.com   

 **Academia Británica**

 **International House**

noticia de portada

Los especialistas vinculan el crecimiento de la oculoplastia al temor por la estética

Expertos en Oftalmología procedentes de toda España señalan que ha aumentado «de manera exponencial» el volumen de consultas por lesiones de párpados como consecuencia del auge de la preocupación por la estética, según se concluye en la primera sesión del Fórum Arruzafa 2014, que promueve la Fundación La Arruzafa

REDACCIÓN

El miedo a la estética está estrechamente vinculado al incremento en el volumen de consultas que se realizan por oculoplastia, una subespecialidad de la Oftalmología que se encarga de tratar las lesiones de párpados. Esa es una de las conclusiones a las que han llegado los expertos que hoy han participado en la primera de las sesiones del Fórum Arruzafa 2014, promovido por la Fundación La Arruzafa y que ha tenido lugar en el Parador de Córdoba.

El congreso promovido por Fundación La Arruzafa es una «cita tradicional» a nivel estatal

En la primera de las ponencias, los oftalmólogos han realizado un repaso a las diferentes técnicas quirúrgicas relacionadas con las obstrucciones de vías lagrimales. Así se ha hecho especial hincapié en las obstrucciones congénitas de los niños, que es relativamente frecuente en recién nacidos y que «puede suponer un motivo de alarma e inquietud para los padres», señala Concha Aránguez, directora del Fórum Arruzafa. En la mayoría de los casos, éstas se resuelven de «manera espontánea» antes del año de vida, mientras que en algunos casos, «la presencia de conjuntivitis de repetición en el recién nacido, obliga a tomar decisiones quirúrgicas durante ese primer año de vida para evitar sobreinfecciones de la vía lagrimal». En dicha sesión han participado los doctores Gorka Martínez, Ramón Medel, Félix Alañón y Nicolás Toledano, presidente de la Sociedad Española

de Cirugía Plástica Ocular y Orbitaria, entre otros.

Toledano, quien ha recalado que el congreso promovido por Fundación La Arruzafa es una «cita tradicional» a nivel estatal, ha dejado constancia del «repunte» en las consultas de oculoplastia. En este sentido, ha matizado que «el paciente sabe que detrás del párpado hay un globo ocular» y que por ello «nadie mejor que un oftalmólogo para tratar las patologías».

De igual manera, en la jornada, inaugurada por el director médico del Hospital La Arruzafa, Juan Manuel Laborda, el gerente, Rafael Agüera y la propia directora del Fórum, también se han abordado el empleo de diferentes técnicas quirúrgicas para corregir las malposiciones de los párpados, cuya alteración provoca síntomas en el paciente, un hecho que pone en riesgo estructuras tan importantes como la córnea, pudiendo llegar a provocar úlceras y pérdida de visión. De ahí la importancia de los párpados para que se pueda mantener la integridad del globo ocular.

También se han abordado el empleo de diferentes técnicas quirúrgicas para corregir las malposiciones de los párpados

Aránguez ha detallado que, las alteraciones de los párpados más frecuentes «son secundarias a la edad» y que «cobran especial importancia las secundarias a quemaduras, traumatismos o tumores, en las que no sólo hay que reconstruir el párpado para mantener la integridad de la superficie ocular, sino que hay que intentar darle al paciente la posi-



Concha Aránguez, directora Fórum Arruzafa 2014, Juan Manuel Laborda, director Médico del Hospital La Arruzafa, Rafael Agüera, gerente del Hospital La Arruzafa, y Nicolás Toledano, presidente de la Sociedad Española de Cirugía Plástica Ocular y Orbitaria

bilidad de que el resultado estético sea el mejor posible». Sobre esta realidad se ha incidido de manera más detallada a lo largo de las ponencias a través de la exposición de diferentes técnicas quirúrgicas encaminadas a solucionar dos fines, reconstrucción anatómica y estética, «algo cada vez más demandado por los pacientes», matiza Aránguez.

En este sentido, la doctora ha referido que «vivimos en una sociedad donde ya no sólo preocupa lo médico, sino que también resulta importante lo estético, de ahí el aumento exponencial en el número de casos que se ven en consulta».

A lo largo del día, se han desarrollado una docena de ponencias en las que han participado una veintena de especialistas proce-

dentales de diferentes clínicas y hospitales de España, entre los que también se encontraban los doctores Gorka Martínez y Marcos Sales, de la Clínica Barraquer y del Hospital Ramón y Cajal, respectivamente, entre otros ponentes.

«vivimos en una sociedad donde ya no sólo preocupa lo médico, sino que también resulta importante lo estético»

Fórum Arruzafa 2014, que ha reunido a más de cuatrocientos especialistas de Oftalmología, daba comienzo con una sesión de mañana titulada «Economía y salud», donde han participado el economista José Carlos Díez, el

director del Hospital Nisa Pardo Aravaca de Madrid, Manuel Vilches, el director de Empresas de la Territorial Andalucía del Banco Santander, José Pérez Jigato.

Díez ha señalado que el sector sanitario privado, pese a la crisis, «está resistiendo», aunque advierte de que las previsiones económicas de cara al futuro «no son muy optimistas», en alusión a que de momento «el crecimiento es muy débil». En esa línea, ha señalado como necesario «hacer un cambio de política económica europea tal y como se ha hecho en Estados Unidos» para que así «pueda subir la renta y la capacidad de gasto de las familias». El economista ha instado al gobierno de Bruselas a que impulse ese cambio en el modelo económico.

clínicas **López**
gonzález
odontólogos

EXPERIENCIA · TRADICIÓN · FUTURO

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



¿HAY ALGO QUE ILUMINE MÁS QUE TU SONRISA?

Calle Aguilarejo Bajo, Nº 1 El Higuero · Teléfono. - 957 329 369



- Dr. Pedro López Bernal
Nº Col. 14/00/0652
- Dr. Pedro López González
Nº Col. 14/00/1966
- Dra. Lola López González
Nº Col. 14/00/1982
- Dra. Marta López González
Nº Col. 14/00/2026

Cuando tener el pecho grande se convierte en un problema. Reducción mamaria: una nueva vida

REDACCIÓN

La llamada hipertrofia mamaria o excesivo tamaño del pecho femenino, representa por lo general un problema para las mujeres que la padecen, ya que determina una serie de circunstancias secundarias que inciden negativamente en su calidad de vida. La experiencia del Dr. Emilio Cabrera en su consulta indica que estas pacientes llegan con síntomas físicos como dolor crónico en el cuello, hombros y espalda, que condicionan una mala postura corporal. También es muy frecuente en estas pacientes que el gran volumen de sus mamas traiga consigo problemas cutáneos en los surcos submamaros, como dermatitis o incluso infecciones por hongos.

Un pecho grande en exceso incapacita a la mujer para realizar ejercicio físico libremente o le dificulta en cuestiones que para ella se convierten en frustrantes, como



El Dr Emilio Cabrera en el quirófano

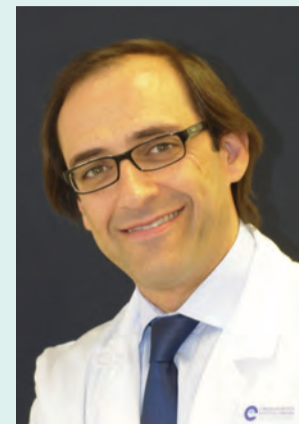
la elección de prendas de ropa, debiendo anteponer la limitación que supone el tamaño de su pecho a cualquier gusto personal. Como consecuencia de todo lo anterior es bastante habitual que las mujeres con mamas demasiado grandes tengan una estima baja. Esto se hace especialmente apreciable en

mujeres jóvenes en las que a las limitaciones físicas generadas por un pecho excesivo hay que sumarle en muchas ocasiones las secuelas psicológicas derivadas de la dificultad para verse bien. Teniendo en cuenta esta realidad, la persona idónea para someterse a una reducción de pecho es aquella que haya

terminado su desarrollo sexual, a la que el tamaño de sus mamas le cause molestias de espalda y/o cuello, alteración de su autoestima, dificultad para encontrar ropa de su talla, dificultad para relacionarse y que todo ello perjudique significativamente su calidad de vida.

UNA NUEVA VIDA

En la clínica Plástica & Estética Córdoba son especialistas en cirugía de reducción de pecho, obteniendo excelentes resultados ante este tipo de situaciones, cambiando por completo el día a día de quien se somete a ella. Es realizada con anestesia general, supone entre 3 y 3.45 horas de operación y consiste en retirar el exceso de tejido mamario, elevándolo y reposicionándolo, consiguiendo como resultado unas mamas más pequeñas, mejor conformadas y estéticamente más atractivas. El Dr. Emilio Cabrera aplica una técnica personal de reducción mamaria, que consiste no solo en retirar el tejido sobrante, sino en utilizar parte del tejido mamario para modelar la nueva mama en busca de unos resultados estéticamente superiores y duraderos en el tiempo. En cuanto al postoperatorio, generalmente, al día siguiente a la intervención la paciente es dada de alta, se retira el vendaje compresivo puesto en quirófano y se sustituye por un sujetador posquirúrgico ergonómico, a la medida de su nuevo pecho, en unas semanas los resultados serán evidentes.



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

Beneficios Físicos y Psicológicos de una Reducción de Mamas

Físicos

- Mejora el dolor de cuello y espalda.
- Mejora los dolores crónicos de cabeza.
- Mejora la capacidad pulmonar.
- Mejora la supervivencia oncológica
- (facilita autoexploración mamaria y la realización de pruebas diagnósticas como mamografías y ecografías mamarias).
- Mejora el control de peso.

Psicológicos

- Mejora la ansiedad y depresión y consigue desterrar las obsesiones.
- Mejora en la autoestima ayudando a reconciliarse consigo misma una vez desaparece el problema.
- Mejora la calidad de vida al permitir el uso de ropa «normal», hacer ejercicio, y mostrarse sin miedos.

El cirujano plástico que tú escojas...

no sólo es una cuestión de acreditación,

no sólo es una cuestión de formación,

no sólo es una cuestión de medios,

no sólo es una cuestión de precios,

es una cuestión de **seguridad y resultados.**



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

Avda. Gran Capitán, 46
957281450
www.drcabrera.es



► noticias

- Los especialistas vinculan el crecimiento de la oculoplastia al temor por la estética** 2
- Unas jornadas analizarán el papel de la ciudadanía en la investigación y la innovación biomédica** 6
- Ópticos-optometristas y consumidores alertan de los riesgos visuales de las gafas de lectura pregraduadas** 8
- El Reina Sofía forma a 60 residentes de Ginecología de Andalucía y Extremadura en cirugía laparoscópica** 10
- El Hospital Reina Sofía y el IMIBIC se suman con bigotes al movimiento Movember para prevenir el cáncer de próstata** 12
- Complementos alimenticios en personas sanas ayudan a mantener el equilibrio de la flora intestinal** 14

► en buenas manos

- La educación médico-paciente, fundamental en la detección precoz para tratar tumores del párpado** 19
- La almendra, un fruto muy navideño** 20



- Editán un manual para padres** 22
- Equipamiento cardio con distinción** 24
- Ejercicio físico y efectos en la salud mental** 25
- Entrevista al Dr. Antonio Varo Baena** 26
- Masaje Infantil, esa Forma Diferente de Querer** 28
- La nutrición escolar** 30

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

DEPÓSITO LEGAL: CA-860-2006



DÍAS INTERNACIONALES DE SALUD EN DICIEMBRE

1 Día Mundial de la lucha contra el SIDA	2 Día de las Personas con Discapacidad	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 Día Nacional Esclerosis Múltiple	19	20	21 Día Nacional del Niño con Cáncer
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

LA FRASE DEL MES

« El progreso de la medicina nos depara el fin de aquella época liberal en la que el hombre aún podía morir de lo que quería » Stanislaw Jerzy Lec

NOTICIA BREVE

El Foro Europa 2001 concede a Rafael Gutiérrez de Ravé su medalla de oro

REDACCIÓN

El doctor Gutiérrez de Ravé es médico estomatólogo, Cirujano Oral por la Universidad de París y experto en Implantología. Es miembro fundador de SEORI, Sociedad Española de Odontología Restauradora Informatizada.

Ha recibido recientemente la medalla de oro concedida por el Foro Europa 2001, institución de reconocido prestigio a nivel Europeo.



C A F É - B A R
LA ANTIGUA
 FUNDADA EN 1999
 Reabierto en 2010



Reyes Católicos, 1



CLINICA ALZAHAR

CIRUGIA PLASTICA Y ESTETICA

CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA (FACIAL y CORPORAL)

IMPLANTE DE PELO

TRATAMIENTO OBESIDAD

MEDICINA ESTÉTICA: BOTOX, RELLENOS CON PLASMA RICO EN PLAQUETAS...

LÁSER: REJUVENECIMIENTO, ELIMINACIÓN TATUAJES, VARICES, MANCHAS, DEPILACIÓN



AV. LA ARRUZAF A 42, 14012 CÓRDOBA
www.clinicaalzahar.com - info@clinicaalzahar.com

957 402 556
1ª Consulta Gratuita

noticias

Las XI Jornadas Andaluzas Salud Investiga analizarán el papel de la ciudadanía en la investigación y la innovación biomédica

La cita, promovida por la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, abordará también la explotación masiva de datos para la investigación y las últimas innovaciones en Salud Pública

REDACCIÓN

La undécima edición de las Jornadas Andaluzas Salud Investiga, promovidas por la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía, se celebrará el próximo día 4 de diciembre en el Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba para analizar la situación actual y retos de futuro de la investigación y la innovación en Salud.

Las ponencias se han organizado en tres mesas redondas

En esta ocasión, el eje central de este evento gratuito –organizado por la Fundación Pública Andaluza Progreso y Salud–, será la investigación y la innovación desde una triple perspectiva: el papel activo de la ciudadanía; la gestión de datos masivos para la investigación; y los avances en Salud Pública.

En este sentido, ciudadanos, profesionales sanitarios, gestores, representantes de la industria y profesionales de otras disciplinas, pondrán en común proyectos, ideas y opiniones relacionadas con la innovación en el entorno sanitario, lo que se traduce en una mejora de la calidad de vida de la población. Así, el programa se ha estructurado en torno a ponencias, debates y talleres prácticos para la adquisición de habilidades en temas como por ejemplo, la preparación de propuestas europeas, la búsqueda de colaboraciones público-privadas, la divulgación científica o la aplicación de la secuenciación genómica en estudios clínicos.

Concretamente, las ponencias se han organizado en tres mesas redondas. En primer lugar, se tratará el papel de la ciudadanía en la I+i en Salud. Así, el presidente de la Asociación Mácula Retina hablará de diversas iniciativas para que el movimiento asociativo promueva



JORNADAS ANDALUZAS
SALUD INVESTIGA
4 de diciembre de 2014 · Córdoba

la investigación; el fundador de la empresa Insosur explicará cómo ha ideado una serie de innovaciones para la mejora de la calidad de vida de la población; y, por último, se expondrá la experiencia personal de un paciente que participa en un ensayo clínico del Sistema Sanitario Público de Andalucía.

Otra de las mesas redondas que se celebrará en esta jornada versará sobre la gestión y el tratamiento de datos masivos en investigación (big data) y el uso de la información clínica. El uso de Diraya en la I+i y los últimos proyectos innovadores en este cam-

po tanto en Andalucía como en otras comunidades autónomas, serán los temas que se traten en esta sesión.

Un punto de encuentro para la I+D+i en Salud

Por último, se analizará el papel de la Salud Pública en la I+i desde diversas temáticas: el envejecimiento activo, la alimentación y la salud, y la salud ambiental.

Como en ediciones anteriores, esta cita científica tiene su lugar también en las redes sociales,

donde a través del canal @esaludinvestiga y con la etiqueta #jsaludinvestiga, se propondrán temas de debate y análisis para fomentar y facilitar la participación de todas las personas que estén interesadas en aportar sus ideas, experiencias, opiniones..., creando así un espacio virtual al alcance de todos. Asimismo, toda la jornada será retransmitida en directo a través de videostreaming y las ponencias estarán accesibles libremente en video a través del canal de Youtube de la Fundación Pública Andaluza Progreso y Salud.

LABORATORIO DE PRÓTESIS DENTAL



Laboratorio Dental
Estética e Innovación Dental, s.l.

Imprenta de la Alborada,
parcela 124-A (P. Ind. Las
Quemadas) 14014 - Córdoba
Tlf . 957 348 239 · Fax 957 109 862
laboratorio@esticadentalcordoba.es
www.esticadentalcordoba.es



**ÚLTIMA TECNOLOGÍA
EN ESCANEADO DENTAL
Y DISILICATO DE LITIO**

**ESPECIALISTAS EN
MICROFRESADO**

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

Ópticos-optometristas y consumidores alertan de los riesgos visuales que provocan las gafas de lectura pregraduadas

Además de las gafas de lectura pregraduadas, en esta tercera campaña, 'Somos Optometristas' también presta especial atención a la visión infantil

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía (COOOA) y la Unión de Consumidores de Andalucía (UCA-UCE), presentaron el pasado mes de octubre en el Real Círculo de la Amistad de Córdoba la tercera campaña de 'Somos Optometristas'. Se trata de una iniciativa del COOOA que pretende hacer llegar a los usuarios andaluces una serie de recomendaciones y consejos sobre salud visual y que ya ha obtenido más de 800.000 impactos en las redes sociales.

El 95% de las gafas pregraduadas que se venden son escogidas por un usuario que normalmente tiende a seleccionarlas con mayor aumento del que se necesita

En esta ocasión, 'Somos Optometristas' y UCA-UCE se han unido para advertir a los usuarios andaluces sobre los riesgos de utilizar gafas de lectura pregraduadas, es decir, aquellas prefabricadas en las que es el propio usuario quien elige su graduación. Este tipo de artículos se venden de forma indiscriminada en establecimientos como bazares, gasolineras, tiendas de regalo y hasta en mercadillos y top-manta. Mediante carteles en ópticas, dípticos informativos y las redes sociales, los optometristas andaluces quieren dejar claro que se trata de artículos elaborados de forma estándar

para todos los usuarios, en su mayoría, a partir de materiales y lentes de aumento de baja calidad óptica. «Las gafas de lectura pregraduadas solo son aptas para uso moderado para un 2% de la población, por lo que la gran mayoría de las personas que las utilizan pueden estar perjudicando su visión, aumentando su vista cansada», destaca Blanca Fernández, presidenta del COOOA.

La entidad colegial ha querido insistir también en que el 95% de las gafas pregraduadas que se venden son escogidas por un usuario que normalmente tiende a seleccionarlas con mayor aumento del que se necesita. «Estas gafas son simples lupas que aumentan el tamaño de las imágenes, llegando incluso a distorsionarlas. Además, la alineación óptica de estas lentes no coincide con los ejes visuales del usuario, ya que no son adaptadas por ópticos-optometristas de forma particular, sino que son creadas con unas características generales», explica Fernández.

Por su parte, el presidente de UCA-UCE, Juan Moreno, ha defendido en todo momento la necesaria apuesta por la salud visual del conjunto de la población, una salud visual que la persona usuaria debería hacer recaer exclusivamente en manos de profesionales sanitarios convenientemente cualificados. Al respecto, desde UCA-UCE, se ha recomendado a las personas usuarias huir de formatos o de circuitos de comercialización que no cuenten con el asesoramiento previo y la opinión de un profesional sanitario. «Lamentablemente muchas perso-

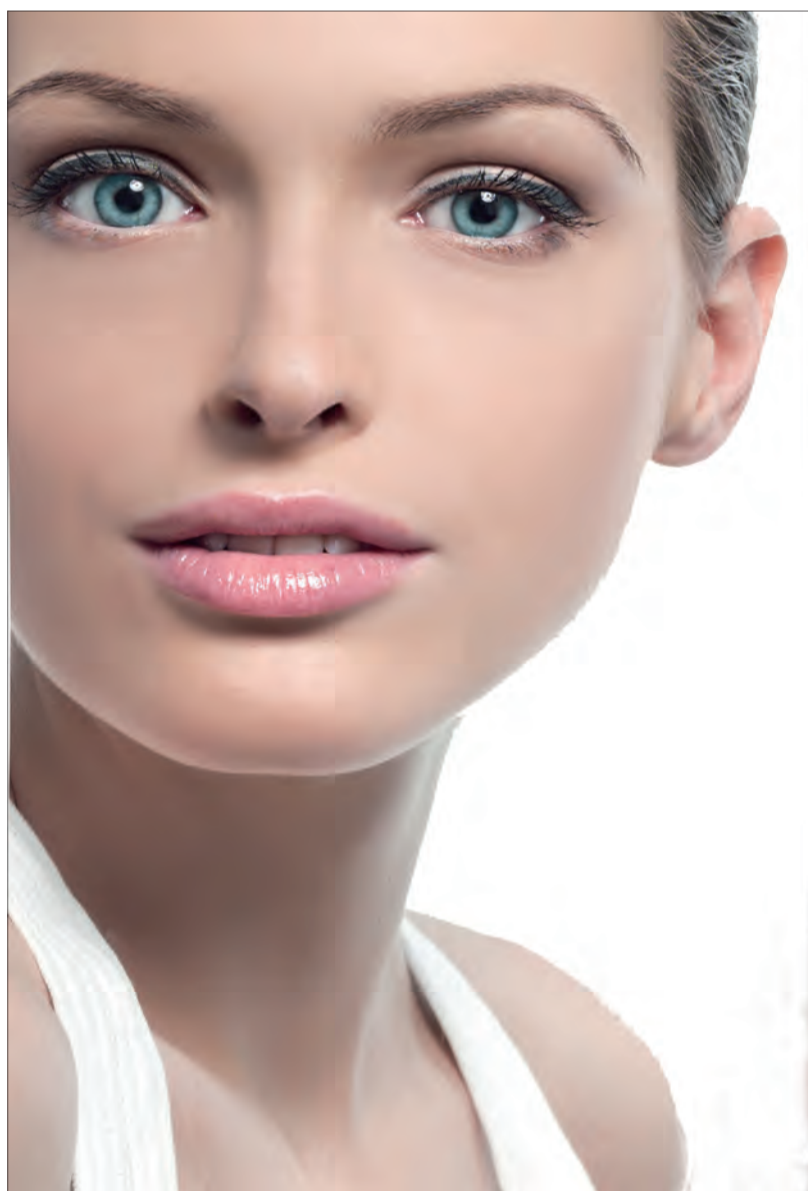


[De izquierda a derecha] M^a Dolores Rivas, presidenta de UCA-UCE en Córdoba; Blanca Fernández, presidenta del COOOA; y Juan Moreno, presidente de UCA-UCE; durante la presentación de la campaña 'Somos Optometristas' en Córdoba.

nas no son conscientes del riesgo que conlleva utilizar gafas premontadas sin calidad o sin el consejo personalizado a cada usuario según sus necesidades», explica Moreno. Y continúa: «Igualmente, y ante el conjunto de las irregularidades que venimos denunciando conjuntamente desde ambas entidades, se ha solicitado a las administraciones su necesaria y más contundente implicación en el desarrollo de campañas de inspección».

Además de las gafas de lectura pregraduadas, en esta tercera campaña, 'Somos Optometristas' también presta especial

atención a la visión infantil, ya que la prevención y la detección precoz en edades tempranas son las mejores armas para desarrollar y mantener una buena salud. En este sentido, los ópticos-optometristas andaluces están llevando a cabo una labor de concienciación dirigida a padres y madres con el fin de que cuenten con el adecuado asesoramiento que proporciona un profesional sanitario de la visión, como es el óptico-optometrista, fundamental para detectar cualquier anomalía visual que impida el correcto desarrollo de los niños.



LA SALUD DE TU BELLEZA EN LAS MEJORES MANOS

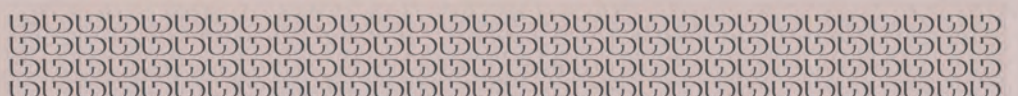
UG
LAUDEN
CENTRO MÉDICO
MEDICINA ESTÉTICA

DRA. LEONOR GÓMEZ JIMÉNEZ

RONDA DE LOS TEJARES,6
TELF. 957 47 23 67 - 957 27 95 90
14001 - CORDOBA

www.centromedicolauden.com

PRIMERA CONSULTA GRATUITA



• PLANIFICACIÓN DE
IMPLANTES 3D

• DISEÑO DIGITAL
DE SONRISAS

• ESTÉTICA DENTAL

• SEDACIÓN CONSCIENTE

• MEDICINA ESTÉTICA
(DR. JOSE M^º CABRERA GISBERT)

centrodentaljesusmaria@gmail.com
www.clinicadentaljesusmaria.es



centro dental y estética
Jesús María

1^a Visita Gratis
Presupuesto + Radiología

Implante Completo 990€
Implante + Aditamiento + Corona

Tratamientos de
Medicina Estética Facial **Descuento 10%**

Tratamientos de
Ortodoncia **Descuento 10%**
+REGALO
Blanqueamiento
(al finalizar tratamiento)



Dr. Tomás Páez Pérez
ODONTÓLOGO - IMPLANTÓLOGO
COLEGIADO Nº 14/00/1798

ODONTOLOGÍA GENERAL
ORTODONCIA
ESTÉTICA DENTAL
CIRUGÍA MAXILOFACIAL
IMPLANTOLOGÍA
SEDACIÓN CONSCIENTE
MEDICINA ESTÉTICA

c/ Jesús María, 6, 4º-5 (Junto a Tendillas)
t.957 48 12 31 | 14003 Córdoba

centrodentaljesusmaria@gmail.com
www.clinicadentaljesusmaria.es

noticias

El Reina Sofía forma a 60 residentes de Ginecología de Andalucía y Extremadura en cirugía laparoscópica

Se trata de la primera vez que el complejo sanitario, conjuntamente con la SEGO, organiza esta actividad formativa que incluye la retransmisión de intervenciones quirúrgicas en directo y la práctica con simuladores

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía, la Sociedad Española de Obstetricia y Ginecología (SEGO) y la Sociedad Española de Endoscopia Ginecológica forman a alrededor de 60 especialistas internos residentes de Ginecología de tercer y cuarto año llegados de la mayoría de los centros andaluces y extremeños en el manejo de la cirugía laparoscópica. Esta actividad permitió que los residentes terminen su formación con conocimientos que hasta ahora no tenían en este terreno de la cirugía de mínima invasión.

La parte práctica es fundamental y, para ello, el curso ha contado con 18 profesores tutores

Se trata el I Curso avanzado en cirugía laparoscópica que incluye formación teórica, con sesiones magistrales sobre las técnicas más novedosas en este campo de la medicina, y práctica, con la retransmisión en directo de intervenciones quirúrgicas realizadas en los quirófanos del hospital y, ya en horario de tarde, los alumnos podrán poner en práctica sus conocimientos en simuladores.

La parte práctica es fundamental y, para ello, el curso ha contado con 18 profesores tutores, ya que se apuesta por una formación individualizada. El encuentro se desarrolló entre el salón de actos del hospital y



El doctor Arjona, junto a la delegada de Igualdad y la directora gerente del hospital

dos aulas del Edificio de Consultas Externas. La mayoría de los docentes del curso son ginecólogos del Reina Sofía aunque, para dar carácter multicéntrico, el programa también recoge la participación de especialistas de otros centros andaluces.

Entre las intervenciones figuran histerectomías de útero y de ovario (que consisten en extirpar miomas por laparoscopia, sin necesidad de usar la cirugía convencional, con la posibilidad de conservar estos órganos). Además, la actividad se completó con cirugías oncológicas también por lapa-

roscopia. Algunos de los residentes están acostumbrados a participar en este tipo de intervenciones, mientras que para otros suponen una novedad estos procedimientos.

Este curso, que cuenta con la homologación de la Sociedad Europea de Endoscopia Ginecológica (ESGE) y de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO), es la primera vez que se desarrolla a nivel regional. El título que obtienen los residentes al finalizar este curso avanzado es la única acreditación europea a la que pueden acceder los residentes andaluces.

El organizador de esta actividad es el director de la Unidad de Gestión Clínica de Obstetricia y Ginecología del hospital cordobés, que, además, este mismo mes ha asumido la presidencia de la SAGO, José Eduardo Arjona. La previsión es poder celebrar este encuentro con periodicidad anual con el Hospital Reina Sofía como sede, gracias a los avances que ha ido incorporando el centro en los últimos años en el campo de la endoscopia ginecológica.

En este sentido, el doctor Arjona explica que «el centro cordobés es referente a nivel internacional en el uso de la histeroscopia, fundamentalmente en oclusión tubárica con Essure y el empleo de una nueva técnica que permite vaporizar miomas uterinos

El organizador de esta actividad es el director de la Unidad de Gestión Clínica de Obstetricia y Ginecología del hospital cordobés

con láser de diodo en consulta sin pasar siquiera por el quirófano». Además, en la actualidad, la mayoría de la cirugía ginecológica se lleva a cabo por laparoscopia. A esto hay que añadir, prosigue el especialista, «la cirugía conservadora que hacemos en pacientes con cáncer de cérvix, que aún se lleva a cabo en pocos hospitales en España, y, por otra parte, los buenos resultados en el tratamiento de la incontinencia urinaria».



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)

CLÍNICA DENTAL



Antonio M. Pericet Blanco
M.^a Luisa Medina Casa

Avda. Fuente de la Salud, 6
portal 3 - 3.^a A

Tel. 957 00 00 00
14006-CÓRDOBA



Primera cita, Revisión, Limpieza y Primer Empaste **25 €**

«Trabajamos con compañías médicas»

Implante dental completo

960 €

**clínica
Dental
Noreña**

Odontología general
Implantología
Ortodoncia
Estética dental
Odontopediatría

Avda. Vía Augusta 7, Bajo · 14011 Córdoba
Tlf.: 957467574 · Email: info@dentalnorena.es
www.dentalnoreña.es



**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

noticias

El Reina Sofía y el IMIBIC se suman con bigotes al movimiento Movember para prevenir el cáncer de próstata

En el vestíbulo del hospital se instaló una estructura con la figura de un doctor con mostacho para que quienes lo desearan se hicieran la foto, que se pegará en un photocal, y se repartieron mil bigotes

REDACCIÓN

El Hospital Reina Sofía y el Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) se sumaron durante toda una semana al movimiento global Movember usando la imagen del bigote para reivindicar la salud del varón y, concretamente, utilizarlo como reclamo para la prevención del cáncer de próstata, ya que cuando se detecta en fase inicial la curación se sitúa entorno al 90% de los casos.

En Córdoba, la adhesión a este movimiento partió del grupo de especialistas internos residentes (EIR) de Urología

Esta iniciativa global persigue mejorar la calidad de vida de los hombres con cáncer de próstata y testicular; así como ayudar a identificar una estrategia de tratamiento que contribuya a cambiar la salud de los hombres en todo el mundo. Usan el bigote como catalizador para dar a los hombres la oportunidad de hablar sobre su salud y que comiencen a actuar. Así, el desafío que propone Movember es que los hombres se dejen bigote en noviembre para apoyar la investigación de estas enfermedades masculinas.



En Córdoba, la adhesión a este movimiento partió del grupo de especialistas internos residentes (EIR) de Urología, que hace dos semanas se presentaron en el despacho de la responsable de la unidad, María José Requena, con bigote (siete residentes). A partir de este momento, la iniciativa se difundió por todo el hospital animando a los hombres a dejarse bigote en noviembre y la propuesta llega a su máxi-

ma expresión esta semana con diferentes sugerencias.

La delegada territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, María Isabel Baena, apunta que «queremos despertar conciencias para que la población masculina se preocupe por los problemas de salud que les afecta como hombres y lo hacemos invitando a todas las personas que lo deseen a fotografiarse con bigote y que hagan pública su imagen».

El vestíbulo principal del Hospital General acogió durante toda una semana un original stand que, bajo el lema 'Bigotes contra el cáncer de próstata', ofrecía la posibilidad de fotografiarse caracterizado del doctor Mostacho (una estructura a modo de mascota que permite situarse detrás y poner la cara), pegar la foto en un photocal y, lo más importante, recibir información impresa que se pudieran llevar a casa y asesoramiento de un urólogo sobre el cáncer de próstata. Para generar conversaciones y aumentar la concienciación, se confeccionaron un millar de bigotes que se repartieron entre quienes acudieron a la mesa informativa.

El vestíbulo principal del Hospital General acogió durante toda una semana un original stand

Además, la participación no estaba limitada al paso por el hospital, ya que quienes desearon poner su granito de arena pudieron mandar su foto al mail bigotes@imibic.org. Del mismo modo, también pueden subir su fotografía a Twitter, añadiendo la etiqueta #movember a su tuit. El único requisito es que todos lleven bigote, da igual el color y el tamaño o si es real o postizo.

Mes de la implantología

PROMOCIÓN

Implante Dental de Titanio Completo

(Implante + Aditamento + Corona + Planificación en 3D + TAC Dental)

40 €/mes

(En 24 meses sin intereses)



Imagen real de planificación en 3D



Dr. Alfonso Cuéllar Campoy

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

Dr. Tomás Páez Pérez

ODONTÓLOGO-IMPLANTÓLOGO
COLEGIADO Nº 14/00/1798

PROMOCIÓN

15%

Descuento en Prótesis fijas estéticas (Coronas, carillas)

30€

Unidad de Empaste

Financiación a medida. Válido hasta 9/01/15

Más de 20 años de experiencia en salud y estética dental





serdental

C/. Diego Serrano, 2 (Local) 14005 Córdoba
957 74 00 54 info@clinicaserdental.es
www.clinicaserdental.es





MAÑANAS: LUNES, JUEVES, VIERNES - 9:00 A 14:00H
 MARTES, MIÉRCOLES 9:30 A 13:30H
TARDES: LUNES, MARTES, JUEVES - 16:30 A 20:30H
 MIÉRCOLES - 16:00 A 21:00H
VIERNES TARDE - CERRADO



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.

«Sabemos de la importancia de verse bien cada día, y más aún en momentos especiales, por eso, desde «diseño capilar» les deseamos unas felices fiestas, un próspero 2015 y ponemos toda nuestra profesionalidad a su servicio» Dioni Barrera



Nueva colección



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



noticias

La Hepatitis C provoca mayores índices de mortalidad que el VIH



REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba ha organizado el curso «Construyendo la Hepatitis C», impartido por el Dr. Enrique Fraga, hepatólogo, adjunto del Servicio de Digestivo del Hospital Reina Sofía y en el que se han debatido aspectos tan relevantes como los nuevos tratamientos aún no comercializados.

En primer lugar, el doctor Fraga comentó con los asistentes los principales mecanismos de transmisión de la Hepatitis C que afecta a unos 180 millones de personas en todo el mundo y donde se localizan entre 17 y 240 millones de portadores. En este aspecto, el ponente aseveró que «la hepatitis C provoca mayores índices de mortalidad que otras enfermedades conocidas como el VIH».

En cuanto a los síntomas se detectan fatiga, cansancio, febrícula, pérdida de apetito, depresión o ansiedad, «síntomas que se gravan si el paciente bebe, tiene más de

40 años o sufre otro tipo de infecciones» señaló el galeno. Sobre su detección se diferencian el método de punción o la elastografía, un método más moderno e indoloro.

En una segunda parte de la conferencia, Fraga especificó que «sobre el tratamiento, la mayor ventaja de esta enfermedad reside en que tiene curación frente a otras parecidas como la Hepatitis B o el VIH». Entre los tratamientos, los avances han conseguido que se avance de la aplicación exclusiva de Interferón a los inhibidores con proteasas «aunque la mayoría de los tratamientos avanzados solo alcanzan a un 11% de los pacientes afectados», señaló el ponente. Sobre este aspecto, el doctor Fraga especificó que los tratamientos futuros buscan tener menos efectos secundarios, menos interacciones farmacológicas así como presentar una mejor dosificación y que el tiempo de aplicación sea más corto. Por último, los asistentes debatieron sobre la situación de los medicamentos contra la Hepatitis C aún no comercializados.

Complementos alimenticios en personas sanas ayudan a mantener el equilibrio de la flora intestinal

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba ha organizado un curso sobre la microbiota humana y sus aplicaciones farmacológicas



Un momento en la celebración del curso

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba ha organizado el curso «La Microbiota Humana, nuestro segundo genoma. Aplicaciones farmacéuticas», impartido por Raquel de la Iglesia, Scientific Marketing Laboratorios Ordesa. Licenciada en Farmacia y Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Especialista en Alimentación Infantil.

Entre los principales puntos a tratar en el curso, los boticarios asistentes han conocido las características generales de la flora humana así como su adquisición y evolución a lo largo de los años. En este punto la ponente destacó que «la propia flora intestinal aparece desde que el niño nace y está profundamente condicionada

por el tipo de parto o incluso la alimentación infantil». También ha señalado que «la leche materna contienen alto contenido en oligosacáridos con efecto prebiótico». Entre sus funcionalidades, Raquel de la Iglesia comentó que «ingeridos en cantidades adecuadas producen un efecto beneficioso sobre la salud».

Por último, señaló las principales características entre lo que se conoce como probióticos, prebióticos y la unión de ambos, definido como simbióticos. En el caso de sus aplicaciones farmacológicas, la ponente indicó que «los complementos alimenticios pueden utilizarse en procesos de gastroenteritis, alteraciones digestivas leves, alteraciones de la flora vagina o incluso en personas sanas con el objetivo de mantener el equilibrio».

PORQUE DEBO...

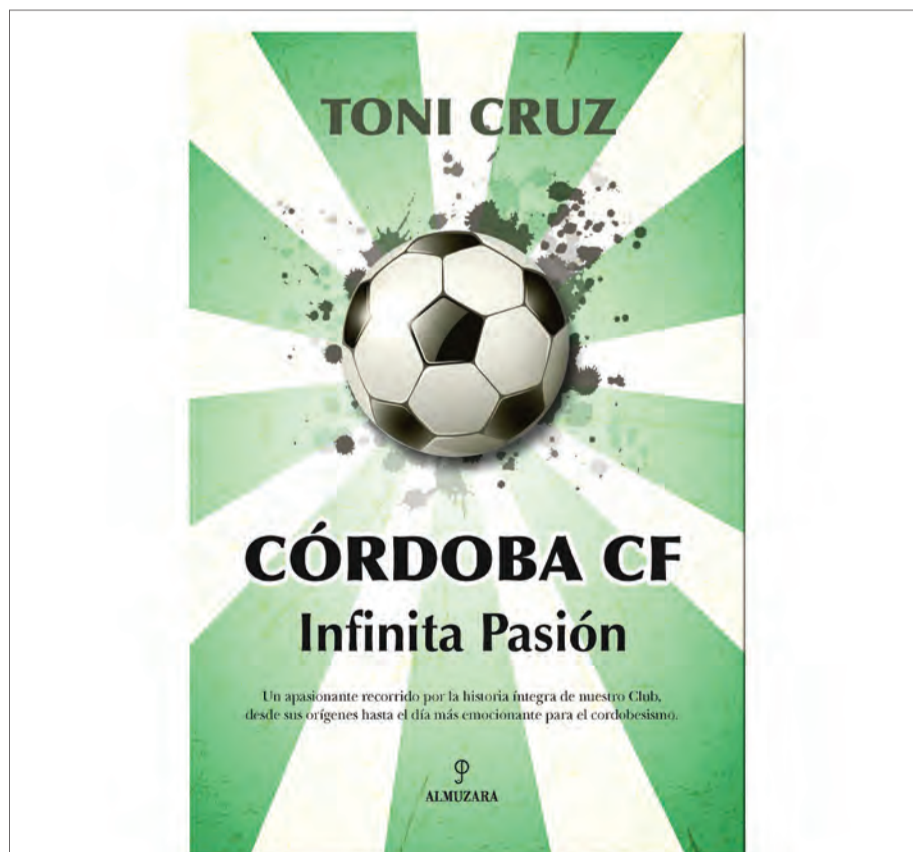


POR LO QUE PODEMOS CONSEGUIR...

POR MÍ, POR TI, POR TODOS...

...VOTO USAE

TONI CRUZ



CÓRDOBA CF

Infinita Pasión

Un apasionante recorrido por la historia íntegra de nuestro Club, desde sus orígenes hasta el día más emocionante para el cordobésimo.

ALMUZARA

Prólogo de

Vicente del Bosque

Un apasionante recorrido por la historia íntegra de nuestro Club, desde sus orígenes hasta el día más emocionante para el cordobésimo.

Compra en Córdoba

**Y ESTAS NAVIDADES
¡VIVE MOMENTOS INOLVIDABLES!**

Disfruta de:

**La mejor profesionalidad contando siempre
con un trato cercano, productos de calidad
y el mejor servicio.**



AYUNTAMIENTO
DE CÓRDOBA

farmacias

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 Almogavares (Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AV. CARLOS III, 18	Primera salida, después del túnel de Carlos III	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQA PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	Explanada - Junto a Parque Infantil	ZONA PARQUE CRUZ CONDE
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Inglés	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

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

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

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

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 ESQA PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Inglés	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

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
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 ESQA PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Inglés	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



EL EQUIPO DE CÓRDOBA SANA Y TODOS SUS ANUNCIANTES LES DESEAN UNAS FELICES FIESTAS

Viviendas de 3 y 4 dormitorios

Desde 145.000 € + IVA

MAS DEL 50%
DE VIVIENDAS VENDIDAS
¡Gracias por su confianza!

Envíenos
un Whatsapp
654 506 777
y le llamamos



No dejes escapar
esta oportunidad!!!

Residencial

Los Adarves

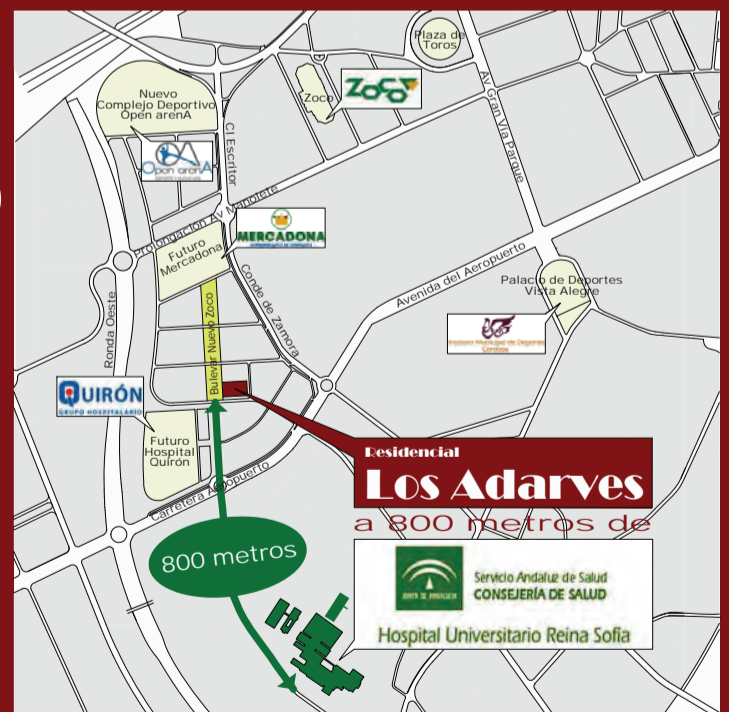
www.residenciallosadarves.es

Información y Venta
BVRÓ 957 473 600

66 VIVIENDAS CON PISCINA
AMPLIAS TERRAZAS

Desde 81,46 m² útiles / 112,34 m² construidos

hermanca URBANISMO e88 EN PROYECTO



Residencial
Los Adarves
a 800 metros de
Hospital Universitario Reina Sofía

"Desde 145.000,00 € viviendas de tres dormitorios. Este precio será incrementado con el IVA y gastos de escritura conforme a ley".
El consumidor tiene derecho a que se le entregue copia del Documento de Información Abreviado que le será facilitado en el punto de venta.
Las cantidades anticipadas se garantizarán conforme a ley, mediante cuenta bancaria especial y exclusiva para los ingresos. Dichas entregas constituirán señal y parte de pago

eb m

en buenas
manos

Beneficios de la almendra
comer sano 20



Edita un manual para padres
infancia y salud 22

Equipamiento cardio con distinción
deporte saludable 24

Ejercicio físico y efectos en la salud mental
deporte saludable 25

Dr. Antonio Varo Baena
entrevista 26

Masaje Infantil, esa Forma Diferente de Querer
educación maternal y paternal 28

La nutrición escolar
nutrición en la escuela 30



**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

Centro de Estimulación y Logopedia
CELINFOR

957 474 078
Avda. de América, 21 Bajo Dcha.
centrologopediayestimulación@gmail.com
www.centrodelogopedia.com

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

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

La educación médico-paciente, fundamental en la detección precoz para tratar tumores del párpado

Los expertos concluyen que las consecuencias de un mal tratamiento puede ocasionar daños irreversibles en el párpado en la última sesión del **Fórum Arruzafa 2014**



La educación médico-paciente resulta fundamental para detectar a tiempo tumores del párpado. Es una de las conclusiones a las que se ha llegado en la última jornada del Fórum Arruzafa 2014, un congreso médico que ha concluido en Córdoba y que ha contado con la participación de más cuatrocientos expertos en oftalmología.

El gerente del Hospital La Arruzafa, Rafael Agüera, ha querido «agradecer el apoyo que hemos tenido durante estos días para abordar una especialidad que está en auge».

«Hay que seguir dando educación a pacientes y médicos de atención primaria para detectar pronto las patologías para operar

cuanto antes», señala Carlos Milla, facultativo del Hospital de Alta Resolución de Guadix, y uno de los ponentes del congreso. En esta línea, señala que «lo importante es que se entienda que estamos tratando tumores, cirugía oncológica, y que necesitamos ser muy serios en los tratamientos. Las consecuencias de los tratamientos inadecuados pueden resultar muy malas para el paciente».

Hacer un tratamiento adecuado es muy importante. Milla, que ha participado en la sesión inaugural del último día del Fórum, ha matizado que «las reconstrucciones mayores del párpado son poco frecuentes», al explicar que ahora las reconstrucciones son cada vez más pequeñas porque los pacientes no dejan crecer demasiado las lesiones.

El Fórum Arruzafa ha cerrado su programación con una sesión titulada «Estética y cosmética palpebral», donde se ha concluido que la cirugía estética y la oculoplastia, una subespecialidad oftalmológica, caminan de la mano a tenor de las necesidades médicas y de las demandas estéticas que presentan los pacientes.



Imagen de la última jornada del Fórum Arruzafa 2014

Según ha asegurado el doctor Gorka Martínez, «los oculoplásticos debemos saber que la estética y cosmética palpebral ha llegado a nuestra subespecialidad y pertenece a los oftalmólogos, nosotros somos los que debemos hacerla».

El gerente del Hospital La Arruzafa, Rafael Agüera, ha querido

«agradecer el apoyo que hemos tenido durante estos días para abordar una especialidad que está en auge». En este sentido, ha destacado la «importancia» que ha tenido la cita al incorporar sesiones con reproducciones audiovisuales y ha detallado el carácter «nacional» de cada una de las ponencias

desarrollas, en alusión a la participación de especialistas procedentes de toda España.

El Hospital La Arruzafa, a través de su Fundación, lleva promoviendo este evento médico desde el año 1995. Hasta la fecha, Fórum Arruzafa ha contado con la presencia de un total de seis mil especialistas.

ORGULLOSOS
DE NUESTROS ATARDECERES
ORGULLOSOS DE RECICLAR



EL PODER DE LA COLABORACIÓN



Diputación de Córdoba



Diputación de Córdoba



ECOEMBES
ecoembes.com

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

La almendra, un fruto muy navideño

Las almendras son las semillas, la parte comestible del fruto del almendro

A. CABELLO

Las almendras tienen en las navidades su momento destacado durante el año. Constituyen la base de los turrone, mantecados y polvorones, mazapanes y multitud de dulces tan típicos de estas fiestas. Además en muchos hogares se usan para salsas y otros complementos en carnes y ensaladas o fritas como aperitivo. Sin duda alguna si tenemos que destacar de entre los frutos secos, las almendras junto con las nueces son de los más populares.

Las almendras son las semillas, la parte comestible del fruto del almendro. Su origen está datado en Asia y su cultivo se extendió a una amplia zona de Oriente Próximo. En Europa fue introducido a través de griegos y romanos siendo estos últimos los que la difundieron por todo su imperio. Las almendras que se consumen son las dulces y comprende dos variedades,



Tiene alto contenido de minerales como calcio, potasio, fósforo y magnesio. Estos minerales participan en numerosas funciones metabólicas como el potasio que es esencial para el funcionamiento de las células, tejidos y órganos tales como el riñón o corazón. El fósforo interviene en la formación de tejido óseo entre otras acciones.

Las almendras tienen un alto contenido en lípidos donde destaca la alta proporción de ácidos grasos esenciales

También es una buena fuente de ácido fólico o vitamina B9 que es importante para la prevención de algunas anemias y para embarazadas. También contiene niacina que es otra vitamina perteneciente al complejo de las B y que interviene en procesos del sistema nervioso, digestivo y la piel. También posee vitamina E que interviene en la formación de glóbulos rojos.

Su contenido calórico es elevado ya que apenas contienen agua y como hemos dicho posee una elevada proporción de lípidos. Su contenido en fibra es de los mayores entre los frutos secos al igual que el de calcio lo que hace de la almendra una fuente vegetal muy importante de dicho mineral. Es por esta razón que numerosas personas que padecen intolerancia a la leche la usan como sustitutivo.

precaución

Las amargas contienen un elemento que al descomponerse libera ácido cianhídrico que resulta tóxico. En el caso de las almendras dulces verdes conocidas como almendrucos también contienen esta sustancia por lo que su consumo debe ser moderado y muy reducido en el caso de los niños.

des, la de cáscara dura y la de cáscara blanda. Las amargas contienen un elemento que al descomponerse libera ácido cianhídrico que resulta tóxico. En el caso de las almendras dulces verdes conocidas como almendrucos también contienen esta sustancia por lo que su consumo debe ser moderado y muy reducido en el caso de los niños.

Las almendras tienen un alto contenido en lípidos donde destaca la alta proporción de ácidos grasos esenciales entre los que dominan ácidos grasos insaturados como oléico y linoléico que son beneficiosos para la salud del sistema cardiovascu-

lar. Alrededor del 20% corresponde a proteínas cuya composición de aminoácidos esenciales es muy equilibrada.

Constituyen la base de los turrone, mantecados y polvorones, mazapanes y multitud de dulces tan típicos de estas fiestas

En cuanto a glúcidos, no son muchos los que tiene y además una buena fracción corresponde a fibra.



La Favela



COCINA CORDOBESA
DE MERCADO

información
y reservas

 prueba nuestro
servicio de catering

957 740 117

607 049 715

lafavela138@gmail.com

C/. Rodríguez Marín, 5
(La Espartería)

 tripadvisor









EST. **GB** 1927

GRAN BAR

CÓRDOBA

*Reciente inauguración en uno
los lugares más emblemáticos*

Córdoba EST. 1927 • Plaza de Las Tendillas C.P. 14002



Taberna
A
Puerta
Gayola

Otra forma de entender la taberna cordobesa

*Plaza San Ignacio de Loyola, 5.
Teléfono de contacto y Reservas 654 391 798*



En esta casa se sirve alegría ...

..... y cervecita fría

**Avenida Gran Capitán, 38 local
Teléfono de contacto y Reservas 957 484 222**

Edita un manual para padres

Con información de utilidad y muy completa respecto a las etapas del embarazo, parto y durante los primeros años de vida del bebé

A. CABELLO

Pediatría, AEP, y editado con la colaboración de Dodot, Guía práctica para padres desde el nacimiento hasta los tres años que tiene como objetivo el asesoramiento a las familias con información de utilidad y muy completa respecto a las etapas del embarazo, parto y durante los primeros años de vida del bebé.

Este documento es de libre acceso y puedes descargarlo en la web de la AEPED En Familia del que más adelante os apuntamos su enlace. Está elaborado por más de una veintena de pediatras coordinados por el vicepresidente de Atención Primaria de la AEP, Fernando Malmierca. Se

trata de un libro de consulta donde padres y cuidadores pueden encontrar información concisa y rigurosa sobre conceptos relacionados con el desarrollo normal del bebé y los signos que pueden alertarnos sobre problemas de salud más frecuentes en sus primeras etapas. Aunque como ellos mismos declaran esta información no reemplaza a los pediatras como principales consultores.

Este documento es de libre acceso y puedes descargarlo en la web de la AEPED En Familia

Esta guía está dividida en cinco capítulos y divididos por temática. El primero es Preparando la llegada y consta de apartados como las últimas semanas del embarazo, parto y posparto, el ambiente en casa y los hermanos, el sistema sociosanitario. El segundo capítulo corresponde a las primeras etapas y está dividido en distintos apartados según los meses de edad y uno acerca de prematuros. A continuación viene información sobre el día a día del bebé como vacunas, lactancia materna, sueño, desarrollo psicomotor y de los sentidos, desarro-

llo físico y prevención de accidentes infantiles.

Como podemos ver se trata de un documento de casi 250 páginas muy completo

El capítulo cuarto se centra en la atención a procesos habituales y cuándo consultar. En él podremos encontrar información acerca del llanto, fiebre, tos, diarrea aguda, vómitos, estreñimiento, la piel y problemas ortopédicos. Para finalizar, en el último capítulo se habla de aspectos psicosociales como la opción de la guardería, el juego para el niño, la educación y la adopción.

Esta guía está dividida en cinco capítulos y divididos por temática

Como podemos ver se trata de un documento de casi 250 páginas muy completo, con información expuesta de forma clara y cercana interesante para consultar cuando surgen dudas que nos preocupan.



Asociación Española de Pediatría
GUÍA PRÁCTICA PARA PADRES
 Desde el nacimiento hasta los 3 años



Portada de la Guía práctica para padres editada recientemente por la Asociación Española de Pediatría




Clínica Alegro
 Centro Dental para toda la familia

PAGUE su ORTODONCIA en 24 meses sin intereses

Avda. Arroyo del Moro, 16 (local)
 957 467 749 www.clinicaalegro.com



“Mi Mamá ya no tiene excusa para llevarme al dentista”
 (María)



Haz lo
urbanamente
posible,
eres un
ser urbano
excepcional



sadeco

www.sadeco.es



saneamientos
de Córdoba
empresa
municipal



AYUNTAMIENTO
DE CÓRDOBA

Córdoba y **tú** Patrimonio de la **Urbanidad**

Equipamiento cardio con distinción

Una experiencia de calidad superior que hace posible que cada vez más personas disfruten de entrenamientos agradables

GYM SIERRA

No cabe duda que las nuevas tecnologías forman parte ya de nuestra vida diaria, y como no, esto también tenía que llegar al mundo del fitness.

Es por ello que Club Gym Sierra, un club deportivo con 27 años de experiencia y que siempre ha sido punto de referencia en este sector y en nuestra ciudad, ha innovado de nuevo y presentado a sus socios la tecnología «PRECOR P80», lo último y más novedoso llegado desde EE.UU. en equipamiento para salas de cardio. Una experiencia de calidad superior que hace posible que

Club Gym Sierra

Consideramos que es una experiencia única entrenar con esta tecnología y en una sala de cardio tan completa como la existente en Club Gy Sierra, lo que hace que cualquier persona que esté interesada en probarlo pueda solicitar una invitación gratuita al Tlf. 957280711, o a través de la web www.clubgymsierra.es

cada vez más personas disfruten de entrenamientos agradables, atractivos y eficaces, y por consiguiente cuiden más su salud.

Desde la primera toma de contacto hasta el examen más profundo, las sensaciones experimentadas con esta tecnología «PRECOR P80» deja muy buena impresión. Con una consola con pantalla táctil como las de los modernos teléfonos móviles o de las tablets y una sencilla interfaz que atrae a los socios a su entrenamiento, y es una solución de fitness que se vuelve más poderosa a medida que se va conociendo, ya que hace que el tiempo en el gimnasio sea más agradable, ágil y envolvente.

Entre sus características más destacables podemos resaltar:

PANTALLA TÁCTIL. La experiencia es comparable con los mejores entrenamientos fuera del gimnasio. Los usuarios disfrutan controlando su entrenamiento mediante gestos sobre la resistente, sensible e intuitiva pantalla táctil de calidad industrial.

CONEXIÓN A INTERNET. Los usuarios una vez comenzado su entrenamiento, pueden acceder a internet de la misma manera que



en cualquier ordenador; navegar, ver su correo o entrar en su canal preferido de youtube, acceder a su música o a su película preferida, lo que hace que el esfuerzo realizado sea mucho más llevadero y agradable.

APP PERSONALIZADA. El sistema permite darse de alta en «PREVA» una aplicación personal que se controla desde las máquinas de la sala cardio o desde el propio móvil, la cual controla nuestro tiempo de ejercicio, programas realizados, calorías acumuladas, kilómetros, etc., animando y ofreciendo retos semanales y otorgando insignias según lo conseguido, de forma que el usuario se sienta motivado en todo momento.

zar una gran variedad de aspectos de su entrenamiento, incluyendo los valores preferidos, así como visualizar su programa de televisión favorito, o uno de los 10 canales de música existentes.

CONTROLES DE MOVIMIENTO. Para facilitar a cualquier persona la modificación de la velocidad y la resistencia durante el ejercicio, dispone de grandes controles sensibles e independientes de la pantalla táctil.

La tecnología «PRECOR P80» es lo último y más novedoso llegado desde EE.UU.

SOFTWARE ACTUALIZABLE. Esta tecnología permite actualizar y ampliar sus contenidos, lo que significa que las experiencias del usuario puedan ser renovadas y mejoradas en el tiempo.

COMPATIBILIDAD CON IPOD/PHONE. La consola tiene capacidad para conectarse a los propios dispositivos de los usuarios, lo que hace que disfruten de sus reproducciones de audio y video personales.

Consideramos que es una experiencia única entrenar con esta tecnología y en una sala de cardio tan completa como la existente en Club Gy Sierra, lo que hace que cualquier persona que esté interesada en probarlo pueda solicitar una invitación gratuita al Tlf. 957280711. ò a través de la web www.clubgymsierra.es

PANTALLA PERSONALIZABLE. Los usuarios pueden personalizar



CLUB
GYM
SIERRA
 1987
Somos diferentes

TU REGALO
 DE NAVIDAD

www.clubgymsierra.es Tlf. 957280711



Ejercicio físico y efectos en la salud mental

JULIO ALBERTO RODRÍGUEZ TOCADOS
LDO. CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
EL DEPORTE Y ENTRENADOR PERSONAL Y
PROFESOR DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN
CLUB GYM SIERRA

A través de diferentes instituciones relacionadas con el ejercicio físico y la salud, se insiste en los beneficios que éste tiene para nuestro organismo y en la necesidad de que actividades de este tipo formen parte de nuestros hábitos cotidianos. El ejercicio físico mejora el funcionamiento de todas

Practicar ejercicio cinco días a la semana durante treinta minutos mejora nuestra salud y sensación de bienestar

nuestras estructuras corporales: sistema cardiovascular, locomotor, metabólico, endocrino y nervioso. Así, por ejemplo, se han descrito sus beneficios en patologías tales como el asma, la hipertensión, la osteoporosis, la diabetes mellitus tipo II, problemas de tipo renal, enfermedad coronaria, obesidad, lesiones lumbares, hernias discales, etc., y reduce la probabilidad de padecer algunos tipos de cáncer, estando directamente implicada en la regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito, sexualidad, etc.).

La práctica de ejercicio ha propiciado diferentes estudios que demuestran que realizarlo de forma regular contribuye a mejorar nuestro estado de ánimo y a aumentar la sensación de bienestar, existiendo en los últimos años numerosos trabajos que relacionan el ejercicio físico con incidencia positiva sobre la ansiedad y la depresión, sugiriendo que podría ser un procedimiento natural adecuado para contribuir a la prevención, mejora y tratamiento de patologías psicológicas, observándose la principal mejora sobre el estrés, la depresión en pacientes con niveles entre leves y moderados, la «ansiedad estado» (reacción de ansiedad experimentada ante una situación concreta y limitada) y la «ansiedad rasgo» (ansiedad general vinculada a factores biológicos y de personalidad propia).

Mecanismos psicológicos y biológicos asociados al ejercicio físico

Mecanismos psicológicos:

El ejercicio físico regular mejora el estado de ánimo de las personas, estando demostrado a nivel científico que facilita el manejo de emociones negativas como la ira, ayuda a mejorar la calidad del sueño, consiguiendo una evasión de las preocupaciones o problemas durante la actividad. Así mismo mejora la sensación de



fortaleza, seguridad, autocontrol, la forma de interactuar sobre el medio, mayor dominio de habilidades y mejora la autoestima, ya que los cambios producidos en el cuerpo y en nuestra imagen corporal hacen que nos sintamos mejor.

Finalmente, y como punto destacable, la práctica de ejercicio físico puede ser una buena oportunidad de conocer y establecer relaciones con otras personas, ya que la sociabilidad nos puede ayudar en nuestro proceso de cambio, sirviéndonos de apoyo, de distracción con respecto a nuestros problemas, de refuerzo, etc.

Mecanismos biológicos

El ejercicio físico mejora la regulación del sistema cardiovascular

y respiratorio incidiendo sobre el sistema nervioso autónomo (SNA) y estimula el sistema inmunológico, ya que facilita la eliminación de sustancias nocivas del organismo y propicia la regeneración del mismo. También favorece el incremento del número de linfocitos (glóbulos blancos) disminuyendo el riesgo de aparición de enfermedades. A largo plazo un incremento de los niveles de noradrenalina, implicada en la respuesta del organismo al estrés, así como de la serotonina. El aumento de los niveles de serotonina a nivel cerebral puede contribuir a mejorar nuestro estado de ánimo y a reducir la ansiedad al estimular la secreción de endorfinas.

¿Cuánto ejercicio físico es necesario?

Practicar ejercicio cinco días a la semana durante solo treinta minutos es suficiente para mejorar nuestra salud y sensación de bienestar. El desarrollo de ejercicios de carácter aeróbico o de tonificación muscular a una intensidad adecuada a la condición física de cada persona, serán los más idóneos para conseguir unos buenos resultados. Para ello, lo ideal sería siempre y previamente al inicio de un programa de ejercicio, ser aconsejado por un entrenador personal sobre la mejor opción de entrenamiento y acudir a un centro de fitness donde realmente disfruten de una buena atención personalizada.

tutto

CÓRDOBA

tu ciudadapp

GANAR ESTA TABLET
Samsung Galaxy Tab 4 de 10,1"



COMPARTIENDO TU MEJOR FOTO EN CÓRDOBA

tutto

CÓRDOBA

tu ciudadapp

patrocina: MILAR



Envíanos tu foto preferida a:
marketing@tuttocordoba.com
Twitter @TuttoCordoba #MifotoDeCordoba
Facebook / aplicación concurso tutto cordoba

» descargá tu ciudadapp

LA PRIMERA GUÍA DE INFORMACIÓN INTEGRAL EN APLICACIÓN PARA CÓRDOBA Y PROVINCIA

La guía **App Tutto Córdoba** ha sido diseñada pensando en el usuario y los anunciantes, por su facilidad de manejo y clasificación y segmentación de secciones y subsecciones, que el usuario podrá visualizar con sólo deslizar el dedo. Al seleccionar cada uno de los monumentos, restaurantes, comercios o empresas... aparecen el siguiente contenido: imágenes rotativas, «Información», «Contacto» con la opción de llamar (marca el teléfono), «Quiero ir» que incluye un mapa de ruta para guiar al usuario a través de GPS a pie o en coche. La opción de «Votar» (de una a cinco estrellas) con el fin de conocer las valoraciones de otros usuarios y «Compartir», a través de Redes Sociales, WhatsApp, correo electrónico...

Dr. Antonio Varo Baena

Algunas claves para saber más del ébola

REDACCIÓN

Nombre completo: Antonio Varo Baena
 Especialidad: Jefe de Sección de Epidemiología; especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública.

¿Qué tipo de enfermedad es el Ébola?

Es una enfermedad vírica aguda grave, producida por el virus del Ébola y perteneciente a las denominadas fiebres hemorrágicas.

¿Dónde surge? ¿Desde cuándo se conoce?

Se conoce por primera vez en 1976 en una provincia occidental sudanesa y en la República Democrática del Congo (antigua Zaire). En los años posteriores hubo otros brotes en países del África Central como Uganda, Gabón y en la propia República Democrática del Congo, hasta el brote actual del África Occidental.

¿Cómo se contagia?

La transmisión se produce mediante contacto directo con sangre, secreciones u otros fluidos corporales, tejidos u órganos de personas vivas o muertas infectadas. También por el contacto directo con objetos que se han contaminado con fluidos corporales de los pacientes. La transmisión por contacto sexual es también posible y la transmisión a los humanos también puede ocurrir por el contacto con animales vivos o muertos infectados.



Imagen de Cordobapedia

¿Cuáles son las causas de la alarma que existe hoy en día con respecto a esta enfermedad?

El hecho de que hasta el momento sea el brote con más casos que se ha producido nunca y además los brotes anteriores eran predominantes en las áreas rurales; el actual predomina en las zonas urbanas.

¿Cuál es su sintomatología?

Se caracteriza por la aparición repentina de síntomas como fiebre, dolor muscular, dolor de cabeza, vómitos, diarrea, dolor de garganta y exantema en la piel. Posteriormente pueden aparecer síntomas hemorrágicos que pueden ser en forma de hemorragias masivas, internas y externas. En la fase final los pacientes desarrollan un fallo multiorgánico que progresa hacia la muerte o la recuperación a partir de la segunda semana de evolución.

¿Qué índice de supervivencia tiene?

La tasa de letalidad del brote actual está en torno al 50% de los casos. En brotes anteriores ha llegado a ser muy superior.

¿Están preparado el sistema de salud de Andalucía para atender a pacientes con esta enfermedad?

El sistema andaluz de salud está totalmente preparado tanto para la atención sanitaria de los posibles casos como para el control de los contactos y prevenir la transmisión entre las personas evitando la aparición de casos secundarios con los niveles de protección suficientes, los recursos necesarios para esta contingencia y un sistema de vigilancia epidemiológica y de salud pública que aplica los protocolos adecuados.

¿Han mejorado los protocolos de seguridad a raíz de lo ocurrido en Madrid?

No es que hayan mejorado sino que se han

ido adaptando a las circunstancias concretas tras la aparición de un caso secundario en Madrid ya que el conocimiento de la realidad y las nuevas circunstancias epidemiológicas hacen que esa adaptación sea imprescindible.

¿Por qué parece tan difícil el control de esta enfermedad?

El control de esta enfermedad no es difícil, sí lo es su tratamiento del que no se disponen en estos momentos medicamentos eficaces contrastados científicamente. El control de la enfermedad es efectivo con las medidas pertinentes como la atención sanitaria adecuada, educación sanitaria, control de contactos y dedicar los recursos necesarios para la protección individual, evitando al tiempo la transmisión persona a persona.

¿Se está trabajando en algún tipo de tratamiento o vacuna?

En estos momentos hay varios ensayos clínicos con medicamentos antivíricos para tratar la enfermedad y se investiga (Reino Unido, Francia, USA y Canadá) en varios modelos de vacuna contra el Ébola.

¿En cuánto tiempo se estima que podría estar preparada?

No se espera que hasta el año 2015 comiencen las fases últimas de estos ensayos clínicos, por lo que al menos hasta ese 2015 no se dispondrá de vacuna.



Juguetes Mi Hobby

Tienda especializada en radio control y slot

- Scalextric, Ninco, Superslot, Slot-it...
- Kyosho, HPI, Merlin, Walkera...
- Airsoft y Paintball
- Barcos y casas de madera
- Juegos educativos y de construcción
- Muñecas y accesorios: La Nina, C. González.
- Trenes eléctricos
- Juegos de mesa y estrategia
- Modelismo estático
- Puzzles y peluches
- Disponemos de profesores para vuelo r/c

Presentando este cupón 5% de descuento.

No acumulable a otras ofertas.

C/ Antonio Maura 37 (Ciudad Jardín)
 957232311 mihobby@terra.es



La gamba de ORO

RESTAURANTE • MARISQUERIA • COCEDERO



casi...
50
AÑOS

mercado victoria

Ahora también en el Centro,
GRAN CAPITÁN, 40

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

Síguenos



VENTA
ONLINE



www.lagambadeoro.es



C/ Mariano de Cavia, 13
"Los Olivos Borrachos"
14005 CORDOBA
COCEDERO PROPIO TIF. 957 235 614

C/ Montenegro, 10
14900 LUCENA (CÓRDOBA)
Tif.: 957 052 427

Avda. de la Victoria s/n
MERCADO VICTORIA
14003 CORDOBA

Avda. del Gran Capitán, 40
14001 CORDOBA
Tif.: 957 110 716



Rincón de las Beatillas

Cocina Tradicional Cordobesa



RESERVAS

957 48 33 36

629 75 74 83

Plaza de las Beatillas, 1 14001 - CORDOBA

elrincon@tabernabeatillas.com



Masaje Infantil, esa Forma Diferente de Querer

DRA. ISABEL MARTÍNEZ MUÑOZ
MÉDICO Y EDUCADORA DE MASAJE INFANTIL

Imagino que padres y madres hemos oído hablar del Masaje Infantil en más de una ocasión. Pero ¿sabemos realmente cuáles son los beneficios de practicarlo con nuestro bebé?

A través de este pequeño artículo, vamos a intentar daros a conocer esta práctica que a buen seguro os enamorará cuando la conozcáis y practiquéis a vuestros hijos e hijas.

El Masaje Infantil.

Beneficios de la Relajación.

Tocar y masajear ayuda a equilibrar nuestro sistema autónomo, lo que permite que podamos liberar las tensiones diarias que todos sufrimos en nuestro día a día, incluidos los bebés.

Ayuda al bebé a regular sus patrones de sueño y ello proporciona a nuestros bebés episodios de sueño profundo más prolongados y reparadores.

La piel es en extensión, el mayor órgano sensitivo que poseemos en nuestro organismo

Ayuda al bebé a tomar consciencia de sus propias estructuras corporales. Poco a poco el bebé es capaz de ir integrando sus distintos órganos en su sistema nervioso y ello le facilita el conocimiento del propio cuerpo y sus niveles de tensión acumulada.

Los bebés que son masajeados aprenden a relajarse a sí mismos y se muestran más tranquilos y receptivos a estímulos.

Facilita la atención y el contacto visual con sus progenitores y mejora la capacidad de reconocimiento de éstos a través de las miradas, gestos y sonidos.

Beneficios de la Estimulación

La piel es en extensión, el mayor órgano sensitivo que poseemos en nuestro organismo. Está dotada de millones de receptores sensitivos que la hacen el medio más po-



deroso de comunicación con nuestro bebé desde que nace. Tocar para transmitir.

La estimulación a través del tacto conlleva una serie de beneficios a nivel del sistema nervioso y del resto de los sistemas regidos por éste.

Sistema Nervioso: Acelera la mielinización nerviosa. La mielina es una sustancia que recubre los nervios y que facilita la sinapsis neuronal. Ello estimula la capacidad del sistema nervioso y lo hace desarrollarse antes y mejor.

Sistema Respiratorio: Ayudaremos a fluidificar las secreciones y a expulsarlas disminuyendo la congestión del pecho, mejorando así la respiración de nuestros bebés.

Sistema Inmune: Facilita la estimulación de éste y acelera la formación de defensas naturales en el bebé, lo cual hará que éste esté mejor protegido frente a enfermedades desde el principio.

Sistema Circulatorio: Mediante unas maniobras muy concretas favorecemos la circulación de la sangre hacia los órganos internos y extremidades superiores e inferiores, además de favorecer el sistema de retorno venoso de la sangre hacia el corazón.

Sistema Digestivo: Al ser aún inmaduro y provocar esto un tránsito intestinal aún lento, suele ser el sistema que más incomoda a los bebés al principio. Con las

técnicas apropiadas podemos mejorar problemas cotidianos como los gases, el estreñimiento, los cólicos y el malestar intestinal en general.

Sistema Hormonal: Mejora el equilibrio hormonal favoreciendo la disminución de las hormonas de estrés (ACTH y Catecolaminas) y aumentando los niveles de hormonas relajantes (Endorfinas, Prolactina y Oxitocina).

Sistema Muscular: Los masajes conllevan un efecto relajante y tonificante a nivel de músculos y ligamentos, lo cual les ayuda a eliminar tensiones y molestias físicas y les alivia las molestias típicas del crecimiento.

Los bebés que son masajeados suelen llorar menos en general que el resto de los niños

Proporciona alivio a las molestias habituales de los bebés

Los bebés que son masajeados suelen llorar menos en general que el resto de los niños, debido a que con los masajes podemos aliviar las molestias habituales como los problemas intestinales, la salida de los dientes, la congestión nasal y respiratoria, los dolores de crecimiento o el estreñimiento.

También los masajes y el contacto piel con piel, lo que los educadores de masaje llamamos «Nutrición Afectiva» les aporta la seguridad y elimina sentimientos de soledad o abandono, miedos o estrés.

Fortalecimiento de los vínculos afectivos.

Los bebés no hablan pero sí se expresan a través de un lenguaje no verbal muy fluido y extenso. El masaje nos permite reconocer ese lenguaje y estar atentos a las necesidades de nuestros bebés. Eso da confianza y seguridad a los padres y madres y facilita el desarrollo de los lazos afectivos entre bebés y progenitores.

Mediante estos momentos de unión generamos cercanía y transmitimos el amor que sentimos a nuestros bebés. No es sólo querer...es querer y que el bebé lo reciba y lo sienta.

Los bebés no hablan pero sí se expresan a través de un lenguaje no verbal muy fluido y extenso

Otros beneficios más...

También está demostrado que los niños que son masajeados crecen más en estatura y peso y hacen ganancias de peso más regulares.

Los bebés que son masajeados y tocados con respeto harán lo mismo con sus propios hijos el día de mañana. Serán adultos más equilibrados emocionalmente y mantendrán relaciones personales y sociales más estables y duraderas.

Aprenderán que su cuerpo les pertenece y que son dignos de respeto.

Pero además... no hay nada más hermoso que comunicarnos a través de nuestra piel, sin prisas, mirándonos a los ojos, hablándonos, cantándonos y sintiendo esta complicidad que nos une.

Dar un masaje es como entrar en una burbuja de amor donde sólo estamos TÚ y YO.

¿Te apetece probarlo? Nos encantará compartir la experiencia contigo.

Infórmate 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



ES TIEMPO DE GRIPE. ¿CÓMO AFECTA A LOS MÁS PEQUEÑOS?

DRA. GEMA LÓPEZ BELMONTE

PEDIATRA EN CENTRO INTEGRAL PEDIÁTRICO (CIP)

La gripe es una enfermedad del tracto respiratorio producida por un virus (influenzae A e influenzae B), que tiene carácter epidémico anual, normalmente de octubre a marzo. Los niños pequeños, al contrario de lo que se piensa, son grandes transmisores pues al infectarse eliminan una gran cantidad de virus durante un período de tiempo más prolongado que los adultos. Las guarderías, colegios o ámbitos donde conviven los más pequeños son un foco de infección, ya que duran

Complicaciones

En la mayoría de los casos es una enfermedad auto-limitada que cede sin incidencias, pero existe una tasa de complicaciones, mayor en los menores de un año: Neumonía por virus de la gripe o por sobreinfección bacteriana, ésta última es la complicación más frecuente. Otitis media aguda. Crisis de asma. Convulsiones febriles. Otras complicaciones menos frecuentes son: miocarditis, mielitis transversa, encefalitis, síndrome de Guillain-Barré o síndrome de Reye (en aquellos niños que toman aspirina).

Educación para la maternidad y el nacimiento en CLÍNICA CIP

El nacimiento de un hijo o hija representa un importante cambio en la vida de la mujer y de su pareja. Es un reto que puede generar distintos estados emocionales, sentimientos y percepciones según la experiencia, las habilidades y la forma de ser de cada persona para afrontar las nuevas situaciones. Surgen miedos, dudas e inseguridades que hay que tratar para procurar el bienestar de la madre, de su pareja y del recién nacido.

Ante todo hay que afrontarlo como un proceso natural, que hay que vivir con placer, satisfacción y expectativas positivas de cambio. A través de nuestros talleres de Educación para la Maternidad y el Nacimiento te ayudamos a afrontar ese momento con mayor seguridad y calidad.

SESIÓN 1

- Presentación del grupo.
- Gestación y cambios.
- Alimentación.
- Embarazo y bienestar.

SESIÓN 4

- Puerperio inmediato.
- La Cuarentena.
- Yoga para embarazadas (1h)

SESIÓN 2

- ¿Cómo se inicia?
- Fases del parto.
- Tipos de parto.
- Dolor. Contracciones.

SESIÓN 5

- Atención al recién nacido en el puerperio hospitalario.
- Lactancia Materna.
- Cuidados habituales del recién nacido.
- Masajes, porteo.

SESIÓN 3

- Signos de alarma.
- Respiración y pujos.
- Ejercicios de Kegel.
- Masaje perineal.
- Yoga para embarazadas (1h)

SESIONES 6 Y 8

Tras el parto, cuando la madre ya se encuentre bien asistirá a las sesiones de posparto con el bebé. Será el momento de solventar las más diversas dudas sobre alimentación, cuidados habituales, dolencias maternas y todo cuando pueda preocuparte... Además compartiremos experiencias y emociones con otras madres.

SESIÓN 9

- Visita puerperal a los 40 días.
- Visita individual para la valoración de suelo pélvico.
- Métodos anticonceptivos.

Además en CLÍNICA CIP

- Yoga para embarazadas.
- Yoga para bebés.
- Taller de masaje infantil



te los meses de invierno es muy probable que el virus esté constantemente activo. Por este motivo, en países como Estados Unidos se recomienda la vacunación universal a los niños y niñas mayores de 6 meses.

Contagio

El contagio de la gripe sucede de persona a persona, principalmente por el aire, a través de las gotitas que se expulsan al toser, al hablar o al estornudar y se produce desde un día antes de notar los síntomas hasta siete días después. También puede contagiarse al tocar un objeto donde se hayan depositado esas gotas y luego rozarse con las manos los ojos, la nariz o la boca.

El período de incubación es de 1 a 4 días. Los síntomas son muy variados pero los más frecuentes son: fiebre elevada y de aparición brusca, malestar general, escalofríos, tos y mucosidad, dolor de garganta, dolor de cabeza, de músculos, falta de apetito, etc. En los niños también es frecuente que se dé en forma de laringitis, bronquiolitis, conjuntivitis y cuadro gastrointestinal.

Cómo aliviar los síntomas

Antitérmicos para paliar la fiebre y el malestar y abundante hidratación y reposo. Los síntomas de la gripe suelen desaparecer a la semana, aunque la tos y los mocos pueden persistir durante quince días. Si continúa con fiebre muy elevada y persistente, aparece erupción en la piel o dificultad para respirar es conveniente acudir al pediatra.

Prevención

En cuanto a medidas preventivas recomendamos: extremar la higiene con lavados frecuentes de manos, taparse la nariz y la boca al toser o estornudar, no llevar al niño al colegio o guardería cuando enferme y administrarle la vacuna antigripal.

El virus muta cada año por lo que la vacunación debe hacerse de forma anual. En niños menores de nueve años deben recibir dos dosis separadas entre ellas por 4 semanas.

El Comité Asesor de Vacunas de la Asociación Española de Pediatría recomienda administrar vacuna antigripal:

- 1) Grupos de riesgo: niños a partir de los 6 meses y adolescentes con enfermedades respiratorias, cardíacas, oncológicas, renales o metabólicas graves.
- 2) Niños sanos a partir de los 6 meses y adolescentes sanos que convivan con pacientes de riesgo
- 3) Adultos en contacto con niños y adolescentes pertenecientes a grupos de riesgo.

La vacunación antigripal en todos estos pacientes y en sus contactos aporta un beneficio evidente, pudiendo evitar el contagio hasta en un 70% de los casos. Por este motivo, es deber de todos los profesionales sanitarios recomendar la vacuna a todas aquellas personas en las que esté indicado.



www.clinicacip.com

CENTRO INTEGRAL PEDIÁTRICO
CIP

CÓRDOBA

Avda Brillante 112

Teléfono: **957 35 70 00**

TODAS LAS ESPECIALIDADES

PEDIÁTRICAS



URGENCIAS 365 días DE 9.00 A 23.00 hs.

LA NUTRICIÓN ESCOLAR

Los menús para los escolares deben suministrar los aportes alimentarios para satisfacer sus necesidades nutricionales

MATILDE LUNA (SAE. RESPONSABLE SEGMENTO DE EDUCACIÓN). COLEGIOS AHLZAHIR Y EL ENCINAR, DE FOMENTO DE CENTROS DE ENSEÑANZA

La salud y el bienestar, presentes y futuros, de la población en edad escolar están profundamente condicionados por el tipo de alimentación recibida y el mantenimiento de un peso saludable. Como apunta la OMS, el centro educativo -por la cantidad de tiempo que niños y niñas invierten en él- es un espacio fundamental para la adquisición de conocimientos sobre salud y nutrición, y debe ser uno de los pilares básicos en la prevención de la obesidad, modificando cuando sea necesario los hábitos alimenticios inadecuados que se han instalado en la sociedad actual. Así, el comedor escolar desempeña una destacada función social y formativa, y está integrado en los centros de manera que su programación, desarrollo y evaluación forma parte de la programación propia de los colegios. Como servicio educativo complementario a la enseñanza, deberá atender a los siguientes objetivos:

- Educación para la salud, higiene y alimentación: Encaminados a desarrollar y reforzar la adquisición de hábitos alimentarios saludables, normas de comportamiento y correcto uso y conservación de los útiles del comedor.
- Educación para la responsabilidad: Haciendo partícipe al alumnado, en función de su edad y nivel educativo, en las tareas, intervenciones y proyectos que se desarrollen en los comedores.



Matilde Luna (SAE. Responsable Segmento de Educación). Colegios Ahlzhahir y El Encinar, de Fomento de Centros de Enseñanza

- Educación para el ocio: planificando actividades de ocio y tiempo libre que contribuyan al desarrollo de la personalidad y al fomento de buenos hábitos sociales y culturales.
- Educación para la convivencia: fomentando el compañerismo y las actitudes de respeto, educación y tolerancia entre los miembros de la comunidad escolar, en un ambiente emocional y social adecuado.

Condiciones nutricionales para las programaciones de menús escolares

Los menús para la población escolar deben suministrar aportes alimenticios en cantidad y calidad suficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales, teniendo en cuenta que la edad escolar es una etapa de

crecimiento y desarrollo corporal muy intenso. La ingesta del mediodía debe cubrir una tercera parte de las necesidades energéticas diarias. Para conseguir estos aportes energéticos y proporcionar una alimentación variada y equilibrada, los menús servidos deberán confeccionarse teniendo en cuenta la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos, sabiendo que las raciones suministradas en cada plato deberán ser proporcionales a la edad del grupo de escolares.

Supervisión de los menús escolares

Todos los menús servidos en los comedores escolares serán siempre supervisados por profesionales sanitarios con formación acreditada y específica en nutrición humana y dietética, de manera que se garantice

que son variados, equilibrados y adaptados a las necesidades nutricionales de cada grupo de edad y en consonancia con las recomendaciones nutricionales específicas.

Frecuencias de consumo recomendadas

Grupos de alimentos	Frecuencia semanal
Primeros platos	
Arroz	1
Pasta	1
Legumbres	1-2
Hortalizas y verduras (incluidas patatas)	1-2
Segundos platos	
Carne	1-3
Pescado	1-3
Huevos	1-2
Guarniciones	
Ensaladas variadas	3-4
Otras guarniciones	1-2
Postres	
Fruta fresca y del tiempo	4-5
Otros postres (yogur, queso fresco, zumos naturales etc)	0-1

/ 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





ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS

Unidad de **Ginecología**

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

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

CITA PREVIA: 957 27 48 11

Especialidades

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

FERNANDO

CLÍNICA DE GINECOLOGÍA

957 23 29 40



cuida de ti

AZNAR

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



Centro de Cirugía Estética y Reparadora

Dr. Redondo Camacho

Cirujano Plástico. Colegiado 5.359

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

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



síguenos en twitter @redondoestetica
www.facebook.com /Clinica-RC-Dr-Redondo-Camacho
www.youtube.com/redondo estetica

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



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