

Córdoba sana

Agosto de 2015 • Año IX • número 99. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO · www.cordobasana.es

SOLUCIONES DIGITALES PARA LA SORDERA

CÓRDOBA
Cruz Conde, 12-1ª izq
14003 Córdoba
957473564
608990280

LUCENA
Avda. del Parque, 14
14900 Lucena (Córdoba)
957513375
659815964

Centro concertado con:



EFETA[®]
centros auditivos

www.efeta.es
Desde 1977
Solucionando tus problemas auditivos



Ortopedia



Aeropuerto

Marcamos la diferencia

www.ortopediaaeropuerto.com

CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1

NUEVA DELEGACIÓN
Avda. de Barcelona, 8

VI FESTIVAL INTERNACIONAL DE PIANO

GUADALQUIVIR

RE-PERCUSSION



19-27

SEPTIEMBRE 2015

CÓRDOBA Y VILLA DEL RÍO

www.guadalquivirpianistico.org

LA JUNTA DE ANDALUCÍA

Abren un nuevo edificio de 1.500 metros cuadrados dedicados a la investigación

Con estas dependencias, que se extienden en una superficie de 1.500 metros cuadrados en el recinto del Reina Sofía, la Unidad de Investigación Clínica del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) cuenta ya con 2.000 metros dedicados únicamente a este fin. En este nuevo espacio, se desarrollarán ensayos clínicos de diferentes especialidades médicas liderados por profesionales del Reina Sofía y del IMIBIC y en los que participan voluntariamente pacientes del centro.

(sigue en la página 2)



Visitando una de las dependencias de la unidad



Aceite de Oliva Virgen Extra

es salud

www.elfundo.es



noticia de portada

La Junta pone en marcha en Córdoba un nuevo edificio de 1.500 metros cuadrados dedicados a la investigación en salud

El consejero de Salud ha inaugurado estas instalaciones, en las que se desarrollarán ensayos clínicos en pacientes adultos y pediátricos, y que han contado con una inversión de 430.000 euros

REDACCIÓN

La Junta de Andalucía ha puesto en marcha un nuevo edificio dedicado en exclusiva a investigación clínica, esto es, el desarrollo de ensayos clínicos en todas sus fases y estudios observacionales. Con estas dependencias, que se extienden en una superficie de 1.500 metros cuadrados en el recinto del Hospital Reina Sofía, la Unidad de Investigación Clínica del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) cuenta ya con 2.000 metros cuadrados únicamente a este fin. En este nuevo espacio, se desarrollarán ensayos clínicos de diferentes especialidades médicas liderados por profesionales del Hospital Reina Sofía y del IMIBIC y en los que participan voluntariamente pacientes del centro.

Se desarrollarán ensayos clínicos de diferentes especialidades médicas

El consejero de Salud, Aquilino Alonso, visitó las instalaciones, destacando la importancia de que exista «un circuito independiente y exclusivamente dedicado al impulso de la investigación clínica, algo que redundará en el incremento de la calidad de los ensayos clínicos y de la asistencia que se ofrece a los pacientes incluidos, mejorando también los resultados obtenidos».

Con la puesta en marcha de este edificio, ubicado junto a las dependencias de Anatomía Patológica del Reina Sofía, Córdoba se convierte en referente en investigación clínica en Andalucía, tanto por la superficie útil como por el equipamiento. En concreto, el nuevo espacio destaca por estar preparado para desarrollar ensayos clínicos de fase I y también destinados a pacientes pediátricos. Está dotado con siete consultas médicas (una de ellas preparada como Hospital de Día de Pediatría), un Hospital de Día de adultos, un área especialmente dedicada a pediatría (lo que convierte a esta unidad de investigación en una de las pocas que disfruta de zona exclusiva para



El doctor López Miranda explica el desarrollo de uno de los estudios

realizar ensayos clínicos en menores), una sala preparada para terapias físicas y equipada con ecógrafo de última generación.

La remodelación y puesta a punto del espacio habilitado ha sido financiada por la Junta de Andalucía con fondos FEDER y ha supuesto una inversión de 430.000 euros. Los primeros en comenzar a hacer uso de las instalaciones han sido los Servicios de Medicina Interna y Nefrología con varios ensayos clínicos. En concreto, destaca el estudio Cordioprev, liderado por Medicina Interna, que es un estudio de intervención dietética con un millar de pacientes incluidos. El objetivo de este estudio es demostrar el efecto beneficioso a nivel cardiovascular de una dieta baja en grasa y una dieta mediterránea, previniendo el desarrollo de nuevos eventos en pacientes que ya han padecido infarto agudo de miocardio o angina de pecho.

Con respecto al equipamiento, las instalaciones están preparadas para el desarrollo de ensayos clínicos de fase I. En esta fase, por primera vez los pacientes reciben el tratamiento objeto de estudio. En con-

creto, se evalúa la toxicidad (reacciones adversas y efectos secundarios) y dosis de los fármacos, por lo que requiere de medidas de seguridad e instalaciones específicas.

El IMIBIC lo constituyen más de 450 investigadores repartidos en 37 grupos, de los que un 65% son grupos de ámbito asistencial, tanto del Reina Sofía como de atención primaria. De estos 37 grupos, 20 trabajarán en las nuevas instalaciones.

El IMIBIC lo constituyen más de 450 investigadores repartidos en 37 grupos

Este nuevo espacio también dispone de una zona reservada y equipada para el desarrollo de ensayos clínicos en pacientes pediátricos. Cuenta con dos consultas, una de ellas con capacidad para ser utilizada como hospital de día con capacidad para el tratamiento simultáneo de tres menores.

El resto del edificio está dedicado al paciente adulto, y suman cinco consultas médicas, un hospital de día preparado para

cuatro pacientes y una sala con equipamiento para terapias físicas.

Entre la tecnología adquirida, destaca un ecógrafo de última generación con capacidad para realizar biopsias mediante la novedosa técnica de fusión de imágenes.

La Unidad de Investigación Clínica del IMIBIC está integrada en la Plataforma de Unidades de Investigación Clínica y Ensayos Clínicos del Instituto de Salud Carlos III. El objetivo fundamental de la Unidad es ofrecer soporte al desarrollo de ensayos clínicos y estudios observacionales para promover la salud y el bienestar de los ciudadanos. En 2014, la Unidad llevó a cabo una intensa actividad promoviendo 84 nuevos ensayos clínicos y 67 nuevos estudios observacionales. En la actualidad, suma un total de 306 ensayos clínicos activos de fase I a fase IV, y que suponen el 37,6% de los activos en Andalucía, que suman un total de 814.

La investigación clínica es un tipo de investigación centrada en los pacientes y constituye una herramienta fundamental para desarrollar nuevas estrategias terapéuticas que permitan avanzar en el tratamiento de las enfermedades. La investigación clínica abarca tanto ensayos clínicos como estudios observacionales. Los ensayos pueden ser independientes o promovidos por la industria farmacéutica y pretenden demostrar la eficacia y seguridad de los medicamentos en humanos. Para ello, los pacientes participan voluntariamente y son tratados siguiendo un estricto protocolo de actuación y en unas condiciones de gran control y seguridad. Los ensayos clínicos pasan por 4 fases, desarrollándose las tres primeras fases antes de la comercialización del fármaco y la última fase una vez que ya está disponible en el mercado.

La investigación en Salud es una de las líneas de actuación prioritarias de la Junta de Andalucía y la Consejería de Salud y la de Economía cuentan con una larga trayectoria de estrecha colaboración para impulsar este ámbito. Ambas consejerías, junto a las universidades andaluzas, han impulsado la creación de cuatro Institutos de Investigación entre los que se encuentra el IMIBIC.

10% DTO.
en TODOS los tratamientos

clínicas López González
odontólogos

Avda. del Brillante, 12 · 14006 CÓRDOBA
Teléfono: 957 401 184

BLANQUEAMIENTO DENTAL
este verano grandes ofertas
Presume de una gran sonrisa

c/ Aguilarejo bajo, 1 · 14193 EL HIGUERÓN
Teléfono: 957 329 369



«Doctor noto mi pecho vacío y caído». Diez claves para entender qué es la mastopexia y para qué sirve

REDACCIÓN

Con el paso de los años, tras los embarazos, la lactancia, las pérdidas de peso, y con la fuerza de la gravedad en contra, la mama tiende a caer. En un proceso en el que el pecho va perdiendo elasticidad y forma, produciéndose lo que conocemos como ptosis mamaria. En ocasiones esta caída viene acompañada de una ostensible pérdida de volumen, que agrava estéticamente el aspecto de la mama, afectando a la autoestima femenina. Por eso, es frecuente que las pacientes acudan a la Cabrera Plástica & Estética coincidiendo en su descripción de lo que les preocupa: «Doctor, noto mi pecho vacío y caído». ¿Cuál es la solución? La cirugía conocida como mastopexia.

¿QUÉ ES LA MASTOPEXIA?

Se trata de una cirugía cuyo objetivo es mejorar la forma del pecho y elevarlo. Está indicada en mujeres que perciben una caída y pérdida de forma en su pecho, y quieren recuperar un aspecto joven en sus mamas.

¿QUÉ HACE LA MASTOPEXIA?

La mastopexia eleva el pecho, y si es necesario lo rellena, pero además lo reposiciona, consiguiendo unos resultados estéticos muy satisfactorios. En este procedimiento se corrigen también otros efectos del paso del tiempo como el desproporcionado tamaño de las areolas mamarias, que pueden reducirse en la misma cirugía.

¿ES LO MISMO «MAMA CAÍDA» QUE «MAMA VACÍA»?

En absoluto. Es muy importante diferenciar entre estos dos conceptos, ya que el tratamiento será completamente diferente según el grado de ambos. Pueden darse mamas «vacías» que se encuentren bien posicionadas, caracterizadas por un pezón algo caído pero por «encima del surco submamario» de la paciente.

¿CUÁNDO SE HABLA DE «PECHO CAÍDO»?

Los signos clínicos que pueden indicar que el pecho está caído son: descenso en la altura de las areolas, vacío en la sección superior mamaria o asimetrías. La clave está en la altura del complejo areola-pezón. Éste debe estar centrado en la mama. En una mama bien posicionada las areolas se encontrarán por encima del nivel del surco submamario. Si se encuentran por debajo nos enfrentamos a un descenso mamario. Devolver al pecho las proporciones y aspecto «normales» son los objetivos de la mastopexia.

¿EXISTEN VARIOS GRADOS DE CAÍDA DE PECHO?

Se distinguen tres grados de ptosis mamaria atendiendo al nivel de caída. Grado I. Areolas a nivel del surco submamario. Grado II. Areolas por debajo del nivel del surco submamario. Grado III. Areolas muy por debajo del surco submamario y orientadas hacia abajo. Atendiendo a cada uno de ellos el cirujano valorará qué tipo de cirugía es la indicada y si es necesario o no el uso de implantes.

¿CÓMO SE REALIZA UNA MASTOPEXIA

En los casos leves, que corresponden al grado I, la mastopexia podrá realizarse de forma periareolar, es decir, que las cicatrices quedarían en el borde de la areola. En casos severos (Grados II-III) el Dr Emilio Cabrera, para conseguir una correcta elevación y forma mamaria, realiza también incisiones verticales desde la areola al surco e incluso en el propio surco submamario, retirando el excedente de piel.

¿SIEMPRE SE CORRIGE CON IMPLANTES UNA «MAMA VACÍA»?

No necesariamente. En los casos de «mama vacía», la elevación se realiza mediante un implante con la adecuada altura y proyección

(implante anatómico) evitando cicatrices verticales innecesarias. Para saber si el implante es necesario, el Dr Emilio Cabrera realiza una sencilla pregunta a la paciente: ¿cómo se nota usted el pecho en cuanto a volumen con el sujetador puesto? Si la respuesta es que se lo ve bien, con un volumen adecuado, la solución pudiera ser una mastopexia «sin prótesis». Si por el contrario la paciente refiere que no le gusta el volumen de su pecho con el sujetador puesto, la solución tiene que pasar por una mastopexia «con prótesis».

¿SE PUEDE COMBINAR LA MASTOPEXIA CON OTRAS CIRUGÍAS?

La realización de distintas cirugías plásticas en un mismo momento quirúrgico es una opción que permite corregir dos o más problemas a la vez. Las más habituales son la de pecho y abdomen, sobre todo después de los embarazos y/o pérdidas de peso, en los que el pecho se «descuelga» y el abdomen se «abulta», por lo que las pacientes consultan para corregir ambos problemas de forma simultánea. Es el llamado Mommy Makeover.

¿DURA MUCHO ESTA CIRUGÍA?

La duración de una mastopexia depende del grado de caída del pecho y de si se requiere o no el uso de implantes. El intervalo está entre 1,5 y 3 horas, utilizándose anestesia general.

¿CÓMO ES EL POSTOPERATORIO?

Por lo general, al día siguiente a la intervención la paciente podrá irse de alta. Se retirará el vendaje compresivo puesto en quirófano y se sustituirá por un sujetador posquirúrgico ergonómico, a la medida de su nuevo pecho. Así mismo, se le indicarán una serie de consejos y medicación postoperatoria para un restablecimiento más rápido y confortable. Debe evitar la actividad deportiva intensa durante 4-6 semanas.



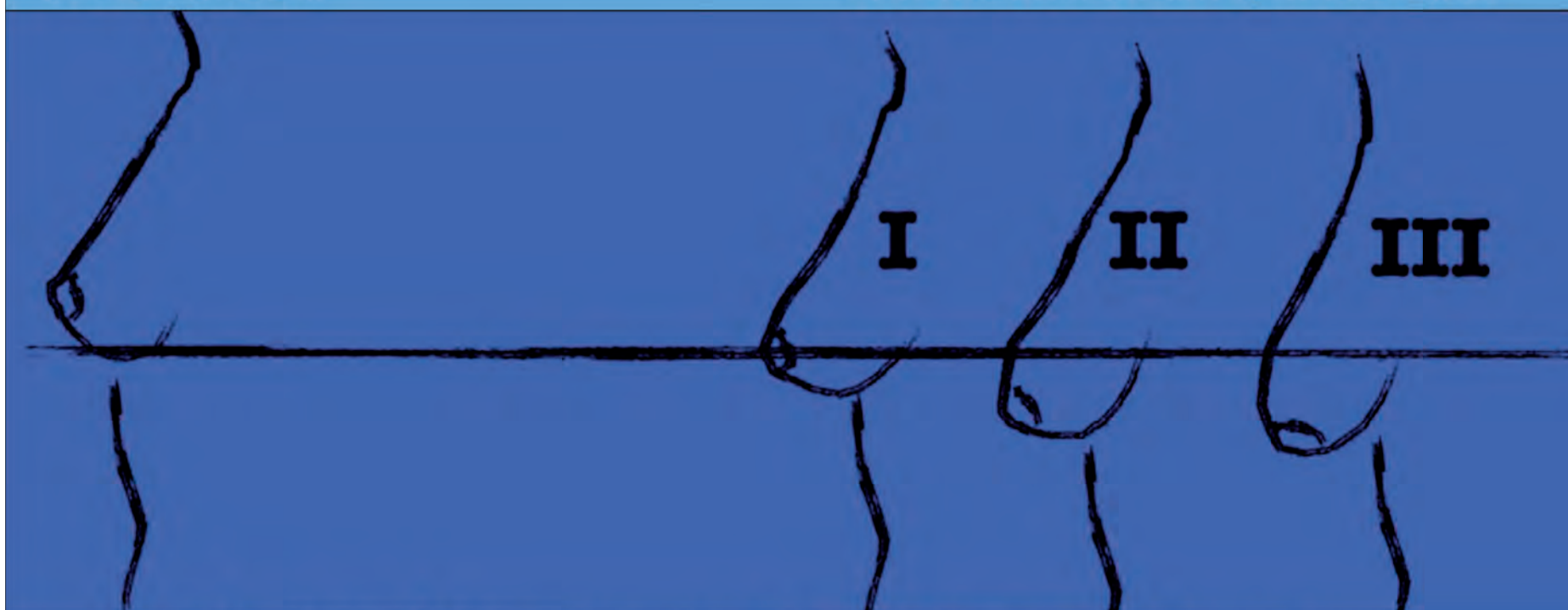
El Dr. Emilio Cabrera Sánchez es cirujano plástico titulado, miembro de la SECPRE y de otras sociedades científicas internacionales entre las que se encuentra la ASAPS (American Society for Aesthetic Plastic Surgery). Es Director de la clínica Cirugía Plástica & Estética Córdoba con consulta en Avda.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

Toda la información en www.drcabrera.es

GRADOS DE CAÍDA DEL PECHO

Pecho normal

Grados casificación pecho caído



El Dr. Emilio Cabrera es especialista en elevación mamaria.

sumario e información

► noticias

La Junta pone en marcha en Córdoba un nuevo edificio de 1.500 metros cuadrados dedicados a la investigación en salud 2

Hospital La Arruzafa participa en un estudio nacional que investiga el origen del queratocono 6



Pilotos de Vespa Tour Córdoba entregan regalos a los niños del Hospital Reina Sofía tras finalizar la ruta de este año 8

Atención Temprana del hospital San Juan de Dios de Córdoba ha atendido ya a mil niños 10

► en buenas manos

Fundación La Arruzafa asiste a medio centenar de integrantes de Fundación Escuela Solidaridad 15

¿Qué son y por qué nos preocupan las «grasas trans»? 16

El golf, un deporte sano para todas las edades 18

Proteger la piel de la exposición excesiva al sol 20

Prevención y tratamiento en la fascitis plantar (continuación) 22

Edita: JCHR Ediciones (Javier Chastang Roldán) **Director-Gerente:** Javier Chastang Roldán **Redacción y Maquetación:** Óscar Córdoba **Colabora:** 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: CO-92-2015

DÍAS INTERNACIONALES DE SALUD EN AGOSTO

27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 Día Mundial de la Asistencia Humanitaria	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

LA FRASE DEL MES

« Los errores son inevitables, lo que cuenta es como respondemos a ellos »

Nikki Giovanni

monra comercial
su proveedor de confianza

Todo para su jardín y piscina

Tenemos servicio a domicilio gratuito en Córdoba capital



Avda. Virgen de las Angustias, 3 - 14006 CÓRDOBA

Teléfono 957 273 494 e-mail: ramon.orti@ramonorti.com www.comercialmonra.com

Síguenos en





Todoliva

Aceite de Oliva Virgen Extra

*Aceite de intensos y
variados aromas frutados*

Adquiérello online en: "www.todolivo.com/tienda" o llamando al 957 42 17 40

noticias

Hospital La Arruzafa participa en un estudio nacional que investiga el origen del queratocono

El Instituto de Oftalmología La Arruzafa, en colaboración con otros tres centros españoles, logra aislar unas proteínas específicas de esta patología degenerativa que está producida por causas desconocidas

REDACCIÓN

El departamento de Investigación, Desarrollo e Innovación (I+D+I) del Hospital La Arruzafa, albergado en el Instituto de Oftalmología La Arruzafa (IOA), ha conseguido aislar unas proteínas específicas que aparecen en pacientes con queratocono (enfermedad degenerativa de la córnea de origen desconocido), un hecho que «abre una nueva puerta para determinar las causas de la patología», según explica el doctor Alberto Villarrubia, responsable de este trabajo en el IOA.

«abre una nueva puerta para determinar las causas de la patología»

Dicho estudio, realizado en coordinación con otros tres centros (Instituto Fernández-Vega de Oviedo, Instituto Barraquer de Barcelona e Instituto Clínico Quirúrgico de Oftalmología de San Sebastián) y publicado re-



El doctor Alberto Villarrubia en su despacho del Hospital La Arruzafa

cientemente en la prestigiosa revista *Molecular Vision*, «permite trabajar de manera más específica» en tratamientos para intentar

frenar el avance de esta anomalía, detalla Villarrubia.

El trabajo de investigación llevado a efecto sobre la citada

enfermedad, que por su desarrollo, en la mayoría de ocasiones, acarrea «como única solución el trasplante de córnea», ha sido

coordinado de manera común por la empresa Bioftalmik.

En la mayoría de ocasiones acarrea «como única solución el trasplante de córnea»

Con los resultados del mismo, se puede concluir que «existen unas proteínas específicas en el humor acuoso de pacientes con queratocono que no se expresan en pacientes sanos» después de realizar una investigación donde se han tomado muestras «del humor acuoso de pacientes a los que trasplantaban la córnea», apunta Villarrubia.

El protocolo de trabajo ha tenido lugar a partir de «complejos análisis de espectrometría de masas», que son los que han conseguido «descifrar» cuáles son dichas proteínas «que se expresan en el interior del ojo de los pacientes enfermos y no en el de los pacientes sanos», asevera el doctor.

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



Con la compra de cualquier modelo de esta colección recibirás un regalo directo



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

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

noticias

Pilotos de Vespa Tour Córdoba entregan regalos a los niños del Reina Sofía tras finalizar la ruta de este año

Llega al centro cordobés tras visitar a pacientes pediátricos del área de oncología de todo el país en su recorrido de más de 3.000 kilómetros

REDACCIÓN

Los moteros del Vespa Tour Córdoba han visitado a los niños ingresados en el Hospital Universitario Reina Sofía tras finalizar la ruta de este año, que les ha llevado a recorrer en sus vespas, durante una semana, más de 3.000 kilómetros para repartir regalos a ilusión entre pacientes pediátricos de las áreas de oncología de siete hospitales españoles.

Los moteros cordobeses han mantenido encuentros con niños de hospitales de Badajoz, Valladolid, Oviedo, Santander, San Sebastián y Madrid

Así, además del centro cordobés, los moteros cordobeses han mantenido encuentros con niños de hospitales de Badajoz, Valladolid, Oviedo, Santander, San Sebastián y Madrid. En cada complejo sanitario han recogido una pancarta realizada por los niños, que posteriormente han entregado a los pequeños del hospital que visitaban al día siguiente.

En este sentido, y como la ruta se inició en Córdoba, la primera



Responsables sanitarios reciben a los moteros y a representantes de la AECC

pancarta que recogieron y posteriormente entregaron fue la realizada por los niños del Hospital Reina Sofía, mientras que los niños del centro cordobés recibieron la que para ellos han realizado los pequeños del último hospital por el que pasaron, el 12 de Octubre de Madrid.

Los moteros fueron recibidos hace unos días en la puerta del Hospital Materno Infantil por el Equipo de Dirección del hospital y otros responsables sanitarios para, posteriormente, subir a la tercera

planta, entregar la pancarta a los niños y sorprenderles con regalos. A la cita han acudido la presidenta de la Asociación Española Contra el Cáncer, M^a Luisa Cobos; la presidenta de Acción Social de la AECC, Elena Landauro, y el presidente de Vespa Tour Córdoba, Manuel Ramírez, entre otros.

Este equipo de aficionados a la vespa también fue recibido el día antes de la partida en la puerta del Hospital Materno Infantil. La tercera edición de la ruta solidaria, que se inició el sábado 20 de

junio y finalizó el día 27 —justo una semana después—, les ha permitido compartir con los niños y sus familias momentos de felicidad y trasladarles toda su energía. Además, en esta primera visita, tuvieron el detalle de hacer entrega a los pacientes de la Unidad de Tratamiento Ambulatoria (UTA) de dos televisiones, donadas por la Asociación Española Contra el Cáncer de Córdoba, con la finalidad de hacer más llevaderas las horas que estos enfermos pasan recibiendo tratamiento.

La causa solidaria que lleva a los moteros a emprender esta hazaña por tercer año consecutivo es recaudar fondos para luchar contra el cáncer. Concretamente, el objetivo principal de esta expedición cordobesa es recaudar apoyo económico gracias a la publicidad obtenida con la ruta para cederlo a la Asociación Española Contra el Cáncer en Córdoba.

El equipo Vespa Tour Córdoba pasó en su primera edición por ciudades españolas y llegaron hasta Roma

El equipo Vespa Tour Córdoba pasó en su primera edición por ciudades españolas y llegaron hasta Roma y en la edición del pasado año recorrieron Portugal y España. En sus inicios, la expedición se planteó como un viaje de placer de tres amigos entre Córdoba y Milán a bordo de varias Vespas, si bien el fallecimiento por cáncer de uno de ellos truncó sus planes. Cambiaron Milán por Roma y se propusieron retomar el proyecto en memoria de su amigo con un trasfondo solidario: recaudar fondos para luchar contra la enfermedad que se había llevado a su amigo.

**PATRULLA
ANTI-KK
Control Animal**

El ciudadano debe recoger los excrementos de su perro.
Los perros no pueden ir sueltos por la vía pública, parques o jardines.
Los perros de razas potencialmente peligrosas deben llevar bozal.
Las sanciones pueden ser de hasta 600€

sadeco

Haz lo urbanamente posible,
eres un ser urbano excepcional



www.sadeco.es f t i

Córdoba y tú Patrimonio de la Urbanidad

CO10 AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA



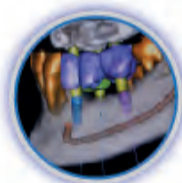
**ABRIMOS TODO EL MES DE AGOSTO
FINANCIACIÓN A SU MEDIDA**



centro dental y estética
Jesús María



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



• PLANIFICACIÓN DE
IMPLANTES 3D



• SEDACIÓN CONSCIENTE



• DISEÑO DIGITAL DE
SONRISAS



• MEDICINA ESTÉTICA
(DR. JOSE M^º CABRERA GISBERT)
14/14/07670



• ESTÉTICA DENTAL



• ORTODONCIA

TRABAJAMOS CON COMPAÑÍAS
(SANITAS, CASER, SEGUROS ATOCHA...)

957 48 12 31

c/ Jesús María, 6, 4º-5 (Junto a Tendillas) | 14003 Córdoba
www.clinicadentaljesusmaria.es | centrodentaljesusmaria@gmail.com

noticias

Atención Temprana del hospital San Juan de Dios de Córdoba ha atendido ya a mil niños

El Centro de Atención Temprana, que asiste a población infantil desde los 0 a los 6 años, lleva desde 2006 realizando intervenciones que abarcan al paciente y a la familia durante un tiempo continuado hasta que se les da el alta e incluye talleres de refuerzo de asistencia voluntaria

REDACCIÓN

El Centro de Atención Infantil Temprana (CAIT) del hospital San Juan de Dios de Córdoba ha llegado al paciente número 1000, cifra reseñable teniendo en cuenta que la población infantil que pasa por esta unidad requiere de un tiempo continuado de atención, tras su diagnóstico inicial, que suele prolongarse durante varios años.

La Atención Temprana sigue siendo la gran desconocida de entre las áreas sanitarias, a pesar de su importancia en el neurodesarrollo de los niños que la necesitan. La entrada en juego, desde los primeros momentos, de los profesionales especializados en trastornos infantiles es esencial para el futuro desarrollo y evolución de esos trastornos, que pueden re-

La Atención Temprana sigue siendo la gran desconocida de entre las áreas sanitarias

ducir su gravedad o minimizarse hasta prácticamente desaparecer en algunos casos, si se produce tal intervención. Estos trastornos pueden empeorar si no se produce



Los familiares participan en las sesiones para trasladar las pautas de los terapeutas al entorno cotidiano del niño

un diagnóstico e intervención precoz por parte de un CAIT.

El hospital San Juan de Dios de Córdoba apostó por la puesta en marcha del CAIT en 2006, dando respuesta a las necesidades, transitorias o permanentes, que presentan los niños desde los 0 a los 6 años con trastornos en el desarrollo, que van desde alteraciones del lenguaje hasta la discapacidad intelectual, o riesgo de padecerlos.

La cifra alcanzada tras 9 años de trayectoria, supone que cada año se ha atendido a más de un centenar de pacientes y sus familias, pues la unidad lleva a cabo la asistencia integral del niño, considerando a la familia la base de la evolución de los hijos, ya que son sus miembros quienes pueden intervenir más directamente en el contexto natural del pequeño: su casa y su entorno más inmediato.

El proceso de atención que el CAIT de San Juan de Dios lleva a cabo comienza con una entrevista de acogida a los padres o tutores de los pacientes, que incluye un acercamiento primero al motivo de la consulta, recogiendo los datos pre, peri y posnatales así como la información relativa al desarrollo psicoevolutivo del menor, grado de autonomía, etc. Esta fase concluye con una entre-

vista de valoración, en la que el equipo multidisciplinar del CAIT evalúa al pequeño para determinar los puntos sobre los que deberá ir encaminada la intervención.

Con el diagnóstico, el equipo de la unidad, formado por profesionales en psicología infantil, logopedia, pedagogía, fisioterapia, rehabilitación y audición y lenguaje, trazan un Plan de Actuación Individualizado que describe cómo ha de ser la intervención a realizar con el niño y con su familia, el número de sesiones semanales, que oscilará de entre una a tres, y la conveniencia, según una u otra patología, de que éstas sean individuales o grupales en mayor número.

Cada año se ha atendido una media que supera el centenar de pacientes

Además de las sesiones indicadas en el tratamiento de cada niño, el CAIT del hospital San Juan de Dios ha diseñado un itinerario de tres talleres de asistencia voluntaria al que pueden acudir todos los niños cuyos padres lo deseen, ya que vienen a reforzar algunos aspectos abordados en la intervención.



**INSTRUMENTACION
RADIOLOGICA**








EQUIPOS DE DIAGNOSTICO POR IMAGEN
(Servicio Técnico altamente cualificado)

Tel. 955 66 04 56 - E.mail: info@instrumentacionradiologica.com
web. www.instrumentacionradiologica.com



**La mejor y más completa
guía App para Córdoba
y provincia.**

» Descarga la App
y consigue
fabulosos regalos.






www.guiatuttocordoba.com

Maxilodental duplica su oferta asistencial en Córdoba



maxilodental®

Clínicas Maxilodental le ofrece los mejores especialistas en **Cirugía Oral y Maxilofacial** y los mejores **odontólogos** para atender sus necesidades en salud bucodental.

- Cirugía Oral y Maxilofacial
- Odontología integral
- Estética dental
- Implantología dental
- Tratamiento ortodóncico-quirúrgico de las deformidades dentofaciales
- Periodoncia
- Estudio y planificación 3D de implantes
- Cirugía guiada mínimamente invasiva de implantes
- Prótesis fija, removible y sobre implantes
- Ortodoncia. Fija, removible, Invisalign

maxilodental Vistalegre

C/ Historiador Manuel Salcines, 6 local
14004 (Córdoba)
Teléfono: 957 455 454 | Fax: 957 087 020

maxilodental Vial Norte

Avda. Equipo Cincuenta y Siete, s/n Local 2
14001 (Córdoba)
Teléfono: 957 485 746 | Fax: 957 479 997

maxilodental Tablero

C/ Clara Campoamor, s/n
14005 (Córdoba)
Teléfono: 957 40 58 78

maxilodental Centro

C/ Reyes Católicos, nº 11 local
Clínica RC (Córdoba)
Teléfono: 957 49 81 32



www.maxilodental.com

farmacias de guardia



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 XIII)	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 Noguier	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 Hipercarrefour	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
GLORIETA AMADORA ESQUINA ISLA FORMENTERA	Frente a Mercadona	ZONA ARROYO DEL MORO
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
JOSE Mª MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
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	Esq. 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
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	Explanada - Junto a Parque Infantil	ZONA PARQUE CRUZ CONDE
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE

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

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



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 XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6		ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Noguier	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA.LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipercarrefour	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
JOSE Mª MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE
CRTA. DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	Glorieta Junto al Supermercado Piedra	ZONA AEROPUERTO

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

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

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



ANUNA

Espacio de terapias naturales
formación y desarrollo personal

Curso Biomagnetismo Nivel 1

Cómo utilizar imanes de forma terapéutica

Este curso está dirigido a personas que deseen aprender el biomagnetismo para aplicarlo de forma profesional en su consulta y, también para quienes prefieren darle uso personal.

El curso se realizará en dos fines de semana

26 y 27 Septiembre (primer fin de semana)

3 y 4 Octubre (segundo fin de semana)

Lugar: Hotel Tryp Córdoba

Horario: sábado y domingo de 9 a 18h.

Profesor: Dr. José Moreno Garrido

Más información: www.biomagnetismoyinyang.com

Deportista Juan Matos 4
03016 Alicante
Tlf: 965 159 837

info@anuna.es
www.anuna.es
www.parbiomagnetico.eu



REPARACIONES LIBERACIONES ACCESORIOS

C/ Tras la Puerta, 4
C/ Reyes Católicos, 24

Si no quieres chapuzas ven a TECNO-MOVIL

957 496 806 / 957 780 049

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» 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





¿Qué son y por qué nos preocupan las «grasas trans»?

comer sano 16

El golf, un deporte sano para todas las edades

deporte saludable 18

Proteger la piel de la exposición excesiva al sol

infancia y salud 20

Prevención y tratamiento en la fascitis plantar (continuación)

conoce las lesiones 22

Clínica C.I.D, Clínica de Implantología Dental y Odontología Computerizada



Implante Dental Completo 850 €

Incluye implante, aditamento protésico y corona sin metal con tecnología CAD-CAM: diseño y fabricación en clínica con tecnología 3D e impresión digital



Implante Dental Osteointegrado



Corona de cerámica tallada en un bloque CEREC



El Doctor Rafael Gutiérrez de Ravé Agüera con diferentes unidades de captación y tallado en impresión 3D



957 474 078

Avda. de América, 21 bajo dcha.
www.centrodelogopedia.com
info@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
- método Hanen



LA NUEVA MENSAJERIA

DE CÓRDOBA
Y PARA CÓRDOBA

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

☎ 957 08 23 46 - 637 552 102

Fundación La Arruzafa asiste a medio centenar de integrantes de Fundación Escuela Solidaridad

La mitad de los integrantes atendidos son niños y niñas, procedentes de varios países del mundo, que se encuentran acogidos en la sede de dicha fundación en la provincia de Granada



El equipo de oftalmólogos, optometristas y enfermería de la Fundación La Arruzafa asistió el pasado mes de julio a casi medio centenar de niños e integrantes de la Fundación Escuela Solidaridad de Granada, que días atrás se desplazó hasta el Hospital La Arruzafa para ser asistidos a nivel médico.

Les fue realizado un estudio médico de carácter oftalmológico con el fin de evaluar su estado de salud ocular

A dicho colectivo, en total, cuarenta y dos personas, la mitad de ellos niños, les fue realizado un estudio médico de carácter oftalmológico con el fin de evaluar su estado de salud ocular.

Los integrantes atendidos de la Fundación Escuela Solidaridad, una organización humanitaria



con sede en Atarfe (Granada), que acoge a personas con escasos recursos y presidida por el cordobés Ignacio Pereda, proceden de países como Argentina, Uruguay, Colombia, Marruecos, Argelia, Rumanía, Nigeria y España.

Para la Fundación La Arruzafa, «ha sido una experiencia muy enriquecedora que esperamos volver a repetir, dado que, una vez más, hemos estrechado lazos de colaboración con un colectivo que atiende a personas necesi-

tadas», tal y como detalla Juan Manuel Laborda, presidente de la fundación.

La Fundación La Arruzafa lleva a cabo un amplio programa de actividad asistencial dentro y fuera de España cada año. Hasta la fecha,

acumula más de quince mil pacientes de diversas nacionalidades.

La Fundación La Arruzafa lleva a cabo un amplio programa de actividad asistencial

Presume en vacaciones

m2note 4G LTE

239€*
RESERVALO YA

win4buy mobile WG3

109€⁹⁹*

Intelligent 365

64€⁹⁹*

asegura tu móvil y disfruta

Despreocúpate este verano y deja tranquilo tu móvil en la playa con nuestro seguro contra todo y todos

EWP desde **4€***

- * Caídas
- * Humedad
- * Desgaste físico
- * Rotura de pantalla
- * Robo, atraco y hurto
- * Llamadas fraudulentas

Nuevos accesorios te esperan

C / Santa Rosa nº10 - 957 08 48 28

My Mobile 3.0

...y nosotros amamos lo que hacemos

25€*

REPARAMOS TU MOVIL O TABLET desde solo

Distribuidor oficial

MEIZU 魅族

Punto de venta

win4buy mobile

¿Qué son y por qué nos preocupan las «grasas trans»?

A. CABELLO

En la actualidad existe una creciente preocupación por el origen y transformación de los productos alimenticios que consumimos, la prueba de ellos son las constantes advertencias de las distintas agencias de seguridad alimentarias de los países. En los últimos días la FDA, la Administración de Alimentos y Medicamentos estadounidense ha comunicado que las «grasas trans» deben retirarse de los productos en los próximos años, mientras que otros países europeos ya lo prohíben o los limitan al 2% mientras que España esto no sucede todavía. Además la nueva normativa de etiquetado para el ámbito de la Unión Europea no obliga a que se especifique el tipo de grasas que lleva el alimento.

La Administración de Alimentos y Medicamentos estadounidense ha prohibido las «grasas trans»

Este tipo de ácidos grasos pueden producirse de forma natural por la actividad fermentativa llevada a cabo en el rumen de los rumiantes y están presentes en carne, leche y derivados o de for-



ma artificial mediante procesos de hidrogenación industriales.

Los ácidos grasos insaturados son moléculas que contienen al menos un doble enlace y según cómo esté dispuesto en la molécula se les denomina *cis* (forma curva) o *trans* (recta). La mayor parte de los ácidos grasos presentes en la dieta son en forma *cis* y los *trans* los podemos encontrar principalmente en carne y leche de animales rumiantes por la actividad bacteriana que realizan sobre los ácidos grasos insaturados en el rumen, que posteriormente son

asimilados por el animal, también en carnes de monogástricos como la de el cerdo pero en cantidades mínimas. Por procesos de hidrogenación industrial o solidificación de aceites que se usan para pastelería, pastas para untar etc. Y por el calentamiento y cocción de aceites a elevadas temperaturas.

En los estudios realizados por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) se indican que los AGT (ácidos grasos *trans*) al igual que los saturados están relacionados con afecciones cardíacas ya que aumentan

los niveles de colesterol LDL (el conocido como malo) en sangre de forma que se incrementan las posibilidades de padecer enfermedades coronarias. También provocan una caída del colesterol bueno, el HDL, y aumentan los niveles de triglicéridos en sangre, aumentando el riesgo de desarrollar este tipo de enfermedades.

La organización Mundial de la Salud, OMS, declaró en el año 2010 que era necesario eliminar de la cadena alimentaria estas grasas y aceites. Países como Dinamarca, Austria, Islandia o

Suiza han promulgado leyes donde se establecen un máximo de un 2% de ellas. Recientemente la Fundación Española del Corazón (FEC) ha reclamado el establecimiento de un marco legal que determine el uso de los AGT en el ámbito de la UE ya que apenas existe legislación al respecto.

La Fundación Española del Corazón (FEC) ha reclamado el establecimiento de un marco legal en España

Estas grasas por las que mediante un proceso de hidrogenación pasan de estado líquido a sólido resultan muy útiles para la industria alimentaria ya que permiten aumentar el tiempo de conservación de los alimentos y las características de texturas y sabores.

En la actuales etiquetas podemos encontrar grasas indicadas como «grasas parcialmente hidrogenadas» pero no hay obligatoriedad de indicar ni el tipo ni la cantidad de las mismas ni hay restricciones en su elaboración si bien y como indica la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición son mínimas porque la industria española las ha ido reduciendo.



**clínica
Dental
Noreña**

Odontología general
Implantología
Ortodoncia
Estética dental
Odontopediatría

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

«Trabajamos con compañías médicas»

Implante dental completo 960€

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

www.trazoscocinas.es

TRAZOS
ESTUDIO DE COCINAS



Avda. Escritor Conde de Zamora s/n

Tlf. 957 356 828

COPROCTO
COLOPROCTOLOGIA CORDOBA
Dr. César Díaz López



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS

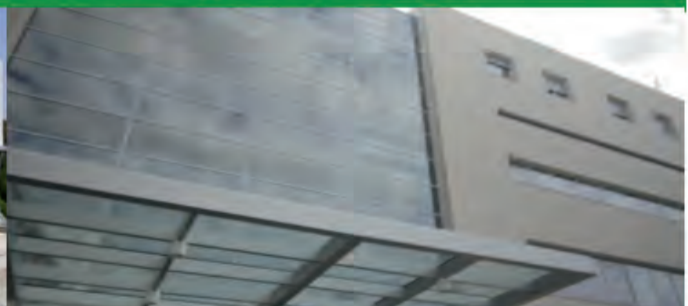
Dr. César Díaz López
Miembro Asociación Española Coloproctología
CITA PREVIA: 957 27 48 11
www.coprocto.com
HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS
Av. del Brillante.106. 14012. Córdoba

Cirugía del colon , recto y ano

Polipos

Estomas

Diverticulos



Hemorroides

Fistula

Fisura

www.coprocto.com

Incontinencia

Prolapso

Prurito

Sinus

Condilomas

El golf, un deporte sano para todas las edades

Para los deportistas más exigentes, existe una modalidad denominada «Speed Golf» que consiste en correr en lugar de andar en el campo, por lo que la actividad física aumenta notablemente ya que **consiste hacer el recorrido en el menor número de golpes y de tiempo**

REDACCIÓN

La actividad física y la práctica de deportes es bien reconocida por sus efectos beneficiosos tanto para la salud y bienestar físico como el mental. Es por ello que profesionales de la salud y todo tipo de organismos recomiendan su práctica habitual y cada día se realizan más estudios sobre los diferentes beneficios de cada disciplina deportiva.

El golf es un deporte que permite ser practicado por personas de un amplio rango de edad, desde niños hasta personas mayores

En esta ocasión vamos a hablar del golf, un deporte que se practica al aire libre durante varias horas y en el que se pueden llegar a caminar más de seis kilómetros en cada partido.

En algunos estudios realizados con golfistas destacan sus efectos rejuvenecedores no solo por la mejora de la salud física sino por los beneficios psicológicos



y sociales que aporta. De extensa historia pues los romanos ya practicaban un juego parecido,

en los últimos años se está popularizando en cierta medida y es más accesible.

Es un deporte que permite ser practicado por personas con un amplio rango de edad, desde niños hasta personas mayores, ya que aunque se trata de una actividad dinámica es de baja intensidad. Está recomendada para personas que padecen problemas cardíacos ya que no es muy exigente desde el punto de vista físico y para jugadores con problemas neurológicos y con afecciones en el sistema muscular o en el esqueleto ya que se puede ir regulando el ritmo y por ello la probabilidad de lesiones es menor.

Es un deporte que se practica al aire libre durante varias horas y en el que se puede caminar más de 6 kilómetros

Es un deporte completo y a su vez relajante, en el que se ejercita el sistema aeróbico, se favorece la tonificación muscular y beneficia al sistema cardiorrespiratorio. La musculatura de las extremidades superiores adquieren fortaleza y fuerzas mientras que la

espada y tórax mejora su tono muscular.

Requiere aprender bien la técnica y calentar previamente

Se desarrollan capacidades de concentración, coordinación y precisión y además el hecho de estar al aire libre contribuye a la mejora de la salud mental. Es una actividad que permite el contacto social y es un buen deporte para quitarse el estrés de la actividad laboral.

Requiere aprender bien la técnica y calentar previamente para evitar lesiones y molestias, y al ser en exterior debemos tener en cuenta la hidratación frecuente y la protección de la piel y la vista de la acción solar, sobre todo en verano.

Para los más exigentes, existe una modalidad denominada «Speed Golf» que consiste en correr en lugar de andar por lo que la actividad física aumenta notablemente ya que consiste hacer el recorrido en el menor número de golpes y de tiempo.

HIDROSPORT

SIN DUDA, LA MEJOR INSTALACION
DEPORTIVA EN PLENO CENTRO DE CORDOBA
CUIDAMOS DE TU SALUD

C/ Santa Victoria, 5 (junto colegio)
14003 CORDOBA
957492522 648692972
info@hidrosportcordoba.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 CÓRDOBA

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



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)

Proteger la piel de la exposición excesiva al sol

REDACCIÓN

En verano, es muy importante proteger la piel de los niños de la exposición excesiva al sol, usar protección solar adecuada las veces que sean necesarias y mantener a los niños bien hidratados cuando se prolongue la exposición al sol.

No debemos olvidar que para proteger la piel del sol es necesario utilizar cremas protectoras adecuadas, con un factor de protección mayor de 50 para los pequeños y para las personas con una piel muy sensible o que sufran enfermedades agravadas por el sol. Además, hay que aplicar la protección correctamente, sobre la piel seca, en cantidad suficiente, 30 minutos antes de la exposición, y renovándola con frecuencia, sobre todo, si se está en contacto con el agua.

En cuanto a las zonas a las que hay que prestar especial atención a la hora de extender el protector solar a los niños, estas son: cuero cabelludo (en bebés) y nuca, orejas, pómulos, nariz, hombros, muslos, planta y empeine de los pies.

Con los bebés debemos evitar en lo posible la incidencia directa del sol

Con los bebés, además, debemos evitar en lo posible la incidencia directa del sol, protegiéndoles con gorro, camiseta, pantalón y sandalias en la playa y en el paseo diario.

Además, en cuanto a los momentos menos peligrosos para tomar el sol, tenemos las primeras horas de la mañana y las últimas de la tarde. Hay que evitar en la medida de lo posible las horas centrales del día: entre las 11 y las 16, que es cuando los rayos caen de forma vertical y son más peligrosos.

Los efectos que el sol puede provocar sobre la piel son la pigmentación y el eritema o quemadura solar

Hablando de cifras globales, el servicio de Epidemiología de la Delegación Territorial señala que en España, las tasas de incidencia de melanoma se han triplicado en los últimos 20 años en ambos sexos, siendo más elevada en mujeres. En cuanto a las tasas de cáncer cutáneo no melanoma —los más frecuentes son los llamados carcinomas espinocelular y basocelular— se han duplicado en este mismo período, siendo más elevada en varones. Se estima que una de cada seis personas padecerá un cáncer de piel a lo largo de su vida. Además, no hay indicios de que esta tendencia vaya a disminuir en los próximos años. Por el contrario, diversos factores como el envejecimiento de la población, la reducción de la capa de ozono y los hábitos de vida al aire libre, predicen incluso un empeoramiento de la situación, de ahí la importancia de incidir en la prevención.

A pesar de que el sol es imprescindible para la vida y tiene efectos muy benefi-



cios sobre el organismo, actuando incluso sobre el humor y el ánimo, y siendo útil para conservar nuestra vitalidad, es importante tener en cuenta que cuando estos beneficios son llevados al extremo y ese uso se convierte en un abuso, no prestando atención a los consejos de protección solar, pueden aparecer enfermedades cutáneas perniciosas para la salud.

Los efectos que el sol puede provocar sobre la piel son la pigmentación y el eritema o quemadura solar. No hay que olvidar que una piel poco pigmentada se quema con mayor facilidad que una piel morena. De ahí se derivan sus efectos perniciosos por

su abuso que se pueden resumir en cáncer de piel (melanomas y no melanomas, de los que está aumentando su incidencia y que se podrían prevenir en el 80% de los casos); envejecimiento prematuro de la piel, cataratas y otras lesiones oculares e inhibición del sistema inmunitario, lo que favorece las infecciones.

Después de haber estado expuestos al sol, ya sea en la piscina o en la playa, es aconsejable bañar al niño o darle una ducha templada para quitar la sal o el cloro de su piel, y aplicarle una crema que hidrante que repare los posibles daños producidos por el sol.



Disponemos de la última tecnología en ecografía 3D-4D.

Repetimos la sesión sin coste si tu bebé no se deja ver.

Especialistas en ecografía 4D emocional



Conoce a tu bebé antes de nacer. Siéntelo de verdad.

Llámanos e infórmate.
Córdoba. C/ Claudio Marcelo, 11. 957 745 334
 info.cordoba@ecox4d.com

ecox imágenes que laten
4D PRENATAL

www.ecox4d.com    

Ya en librerías el quinto libro de la saga: **Ana y la Casa de sus Sueños**

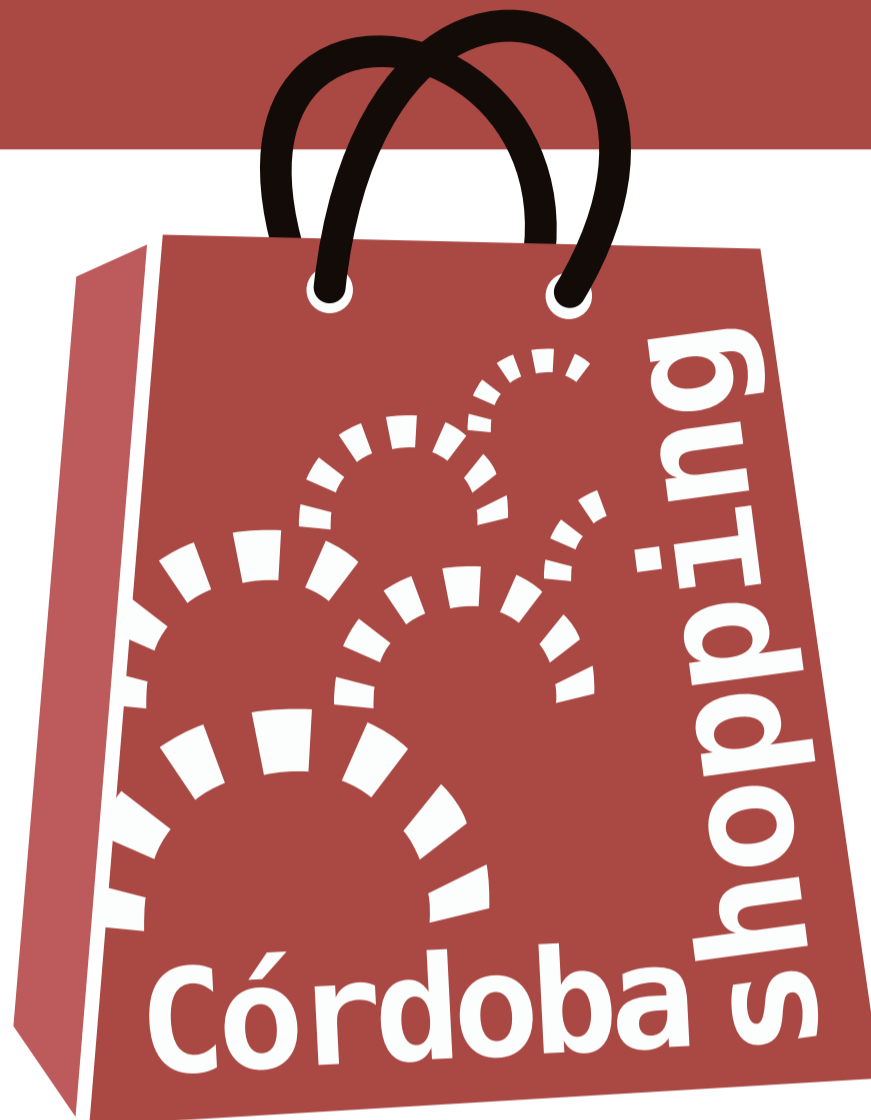
«La niña más encantadora de la literatura desde Alicia.»
Mark Twain






 **Síguenos en Facebook**

www.diputacioncordobashopping.es



Diputación Córdoba Shopping

La mayor plataforma comercial online de la provincia de Córdoba

Productos de Córdoba a sólo un clic:

ocio, moda, joyas, alimentación,
productos ecológicos, productos gourmets,
vinos, licores, cerámica, cosmética...



EQI Escuela de organización industrial



Cofinanciado por:



"Una manera de hacer Europa"

Prevención y tratamiento en la fascitis plantar (continuación)



Pie cavo: Los pies cavos son menos flexibles, lo que produce una disminución de la capacidad de absorción de golpes. Este déficit en la mecánica del pie conlleva una presión excesiva sobre las cabezas de los metatarsianos y el talón. Las deformaciones pronunciadas en cavo también producen una presión sobre el quinto metatarsiano. Con el contacto inicial y la respuesta a la presión, el efecto de acolchado se produce mediante la pronación cuando la articulación astrágalonavicular y el eje articular calcaneocuboideo, se pierde. El pie permanece rígido durante toda la fase de apoyo, con un rendimiento normal en la

última fase de apoyo cuando la palanca de los dedos rígida es necesaria para realizar el empuje hacia arriba normal.

Para un pie cavo adulto, debemos diseñar la plantilla con un arco interno y externo de elevación (convexo). Este arco de soporte se encuentra por debajo de la zona externa del pie, comenzando en el calcáneo y extendiéndose hasta un punto justo proximal a la cabeza del quinto metatarsiano. Este soporte es más estrecho que el interno y proporciona el soporte externo al arco longitudinal externo. El arco externo del pie tiene menor altura y es más rígido. Estas características lo hacen menos susceptible a los problemas. Con el soporte externo de este arco, se debe tener cuidado de disponer de un alivio de la cabeza del quinto metatarsiano. Este arco puede acentuarse para ayudar en el tratamiento de los pies cavos problemáticos. Otro beneficio es que

proporciona resistencia a una tendencia al varo del mesopié.

Con estos arcos conseguiremos rellenar así toda la bóveda plantar para evitar la tensión de la fascia plantar. También si lo precisa se le adaptará una talonera en material blando con una descarga selectiva en la zona de dolor. La zona de dolor típica de la fascitis suele ser en la zona antero interna del talón. Las cuñas y los refuerzos que abarcan toda la longitud o cubren sólo secciones concretas pueden añadirse a la parte inferior de la ortesis. (Fig. 13)

Estos elementos se prescriben para compensar las deformidades rígidas en varo o valgo del mesopié o del antepié o para proporcionar alguna resistencia a las tendencias al varo o valgo del antepié y el mesopié. En el caso de una pronación marcada, si no se tolera el soporte del arco interno, se puede añadir una cuña interna de longitud completa para invertir todo el pie y disminuir el estiramiento de las estructuras del soporte interno y la compresión de las estructuras laterales que rodean al tobillo. Cuando se utilizan cuñas y refuerzos, hay que asegurarse de no aplicar tensión interna/externa a las articulaciones proximales del tobillo. (Fig.13)B



Fig. 25-11. Pueden incorporarse cuñas en las ortesis del pie para proporcionar fuerzas correctivas de inversión y evasión en toda la longitud o centradas sólo en el retropié o en el mesopié.



Fig. 13B

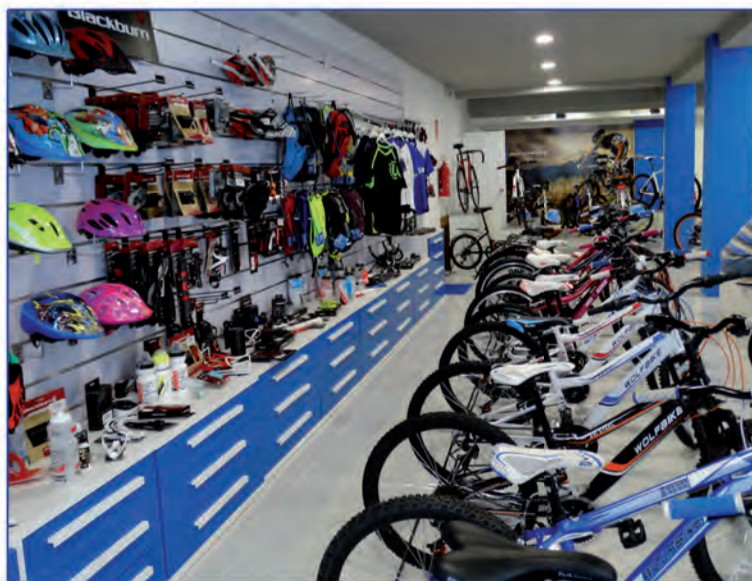


Fig. 13

(Continúa el próximo mes en Córdoba Sana).

Bicisport Arenas

TU TIENDA DE BICIS EN CÓRDOBA



Venta, Reparación y Accesorios. Tfno.: 957 84 30 83 C/ Virgen de las Angustias, 19 14006 Córdoba



serdental

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

957 74 00 54

info@clinicaserdental.es
www.clinicaserdental.es



Conoces nuestra nueva tarjeta



VEN Y CONSIGUE LA TUYA

ESPECIALISTAS EN IMPLANTOLOGÍA



OFERTA ESPECIAL
REVISAMOS TU MAQUINA
50€
+IVA
NO INCLUYE GASES, FILTROS NI SUSTITUCIÓN DE PIEZAS AVERIADAS



Geotermia, Hostelería,
Servicio técnico y
Mantenimiento

Aire Acondicionado,
Calefacción,
Energía Solar

encorclima

Pídanos presupuesto sin compromiso

www.encorclima.com

957 274 711
645 571 540





Centro de Cirugía Estética y Reparadora

Dr. Redondo Camacho

Cirujano Plástico. Colegiado 5.359

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

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



Síguenos

@redondoestetica

//Clinica-RC-Dr-Redondo-Camacho

/redondo estetica

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

descárgate la aplicación



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