

CÓRDOBA SANA

octubre de 2025

Año XVI • número 218. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO

WWW.CORDOBASANA.ES
@CORDOBASANA



centro **auditivo**
campos

10
ANIVERSARIO
2014-2024

Paseo de la Victoria, 41. Córdoba
957 29 37 16 - 602 48 27 71
centroauditivocampos.es

oír bien, nos conecta.




**Ortopedia
Aeropuerto**

www.ortopediaaeropuerto.com

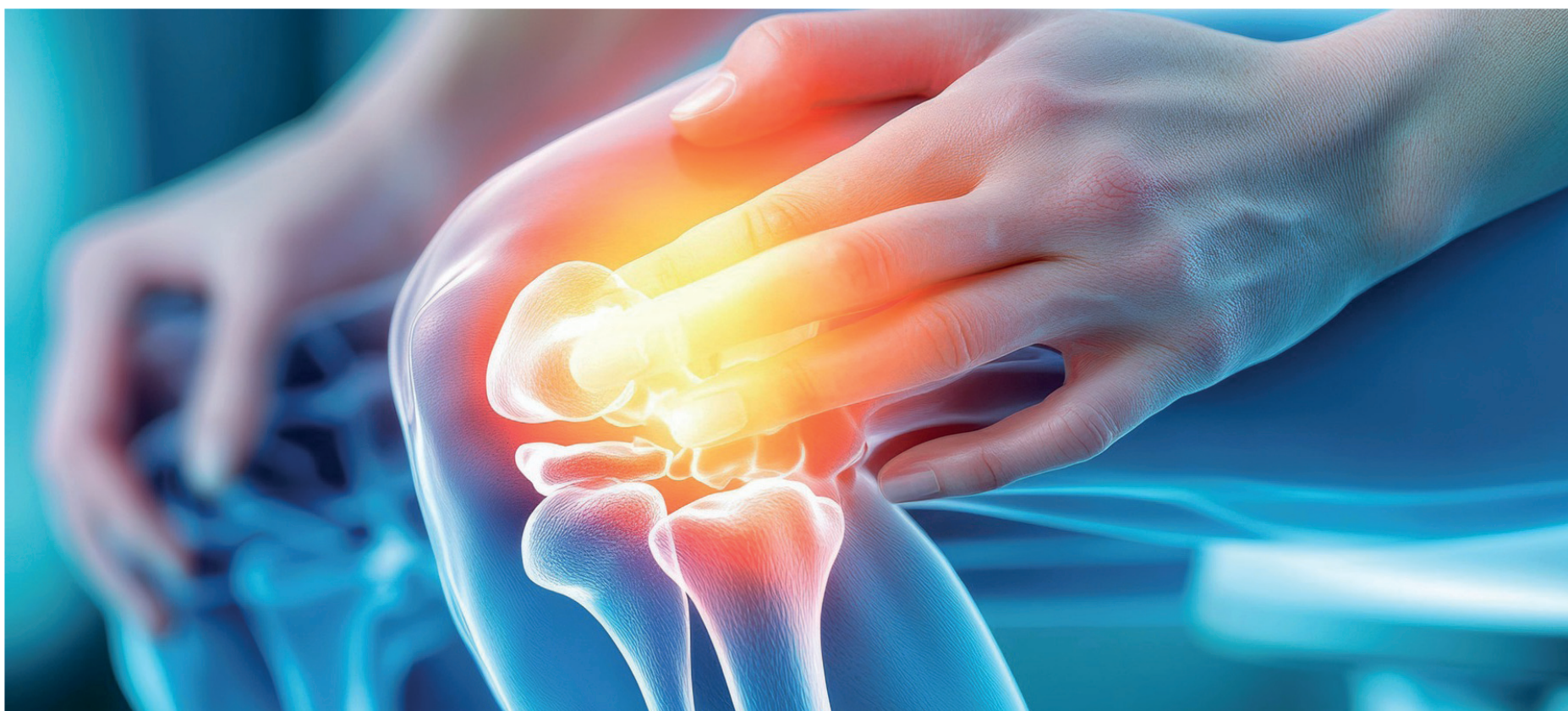


SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1



**Del dolor y la discapacidad a conseguir la remisión
y una vida activa gracias a los nuevos tratamientos
contra la artritis**

(sigue en la página 6)



ALONSO

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL

40 ANIVERSARIO

ESPECIALISTAS EN ESTÉTICA DENTAL

- DISEÑO DIGITAL DE SONRISA
- CARILLAS
- BLANQUEAMIENTO

Sonríe, estás en buenas manos.



C/ CRUZ CONDE, 30
957 47 92 40

C/ CRUZ CONDE, 19
957 49 83 51

www.alonsoesteticadental.com
FB: @alonsoesteticadental
IG: @alonsoesteticadental

redAyudando

Cuidamos lo que más quieres

Caso de éxito de Red Ayudando

Nacho llama a RED AYUDANDO exponiendo:



Mi madre ha sufrido un ictus y le van a dar el alta en el hospital. Mis hermanos y yo no sabemos por donde empezar, ni que es lo mejor para ella: "una residencia, cuidados en casa...", además no nos ponemos de acuerdo y no tenemos tiempo para gestionarlo.

Nos solicita que le ayudemos

Tras una valoración RED AYUDANDO propone:

- Fisioterapia, estimulación cognitiva y cuidados a domicilio
- Terapia psicológica para aceptar la nueva situación
- Adaptación del hogar (baño y escaleras)
- Alquiler de cama articulada hasta ver la evolución
- Tramitación de la Ley de Dependencia y Minusvalía
- Asesoramiento económico y legal de cara al futuro



673 74 03 85

www.redayudando.com

redAyudando

Cuidamos lo que más quieres

¿Te abruman los cuidados de tu familiar?
¿Perdido entre residencias, cuidados en casa y
trámites interminables?
¿Sin tiempo para gestionarlo todo?

redAyudando *es la solución*

"Asesoramiento y gestión
integral de todos los servicios
para tu familiar mayor o
dependiente"



TU TRABAJADOR SOCIAL DE CONFIANZA

¿Cómo trabajamos?

- Valoración integral (situación familiar, necesidades médicas, contexto económico...)
- Asesoramiento de todos los recursos públicos y privados
- Elaboración de un programa individualizado junto con la familia
- Gestión de servicios de forma coordinada

Gana TIEMPO y TRANQUILIDAD

Sin costes adicionales en los servicios contratados

Os presentamos «Red Ayudando»:

¿Te sientes desbordado con los cuidados de tu familiar?
¿Perdido entre residencias, asistencia en casa y trámites interminables?
¿Sin tiempo para organizarlo todo?

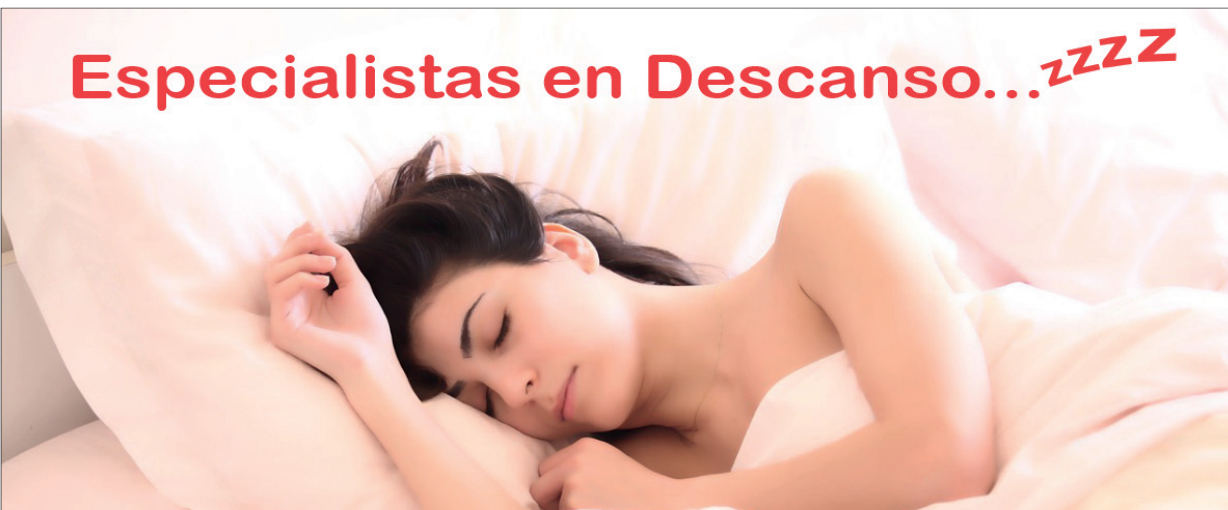
En Red Ayudando te ofrecemos:

- * Asesoramiento y gestión integral de todos los servicios (residencias, cuidados a domicilio, trámites administrativos...).
- * Coordinación con la familia para diseñar un plan de cuidados totalmente personalizado.
- * Sin costes adicionales sobre los servicios contratados: solo ganas tiempo y tranquilidad.

PARA MÁS INFORMACIÓN ES-
CRÍBENOS POR WHATSAPP AL
673 74 03 85 O VISITANOS EN
WWW.REDAYUDANDO.COM

TU TRABAJADOR/A SOCIAL DE
CONFIANZA ESTÁ AQUÍ PARA
ACOMPañARTE EN CADA PASO.

Especialistas en Descanso...zzzz



FLEX

ESSENZIA
TRUST.CLOSE.YOUREYES

RELAX

KARIBIAN

pikolin

SUÏTEX
descanso perfecto

SONPURA

mash

velfont



B-Sensible

elcolchón

desde 1972



Osario, 3 Local - 14001 Córdoba
638 415 577
info@elcolchon.es
elcolchon.es



Toda la gestión de tu salud
en la **App Mi Quirónsalud**

quironsalud.com

Hospital Quirónsalud Córdoba

Avda. del Aeropuerto, s/n - 14004 Córdoba - **957 410 000**



En el **Hospital Quirónsalud Córdoba**
cuidamos tu salud de forma integral:

Profesionales de prestigio

Más de 50 especialidades médicas

Servicio de Urgencias Generales, Traumatológicas,
Pediátricas y Ginecológicas 24 h

Somos Córdoba, somos Quirónsalud

Somos
Córdoba

Hospital  **quirónsalud**
Córdoba



redAyudando

Cuidamos lo que más quieres

MENTE ÁNGIL PRESENTA «RED AYUDANDO» 2



DEL DOLOR Y LA DISCAPACIDAD A CONSEGUIR LA REMISIÓN Y UNA VIDA ACTIVA GRACIAS A LOS NUEVOS TRATAMIENTOS CONTRA LA ARTRITIS 6

FARMACIAS DE GUARDIA 8

EL DEPORTE, CLAVE PARA UNA VIDA LARGA Y SALUDABLE 12

Tienda

LOS MEJORES PRODUCTOS

Puedes llevarte a casa los sabores que hemos creado en nuestros restaurantes. Disfruta de la mejor de la gastronomía cordobesa en tu propio hogar.

GRUPO ROSALES

Grupo Rosales, un lugar para volver. Explora todo lo que tenemos preparado para ti.

grupo rosales

SIENTE EL SABOR DE LA HISTORIA DE CÓRDOBA

UNIVERSO ROSALES: EXPERIENCIAS QUE ALIMENTAN CUERPO Y ALMA 14

EDITA: JCHR EDICIONES (JAVIER CHASTANG ROLDÁN) DIRECTOR-GERENTE: JAVIER CHASTANG ROLDÁN REDACCIÓN Y MAQUETACIÓN: ÓSCAR CÓRDOBA COLABORAN: ANA CABELLO (REDACCIÓN) 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 DE SALUD INTERNACIONALES EN OCTUBRE

29	30	1 DÍA NACIONAL DE LA ARTRITIS	2	3	4	5
6	7	8	9 DÍA MUNDIAL DE LA VISTA	10 DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL	11 DÍA MUNDIAL DE LOS CUIDADOS PALIATIVOS	12 DÍA MUNDIAL DE LA ARTRITIS
13 DÍA MUNDIAL CONTRA LA TROMBOSIS	14	15 DÍA MUNDIAL DEL LAVADO DE MANOS	16 DÍA MUNDIAL DE LA ANESTESIA	17	18 DÍA INTERNACIONAL DE LA MENOPAUSIA	19 DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA
20 DÍA MUNDIAL DE LA OSTEOPOROSIS	21	22	23	24	25	26
27	28	29 DÍA MUNDIAL DEL ICTUS	30	31	1	2

LA FRASE DEL MES

« Aquellos que no encuentren un rato para hacer ejercicio, tendrán que encontrarlo por enfermarse ».

EDWARD SMITH STANLEY



Desde la dirección del antiguo Equilibrista os queremos notificar que volvemos a nuestros orígenes, volvemos a ser La Antigua, restaurante de referencia en Córdoba. Permanecemos en el mismo lugar de antes, Ronda de Isasa 10 y nuestro contacto es 670505326. Os esperamos.

TU ESTUDIO DE COCINAS EN CÓRDOBA



www.trazoscocinas.es

Cita previa 957356828

dra.
palomaojel
CLÍNICA DE MEDICINA ESTÉTICA

Tu clínica de confianza en
Medicina Estética Facial, Corporal y Láser

*Cuidamos de tu imagen,
Cuidamos de tu salud*

Calle Bailarina Anna Pavlova S/N
(Esq. Avnd, Cañito Bazán). 14011 Córdoba
957 047 124 · 635 344 336

clinicapalomaojel.com



INFORMACIÓN

Del dolor y la discapacidad a conseguir la remisión y una vida activa gracias a los nuevos tratamientos contra la artritis

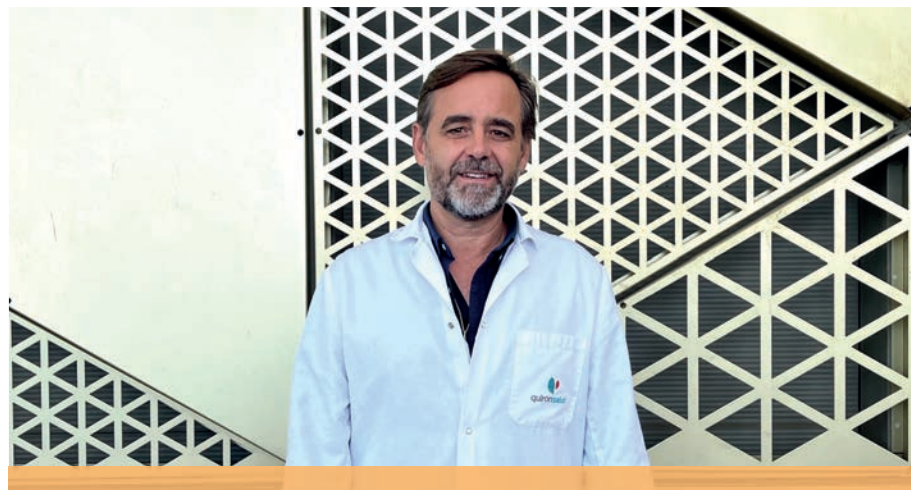
El diagnóstico temprano y los avances terapéuticos han reducido de forma drástica los efectos de esta enfermedad y transformado la realidad de los pacientes

REDACCIÓN

El Día Nacional de la Artritis y el comienzo del mes de octubre, dedicado a esta enfermedad, “deben dar visibilidad a unas patologías que afectan a más de un millón de personas en España y que, durante años, fueron grandes desconocidas”, según ha indicado el doctor Manuel Romero jefe de servicio de Reumatología del Hospital Quirónsalud Córdoba y del Centro Médico Quirónsalud Jaén. El doctor ha recordado que la artritis inflamatoria puede aparecer a cualquier edad, y que un diagnóstico temprano “cambia la vida de los pacientes, deteniendo la progresión de la enfermedad y previniendo incapacidades futuras”.

El especialista ha destacado el enorme avance que se ha producido en las últimas décadas. “Hace unos años, muchos pacientes llegaban tarde a la consulta, con deformidades, dolor crónico y pérdida de movilidad. Nuestro trabajo era paliativo: aliviar los síntomas y ralentizar el daño. Hoy, gracias a la detección precoz y a los nuevos tratamientos, la remisión clínica es un objetivo realista”.

La artritis reumatoide es una enfermedad autoinmune que provoca inflamación crónica en las articulaciones, principalmente en las manos, muñecas y rodillas, lo que puede causar daño ar-



ticular progresivo si no se trata a tiempo. Afecta a personas de mediana edad, siendo más común en mujeres. Por su parte, la espondiloartritis engloba a un grupo de enfermedades como la espondilitis anquilosante y la artritis psoriásica, que afectan principalmente a la columna vertebral y a las grandes articulaciones. Así, aunque sus causas pueden ser similares, los síntomas y la progresión de ambas patologías son diferentes y, por tanto, su abordaje también varía, ha comentado el especialista.

La artritis reumatoide sigue siendo la más representativa de estas enferme-

dades. Afecta al 0,5-1% de la población adulta, más de 250.000 personas en España, con inicio habitual entre los 30 y 50 años y un claro predominio femenino. Pero no es la única, además de la espondiloartritis, nos encontramos casos de artritis psoriásica y artritis idiopática juvenil, que afectan también a miles de pacientes, incluidos niños y adolescentes. En conjunto, más de un millón de españoles conviven con algún tipo de artritis inflamatoria.

El doctor Romero ha explicado que los primeros 3-6 meses desde la aparición de los síntomas de artritis constituyen una “ventana de oportunidad” decisiva

para frenar el avance de la enfermedad antes de que cause daños irreversibles. En este sentido, las unidades de artritis precoz y la colaboración con Atención Primaria han reducido drásticamente las secuelas que hace años eran inevitables.

Terapias biológicas

Tras los tratamientos convencionales, a partir del año 2000 se produjo una auténtica revolución. “Por primera vez pudimos inducir remisión, lo que parecía inalcanzable. Y en la última década disponemos de opciones orales que amplían aún más la capacidad de personalizar la terapia”, ha subrayado el especialista.

El impacto de estos avances es profundo, hoy los pacientes con artritis inflamatoria pueden aspirar a llevar una vida activa, trabajar, hacer deporte o planificar su vida diaria. “Pasamos de un escenario de dolor crónico y discapacidad casi segura a otro en el que la remisión es posible. Pocas áreas de la medicina han experimentado un cambio tan radical en tan poco tiempo”, ha concluido el doctor Romero.

El Hospital Quirónsalud Córdoba dispone de una consulta específica de artritis y espondiloartritis, así como de una unidad de Reumatología Pediátrica, para ofrecer atención especializada a niños y adolescentes hasta los 14 años.


**CENTRO MEDICO
CIUDAD JARDIN**

Laborables de 8'30 a 22'00 horas
Sábados y festivos de 9'00 a 21'00 horas
Domingos cerrado

Nuevas especialidades.
Consulte nuestra página web y solicite su cita:
www.centromedicociudadjardin.com

• Especialidades médicas

• Se realizan todo tipo de pruebas complementarias de cardiología
ergometría, ecocardiograma doppler,
holter tensión y holter ECG

• Técnicas de diagnóstico

análisis clínicos, radiología general e infantil,
ortopantomografía, ecografías, mamografía,
pruebas oftalmológicas, respiratorias y auditivas,
electromiografía, potenciales evocados...

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

• Odontología

Implantología, conservadora,
ortodoncia, periodoncia

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

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



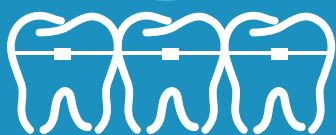
IMPLANTOLOGÍA Y
ESTÉTICA DENTAL

Dr. Tomás Páez



ODONTOLOGÍA
GENERAL

Dra. Lourdes Palacios



ODONTOPEDIATRÍA -
ORTODONCIA - * invisalign®

Dr. Ignacio Gallego



PERIODONCIA

Dr. Ramón Gallego



Dr. Tomás Páez

CENTRO DENTAL Y ESTÉTICA
JESÚS Y MARÍA

TU SONRISA,
NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN

NICA 10368

957 48 12 31 c/ Jesús María, 6. 4º5 (Junto a Tendillas) | 14003 Córdoba

www.centrodentaljesusmaria.es | centrodentaljesusmaria@gmail.com | [centrodentaljesusmaria](https://www.instagram.com/centrodentaljesusmaria)



BOUTIQUE DE MASCOTAS

· Accesorios de Paseo · Cuencos personalizados · Snacks Naturales ·
· Juguetes · Camas · Complementos · Ilustraciones ·

¡Síguenos en Instagram! [@can.perri](https://www.instagram.com/can.perri)

FARMACIAS DE GUARDIA



SÁBADOS

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
PLAZA DEL OLIVO, S/N	ZONA CENTRO	ESQUINA A C/EQUIPO 57
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SÁNZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46 •	ZONA CIUDAD JARDIN	ESQUINA C/ ESCRITOR CONDE DE ZAMORA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	GLORIETA HIPERCOR
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
AVDA. DE LAS OLLERÍAS, 11	ZONA CENTRO	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
JOSÉ M ^º MARTORELL, 4	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOÇO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
LOPE DE HOCES, 7	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	ESQ. PASEO DE LA VICTORIA - JUNTO A LA ZONA
HUERTA DEL RECUEO S/N	ZONA NOREÑA	FARMACIA NOREÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 Y 5	ZONA NOREÑA	JUNTO A DEZA
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. GRAN CAPITÁN, 21	ZONA CENTRO	JUNTO AL CORTE INGLES
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A MEDINA AZAHARA)
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 9	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
DAMASCO, 21	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVDA. DEL AEROPUERTO
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	ZONA AEROPUERTO	GLORIETA JUNTO AL SUPERMERCADO PIEDRA

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DÍA SIGUIENTE

AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO

DE LUNES A VIERNES

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQ. TENDILLAS)	ZONA CENTRO	PLAZA DE LAS TENDILLAS (CENTRO)
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
AVDA. RONDA TEJARES, 2 *	ZONA CENTRO	ESQUINA CON PLAZA DE COLÓN
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
PLAZA DEL OLIVO, S/N	ZONA CENTRO	ESQUINA A C/EQUIPO 57
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29 *	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SÁNZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
ISLA DEL HIERRO, 4 *	ZONA NOREÑA	ESQUINA CALLE ISLA FORMENTERA
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46 *	ZONA CIUDAD JARDIN	ESQUINA C/ ESCRITOR CONDE DE ZAMORA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	GLORIETA HIPERCOR
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
AVDA. DE LAS OLLERÍAS, 11	ZONA CENTRO	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
GLORIETA AMADORA ESQ. ISLA FORMENTERA *	ZONA ARROYO DEL MORO	FRENTE A MERCADONA
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	FRENTE AL AMBULATORIO BENITO DE BAÑOS
CRUZ CONDE, 21 *	ZONA CENTRO	ESQUINA A RONDA DE LOS TEJARES
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
JOSÉ M ^º MARTORELL, 4 *	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOÇO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
ISLA ALEGRANZA, 10	ZONA NOREÑA	JUNTO SUPERMERCADO PIEDRA DE AVDA. ISLA FUERTEVENTURA
LOPE DE HOCES, 7 *	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	ESQ. PASEO DE LA VICTORIA - JUNTO A LA ZONA
HUERTA DEL RECUEO S/N	ZONA NOREÑA	FARMACIA NOREÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
ESPEJO BLANCAS, 2 *	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	ESQUINA ALMOGÁVARES (JUNTO AL AMBULATORIO)
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
OBISPO CUBERO, 7 *	ZONA SECTOR SUR	
MURCIA, 4 *	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	ENTRE AVDA. BARCELONA Y RONDA DE LA MANCA
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 57 *	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. GRAN CAPITÁN, 21 *	ZONA CENTRO	JUNTO AL CORTE INGLES
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A MEDINA AZAHARA)
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 9	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
DAMASCO, 21 *	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVDA. DEL AEROPUERTO
MANUEL DE FALLA, 6 *	ZONA BRILLANTE	JUNTO CAMPING DEL BRILLANTE

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DÍA SIGUIENTE

AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO

DOMINGOS

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
PLAZA DEL OLIVO, S/N	ZONA CENTRO	ESQUINA A C/EQUIPO 57
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A MEDINA AZAHARA)

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DÍA SIGUIENTE

AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO

• PERMANECERÁ CERRADA EL SÁBADO 11 DE OCTUBRE.

* PERMANECERÁN CERRADAS EL 13 Y 24 DE OCTUBRE.

Dr. José M^a Cabrera

**Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética**

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

647 626 852



DIONI BARRERA

PELUQUEROS

«Conocemos 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

I BARRERA

PELUQUEROS



«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

info@dionibarrera.com · dionibarrera.com



Av. del Brillante, 149, Nte. Sierra
957 27 55 58
14012 - CÓRDOBA
surplantelbrillante@surplant.es
www.surplant.es



NUEVA TEMPORADA, NUEVO EMPLAZAMIENTO

En VIVEROS INSURPLANT Disponemos de una amplia variedad de plantas ornamentales tanto de interior como de exterior, así como todo tipo de árboles ornamentales y frutales, vivaces, setos, céspedes y productos accesorios que harán de su casa, terraza, finca, jardín o huerto un entorno para disfrutar. Nuestros clientes cuentan con el asesoramiento de expertos profesionales con años de experiencia en este mercado, que le asesorarán sobre las plantas que necesita su espacio.

semillero, plantación interior y exterior, césped artificial, plantación automatizada



CLÍNICA Dr. Redondo Camacho

Líderes en Cirugía y Medicina Estética



La belleza es un
arte

T. 957 498 132

Calle Reyes Católicos, II (local), 14001, Córdoba

info@redondoestetica.com

NOTICIAS EN BUENAS MANOS

El deporte, clave para una vida larga y saludable

Cómo la actividad física fortalece el cuerpo y la mente, previene enfermedades y mejora la calidad de vida a cualquier edad

REDACCIÓN

En la actualidad, vivimos en una sociedad cada vez más marcada por el sedentarismo: trabajos de oficina, largos desplazamientos en coche y un ocio dominado por las pantallas. Todo ello ha convertido la falta de movimiento en uno de los principales factores de riesgo para la salud. Frente a esta realidad, el deporte y la actividad física aparecen no solo como una forma de mejorar la condición física, sino como una auténtica herramienta de prevención y de bienestar integral a lo largo de toda la vida.

Un aliado contra las enfermedades crónicas

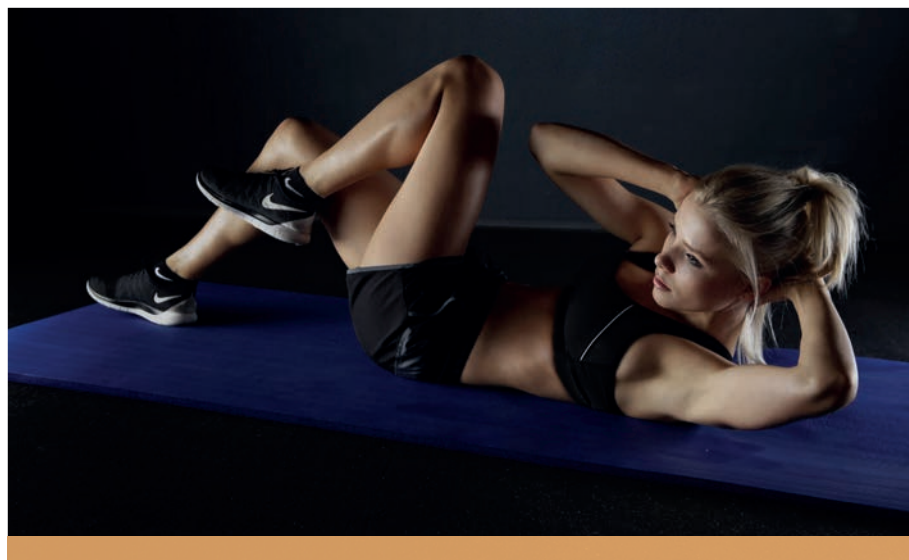
Diversos estudios científicos han demostrado que la práctica regular de ejercicio físico reduce significativamente el riesgo de padecer enfermedades crónicas. La actividad física ayuda a mantener bajo control la tensión arterial, regula los niveles de glucosa y colesterol en sangre y mejora la circulación. Gracias a ello, disminuye la probabilidad de sufrir patologías como la diabetes tipo 2, la obesidad, los infartos de miocardio o los accidentes cerebrovasculares.

El deporte también refuerza el sistema inmunológico, lo que hace que el organismo sea más resistente frente a infecciones y enfermedades comunes. Incluso se ha observado que la práctica habitual de ejercicio puede contribuir a frenar el avance de algunos tipos de cáncer, al reducir la inflamación sistémica y favorecer el buen funcionamiento del metabolismo.

Salud mental y equilibrio emocional

Más allá de los beneficios físicos, el ejercicio es un poderoso aliado para la mente. Durante la práctica deportiva, el cerebro libera endorfinas, conocidas como «hormonas de la felicidad», que ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Al mismo tiempo, mejora la calidad del sueño y favorece la concentración y la memoria, aspectos fundamentales en una sociedad que demanda cada vez más productividad y atención constante.

La actividad física también aporta una sensación de logro personal y de autoestima. Superar retos, mejorar marcas o simplemente mantener la constancia genera un bienestar psicológico que se traduce en una mayor confianza y en una actitud más positiva ante los desafíos diarios.



Fortalecimiento del cuerpo y prevención de lesiones

El ejercicio regular mantiene los músculos, los huesos y las articulaciones en buen estado. Actividades como caminar, correr, nadar o practicar deportes de equipo fortalecen la musculatura y aumentan la densidad ósea, reduciendo así el riesgo de osteoporosis en la edad

adulta. Además, mantener un buen tono muscular protege la espalda y las articulaciones, lo que disminuye la probabilidad de sufrir dolores crónicos o lesiones.

La flexibilidad y el equilibrio también se ven beneficiados con el deporte, aspectos que cobran especial relevancia en edades avanzadas. Mantenerse activo a lo largo de los años contribuye a preservar la autonomía personal y a reducir el riesgo de caídas y fracturas.

Una inversión en calidad de vida futura

Practicar deporte no es únicamente una cuestión estética o de rendimiento; es una inversión a largo plazo. Quienes adoptan hábitos activos desde jóvenes tienen más posibilidades de llegar a la madurez y a la vejez en mejores condiciones físicas y mentales. El ejercicio regular se asocia con una mayor esperanza de vida y, sobre todo, con una vejez más autónoma y plena.

No se trata necesariamente de realizar entrenamientos intensivos o de convertirse en atleta profesional. Caminar a paso ligero, montar en bicicleta, nadar o realizar rutinas de fortalecimiento en casa son suficientes para obtener beneficios si se hacen con constancia. Los expertos recomiendan al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana, repartidos en varias sesiones.

El componente social del deporte

El deporte no solo beneficia a nivel individual; también fortalece los lazos sociales. Participar en actividades colectivas, como equipos de fútbol, baloncesto o clases dirigidas, fomenta la cooperación, la disciplina y la integración en un grupo. Esta dimensión social del deporte aporta motivación y ayuda a mantener el hábito, además de generar un sentimiento de pertenencia y apoyo mutuo.

Conclusión

El deporte y la actividad física son pilares fundamentales de una vida saludable. Sus beneficios abarcan desde la prevención de enfermedades hasta la mejora de la salud mental, el fortalecimiento del cuerpo y el aumento de la calidad de vida en la vejez. Incorporar el movimiento a la rutina diaria no es un lujo, sino una necesidad que marcará la diferencia entre una vida limitada por los problemas de salud o una vida plena, activa y llena de vitalidad.

Edificio DOMUS Brillante



Promoción de 24 viviendas en bloque. Con viviendas de 2,3 y 4 dormitorios y plazas de aparcamiento y trasteros.

INICIO PREVISTO DE LAS OBRAS EN ABRIL DE 2025

Promueve y construye:

BERCOR S.L.

Construcciones Berlanga Cortés

957 47 77 67



Ópalo Arquitectura



CONFÍA EN NUESTROS **ENTRENADORES PERSONALES**

Educa tu cuerpo, mejora tu postura y acelera tu rehabilitación con la ayuda de nuestros entrenadores personales. Déjate guiar por expertos y construye tu mejor versión.

Entrena entre amigos, ven a Club Gym Sierra

Teléfono: 957 28 07 11 ▼ www.clubgymsierra.es
C/ Poeta Luis Cernuda, 13 ▼ Córdoba

club **GM** 1987
SIERRA

Universo Rosales: experiencias que alimentan cuerpo y alma

REDACCIÓN

En cada edición de este periódico solemos invitarles a descubrir las últimas jornadas gastronómicas o a conocer de cerca a chefs que, con su talento, transforman ingredientes en arte.

Este mes, sin embargo, queremos detenernos en una iniciativa que aúna lo mejor de la cocina, la cultura y el bienestar: la nueva tienda online del **Grupo Rosales**, referente hostelero en Córdoba, que acaba de lanzar *Universo Rosales* (<https://tienda.gruporosalescordoba.com>).

Una puerta digital al sabor y la experiencia

Más que un escaparate virtual, Universo Rosales es una ventana a la gastronomía cordobesa y a su patrimonio cultural. Desde allí es posible reservar cenas en los restaurantes del grupo —*Puerta Sevilla*, *La Viuda* o *La Posada del Caballo Andaluz*—, combinarlas con visitas guiadas a la Mezquita-Catedral o al espectáculo nocturno *El alma de Córdoba*, e incluso regalar estas vivencias con elegantes tarjetas personalizadas.

Salud, cultura y placer en equilibrio

La propuesta no se queda en la mesa. La plata-



El Grupo Rosales, referente hostelero en Córdoba, acaba de lanzar Universo Rosales, su nueva tienda online.

forma incorpora actividades turísticas diseñadas para disfrutar de la ciudad desde una perspectiva más auténtica y pausada. Una experiencia que combina alimentación saludable, turismo sostenible y el bienestar emocional que aporta regalar un momento especial.

Además, con su sección **Despensa Rosales**, la tienda permite adquirir productos seleccionados como pueden ser aceites de oliva virgen extra, quesos artesanales o cervezas locales, perfectos aliados para una dieta mediterránea que cuida tanto la salud como el paladar.

Regalar recuerdos que nutren

Cada vez son más las personas que eligen regalar vivencias en lugar de objetos. Las tarjetas de Universo Rosales —válidas durante un año y con opción de incluir un mensaje personal— permiten obsequiar a familiares o amigos con cenas y ex-

periencias culturales, fomentando momentos que enriquecen tanto la convivencia como la memoria emocional.

En definitiva, Universo Rosales nos recuerda que la gastronomía no solo es alimento: es cultura, salud, encuentro y, sobre todo, una auténtica experiencia.

RESTAURANTE
957 297 380

TABERNA
957 296 905

CASA DE COMIDAS
957 290 374

en el corazón de San Basilio



Collection Todoliva

AOVEs de fincas Multivarietales en seto

Emociona tu paladar
con un mundo de sabores, aromas y colores



Disponibles en cajas de 1, 3, 5 y 6 L

Collection Aoves Todoliva

La colección completa está formada por cinco extraordinarios **aceites vírgenes extra** monovarietales y un multivarietal. De variados e intensos sabores y aromas frutados, que los hacen únicos y diferentes entre sí. En boca se muestran suaves, ligeros y fragantes. Ideales para degustar y maridar en tu cocina, con tantos platos, como tu imaginación te permita



Nos importa lo que más te importa.

Planbebé

Ayuntamiento de Córdoba

500€ para todos los nacimientos o adopciones
de familias residentes en Córdoba a partir
del 1 de enero de 2025



AYUNTAMIENTO
DE CÓRDOBA

Para más información: chequebebe.cordoba.es

