

CÓRDOBA SANA

septiembre de 2025

Año XVI • número 217. 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

redAyudando es la solución
Cuidamos lo que más quieres

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



TU TRABAJADOR SOCIAL DE CONFIANZA

Más información en página 2...



ALONSO

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL

40 ANIVERSARIO

ESPECIALISTAS EN ESTÉTICA DENTAL

Sonríe, estás en buenas manos.

- DISEÑO DIGITAL DE SONRISA
- CARILLAS
- BLANQUEAMIENTO



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?

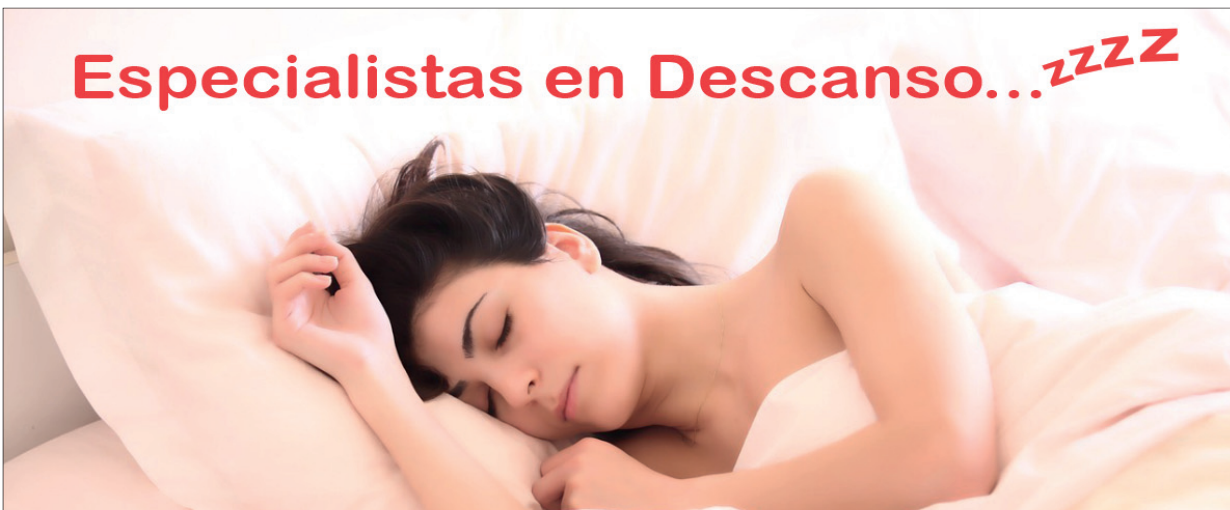
En Red Ayudando te ofrecemos:

- * 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

SUMARIO



redAyudando

Cuidamos lo que más quieres

MENTE ÁNGIL PRESENTA «RED AYUDANDO» 2

EL HOSPITAL REINA SOFÍA ATIENDE MÁS DE 1.100 CONSULTAS DE INTERNOS DE LA PRISIÓN PROVINCIAL 6

FARMACIAS DE GUARDIA 8

EDIFICACIONES Y SALUD: CÓMO LOS ESPACIOS QUE HABITAMOS INFLUYEN EN NUESTRO BIENESTAR 12



TABERNA LA VIUDA GALARDONADA CON EL MEJOR RABO DE TORO 2025 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 SEPTIEMBRE

1	2	3	4	5	6	7
8 DÍA INTERNACIONAL DE LA FIBROSIS QUÍSTICA	9	10 DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO	11	12 DÍA INTERNACIONAL DE LA MIGRAÑA	13	14
15 DÍA MUNDIAL DEL LINFOMA	16	17	18	19	20	21 DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER
22	23	24	25	26	27	28 DÍA INTERNACIONAL DE LA SORDERA
29 DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN	30	1	2	3	4	5

LA FRASE DEL MES

«El secreto para tener buena salud es que el cuerpo se agite y que la mente repose».

VINCENT VOITURE



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

El Hospital Reina Sofía atiende más de 1.100 consultas de internos de la Prisión Provincial

El 97% de los pacientes con hepatitis C tratados en este marco han sido curados El proyecto ha permitido incluir a la población reclusa en programas de cribado y seguimiento digestivo avanzados

REDACCIÓN

El Hospital ha consolidado un modelo pionero de atención sanitaria a través de la consulta de telemedicina en Hepatología y Gastroenterología, en coordinación con el Servicio Médico de la Prisión Provincial de Córdoba, que ha permitido reducir prácticamente a 0 la hepatitis C entre la población reclusa y mejorar sustancialmente la atención a las enfermedades digestivas.

Desde que este proyecto arrancó en 2017 en el área de Hepatología, y se ampliara en 2020 a Gastroenterología, se han realizado más de 1.170 consultas por videoconferencia. En total, este servicio ha atendido a 650 pacientes internos con patologías hepáticas y a 520 más con enfermedades digestivas.

En el caso concreto de la hepatitis C, según destaca uno de los especialistas en Aparato Digestivo responsables del proyecto, el doctor José Luis Montero, su tratamiento ha sido uno de los objetivos prioritarios del programa: 154 internos han recibido antivirales de acción directa, logrando un 97% de curación, lo que convierte al centro penitenciario en un espacio prácticamente libre de esta infección, en línea con los objetivos es-



tratégicos de la OMS, el Ministerio de Sanidad y la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

Concretamente, la consulta conjunta entre el Hospital y el Servicio Médico del Centro Penitenciario de Córdoba se desarrolla mediante videoconferencia, conectando desde el hospital con el doctor José De Juan, que trabaja en la prisión. Este proyecto, tenía en sus inicios una periodicidad mensual y, en los últimos años se organiza a demanda, según la selección de pacientes que realizan desde el

centro penitenciario. Para ello, existe una agenda específica en Diraya que gestionan los especialistas en Aparato Digestivo, Antonio Cerezo y José Luis Montero.

La asistencia que se presta es equivalente a la de cualquier otra consulta hospitalaria, abarcando todo tipo de patologías digestivas, tanto agudas como crónicas, y permitiendo la indicación y valoración conjunta de pruebas diagnósticas y analíticas. Este modelo ha supuesto un importante avance en la atención sanitaria de los internos, garan-

tizando una continuidad asistencial eficaz en caso de ingreso hospitalario. Según destaca el doctor Montero, “contar con un compañero como el doctor De Juan ha sido clave durante este tiempo, ya que ha facilitado la coordinación y el desarrollo de esta iniciativa, que ha sido referente en Andalucía y España en proyectos de telemedicina penitenciaria”.

Programas de cribado

El doctor Montero destaca que “este modelo no solo ha permitido agilizar los diagnósticos y tratamientos, sino que ha evitado desplazamientos innecesarios, mejorando la seguridad y el bienestar de los internos”. Por su parte, el doctor Antonio Cerezo, especialista en Gastroenterología, subraya que “la telemedicina nos ha permitido incorporar a la población penitenciaria al programa de cribado del cáncer colorrectal con excelentes resultados de adherencia”.

Estos datos no serían posibles sin la estrecha coordinación con el servicio médico de la Prisión Provincial. El trabajo de los especialistas de este servicio, su buena disposición y profesionalidad ha facilitado que las personas internas pudieran acceder a programas preventivos y de detección precoz.



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



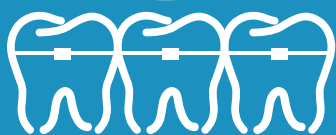
IMPLANTOLOGÍA Y
ESTÉTICA DENTAL

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 ZOCO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
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 ZOCO
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
FELIPE MELLIZO LOCAL 4 Y 5 *	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FARMACIA MOLA (JUNTO A DEZA
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
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

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

* PERMANECERÁN CERRADAS EL 8 DE SEPTIEMBRE.

ECHAMOS EL RESTO

Cada gesto cuenta, cada residuo importa. Echamos el **RESTO** para hacer de nuestra ciudad un lugar mejor y más sostenible. Deposita los residuos correspondientes en el **NUEVO CONTENEDOR GRIS**

EXCREMENTO DE MASCOTA

COMPRESAS

COLILLAS DE CIGARRILLO

PAÑALES

CERÁMICA

CEPILLO DE DIENTES

sadeco.es

Horario de depósito de 19 a 22h

sadeco.es



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

Edificaciones y salud: cómo los espacios que habitamos influyen en nuestro bienestar

La salud también está profundamente condicionada por el lugar donde vivimos, trabajamos y nos relacionamos

REDACCIÓN

Vivimos rodeados de edificios: casas, oficinas, colegios, hospitales, comercios... Pasamos más del 80% de nuestro tiempo en espacios interiores, lo que convierte a la arquitectura y a la construcción en actores silenciosos pero decisivos en nuestra salud física y mental. Cada decisión en el diseño y mantenimiento de un edificio puede contribuir a mejorar nuestro bienestar o, por el contrario, generar riesgos que pasan desapercibidos hasta que se convierten en problemas.

1. La calidad del aire interior

Uno de los factores más determinantes es la ventilación. Un espacio mal ventilado acumula contaminantes como compuestos orgánicos volátiles (procedentes de pinturas, barnices y muebles), radón, polvo en suspensión o moho. Esto se traduce en alergias, irritación ocular o problemas respiratorios. Por el contrario, los sistemas de ventilación cruzada, la incorporación de vegetación

y el uso de materiales saludables reducen de manera significativa la incidencia de estas patologías.

2. Luz natural y ritmo circadiano

La iluminación artificial constante y el déficit de luz solar alteran nuestro reloj biológico. La exposición adecuada a la luz natural regula el sueño, mejora el estado de ánimo y potencia la productividad. La arquitectura bioclimática busca maximizar la entrada de luz, adaptando la orientación de las viviendas y los ventanales al recorrido solar.

3. Ruido y salud mental

La contaminación acústica es otro enemigo invisible. Estudios recientes vinculan la exposición continuada al ruido con el estrés, la falta de concentración e incluso con enfermedades cardiovasculares. Los materiales aislantes, los dobles cerramientos y el diseño urbano con zonas verdes actúan como barreras protectoras.



4. Temperatura, humedad y confort térmico

El exceso de calor o frío, así como la humedad inadecuada, afectan al sistema inmunológico y al descanso. Las

edificaciones saludables se diseñan con criterios de eficiencia energética, aprovechando la inercia térmica, los aislamientos adecuados y sistemas de climatización sostenibles que mantienen un rango de confort sin excesivo gasto energético.

5. Diseño y movimiento

La distribución de los espacios también tiene un impacto directo en la salud. Edificios que fomentan la movilidad —escaleras visibles y accesibles, pasillos amplios, zonas comunes agradables— contribuyen a combatir el sedentarismo. En hospitales y colegios, por ejemplo, la arquitectura puede incentivar hábitos más activos y sociales.

6. Espacios verdes y conexión con la naturaleza

El contacto con la naturaleza reduce el estrés y mejora la salud cardiovascular. Incorporar patios ajardinados, terrazas verdes o fachadas vegetales no solo embellece la ciudad, sino que actúa como un regulador natural del clima y un estímulo positivo para la salud mental.

7. La dimensión social del espacio construido

No hay que olvidar que la arquitectura influye también en la cohesión social. Los edificios y barrios que favorecen la interacción vecinal, el juego infantil y la accesibilidad universal generan entornos más seguros, inclusivos y saludables.

Conclusión

La salud no depende únicamente de la medicina o de la alimentación: también está profundamente condicionada por el lugar donde vivimos, trabajamos y nos relacionamos. Una arquitectura responsable, sostenible y consciente puede convertirse en una herramienta preventiva de primer orden, capaz de reducir enfermedades y mejorar la calidad de vida de millones de personas.

Invertir en edificaciones saludables no es un lujo, sino una necesidad urgente en un mundo donde la mayor parte de nuestra vida transcurre entre cuatro paredes.

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

Taberna La Viuda galardonada con el Mejor Rabo de Toro 2025

REDACCIÓN

Córdoba, con su profunda tradición histórica y cultural, ha forjado una identidad gastronómica única que es parte esencial de su patrimonio. Platos como el salmorejo, el flamenquín o el rabo de toro se han convertido en símbolos culinarios de la ciudad. Es precisamente este último, el **rabo de toro**, el que hoy ocupa nuestro foco.

Hace algunos años, con el objetivo de dar visibilidad y prestigio a este emblemático guiso, nació la **Cofradía Gastronómica del Rabo de Toro**. Desde entonces, esta entidad celebra anualmente el **Concurso del Mejor Rabo de Toro**, en el que participan algunos de los más reconocidos establecimientos de Córdoba. En su edición de 2025, el primer premio ha sido otorgado a la **Taberna La Viuda**, destacando su propuesta como la mejor del año.

Una taberna con historia y alma

La **Taberna La Viuda** no es un establecimiento cualquiera. Su nombre rinde homenaje a su antigua propietaria, conocida como “la viuda”, cuya impronta aún perdura. La actual gestión, a cargo de la familia **Rosales**, ha sabido mantener esa esencia tradicional incorporando un estilo propio, basado en la innovación respetuosa con las raíces.

El rabo de toro de La Viuda no solo ha sido premiado por su sabor y presentación, sino por la historia que lo acompaña. Sus orígenes se remontan a la época en la que el **Coso de los Tejares**



«La versión que ofrece Taberna La Viuda incorpora un toque creativo: un ahumado con tomillo y romero que evoca el olor de la dehesa y las maderas de las tabernas».

se encontraba en el centro de la ciudad. Fue allí donde un joven novillero “Rosalito de Córdoba”, tras un trágico incidente en el ruedo, decidió abrir el **Bar Rosales** frente a la plaza. Este lugar se convirtió en punto de encuentro de toreros, quienes le ofrecían el rabo del toro como trofeo. A partir de ahí, nació una receta que fue pasando de generación en generación, hasta llegar a la

actual versión que hoy sirve Taberna La Viuda.

Tradición y salud en un solo plato

Más allá de su sabor, el **rabo de toro** es también un plato con beneficios nutricionales. Es rico en **colágeno**, ideal para la salud de articulaciones, piel y huesos; contiene **proteínas de alta calidad** que favorecen la recuperación muscular, y es fuente de **minerales esen-**

ciales como el hierro, fósforo y zinc, fundamentales para los glóbulos rojos y la salud ósea. Además, aporta **vitaminas del grupo B**, beneficiosas para la energía, el sistema nervioso y el metabolismo.

La versión que ofrece Taberna La Viuda incorpora un toque creativo: un **ahumado con tomillo y romero** que evoca el olor de la dehesa y las maderas de las tabernas,

transportando al comensal a un entorno natural y rústico, y elevando la experiencia sensorial del plato.

Una experiencia imprescindible en Córdoba

La historia de la ciudad, su cultura taurina, y su riqueza gastronómica confluyen en este plato tan cordobés. Por eso, si visitas Córdoba, no puedes dejar de pasar por Taberna La Viuda y probar el **Mejor Rabo de Toro de 2025**.









RESTAURANTE
957 297 380

TABERNA
957 296 905

CASA DE COMIDAS
957 290 374

grupo rosales

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

