CÓRDOBA SANA

WWW.CORDOBASANA.ES
@CORDOBASANA

julio de 2025

Año XVI • número 215. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO

Ortopedia Aeropuerto

www.ortopediaaeropuerto.com

SANICOR
Marcamos la diferencia

CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1

Una hidratación deficiente hace que aumenten los cólicos nefríticos y biliares, y agrava los problemas de próstata

(sigue en la 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

NOTICIAS

Una hidratación deficiente hace que aumenten los cólicos nefríticos y biliares, y agrava los problemas de próstata

En períodos de altas temperaturas, es importante beber regularmente, sin esperar a tener sed, consumir frutas y verduras con alto contenido en agua y evitar el alcohol y las bebidas azucaradas

REDACCIÓN

Una hidratación deficiente en los meses de verano y en episodios de calor a lo largo del año, puede hacer que aumenten los casos de cólicos nefríticos y biliares y también que se incrementen los problemas de próstata en los hombres, según ha señalado el doctor Javier Garriguet, especialista del servicio de Urgencias del Hospital Quirónsalud Córdoba.

El doctor Garriguet ha explicado que "mucha gente no sabe que más del 60% de nuestro cuerpo es agua y en verano perdemos mucho más líquido del que imaginamos". El calor, la sudoración y el aumento de actividad física hacen que nuestro cuerpo necesite más hidratación, "pero muchas veces no lo notamos hasta que es demasiado tarde".

Cuando no bebemos suficiente agua, la concentración de algunas sustancias (como urea, creatinina, ácido úrico y sodio, entre otras) aumenta, lo que puede desencadenar una sobrecarga en los riñones. Esto puede agravar diversas patologías como la gota, los cálculos renales y la insuficiencia renal y, además, favorece trastornos urinarios, digestivos y neurológicos, especialmente en personas mayores.

"Los servicios de Urgencias notamos un incremento de casos relacionados con cólicos nefríticos, ya que la falta de hidratación hace que la orina esté más concentrada, facilitando la formación de cálculos renales o el movimiento doloroso de los ya existentes", ha afirmado el doctor Garriguet, que ha recordado que el dolor de un cólico nefrítico es de los más intensos que se pueden experimentar.

También aumentan los casos de cólicos biliares, aunque su relación es menos directa que con los cólicos nefríticos, una deshidratación severa puede afectar al funcionamiento general del sistema digestivo, incluyendo la bilis y, en personas con alguna patología digestiva, podría influir en la aparición de molestias.

Asimismo, una deshidratación importante puede agravar en los hombres los síntomas de problemas de próstata ya existentes, dificultando la micción y aumentando el riesgo de infecciones urinarias, lo que puede requerir una atención médica urgente.

El doctor Garriguet ha indicado que, al ingerir menos agua, la orina está más concentrada y aumenta el riesgo de cálculos renales y biliares. Además, distintos estudios confirman que el déficit de agua en los meses de calor está directamente relacionado con el aumento de estos episodios dolorosos y potencialmente graves.

En personas mayores, es fundamental vigilar su hidratación, ha insistido, ya que no sienten en muchas ocasiones sensación de sed y es preciso estar vigilantes para que beban agua y evitar así que se agraven problemas de salud crónicos que tengan o que surjan otros como síntomas urinarios.

¿Cuánta agua debemos beber?

Es recomendable beber, como regla general, aunque no hay una cantidad única para todas las personas, entre 2 y 2,5 litros de agua al día, cantidad que debe aumentar si se practica ejercicio o si las temperaturas son muy elevadas, como ocurre en Córdoba. Lo más aconsejable es, según el doctor Garriguet, beber regularmente sin esperar a tener sed, ya que la sed es un signo de que el cuerpo está empezando a deshidratarse, y llevar una botella de agua siempre consigo, lo que facilitará recordar la necesidad de beber y la ingesta de líquido. Además, es esencial consumir en verano frutas y verduras con alto contenido en agua como la sandía, el melón, el pepino y la lechuga, y evitar el alcohol y las bebidas azucaradas, pues pueden contribuir a la deshidratación.

Si se realiza actividad física, es imprescindible aumentar la ingesta de líquidos y si se toman medicamentos hay que prestar atención a la hidratación. Así, "un simple hábito como beber agua puede marcar una gran diferencia y ayudarnos a disfrutar del verano sin visitas inesperadas a urgencias", ha concluido el doctor Garriguet.

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

UNA HIDRATACIÓN DEFICIENTE HACE QUE AUMENTEN LOS CÓLICOS NEFRÍTICOS Y BILIARES, Y AGRAVA LOS PROBLEMAS DE PRÓSTATA 2

EL COLEGIO DE MÉDICOS DE CÓRDOBA CELEBRA EL «DÍA DE LA PROFESIÓN MÉDICA 2025» 6

FARMACIAS DE GUARDIA 8

LA REVISIÓN PERIÓDICA Y LA PROTECCIÓN SOLAR, ESCUDOS IMPORTANTES CONTRA EL CÁNCER DE PIEL 10

EL REINA SOFÍA Y FUNDACIÓN CAJASOL ACONSEJAN CÓMO ELABORAR PLATOS SEGUROS Y SALUDABLES 12

EL RESTAURANTE PUERTA SEVILLA REFRESCA TU VERANO CON SUS X JORNADAS DEL TARTAR 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 JULIO

30	1	2	3	4	5	6
7	8 DÍA MUNDIAL DE LA ALERGIA	9	10	11	12	13 DÍA MUNDIAL DEL TDAH
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28 DÍA MUNDIAL CONTRA LA HEPATITIS	29	30	31	1	2	3

LA FRASE DEL MES

«En una mente desordenada, como en un cuerpo desordenado, el sonido de la salud es imposible».

CICERÓN

RESTAURANTE
LA ANTIGUA
FUNDADA EN 1999

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. paloma ojel

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 Colegio de Médicos de Córdoba celebra el «Día de la Profesión Médica 2025»

Una emotiva tarde de homenajes a los colegiados y reconocimientos a quienes colaboran estrechamente con el Colegio

REDACCIÓN

En la tarde de ayer, jueves 19 de junio de 2025, el Colegio de Médicos de Córdoba celebró el Día de la Profesión Médica, que, por tradición, tiene lugar en torno al día de Nuestra Señora del Perpetuo Socorro (27 de junio) patrona de la Organización Médica Colegial.

Al comienzo de la tarde se celebraron la Junta de Patronos de la Fundación y la Asamblea General Ordinaria en la que se aprobaron las cuentas anuales y el informe de gestión del Colegio correspondientes al ejercicio de 2024, así como se expuso la memoria de todas las actividades realizadas desde la anterior asamblea hasta la fecha.

La presidenta anunció la próxima celebración del Campeonato Nacional de Ciclismo para Médicos que se celebrará en Córdoba en octubre de 2026

La presidenta del Colegio de Médicos de Córdoba, la Dra. Mª del Carmen Arias daba comienzo al acto, en torno a las 8 de la tarde, dirigiendo unas palabras al gran de número de colegiados presentes, entre los que también se encontraban representantes de instituciones cordobesas, dirigiéndose especialmente a todos los homenajeados de esta edición para darles su enhorabuena por su compromiso, vocación y entrega al servicio de la salud y el bienestar los pacientes. Todos ellos contribuyen cada día con su conocimiento, experiencia y humanidad al prestigio de la profesión médica.

A continuación, daba comienzo el acto de reconocimiento a los colegiados, en primer lugar, a quiénes han cumplido sus bodas de plata y oro en la corporación, o bien han alcanzado su condición de honoríficos. En representación de cada uno de los grupos homenajeados tuvieron unas palabras para los compañeros, los colegiados Juan Manuel Parras, Ildefonso González y Pilar Bartolomé.

Seguidamente comenzaban los reconocimientos de las vocalías del Colegio de Médicos, que entregaron sus tradicionales distinciones a profesionales que han destacado en algún área en el ejercicio de su trabajo. La vocalía de Médicos Tutores y Docentes reconoció a **José López Aguilera**. La vocalía de Médicos de Atención Primaria hizo lo propio con **María Dolores Conde Ros**. La vocalía de Médicos de Hospitales distinguía a **María Pleguezuelo Navarro** y la de Medicina Privada a **Teresa Gómez Enríquez**. La vocalía de Médicos Senior a **Emilio García Criado** y la vocalía de Médicos Jóvenes y Promoción de Empleo al **Club de Fútbol Médicos de Córdoba.**

Además, la Junta Directiva del COM-Córdoba ha querido realizar cuatro importantes reconocimientos institucionales, por sus reconocidos méritos personales y profesionales y por la excelente labor en relación con la profesión médica y con el Colegio Oficial de Médicos de Córdoba:

- Al Ayuntamiento de Córdoba, por su colaboración para la salud de la población.
- Al Hospital Valle de los Pedroches de Pozoblanco, por su 40 º Aniversario.
- Al Dr. Juan Manuel Laborda Oñate, por su dilatada trayectoria en cooperación internacional.
- Y al Dr. Bartolomé de la Fuente Darder, por su estrecha colaboración con el colegio como responsable del Programa PAIME.

Finalmente, la presidenta presentó al Equipo de Médicos Ciclistas y anunció la próxima celebración del **Campeonato Nacional de Ciclismo para Médicos que se celebrará en Córdoba en octubre de 2026.**

CENTRO MEDICO CIUDAD JARDIN

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

· 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

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

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

CAN PERRI
BOUTIQUE DE MASCOTAS
· Accesorios de Paseo · Cuencos personalizados · Snacks Naturales ·
· Juguetes · Camas · Complementos · Ilustraciones ·
¡Síguenos en Instagram! @can.perri

FARMACIAS DE GUARDIA

Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba
www.cofco.org
CÓRDOBA SANA

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 Mª 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 RECUERO 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

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 Mª MARTORELL, 4	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
HUERTA DEL RECUERO 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

DOMINGOS

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

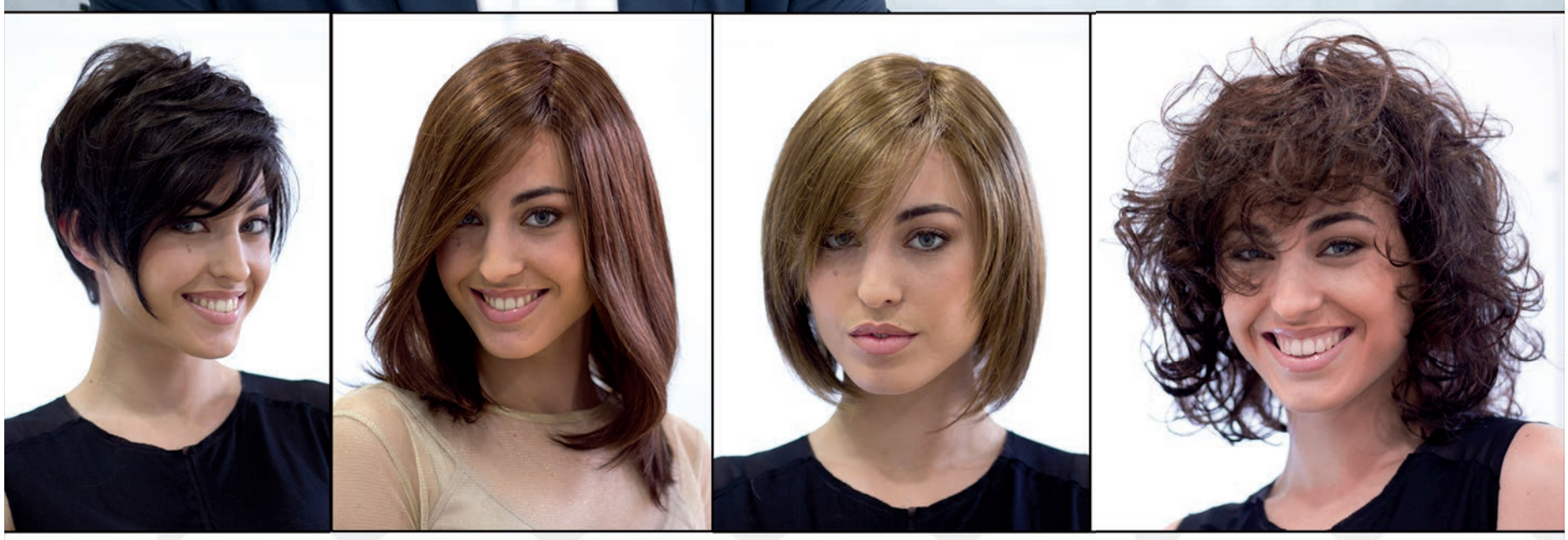
LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
PLAZA DEL OLIVO, S/N	ZONA CENTRO	ESQUINA A C/EQUIPO 57
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	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

DIONI 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

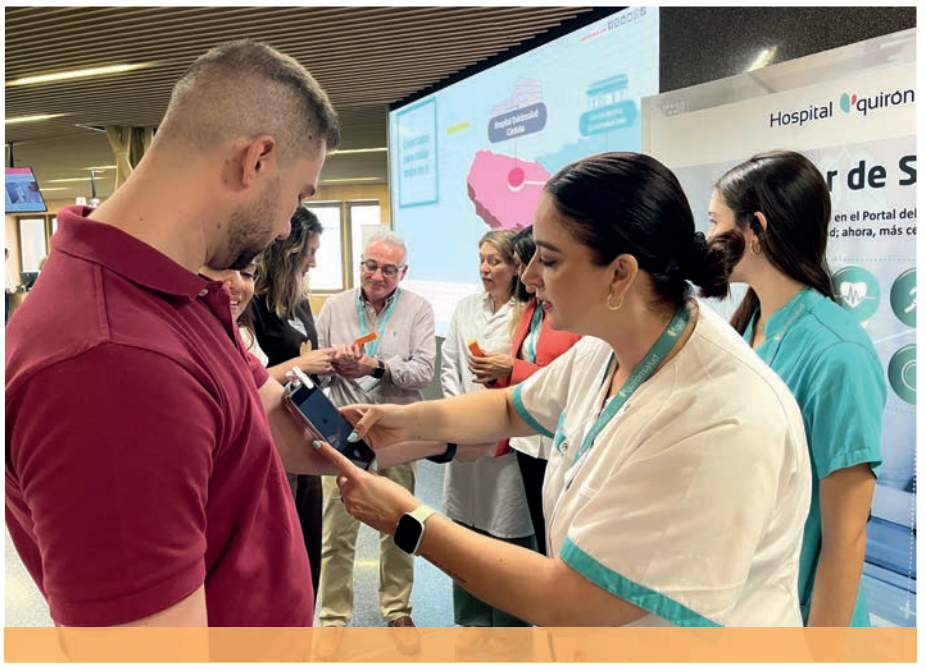
info@dionibarrera.com · **dionibarrera.com**

La revisión periódica y la protección solar, escudos importantes contra el cáncer de piel

El Hospital Quirónsalud Córdoba acoge una mesa informativa en la que explica a pacientes y acompañantes los signos de alarma de las lesiones cutáneas e incide en la importancia de la prevención

REDACCIÓN

El Hospital Quirónsalud Córdoba ha celebrado hoy, Día Europeo para la Prevención del Cáncer de Piel, una mesa informativa con el objetivo de concienciar sobre la importancia de prevenir esta enfermedad. Personal sanitario del centro ha informado a pacientes, familiares y acompañantes acerca del diagnóstico precoz y de las señales de alarma del cáncer de piel, para el que es fundamental acudir a revisiones periódicas y la detección precoz.



El Hospital Quirónsalud Córdoba cuenta con un servicio de Teledermatología

El cáncer de piel es uno de los tumores más frecuentes, su incidencia ha crecido en los últimos años, registrando más de 1,5 millones de casos anuales en el mundo, y en España se estima que se diagnosticaron 20.854 nuevos cánceres de piel en 2024, según el Observatorio del Cáncer de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC).

Existen distintos tipos de este cáncer, pero los tres principales son el carcinoma basocelular, el carcinoma escamoso cutáneo o espinocelular y el melanoma. Los dos primeros, también conocidos como cánceres cutáneos no melanoma, son los más comunes y suelen tener buen pronóstico si se tratan a tiempo. El melanoma es menos frecuente pero más agresivo y responsable de la mayoría de las muertes por cáncer de piel, tiene una incidencia creciente en España, registrándose más de 7500 casos cada año.

La exposición excesiva a la radiación ultravioleta del sol o de fuentes artificiales, antecedentes familiares de melanoma, piel clara y presencia de numerosos lunares o nevos atípicos, son algunos de los factores aumentan el riesgo de contraer esta enfermedad.

Es aconsejable estar vigilantes, para identificar los signos de alarma ante una lesión sospechosa se aplica la regla denominada ABCDE, que se refiere a si tenemos alguna lesión con asimetría, bordes irregulares, color variado (no uniforme), diámetro mayor a 6 mm y se ha producido algún cambio.

Es importante tener hábitos de fotoprotección saludables, usando un fotoprotector de amplio espectro, que proteja frente a la radiación UVB y UVA, con factor superior a SPF50. El Hospital Quirónsalud Córdoba cuenta con un servicio de Teledermatología, a través del cual los pacientes acuden a consulta en la que un profesional sanitario toma una imagen de la lesión de la piel con un dermatoscopio, que un dermatólogo estudia y realiza un diagnóstico en un plazo entre 24 y 48 horas.

Si no te ven, no existes.

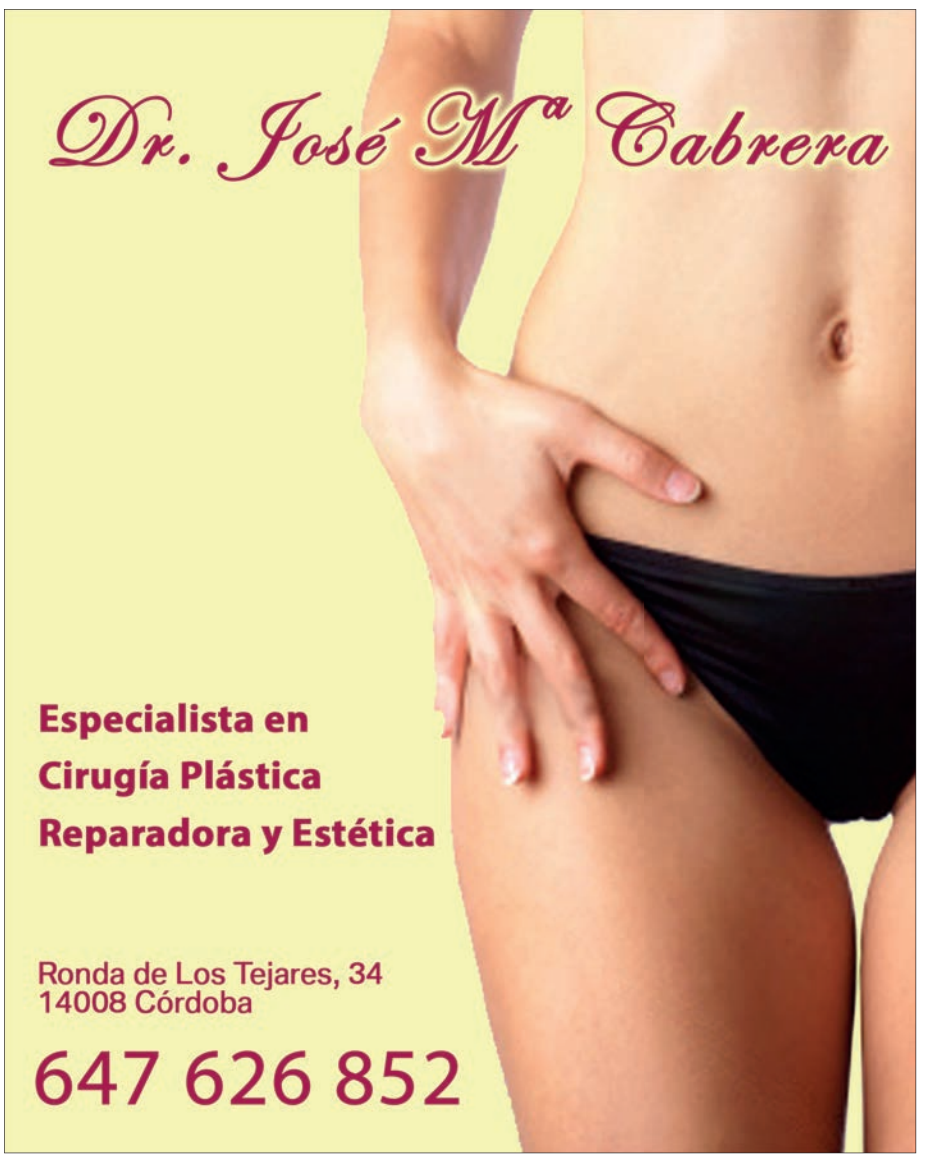
Es así de simple. Si no te encuentran cuando buscan. Si no te ven cuando navegan. Si no apareces cuando pasan tiempo en sus redes...

No existes.

PLAN A/B

DISEÑO WEB • RRSS • MARKETING DIGITAL

676 52 84 72 • hola@plan-ab.es



CLÍNICA
Dr. Redondo Camacho

Líderes en Cirugía y Medicina Estética

T. **957 498 132**

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

info@redondoestetica.com

NOTICIAS EN BUENAS MANOS

CÓRDOBA SANA

El Reina Sofía y Fundación Cajasol aconsejan cómo elaborar platos seguros y saludables

El encuentro, enmarcado en el ciclo 'Aula de salud' de la fundación, ha ofrecido claves para preparar y conservar comidas alejando el riesgo de sufrir infecciones alimentarias, especialmente en verano

REDACCIÓN

La Fundación Cajasol en Córdoba, dentro de su espacio Aula de salud, ha acogido una mesa redonda sobre toxiinfecciones alimentarias impartida por profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía. Han intervenido el bromatólogo del centro, José Ferreira Vacas y la doctora Ana María Moyano Sánchez, especialista en Endocrinología y Nutrición, mientras que de moderar el encuentro se ocupó la jefa del Servicio de Alimentación, Calidad y Seguridad Alimentaria del hospital cordobés, Marina Serrano.

La actividad, dirigida a la ciudadanía, permite la promoción de hábitos de vida saludables planteando consejos muy prácticos ahora que comienza el verano. Ofrecieron información muy útil sobre cómo comprar, almacenar, manipular y consumir alimentos de forma segura, e insistieron en la importancia de mantener una dieta equilibrada y adaptada a las altas temperaturas de esta época.

José Ferreira abrió la jornada alertando sobre los principales errores que pueden derivar en enfermedades alimentarias. "Estas pueden tener su origen en el propio alimento, en alguna sustancia añadida o en la contaminación que se produce a través de los utensilios, superficies o recipientes durante la preparación", explica.

Ferreira insistió en que la seguridad alimentaria empieza en el supermercado. A la hora de planificar la compra, "conviene tener en cuenta factores como la capacidad de conservación en casa, la frecuencia de consumo, el tiempo que pasará desde que se adquiere el producto hasta que llega al frigorífico y, por supuesto, la higiene del establecimiento. En esta línea, el orden, la limpieza, el etiquetado claro y la separación entre productos alimentarios y no alimentarios son claves que debemos observar", afirmó. También recomendó usar bolsas isotérmicas y guardar los productos en el hogar en orden inverso al de compra,

comenzando por los que necesitan frío inmediato.

Respecto a la manipulación de alimentos, el bromatólogo subrayó la importancia de evitar la contaminación cruzada, una de las principales causas de toxiinfecciones alimentarias en el ámbito doméstico. "Lavarse las manos antes y después de tocar alimentos frescos, separar los alimentos crudos de los cocinados, usar tablas de corte diferenciadas (preferiblemente de cristal o mental) y limpiar bien utensilios y superficies son gestos básicos que marcan la diferencia", insistió.

Sobre la descongelación, advirtió que no debe hacerse nunca a temperatura ambiente. Los alimentos envasados pueden descongelarse bajo el grifo con agua fría o en el frigorífico, y una vez descongelados deben cocinarse de inmediato, sin volver a congelarse. También señaló la importancia de comprobar fechas de caducidad y evitar la apertura prolongada de envases, así como el contacto de alimentos cocinados con crudos en la nevera.

Dos litros de agua al día

Por su parte, Ana María Moyano centró su intervención en cómo adaptar la alimentación a las altas temperaturas de la época estival, momento en el que suelen relajarse los hábitos saludables. Recomendó priorizar alimentos frescos y de temporada, ricos en agua y con bajo aporte calórico, como frutas y verduras y optar por platos fríos como ensaladas, gazpachos o ceviches. "En verano, el cuerpo necesita menos carga digestiva y más hidratación. La mejor bebida sigue siendo el agua: al menos dos litros diarios", señaló.

Además, la doctora Moyano expuso los fundamentos de la dieta mediterránea como modelo de alimentación saludable, respaldado por el estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea), que demostró los beneficios del consumo habitual de aceite de oliva virgen extra y frutos secos para la salud cardiovascular. "Es un patrón que no solo reduce el riesgo de infarto, ictus o deterioro cognitivo, sino que también fomenta la convivencia, el estilo de vida activo y el respeto por la diversidad cultural", explicó.

La especialista detalló también las raciones recomendadas para cada grupo de alimentos: más de siete raciones de frutas y verduras al día; tubérculos como la patata, boniato o yuca no más de cuatro veces a la semana; cuatro raciones diarias de cereales integrales; cuatro semanales de legumbres combinadas con arroz o patata; carnes blancas en lugar de carnes rojas procesadas (máximo cuatro veces por semana) y pescado al menos tres veces a la semana, siendo dos de pescado azul. También recordó que un huevo al día es seguro incluso para personas con diabetes, y que los frutos secos deben consumirse sin freír ni salar, en pequeñas cantidades.

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 GYM 1987 SIERRA

COME SANO EN BUENAS MANOS

CÓRDOBA SANA

El restaurante Puerta Sevilla refresca tu verano con sus X Jornadas del Tartar

REDACCIÓN

El emblemático restaurante Puerta Sevilla vuelve a apostar por la frescura, la calidad y la innovación con una nueva edición de sus esperadas Jornadas del Tartar, una propuesta gastronómica ideal para los meses más calurosos del año.

Tu verano más fresco. Bajo este lema, el restaurante presenta una cuidada selección de tartares elaborados con productos de cercanía, uniendo sabor, tradición y bienestar. La propuesta estará disponible desde junio hasta septiembre, convirtiendo Puerta Sevilla en el lugar perfecto para disfrutar de una cocina ligera, saludable y deliciosa. Este verano damos la oportunidad de todos los que nos visiten Córdoba, tenga un sitio fresco para poder tener una experiencia fresca y única gastronómica y cultural , con experiencia que incluyen no sólo la mejor gastronomía, sino patios, caballo y flamenco y lo mejor de esta ciudad milenaria.

Gastronomía saludable y de temporada

Este verano, los protagonistas serán cuatro tartares con identidad propia:

- Steak tartar clásico: una fuente natural de hierro y proteínas de alta calidad, ideal para mantener la energía y favorecer la masa muscular
- Tartar de salchichón ibérico: sabor andaluz con un toque gourmet, rico en grasas insaturadas y vitaminas del grupo B.
- Ceviche de corvina: una preparación ligera y cítrica, perfecta para días calurosos, rica en fósforo y baja en grasas.
- Tartar de atún rojo: el plato estrella, fuente de Omega 3, que favorece la salud cardiovascular, fortalece el sistema inmunológico y es bajo en calorías.
- Tartar de salmón con guacamole, cebolla morada, salsa de soja, chips de yuca y miel de caña: una fusión vibrante y equilibrada con propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y una textura irresistible. El aguacate aporta grasas saludables y la miel de caña un toque dulce natural.

«Tu verano más fresco. Una propuesta saludable y deliciosa que no querrás perderte»

Además de su sabor, todos estos platos se caracterizan por ser ricos en nutrientes esenciales, ideales para quienes buscan cuidar su alimentación sin renunciar al placer de comer bien.

Mucho más que una comida: una experiencia saludable

Durante estos meses, Puerta Sevilla se convierte en el punto de encuentro para quienes valoran una cocina con identidad, producto fresco y una clara vocación por el bienestar. Las jornadas no solo apuestan por el sabor, sino también por platos ligeros, digestivos y equilibrados, perfectos para el verano.

A ello se suma el encanto del propio restaurante, un referente en Córdoba, donde la tradición y la innovación conviven en perfecta armonía, con una cocina que cuida cada detalle y cada ingrediente.

LAS JORNADAS DEL TARTAR 2025

RESTAURANTE PUERTA SEVILLA – CALLE POSTRERA, 51 – CÓRDOBAÇ

DESDE JUNIO HASTA SEPTIEMBRE

TARTARES DE CARNE, PESCADO Y VEGETALES CON EL SELLO DE CALIDAD DE LA CASA

Todoliva Collection

AOVEs de fincas Multivarietales en seto

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

hierba fresca recien cortada

plátano

alcachofa

Aceites Vírgenes Extra

frutos secos

canela

manzana

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

tomate

almendra

hojas de ollvo

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*

Todolivo SL - Tel. 957 42 17 40 - C/ Ingeniero Torroja y Miret, parc 22 (Pl. Torrecilla) - Córdoba - España - **www.todolivo.com**

1984, Mezquita Catedral
1994, Centro Histórico
2012, Fiesta de los Patios
2018, Conjunto Arqueológico Medina Azahara

Córdoba

única ciudad del mundo con cuatro Patrimonios de la Humanidad.

mágica

. ú n i c a . e t e r n a . m i l e n a r i a .

eres patrimonio

AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA

UNESCO

PATRIMONIO MUNDIAL · WORLD HERITAGE · PATRIMOINE MONDIAL