CÓRDOBA SANA

WWW.CORDOBASANA.ES
@CORDOBASANA

mayo de 2025

Año XVI • número 213. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO

Ortopedia Aeropuerto

www.ortopediaaeropuerto.com

SANICOR
Marcamos la diferencia

CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1

Quirónsalud Córdoba pone en marcha una nueva Unidad de Investigación Clínica

(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

Quirónsalud Córdoba pone en marcha una nueva Unidad de Investigación Clínica

Es el primer hospital privado cordobés con este servicio, que supone un avance en el conocimiento científico, mejorando la atención y el tratamiento de los pacientes

REDACCIÓN

El Hospital Quirónsalud Córdoba ha puesto en marcha una nueva Unidad de Investigación Clínica, con el objetivo de proporcionar un avance en el conocimiento científico para mejorar la atención y el tratamiento de los pacientes, de manera que puedan acceder a la innovación terapéutica gracias a los ensayos clínicos.

La nueva unidad, que se ha presentado hoy en un acto en el centro hospitalario, presidido por el alcalde de Córdoba, José María Bellido, y el director gerente del Hospital Quirónsalud Córdoba y del Centro Médico Quirónsalud Jaén, Luis Luengo, agrupará ensayos clínicos y apoyo a la investigación, dando un impulso decisivo a la medicina de vanguardia.

El alcalde ha agradecido al Quirónsalud "la constante apuesta por Córdoba y el trabajo para situar a nuestra ciudad como referente en materia de innovación, investigación y avances médicos para ofrecer el mejor servicio, la mejor atención y, lo que más nos importa, la preocupación y el deseo de seguir avanzando en la calidad de vida de los cordobeses y de su salud".

Bellido ha afirmado que está seguro de que "estos estudios van a cambiar la vida de miles de cordobeses y van a consolidar aún más el prestigio del Hospital Quirónsalud Córdoba como un centro de referencia en materia de investigación en nuestra ciudad y en el conjunto de Andalucía".

Por su parte, el director gerente del hospital, Luis Luengo ha señalado que la puesta en marcha de esta nueva unidad "es un hito, se trata del primer hospital privado cordobés con este servicio, que es un espacio multidisciplinar concebido para centralizar y potenciar los ensayos clínicos que ya se desarrollan en el centro, así como atraer otros nuevos". La Unidad consta de dos áreas diferenciadas, un área de desarrollo e investigación y otra en la que se aplican los tratamientos. Esta última es la que han visitado hoy las autoridades en su recorrido. Estudios sobre Neumología, Neurología, Ginecología, Alergología, Reumatología, y Dermatología, serán los primeros en realizarse en la nueva unidad.

Luengo ha destacado que "nuestro objetivo es estudiar las opciones terapéuticas más innovadoras, situar la sanidad privada cordobesa a la vanguardia de la investigación nacional e internacional, y posicionar al Hospital Quirónsalud Córdoba como centro de referencia en el desarrollo de nuevas terapias que ayuden a solventar los problemas de salud de nuestros pacientes".

El director médico del Hospital Quirónsalud Córdoba, Rafael Cuenca, se ha referido a la práctica clínica asistencial, que "no debe entenderse únicamente como la aplicación de conocimientos ya establecidos. En un mundo donde la ciencia-medicina avanza a un ritmo vertiginoso, la investigación se convierte en una herramienta indispensable para poder ofrecer lo mejor a nuestros pacientes". Y ha añadido que un médico que investiga es un profesional que se cuestiona, que analiza y que busca nuevas respuestas.

El Hospital Quirónsalud Córdoba, que abrió sus puertas en septiembre de 2018, ha ido incorporando unidades y servicios desde su apertura, como, entre otros, el de Medicina Nuclear en diciembre de 2020, y suma ahora la Unidad de Investigación Clínica, estando a la vanguardia de la medicina en técnicas diagnósticas y terapéuticas y en tecnología.

Este hospital tiene las máximas certificaciones de calidad asistencial, en diciembre de 2022 fue acreditado con el sello dorado de la Joint Commission International, la máxima distinción que concede este organismo. Esta acreditación es la más exigente en el mundo para el ámbito sanitario y analiza que toda la atención y procesos del hospital están enfocados en la seguridad del paciente, en la calidad asistencial, y en un proceso de mejora continua, siendo el único hospital de la provincia de Córdoba con dicha distinción y el primero del grupo Quirónsalud en conseguirlo en Andalucía.

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

QUIRÓNSALUD CÓRDOBA PONE EN MARCHA UNA NUEVA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN CLÍNICA 2

EL SERVICIO DE INMUNOLOGÍA DEL HOSPITAL REINA SOFÍA REALIZA MÁS DE 350.000 PRUEBAS AL AÑO 6

FARMACIAS DE GUARDIA 8

LA LECTURA PROTEGE LA SALUD MENTAL, REFUERZA LA RESILIENCIA EMOCIONAL Y MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO 10

EL HOSPITAL UNIVERSITARIO REINA SOFÍA ATIENDE MÁS DE 2200 CONSULTAS DE PÁRKINSON AL AÑO 12

ENTREVISTA A MIGUEL ÁNGEL ROLDÁN, PRESIDENTE DE LA «ASOCIACIÓN DE AMIGOS DE LOS PATIOS» 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 MAYO

28	29	30	1	2	3	4
5 DÍA INTERNACIONAL DE LAS MATRONAS	6 DÍA MUNDIAL DEL ASMA	7	8 DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE OVARIO	9	10 DÍA MUNDIAL DEL LUPUS	11
12 DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMERÍA	13	14	15	16	17 DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN	18
19	20	21	22	23 DÍA MUNDIAL DEL MELANOMA	24	25
26	27	28	29	30 DÍA MUNDIAL DE LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE	31 DÍA MUNDIAL SIN TABACO	1

LA FRASE DEL MES

«La actividad física no es solo una de las claves más importantes para un cuerpo saludable, es la base de una actividad dinámica y creativa».

JOHN F. KENNEDY

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

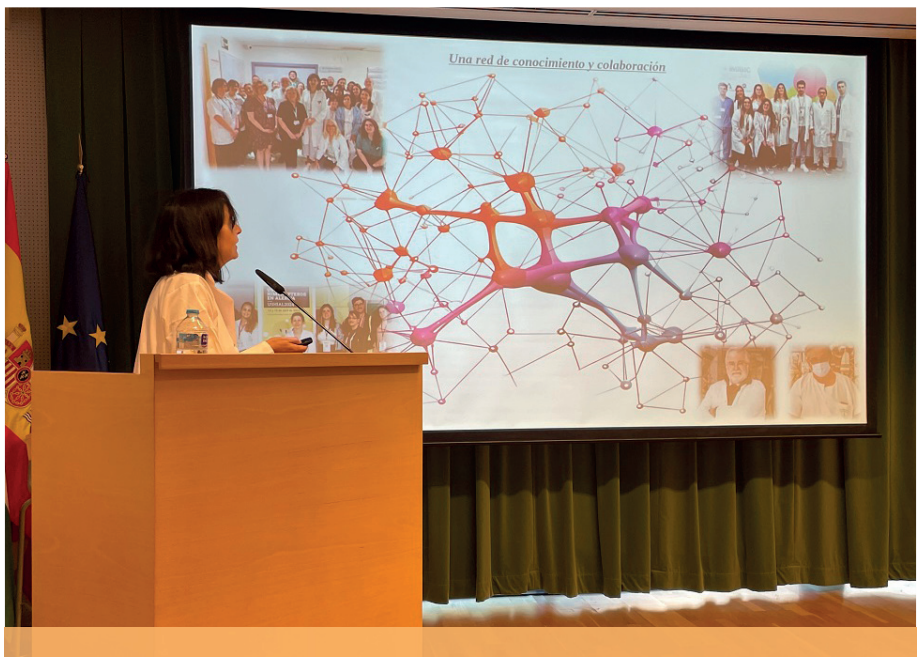
CÓRDOBA SANA

El servicio de Inmunología del Hospital Reina Sofía realiza más de 350.000 pruebas al año

Hoy han celebrado un encuentro para acercar su trabajo y reforzar la comunicación con personas afectadas por inmunodeficiencias

REDACCIÓN

El servicio de Inmunología del Hospital Universitario Reina Sofía ha realizado más de 355.000 pruebas durante el pasado año en áreas como autoinmunidad, alergias, histocompatibilidad, inmunoquímica, inmunogenética e inmunología celular. Este ha sido uno de los aspectos compartidos con la ciudadanía durante el encuentro de puertas abiertas que la unidad ha organizado con motivo de la Semana Internacional de la Inmunología, con el objetivo de acercar su día a día a las personas afectadas por inmunodeficiencias, reforzar la comunicación y hacer más accesible su cartera de servicios.



La jornada ha contado con la implicación del equipo multidisciplinar del servicio liderado por la doctora Aurora Jurado

Durante el encuentro, en el que ha colaborado activamente la Asociación de Pacientes con Inmunodeficiencias Primarias (ANADIP), se han ofrecido distintas ponencias a cargo de profesionales de este equipo liderado por la doctora Aurora Jurado, que ha abierto el encuentro presentando la evolución del servicio y los principales datos de actividad, junto con la supervisora de Enfermería, Estrella Cañones.

Especialistas en Inmunología han ido exponiendo los principales aspectos de interés. Así, el doctor Manuel Santamaría ha abordado la atención a pacientes pediátricos, y la doctora Sara Calleja la actividad en la consulta de adultos. Por su parte, Juan Molina y Ana Navas, también especialistas de la unidad, han expuesto el papel del laboratorio de inmunología como apoyo esencial a la consulta clínica, mientras que Ignacio Campanero, enfermero del Hospital de Día, ha profundizado en la humanización de los cuidados en este entorno asistencial. Finalmente, Rafael Moya, presidente de ANADIP, ha presentado la labor de la asociación de pacientes, dando paso a una mesa redonda final con testimonios de pacientes y familiares.

Desde su constitución como Unidad de Inmunología en 1986, el servicio ha evolucionado hasta convertirse en un referente regional. Solo en 2024, han realizado más de 355.000 pruebas, complementando esta intensa labor diagnóstica con atención clínica directa en consultas especializadas (más de un millar de consultas de adultos y pediátricas) y unas 650 sesiones al año en el Hospital de Día.

La jornada ha contado con la implicación del equipo multidisciplinar del servicio, liderado por la doctora Aurora Jurado, e integrado por profesionales con alta cualificación en inmunodeficiencias, inmunología del trasplante, autoinmunidad, alergias, inmunogenética e inmunología celular, así como personal técnico, residentes y administrativos. El evento ha servido también como reconocimiento a los pacientes y familiares, cuya participación ha sido clave para visibilizar las necesidades en torno a las inmunodeficiencias y para avanzar en una atención cada vez más personalizada y humanizada.

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

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	
AVDA VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	ZONA PARQUE CRUZ CONDE	EXPLANADA, JUNTO AL PARQUE INFANTIL
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
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	
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. 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)

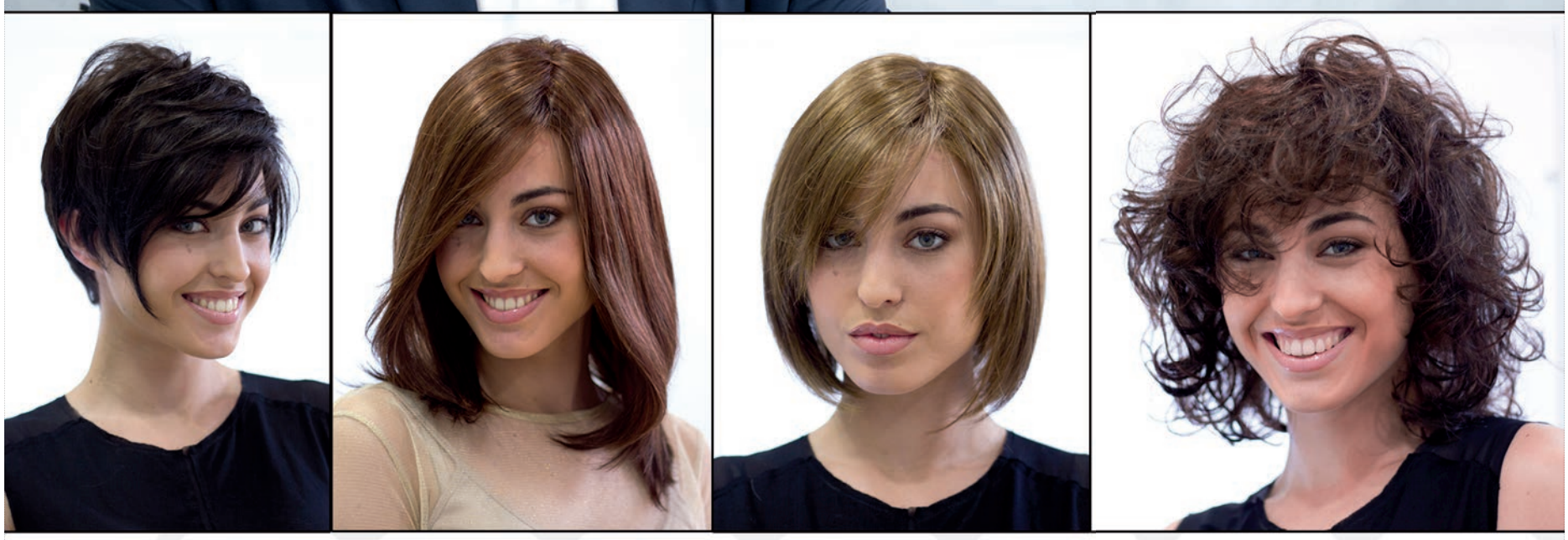
FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DÍA SIGUIENTE

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

* PERMANECERÁN CERRADAS EL DÍA 28, 29, 30 Y 31 DE MAYO.

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**

NOTICIAS EN BUENAS MANOS

CÓRDOBA SANA

La lectura protege la salud mental, refuerza la resiliencia emocional y mejora la calidad del sueño

Leer de forma habitual potencia la habilidad del cerebro para adaptarse a situaciones, contribuye a reducir la ansiedad y mejora el descanso nocturno, gracias a su capacidad para regular el estrés y fomentar estados de calma

REDACCIÓN

La lectura habitual no solo estimula funciones cognitivas esenciales como la atención, la memoria o la concentración, sino que también protege la salud mental a largo plazo, mejora la calidad del sueño y refuerza la resiliencia emocional, esto es, la capacidad para adaptarse a situaciones estresantes y a los altibajos propios de la vida cotidiana, según han señalado los doctores Ernesto Orozco y Francisco Lara, jefes de servicio de Neurología y Psicología Clínica, respectivamente, del Hospital Quirónsalud Córdoba y del Centro Médico Quirónsalud Jaén, con motivo de la celebración hoy del Día Internacional del Libro.

Cada persona puede encontrar en la lectura un espacio para el autoconocimiento y la regulación emocional

El doctor Lara ha explicado, que "leer es una de las actividades más completas para el cerebro", ya que involucra redes neuronales complejas que, con la práctica sostenida, favorecen la plasticidad cerebral. Esto permite una mayor adaptación a los cambios, mejor manejo de situaciones complejas y una respuesta emocional más equilibrada. Además, "leer antes de dormir se ha asociado a una mejora en la calidad del sueño, al facilitar la desconexión digital y reducir los niveles de activación mental".

Al leer se activan unos procesos cognitivos que consiguen interpretar signos que posteriormente generan esquemas de conocimiento y finalmente producen emociones. Y en la lectura están implicados procesos cognitivos como la atención, la concentración o la memoria, "que, al ejercitarse, cuidan la salud mental", ha indicado.

Según ha destacado, frente al consumo pasivo de contenidos en redes sociales o televisión, la lectura activa los circuitos cerebrales relacionados con la imaginación, la empatía y la reflexión crítica. "Es una actividad que exige implicación y ofrece recompensas inmediatas, como la sensación de calma o evasión, y también beneficios a largo plazo como una mayor reserva cognitiva". Por el contrario, la búsqueda incesante en redes sociales de argumentos que aparecen intermitentemente, sin elección, genera normalmente emociones negativas como la frustración y no proporciona beneficios frente al estrés, ha este psicólogo.

Cada persona puede encontrar en la lectura un espacio para el autoconocimiento y la regulación emocional. No se trata sólo de leer para aprender, sino también para sentirse acompañado, comprender mejor el mundo interior y encontrar referentes positivos, algo especialmente valioso en momentos de incertidumbre o vulnerabilidad emocional. "Un buen libro puede convertirse en una herramienta terapéutica", ha añadido Lara.

Por su parte, el doctor Orozco ha afirmado que la lectura, la capacidad de crear una representación abstracta de palabras escritas y conectarla con áreas cerebrales que codifican el significado, es una invención humana que data de hace aproximadamente 5.000 años, y que, "desafortunadamente está siendo eclipsada por una mucho más reciente, los dispositivos electrónicos".

El doctor ha destacado que la lectura es una habilidad aprendida y no innata, por lo que debe fomentarse desde la infancia y mantenerse durante toda la vida. Los estudios científicos han demostrado que los niños que dedican más tiempo a la lectura de libros tradicionales fortalecen el lenguaje, las funciones ejecutivas y el rendimiento académico con relación a los niños que utilizan más los dispositivos electrónicos, que incluye un mayor porcentaje de casos con retraso en el lenguaje, obesidad, problemas académicos y exacerbación del trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

Beneficios de participar en actividades mentalmente estimulantes

Leer, escribir y participar en actividades mentalmente estimulantes, sin importar la edad, puede ayudar a mantener intacta la memoria y las habilidades del pensamiento. Existen numerosos estudios que demuestran que las personas que participan más frecuentemente en actividades mentalmente desafiantes, tanto en etapas tempranas como tardías de la vida, "tienen una tasa más lenta de deterioro de la memoria en comparación con aquellos que no participan en tales actividades", ha señalado el doctor Orozco.

Estos hallazgos apoyan la considerada como hipótesis de la reserva cognitiva, ha afirmado, en la que las tareas mentales ayudan a mantener y desarrollar conexiones entre las células cerebrales y más adelante, a lo largo de la vida, estas conexiones ayudan a compensar el deterioro cognitivo asociado a la vejez y los causados por procesos neurodegenerativos primarios como la enfermedad de Alzheimer o la demencia por cuerpos de Levy. De esta manera, la lectura, la escritura y la realización de actividades mentalmente estimulantes se asocia con una disminución del deterioro cognitivo, independientemente de la causa, sobre todo, si se lleva a cabo una hora diaria aproximadamente.

Ambos especialistas han insistido en que la lectura estimula la actividad cerebral, manteniendo el cerebro dinámico, activa neurotransmisores directamente relacionados con la salud emocional y el estado de ánimo, como la serotonina y la dopamina. Leer favorece la empatía posibilitando el entendimiento de otros puntos de vista y ejercita el respeto y la comprensión hacia los demás. "La inmersión en el entorno imaginario que nos proporciona la lectura genera pensamientos y emociones diversos y enriquecedores que mejoran la salud mental de las personas, desvinculándolas de su individualidad".

Fomentar el hábito lector desde edades tempranas y mantenerlo a lo largo de la vida aporta beneficios comparables al ejercicio físico: "la lectura entrena el cerebro y lo mantiene dinámico, saludable y preparado para afrontar los desafíos del día a día".

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 Hospital Universitario Reina Sofía atiende más de 2200 consultas de párkinson al año

En el Día Mundial de esta enfermedad, el hospital destaca la mejora en la calidad de vida que aporta la técnica HIFU en pacientes con temblor esencial y determinados pacientes con párkinson

REDACCIÓN

El Hospital Reina Sofía atiende más de 2.200 consultas de párkinson al año, enfermedad de la que hoy se conmemora el Día Mundial. Es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente después del Alzheimer y su causa es desconocida, siendo la edad el factor de riesgo principal.

El párkinson es más frecuente en varones que en mujeres y los especialistas señalan que, si bien no se trata de una enfermedad hereditaria como tal, sí existe una base genética que predispone más claramente en un 20% de los casos. La exposición a tóxicos (pesticidas) y los traumatismos craneales se han identificado, además, como posibles factores de riesgo.

Para su diagnóstico, el equipo de Neurología estudia los síntomas y la historia clínica de cada paciente (examen neurológico y una anamnesis), y en algunos casos se solicitan pruebas de apoyo como los SPECT cerebrales, que se llevan a cabo en Medicina Nuclear, ya que no existe una prueba específica para diagnosticar esta enfermedad.

El párkinson es más frecuente en varones que en mujeres y los especialistas señalan que, si bien no se trata de una enfermedad hereditaria como tal, sí existe una base genética que predispone más claramente en un 20% de los casos

Según destaca el servicio de Neurología, los tratamientos disponibles son los farmacológicos a través de la vía oral, pero también se usan inhaladores, inyecciones e infusiones subcutáneas e intestinales de levodopa. Además, existen terapias de segunda línea que se utilizan en los casos más complejos en los que la respuesta a los tratamientos farmacológicos iniciales comienza a ser insuficiente a lo largo de los años. En este sentido, entre las opciones quirúrgicas están la implantación de electrodos y el procedimiento HIFU (aplicar Ultrasonidos Focalizados de Alta Intensidad Guiados por Resonancia Magnética).

Resultados HIFU

Precisamente el Hospital Reina Sofía es centro referente andaluz en la aplicación de esta técnica, mínimamente invasiva, que mejora de forma significativa la calidad de vida de determinados perfiles de pacientes al reducir en un gran porcentaje el síntoma del temblor.

Concretamente, desde que en 2022 se implantara, el equipo de Trastornos del Movimiento ha aplicado un total de 161 tratamientos con ultrasonidos focalizados de alta intensidad a 157 personas con temblor esencial y 4 de párkinson de toda Andalucía. Los resultados están siendo muy significativos. Así, del total de tratamientos (161), en torno al 85% de los pacientes tratados presentan una mejoría mantenida, superior al 50%, al cabo de un año, según las escalas específicas de evaluación del temblor.

Por otro lado, solo cuatro pacientes han necesitado una nueva intervención en la misma diana, y otros cuatro han sido tratados en el hemisferio cerebral contrario al inicialmente intervenido para mejorar aún más su funcionalidad. En todos estos casos, se han priorizado criterios clínicos orientados a mejorar la calidad de vida y reducir la interferencia del temblor en las actividades cotidianas.

A finales del pasado año, este equipo comenzaba a incluir a pacientes con párkinson tembloroso, con muy buenos resultados también, en concreto cuatro casos con afectación predominantemente temblorosa. La incorporación de HIFU al catálogo de tratamientos disponibles responde al compromiso del hospital con una asistencia personalizada, eficaz y lo menos invasiva posible. En palabras de la jefa de servicio Neurología, Maite Cáceres, “con esta terapia reforzamos una de nuestras líneas estratégicas, la innovación asistencial, algo que ha sido posible también gracias a la apuesta por la formación, la investigación y el trabajo en red con otros hospitales del sistema sanitario público”. En esta línea, el jefe de servicio de Neurocirugía, Juan Solivera, explica que “la posibilidad de aplicar esta técnica en el párkinson abre nuevas líneas de trabajo dentro de la neurocirugía funcional, con un enfoque más conservador y centrado en las necesidades del paciente”.

Descripción de la técnica

Según explica el neurorradiólogo, Manuel Ramos, “la técnica HIFU se aplica mediante ultrasonidos dirigidos a una diana cerebral previamente definida. Todo el procedimiento se realiza en el interior de una resonancia magnética, lo que permite controlar en tiempo real la temperatura y los efectos terapéuticos”. Esta precisión permite actuar sobre los síntomas motores sin necesidad de cirugía abierta, lo que supone una ventaja importante, especialmente en pacientes de edad avanzada o con contraindicaciones quirúrgicas.

El equipo que coordina este abordaje está formado por profesionales de Neurocirugía, Neurorradiología y Neurología, integrados en la Unidad Multidisciplinar de Trastornos del Movimiento. Su experiencia ha sido recientemente compartida en el encuentro nacional de usuarios HIFU, celebrado en Valencia los días 26 y 27 de marzo. En él, los doctores Juan Solivera y Manuel Ramos presentaron la evolución de los pacientes que han requerido retratamiento y las claves en la planificación del procedimiento, respectivamente.

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

Entrevista a Miguel Ángel Roldán, presidente de la «Asociación de amigos de los patios»

REDACCIÓN

¿Cómo nació tu vínculo con los patios cordobeses y qué te motivó a formar parte de la Asociación de los Amigos de los Patios Cordobeses?
Pues yo llegué a la Asociación Amigos de los Patios por casualidad. Yo en esa época, en los años 90, era miembro de la Agrupación de Cofradías, ya que yo estoy muy vinculado a la Hermandad de la Misericordia de San Pedro. Entonces ese año el Ayuntamiento pidió un miembro para participar en el jurado de patios a la agrupación. Entonces recayó en mí dicho honor, durante los tres días que dura el jurado del concurso, el jurado que visita en tres días todos los patios que se presentaban. Pues la verdad es que yo no tenía mucho conocimiento de los mismos. Yo sé lo que eran los patios, pues como visitante, como cordobés; yo visitaba los patios, pero no conocía sus entresijos. Entonces yo iba al con el secretario de la asociación en esa época, también miembro del jurado. Bueno, pues entablé amistad con él, estuvo hablando, le preguntaba, me explicaba qué se valoraba, que no se valoraba, que se veía. Y durante tres días. Pues la verdad es que dieron para mucha conversación. Entonces me propuso que, si a mí me gustaban los patios, le dije que sí, que era una tradición cordobesa muy popular y me invitó a asistir a una reunión de la de la directiva y por ahí me vino el vínculo con la asociación.

¿Qué función cumple la Asociación actualmente y cuál es su misión principal?
La misión principal es como nació. Nació para para divulgar estos espacios, porque en los años 70 hubo un boom inmobiliario y empezaron a derribar estos tipos de viviendas para construir un bloque de pisos. Entonces los fundadores de la asociación, las siete personas que fundaron, decidieron intentar comprar una serie de casas emblemáticas en Córdoba para que no se le metiera la piqueta. Entonces, como es la calle es la de San Basilio 44, que antes era 50, que se conoció por el 50 de San Basilio y La casa de las Campanas. Entonces, pues, era divulgar estos espacios gratuitamente para que se conocieran en todo el mundo, labor que se ha conseguido.

Córdoba entera vibra con los patios en mayo. ¿Qué representan para ti los patios dentro de la identidad cultural de la ciudad?
Bueno, pues para mí representa un referente para Córdoba y más desde que en el 2012 fue patrimonio, no Los Patios, sino la Fiesta de los Patios, porque durante mayo hay el concurso de patios populares, pero luego hay alrededor una fiesta, dicha fiesta nació del pueblo, porque sabemos que en los años 20 los vecinos que vivían en esta casa abren sus puertas para que todo el visitante viera los patios. Es una divulgación y una situación muy tradicional, patio ha habido en muchos sitios, pero aquí es donde hemos sabido conservar esas casas de vecinos, los cuales trabajaban durante todo el año para que su patio estuviera visitable y en mayo pues abrían las puertas para que todos pudieran verlo. Entonces es una tradición muy nuestra. Y ya digo, como desde que en el 2012 la UNESCO a la Fiesta de los Patios fue certificada con el reconocimiento Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

Uno de vuestros patios ha sido especialmente reconocido en el Festival de los Patios. ¿Podrías contarnos su historia y qué lo hace tan especial?
Nuestros patios son un referente en Córdoba, el de San Basilio 44 es muy reconocido internacionalmente, con una seña de identidad su escalera que tiene en medio. Y bueno, esto fue una casa de vecinos donde la asociación pudo comprarla. En los años 70. se compró con aún con algunos vecinos, pero ya era una forma de vivir un poco, digamos, infrahumana, todos sus servicios eran comunes, el agua, la luz, las zonas comunes Eran habitaciones alquiladas, y ya cuando no se fueron a otras zonas se constituyó como nuestra sede. La casa de las campanas es diferente, es un palacete antiguo que está considerado como bien de interés cultural siendo también ese patio popular ambas abiertas al público todo el año. La asociación no es que se vuelque más ni con una ni con otra, pero la popular del alcázar viejo es parte muy arraigada con la tradición cordobesa y la verdad que tiene numerosos premios, pues por su arquitectura y por su exorno floral que se le hace todos los años.

Los patios cordobeses no solo son belleza visual, también invitan al bienestar. ¿Crees que vivir o convivir con un patio influye positivamente en la salud física y emocional?
Pues yo creo que sí. ¿Por qué? Pues porque era una forma de vivir. Hoy en día la vida tiene otro ritmo, pero en esa época, digamos, como yo siempre he dicho y me gusta repetirlo, que estar en un patio es pararse el tiempo. Entonces, la forma de vivir, la tranquilidad, ese, digamos, ese placer de paz y tranquilidad que hay en un patio, pues la verdad que sí interviene en la salud y beneficia mucho a todo esto el tiempo.

«ese placer de paz y tranquilidad que hay en un patio»

¿Qué papel juega la comunidad en el cuidado y conservación de un patio?
Bueno, pues la verdad es que, en los pisos de vecinos, la comunidad era su centro, porque había una tradición que cada vecino arreglaba su rincón de su habitación, por lo que la convivencia era común. El cuidado del patio era común. La verdad es que su colaboración era que siempre, siempre, siempre había. ¿Siempre había rencillas, ¿no? Pero bueno, eso es que la convivencia es muy complicada. Pero bueno, la verdad que en los momentos difíciles todos iban a una.

¿Cómo se transmiten estos conocimientos y esta pasión a las nuevas generaciones?
Bueno, pues se va transmitiendo de padres a hijos y de abuelos, digamos es el vivir diario, es como se trasladan estos conocimientos, hasta nuestros días.

¿Qué supone para vosotros participar cada año en el Festival de los Patios? ¿Cómo se preparan?
La preparación es durante todo el año. Es una forma de que la asociación subsista, con la presentación dentro del Festival de los patios, ya no solo por los premios que se pueden conseguir, que ya hemos conseguido muchos premios, sino porque le damos un referente a nuestra ciudad. Yo creo que la asociación le da un servicio a la ciudad, mediante la apertura gratuita durante todo el año.

¿Qué mensaje le darías a alguien que visita un patio por primera vez?
Pues la verdad es que el mensaje es que disfrute del patio, no que venga a ver el patio y hacer fotos, sino que disfrute, que lo haga con sosiego, mirando detalles y todos los detalles que tiene ¿Qué es lo que pasa a los patios? Tienen ya una un número de visitas muy alto, y debe verse con perspectiva y con esa tranquilidad que necesitas para ver el patio. Ahora es un poco más difícil porque hay mucha gente y todos tienen que verlo. Pero la verdad que una cosa es que entren en una casa particular, que no es una casa pública y otra es que entren, digamos, respetando todo el contorno del patio y disfrutando y que disfruten de ese patio.

Y por último... ¿cuál es tu rincón favorito de ambos patios?
Bueno, el rincón favorito. Si te hablo personalmente, el mío. Entrando al patio, a la derecha tenemos una mesita con dos sillas. Entonces ahí digamos a mí se me para el tiempo ahí, porque ahí me siento, ahí disfruto, recibo a las personas que quieren que le expliquemos algo. Entonces ese rincón, ese momento de ese rato, es una cosa que para mí es fundamental y maravillosa

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

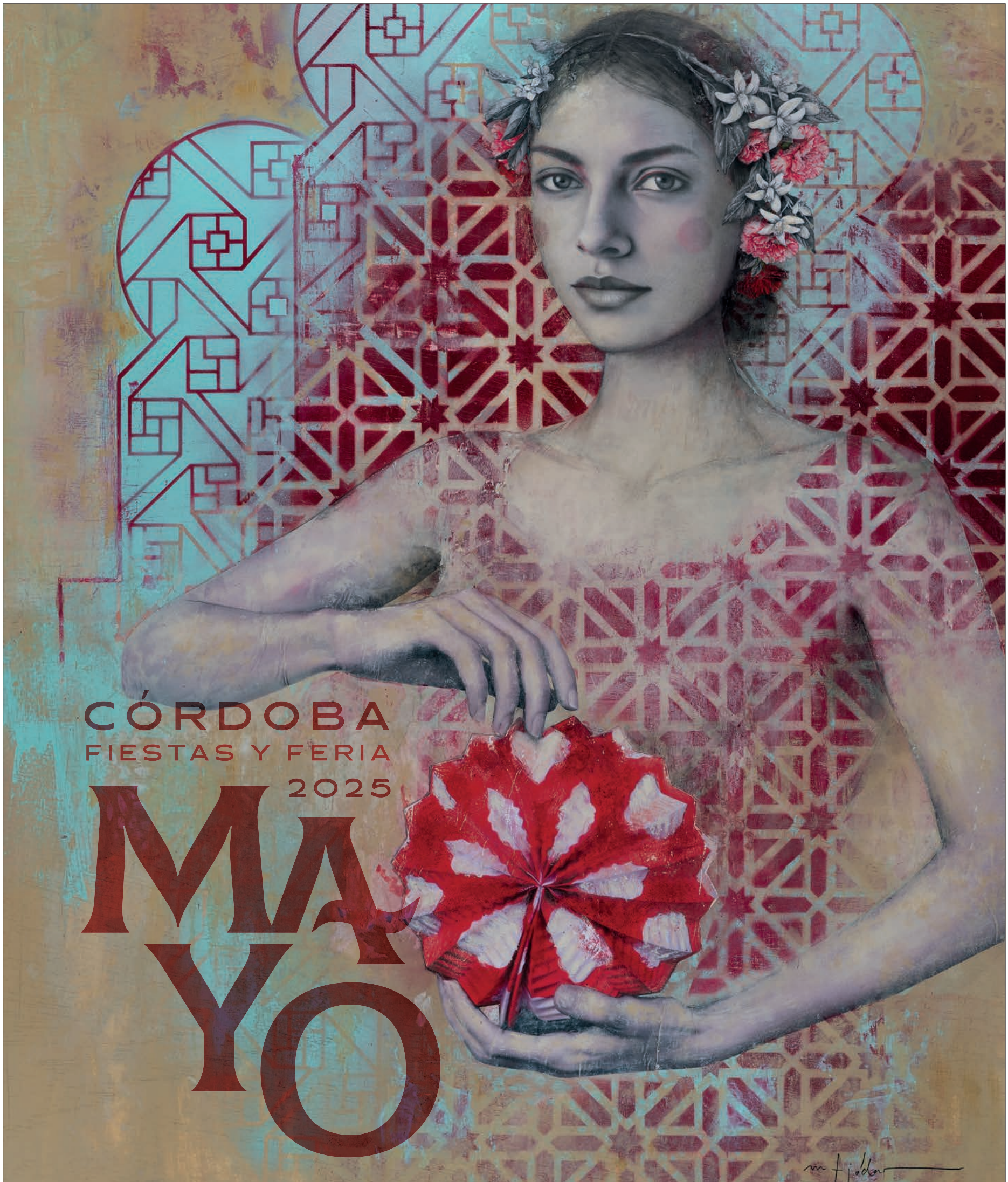
hojas de ollvo

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**



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA

Cruzcampo
DESDE 1904