

 **Ortopedia
Aeropuerto**

www.ortopediaaeropuerto.com 

SANICOR
 Marcamos la diferencia

CENTRAL
 Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
 Avda. Arroyo del Moro 1



El papel de los padres es primordial y determinante para evitar el síndrome del niño hiperregalado

(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

El papel de los padres es primordial y determinante para evitar el síndrome del niño hiperregalado

Psicóloga infantil destaca que los progenitores y tutores deben ejercer como catalizadores y guías para que los pequeños tomen conciencia «de que no hay que valorar los obsequios por la cantidad recibida, sino por el significado especial y la importancia sentimental»

REDACCIÓN

El papel de padres, cuidadores y tutores es “primordial, determinante e ineludible” para evitar el síndrome del niño hiperregalado, y han de ejercer como catalizadores y guías en la multitud de estímulos, experiencias, emociones y regalos que se producen en época navideña, según ha indicado Alba Jurado, psicóloga infantil y juvenil del Hospital Quirónsalud Córdoba.

Alba Jurado ha explicado que en las fiestas navideñas se suceden las celebraciones, los reencuentros familiares y los regalos. “Los niños reciben multitud de estímulos relacionados con la Navidad y el momento que más les entusiasma sin duda es la llegada de los Reyes Magos. Reciben de media unos ocho regalos, sin discriminar por edades, de tal forma que, en muchas ocasiones, reciben el mismo número de regalos teniendo un año o 9”. Los niños no sólo reciben regalos en Navidad, sino a lo largo del año (cumpleaños, visitas de familiares, recompensas por logros escolares o conductuales). Por eso “debemos tomar conciencia de que no todo vale y que se debe regular la cantidad de regalos que reciben”.

Para evitar que se produzca este síndrome en el niño, lo primero y más importante es establecer un límite para el número de regalos que recibirá

Las consecuencias más destacadas del síndrome del niño hiperregalado son, entre otras, baja tolerancia a la frustración, sobreestimulación sensorial, desbordamiento emocional, dificultad para mantener la atención y desarrollar el juego y la creatividad. El pequeño llega a un sentimiento de insatisfacción general, que hace que deje de valorar los regalos y sólo mira la cantidad que ha recibido, ha afirmado la psicóloga, “cuando lo realmente importante es el significado especial y la trascendencia sentimental del regalo”.



Para evitar que se produzca este síndrome en el niño, lo primero y más importante es establecer un límite para el número de regalos que recibirá, “planificando con anterioridad qué pedirá cada familiar a los Reyes Magos para el niño”. Lo más adecuado es preguntar a los padres qué necesitan realmente los pequeños y ceñirnos a sus peticiones, lo que puede ser una forma de colaborar en esta regulación de regalos. De esta manera, evitamos que reciban doble regalo, el que los padres prefieren para él según sus necesidades y lo que quieren potenciar en él y, por otra parte, el que la familia o amigos eligen sin tener muy claro el criterio.

En segundo lugar, cuando no se pueda evitar recibir un número elevado de regalos, es aconsejable administrar la apertura de estos según su edad. En menores de dos años no se recomienda más de dos, por lo que el resto es mejor guardarlos e ir dándoselos a medida que se acerque la edad recomendada para cada juguete o según se vayan necesitando.

Alba Jurado ha resaltado que cuando los niños son más mayores, es esencial que tomen conciencia de que hay que ir haciendo un cribado de los juguetes que ya tienen, seleccionando los que no usan y ofreciéndolos para donar o regalar a alguien que lo necesite. De esta manera, “prevenimos que desarrollen un apego extremo a objetos materiales y la necesidad de acumular sin control, y aprenderán a separarse de algo que les ha servido durante un tiempo, pero que ya no necesitan”.

A partir de los 4 años, se aplica la regla de los cuatro regalos, esto es, algo que desee, algo que necesite, algo que pueda llevar y algo educativo, aunque esta orientación puede ser flexible, dependiendo de cada niño y de lo que ya tenga. Como los niños reciben regalos en distintas ocasiones a lo largo del año, una buena forma de gestionar esto es regalando experiencias y no sólo objetos materiales. Por ejemplo, se puede pedir a los Reyes Magos visitar una exposición de temática infantil o juvenil, un con-

cierto o un viaje familiar. Así, “los niños aprenderán a ver estas experiencias y momentos familiares como lo que realmente son, un regalo de gran valor”, ha remarcado la psicóloga.

Cómo elegir los regalos más adecuados según la edad

Los juguetes cumplen una función primordial en el aprendizaje de los niños, por lo que debemos tener en cuenta la edad recomendada a la hora de elegirlos. Alba Jurado ha explicado que, de uno a dos años, los juguetes que más gustan suelen ser bloques de construcción, puzzles encajables, pelotas, coches, muñecos, material sensorial o instrumentos musicales.

Entre los 3 y los 5 años, los niños muestran un mayor desarrollo de habilidades cognitivas, como razonamiento o creatividad y ponen en práctica sus habilidades sociales. Los objetos más adecuados para esta edad son, entre otros, coches, muñecos, puzzles y accesorios y material que permita la creatividad a través de la pintura o la construcción.

Entre los 6 y los 8 años, continúa el desarrollo en las áreas que han ido adquiriendo y aumenta el interés por los iguales, prefiriendo juguetes que favorezcan la motricidad gruesa como bicicleta y pelotas, y la motricidad fina como juguetes de construcción, material para manualidades, puzzles más complejos, juegos simbólicos y de roles, los instrumentos musicales, juegos cooperativos de mesa, y de experimentos y ciencia.

De los 9 a los 11 años aumenta la complejidad con juegos de estrategia, reflexión o experimentación y también pueden disfrutar de complementos audiovisuales, electrónicos o deportivos o de entradas para espectáculos. Ya entre los 12 y los 14 años se produce un gran desarrollo de la identidad y la intimidad y ganan más importancia los amigos y el mundo de la tecnología, por lo que suelen decantarse por libros, música, entradas para espectáculos, complementos para deportes o tecnología (videojuegos y ordenador).





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



EL PAPEL DE LOS PADRES ES PRIMORDIAL Y DETERMINANTE PARA EVITAR EL SÍNDROME DEL NIÑO HIPERREGALADO 2

EL HOSPITAL UNIVERSITARIO REINA SOFÍA INCORPORA LA MICROPIGMENTACIÓN DE AREOLAS EN CÁNCER DE MAMA 6

FARMACIAS DE GUARDIA 8

EL HOSPITAL UNIVERSITARIO REINA SOFÍA DE CÓRDOBA LOGRA LA REFERENCIA ANDALUZA PARA EL TRASPLANTE DE PÁNCREAS.....10



EL HOSPITAL CRUZ ROJA DE CÓRDOBA ADVIERTE DEL PELIGRO DE LAS ALERGIAS EN NAVIDAD.....12

APRENDER A EXPRESAR EL DOLOR EMOCIONAL CON NATURALIDAD, PERO SIN REITERACIÓN NI BÚSQUEDA DE LA TRISTEZA, CLAVES PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL EN NAVIDAD.....13

ENTREVISTAMOS A DAVID PLAZA, NUEVO CHEF DEL RESTAURANTE PUERTA SEVILLA14

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 ENERO

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

LA FRASE DEL MES

«Sólo la alegría es garantía de salud y longevidad».

SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL



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.



CENTRO MEDICO CIUDAD JARDIN

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

Les deseamos un feliz y próspero 2025

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

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 Universitario Reina Sofía incorpora la micropigmentación de areolas en cáncer de mama

Esta medida mejora la autoestima, facilita la aceptación de la imagen y ayuda a cerrar una etapa difícil en la vida de muchas mujeres

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía ha puesto en marcha una consulta de micropigmentación del complejo areola-pezón dirigida a mujeres que han pasado por una cirugía por cáncer de mama. Se trata de un recurso asistencial que supone un salto significativo hacia la atención integral de las pacientes oncológicas que persigue mejorar la calidad de vida y la autoestima de las mujeres. Cada año, numerosas mujeres se someten a una cirugía que implica efectos sobre la cirugía de sus mamas, y una gran proporción de ellas son beneficiarias de este nuevo recurso.

Se establece seguimiento a los 40 días, para comprobar el resultado y, si es necesario, realizar ajustes sobre la areola-pezón

La micropigmentación de areolas permite devolver un aspecto natural a la areola-pezón y ofrece importantes beneficios psicológicos para las pacientes. La consulta permite prestar una atención humanizada y e innovadora en el tratamiento integral del cáncer de mama. Somos conscientes del impacto que puede llegar a generar el cambio estético que muchas enfermedades producen y esta consulta viene a dar respuesta a esas necesidades,



que no estaban cubiertas y que son también parte de la enfermedad”.

El procedimiento, que comenzó a aplicarse el pasado verano y del que ya se han beneficiado 39 pacientes, “está diseñado para ser indoloro y semipermanente, proporciona resultados instantáneos que pueden durar varios meses o incluso años, convirtiéndose en una herramienta clave para la recuperación

emocional y física de las mujeres que han enfrentado al cáncer de mama u otras condiciones que hayan supuesto la alteración de la mama”, explica la jefa del servicio de Cirugía Plástica y Reparadora, Macarena Ávila.

Mejora la autoestima

Concretamente, tras las primeras sesiones, “muchas mujeres nos trasladan

cómo han mejorado su autoestima y se sienten más optimistas, lo que facilita la aceptación de su imagen corporal y ayuda a cerrar una etapa difícil de sus vidas”, señala la enfermera Celia Vicente. Así, después de este tratamiento, las pacientes se sienten más seguras y capaces de normalizar la situación vivida.

Las enfermeras responsables de la consulta han recibido formación especializada para garantizar resultados óptimos y seguros y explican que, “aunque es un procedimiento similar, cada mujer tiene unas necesidades concretas e intentamos trabajar para ofrecer un tratamiento personalizado y de alta calidad a cada una de ellas, teniendo en cuenta que cada persona tiene sus propias expectativas”, señala Silvia Naranjo.

Las enfermeras explican que la micropigmentación no es un tatuaje, ya que se trata de un procedimiento menos invasivo, en el que los pigmentos se depositan a una profundidad de entre 0,2 y 0,5 milímetros de la piel, frente a los 2 milímetros de los tatuajes convencionales. Además, emplea pigmentos selectivos y diseñados específicamente para garantizar resultados naturales y semipermanentes. Además, estas profesionales insisten en la importancia de que las mujeres conozcan este servicio y lo puedan solicitar en el Servicio de Cirugía Plástica y Reparadora.



LEGUMBRES

La Flor
del Garbanzo



Aguilar Sánchez Alimentaria S.L.
Pol. Amargacena Parc. 14 Nav. 4
14013, CÓRDOBA
Tel: 957 201 844

www.aguilarsanchez.com

LA ENERGÍA DE LO NATURAL





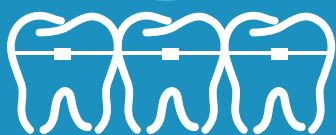
IMPLANTOLOGÍA Y
ESTÉTICA DENTAL

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)

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 ZOZO
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
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
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

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

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

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

Ayúdales a desarrollar su fuerza de voluntad, una herramienta básica para que alcancen sus metas.

LA MAGIA DEL ESFUERZO

CLAVES PARA DAR A TU HIJO EL IMPULSO QUE NECESITA



Fernando Alberca

TOROMITICO

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 31 DE DICIEMBRE



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

NOTICIAS EN BUENAS MANOS

El Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba logra la referencia andaluza para el Trasplante de Páncreas

Esta designación suma un total de 23 en el hospital cordobés y busca garantizar que pacientes que requieren asistencia sanitaria de un elevado nivel de especialización la reciban

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba ha recibido la designación como como Unidad de Referencia para el Trasplante de Páncreas dentro del Sistema Sanitario Público de Andalucía (SSPA). Esta designación reconoce la experiencia y el abordaje multidisciplinar que el servicio de Cirugía General y Aparato Digestivo del hospital ha demostrado desde que en 1.988 se iniciara este programa en el hospital, acumulando 268 trasplantes desde entonces (9 durante el pasado año).

La designación como Unidad de Referencia requiere una evaluación rigurosa basada en datos clínicos, epidemiológicos y técnicos

Con esta incorporación, el Hospital Reina Sofía suma ya un total de 23 Unidades y Procedimientos de Referencia para Andalucía (URPA), consolidándose en el tratamiento de patologías que requieren un alto nivel de especialización y pericia. El modelo URPA, impulsado por el Servicio Andaluz de Salud (SAS), busca garantizar que los pacientes con patologías complejas o de baja prevalencia reciban atención sanitaria de máxima calidad y adaptada a sus características individuales. La designación como Unidad de Referencia no



solo representa un reconocimiento a la excelencia asistencial del hospital cordobés, sino que también asegura la accesibilidad de estos servicios especializados a toda la población andaluza.

Un centro de referencia multidisciplinar

El Hospital Universitario Reina Sofía cuenta con un amplio abanico de especialidades y servicios designados como referencia en Andalucía que en el área de trasplantes acumula 12 designaciones, incluyendo hígado, riñón, corazón, médula ósea y, ahora, páncreas.

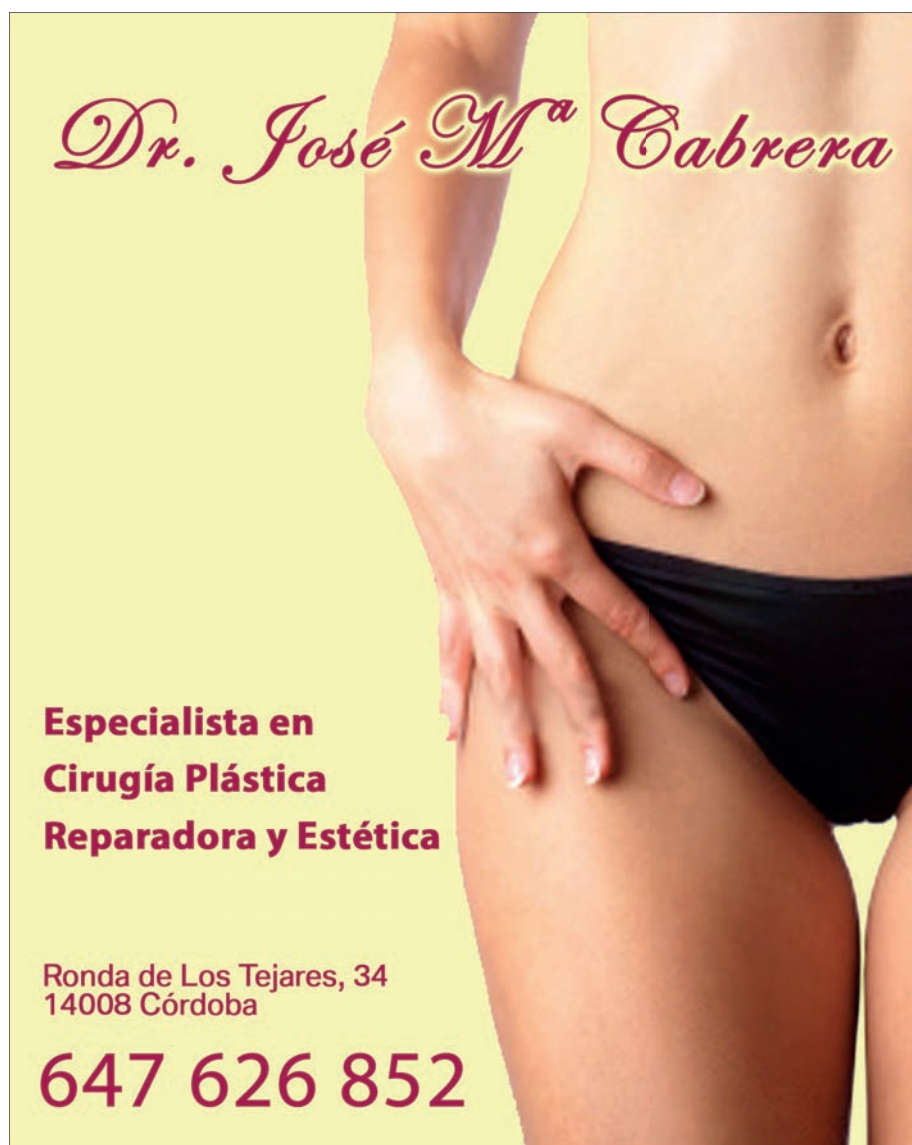
Destacan además áreas relevantes como Alergología e inmunología; Biotecnología, con la investigación en resistencias en tuberculosis; Cardiología y Cirugía Cardiovascular, centrada en las cardiopatías congénitas (dos URPA); Cirugía General y Digestiva, con experiencia en patologías como pseudomixoma y mesotelioma peritoneales; Endocrinología y Nutrición, con especialización en patologías hipotálamo-hipofisarias; Pediatría, referente en oxigenación extracorpórea; Nefrología, para el tratamiento de enfer-

medades glomerulares complejas; o Hematología, con terapias avanzadas, entre otras.

Garantía de calidad y accesibilidad

La designación como Unidad de Referencia requiere una evaluación rigurosa basada en datos clínicos, epidemiológicos y técnicos, además de valorar la experiencia del equipo humano, los protocolos implementados, la investigación y la formación continuada. Este enfoque permite concentrar recursos, acumular experiencia y garantizar una atención sanitaria de excelencia.

El Hospital Universitario Reina Sofía continúa trabajando en su compromiso con la mejora continua, posicionándose como un referente nacional e internacional en el ámbito sanitario y reafirmando su liderazgo en el sistema sanitario andaluz.



Dr. José Mª Cabrera

**Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética**

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

647 626 852



CLÍNICA Dr. Redondo Camacho

Líderes en Cirugía y Medicina Estética



La belleza es un
arte

T. 957 498 132

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

info@redondoestetica.com

NOTICIAS EN BUENAS MANOS

El Hospital Cruz Roja de Córdoba advierte del peligro de las alergias en Navidad

Los frutos secos, el pescado y el marisco o frutas que habitualmente no comemos, son por lo general los alimentos que provocan más alergias

REDACCIÓN

El servicio de Alergología del Hospital Cruz Roja de Córdoba quiere informar y advertir de los alérgenos más comunes en estas fechas ya que en éstas suelen aumentar las reacciones alérgicas.

“En Navidad – explica la **Dra. Cots, especialista en Alergología e Inmunología clínica del Hospital Cruz Roja** – al comer fuera de casa en muchas ocasiones, disminuimos la vigilancia sobre los ingredientes de los platos, lo que puede dar lugar a reacciones alérgicas inesperadas. En los niños, este riesgo es especialmente relevante, ya que pueden probar alimentos nuevos y desarrollar alergias por primera vez”.

Entre los alimentos que pueden generar más reacciones alérgicas se encuentran los frutos secos, de ahí que tengamos que tener cuidado con dulces típicos como los turrones, mazapanes y polvorones elaborados en su mayor parte con éstos. Así como con el marisco y el pescado, con el añadido del anisakis, un parásito altamente peligroso.

La Dra. Cots advierte además de que las alergias no se limitan solo a los alimentos. Otros factores como los ácaros



acumulados en los árboles de Navidad artificiales o el polen de invierno, pueden agravar los síntomas respiratorios en personas alérgicas.

En este sentido, la Dra. Cots recomienda tomar medidas preventivas como revisar la carta de alérgenos en restaurantes, informar a familiares so-

bre alergias antes de comidas en casa, y llevar siempre medicación de rescate como antihistamínicos y adrenalina precargada. También aconseja limpiar bien los árboles de Navidad así como protegerse del aire frío y del humo del tabaco.

Y advierte de que “ante síntomas como picor en la boca o dificultad res-

piratoria, es fundamental actuar rápido, administrar el tratamiento adecuado y acudir a Urgencias inmediatamente”.

La Dra. Cots, especialista en Alergología e Inmunología clínica del Hospital Cruz Roja de Córdoba, analiza los alimentos y situaciones que pueden generar más reacciones alérgicas durante las celebraciones navideñas, y ofrece consejos para prevenirlas.

La Dra. Pilar Cots se acaba de incorporar al equipo de profesionales del Hospital Cruz Roja de Córdoba. Entre sus hitos profesionales, destaca el haber sido jefa del Servicio de Alergología desde 2016 a 2024 del Hospital Ruber Juan Bravo de Madrid.

Además, cuenta en su haber con una larga trayectoria en investigación y docencia y en obras sociales, habiendo sido médico cooperante de la Agencia Española de Cooperación Internacional y de apoyo en Área de enfermos paliativos del Hospital Beata María Ana de Madrid, entre otros.

EDIFICIO

Elíseo

ÚLTIMAS
VIVIENDAS EN C/
CARTAGO 19
DESDE 138.000 €+IVA



FINAL DE OBRA PRÓXIMO



BERCOR S.L.
Constructora Berlanga Cortes

957 47 77 67

Aprender a expresar el dolor emocional con naturalidad, pero sin reiteración ni búsqueda de la tristeza, claves para cuidar la salud mental en Navidad

Para muchas personas, las fiestas navideñas provocan sentimientos negativos por la soledad o pérdida de seres queridos, causando un dolor emocional que puede intensificarse debido a las expectativas de felicidad asociadas a esta época

REDACCIÓN

Es necesario que, de la misma manera que hablamos de dolor físico, aprendamos a expresar también nuestro dolor emocional, con naturalidad y sin tabúes, pero también sin reiteración ni búsqueda constante de la pesadumbre y la tristeza, según ha indicado Francisco Lara, jefe de servicio de Psicología Clínica del Hospital Quirónsalud Córdoba y del Centro Médico Quirónsalud Jaén. Así, aunque exista daño, “hay que seguir con la caricia, así pronto sanará la herida y volveremos a sentir todo aquello positivo que sentíamos antes”.

Durante esta época del año, al igual que durante los meses de verano, es recomendable, según el especialista, fomentar las celebraciones en familia y con amigos

Francisco Lara ha explicado que reconocer la tristeza y los sentimientos negativos y buscar formas de abordar la emociones para evitar regocijarse en el dolor son algunas de las claves para convertir la Navidad en tiempo de cuidado de la salud mental, ya que estas fechas pueden embargar de tristeza y soledad a muchas personas.

La celebración de la Navidad y el final del año pueden provocar emociones



diferentes, que estarán relacionadas con las actividades que llevemos a cabo y con nuestros pensamientos. Según pasan los años, nos pesa la ausencia de personas queridas con las que compartimos momentos dichosos en estas fechas o nos enfrentamos a recuerdos de vivencias traumáticas recientes o pasadas que hacen aflorar emociones menos alegres y más cercanas a la melancolía, la pena y la tristeza, emociones negativas

“con las que también debemos aprender a convivir”.

Durante esta época del año, al igual que durante los meses de verano, es recomendable, según el especialista, fomentar las celebraciones en familia y con amigos, a pesar de que podamos estar afectados por emociones negativas, siendo cada vez más frecuente que haya personas “que se sienten invadidas por una soledad forzada que les hace sentir tristes y desean que pasen pronto las fiestas”. Las fiestas navideñas provocan sentimientos negativos por la soledad o pérdida de seres queridos, causando un dolor emocional que puede intensificarse debido a las expectativas de felicidad asociadas a esta época. En el caso de los niños, es importante “ayudar a los más pequeños a que en las reuniones familiares también sean capaces de expresar sus emociones, tanto positivas como negativas, lo que les permitirá una vida adulta más sana emocionalmente”.

Muchas personas piensan que hay que esperar a que mejore el ánimo para permitirse realizar ciertas actividades que les hagan sentir mejor, pero ciertamente debería ser al contrario

Existe una creencia errónea, ha señalado Francisco Lara, en cuanto al cuidado de la salud mental, pues muchas personas piensan que hay que esperar a que mejore el ánimo para permitirse realizar ciertas actividades que les hagan sentir mejor, pero ciertamente debería ser al contrario. No deberían dejarse atrapar por su melancolía o regocijarse en su tristeza, “sino actuar y comenzar a realizar actividades que, aunque en principio no resulten gratificantes, pronto se convertirán sin duda en positivas, y la Navidad puede ser un buen momento para empezar a ponerse en marcha”. Así, en lugar de ver estas fechas con rechazo, es posible convertirlas en una oportunidad para sumarse al espíritu navideño.

Francisco Lara ha insistido en que es normal que aparezcan emociones negativas debido a procesos diversos como

personas ingresadas en un hospital, otras inmersas en un proceso de duelo, otras con dificultades económicas, entre otros casos, pero no hay que alimentar sentimientos de culpa por sentirse mal, ni recrearse en ellos constantemente. Lo mejor es permitir que las emociones negativas “fluyan con calma y serenidad, pero inmediatamente después esforzarse por recuperar ilusiones olvidadas, sin obviar otras actividades gratificantes tan necesarias para mantener la salud mental”.

Saborear las pequeñas cosas

Según el último informe del Sistema Nacional de Salud, el 34% de la población española presenta algún problema de salud mental, por lo que es “imprescindible su cuidado”, ha afirmado Francisco Lara. Dejarnos invadir por el ambiente festivo de las fiestas navideñas, maximizando las emociones positivas y minimizando las negativas, será siempre beneficioso para el cuidado de nuestra salud mental. “Aprender a saborear las pequeñas cosas, el sabor emocional de lo pequeño no debemos pasarlo por alto, a veces no nos damos cuenta de que las pequeñas cosas son las que nos pueden gratificar más. Ponerse en marcha, hacer algo que implique contacto con los demás, aunque sea salir a la calle y dejarnos sumergir en la emocionalidad que suponen estas fechas, siempre será muy positivo para nuestro bienestar emocional”.

Las fiestas navideñas también pueden ser motivo de estrés debido a la elevada cantidad de reuniones, compras, llamadas, felicitaciones, etc. Por tanto, es importante organizar bien el tiempo y poner límites, siendo muy enriquecedor y beneficioso para nuestro ánimo y para que aparezcan emociones positivas, propiciar y participar en actividades de apoyo a los demás, ha destacado Francisco Lara.

El jefe de servicio de Psicología Clínica ha insistido en que la soledad elegida es “buena compañera para la salud mental, mientras que, en el caso de la soledad forzada, es fundamental hacer actividades que minimicen la tristeza”.

plan ab

- plan-ab.es
- plan ab agencia web
- plan ab redes sociales
- plan ab agencia SEO
- plan ab marketing digital

AYUDAMOS A EMPRENDEDORES
Y EMPRESAS A CREAR Y
GESTIONAR SU IMAGEN
EN INTERNET.

PLAN A/B

COME SANO EN BUENAS MANOS

Entrevistamos a David Plaza, nuevo chef del restaurante Puerta Sevilla

REDACCIÓN

Recientemente ha sido nombrado chef del restaurante Puerta Sevilla. ¿Cuál ha sido su trayectoria hasta llegar aquí y cómo afronta este nuevo reto?

Desde 1989 he estado en constante aprendizaje, creciendo a través de cada desafío y cada experiencia. Cada persona con la que me he cruzado ha dejado una influencia importante en mi carrera. Para mí, cada reto ha sido una oportunidad para evolucionar, no un obstáculo. Este nuevo reto en «Puerta Sevilla» lo afronto con la misma pasión y deseo de superación que me ha guiado toda mi carrera.

¿Qué puede esperar la clientela de «Puerta Sevilla» en términos de novedades gastronómicas para 2025?

En 2025, implementaremos cambios en el menú, con un enfoque en recuperar la esencia de la gastronomía tradicional, pero presentada en nuevos formatos y con una puesta en mesa innovadora. Buscaremos ofrecer platos que se adapten mejor a las necesidades y expectativas de nuestros clientes.

¿Cómo ha influido su visión culinaria en la creación del nuevo menú?

Mi visión culinaria se basa en la satisfacción tanto personal como profesional, siempre buscando la excelencia en cada plato. Mi equipo y yo hemos realizado ajustes y mejoras en platos que ya existían, ase-



En «Puerta Sevilla», nuestro objetivo es ofrecer platos que no solo sean deliciosos, sino también beneficiosos para el bienestar

gurándonos de que la presentación sea elegante y que lo que se ve en el plato se deguste de manera excepcional. El equipo juega un papel fundamental en la materialización de esta visión.

¿Incorporará la carta platos que fusionen tradición cordobesa con innovaciones internacionales?

Definitivamente. La creación de nuevas tendencias y la apertura a mercados internacionales es clave.

Además, nuestros clientes cada vez más están más informados y buscan una cocina que combine lo mejor de la tradición local con influencias internacionales, y eso es algo que queremos reflejar en nuestro menú.

¿Qué estrategias se implementarán para fomentar el talento local en la gastronomía?

Nuestro enfoque está en integrar las tendencias culinarias actuales con el respeto por las tradiciones locales. Esto incluirá la incorporación de técnicas modernas, la cocina sostenible y, sobre todo, una constante evolución del menú. También queremos ser una plataforma para los talentos locales, apoyando a jóvenes cocineros y productores de la región, y contribuyendo al legado gastronómico local.

«Puerta Sevilla» celebró su aniversario en 2024. ¿Cómo han evolucionado las tendencias culinarias desde que abrió sus puertas hasta hoy?

Las tendencias culinarias han cambiado considerablemente. Hemos pasado de una cocina más tradicional a una con un enfoque más global, incorporando influencias internacionales, pero siempre manteniendo las raíces cordobesas. Esta evolución nos ha permitido adaptarnos a las nuevas demandas del cliente sin perder nuestra esencia.

En su opinión, ¿cómo combinar el legado his-

tórico del restaurante con las expectativas de una clientela moderna y exigente?

Es fundamental evolucionar basándose en lo tradicional, pero también adaptándose a las nuevas exigencias. El cliente moderno busca innovación, pero también valora la autenticidad y el respeto por la historia. En «Puerta Sevilla», buscamos ofrecer lo mejor de ambos mundos, creando algo nuevo sin perder nuestra identidad.

¿Qué retos enfrenta «Puerta Sevilla» en su misión de seguir siendo un referente gastronómico en Córdoba?

Los retos principales estarán relacionados con mantenernos a la vanguardia, innovando y acercando platos de otras regiones, pero siempre adaptados a la identidad de nuestro restaurante. Queremos seguir ofreciendo una experiencia única y especial a nuestros clientes, manteniendo la calidad que nos caracteriza.

¿Qué mensaje le gustaría transmitir a los lectores de Córdoba Sana que aún no han tenido la oportunidad de visitar el restaurante?

Les invito a disfrutar de una experiencia gastronómica saludable, en la que la tradición y la innovación se dan la mano. En «Puerta Sevilla», nuestro objetivo es ofrecer platos que no solo sean deliciosos, sino también beneficiosos para el bienestar. ¡Los esperamos con los brazos abiertos!









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



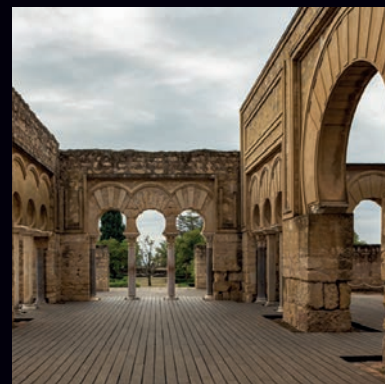
Disponibles en cajas de 1, 3, 5 y 6 L

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

eres patrimonio

Córdoba, única ciudad del mundo con cuatro **Patrimonios de la Humanidad**



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