



**Ortopedia  
Aeropuerto**

www.ortopediaaeropuerto.com

**SANICOR**

Marcamos la diferencia

**CENTRAL**  
Avda. Aeropuerto 19, local

**SUCURSAL**  
Avda. Arroyo del Moro 1



## La estética periocular y la patología palpebral cierran la última sesión del Forum Arruzafa XXV

(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

## La estética periocular y la patología palpebral cierran la última sesión del Forum Arruzafa XXV

Concluye, después de dos jornadas de divulgación científica el congreso promovido por el Hospital Arruzafa y organizado por la Fundación Arruzafa con la presencia de más de medio millar de profesionales médicos y veinticinco firmas de la firma industria

REDACCIÓN

El congreso oftalmológico Forum Arruzafa congregó en su jornada inaugural a más de medio millar de especialistas en oftalmología procedentes de toda España y a veinticinco empresas del ámbito farmacéutico.

La cita, que se desarrolló en el Palacio de Congresos de Córdoba y que ha contado con veinticuatro ponentes, está coordinada y dirigida por los oftalmólogos Julián Bermúdez Pío-Rendón y Francisco Javier Vicente Andreu, de la Unidad de Párpados, Órbita y Vía Lagrimal del Hospital Arruzafa,

**Forum Arruzafa es un congreso dedicado a la oftalmología que se ha celebrado en Córdoba desde 1999**

El contenido científico abordado por los especialistas se ha dividido en dos bloques centrados en la vía lagrimal y cavidad anoftálmica y la patología palpebral y orbitopatía tiroidea, con un total de catorce ponencias y dos mesas de discusión referidas a afecciones vinculadas a tales patologías.

El primer bloque, titulado 'Vía lagrimal y Cavidad Anoftálmica', ha estado moderado por las oftalmólogas Marta Pérez y Nuria Pfeifer. En este, han participado los especialistas Nuria Ibáñez, Nicolás Toledano, Juan Carlos Sánchez España, Diego Losada, Santiago Ortiz, Salomé Abenza e Ignacio Meca, quienes han disertado sobre el diagnóstico del paciente con lagrimeo, la obstrucción en vía lagrimal, evaluación de la cavidad anoftálmica, el manejo de la exposición del implante primario y de la cavidad anoftálmica traída y adaptación protésica, respectivamente.

De igual manera, en el segundo bloque, titulado 'Patología palpebral y orbitopatía tiroidea', moderado por Nuria Ibáñez y Antonio Manuel Garrido, han participado Bárbara Berasategui, Nuria Pfeifer, Santiago Ortiz, Julián Bermúdez,

Ignacio Tapias, Marta Pérez y Antonio Manuel Garrido, que ha abordado temáticas tales como el manejo de las malposiciones palpebrales, la retracción palpebral, los tumores palpebrales, el tratamiento de orbitopatía, o el tratamiento quirúrgico de las secuelas de la orbitopatía tiroidea, entre otras temáticas.

Forum Arruzafa 2024, cuyo título es 'Oculoplastia sin filtros' y que celebra veinticinco ediciones desde su puesta en marcha, también ha contado con una sesión previa, dirigida a directores gerentes, titulada 'Inteligencia Artificial. Un nuevo horizonte para el paciente, en que ha participado el experto en Inteligencia Artificial Miguel Luengo y que ha contado con la presencia de un centenar de asistentes.

Hasta esta cita, la iniciativa científica, que destina todos los fondos que genera su actividad de manera íntegra a los proyectos que desarrolla la Fundación Arruzafa, ha conseguido congrega a más de doce mil personas entre las que se encuentran profesionales sanitarios y del sector de la industria farmacéutica. En la presente edición se van a dar cita también veinticinco empresas del sector farmacéu-

tico que estarán repartidas en los dos patios que conforman el palacio congresual.

La última jornada del congreso oftalmológico Forum Arruzafa concluyó tras abordar la patología palpebral (párpados) y la estética periocular.

El foro, coordinado y dirigido por los oftalmólogos Julián Bermúdez y Francisco Javier Vicente Andreu, de la Unidad de Párpados, Órbita y Vía Lagrimal del Hospital Arruzafa, titulado 'Oculoplastia sin filtros', también ha previsto en su programa divulgativo el trastorno dismorfofóbico, desde el punto de vista de la psiquiatría y la psicología.

Entre los médicos presente en la jornada conclusiva han estado Santiago Ortiz, Nicolás Toledano, Marco Sales, Nuria Ibáñez, Ramón Medel, Gorka Martínez, César Hita, Constanza Barrancos, María Miranda, que ha llevado a cabo ponencias vinculadas con el manejo de la ptosis durante la blefaroplastia, abordaje posterior de ptosis, blefaroplastia superior, técnicas de elevación y el uso de CO2, entre otros.

De igual manera, los especialistas Julián Bermúdez, Gorka Martínez, Alejandra Amesty, Ignacio Geno, Marta Pérez,

María Vázquez, Francisco Javier Vicente Andreu, Jhony Castellar y Nuria Pfeifer han desarrollando disertaciones médicas sobre el manejo y tratamiento de la piel en el paciente quirúrgico y no quirúrgico, el mareo de volúmenes en la blefaroplastia, el procedimiento de lipofiling, resurfacing con láser y reposición de volúmenes faciales.

El foro ha contado también con una ponencia titulada 'Trastorno dismorfofóbico. La paradoja de la perfección', impartida por el psiquiatra Luis Capitán, antes de concluir con una mesa redonda titulada 'La perspectiva psiquiátrica y psicológica', que aludía a lo tratado durante todo el congreso en el que han participado los médicos Luis Capitán, Julián Bermúdez, Constanza Barrancos, Bárbara Berasategui y el periodista Víctor Molino.

Entre las firmas que ha participado como colaboradoras se encuentran AJL, Alcon, Angelini Pharma, Argenx, Bausch+Lomb, Bloss, Dori, Equipsa, Horus Pharma, Johnson-Johnson, l'Acuite, Medicalmix, Mecontur Avi, Ntc, Oculus, Omni-Vision, Ora, Salvat, Santen, Thea, Viridia-na, Visuferma, Voy Biotechnology y Zeiss.




**Entrenamiento Inteligente**

**Sala Fitness**

**Clases Colectivas**

**HIDROSPORT**

[www.hidroportcordoba.es](http://www.hidroportcordoba.es)



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

[quironsalud.com](http://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



LA ESTÉTICA PERIOcular Y LA PATOLOGÍA PALPEBRAL  
CIERRAN LA ÚLTIMA SESIÓN DEL FORUM ARRUZAF A XXV ..... 2

QUIRÓNSALUD CÓRDOBA, ÚNICO HOSPITAL PRIVADO CORDOBÉS ENTRE  
LOS CENTROS CON MEJOR REPUTACIÓN DE ESPAÑA EN 2024, SEGÚN MERC O ..... 6

FARMACIAS DE GUARDIA ..... 8

ALIMENTACIÓN CORRECTA Y EJERCICIO FÍSICO REGULAR SON  
«LOS MEJORES ESCUDOS PARA PREVENIR LA OSTEOPOROSIS  
Y MANTENER UNA BUENA SALUD ÓSEA» .....10



DORMIR MÁS HORAS DE LAS NECESARIAS ES  
MÁS INCAPACITANTE QUE NO DORMIR LO SUFICIENTE .....12

EL REINA SOFÍA RECUERDA LA NECESIDAD DE CONTROLAR EL COLESTEROL  
EN PACIENTES QUE HAN SUFRIDO UN INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO .....13

NAVIDAD SALUDABLE EN PUERTA SEVILLA: UN FESTÍN  
DE SABORES Y BIENESTAR PARA LAS FIESTAS .....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 DICIEMBRE

|    |                                                 |    |                                                      |    |    |    |
|----|-------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------|----|----|----|
| 2  | 3<br>DÍA DE LAS<br>PERSONAS CON<br>DISCAPACIDAD | 4  | 5                                                    | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10                                              | 11 | 12<br>DÍA DE LA COBER-<br>TURA UNIVERSAL DE<br>SALUD | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17                                              | 18 | 19                                                   | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24                                              | 25 | 26                                                   | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31                                              | 1  | 2                                                    | 3  | 4  | 5  |

## LA FRASE DEL MES

«Diez gramos de prevención equivalen  
a un kilogramo de curación».

LAO TSE



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 unas felices fiestas**

Nuevas especialidades.  
Consulte nuestra página web y solicite su cita:  
[www.centromedicociudadjardin.com](http://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](http://clinicapalomaojel.com)



# INFORMACIÓN

## Quirónsalud Córdoba, único hospital privado cordobés entre los centros con mejor reputación de España en 2024, según Merco

Un total de 30 hospitales de Quirónsalud está en este ranking, de los que 6 son andaluces

REDACCIÓN

El Hospital Quirónsalud Córdoba entra en el listado de los 100 hospitales privados con mejor reputación de España en 2024, siendo el único centro privado de Córdoba en la décima edición del Monitor de Reputación Sanitaria 2024 llevado a cabo por Merco, con 30 centros de Quirónsalud entre los hospitales privados con mejor reputación del país. De estos 30 centros de Quirónsalud, 6 son andaluces, en concreto los hospitales de Córdoba, Sevilla (Sagrado Corazón e Infanta Luisa), Málaga, Marbella, y Huelva.

**En el ranking de hospitales privados se sitúan un total de treinta centros de Quirónsalud**

Este informe ha evaluado los diferentes centros sanitarios públicos y privados de nuestro país a través de casi 9.000 encuestas a médicos, enfermeras, asociaciones de pacientes, periodistas sanitarios, gerentes de hospitales, gestores de enfermería, miembros de la administración pública sanitaria, responsables de farmacia hospitalaria y directivos de empresas. Además, se han evaluado más de 4.700 servicios clínicos, analiza-



dos en indicadores objetivos de calidad y gestión clínica. El Hospital Quirónsalud Córdoba entra en este ranking reputacional siendo uno de los centros más jóvenes del listado, pues abrió sus puertas en septiembre de 2018.

Así, en el ranking de hospitales privados se sitúan un total de 30 centros de Quirónsalud, diez de ellos entre los vein-

te con mejor reputación, por este orden: Hospital Universitario Quirónsalud Madrid (2º), Centro Médico Teknon (7º), Hospital Universitario La Luz (8º), Hospital Universitario Sagrat Cor (9º), Hospital Universitari Dexeus (10º), Hospital Quirónsalud Valencia (11º), Hospital Quirónsalud Barcelona (16º), Hospital Ruber Internacional (17º), Hospital Universi-

tario Ruber Juan Bravo (19º) y Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón (20º).

Asimismo, también destacan en el ranking el Hospital Universitari General de Catalunya (22º), Hospital Quirónsalud Infanta Luisa (23º), Hospital Quirónsalud San José (35º), Clínica Rotger (39º), Hospital Quirónsalud Toledo (41º), Hospital Quirónsalud Sur (44º), Hospital Quirónsalud Vallés (45º), Hospital Quirónsalud Málaga (47º), Hospital Quirónsalud Ciudad Real (49º), Hospital Quirónsalud Marbella (62º), Hospital Quirónsalud Palmaplanas (64º), Hospital Quirónsalud A Coruña (65º), Hospital Quirónsalud Lugo (67º), Hospital Quirónsalud Bizkaia (75º), Hospital Quirónsalud Córdoba (77º), Hospital Quirónsalud Albacete (78º), Policlínica Gipuzkoa (81º), Hospital El Pilar (86º), Hospital Quirónsalud Tenerife (93º) y Hospital Quirónsalud Huelva (95º).

Además, en lo que respecta a la clasificación de hospitales públicos con mejor reputación de España en 2024, el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz repite un año más en el 'top 10', situándose en novena posición de un ranking en el que destacan también dos de los tres hospitales de Quirónsalud integrados en la red pública madrileña: el Hospital Universitario Rey Juan Carlos (27º) y el Hospital Universitario General de Villalba (40º).



### La Cazuela de la Espartería

En un enclave privilegiado, junto a la plaza de la Corredera, encontramos una taberna tradicional donde degustar, en cualquiera de sus reservados, la mejor gastronomía cordobesa regada por los mejores caldos de la tierra.

C/ Rodríguez Marín, 16 ( La Espartería)  
14002 - Córdoba  
Reservas: 957 488952  
lacazueladelaesparteria@hotmail.com



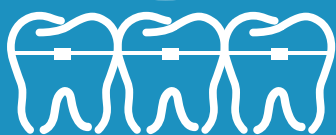
IMPLANTOLOGÍA Y  
ESTÉTICA DENTAL

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](http://www.centrodentaljesusmaria.es) | [centrodentaljesusmaria@gmail.com](mailto: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 JARDÍN             | 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 <sup>a</sup> 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**

  
TOROMÍTICO

|                            |                                |                              |
|----------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| 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 24 DE DICIEMBRE

## 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](http://dionibarrera.com)

# NOTICIAS EN BUENAS MANOS

## Alimentación correcta y ejercicio físico regular son «los mejores escudos para prevenir la osteoporosis y mantener una buena salud ósea»

Nutricionista alerta de que una de cada tres mujeres y uno de cada cinco hombres mayores de 50 años sufrirá una fractura en su vida provocada por esta enfermedad, «cifra que puede disminuir si modificamos nuestro estilo de vida para fortalecer los huesos»

REDACCIÓN

Mantener una alimentación correcta y equilibrada y realizar ejercicio físico regular son “las barreras decisivas y los mejores escudos para prevenir y frenar la osteoporosis y mantener una buena salud ósea”, según ha indicado Lourdes de la Bastida, nutricionista del Hospital Quirónsalud Córdoba. Ha alertado de que una de cada 3 mujeres y uno de cada 5 hombres mayores de 50 años sufrirá una fractura en su vida provocada por esta enfermedad, “pero esta cifra puede disminuir si modificamos nuestro estilo de vida para fortalecer los huesos”.

**Un mayor consumo de aceite de oliva virgen extra como grasa principal se asocia con un menor riesgo de fracturas relacionadas con la osteoporosis**

Lourdes de la Bastida ha explicado que la osteoporosis es una enfermedad caracterizada por la resistencia ósea disminuida que predispone a una persona a un riesgo aumentado de fractura, causando 8,9 millones de fracturas al año en el mundo. La densidad y cantidad del hueso tiene su máxima expresión (pico de masa ósea) entre los 20 y los 30 años y se reduce a medida que avanzan los



años. Además, salvo que haya fracturas, no hay apenas síntomas que la persona pueda percibir para su detección.

Existen diferentes etapas de la vida como la de crecimiento y desarrollo en

los niños, la menopausia y la edad avanzada, que merecen especial atención para asegurar la ingesta de nutrientes y así disminuir el riesgo de presentar otros problemas de salud como la osteoporosis, enfermedades cardiovasculares o diabetes, entre otras, según ha señalado la nutricionista.

En este sentido, ha recordado que existen numerosos factores de riesgo que afectan a la osteoporosis como tener un peso corporal inadecuado tanto por exceso como por defecto, la ingesta deficitaria de minerales para reforzar el hueso como calcio, fósforo o magnesio y poca vitamina D, que ayuda a absorber minerales y depositarlos en el hueso. Es importante “destacar que es esencial realizar ejercicio físico de forma regular y evitar el sedentarismo para fortalecer la musculatura y así conseguir una correcta salud ósea”, ha afirmado.

### Recomendaciones nutricionales

Lourdes de la Bastida ha recalcado que las recomendaciones nutricionales actuales para la prevención de la osteoporosis se centran en una alimentación rica en frutas, verduras, legumbres, frutos secos, cereales integrales, pescados, carnes no procesadas, huevos, y aceite de oliva virgen como fuente de grasa principal para cocinar. En concreto, habría que consumir entre dos y tres lácteos al día, priorizando los lácteos enteros para evitar que haya pérdida de nutrientes como pueden ser vitaminas y minerales presentes en la propia grasa de los lácteos.

Así, el consumo de productos lácteos, en particular de productos lácteos fermentados como los yogures, se asocia con un menor riesgo de fractura de cadera, “ya que cada vez más estudios establecen que la composición y función de la microbiota intestinal desempeña un papel relevante en la homeostasis ósea y mineral”.

En caso de que el consumo de lácteos o derivados (yogures o quesos) no sea posible, deben valorarse otras alternativas alimentarias para aportar los nutrientes que contienen este tipo de alimentos como las proteínas, minerales como calcio, fósforo, magnesio, potasio y otras vitaminas como la vitamina D. Por ejemplo, los frutos secos como las almendras o las avellanas y las semillas como las de sésamo nos aportan estos nutrientes, y el consumo de huevos y pescado azul nos va a proporcionar vitamina D.

Lourdes de la Bastida ha insistido en que un mayor consumo de aceite de oliva virgen extra como grasa principal se asocia con un menor riesgo de fracturas relacionadas con la osteoporosis en la población de mediana edad y anciana que realiza un patrón de dieta mediterránea.

También hay que tener en cuenta que existen ciertas desregulaciones hormonales, enfermedades inflamatorias (Crohn, colitis ulcerosa, artritis reumatoide), problemas digestivos como alteraciones en la microbiota, que van a influir en la evolución de la salud del hueso. Es importante recordar que el consumo de tabaco y alcohol de manera regular son también factores de riesgo para la osteoporosis. En caso de presentar algún déficit nutricional relevante en esta patología como falta de vitamina D o de calcio, se podría valorar la suplementación, “siempre que sea supervisada e indicada por su médico”.

Lourdes de la Bastida ha insistido en que llevar un estilo de vida saludable ayudará a tener una buena salud ósea y cuanto antes se tenga en cuenta como parte del tratamiento “mejor será su evolución”. Realizar un patrón de alimentación adecuado “tiene un papel fundamental en la osteoporosis y, por tanto, si se realiza correctamente, podríamos prevenir diversas complicaciones como las fracturas asociadas a esta enfermedad”.

*Dr. José M<sup>a</sup> 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](mailto:info@redondoestetica.com)

# NOTICIAS EN BUENAS MANOS

## Dormir más horas de las necesarias es más incapacitante que no dormir lo suficiente

Experta alerta de que no es indicador de buena salud, sino señal de que el sueño nocturno no está siendo reparador, y es necesario acudir al especialista para su estudio y tratamiento

REDACCIÓN

Dormir más horas de las necesarias puede ser más incapacitante que no dormir lo suficiente, según ha alertado la doctora Carmen Gutiérrez, coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Córdoba, que ha destacado que “todos conocemos el insomnio, al ser uno de los trastornos del sueño más prevalentes, pero debemos saber que existen patologías llamadas hipersomnias de origen central, que hacen que el paciente duerma más horas de las recomendadas, repercutiendo negativamente en su salud”.

La doctora Gutiérrez, especialista también del servicio de Neurofisiología del centro y acreditada por la European Sleep Research Society (ESRS) como especialista en medicina del sueño, ha explicado que los pacientes de hipersomnias de origen central pueden dormir 16 o 17 horas y, aun así, no están “reparados” o activos durante la vigilia, encontrándose sin energía durante el tiempo en el que están despiertos.

Además, existen casos de pacientes que no tienen hipersomnia de origen central, pero duermen demasiadas horas durante la noche o se quedan dormidos en algunos momentos a lo largo del día. Esta somnolencia diurna excesiva no es indicador de buena salud, sino todo



lo contrario al mostrar que el sueño no está siendo reparador, por lo que es necesario que acuda al especialista para su diagnóstico y tratamiento.

La somnolencia diurna excesiva provoca que el paciente tenga sueño durante el día y en algunas ocasiones, incluso que llegue a quedarse dormido en situaciones que no son apropiadas para ello, lo que puede reflejar en primer lugar que no se está durmiendo lo que se debería. También hay personas que, a pesar de dormir un tiempo adecuado para su edad, siguen teniendo sueño durante

el día, en estos casos, posiblemente los pacientes no estén descansando lo suficiente, “bien porque su estructura de sueño está alterada o porque haya durante el sueño algún factor que lo está fragmentando y que, por tanto, no sea reparador”, ha afirmado la doctora.

Así, cuando un paciente tenga excesiva somnolencia durante el día, lo primero que hay que hacer, según ha indicado la doctora Gutiérrez, “es descartar que esté durmiendo menos de lo que debe y realizar un estudio de sueño para valorar si es un sueño de calidad o no”.

La especialista ha resaltado que, “en caso de que el paciente esté durmiendo las horas suficientes y que al hacer el registro del sueño nocturno no veamos ninguna alteración ni fragmentación del sueño provocado por apneas, por movimiento de las piernas o cualquier otra patología, deberemos enfocar el estudio para ver si tiene una hipersomnia central”. En esa circunstancia habría que realizar una analítica específica, un estudio de sueño nocturno seguido de uno diurno para valorar esa somnolencia y establecer el mejor tratamiento.

### Calidad del sueño

La doctora Gutiérrez ha recordado que las horas de sueño recomendadas para cada edad, según la National Sleep Foundation, que establece unos rangos con horas mínimas y máximas, varían desde las 12-16 horas (incluyendo sueño diurno y nocturno) de los niños, hasta las 7-8 horas en la edad adulta. En cualquier caso, estas horas son recomendaciones y “no debemos obsesionarnos, ya que puede haber casos en los que dormir algo más o menos puede estar también dentro de la normalidad. Lo más importante es la calidad del sueño y cómo estemos al día siguiente, eso es lo que nos va a marcar si hemos dormido lo suficiente o no”.

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

# El Reina Sofía recuerda la necesidad de controlar el colesterol en pacientes que han sufrido un infarto agudo de miocardio

La campaña 'Tu línea roja 55' incide en la importancia de mantener los niveles de colesterol LDL por debajo de 55 mg/dL como prevención cardiovascular. 1 de cada 4 pacientes que han sufrido un IAM vuelve a experimentar otro en los dos años siguientes

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía recuerda la necesidad de controlar el colesterol en pacientes que han sufrido un infarto agudo de miocardio (IAM) a través de la campaña 'Tu Línea Roja 55', impulsada por Cardioalianza y Novartis que permanecerá activa durante toda la semana en el vestíbulo principal del Hospital General. El objetivo de esta iniciativa es promover la prevención secundaria en pacientes que han sufrido un infarto de miocardio y se centra en concienciar y empoderar a los pacientes para mantener los niveles de colesterol LDL por debajo de 55 mg/dL como vía principal para prevenir un nuevo evento cardiovascular.

## Los datos de mortalidad y de repetición del infarto a los dos años avalan la importancia de sensibilizar a la sociedad en general

La delegada de Salud y Consumo, María Jesús Botella; el director gerente del hospital, Francisco Triviño; la responsable de imagen cardíaca, Dolores Mesa; el presidente de la Asociación de Pacientes Anticoagulados de Córdoba, Rafael Martínez; la vocal de la junta directiva de Cardiolanza Margarita Reina y la respon-



sable regional de Alianzas Estratégicas de Novartis España, Paula Gallegos, han presentado esta mañana la campaña que pone el acento en la incidencia de esta patología. Así, han hecho referencia a los datos publicados en el Instituto Nacional de Estadística, que señalan que Andalucía registró en 2023 el mayor número de fallecimientos por enfermedades cardiovasculares en España, con 20.360 decesos, -por delante de Cataluña (16.689) y la Comunidad Valenciana (13.202)-. Concre-

tamente, en la provincia de Córdoba esta cifra asciende a 2.246, lo que supone un 11% de los fallecimientos de la comunidad autónoma con enfermedades del sistema circulatorio. Además, el estudio REALITY apunta que 1 de cada 4 pacientes que ha sufrido un infarto de miocardio vuelve a experimentar otro evento cardiovascular en los dos años siguientes.

La campaña se materializa en una gran línea roja que comienza en la entrada general del hospital y finaliza en un stand informativo situado en el hall. Un punto en el que todos los usuarios pueden recibir información sobre salud cardiovascular y acceder a la plataforma interactiva 'Tu Línea Roja 55' que transmite el mensaje 'Después de un infarto de miocardio, tu colesterol LDL tiene un límite. Tus ganas de disfrutar, no'. Un recurso que ofrece información sobre el colesterol LDL y los riesgos asociados de tener unos niveles superiores a 55 mg/dL en pacientes que ya han sufrido un infarto de miocardio, así como claves para interpretar las analíticas descargándose una guía. La campaña 'Tu Línea Roja 55' comenzó su andadura en septiembre -Mes del Corazón-, y tiene previsto recorrer otros hospitales de referencia a lo largo de la geografía española.

La delegada de Salud y Consumo, María Jesús Botella, se ha sumado a esta campaña haciendo un llamamiento a la participación en la misma "realizando un simple cuestionario de 4 pasos. Esta línea roja nos ejemplifica el límite del que tenemos que alejarnos como pacientes e iniciativas como esta nos permiten hacer visible esta realidad para fomentar la autonomía y corresponsabilidad de los pacientes en su salud".

Por su parte, el director gerente del hospital, Francisco Triviño, apunta que "desde el hospital realizamos un importante trabajo de sensibilización y educación sanitaria durante todo el año de manera conjunta con nuestras asociaciones y, también, contando con todos los niveles asistenciales de manera que podamos llegar al mayor número de personas. Somos conscientes de la importancia de la prevención y de la sensibilización, especialmente en patologías como esta, que pueden llegar a tener un gran impacto no solo

sobre la vida del paciente, sino también de la familia". En esta línea, la doctora Dolores Mesa, jefa de sección de Imagen Cardíaca del hospital, ha señalado la importancia de la prevención secundaria "para evitar la aparición de nuevos episodios en nuestros pacientes. Hay que ser conscientes de que tenemos en nuestra mano controlar los factores de riesgo, algo fundamental siempre, pero especialmente relevante en el perfil de paciente que ya ha sufrido un evento cardíaco y que, por tanto, tiene más riesgo. En ellos, la prevención secundaria se traduce en más super-

## Las enfermedades cardiovasculares representan una de las principales causas de muerte en España y, entre ellas, la de causa ateroesclerótica (EVA) fue la más frecuente en 2023

vivencia y más calidad de vida".

En cuanto a la campaña, Margarita Reina, vocal de la Junta Directiva de Cardioalianza, ha explicado que "es una oportunidad clave para recordar a los pacientes que ya han pasado por un infarto de miocardio la importancia de controlar su colesterol LDL. Es fundamental que estas personas comprendan que reducir y mantener este nivel por debajo de los 55 mg/dL no solo previene nuevos eventos cardiovasculares, sino que puede mejorar su calidad de vida y la de sus familias. Queremos que los pacientes tomen un rol activo en su salud, apoyándoles a través de la educación y facilitándoles recursos que contribuyan a su autocuidado". Por último, David Zapatero, director de Áreas Terapéuticas de Novartis España, "en nuestra compañía, nuestro compromiso va más allá del desarrollo de medicamentos innovadores. Queremos ser agentes de cambio en la sociedad y fomentar la prevención como una herramienta clave para hacer frente a una de las principales causas de muerte en nuestra población: las enfermedades cardiovasculares. Colaboramos con todo el ecosistema de salud para fomentar la educación y concienciación con el objetivo de reducir significativamente los factores de riesgo y mejorar así la supervivencia y la calidad de vida de los pacientes".

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

## Navidad Saludable en Puerta Sevilla: Un Festín de Sabores y Bienestar para las Fiestas

La propuesta de Restaurante Puerta Sevilla permite disfrutar unas fiestas saludables

### REDACCIÓN

La Navidad es, sin lugar a dudas, uno de los momentos más esperados del año: reuniones familiares, intercambios de regalos y, por supuesto, las deliciosas comidas que acompañan esta celebración. Sin embargo, es común que durante las fiestas los platos tiendan a ser pesados y ricos en calorías, lo que puede afectar nuestra salud. Si bien las tradiciones gastronómicas navideñas son indiscutiblemente sabrosas, este año tienes la oportunidad de disfrutar de un festín navideño más saludable, sin renunciar al sabor ni a la alegría que trae la temporada.

En el Restaurante Puerta Sevilla, se combina el calor del hogar con lo mejor de la gastronomía navideña. Su oferta para eventos festivos es variada, llena de matices y sabores, diseñada para hacer que estas fechas tan especiales sean aún más memorables. Este restaurante se distingue por su enfoque en los mejores productos de temporada, como el pato, la corvina, el bacalao y la presa, con platos que no solo son deliciosos, sino también equilibrados y nutritivos. Cada uno de estos ingredientes frescos se presenta con un toque culinario que realza sus sabores tradicionales, pero con un giro innovador que hará las delicias de tus invitados.



### Platos llenos de sabor y salud para todos

#### Platos llenos de sabor y salud

El pato, por ejemplo, es una excelente opción para la temporada, ya que no solo es sabroso, sino que también ofrece beneficios

para la salud. Rico en vitaminas del complejo B (como riboflavina, tiamina, niacina y vitaminas B12 y B5), el pato puede ayudar a reducir el estrés, prevenir migrañas y man-

tener niveles saludables de colesterol. Además, es una buena fuente de minerales como el zinc, el fósforo y el hierro, que se absorben fácilmente por el organismo.

Por otro lado, la corvina es una excelente opción para quienes prefieren el pescado. Este manjar es rico en selenio, un mineral antioxidante crucial para la protección celular y el buen funcionamiento de la tiroidea. Además, los pescados como la corvina son bajos en grasas saturadas, lo que los convierte en una opción ligera pero sabrosa para las celebraciones navideñas.

Ambos platos se acompañan de las mejores guarniciones y verduras de temporada, que no solo aportan sabor y color, sino también nutrientes esenciales para una comida equilibrada. Las verduras frescas, en su máxima expresión, enriquecen cualquier menú navideño, dándole un toque saludable y festivo a la vez.

#### Disfruta de unas fiestas saludables

La Navidad es la época del año para compartir, disfrutar y celebrar. Con un poco de planificación y algunas alternativas saludables, es posible saborear las delicias de la temporada sin comprometer tu bienestar. La clave está en equilibrar los sabores y las porciones, eligiendo ingredientes frescos y nutritivos que ofrezcan tanto sabor como beneficios para la salud.

Este año, en Puerta Sevilla, podrás vivir una experiencia gastronómica navideña única, llena de opciones deliciosas y saludables. ¡Felices fiestas y buen provecho!

**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



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA

# Córdoba

con la  
misma

# Musición

de la primera vez



#CordobaesNavidad

[cordobaesnavidad.es](http://cordobaesnavidad.es)