

**Ortopedia
Aeropuerto**

www.ortopediaaeropuerto.com 

SANICOR
Marcamos la diferencia

CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1



Un sueño de calidad es «el mejor aliado para disfrutar más del verano y volver a la rutina con energía renovada»

(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

NOTICIA DE PORTADA

Un sueño de calidad es «el mejor aliado para disfrutar más del verano y volver a la rutina con energía renovada»

Dormir es fundamental porque es «nuestro taller de mantenimiento y recuperación, el cerebro limpia durante la noche todas las sustancias tóxicas y hace que estemos preparados para el día siguiente»

REDACCIÓN

Tener un sueño de calidad es «el mejor aliado para disfrutar más del verano y volver a la rutina tras las vacaciones con energías renovadas y descanso reparador», según ha afirmado la doctora Carmen Gutiérrez, coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Córdoba, y ha añadido que dormir es una necesidad básica «a la que no se le suele dar la importancia que tiene, tampoco en vacaciones, y es fundamental para tener un verano más saludable».

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 dormir es como nuestro «taller de reparación, mantenimiento y recuperación», ya que mientras dormimos, el cerebro limpia todas las sustancias tóxicas y hace que estemos «reparados» y listos para el día siguiente, de manera que podamos estar activos y realizando las actividades que nuestro día nos marca.

Durante los días de calor es difícil dormir varias horas seguidas, es importante bajar nuestra temperatura corporal y la ambiental, de manera que podamos conciliar el sueño y evitar una mayor fragmentación del mismo. En este sentido, la doctora Gutiérrez ha destacado que, según la *Sleep Foundation*, la temperatura ideal está en torno a los 18 grados,



sin embargo, esto puede ser variable entre distintas personas, y por lo general, el consejo más extendido es una temperatura entre 18-22 grados. Se considera que por encima de 32 grados el sueño se ve alterado, no sólo por la dificultad para conciliarlo al inicio de la noche, sino porque hace que el sueño sea más superficial, menos profundo y más fragmentado.

Para mejorar nuestro sueño en vacaciones es importante mantener «fresca la habitación durante el día, evitando que dé la luz bajando las persianas y ventilando la estancia para que se renueve el aire». Hay que establecer un ambiente de sueño adecuado, ha señalado la doctora, tranquilo, sin dispositi-

vos electrónicos, ya que estos impiden a nuestro cerebro poner en marcha los mecanismos propios del sueño.

Cuando es de día, o estamos expuestos a luz potente artificial, nuestro cerebro entiende que debemos estar activos, y por tanto bloquea los mecanismos de sueño. Se ha estudiado y comprobado también que es igual de importante la oscuridad para conciliar el sueño como exponernos a luz natural, a ser posible en las primeras horas de la mañana.

Recomendaciones para favorecer el sueño

El ejercicio físico nos ayuda a mejorar el sueño siempre que se practique en las

primeras horas del día, «debemos evitar realizarlo en las últimas horas del día, ya que además de que nos activa, sube nuestra temperatura interna y dificulta la conciliación y el mantenimiento del sueño durante la noche».

En cuanto a la alimentación, es aconsejable evitar cenas copiosas dos horas antes de acostarnos ya que además de tener sensación de pesadez, aumenta nuestra temperatura interna empeorando la calidad del sueño.

«Una ducha de agua tibia nos ayuda a bajar nuestra temperatura interna y hace que resulte más fácil conciliar el sueño y nos ayuda a relajarnos». También pueden enfriarse algunas partes del cuerpo si nos despertamos por la noche, como muñecas o nuca, lo que va a ayudar a bajar la temperatura y volver a dormir».

Dormir con aire acondicionado no es perjudicial si se mantiene la temperatura adecuada y no nos da directamente. También es recomendable contar con un ventilador que facilite el flujo de aire.

Es preferible evitar productos con estimulantes como el café o el té antes de dormir. También el alcohol, que aunque puede producir somnolencia al principio de la noche, lo que realmente provoca son «más despertares y un sueño más superficial». Tampoco es recomendable que los niños tomen chocolate o alimentos azucarados antes de ir a la cama por su efecto estimulante, retrasa la hora de dormirse y fragmenta el sueño.



No dejes que el aceite se pierda por el desagüe. Recicla el aceite usado y ayúdanos a construir un mundo más limpio y sostenible



FRÍE
CON
CONCIENCIA,
RECICLA
CON INTELIGENCIA





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



UN SUEÑO DE CALIDAD ES «EL MEJOR ALIADO PARA DISFRUTAR MÁS DEL VERANO Y VOLVER A LA RUTINA CON ENERGÍA RENOVADA» 2

ES NECESARIA «ADAPTACIÓN PREVIA Y PROGRESIVA PARA VIVIR LA INCORPORACIÓN A LA GUARDERÍA CON NATURALIDAD» 6

FARMACIAS DE GUARDIA 8

ESPAÑA, EL PAÍS DEL MUNDO CON MÁS CALVICIE 10



EL HOSPITAL REINA SOFÍA REALIZA 163 TRASPLANTES DE ÓRGANOS EN EL PRIMER SEMESTRE DE 2024 12

ENTREVISTA A JAVIER ALBA, JEFE DE COCINA DE TABERNA LA VIUDA 14

EDITA: JCHR EDICIONES (JAVIER CHASTANG ROLDÁN) DIRECTOR-GERENTE: JAVIER CHASTANG ROLDÁN REDACCIÓN Y MAQUETACIÓN: ÓSCAR CÓRDOBA COLABORAN: ANA CABELLO (REDACCIÓN) DEPARTAMENTO COMERCIAL: JAVIER CHASTANG ROLDÁN ADMINISTRACIÓN: MARÍA JESÚS CÓRDOBA DIRECCIÓN: C/ TERUEL, 4, PORTAL 2, 3º D. 14012 - CÓRDOBA TELÉFONO: 605 829 454 (ATENCIÓN AL LECTOR Y DEPARTAMENTO COMERCIAL) BUZÓN DE SUGERENCIAS: INFO@CORDOBASANA.ES BUZÓN DE DIRECCIÓN: JAVIERCHASTANG@GMAIL.COM WEB: WWW.CORDOBASANA.ES DEPÓSITO LEGAL: CO-92-2015



DÍAS DE SALUD INTERNACIONALES EN SEPTIEMBRE

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

LA FRASE DEL MES

«Mens sana in corpore sano».

JUVENAL



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

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

Es necesaria «adaptación previa y progresiva para vivir la incorporación a la guardería con naturalidad»

Puede ser estresante para los padres ya que supone un cambio de rutina diaria que requiere una reorganización familiar

REDACCIÓN

La incorporación de los niños a la guardería por primera vez puede ser vivido como un acontecimiento estresante tanto para padres y cuidadores como para los hijos, por lo que es necesaria “una adaptación previa y progresiva para vivir este momento de cambio con naturalidad y alegría”, según ha indicado Alba Jurado, psicóloga infantil y juvenil del Hospital Quirónsalud Córdoba.

Alba Jurado ha explicado que las emociones que atraviesan los padres en esta etapa son a menudo minimizadas y vividas en soledad, ya que supone un cambio en la rutina diaria que requiere una reorganización familiar. En este sentido, ha afirmado que cuando hablamos de la adaptación de un niño a la guardería, las habilidades de afrontamiento de los padres juegan un papel fundamental, por lo que “es importante abordar cómo actuar en estos momentos, lo que les capacitará para hacer de agentes contenedores de las emociones de sus hijos y garantizar una correcta adaptación en el inicio de su escolaridad”.

Para que el proceso de adaptación sea lo más exitoso posible, es aconsejable anticipar las rutinas que tendrán lugar durante el curso escolar. Para ello, unos días antes del comienzo del curso, habría que instaurar progresivamente en casa unos horarios parecidos a los que tendrán en el centro educativo.



Es importante evitar que coincida el inicio de la guardería con aprendizajes de nuevos hábitos como control de esfínteres, cambio de habitación o retirada del chupete. Es mejor posponer objetivos conductuales en casa hasta que pasen algunas semanas y “nos aseguremos de que el niño está completamente adaptado a la guardería”, ha señalado la psicóloga infantil.

Mostrar una buena actitud es fundamental para facilitar la incorporación,

para ello no debe asociarse la guardería con llanto o con emociones negativas en casa. “Anticipar que el niño reaccionará mal o llorará no es acertado, incluso cuando los niños no lloran no significa que ya esté adaptado, así que debemos ser pacientes y estar abiertos a sus cambios de comportamiento”, ha afirmado.

Familiarizarse con el nuevo entorno

Hay que realizar una visita previa a la guardería con el niño para conocer las

instalaciones, al profesorado y resto de personal, con el fin de “familiarizarnos con el nuevo entorno cuanto antes”. Alba Jurado ha destacado que, en la medida de lo posible, es conveniente hacer los reajustes necesarios en el ámbito laboral para acompañar a los pequeños y que sea papá o mamá o ambos quienes los lleven y los recojan los primeros días.

Es recomendable dar importancia a la puntualidad, intentando dejar al niño y recogerlo siempre a la misma hora y evitar retrasos o imprevistos de último momento. Apostar por la incorporación progresiva es una buena táctica, según la psicóloga, la mayoría de las guarderías cuentan con un período de adaptación durante el cual van aumentando las horas de asistencia a la guardería hasta alcanzar el horario completo. Otra recomendación a tener en cuenta es que, a la hora de despedirnos, “tenemos que mostrar seguridad y no alargar las despedidas. Lo ideal es acercarnos y despedirnos siempre mostrando seguridad y confianza”.

Además, al recogerlo de la guardería, “es beneficioso dedicarle un tiempo extra haciendo alguna actividad agradable para el niño en nuestra compañía y ser tolerantes con los cambios de comportamiento fuera de casa, ya que pueden mostrar irritabilidad, cambios en el sueño o retroceso en algún hito del desarrollo”, ha destacado Alba Jurado.

¡Elige local, elige mejor!

Consume producto local

- Es fresco, saludable y de calidad.
- Reduce la huella de carbono y cuida el planeta.
- Ayuda a los productores de la zona.
- Hace crecer la economía local.

¡Apoya lo tuyo!



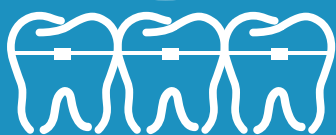
IMPLANTOLOGÍA Y
ESTÉTICA DENTAL

Dr. Tomás Páez



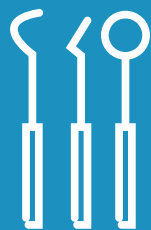
ODONTOLOGÍA
GENERAL

Dra. Lourdes Palacios



ODONTOPEDIATRÍA -
ORTODONCIA - * invisalign®

Dr. Ignacio Gallego



PERIODONCIA

Dr. Ramón Gallego



Dr. Tomás Páez

CENTRO DENTAL Y ESTÉTICA
JESÚS Y MARÍA

TU SONRISA,
NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN

NICA 10368

957 48 12 31 c/ Jesús María, 6. 4º5 (Junto a Tendillas) | 14003 Córdoba

www.centrodentaljesusmaria.es | centrodentaljesusmaria@gmail.com | [centrodentaljesusmaria](https://www.instagram.com/centrodentaljesusmaria)



BOUTIQUE DE MASCOTAS

· Accesorios de Paseo · Cuencos personalizados · Snacks Naturales ·
· Juguetes · Camas · Complementos · Ilustraciones ·

¡Síguenos en Instagram! [@can.perri](https://www.instagram.com/can.perri)

FARMACIAS DE GUARDIA



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 (ESQUINA 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 Mº MARTORELL, 4 *	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOZO
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
CTRA. 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)
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 9 DE SEPTIEMBRE

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 Mº 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

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



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



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

España, el país del mundo con más calvicie

Según los últimos estudios, nuestro país ocupa las primeras posiciones entre los países con mayor incidencia de alopecia

REDACCIÓN

Regresamos de las vacaciones de verano y resulta curioso, pero tanto descanso nos ha pasado factura: hemos disfrutado del sol, el mar, la montaña, la piscina... En los últimos años hemos tomado conciencia de que nuestra piel necesita protección y usamos lociones solares con el factor adecuado, y tratamientos para que se recupere de la exposición a tantos agentes agresivos: el sol, el cloro, la deshidratación... pero ¿qué ocurre con nuestro pelo?

A menos que usemos un sombrero, nuestra cabeza es la parte de nuestro cuerpo más expuesta al sol. «A las consecuencias que tiene en nuestro cabello la exposición al sol, a la sudoración, al cloro, a la sal, los cambios en la dieta... se le suma que el final del verano es una de las épocas del año en las que más se nos cae el pelo de forma estacional», explica el Dr. José Luis Martínez Meseguer, Director del Instituto Quirúrgico Capilar que ha 'desembarcado' en Córdoba de la mano del Dr. Alberto Redondo, en cuya clínica ha abierto una Unidad de Capilar.

El estrés, cambios hormonales, la edad, la dieta y la genética determinan la caída del cabello

La caída del cabello afecta en mayor proporción a hombres que a mujeres. De hecho, más del 50% de los hombres mayores de 30 años ya manifiestan caída de cabello, mientras que en las mujeres ese porcentaje es de un 30%. En España encabezamos la lista de países con más calvicie, «sin que exista una explicación científica a por qué somos los



EL DR. JOSÉ LUIS MARTÍNEZ MESEGUER Y LA DRA. CARMEN LLORENTE, EN LA UNIDAD DE CAPILAR DE LA CLÍNICA DR. REDONDO

más propensos a sufrir alopecia». Hay factores que influyen. «El más importante es la genética: la raza caucásica tenemos más alopecia que la raza negra o la asiática. También, otros factores como el estrés, una dieta pobre en vegetales o proteínas o la exposición al sol influyen mucho en la caída del pelo». Hoy en día contamos con técnicas y tratamientos para ralentizar este proceso, favorecer la reposición natural del cabello o recurrir a un implante capilar, según la casuística de cada paciente.

La causa más frecuente de caída de cabello, tanto en hombre como en mujeres, es la alopecia androgenética pero es importante realizar un detallado estudio inicial para un buen diagnóstico. «Lo ideal es aplicar al paciente el tratamiento que le vaya a dar el resultado más natural, según la exploración que le hacemos en la primera consulta», explica la Dra. Carmen Llorente, médica experta en Tricología (Implante Capilar) en la Clínica Redondo. «Actual-

mente contamos con técnicas, como la medicina regenerativa, con la que estamos teniendo un porcentaje muy elevado de éxito y que consiste en la aplicación de pequeñas infiltraciones de plasma procedente del propio paciente, estimulando la regeneración y crecimiento del cabello. Su uso y preparación están sujetos a una estricta normativa y requiere de centros y profesionales preparados».

Otro tratamiento con eficacia probada y que, al igual que el plasma, procede de otras áreas de la medicina, es la mesoterapia capilar. Se trata de «una técnica muy utilizada, rápida de aplicar, indolora y con resultados probados: frena la caída del cabello y mejora su calidad, aportándole más fuerza y volumen, y favorece el nacimiento de cabello nuevo. Cuando recurrimos a la mesoterapia, infiltramos habitualmente fármacos androgénicos, vitaminas y nutrientes que dan como resultado un cabello sano y con más volumen, y funciona tanto en

hombres como en mujeres», explica el Dr. Martínez Meseguer.

El implante con técnicas poco invasivas

El trasplante capilar es la cirugía que nos permite restaurar el pelo en las zonas donde lo hemos perdido. Aunque es muy efectivo, hasta ahora muchos pacientes lo eludían porque implicaba un periodo de recuperación físico y de imagen largo. «Actualmente, disponemos de técnicas poco invasivas que permiten que en pocos días el paciente pueda recuperar su vida con un aspecto normal y sin apenas dolor o molestias en el posoperatorio» explica la Dra. Llorente.

La técnica que utilizamos habitualmente se denomina FUE y «consiste en extraer los folículos de la zona posterior de la cabeza e implantarlos después en las zonas afectadas uno a uno, con un instrumental que realiza unos orificios casi imperceptibles».

El próximo avance que estamos incorporando en nuestros centros es la cirugía con pelo lar-

go, que permite realizar la intervención sin cortar el cabello. De este modo al salir de la intervención el paciente tiene un aspecto totalmente normal, evitando el temido rasurado. «Se trata de una técnica muy laboriosa y que resulta indicada en algunos pacientes con zonas pequeñas que restaurar. Ya lo hemos implantado en nuestra unidad de Barcelona y pronto lo incorporaremos en Córdoba», nos cuenta el Dr. Martínez Meseguer.

Los dos aspectos más importantes en un trasplante capilar son la naturalidad y la densidad obtenidas. «Estos aspectos dependen en gran medida de la experiencia del profesional y de los medios utilizados para garantizar durante la intervención la supervivencia de los folículos. En nuestras unidades capilares, estamos en permanente formación y utilizamos la última tecnología para la manipulación y preservación de las unidades foliculares».

La seguridad es otro de los aspectos que se debe tener en cuenta al escoger dónde realizar una cirugía de este tipo. «Aunque se trata de intervenciones poco invasivas que se suelen realizar con anestesia local, una buena valoración previa y disponer de los medios adecuados minimizan los riesgos propios del proceso», comenta la Dra. Llorente.

Escoger un centro solvente cerca de nuestro lugar de residencia es garantía de que se pueda realizar un seguimiento adecuado o solventar incidencias que son poco frecuentes, pero pueden surgir. «Desafortunadamente, en nuestra especialidad, cada vez vemos más casos de pacientes que se han operado en otros países y después tienen complicaciones o resultados no esperados que a veces son difíciles de resolver», nos comenta el Dr. Martínez Meseguer.



ENTRENA TU CUERPO, CUIDA TU SALUD

WWW.CLUBGYMSIERRA.ES

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 Reina Sofía realiza 163 trasplantes de órganos en el primer semestre de 2024

Supone un crecimiento del 18% respecto a los seis primeros meses del año pasado

REDACCIÓN

El equipo de profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía ha llevado a cabo en la primera mitad del año 163 trasplantes de órganos (52 renales, 40 hepáticos -5 infantiles-, 12 de corazón -3 infantiles-, 58 pulmonares y uno de páncreas). Esta cifra representa un crecimiento del 18% (25 trasplantes más) si se compara con el mismo periodo de 2023, cuando se efectuaron 138 intervenciones.

A los órganos hay que sumar los tejidos y, concretamente, se han efectuado 59 trasplantes de córnea y 38 de médula ósea de enero a junio de 2024.

El coordinador intrahospitalario de trasplantes, Juan Carlos Robles, ha agradecido su generosidad a las familias que "con su sí a la donación han permitido realizar los trasplantes y, por tanto, mejorar y salvar vidas". Del balance de esta primera mitad de año destaca que se han realizado más trasplantes en la mayoría de los programas de órganos y tejidos del centro cordobés.

Cifras regionales

Andalucía ha alcanzado durante estos primeros seis meses una cifra récord con la realización de 600 trasplantes de órganos, de los 14 han sido infantiles (359 de riñón, 154 de hígado, 58 de pulmón, 22 de corazón y siete de páncreas). Estos datos suponen un incremento del 6,38% (36 intervenciones más) en comparación con el mismo periodo de 2023,



cuando se llevaron a cabo 564 trasplantes de órganos en los centros andaluces.

Esta actividad se ha podido llevar a cabo gracias a la solidaridad de los 246 donantes de órganos registrados en Andalucía de enero a junio del ejercicio actual (125 en asistolia). Por provincias, Almería ha registrado 23; Cádiz, 41; Córdoba, 27; Granada, 31; Huelva, 9; Jaén, 16; Málaga, 53, y Sevilla, 46. La comunidad autónoma ha mantenido la tasa interanual de donación de órganos en los 52 donantes por millón de población.

Además, respecto a los trasplantes de tejidos destacan los 356 de córnea rea-

lizados en los seis primeros meses del año.

Donación en asistolia

Por su parte, el coordinador autonómico de trasplantes, Domingo Daga, ha destacado el especial crecimiento se ha producido en la donación en asistolia, ya que "ha supuesto la mitad de las donaciones registradas (concretamente el 50,8%), mientras que en el mismo periodo de 2023 esta modalidad representó el 36,7%".

En este procedimiento de donación, prosigue Domingo Daga, "se implemen-

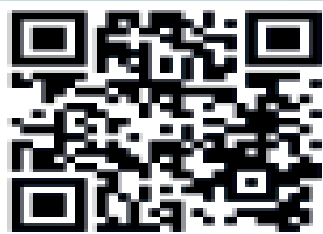
tan técnicas de oxigenación con membrana extracorpórea que permiten la obtención de injertos óptimos para el trasplante, de tal manera que Andalucía ha normalizado estas técnicas en todos los hospitales acreditados para el proceso de donación de órganos".

Finalmente, la Consejería de Salud y Consumo expresa su gratitud a los profesionales que participan en estos procedimientos complejos, su labor y especial sensibilidad, a los centros donantes y trasplantadores y a la sociedad en su conjunto, que se vuelca y aporta su granito de arena en esta cadena solidaria.

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

centro**auditivo**
campos

10
ANIVERSARIO
— 2014 2024 —

oír bien nos  conecta.

Paseo de la Victoria, 29. Córdoba
957 29 37 16 · 602 48 27 71
centroauditivocampos.es

Entrevista a Javier Alba, jefe de cocina de Taberna La Viuda

REDACCIÓN

¿Cómo ha evolucionado el menú de La Taberna La Viuda desde su inauguración en 2001 hasta hoy? ¿Cómo ha influido la historia del local y la cultura cordobesa en la creación y desarrollo de los platos que sirven?

Con dedicación y constancia por la gastronomía, Nuestra cultura ha influido en la consecución de platos de cocina tradicional y casera, siempre aportando un toque de modernidad.

¿Cuál es la filosofía culinaria que guía la cocina de La Taberna La Viuda?

Mucho amor por nuestra cocina y dedicando el tiempo necesario para seguir sumando.

¿Podría describir el proceso de selección de ingredientes para el menú?

Siempre optamos por productos km 0 y ecológicos que hacen que los platos se disfruten, sabiendo que estamos contribuyendo a la conservación de productos cercanos.

¿Cómo diseñan los platos para que encajen con la atmósfera y la experiencia global que ofrece La Taberna La Viuda? ¿Qué papel juegan los elementos culturales, como la música y el arte, en la expe-

riencia gastronómica que brindan?

Nosotros diseñamos los platos con el arte y la música, combinándolos con piano y una historia tocada por nuestro compositor, dándole ese sentimiento por cada plato y su pequeña historia gastronómica.

¿De dónde surge la inspiración para crear nuevos platos?

De la imaginación de nuestros compañeros entre todos aportamos nuestro grano de arena y así damos vida a nuestros platos.

¿Hay algún plato o proyecto del que se sienta especialmente orgulloso?

No tengo ninguna preferencia, creo que todos nuestros platos están diseñados para que gusten a todos nuestros clientes.

¿Cómo reaccionan los clientes ante la fusión de lo tradicional y lo contemporáneo en los platos? ¿Reciben feedback de los clientes que influya en la evolución del menú?

Los cliente están encantados por esa fusión de sabores y texturas, les encanta.

¿Cómo ve la evolución de la gastronomía en Córdoba y cómo cree que La Taberna La Viuda se adaptará a estos cambios?

Siempre nos hemos adaptado a toda clase de evo-



lución, para que nuestros platos estén acorde con nuestros clientes y siempre pensando en ellos.

«Nuestra cultura ha influido en la consecución de platos de cocina tradicional y casera»









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

Este verano: mejor al fresco

Vive el verano de forma
saludable, en los centros
municipales de tu zona.



hidrátate bien



toma duchas



mantén la casa fresca



evita el sol



Centros de Participación Activa para Personas Mayores

CAPM Antonio Pareja - 647861755
CPAPM Levante - 647862145
CPAPM Alcázar Viejo - 647861407
CPAPM Duque de la Victoria - 647862291
CPAPM Osario Romano - 647861962
CAPM Ciudad Jardín - 647862189
CPAPM Foggarilla - 647862275
CAPM Huerta de la Reina - 647862231
CPAPM Alcolea - 647861506
CPAPM Los Ángeles - 647861523
CPAPM Santa Cruz - 64 7862175
CAPM Villarrubia - 647861472
CPAPM El Higuerón - 647869705
CAPM Veredón de los F. - 647861745



AYUNTAMIENTO
DE CÓRDOBA

Delegación de Mayores