CÓRDOBA SANA

WWW.CORDOBASANA.ES
@CORDOBASANA

septiembre de 2023

Año XIV • número 193. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO

centroauditivo campos

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

+INFO:
descuentatuedad.es

@centroauditivocampos

La tranquilidad de OÍR BIEN

Ortopedia Aeropuerto

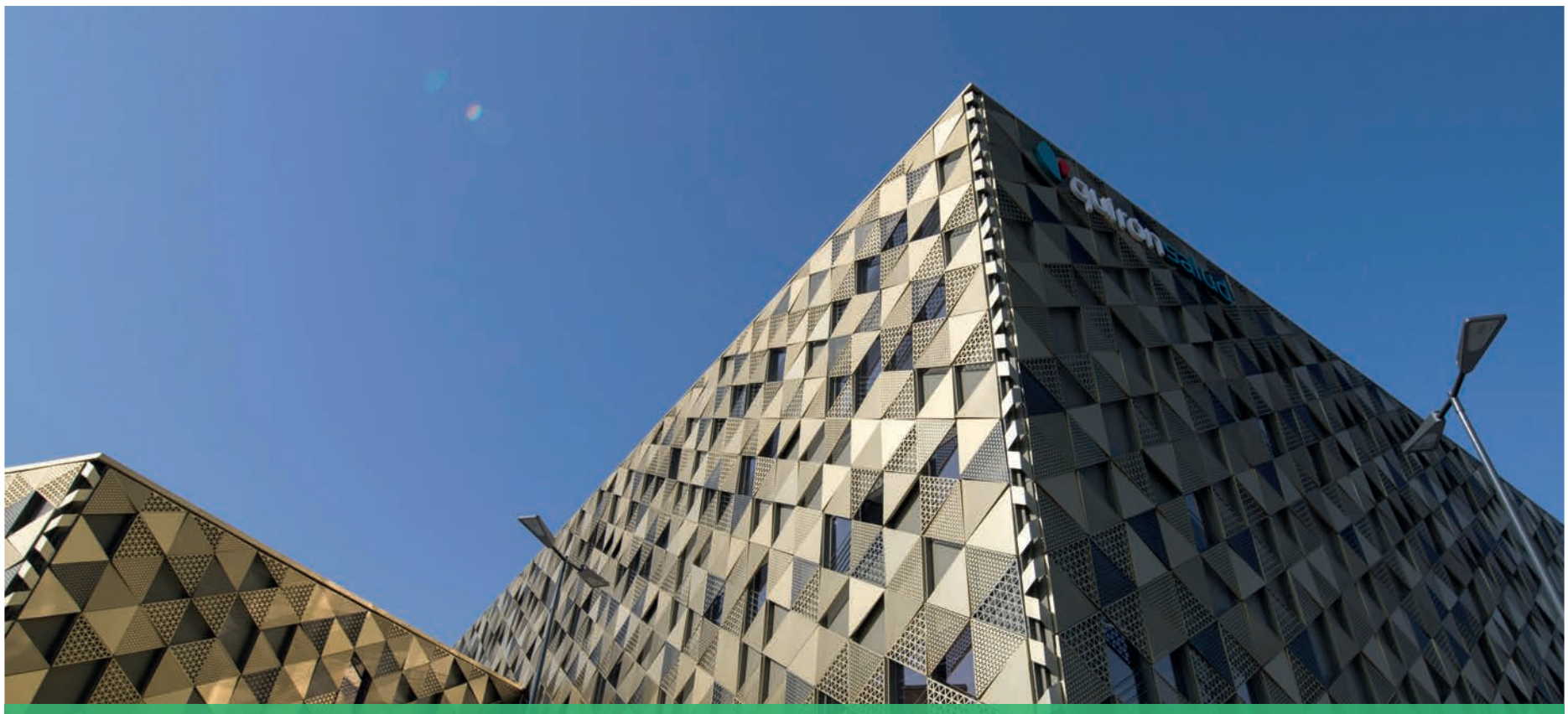
www.ortopediaaeropuerto.com

SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1



Quirónsalud Córdoba cumple cinco años

Un período en el que el centro hospitalario se ha afianzado como referente en la sanidad de la provincia, líder en actividad asistencial y alta complejidad clínica, contando con un prestigioso equipo de profesionales y los más avanzados equipamientos tecnológicos.

(sigue en la página 2)

NOS SOBRA ARTE PARA REUTILIZAR

Arte para reducir, reutilizar, reciclar y para hacer de Córdoba un ejemplo de sostenibilidad. Por algo somos una de las ciudades líderes en reciclaje.
¡Sigue reutilizando!

sadeco

NOTICIA DE PORTADA

Quirónsalud Córdoba cumple cinco años

El centro hospitalario se ha afianzado como referente en la sanidad de la provincia, líder en actividad asistencial y alta complejidad clínica

REDACCIÓN

El Hospital Quirónsalud Córdoba cumple mañana 5 años, un período en el que el centro hospitalario se ha afianzado como referente en la sanidad de la provincia, líder en actividad asistencial y alta complejidad clínica, contando con un prestigioso equipo de profesionales y los más avanzados equipamientos tecnológicos en diagnóstico por imagen, exploraciones y tratamientos especiales, unidades de procedimientos mínimamente invasivos, completa cartera de servicios, área quirúrgica y de cuidados críticos, así como urgencias 24 horas.

En estos años, en el Hospital Quirónsalud Córdoba ha atendido más de 1.600.000 consultas, 320.000 urgencias, se han registrado unas 60.000 hospitalizaciones y más de 42.000 cirugías

El Hospital Quirónsalud Córdoba abrió sus puertas el 3 de septiembre de 2018 y lo hizo de forma paulatina, comenzando con la puesta en marcha de las consultas externas, pruebas diagnósticas y laboratorio, y en una segunda fase, a partir del 17 de septiembre, con el resto de servicios (hospitalización y urgencias). El hospital ha continuado creciendo con la incorporación de nueva tecnología y nuevos servicios como el de Medicina Nuclear en diciembre de 2020, estando a la vanguardia de la medicina en cuanto a técnicas y tecnología.

En estos años, en el Hospital Quirónsalud Córdoba ha atendido más de 1.600.000 consultas, 320.000 urgencias, se han registrado unas 60.000 hospitalizaciones y más de 42.000 cirugías, cifras que muestran la evolución del centro desde su apertura y su afianzamiento en la ciudad y la provincia cordobesa.

Este hospital cuenta con las máximas certificaciones de calidad asistencial, el pasado diciembre fue acreditado con el sello dorado de la Joint Commission International, la máxima distinción que concede este organismo Esta acreditación es la más exigente en el mundo para el ámbito sanitario y analiza que toda la atención y procesos del hospital están enfocados en la seguridad del paciente, en la calidad asistencial, y en un proceso de mejora continua.

En España muy pocos hospitales tienen esta acreditación, dada la enorme exigencia que implica para el centro, y el Hospital Quirónsalud Córdoba lo consiguió sólo cuatro años después de su apertura. De hecho, es el único hospital de la provincia de Córdoba con dicha distinción y el primero del grupo Quirónsalud en conseguirlo en Andalucía.

La implicación del personal, la dotación tecnológica de vanguardia y la calidad y prestigio de los profesionales sanitarios han convertido al Hospital Quirónsalud Córdoba en centro de referencia de la sanidad cordobesa, según ha destacado Pilar Serrano, directora gerente territorial del Grupo Quirónsalud en Andalucía. Además, ha agradecido "la confianza y la calurosa acogida que la ciudad y la provincia han depositado en nuestro hospital, lo que nos motiva para seguir creciendo y mejorando, con el objetivo de prestar la mejor calidad asistencial y de ofrecer la mejor atención a nuestros pacientes".

También ha querido reconocer y agradecer el trabajo de todos los profesionales del centro en estos 5 años, sin cuyo esfuerzo y compromiso no se podrían haber logrado los éxitos del hospital, ni se podrían haber gestionado momentos tan duros como la pandemia. Así, "este gran proyecto no hubiera sido posible sin la colaboración e implicación de todas las instituciones, profesionales y ciudadanía, que lo han impulsado y han hecho que sea el hospital de vanguardia que en es la actualidad".

Con motivo del 5 aniversario del centro y en agradecimiento a la confianza en el hospital de pacientes, familiares y profesiones en este tiempo, se celebrarán distintas actividades, como la entrega de obsequios conmemorativos del aniversario a pacientes y familiares, un acto institucional, una exposición de fotografías de la fachada del centro realizadas por fotógrafos cordobeses, un evento en agradecimiento a la encomiable y destacada labor del personal del hospital en estos años, vídeos conmemorativos, y jornadas y conferencias conmemorativas, entre otras acciones.

quironsalud.es

5 años cuidando de ti

En el **Hospital Quirónsalud Córdoba** cumplimos 5 años a tu lado y queremos agradecerte la confianza que has puesto en nosotros. Por muchos años más juntos cuidando de los tuyos y de ti.

5 AÑOS CONTIGO

Gracias, Córdoba

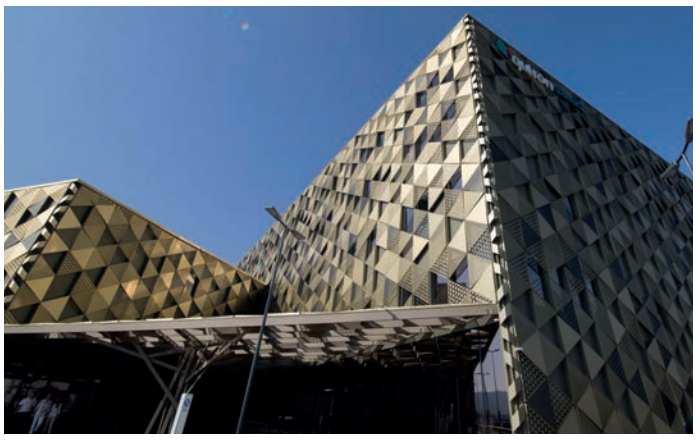
Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área **"Mi Quirónsalud"** de **quironsalud.es**, o en nuestra **App**.

Hospital quirónsalud Córdoba

Hospital Quirónsalud Córdoba
Avda. del Aeropuerto, s/n - 14004 Córdoba - **957 410 000**

Cita previa
900 301 013

SUMARIO



QUIRÓNSALUD CÓRDOBA CUMPLE CINCO AÑOS 2

IMIBIC Y EL REINA SOFÍA EVALÚAN EL EFECTO DE INTRODUCIR UNA CESTA SALUDABLE EN LA DIETA DE MENORES CON OBESIDAD 5

ABORDANDO LOS ACCIDENTES CEREBROVASCULARES DESDE LA NEUROPSICOLOGÍA 6

FARMACIAS DE GUARDIA 8

EL CONSEJO ANDALUZ DE COLEGIOS DE ENFERMERÍA (CAE) EXIGE MÁS ENFERMEROS ESPECIALISTAS EN SALUD MENTAL 10

LAS INFECCIONES URINARIAS Y DE OÍDOS, PATOLOGÍAS MÁS FRECUENTES EN URGENCIAS DURANTE ESTE VERANO 11

HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS REALIZA CON ÉXITO SU PRIMERA INTERVENCIÓN DE CIRUGÍA DE COLUMNA POR VÍA LATERAL 12

LA CARNE DE CAZA ES BAJA EN GRASAS Y ES UNA GRAN ALIADA PARA LA SALUD... 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

28	29	30	31	1	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 DÍA MUNDIAL DE LA RETINOSIS PIGMENTARIA
25	26	27	28 DÍA INTERNACIONAL DE LA SORDERA	29 DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN	30	1

LA FRASE DEL MES

«Qué afortunados fuimos de no tener estas pruebas en animales en los años 40, porque, probablemente, la penicilina nunca habría sido aprobada, y posiblemente todo el mundo de los antibióticos nunca habría sucedido».

ALEXANDER FLEMING

RESTAURANTE LA ANTIGUA
FUNDADA EN 1999

Desde la dirección del antiguo Equilibrista os queremos notificar que volvemos a nuestros orígenes, volvemos a ser La Antigua, restaurante de referencia en Córdoba. Permanecemos en el mismo lugar de antes, Ronda de Isasa 10 y nuestro contacto es 670505326. Os esperamos.

IMIBIC y el Reina Sofía evalúan el efecto de introducir una cesta saludable en la dieta de menores con obesidad

Cada semana, gracias a la colaboración de 'Hnos. F. Jordán Carnicería y Frutería', 30 niños y niñas de 6 a 12 años recogen una selección de productos

REDACCIÓN

El Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) y el Hospital Reina Sofía participan en un proyecto de investigación denominado Med-Kids cuyo objetivo es desarrollar nuevos alimentos en el conjunto de una cesta, más saludables y dirigidos a la población infantil como medida para reducir la obesidad y sus complicaciones asociadas. El proyecto está financiado con Fondos del Centro para el Desarrollo Tecnológico Industrial (CDTI) del Ministerio de Economía y Competitividad y en él participan varios grupos de investigación que pertenecen a la Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN).

La investigación, en la que participan varias ciudades españolas (Pamplona, Zaragoza, Santiago de Compostela y Córdoba) y seis industrias alimentarias, tiene como objetivo una intervención dietética durante 4 meses con una cesta de alimentos o productos con un perfil más saludable en 30 niños y niñas de 6 a 12 años que presentan obesidad o sobrepeso, como por ejemplo el aceite de oliva virgen extra rico en polifenoles de la propia aceituna o el pescado blanco, entre otros.

Los alimentos que componen la cesta son el aceite de oliva alto en polifenoles para consumo diario, pan de molde y un producto de bollería con mejor perfil nutricional, una barrita de legumbre y carne magra de cerdo, una bebida experimental de fruta y vegetales saciante y pescado de fácil preparación. El proyecto, que comenzaba en mayo, va a iniciar los análisis más específicos sobre factores de riesgo metabólicos, inflamación y metabolómica en la Universidad de Granada en octubre. Tras los resultados se valorará la utilidad y frecuencia de estos alimentos en el consumo de niños y niñas con obesidad.

Colaboración frente a la obesidad

Para la ejecución de este proyecto es clave el papel que juega el establecimiento colaborador: 'Hermanos F. Jordán Carnicería y Frutería', que participa de forma altruista con el almacenaje, conservación y distribución de los alimentos. Según destacan los propietarios, Alfonso y Paco, "entendemos que la obesidad infantil es un gran problema de nuestra sociedad y queremos contribuir a mejorar la salud de nuestros vecinos y vecinas".

En esta línea, la investigadora y pediatra Mercedes Gil recuerda que según el estudio ALADINO 2019 (2), la prevalencia de sobrepeso y obesidad es del 23,3% y 17,3%, respectivamente, en población infantil de 6 a 9 años, basándose en las referencias de estado ponderal de la Organización Mundial de la Salud (OMS). En este contexto, el número de investigaciones enfocadas en el desarrollo de alimentos saludables y funcionales para alcanzar una alimentación saludable es cada vez mayor.

El desarrollo de nuevos productos alimentarios puede resultar clave y de gran interés en el diseño de modelos nutricionales de precisión que permitan la individualización del tratamiento para cada persona con el fin de mejorar la respuesta al tratamiento y, en última instancia, su estado de salud.

Además, el grupo de investigadores de Córdoba y del resto de centros estudiarán no solo los cambios en el patrón dietético, también evaluarán los cambios producidos en las variables antropométricas y de composición corporal tras la intervención; estudiarán los cambios bioquímicos y metabolómicos producidos tras la intervención y, también, se persigue fomentar hábitos alimentarios saludables y una adecuada adherencia entre los niños y niñas.

INFORMACIÓN

CÓRDOBA SANA

Abordando los accidentes cerebrovasculares desde la neuropsicología

JOSEFA TIENDA SERRANO
NEUROPSICOLOGA (AN 07691)

En Menteágil contamos con un equipo de profesionales, especializados en Psicología y Neuropsicología, que abordan y ayudan a la persona y su entorno a superar las dificultades que padece el paciente que ha sufrido un accidente cerebrovascular.

El ictus es la segunda causa de muerte en el mundo y la tercera en el mundo occidental. Según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2004) la enfermedad cerebrovascular aguda o ictus fue en el año 2002 la segunda causa de muerte global (35.947 casos) y la primera en la mujer (21.018 casos) en la población española. Esto indica que se produce una muerte por ictus cada 15min. Es la causa más importante a largo plazo en el adulto y la segunda causa de demencia. No obstante, es más discapacitante que letal. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es la primera causa de discapacidad permanente en adultos. Al menos el 30% de los supervivientes tienen una recuperación incompleta y el 20% requieren asistencia para las actividades de la vida diaria

Los Factores de riesgo para padecer esta enfermedad son:

- edad
- presión arterial elevada
- sexo masculino
- consumo de tabaco
- antecedentes familiares directos
- diabetes
- nivel de colesterol alto

Las indicaciones previas para buscar ayuda médica urgente son:

- Al sonreír un lado de la cara queda flácido.
- Al levantar los brazos uno tiende a caer o tiene dificultad para subir.
- Al intentar repetir una frase simple hay dificultad para articular las palabras o palabras sin sentido.

¿Qué es un accidente cerebrovascular? ¿Qué tipos existen? ¿Cuáles son sus síntomas? Menteágil te lo explica:

Se denomina «ictus» o «accidente vascular cerebral» (AVC) a un grupo heterogéneo de trastornos en los que se produce una lesión focal en el encéfalo (cerebro, cerebelo, tronco) que puede ser transitoria o definitiva y que es debida a la alteración de un mecanismo vascular. Estos accidentes cerebrovasculares producen déficits cognitivos, sensoriomotoras, físicos y emocionales.

Estos ACV se dividen en 2 tipos según su origen son:

- ACV Isquémico: siendo el más frecuente, ocurre cuando hay un bloqueo en el flujo normal de la sangre cuando se dirige hacia el cerebro. Sus secuelas son mas localizadas.
- ACV Hemorrágico: es menos frecuente pero más letal y ocurre cuando alguno de los vasos sanguíneos cerebrales se rompen y desarrollan un derrame. Tienen efectos más amplios y difusos.

Según la localización de la lesión y la zona afectada pueden aparecer unos síntomas u otros.

Del mismo modo como consecuencia de un ictus todos los dominios cognitivos pueden verse afectados, provocando déficits atencionales, falta de conciencia del déficit, desorientación, agnosias, trastornos de lenguaje (afasias), alteraciones de memoria, disfunción ejecutiva, alteraciones conductuales, déficit motores. Además, puede ocasionar un impacto psicológico sobre el paciente y sus familiares, siendo las manifestaciones depresivas y de ansiedad los trastornos más habituales.

En Menteágil contamos con un equipo especializado que ofrece un tratamiento neurorrehabilitador para personas que han sufrido un Ictus.

EFECTOS DEL ICTUS SEGÚN SU LUGAR DE AFECTACIÓN

HEMISFERIO IZQUIERDO	Afasia, Apraxia ideomotora, Agrafía, Agnosia digital, Acalculia
HEMISFERIO DERECHO	Alteraciones en Funciones Visoperceptivas, Visoespaciales y Visoconstructivas
SISTEMA LÍMBICO Y PARALÍMBICO	Amnesia y Alteraciones de la Memoria
LESIONES LOBULOS FRONTALES	Cambios de personalidad, del comportamiento y en las funciones ejecutivas

La rehabilitación neuropsicológica es imprescindible para la reintegración de la persona en su ambiente familiar , laboral y social. El principal objetivo es recuperar y compensar las secuelas y el impacto que las condiciones discapacitantes que se han producido. De modo que la persona vuelva a ser lo mas funcional posible, para desenvolverse en su vida diaria.

Menteagil también ayuda a los familiares para que aprendan a vivir y sobrellevar los déficits cognitivos , los cambios emocionales y conductuales de su familiar.

La neuropsicóloga del centro realiza primero una revisión de todo el historial médico del paciente, posteriormente se realiza una valoración para conocer las distintas funciones cognitivas que han sido afectadas tras el impacto del daño cerebral, valorando los puntos y los puntos fuertes mejor preservados para preparar un programas de rehabilitación individual. Este programa incluye un diagnóstico neuropsicológico, el establecimiento de objetivos recuperables y compensables, intervención sobre los déficits cognitivos, emocionales y sociales y orientación al familiar.

CAN PERRI

BOUTIQUE DE MASCOTAS

· Accesorios de Paseo · Cosmética · Snacks Naturales · Juguetes · Complementos·

holacanperri@gmail.com @can.perri c/ Málaga, 3 (junto a pza.Tendillas) Córdoba

FARMACIAS DE GUARDIA

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

DE LUNES A VIERNES

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

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
CONDE DE GONDOMAR, 2 (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
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 DE 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 ESQUINA ISLA FORMENTERA	ZONA ARROYO DEL MORO	FRENTE A MERCADONA
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	FRENTE AL AMBULATORIO BENITO DE BAÑOS
CRUZ CONDE, 21	ZONA CENTRO	ESQUINA A RONDA DE LOS TEJARES
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
JOSÉ Mª MARTORELL, 4	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
ISLA ALEGRANZA, 10	ZONA NOREÑA	JUNTO SUPERMERCADO PIEDRA DE AVDA. ISLA FUERTEVENTURA
LOPE DE HOCES, 7	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	ESQ. PASEO DE LA VICTORIA - JUNTO A LA ZONA
HUERTA DEL RECUERO S/N	ZONA NOREÑA	FARMACIA NOREÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
ESPEJO BLANCAS, 2	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	ESQUINA ALMOGÁVARES (JUNTO AL AMBULATORIO)
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO 4 Y 5	ZONA FIGUERÓA-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 A PARQUE INFANTIL
MURCIA, 4	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	ENTRE AVDA. BARCELONA Y RONDA DE LA MANCA
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

DOMINGOS

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

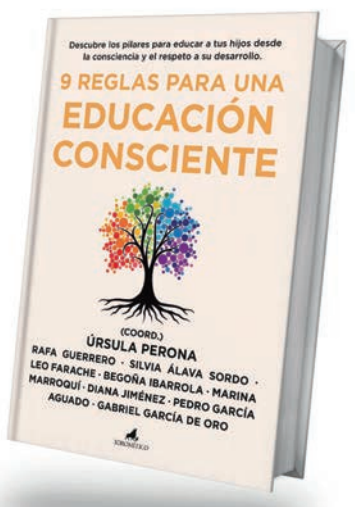
LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
CARRETERA 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

Aprende a transmitir los pilares sobre los que sentar las bases de una crianza consciente.

¡No esperes más para transformar la educación de tus hijos!



Con la coordinación de Úrsula Perona, cuenta con autores de referencia como Rafa Guerrero «Darwin», Silvia Álava Sordo, Leo Farache, Begoña Ibarrola, Marina Marroquí, Diana Jiménez, Pedro García Aguado y Gabriel García de Oro.

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
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SÁNZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46	ZONA CIUDAD JARDIN	ESQUINA C/ ESCRITOR CONDE DE ZAMORA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	GLORIETA HIPERCOR
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
AVDA. DE LAS OLLERÍAS, 11	ZONA CENTRO	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
JOSÉ Mª MARTORELL, 4	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
LOPE DE HOCES, 7	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	ESQ. PASEO DE LA VICTORIA - JUNTO A LA ZONA
HUERTA DEL RECUERO S/N	ZONA NOREÑA	FARMACIA NOREÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
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

8 DE SEPTIEMBRE (FESTIVO)

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

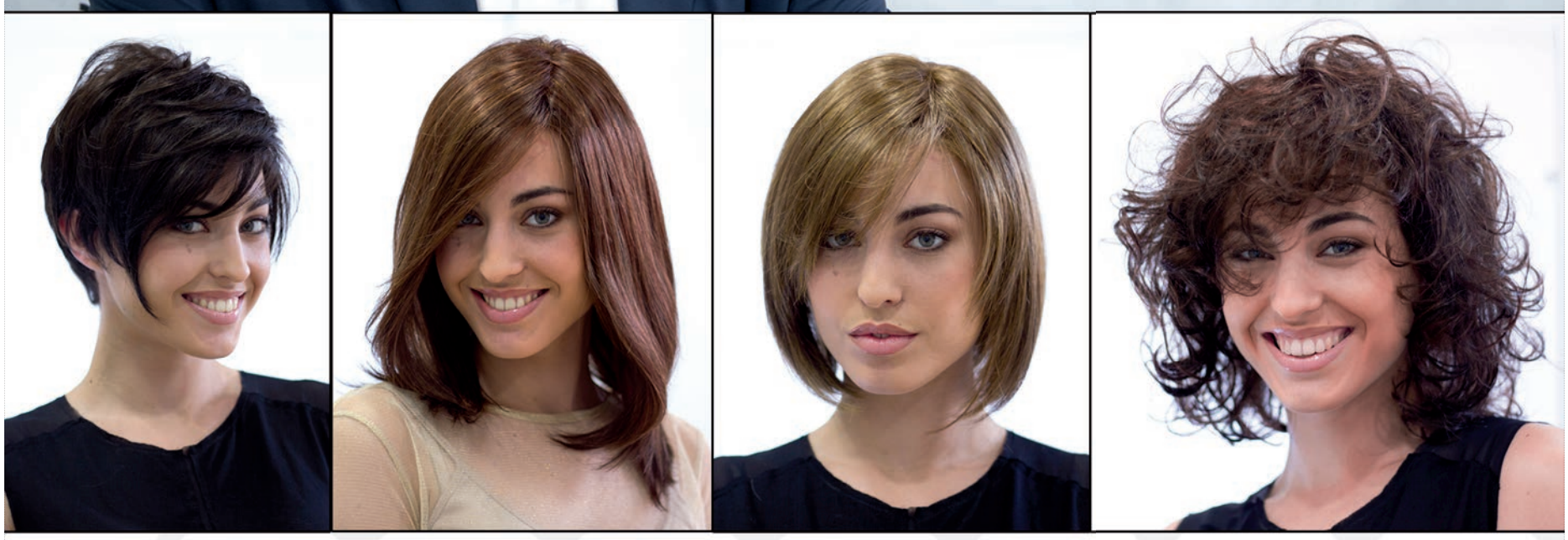
LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
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
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	FRENTE AL AMBULATORIO BENITO DE BAÑOS
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
ISLA ALEGRANZA, 10	ZONA NOREÑA	JUNTO SUPERMERCADO PIEDRA DE AVDA. ISLA FUERTEVENTURA
HUERTA DEL RECUERO S/N	ZONA NOREÑA	FARMACIA NOREÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A MEDINA AZAHARA)
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 9	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	

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

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

DIONI BARRERA

PELUQUEROS



«DISEÑO CAPILAR»
ALONSO EL SABIO, 4 (FRENTE AL COLEGIO EL CARMEN). CÓRDOBA
T. 957 782 388. M. 610 751 173

DIONI BARRERA PELUQUERÍA
CRONISTA SALCEDO HIERRO, 6.
CÓRDOBA.
T. 957 486 591

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

NOTICIAS EN BUENAS MANOS

CÓRDOBA SANA

El Consejo Andaluz de Colegios de Enfermería (CAE) exige más enfermeros especialistas en salud mental

El CAE ha recordado que el Congreso presentó en 2021 una Proposición de Ley General de Salud Mental que recogía la necesidad de hasta 1.900 enfermeras y enfermeros especialistas en Andalucía para cumplir la ratio de 23 por cada 100.000 habitantes

REDACCIÓN

La Enfermería andaluza ha destacado la labor fundamental que desarrollan las enfermeras en la detección, intervención y seguimiento de problemas de salud mental de la población, «por lo que es imprescindible el desarrollo de la especialidad y el refuerzo de las plantillas en el SAS».

«Tenemos que enfrentarnos al aumento de un 47% de los trastornos mentales en adolescentes»

El Consejo Andaluz de Colegios de Enfermería reivindica la figura de la enfermera especialista en Salud Mental con motivo de la celebración de la efeméride que se celebra el 1 de septiembre y que conmemora el nacimiento de Hildegart Peplau, enfermera comprometida con los cuidados en el ámbito de la Salud Mental y Psiquiatría, quien es considerada por su legado maestra para muchos y muchas enfermeras de Salud Mental. Por tanto, desde el CAE han destacado su compromiso «**para tratar y cuidar a las personas y familias que requieren de ayuda profesional para superar estas patologías**».

Con todo ello, desde el Consejo autonómico han subrayado el papel vital que desempeñan los profesionales para conseguir los objetivos recogidos en la Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud (2022-2026), que abogan por la cooperación dentro del equipo interdisciplinar de salud mental «otorgando un especial protagonismo a los profesionales de la enfermería».

Nexo entre pacientes y familias

Tal y como afirma **María del Mar García Martín**, presidenta del Consejo Andaluz de Colegios de Enfermería, es urgente la implementación de la especialidad de Enfermería de Salud Mental en el Sistema Sanitario Andaluz. Además, ha advertido que las y los profesionales desarrollan una labor educativa y asistencial que incluye la percepción de síntomas, así como «la identificación de las causas que originan trastornos mentales», por lo que ejemplifican un «nexo primordial» entre los pacientes y las familias para conocer los tratamientos y el posterior desarrollo de las patologías.

Por tanto, la presidenta del Consejo autonómico, ha subrayado que los profesionales de enfermería especialistas en salud mental «prestan cuidados a la persona, familia y comunidad para **promover y fomentar la salud mental, prevenir la enfermedad y afrontar las experiencias de estrés ayudándoles a readaptarse y encontrar significado en esas experiencias**».

Déficit de profesionales

El CAE ha recordado que el Congreso presentó en 2021 una Proposición de Ley General de Salud Mental que recogía la necesidad de hasta 1.900 enfermeras y enfermeros especialistas en Andalucía para cumplir la ratio de 23 por cada 100.000 habitantes. Pero, según los datos recogidos en 2022, «**nuestra comunidad está muy lejos de llegar a las cifras establecidas**», a lo que han añadido las consecuencias de la pandemia que han agravado esta situación «haciendo aún más necesarios el aumento de redes de profesionales y una apuesta firme por la especialización».

En este sentido, desde el Consejo Andaluz de Enfermería han alertado de la «preocupante» situación que ilustra que más 400 de los 5.000 intentos de suicidio atendidos por los servicios de Urgencia del SAS el pasado 2022, correspondieran a menores de edad. Ante ello, han incidido en la cualificación de las profesionales de Enfermería y su especialización para «**diseñar y liderar proyectos que identifiquen la realidad a la que se enfrentan los menores en su día a día**, y así intervenir y coordinarse con otros profesionales sanitarios dando respuesta a uno de los problemas sanitarios más graves a los que nos enfrentamos como sociedad».

María del Mar García Martín ha recordado que, tras la pandemia, «tenemos que enfrentarnos al aumento de un 47% de los trastornos mentales en adolescentes», por lo que ha aseverado que «debemos poner todas las herramientas posibles para solucionar este gran problema, y entre estas herramientas está **el aumentar el número de enfermeras especialistas de salud mental para atender a nuestra población**».

Las infecciones urinarias y de oídos han sido las patologías más frecuentes en Urgencias durante este verano en el Hospital Quirónsalud Córdoba

REDACCIÓN

Las infecciones urinarias y de oídos son las patologías más frecuentes en el servicio de Urgencias durante este verano, puesto que el mayor contacto con el agua y la humedad, así como las elevadas temperaturas que se están registrando en los meses estivales provocan una proliferación de bacterias, según ha indicado el doctor Carlos Barcones, especialista del servicio de Urgencias del Hospital Quirónsalud Córdoba.

El doctor Barcones ha explicado que, aunque estas patologías no suelen revestir gravedad, pueden resultar muy molestas y dolorosas y afectar a la vida diaria, por lo que es aconsejable intentar prevenirlas y saber actuar ante los primeros síntomas. La cistitis suele ser la infección urinaria más frecuente, especialmente en mujeres jóvenes, y se caracteriza por ser una infección provocada por bacterias, que causa inflamación y dolor en la vejiga acompañándose de otros síntomas como la polaquiuria, que es la necesidad de orinar muchas veces durante el día pero en poca cantidad, el tenesmo vesical, que es la sensación persistente de ganas de orinar tras haber finalizado la micción, y la disuria, dolor durante la micción.

Las causas principales de las infecciones de orina son el sudor, una menor ingesta de líquidos y mantenerse con el bañador mojado durante un largo periodo de tiempo. Estos factores provocan una alteración de la flora vaginal normal propiciando la proliferación y crecimiento de bacterias patógenas que pasan a la vejiga a través de la uretra. El origen de la mayoría de las infecciones urinarias son microorganismos provenientes de la vía intestinal, sólo una minoría son producidas por microorganismos ambientales.

La bacteria Escherichia Coli, que se encuentra en heces, es responsable de entre el 70 y el 90% de los casos de infecciones, según ha indicado el doctor Barcones. Con menos frecuencia se puede producir infección por otros bacilos gramnegativos intestinales (klebsiella, proteus), y en personas con patología debilitante o inmunosupresión serratia o pseudomonas). Menos frecuentemente se producen por hongos y levaduras, virus y parásitos.

El doctor Barcones ha afirmado que «el diagnóstico se realiza de forma sencilla y rápida en el servicio de urgencias mediante un análisis de la orina con tira reactiva, esta prueba junto con los síntomas del paciente nos orienta para el diagnóstico, que debe ser confirmado a través de un cultivo de orina. No obstante, se debe comenzar con antibioterapia empírica de inmediato".

Para evitar las infecciones de orina, el doctor aconseja "aumentar la ingesta de líquidos lo suficiente como para producir dos litros de orina en 24 horas, siempre que no esté contraindicado por otra patología médica". También ayuda orinar con mayor frecuencia (cada 2-3 horas), no permanecer con el bañador mojado, evitar los cambios de temperatura bruscos, secarse siempre de adelante a atrás y evitar el estreñimiento. No se deben utilizar productos irritantes en el área urogenital como espermicidas o duchas vaginales y se recomienda el uso de ropa interior de algodón, con el fin de no alterar la flora vaginal. Es imprescindible seguir una hidratación adecuada y una alimentación sana rica en frutas y verduras.

Según la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, la incidencia de infecciones urinarias es estacional y alcanza su punto máximo en los meses de verano, con un pico significativo a mitad de la estación. En los días en los que la temperatura media semanal se sitúa entre 25 y 30 °C, la incidencia de ITU aumenta en un 20-30 % con respecto a las semanas con temperatura inferior. Además, a medida que aumentan las temperaturas, puede aumentar las complicaciones atribuibles a las Infecciones del tracto urinario.

NOTICIAS EN BUENAS MANOS

CÓRDOBA SANA

Hospital San Juan de Dios realiza con éxito su primera intervención de cirugía de columna por vía lateral

La operación fue llevada a cabo por los doctores Diego Jiménez y Miguel Ángel Marín en colaboración con Alejandro Peiró, cirujano especialista en columna del Hospital Sant Joan de Deu

REDACCIÓN

El equipo de traumatología del Hospital San Juan de Dios de Córdoba ha realizado con éxito su primera intervención por vía lateral de columna lumbar en una paciente de 60 años que ha tenido una evolución favorable tras ser dada de alta. Esta innovadora técnica es mínimamente invasiva y permite una mejor recuperación, más rápida y menos dolorosa, así como menos riesgos durante la cirugía.

El doctor Diego Jiménez, que ha realizado esta operación junto al doctor Miguel Ángel Marín en colaboración con Alejandro Peiró, cirujano especialista en columna del Hospital Sant Joan de Deu, explica que la mujer presentaba dolor lumbar y en la parte interna del muslo que le limitaba su actividad diaria, debido a un síndrome de segmento adyacente, derivado de una intervención anterior en la misma zona.

«Este sistema de abordaje lateral es muy novedoso ya que permite llegar a la columna lumbar de manera mínimamente invasiva, a través de un acceso retroperitoneal. Esta cirugía —continúa el doctor Jiménez— permite hacer una sustitución total del disco facilitando la ausencia de muchos riesgos operatorios y con una monitorización neurofisiológica que evita el peligro de lesiones neurológicas».

Para el director médico del centro, el doctor Enrique Cantillo, la implementación de este tipo de técnicas da buena cuenta de la actualización constante de los profesionales del Hospital San Juan de Dios con el relevante objetivo de «mejorar el bienestar del paciente, su recuperación, y situarnos a la vanguardia de la seguridad clínica durante el proceso».

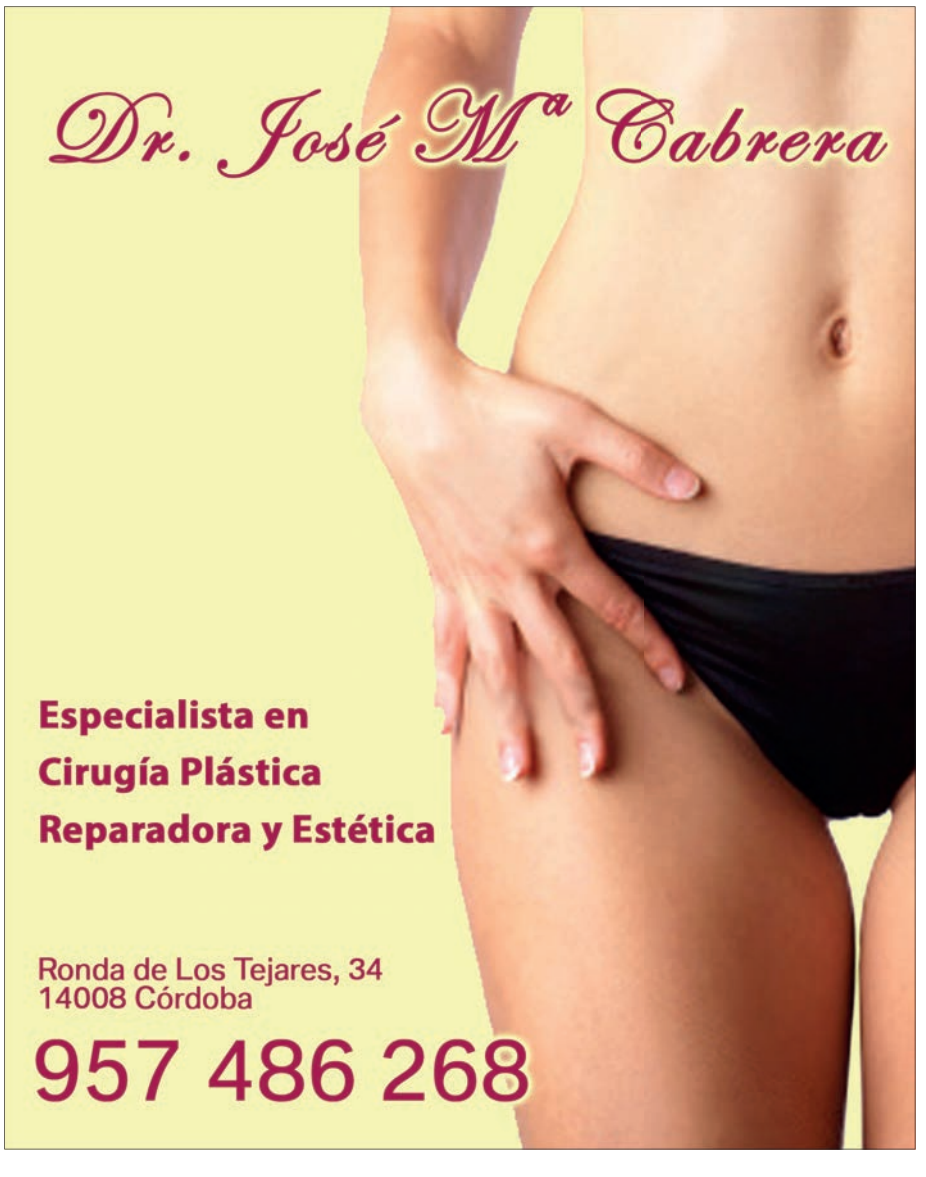
Recomendable cuando ha habido cirugías previas

Esta técnica, también conocida como Xlif, es muy recomendable para pacientes que ya se han sometido a una intervención de columna por vía posterior. «El acceso lateral evita volver a intervenir en una cicatriz y los riesgos que esto supone», señala Diego Jiménez quien apunta que esta intervención también puede realizarse en cirugías primarias, sobre todo en aquellas relativas a los segmentos lumbares del L1 al L4, consiguiendo los mismos beneficios.

«Este sistema de abordaje lateral es muy novedoso ya que permite llegar a la columna lumbar de manera mínimamente invasiva, a través de un acceso retroperitoneal. Permite hacer una sustitución total del disco facilitando la ausencia de muchos riesgos operatorios y con una monitorización neurofisiológica que evita el peligro de lesiones neurológicas»

Desde sus inicios el Hospital San Juan de Dios de Córdoba ha sido referente en la especialidad de Traumatología, que ha ido evolucionándose y adaptándose a las últimas técnicas que permiten abordajes con menos riesgos y una mejor recuperación para el paciente.

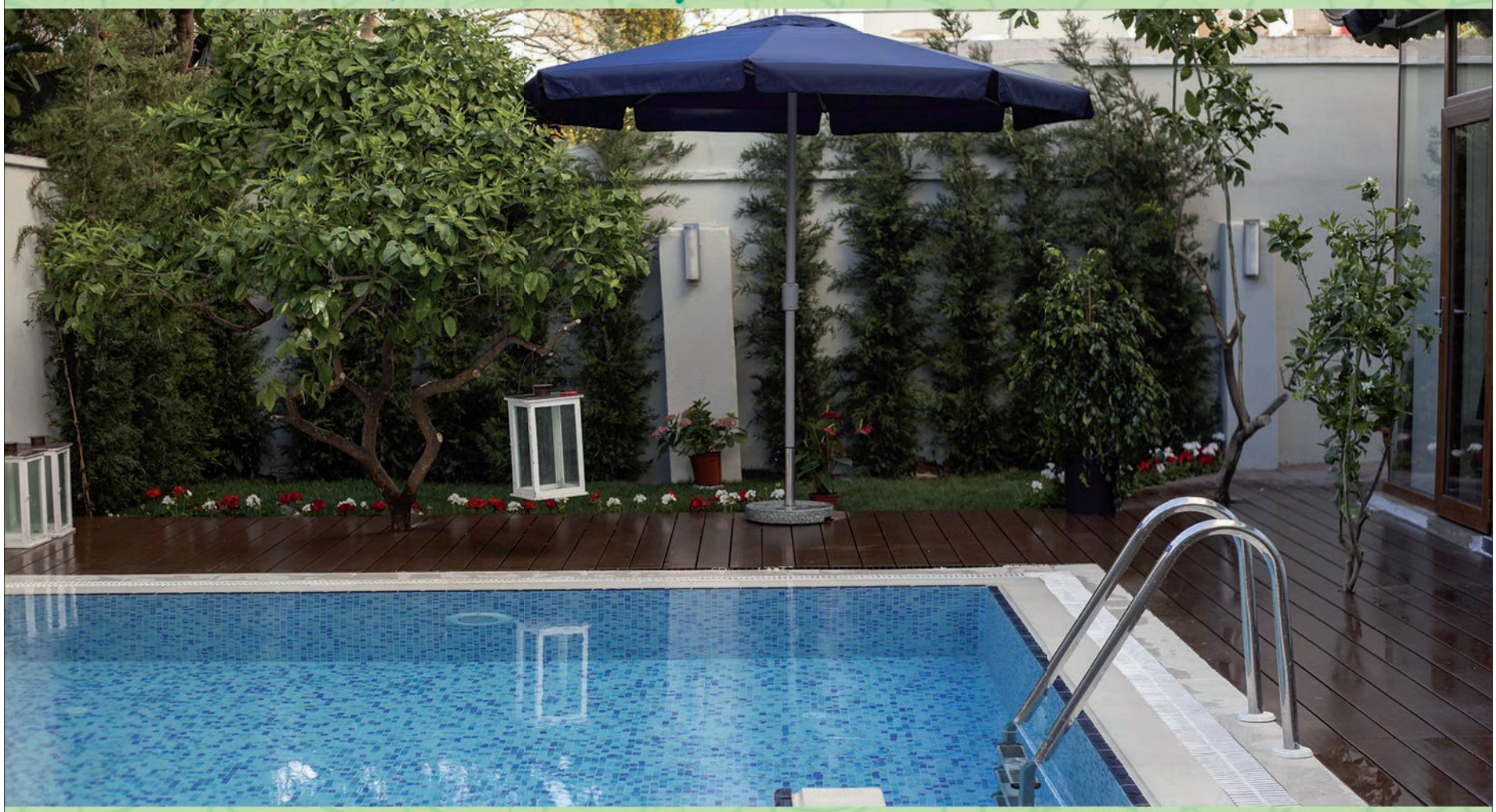
El servicio de Traumatología se encuentra organizado en distintas unidades de intervención: miembro superior, mano, en el inferior, pie, columna y en el área correspondiente a traumatología y ortopedia infantil, con el objetivo de garantizar una atención integral y un diagnóstico y tratamiento más preciso y enfocado a cada persona.



VIVEROS Surplant, s.l.®

Avda. de la Arruzafa, 29
957 27 55 58
693 26 14 55
14012 - CÓRDOBA
surplantlaarruzafa@surplant.es
www.surplant.es

PRODUCTORES DE PLANTA, ORNAMENTAL Y DE JARDÍN



SEPTIEMBRE TAMBIÉN ES EL MES DE LAS FLORES

En VIVEROS INSURPLANT Disponemos de una amplia variedad de plantas ornamentales tanto de interior como de exterior, así como todo tipo de árboles ornamentales y frutales, vivaces, setos, céspedes y prcductos accesorios que harán de su casa, terraza, finca, jardín o huerto un entorno para disfrutar. Nuestros clientes cuentan con el asesoramiento de expertos profesionales con años de experiencia en este mercado, que le asesorarán sobre las plantas que necesita su espacio.

semillero, plantación interior y exterior, cesped artificial, plantación automatizada

COME SANO EN BUENAS MANOS

CÓRDOBA SANA

La carne de caza es baja en grasas y es una gran aliada para la salud

Esta carne se configura como un alimento muy rico para la salud teniendo infinidad de beneficios, y es rica en minerales tipo el fósforo, hierro, zinc, selenio, magnesio y potasio

REDACCIÓN

En los próximos meses comienza la temperada de caza y llega a la cocina de Taberna La Viuda este tipo de platos procedente de nuestra sierra. Unidos a otros productos como pescados, este tipo de carne es bajo en grasas lo cual es muy saludable, aportando minerales, y proteínas, muy necesaria para la salud. La poca grasa de la carne de caza es rica en Omega-3, con propiedades antiinflamatorias, y son muy recomendadas en la dietas de adelgazamiento.

La poca grasa de la carne de caza es rica en Omega-3, con propiedades antiinflamatorias, y son muy recomendadas en la dietas de adelgazamiento

Esta carne se configura como un alimento muy rico para la salud teniendo infinidad de beneficios para todos nosotros, es rica en minerales tipo el fósforo, hierro, zinc, selenio, magnesio y potasio, importante para las diferentes funciones del organismo. La carne de caza es una carne de alta calidad, ya que los animales al alimentarse de productos naturales se alejan de productos químicos que puedan afectar a nuestra salud.

Es nuestro país un gran valedor de este tipo de carne de km 0 ya que procede de nuestras sierras y dehesas, y enriquece a nuestra gastronomía cordobesa dándole opciones para dar salud a todos los que la consumen. Este producto, se caracteriza por proteger nuestros espacios medioambientales, dando lugar a mantener el trabajo rural tan importante en nuestra tierra.

Es nuestro país un gran valedor de este tipo de carne de km 0 ya que procede de nuestras sierras y dehesas, y enriquece a nuestra gastronomía cordobesa

La Taberna la Viuda, es buena conocedora de ello, e incluye en su carta platos de temporada en forma de sugerencias y de forma permanente mediante el Potaje, que recibe el propio nombre de la taberna por su receta propia, que incluye un acompañamiento muy especial, la carne de caza como elemento esencial de dicho potaje. Por otra parte, se puede destacar su salchichón de ciervo, con matices de Sierra y con un sabor sin igual, apostando por este producto de caza tan nuestro.

Todoliva Collection

AOVEs de fincas Multivarietales en seto

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

hierba fresca recien cortada

plátano

alcachofa

Aceites Vírgenes Extra

frutos secos

canela

manzana

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

tomate

almendra

hojas de ollvo

Collection

Aoves Todoliva

La colección completa está formada por cinco extraordinarios ***aceites vírgenes extra*** *monovarietales y un multivarietal. De variados e intensos sabores y aromas frutados, que los hacen únicos y diferentes entre sí. En boca se muestran suaves, ligeros y fragantes. Ideales para degustar y maridar en tu cocina, con tantos platos, como tu imaginación te permita*

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

SEMANA**EUROPEA**DELA**MOVILIDAD**

16 -22 DE SEPTIEMBRE 2023

semcordoba.org

Eficiencia**Energética**

DIA EUROPEO SIN COCHES
FIESTA DE LA BICICLETA
MERCADO KM0 VIDA A TU LADO
WEBINAR PARA EMPRESAS
ZONA INFANTIL
ACTUACIONES MUSICALESY DJ
CINE FORUM
ACTIVIDADES Y TALLERES
RUTAS Y PASEOS
GYMKANA
MOVILIDAD INCLUSIVA Y MAYORES

EXPO

II Jornadas Provinciales de Fomento de la

MOVILIDAD ELÉCTRICA Y ECO

16-19 SEPTIEMBRE · VIAL NORTE

Organiza:

AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA

Colaboran:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA Y EL RETO DEMOGRÁFICO

Atradeco
Asociación Provincial de Talleres y Automoción de Córdoba

Comercio Córdoba
Federación Provincial del Comercio de Córdoba