

CÓRDOBA SANA

WWW.CORDOBASANA.ES
@CORDOBASANA

abril de 2023
Año XV • número 188. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO



centro **auditivo**
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



Los mayores necesitan un seguimiento integral y multidisciplinar para mantener actualizado y regulado su tratamiento

Mantener un seguimiento integral, multidisciplinar y especializado de las personas mayores es “fundamental para mantener actualizados y regulados sus tratamientos”, según ha indicado el doctor José María Jiménez Páez, geriatra del Hospital Quirónsalud Córdoba, y especialista del servicio de Urgencias del centro, que ha añadido que estos pacientes precisan una atención continuada.

(sigue en la página 2)

SIN DUDA, EL CENTRO DEPORTIVO MÁS FAMILIAR DE CÓRDOBA



HIDROSPORT
www.hidroportcordoba.es

NOTICIA DE PORTADA

Las personas mayores necesitan un seguimiento integral y multidisciplinar para mantener actualizado su tratamiento

Estos pacientes son en su mayoría pluripatológicos y polimedicados, por lo que hay que realizar un cuidado continuado que permita mantener su buen estado general, con especial atención a familiares y cuidadores

REDACCIÓN

Mantener un seguimiento integral, multidisciplinar y especializado de las personas mayores es “fundamental para mantener actualizados y regulados sus tratamientos”, según ha indicado el doctor José María Jiménez Páez, geriatra del Hospital Quirónsalud Córdoba, y especialista del servicio de Urgencias del centro, que ha añadido que estos pacientes precisan una atención continuada.

El doctor Jiménez Páez ha explicado que los pacientes por encima de los 75 años son en su mayoría pluripatológicos y polimedicados por lo que “hay que realizar un cuidado completo con el fin de mantener su buen estado general, prestando especial atención a familiares y cuidadores”. La atención integral es básica en la geriatría y se centra en abordar todos los aspectos de la vida del paciente de edad avanzada y que son el clínico, físico, cognitivo, psico conductual y social. Si falla algunos de estos aspectos, puede producirse un gran deterioro en la calidad de vida del mayor.

El doctor Jiménez Páez ha explicado que los pacientes por encima de los 75 años son en su mayoría pluripatológicos y polimedicados

El Hospital Quirónsalud Córdoba cuenta con consulta de Geriatría y la mayor parte de mayores que acuden esta consulta presenta problemas de sueño, trastornos del ánimo y afectivos asociados al envejecimiento, alteraciones de



memoria, así como alteraciones de conducta y psicológicas provocadas por demencias y otras enfermedades que cursan estos trastornos, como el Alzheimer, Parkinson, demencias secundarias a enfermedad cerebro vascular, deterioro cognitivo mixto, cuadros confusionales, descompensación de enfermedad de base, patologías crónicas en fase avanzada, e ictus, entre otras. En esos casos se solicitan distintas pruebas como analítica completa, radiografías, TAC, resonancias o electrocardiograma.

Las alteraciones de la movilidad y las enfermedades crónicas de evolución como la insuficiencia cardíaca, osteopo-

rosis, artrosis y patologías pulmonares crónicas, son también motivos de consulta muy frecuentes en estos pacientes, que necesitan un seguimiento para que tengan en todo momento su medicación ajustada a sus patologías.

El doctor ha resaltado que al presentar tantas patologías y medicación, es preciso realizar un reajuste periódico de sus tratamientos, de manera que se lleve a cabo una atención óptima desde el punto de vista geriátrico. El médico geriatra debe abordar distintos problemas médicos que se presentan a la vez en las personas mayores y trabajar en equipo con otros especialistas a los que ha de

consultar posibles cambios que puedan surgir en alguna de las enfermedades que sufren sus pacientes. “Tenemos que tener en cuenta muchos factores a la hora de abordar el cuidado de los mayores, teniendo como objetivo conseguir un envejecimiento saludable”, ha señalado el doctor Jiménez Páez.

Atención al paciente y al cuidador

Los pacientes mayores suelen acudir a consulta con familiares (pareja o hijos) o con cuidadores externos, en cualquier caso, “es primordial cuidar al cuidador, pues pueden producirse situaciones que requieran una atención específica para el entorno del paciente”, ha destacado el doctor. En este sentido, ha insistido en que “el cuidador principal (en muchas ocasiones un familiar directo), necesita también un seguimiento cercano y una valoración casi conjunta con el paciente, ya que los cuidados continuados de las personas mayores llevan a problemas en el cuidador como ansiedad, depresión, alteraciones del sueño, fatiga, dolor en diferentes localizaciones y problemas de alimentación, entre otros”.

Quirónsalud en Andalucía

El Grupo Hospitalario Quirónsalud cuenta en la actualidad en Andalucía con ocho centros hospitalarios situados en las ciudades de Málaga, Marbella, Los Barrios (Cádiz), tres en Sevilla, Córdoba y Huelva, además de 18 centros médicos de especialidades y diagnóstico y un hospital de día quirúrgico, que lo posicionan como líder hospitalario privado de esta comunidad autónoma.

CHASTANG

VENDE PARCELAS

650 413 015

605 829 454

DESDE

142.000 €









**SE VENDEN PARCELAS
EN ZONA SANSUEÑA,
SALDAÑA, EL BRILLANTE,
EL CERRILLO... URBANAS
DESDE 950 M2 DE SUPERFICIE**



CHASTANG
INMOBILIARIA

www.inmobiliariachastang.com

Un gran recibimiento para una gran espera

Vuestro bebé es lo más importante

En el Servicio de Obstetricia y Ginecología de Hospital Quirónsalud Córdoba estamos listos para darle la mejor bienvenida a vuestro bebé, por eso ponemos a vuestra disposición:

- Acompañamiento durante todo el embarazo.
- Equipo médico multidisciplinar.
- Entorno hospitalario seguro.

Solicita tu visita guiada y conoce al equipo que os cuidará



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



LAS PERSONAS MAYORES NECESITAN UN SEGUIMIENTO INTEGRAL Y MULTIDISCIPLINAR PARA MANTENER ACTUALIZADO SU TRATAMIENTO..... 2

ABORDANDO LOS ACCIDENTES CEREBROVASCULARES DESDE LA NEUROPSICOLOGÍA..... 6

FARMACIAS DE GUARDIA..... 8



EL COLEGIO DE ENFERMERÍA DE CÓRDOBA LIDERA UN ESTUDIO A NIVEL ANDALUZ SOBRE LA RATIO ENFERMERA SEGÚN LA COMPLEJIDAD DE CUIDADOS.....10

TABERNA LA VIUDA, TRADICIÓN COFRADE Y GASTRONOMÍA.....11

ENTREVISTAMOS A RAFAEL RODRÍGUEZ, CHEF DE «EL RINCÓN DE LAS BEATILLAS» 12

CÓMO CONVIVIR CON PATOLOGÍAS CARDÍACAS Y QUÉ HÁBITOS SEGUIR PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA.....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 ABRIL

27	28	29	30	31	1	2 DÍA MUNDIAL DEL AUTISMO
3	4	5	6 DÍA MUNDIAL DEL DEPORTE	7 DÍA MUNDIAL DE LA SALUD	8	9
10	11 DÍA MUNDIAL DEL PARKINSON	12	13	14	15	16 DÍA MUNDIAL DE LA VOZ
17 DÍA MUNDIAL DE LA HEMOFILIA	18	19	20	21	22	23
24 DÍA MUNDIAL DE LA MENINGITIS	25 DÍA MUNDIAL CONTRA LA MALARIA	26 DÍA INTERNACIONAL DE LA CONCIENCIACIÓN RESPECTO AL RUIDO	27	28 DÍA MUNDIAL DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	29	30

LA FRASE DEL MES

«Cualquiera que quiera adquirir un conocimiento competente de la medicina debe tener las siguientes ventajas: una disposición natural, un buen lugar para estudiar, educación temprana, amor por trabajar, descanso.»

HIPÓCRATES



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

**Abierto todos
los días del año**

Laborables de 8'30 a 22'00 horas
Sábados, domingos y festivos de 9'00 a 22'00 horas

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

EDIFICIO

Elíseo

VIVIENDAS EN
C/CARTAGO 19
DESDE 138.000 €+IVA
2 Y 3

DORMITORIOS

PISCINA, COCHERA Y
TRASTERO



OBRAS INICIADAS



BERCOR^{S.L}
Constructora Berlanga Cortes

957 47 77 67

INFORMACIÓN

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 neuro-



EFFECTOS 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

rehabilitador para personas que han sufrido un ictus.

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.

Menteágil 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 programa 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.

CUIDAMOS TU MEMORIA

Estimulación cognitiva «la gimnasia de tu cerebro»



menteágil
expertos en estimulación cognitiva

LAS SESIONES PUEDEN SER:

- Individuales o grupales
- En clínica o en el domicilio
- Fichas para trabajar en el domicilio

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- Población mayor sana
- Personas con deterioro cognitivo
- Personas con demencia tipo Alzheimer
- Pers. con daño cerebral (ictus, traumatismos...)

Primera
consulta
informativa
GRATUITA



¡ACTIVA TU CEREBRO!

¿Le preocupa su memoria?
¿Tiene pequeños olvidos?
¿Le cuesta decir algunas palabras?
Nosotros podemos ayudarle

OTROS SERVICIOS

- Fisioterapia a domicilio
- Logopedia
- Neurorehabilitación (Ictus, daño cerebral...)
- Atención temprana e infantil
- Psicología (infantil, adultos y terapia de pareja)
- Fisioterapia



Ronda de los Tejares 19, local 16B
(pasaje de Gran Capitán)
Dolores Ibarruri, 3
(Zona Carrefour Sierra)

Otros centros:

• Puente Genil
• Cabra
• Lucena
• Villanueva de Córdoba



957 485 513
630 778 690



menteagil@menteagil.com

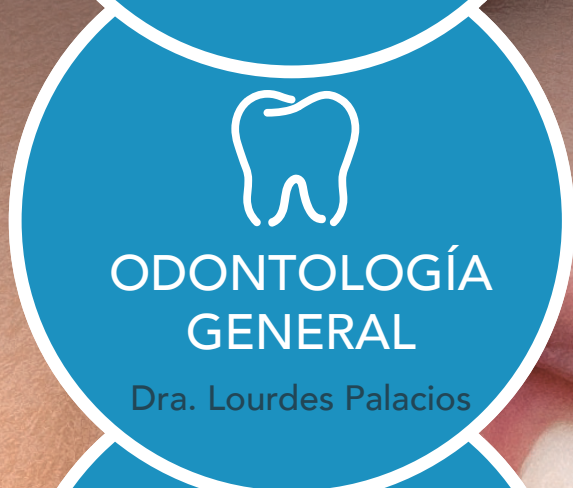


www.menteagil.com



IMPLANTOLOGÍA Y
ESTÉTICA DENTAL

Dr. Tomás Páez



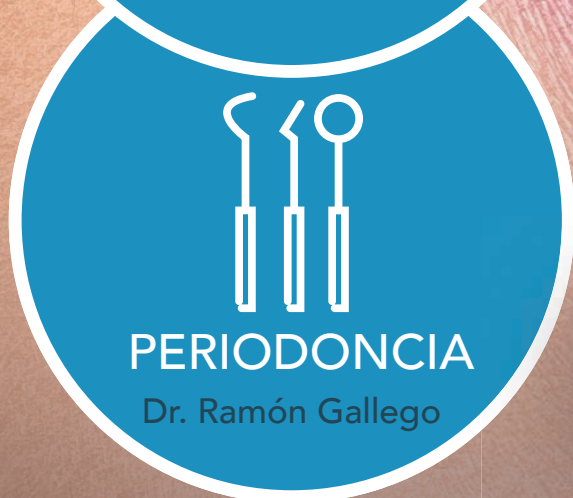
ODONTOLOGÍA
GENERAL

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

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 · Cosmética · Snacks Naturales · Juguetes · Complementos ·

holacanperri@gmail.com | [@can.perri](https://www.instagram.com/can.perri) c/ Málaga, 3 (junto a pza. Tendillas) Córdoba

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
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 Mº 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

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'
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
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

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 Mº 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
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

FESTIVOS 6, 7 Y 8

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)
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
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
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	
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

* LAS FARMACIAS MARCADAS CON * PERMANECERÁN CERRADAS LOS DÍAS 6 Y 7.

^ LAS FARMACIAS MARCADAS CON ^ PERMANECERÁN CERRADAS EL DÍA 8.

No te pierdas este clásico publicado por primera vez en español

«Ningún chico era mi amigo hasta que le hubiese ganado en una carrera. Y ninguna chica era amiga mía si no trepaba a los árboles ni saltaba vallas.»

Louisa May Alcott hablando sobre su juventud

Mujercitas en Nonquitt



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

El Colegio de Enfermería de Córdoba lidera un estudio a nivel andaluz sobre la ratio enfermera según la complejidad de cuidados

El Colegio apostará por la formación, la investigación y la visibilidad de la Enfermería en coordinación con las principales instituciones sanitarias de toda la provincia

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba ha celebrado esta tarde el Patrón de la Enfermería, San Juan de Dios —que se conmemoró el día 8 de marzo—, con un acto desarrollado en la sede del Rectorado de la Universidad de Córdoba (UCO), en el que los nuevos órganos de Gobierno del Colegio cordobés elegidos tras las pasadas elecciones del 12 de diciembre se han presentado en sociedad; en un encuentro en el que también se ha rendido homenaje a las enfermeras y enfermeros cordobeses jubilados y fallecidos durante el año 2022.

En este marco, la nueva presidenta, Natalia Pérez, ha resaltado que “apoyar a las enfermeras es garantizar el bienestar de nuestra sociedad. Esto es un hecho que no hay que demostrar, pero sí hay que aumentar su impacto y darlo a conocer”, para lo cual ha destacado, entre otras iniciativas, que el Colegio cordobés lidera, junto al resto de colegios provinciales que integran el Consejo Andaluz de Enfermería (CAE), un estudio a nivel andaluz sobre la ratio enfermera según la complejidad de cuidados. Un trabajo que analizará la ratio o número actual de enfermeras en relación con el volumen de población y las necesidades reales de incremento del personal de En-

fermería en cada uno de los servicios y ámbitos de la profesión —Atención Primaria, Hospitalaria, especialidades, UCIs, etc.— para garantizar una óptima y adecuada atención a los ciudadanos.

Los nuevos órganos de Gobierno del Colegio Oficial de Enfermería cordobés se presentan ante la sociedad cordobesa en un acto celebrado en el Rectorado de la Universidad de Córdoba, en el que también se rinde homenaje a las enfermeras cordobesas jubiladas y fallecidas durante el pasado año.

En este sentido, y en unos momentos en los que el Congreso de los Diputados ha reactivado la Proposición de Ley surgida de una Iniciativa Legislativa Popular sobre ratios de enfermeras para garantizar la seguridad del paciente, este estudio buscará precisar qué ratio de enfermeras es necesaria en Córdoba y Andalucía según la complejidad de cada cuidado. Los últimos datos a nivel general hablan de que Córdoba tiene 587 enfermeras por cada 100.000 habitantes —Andalucía 529, la tercera Comunidad Autónoma española por la cola—, por lo que la provincia necesita-

ría casi 1.900 enfermeras para llegar a la media de la UE.

Por otro lado, la nueva presidenta ha explicado que el Colegio apostará “por el desarrollo de nuestra profesión a través de la formación y la investigación, en coordinación con las instituciones sanitarias de nuestra provincia”, cuyos principales responsables y directores de Enfermería han estado presentes en este acto. En concreto, el Colegio ya ha puesto en marcha convenios con el Distrito sanitario Córdoba-Guadalquivir y los Áreas de Gestión Sanitaria Norte y Sur de Córdoba del SAS; así como con los hospitales Reina Sofía, San Juan de Dios, Cruz Roja y Quirónsalud de Córdoba. “Tenemos claro que nuestro principal objetivo es mejorar el bienestar de la sociedad cordobesa”, ha afirmado Pérez.

Trabajo en equipo y reconocimiento de las competencias

Entre otras cuestiones, la nueva presidenta ha señalado que “debemos dar respuesta a los retos que nos presenta hoy en día la sociedad garantizando la sostenibilidad del sistema, tanto en el ámbito público como privado. Y esto ¿Cómo se hace? Reconociendo las competencias enfermeras, con recursos y respaldo jurídico. Apoyando tanto la integración de las enfermeras especialistas como la

autonomía y liderazgo que podemos realizar las enfermeras tanto a pie de cama como en la dirección de un centro. Y ahí, el Colegio tiene que trabajar y reclamar lo que es necesario para el desarrollo profesional de las enfermeras, lo que es necesario para asegurar la sostenibilidad del sistema y, por tanto, lo que es necesario para garantizar el bienestar de la sociedad”.

Natalia Pérez ha resaltado que desde el “equipo fuerte y comprometido” que conforman los siete miembros de la nueva Comisión Ejecutiva y los 24 nuevos vocales de la Comisión Plenaria del Colegio de Enfermería de Córdoba, “queremos revalorizar nuestra profesión, para lo que necesitamos actuar mirando al futuro”. Los nuevos miembros de estos órganos de Gobierno se han presentado a través de la proyección de un video, a la par que se ha informado sobre el nuevo Plan Estratégico 2023 del Colegio.

Tras el citado video, la también nueva presidenta del Consejo Andaluz de Enfermería y presidenta del Colegio de Almería, María del Mar García —en su primer acto público como presidenta de este Consejo—, ha tomado la palabra resaltando la importancia de la organización colegial de Córdoba, “una organización viva y dinámica, donde se respira el interés de los profesionales de la Enfermería en

contribuir con su iniciativa y su proactividad”. Y el presidente del Consejo General de Enfermería de España, el cordobés Florentino Pérez Raya, ha destacado que “la nueva Junta Directiva del Colegio cuenta con la energía y la ilusión para seguir luchando por la enfermería cordobesa, para que las enfermeras sean visibles, para que las valore tanto la sociedad como los políticos”.

Por su parte, la delegada territorial de la Consejería de Salud y Familias en Córdoba, María Jesús Botella, ha sido la encargada de cerrar la primera parte de este acto de conmemoración del Patrón de la Enfermería 2023.

Homenaje a colegiados jubilados y fallecidos

Posteriormente, se ha procedido al tradicional homenaje a los colegiados fallecidos y jubilados durante el pasado año, mediante la entrega de diplomas y medallas a unas 40 enfermeras y enfermeros presentes en el acto del cerca de centenar de colegiados jubilados durante 2022, así como a los familiares de una enfermera cordobesa fallecida a los 31 años de edad.

Tras la entrega de estas distinciones en reconocimiento a toda una vida dedicada a la Enfermería, ha tomado la palabra la enfermera María Dolores Marín, en nombre de todos los homenajeados.



Taberna la viuda, tradición cofrade y gastronomía

Dos ingredientes clave para el organismo, bacalao y espinacas hacen de este plato un manjar nutritivo

REDACCIÓN

Abril trae el Azahar a la ciudad de Córdoba, y trae con ello la Semana Santa; momentos donde los productos gastronómicos, se orientan a la costumbre tan arraigada a nuestra ciudad y a Andalucía, como son los tiempos de vigilia. Bajo dicha premisa, la Taberna la viuda, muestra una apuesta para estos tiempos sirviendo en su local, ya reconocido por su potaje de montería, un potaje con la esencia de la vigilia, con bacalao y espinacas.

Taberna La viuda trae en abril su potaje de Vigilia, un potaje con bacalao y espinacas que además ayuda a proteger nuestro organismo

Dos de sus elementos clave son fuente de muchos nutrientes y claves para una alimentación saludable, en primer lugar el bacalao, el cual nos aporta calcio, potasio y fósforo para mantener activo nuestro cerebro y corazón, claves para nuestro organismo. No podemos olvidar que el Bacalao, rico en Omega 3, va a ser imprescindible para nuestro colesterol, y va a llenar nuestro cuerpo de energía a través de la infinidad de vitaminas que nuestro cuerpo toma de este producto del mar. Por su parte las espinacas, nos ayuda a nuestra flora intestinal por ser rico en fibras, y siendo también rico en vitami-



nas tales como vitamina A, vitamina C, vitamina B, vitamina E y vitamina F y minerales como el hierro, potasio, magnesio, manganeso.

Un plato para guardar la vigilia

y proteger nuestro organismo, ya que con su riqueza nutricional consigue de este plato de Cuaresma, esencial para nuestro cuerpo y mente.

Además de ello, Atún mari-

nad con cítricos, Bacalao al Palo Cortado, guardaran la vigilia de aquellos que quieran disfrutar la mejor gastronomía de Semana Santa a través de los mejores pescados y verduras.







PUERTA SEVILLA
TABERNA RESTAURANTE CÓRDOBA

RESTAURANTE
957 297 380



LA VIUDA
TABERNA

TABERNA
957 296 905



LA POSADA DEL CABALLO ANDALUZ
CASA DE COMIDAS

CASA DE COMIDAS
957 290 374

en el corazón de San Basilio





ENTREVISTA EN BUENAS MANOS

Entrevistamos a Rafael Rodríguez, chef de «El rincón de las beatillas»

REDACCIÓN

¿Cuál es el plato más popular en «El rincón de las beatillas» y por qué crees que a la gente le gusta tanto?

El rabo de toro sin duda pero no dejando atrás ni el salmorejo ni los guisos especialmente el venao y el jabalí.

¿Qué ingredientes son fundamentales para la comida cordobesa y cómo los utilizas en tus platos?

Los productos de temporada y sobre todo los productos de nuestra sierra y el pescado fresco.

¿Cómo describirías el ambiente y la experiencia de comer en «El rincón de las beatillas»?

Sobre todo un ambiente familiar y cordial y trato especial a los turistas.

¿Tienes algún consejo o recomendación para alguien que nunca ha comido comida cordobesa antes y quiere probar algo auténtico?

Que se deje aconsejar por nuestros compañeros y se lleven por el paladar.

¿Cómo seleccionas los vinos y las bebidas que ofreces en tu restaurante para complementar la comida?

Los vinos de nuestra tierra y denominación de origen pero sobre todo calidad y variedad.

¿Cuál es tu plato favorito del menú y por qué?

Los callos sin duda por el producto en si por su elaboración y sobre todo por su terminación.

¿Ofreces opciones vegetarianas o sin gluten en tu

menú y cómo las preparas para mantener el sabor y la autenticidad de la comida cordobesa?

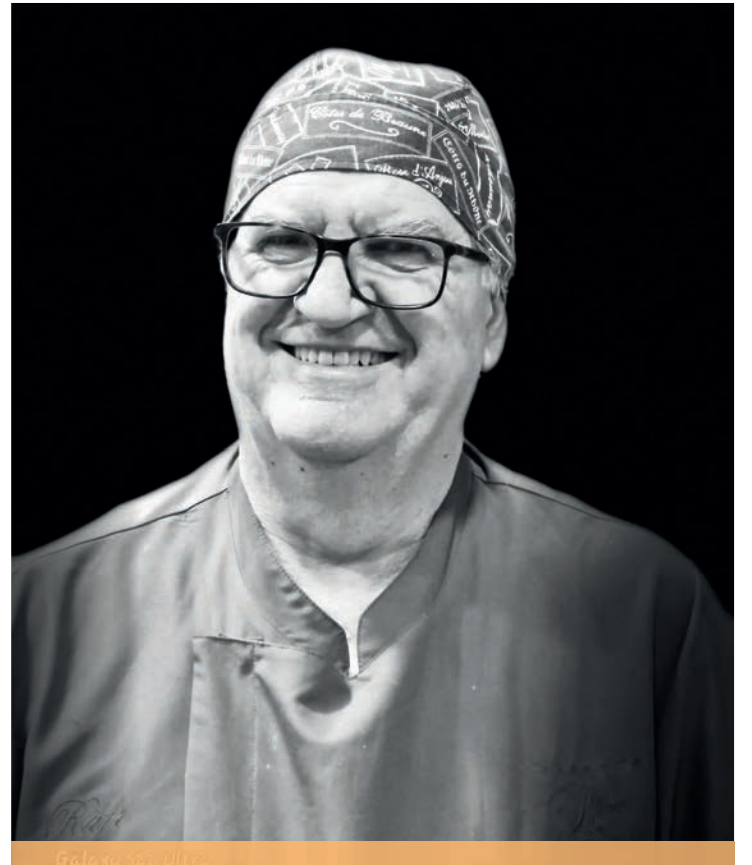
Si procuramos dentro de nuestra posibilidad dar soluciones y satisfacción a todos.

¿Qué es lo que más te gusta de ser chef en un restaurante que celebra la tradición y la cultura culinaria de Córdoba?

El trabajo de cercanía con los clientes la familiaridad con los proveedores pero sobre todo con los clientes.

¿Hay algún ingrediente o plato que siempre quieras agregar al menú pero aún no has tenido la oportunidad de hacerlo?

Dada nuestra cocina los productos los tenemos cerca y de gran calidad.



*Rincón
de las Beatillas*
Cocina Tradicional Cordobesa

RESERVAS

957 48 33 36
629 75 74 83

Plaza de las Beatillas, 1 14001 - CÓRDOBA

elrincon@tabernabeatillas.com





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



LA PRIMAVERA SE ACERCA PREPARA TU JARDÍN PARA BRILLAR

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 productos 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, césped artificial, plantación automatizada



NOTICIAS EN BUENAS MANOS

Cómo convivir con patologías cardíacas y qué hábitos seguir para mejorar la calidad de vida

El Hospital Quirónsalud Córdoba acoge una jornada para poner en común dudas sobre el día a día de las enfermedades del corazón y cómo mantener rutinas saludables

REDACCIÓN

Profesionales sanitarios, pacientes y cuidadores han analizado en una jornada organizada por el Hospital Quirónsalud Córdoba, cómo convivir con las patologías cardíacas y qué hábitos se deben seguir para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Esta jornada ha servido como espacio de convivencia entre pacientes, familiares y profesionales

En la jornada “Abordaje de la patología cardíaca para pacientes y cuidadores”, dirigida a pacientes de enfermedades de corazón y a cuidadores, se han puesto en común las dudas más frecuentes alrededor del día a día de los pacientes del corazón y se han dado las claves de cómo seguir unas rutinas saludables que favorezcan que se pueda seguir una vida normal y más sana.

Esta jornada ha servido como espacio de convivencia entre pacientes, familiares y profesionales, que continuará en próximas ediciones para dar



respuesta a las principales dudas acerca del abordaje en la vida diaria de distintas enfermedades. La sesión ha contado con la conferencia “Cardiopatía isquémica: Novedades en el abordaje de la enfermedad”, a cargo de la doctora Aurora Luque, especialista del servicio de Cardiología del Hospital Qui-

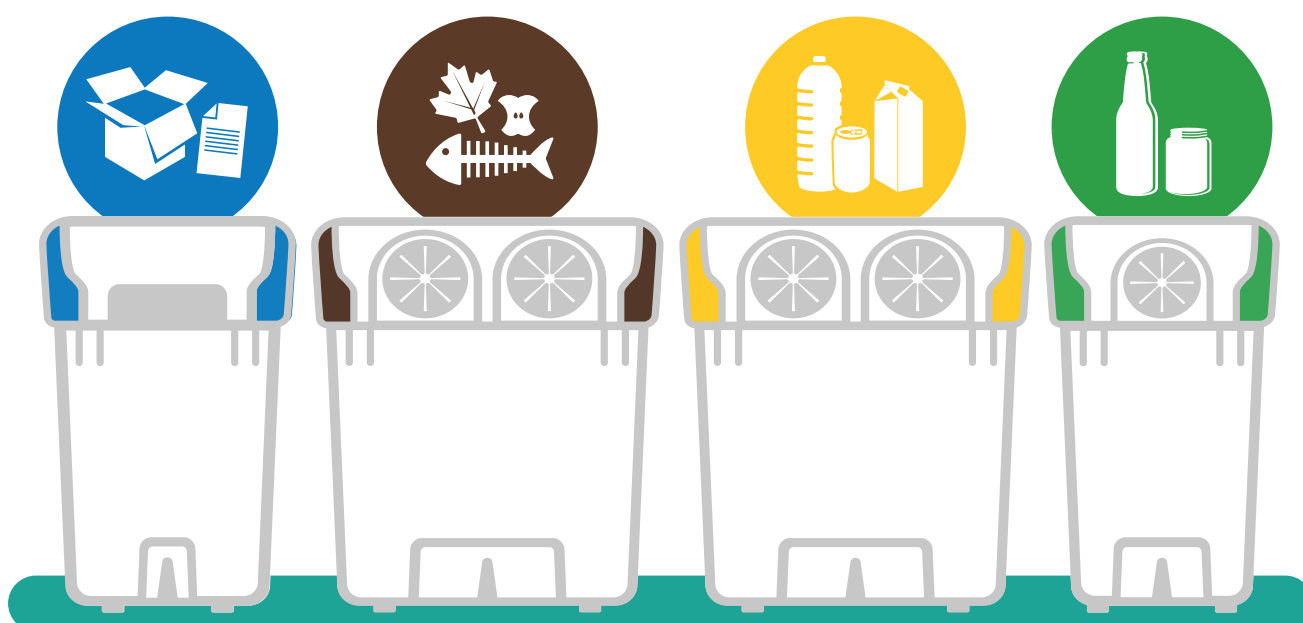
rónsalud Córdoba, que ha realizado un recorrido por las patologías cardiovasculares más frecuentes y sus tratamientos.

También se ha realizado un abordaje integral del tabaquismo por José Manuel López, enfermero de UCI del centro, y Lourdes de la Bastida, nutricionista del hospital, ha profundizado en la

nutrición saludable y el control dietético para el corazón. La cardiología deportiva ha sido otra de las cuestiones tratadas en la jornada, destacándose que es fundamental que se lleve a cabo un tratamiento individualizado en el ejercicio físico, que ha de depender de las necesidades de cada paciente.

En el transcurso de la jornada se ha desarrollado una merienda cardiosaludable, momento en el que pacientes, cuidadores y profesionales sanitarios han podido intercambiar experiencias y resolver dudas sobre el manejo en las enfermedades del corazón en la vida cotidiana.

EN CASA Y EN EL CONTENEDOR, CADA RESIDUO EN SU COLOR



Seguimos ERRE que ERRE

REDUCE
UTILIZA
CCLA

sadeco
saneamientos de Córdoba
empresa municipal



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



1 de abril

45.000 m² para aprender jugando