

CÓRDOBA SANA

marzo de 2023
Año XIV • número 187. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO

WWW.CORDOBASANA.ES
@CORDOBASANA



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



El 85% de las madres amamanta a sus bebés tras el nacimiento, pero la mayor parte deja de dar el pecho antes de los 6 meses recomendados

Dolor, molestias y la sensación de falta de leche, principales motivos de consulta de lactancia materna

(sigue en la página 2)

SIN DUDA, EL CENTRO DEPORTIVO MÁS FAMILIAR DE CÓRDOBA



HIDROSPORT
www.hidroportcordoba.es

NOTICIA DE PORTADA

El 85% de las madres amamanta a sus bebés tras el nacimiento, pero la mayor parte deja de dar el pecho antes de los 6 meses recomendados

Dolor, molestias y la sensación de falta de leche, principales motivos de consulta de lactancia materna

REDACCIÓN

El 85% de las madres da el pecho a sus bebés tras el nacimiento, sin embargo la duración de la lactancia materna se reduce conforme avanzan los días y muchas madres dejan de amamantar antes de los 6 meses que se recomiendan como mínimo de lactancia materna exclusiva, según ha indicado Antonio Rivera, coordinador del Servicio de Matronas del Hospital Quirónsalud Córdoba.

El matróon ha explicado que las causas principales de que las mamás dejen la lactancia materna se deben a las dificultades para alimentar a los bebés, falta de información y “a los prejuicios que rodean la lactancia, como sentimiento de incomodidad al dar el pecho en público y en privado, falta de apoyo de su entorno, escasa información sobre los beneficios de la lactancia materna, así como mitos y creencias erróneas como que la leche materna no es suficiente para alimentar al bebé, entre otras”.

La lactancia materna no siempre es posible o deseada para todas las madres y bebés y la elección de la alimentación «debe ser siempre personal y basada en las necesidades de cada familia»

El dolor de los pezones, las molestias y la sensación de falta de leche y las dificultades para la succión del bebé son los principales motivos que llevan a las madres a acudir a la consulta de lactancia materna, en la que se informa sobre la lactancia y se apoya a las madres que desean dar el pecho a sus hijos resolviendo las dificultades



que pueden encontrarse en este ámbito, siento los más frecuentes problemas con grietas, dolor y falta de leche. En esta consulta las madres reciben formación para prevenir y tratar estos problemas y lograr una lactancia materna exitosa.

En algunas ocasiones el recién nacido no aumenta de peso adecuadamente, pudiendo existir ingurgitación así como obstrucciones y mastitis. En la consulta de lactancia materna se forma a las mamás para reducir sus problemas a la hora de dar el pecho y se aclaran las dudas que surjan sobre este proceso. Además se abordan cuestiones como el destete y el inicio de la alimentación complementaria. Esta consulta resulta “de gran importancia para ayudar a resolver los

problemas que pueden surgir durante el período de lactancia, facilitando a la madre esta labor y solventando sus dudas y temores”, ha destacado Antonio Rivera.

A este respecto, ha insistido en que muchas madres no cuentan con el apoyo de su entorno por lo que pueden sentirse desanimadas para continuar la lactancia materna, y no tienen la información necesaria para dar el pecho de manera adecuada. Esto puede conducir a problemas como sequedad en los pezones, falta de producción de leche, desgaste y fatiga, entre otros. Además, la falta de una buena alimentación y descanso puede afectar a la producción de leche, así como el consumo de algunos medicamentos. La presión social debido a los prejuicios

que existen sobre la lactancia materna y la falta de tiempo puede llevar a algunas madres a optar por la lactancia artificial.

Asimismo, el coordinador de matronas ha destacado que la lactancia materna no siempre es posible o deseada para todas las madres y bebés y la elección de la alimentación “debe ser siempre personal y basada en las necesidades de cada familia”.

Beneficios de la lactancia materna

Los principales beneficios de la lactancia materna para el bebé son que proporciona todos los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo saludable, ayuda a prevenir infecciones y enfermedades, pues la leche materna contiene anticuerpos y otras sustancias que fortalecen el sistema inmunológico del bebé, reduce el riesgo de desarrollar alergias, asma y otros problemas de salud. Además, puede ayudar a prevenir el síndrome de muerte súbita del lactante y mejora la salud dental, ya que no causa caries y ayuda en el desarrollo de la mandíbula.

La lactancia tiene también beneficios para la madre como reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama y ovario, ayuda al útero a recuperarse más rápidamente después del parto y reduce el riesgo de hemorragia posparto, puede reducir el riesgo de osteoporosis, promueve un vínculo emocional más fuerte entre la madre y el bebé, y es más económico que la lactancia artificial y más conveniente, ya que siempre está disponible y a la temperatura adecuada.

La consulta de lactancia del Hospital Quirónsalud Córdoba cuenta con expertas profesionales en lactancia materna con certificación IBCLC.

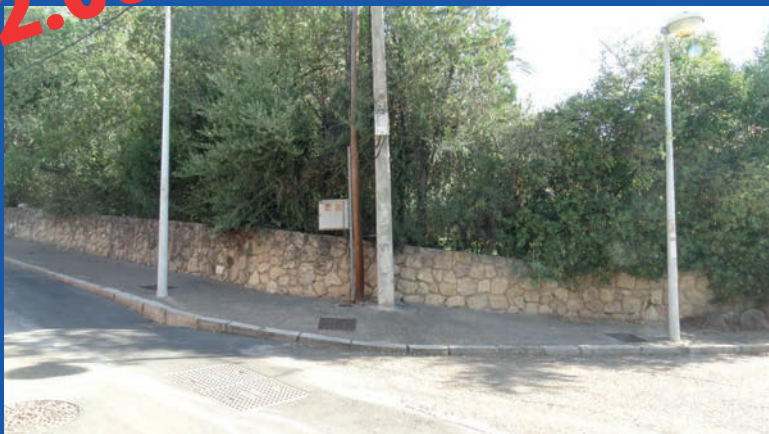
CHASTANG

VENDE PARCELAS

DESDE
142.000 €



650 413 015
605 829 454



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



CHASTANG

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



EL 85% DE LAS MADRES AMAMANTA A SUS BEBÉS TRAS EL NACIMIENTO, PERO LA MAYOR PARTE DEJA DE DAR EL PECHO ANTES DE LOS 6 MESES RECOMENDADOS... 2

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

FARMACIAS DE GUARDIA 8



LA UNIDAD DE ACOMPAÑAMIENTO AL DUELO DEL HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS PREMIADA POR LA FUNDACIÓN HUMANS10

ENTREVISTA A ENRIQUE CRUZ, CHEF DEL RESTAURANTE «LA ANTIGUA».....12

LA UNIDAD DE OTORRINOLARINGOLOGÍA SUPERA EL CENTENAR DE INTERVENCIONES POR CIRUGÍA ROBÓTICA.....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 MARZO

27	28	1	2	3 DÍA INTERNACIONAL DE LA AUDICIÓN	4	5
6	7	8	9 DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN	10	11	12
13	14	15	16	17 DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO	18	19
20	21 DÍA MUNDIAL DEL SÍNDROME DE DOWN	22	23	24 DÍA MUNDIAL DE LA TUBERCULOSIS	25 DÍA DEL NIÑO POR NACER	26 DÍA INTERNACIONAL DE LA EPILEPSIA
27	28	29	30 DÍA MUNDIAL DEL TRASTORNO BIPOLAR	31 DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE COLÓN	1	2

LA FRASE DEL MES

«La vida es muy corta, y la profesión toma mucho tiempo en ser aprendida.»

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.

NUESTROS SERVICIOS



✓ FISIOTERAPIA AVANZADA

✓ OSTEOPATÍA

✓ READAPTACIÓN

✓ MEDICINA DEPORTIVA

✓ ENTRENAMIENTO PERSONAL AVANZADO

✓ PSIQUIATRÍA (TERAPIA MAGNÉTICA
TRANSCRANEAL PROFUNDA)

✓ TRAUMATOLOGÍA

✓ REHABILITACIÓN

✓ UNIDAD DE TRÁFICO


ALWAYS ON
Centros de readaptación
y fisioterapia avanzada

Avenida de la Arruzafa, n° 15.
14012, Córdoba
957 741 489
centrosalwayson.com



*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



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

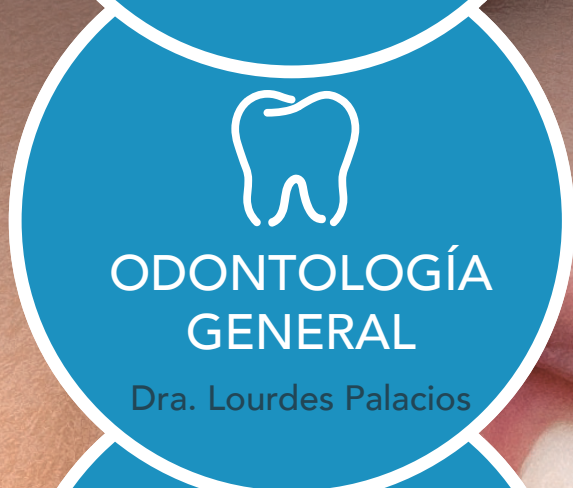


www.menteagil.com



IMPLANTOLOGÍA Y
ESTÉTICA DENTAL

Dr. Tomás Páez



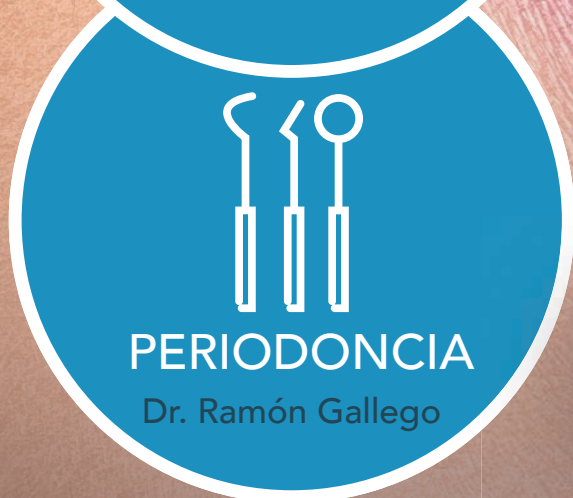
ODONTOLOGÍA
GENERAL

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 M ^º 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
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'
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

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 M ^º 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

Dr. José M^a Cabrera

**Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética**

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268



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

La Unidad de Acompañamiento al Duelo del Hospital San Juan de Dios premiada por la Fundación Humans

El servicio, impulsado desde el Área de Humanización del centro, ha sido elegido entre 138 iniciativas presentadas en la categoría de 'Procesos sociosanitarios enfocados a la persona' del I Certamen de los Mejores Proyectos de Humanización de esta entidad

REDACCIÓN

La Unidad de Acompañamiento al Duelo (UAD) del Hospital San Juan de Dios de Córdoba ha recibido el premio como mejor 'Proceso sociosanitario enfocado a la persona' en el I Certamen de los Mejores Proyectos de Humanización de la Fundación Humans, celebrado ayer

La Unidad de Acompañamiento al Duelo, además, acaba de cumplir tres años desde que inició su andadura

tarde en la Fundación Universitaria San Pablo CEU de Madrid. Este servicio del centro de la Orden Hospitalaria, impulsado desde el Área de Humanización, ha sido elegido entre 138 iniciativas presentadas procedentes de toda España.

Entre los criterios que el jurado de la Fundación ha tenido en cuenta para emitir su dictamen en las diferentes categorías destacan: la calidad, el carácter original e inédito, y el grado



de detalle del trabajo; la relevancia, alcance y capacidad de transferencia a la sociedad; y la viabilidad, beneficio e impacto de cada proyecto.

La coordinadora del servicio, Sonia López, que recogió el premio junto al responsable del Área de Humanización, Isidoro de Santiago O.H. y Carlos Javier López, miembro de la comisión de Humanización, agradeció

este reconocimiento que en su opinión "supone un impulso más para el trabajo que hace todo el equipo desde la Unidad, con el único objetivo de acompañar a los pacientes y sus familias en momentos de pérdida y dolor. En esas circunstancias necesitan una mano amiga en la que apoyarse y una orientación para gestionar más fácilmente sus emociones".

De otro lado, el Superior del Hospital, Isidoro de Santiago O.H., destacó que este premio supone un respaldo a todos los programas humanizadores con los que cuenta el centro, y que son elemento de identidad del mismo. "La atención integral al paciente, ya promovida por San Juan de Dios y entendida de manera holística, es una realidad en el día a día del Hospital,

con diferentes programas que buscan una estancia más cálida de los pacientes y sus familiares, para contribuir a su recuperación y bienestar".

En esta línea se ha pronunciado también el director gerente del Hospital San Juan de Dios de Córdoba, Horacio Pijuán, quien quiere poner en valor "el compromiso y la identificación de todos los profesionales del centro con un modelo de asistencia integrado diferenciado, que hace posible que, proyectos como el premiado, sean una realidad en el funcionamiento diario del Hospital. Es gracias a ellos que nuestro Hospital aporta un valor añadido, junto a los altos niveles de calidad y seguridad clínica que también le brindamos al paciente".

El reconocimiento de la Fundación Humans coincide con el recientemente recibido por la UAD como finalista en la categoría de mejor proyecto de Humanización de la VIII edición de los Premios Fundación Hospital Optimista, que tuvo lugar en enero en Valencia.


**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



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



ENTREVISTA EN BUENAS MANOS

Entrevista a Enrique Cruz, chef del restaurante «La Antigua»

«Las relaciones que se establecen entre los distintos miembros del equipo son casi familiares, y ese mismo ambiente intentamos transmitirlo a nuestros clientes, para que se sientan como en su casa»

O. CÓRDOBA

Cómo describirías tu estilo culinario?

Me describiría con el estilo de cocina tradicional, con ingredientes de toda la vida al alcance de cualquier persona puede tener en su casa y materias primas de nuestra tierra con unos conceptos y pasos sencillos pero intensos, lo que es una dieta mediterránea

¿Cuáles son tus influencias en la cocina?

Como he dicho antes la dieta mediterránea es para mí parecer la mejor influencia para la cocina, ya que tiene propiedades beneficiosas para la salud en la que se puede destacar el tipo de grasa que lo caracteriza (aceite de oliva), pescado y las proporciones en los nutrientes principales que guardan sus recetas (cereales y vegetales como base de los platos y carnes o similares como guarnición) y la riqueza en micronutrientes que contiene, fruto del uso de verduras de temporada, hierbas aromáticas y condimentos.

«Como he dicho antes la dieta mediterránea es para mí parecer la mejor influencia para la cocina»

¿Cómo describirías el ambiente en La Antigua?

Podemos definir el ambiente familiar como las relaciones que se establecen entre los distintos miembros del equipo que compartimos un mismo espacio y, por lo tanto, un mismo hogar. Son muchas horas las que pasamos juntos, y por lo tanto ese mismo ambiente intentamos transmitirlo a nuestros clientes, para que se sientan como en su casa.



¿Qué te inspira a crear nuevos platos?

Va a parecer un tópico, pero pienso en cuando eres niño y tu abuela te hacía mermelada casera, o tu padre pasaba el domingo preparando el arroz para todos, o ese cumpleaños que tu madre preparaba con cariño y ella misma realizaba esa tarta que tanto te gustaba para que todo fuese especial! Todo eso es lo que me inspira para pensar en nuevos platos, pero con el sabor de siempre.

¿Cómo mantienes la calidad de tus ingredientes?

La manipulación y preparación de los alimentos son claves no solo para garantizar su calidad, sino también su seguridad, y si lo haces bien se asegura todo su sabor y nutrientes.

Es importante considerar aspectos como el envase, la ubicación, la temperatura y el tiempo.

Cada producto es importante que esté en un alma-

cenaje adecuado, frío en frío, seco en seco, por eso es importante mirar la temperatura en la que se almacena, también el manejo del alimento, como una reducción de agua en una cocción, o descongelar un producto en refrigeración.

Con esta buena manipulación se asegura una seguridad para los clientes y una buena conservación de todos los nutrientes.

¿Podrías hablarnos sobre algún plato que sea especialmente popular en la carta de La Antigua?

Estamos en la cuna del rabo de toro y el salmorejo. Son platos que no necesitan publicidad, salen solos pero en La Antigua vamos más allá y tenemos Tacos mex de rabo de toro. Son un capricho para el paladar. Córdoba y México unidos. Otro de nuestros platos estrella es el arroz en cualquiera de las variedades que lo preparamos, siempre triunfan.

La realidad es que de la carta de La Antigua te apetece todo, nuestra presa del Valle de los Pedroches, el carpaccio de gambas, nuestras divertidas ensaladas...

Sin olvidarnos de los postres, ricos, ricos y son la guinda para un almuerzo o cena en La Antigua.

¿Qué opciones hay para satisfacer las necesidades de los clientes con requerimientos dietéticos especiales?

En La Antigua atendemos todas las necesidades de nuestros clientes. Si tenemos algún comensal que nos indique alguna necesidad especial, siempre que el plato elegido lo permita, lo adecuamos a estas necesidades. Si no, siempre desde cocinas buscan soluciones para que nuestro cliente salga satisfecho.

¿Qué importancia le das a la presentación de tus platos?

Cuando realizo un emplatado busco que el cliente lo deguste con más ganas y que la experiencia culinaria sea más completa. Al colocar los elementos en el plato, intento aportar comodidad para que al consumirlo sea fácil y placentero, pero no debemos dejar de lado la parte creativa.

¿Qué consejos le darías a alguien que quiera convertirse en chef?

Primero es que te guste cocinar, partiendo de esa base, porque si no te gusta, ya puedes estudiar mucho, que si no te gusta... Vamos mal. Y segundo que nunca olvide los inicios de las cocinas, porque antes de que llegasen las esferificaciones, el nitrógeno y todas esas formas de cocina sofisticada como yo la llamo, están unas buenas salsas, unos garbanzos, una pasta a la boloñesa, si no se aprende bien la base de la cocina, es posible que no salgan bien otras elaboraciones. Y luego que le de pasión, disciplina y motivación.

Si no se aprende bien la base de la cocina, es posible que no salgan bien otras elaboraciones más sofisticadas

¿Cuáles son tus planes a futuro para La Antigua?

La verdad que no he pensado en eso, soy una persona que miro el día a día, fíjate que me has realizado esta pregunta y a día de hoy me he dado cuenta de que llevo junto a Antonio 2 años ya!! Como pasa el tiempo!!.

Espero que mis planes de futuro sea al mismo tiempo que para Antonio y todo el equipo de La Antigua dar más años de satisfacción y de poder agradar a nuestros clientes con nuestro trabajo



OBRA FINALIZADA
ÚLTIMAS VIVIENDAS
DISPONIBLES

EDIFICIO PATIO ROMANO

en Avda. de las Ollerías

viviendas de 2,3 y 4 dormitorios, garajes y trasteros

Información y venta:

957 477 767



EDIFICIO

Elíseo

VIVIENDAS EN
C/CARTAGO 19
DESDE 130.900 €+IVA
2 Y 3
DORMITORIOS
PISCINA, COCHERA Y
TRASTERO



NOTICIAS EN BUENAS MANOS

La Unidad de Otorrinolaringología supera el centenar de intervenciones por cirugía robótica

El Hospital Reina Sofía es el primer centro andaluz que usa esta técnica quirúrgica para diferentes patologías en esta especialidad

REDACCIÓN

La Unidad de Otorrinolaringología del Hospital Universitario Reina Sofía ha superado el centenar de intervenciones por cirugía robótica desde que esta especialidad comenzara a usar esta técnica hace tres años. Este equipo de profesionales fue el primero de nuestra comunidad autónoma en utilizar la robótica como tratamiento quirúrgico para diferentes tipos de patologías, como la oncológica (tumores malignos de orofaringe-laringe), lesiones benignas y en pacientes con trastornos obstructivos del sueño.

Concretamente, iniciaron este camino justo antes de la pandemia, el 17 de enero de 2020. A pesar de la situación advenida, los especialistas han continuado realizando cirugía robótica transoral (TORS) mediante el sistema Da Vinci Xi a pacientes con trastornos del sueño, diferentes patologías a nivel orofaríngeo y, además, han seguido extendiendo su aplicación a cirugías más complejas, como la que requieren pacientes oncológicos con cáncer de orofaringe -base de lengua y laringe-.

En este sentido, como mejoras que aporta el uso de la



cirugía robótica en esta especialidad, el jefe de este servicio, Francisco Muñoz del Castillo, destaca "la reducción del tiempo de quirófano, lo que repercute en la mejor recuperación del paciente, especialmente en el tratamiento quirúrgico de los carcinomas supraglóticos y orofaríngeos". Esto se traduce también en una reducción muy significativa de la estancia media en el hospital, pasando de 4 semanas de media en este

perfil de pacientes a 10 días. Y, lo más importante, "se evitan los riesgos propios de una intervención de cirugía abierta, como el sangrado o la disfagia, que prácticamente se eliminan con la robótica", añade el doctor Muñoz.

Balance

Del centenar de pacientes intervenidos, 34 presentaban algún tipo de tumor maligno como carcinomas supraglóticos u

orofaríngeos (base de lengua, amígdalas o paredes laterofaríngeas). El resto de las cirugías con este sistema se centran en el tratamiento quirúrgico de patología no oncológica faringolaringea (31%) y patología del sueño (35%).

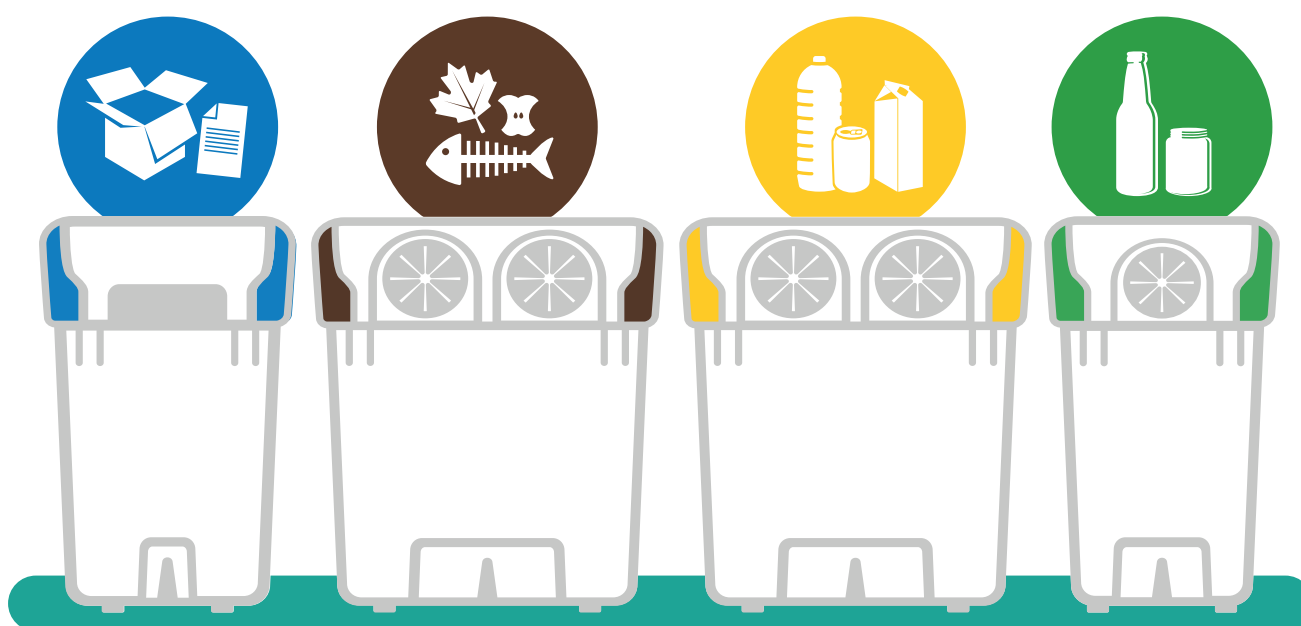
Según destaca el jefe de la Unidad de Otorrinolaringología "iniciamos el camino de la cirugía robótica centrándonos en el abordaje de tumores benignos, diferentes patologías faringola-

ringeas (como la sarcoidosis laringea, estenosis supraglóticas y colocación de prótesis faringoesofágicas) y SAOS (síndrome de la apnea obstructiva del sueño), que supone una gran parte de nuestra actividad quirúrgica".

Posteriormente, añade, "comenzamos a introducir otro perfil de pacientes más complejo desde el punto de vista clínico y quirúrgico, como los pacientes con carcinomas de orofaringe-base de lengua y laringe que, en muchas ocasiones, han sido previamente tratadas con quimioterapia o radioterapia. Estos pacientes suelen tener los tejidos más sensibles, por lo que consideramos que el uso del robot en estos casos les aporta grandes ventajas, ya que es una cirugía menos invasiva que se realiza a través de la cavidad oral".

Por último, en este período de tiempo han realizado 7 laringectomías supraglóticas, 9 faringectomías laterales y 18 carcinomas de base de lengua, que sin cirugía robótica hubieran precisado abordajes externos cervicales. Gracias a esta modalidad de cirugía, los pacientes del Hospital Reina Sofía pueden optar a recibir un tratamiento menos invasivo, seguro y rápido.

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

eres patri monio

Córdoba, Patrimonio de la Humanidad

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

