

CÓRDOBA SANA

noviembre de 2025 Año XVI • número 219. El periódico gratuito cordobés de salud y bienestar

Quirónsalud Córdoba, premio al mejor hospital en atención sanitaria	5	Córdoba, un verdadero pulmón de la sanidad en Andalucía	10	Nuevos modelos de exoesqueletos que revolucionan la prevención laboral	13	La magia del esfuerzo: el verdadero secreto para tener éxito y felicidad	18
---	---	---	----	--	----	--	----

centroauditivo
campos

10
ANIVERSARIO
2014-2024

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



oír bien, nos conecta.



Ortopedia Aeropuerto

SANICOR

Marcamos la diferencia

www.ortopediaaeropuerto.com

CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1



Catástrofes, guerras y sobrecarga informativa hacen de la salud mental un desafío global

(más información en la página 4)



ALONSO

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL

40 ANIVERSARIO

ESPECIALISTAS EN ESTÉTICA DENTAL

Sonríe, estás en buenas manos.



- DISEÑO DIGITAL DE SONRISA
- CARILLAS
- BLANQUEAMIENTO

C/ CRUZ CONDE, 30
957 47 92 40

C/ CRUZ CONDE, 19
957 49 83 51

www.alonsoesteticadental.com
FB: @alonsoesteticadental
IG: @alonsoesteticadental

Córdoba Sana **crece**

Con este número inauguramos una nueva etapa en la que volcamos, en cada página, la ilusión y la fuerza de un proyecto que mira al futuro con ambición. **Sumaremos más contenidos y más historias reales que inspiran a cuidar nuestra salud y a disfrutar más de la vida.**

Vivimos tiempos acelerados, llenos de ruido, en los que resulta fácil olvidar lo esencial: escucharnos, movernos, comer bien, descansar, compartir. La salud no es solo la ausencia de enfermedad; es equilibrio, bienestar y propósito. Y también es comunidad. Porque **una ciudad saludable no se construye solo desde los hospitales, sino desde cada casa, cada colegio, cada barrio y cada gesto cotidiano.**

En estas páginas hablaremos de todo lo que nos ayuda a vivir mejor: cuerpo, mente, alimentación, deporte, familia, cultura y entorno. Lo haremos con rigor, pero también con cercanía. **Córdoba Sana quiere ser, más que nunca, un punto de encuentro.**

La salud es en realidad algo que compartimos todos: profesionales y pacientes, instituciones y ciudadanos, empresarios y asociaciones... la salud es el punto de encuentro que nos une y nos mueve a contruir una sociedad más sana y acogedora para todos.

Gracias por acompañarnos en el principio, o más bien el siguiente paso, de este hermoso viaje que vamos a compartir.



Óscar Córdoba
Director

Director: Óscar Córdoba Sánchez de Puerta **Colaboran:** Ana Cabello Salinas, Javier Chastang Roldán, María Jesús Córdoba **Teléfono:** 676 420 015 (atención al lector y departamento comercial)
Dirección: C/ Pompeyos 2, 2º 2. 14003 - Córdoba **Buzón de sugerencias:** info@cordobasana.com **Buzón de dirección:** direccion@cordobasana.com **Web:** www.cordobasana.com **DEPÓSITO LEGAL:** CO-92-2015



La frase del mes

« Hay que ser conscientes de que lo que nos provoca malestar o ansiedad no son los eventos, sino cómo vinculamos las emociones a éstos ».

JONATHAN GARCÍA-ALLEN

Sumario

	Catástrofes, guerras y sobrecarga informativa hacen de la salud mental un desafío global	4	Quirónsalud Córdoba, mejor hospital en atención sanitaria para los Best Spanish Hospital Awards	5	El Hospital Reina Sofía, segundo hospital andaluz con mejor reputación según MRS	6	HT Médica y el Hospital San Juan de Dios avanzan en la detección precoz del cáncer de mama	8	
Córdoba, un verdadero pulmón de la sanidad en Andalucía	Entrevista al doctor Alberto Redondo, cirujano plástico y referencia de la Clínica Redondo Camacho + Gournay	10	12	Los nuevos modelos de exoesqueletos que revolucionan la prevención laboral	13	Un otoño micológico en Restaurante Puerta Sevilla. Sabores de bosque y salud en la mesa	14	Cuerpo y mente en juego: descubre los beneficios del tenis para la salud	16
	La magia del esfuerzo: el verdadero secreto para tener éxito y felicidad	18	Red Ayudando: un proyecto novedoso que orienta a las familias en el cuidado de sus mayores y dependientes	19	Agenda saludable y firma invitada: Álvaro Granados del Río, Gerente del IMIBIC.	20	Farmacias de guardia	22	



Una guía clara, cercana y llena de recursos prácticos para responder a los desafíos cotidianos de la crianza: desde el sueño o las rabietas hasta la autoestima, los miedos o el manejo de las emociones y las conductas difíciles.

Guía URGENTE para CRIAR con CALMA



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

quironsalud.com

Hospital Quirónsalud Córdoba

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



En el **Hospital Quirónsalud Córdoba**
cuidamos tu salud de forma integral:

Profesionales de prestigio

Más de 50 especialidades médicas

Servicio de Urgencias Generales, Traumatológicas,
Pediátricas y Ginecológicas 24 h

Somos Córdoba, somos Quirónsalud

Somos
Córdoba

Hospital  **quirónsalud**
Córdoba

Catástrofes, guerras y sobrecarga informativa hacen de la salud mental un desafío global

Un 20,6% de los españoles ha consultado, en los últimos doce meses, a un profesional por problemas de equilibrio emocional

REDACCIÓN

► La salud mental se ha convertido en uno de los grandes retos de nuestra sociedad, marcada por crisis globales, catástrofes naturales y un exceso de información que impacta directamente en el bienestar emocional de la población. Este año, el Día Mundial de la Salud Mental ha tenido como lema «Compartimos vulnerabilidad, defendamos nuestra salud mental», recordando que todas las personas, sin excepción, somos sensibles al daño emocional y necesitamos espacios de cuidado y prevención.

El doctor Francisco Lara, jefe de servicio de Psicología Clínica del Hospital Quirónsalud Córdoba y del Centro Médico Quirón-

salud Jaén, ha afirmado que la salud mental debe ser una prioridad en todos los ámbitos de la vida, desde el trabajo hasta la vida personal, especialmente en un contexto de crisis globales y sobrecarga informativa. Ha destacado asimismo la importancia de reconocer que todas las personas somos vulnerables ante situaciones de crisis y catástrofes, y que es necesario reforzar el cuidado de la salud emocional tanto en el plano individual como colectivo.

«El lema de este año nos recuerda que nadie es inmune al impacto de catástrofes naturales como la DANA, el terremoto de Lorca o la erupción de La Palma, ni tampoco a las consecuencias psicológicas de los conflictos bélicos que seguimos a diario a través de los medios», ha señalado el especialista. «La exposición



«Es fundamental tomar conciencia de que el daño emocional existe y debe ser atendido con la misma prioridad que cualquier otra enfermedad»

constante a estas realidades dolorosas, sumada a la era de la sobreinformación, puede provocar un estado de alerta permanente que erosiona nuestra salud emocional y dificulta la vivencia de emociones positivas como la felicidad plena».

El doctor Lara ha advertido de que no sólo las personas con antecedentes de ansiedad o de-

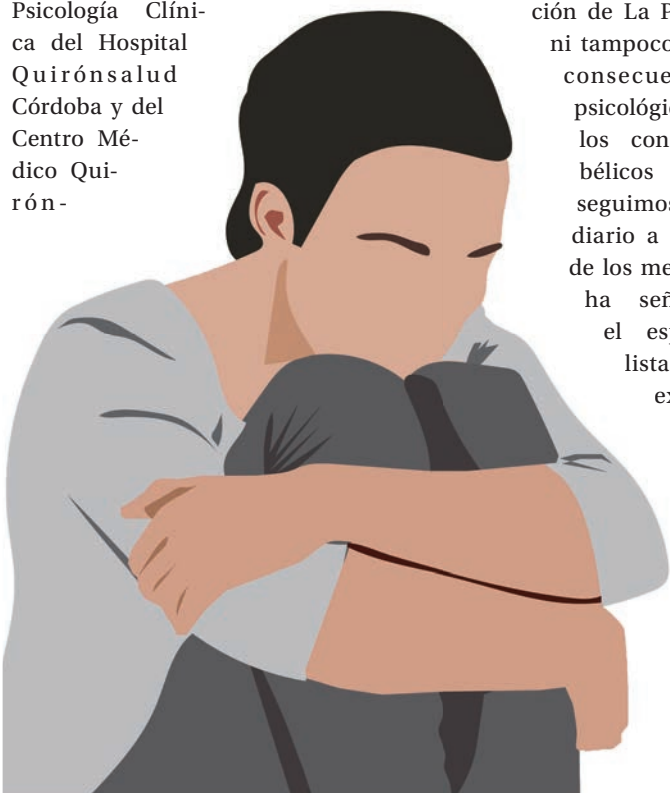
presión son vulnerables. La población general también puede desarrollar mecanismos automáticos de protección que, a largo plazo, generan ansiedad, insomnio o alteraciones del estado de ánimo. De hecho, según datos del Colegio Oficial de la Psicología de España, un 20,6% de los españoles ha consultado en los últimos 12 meses a un profesional por problemas de salud mental, una cifra que refleja la magnitud y urgencia de esta problemática.

En este sentido, el experto ha insistido en la necesidad de prevenir y cuidar la salud mental desde la empatía y el apoyo mutuo, promoviendo un cambio social que sustituya la crispación por la unidad y la reconstrucción emocional: «Es fundamental tomar conciencia de que el daño emocional existe y debe ser atendido con la misma prioridad que cualquier otra enfermedad. Solo así podremos avanzar hacia una sociedad más sana, cohesionada y resiliente».

Cuidado de la salud mental en el trabajo

El doctor Lara ha recordado que el cuidado de la salud mental debe estar presente especialmente en el ámbito laboral, donde las condiciones de trabajo, el estrés o la falta de apoyo pueden desencadenar alteraciones como la ansiedad o la depresión. «Pasamos gran parte de nuestra vida en el trabajo y no se puede descuidar el bienestar emocional en este espacio. Un entorno laboral saludable no solo protege a las personas, sino que mejora la productividad y la calidad de vida».

Por ello, ha defendido la necesidad de formar a directivos y responsables de equipos en estrategias de cuidado emocional, detección precoz de riesgos y promoción del bienestar. «El reto es doble: atender a quienes sufren problemas de salud mental y, al mismo tiempo, trabajar en la prevención para que no se cronifiquen ni se agraven». ■



No tendrás segunda oportunidad para causar una primera impresión.

¿QUÉ IMPRESIÓN SE LLEVAN TUS POSIBLES CLIENTES CUANDO VISITAN TU WEB O TUS REDES? EN EL MUNDO DIGITAL, LA PRIMERA IMPRESIÓN ES LA ÚNICA QUE CUENTA. SI TU WEB O TUS REDES NO COMUNICAN PROFESIONALIDAD AL INSTANTE, TUS POTENCIALES CLIENTES SE IRÁN A OTRA PARTE.

¿ESTÁS SEGURO DE QUE TU IMAGEN ONLINE REFLEJA TU VERDADERO VALOR? LLÁMANOS PARA UNA AUDITORÍA GRATUITA DE TUS REDES Y TU WEB.

Quirónsalud Córdoba, mejor hospital en atención sanitaria para los Best Spanish Hospital Awards

El centro ha sido galardonado en la 7 edición de estos premios por su modelo, que busca maximizar los resultados de salud para los pacientes, mejorando la calidad de atención recibida y su experiencia antes y después de su tratamiento

REDACCIÓN

► El Hospital Quirónsalud Córdoba ha sido reconocido como mejor hospital privado de España en la categoría de evaluación sanitaria basada en el valor en el proceso de cataratas, en la 7 edición de los premios *Best Spanish Hospital Awards* (BSH), que organiza la consultora *Higia Benchmarking*.

Para la obtención de este premio se han evaluado una serie de indicadores del centro relacionados con la calidad asistencial, experiencia del paciente, adecuación, eficacia y seguridad del paciente. Así, entre los indicadores más importantes, se han analizado los cualitativos basándose en la experiencia del paciente y calidad asistencial desde el momento del diagnóstico en consultas externas o derivación de urgencias hasta el alta del paciente pasando por el proceso quirúrgico.

En esta 7 edición, los Premios BSH han estudiado 53 parámetros de un total de 149 hospitales públicos y privados de toda España, con representación de 15 comunidades autónomas, premiando sólo a 40 centros. Han participado como jurado representantes de la Sociedad Española de Directivos de Salud y la



«Cuenta con las máximas certificaciones de calidad asistencial»

Red Española de Costes Hospitalarios. El comité de expertos que compone el jurado realiza una puesta en valor de la excelencia hospitalaria a través del análisis de procesos clínicos prevalentes,

con indicadores de eficiencia, adecuación y calidad asistencial, con el fin de potenciar *benchmarking*, orientado a la mejora continua en la gestión clínica de los hospitales en España.

Así, según indicadores objetivos ajustados por casuística, se identifica a los tres hospitales candidatos a galardón en cada área principal de premios. El hospital con el mejor resultado de su grupo obtiene la estatuilla BSH, y los otros dos hospitales reciben el diploma finalista BSH. De esta manera, el Hospital Qui-

rónsalud Córdoba ha obtenido premio en Evaluación Sanitaria Basada en el Valor. Además, se premian los mejores resultados en las áreas de participación opcional: Urgencias, Costes, y UCI.

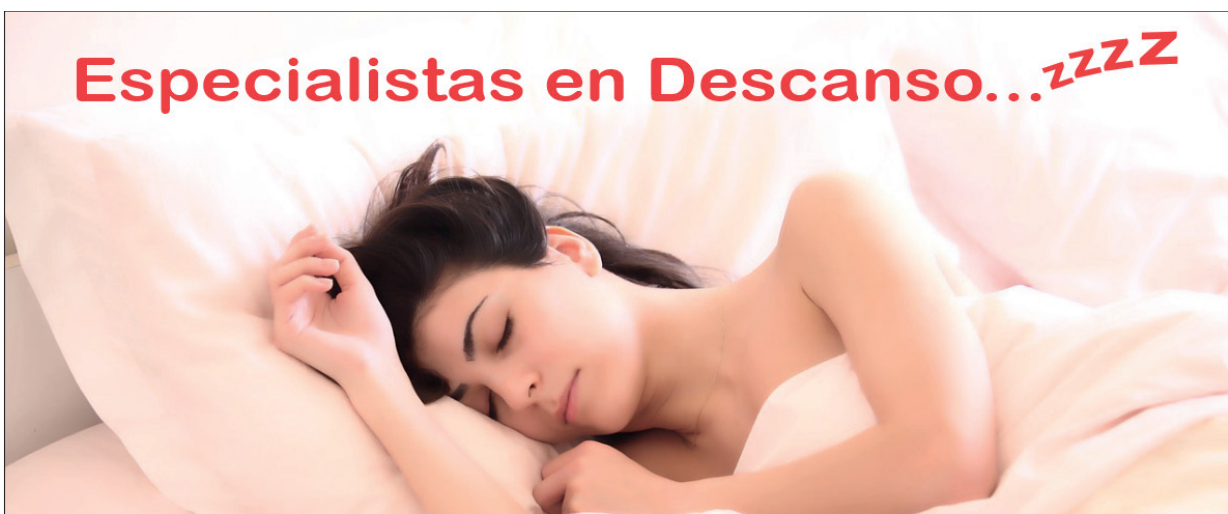
El Hospital Quirónsalud Córdoba cuenta con las máximas certificaciones de calidad asistencial, como el sello dorado de la Joint Commission International, la máxima distinción que concede este organismo. Esta acreditación es la más exigente en el mundo para el ámbito sanitario y analiza que toda la aten-

ción y procesos del hospital están enfocados en la seguridad del paciente, en la calidad asistencial, y en un proceso de mejora continua, siendo el único hospital de la provincia de Córdoba con dicha distinción y el primero del grupo Quirónsalud en conseguirlo en Andalucía.

En total, ocho hospitales del Grupo Quirónsalud han sido premiados en nueve categorías en la séptima edición de estos premios y que reconocen la excelencia hospitalaria a través de indicadores de eficiencia, adecuación y calidad asistencial. Al Hospital Quirónsalud Córdoba se unen el Hospital Universitari General de Catalunya, el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, el Hospital Universitario Rey Juan Carlos, el Hospital Universitari Sagrat Cor, el Hospital Universitario General de Villalba, el Hospital Quirónsalud Murcia, y el Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón.

Además, cuatro hospitales de Quirónsalud han resultado finalistas en las distintas categorías de esta séptima edición, el Hospital Universitari Sagrat Cor, el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, el Hospital Universitario Infanta Elena, y el Hospital Universitario Rey Juan Carlos. ■

Especialistas en Descanso...zzzz



elcolchón

desde 1972



FLEX **ESSENZIA** **RELAX** **KARIBIAN**
TRUST. CLOSE YOUR EYES

pikolin **SUÏTEX** **SONPURA** **mash** **velfont** **B-Sensible**
descanso perfecto

Osario, 3 Local - 14001 Córdoba
638 415 577
info@elcolchon.es
elcolchon.es

actualidad **sanitaria****CÓRDOBA SANA**

El Hospital Reina Sofía, segundo hospital andaluz con mejor reputación según MRS

Además, 16 especialidades del complejo sanitario cordobés figuran en los segundos y terceros puestos a nivel regional en este ranking

REDACCIÓN

► El Reina Sofía se consolida como referente en el sistema sanitario público al situarse en el puesto 13 del ranking nacional de hospitales públicos y en la segunda posición entre los centros andaluces, según el Monitor de Reputación Sanitaria (Merco Salud). Además, el centro cordobés cuenta con 16 servicios clínicos situados entre los 15 mejores de España y entre los primeros puestos de Andalucía, lo que avala la excelencia de sus profesionales.

El acto de entrega de reconocimiento, celebrado esta semana en el Salón de Actos del Hospital Reina Sofía, reunió a autoridades, equipos directivos y profesionales de hospitales andaluces con motivo de la décima edición de este monitor. En total, más de un centenar de personas se dieron cita en el acto, que contó con

la participación de la delegada territorial de Salud y Consumo en Córdoba, María Jesús Botella (en la clausura), el director gerente del Hospital Reina Sofía, Francisco de Asís Triviño (en la inauguración) y el director de Merco, Enrique Mañas.

Servicios clínicos

En cuanto a los reconocimientos obtenidos por las unidades del Hospital Reina Sofía destacan los 12 servicios que se sitúan en segunda posición a nivel regional: Aparato Digestivo, Cardiología, Cirugía General y Aparato Digestivo, Cirugía Oral y Maxilofacial, Farmacia Hospitalaria, Medicina Intensiva, Medicina Nuclear, Nefrología, Neumología, Oncología Médica, Pediatría y Radiodiagnóstico.

Asimismo, otras cuatro especialidades alcanzan el tercer puesto andaluz en este ranking: Cirugía Pediátrica, Medicina

Interna, Otorrinolaringología y Reumatología. Estos resultados ponen de relieve la calidad de la atención sanitaria en Córdoba y la capacidad de los equipos para atender las necesidades de la población.

Durante su intervención, el doctor Triviño destacó que “gozar de una buena reputación tiene que ver con la capacidad de responder a las necesidades de la sociedad, tener presente la innovación y seguir apostando por la calidad, la investigación y la humanización de la atención”. El director gerente subrayó además que “la reputación es sinónimo de confianza, uno de los pilares esenciales sobre los que se sostiene nuestro sistema sanitario. La ciudadanía confía cuando hay equipos de profesionales comprometidos, bien formados y capaces de ofrecer una atención cálida y rigurosa”.



«La reputación es sinónimo de confianza»

Por su parte, la delegada de Salud y Consumo felicitó a los hospitales y servicios reconocidos y destacó la importancia de visibilizar la excelencia de los

profesionales del sistema sanitario público andaluz.

Finalmente, el responsable de Merco, Enrique Mañas, ofreció durante el acto los principales datos de interés del monitor, un estudio independiente que analiza la reputación de hospitales, servicios clínicos y profesionales sanitarios a nivel nacional. ■

TU ESTUDIO DE COCINAS EN CÓRDOBA



www.trazoscocinas.es

Cita previa 957356828



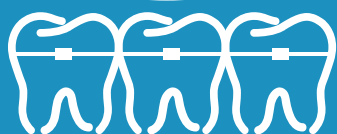
IMPLANTOLOGÍA Y
ESTÉTICA DENTAL

Dr. Tomás Páez



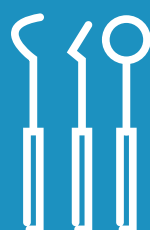
ODONTOLOGÍA
GENERAL

Dra. Lourdes Palacios



ODONTOPEDIATRÍA -
ORTODONCIA - * invisalign®

Dr. Ignacio Gallego



PERIODONCIA

Dr. Ramón Gallego



Dr. Tomás Páez

CENTRO DENTAL Y ESTÉTICA
JESÚS Y MARÍA

TU SONRISA,
NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN

NICA 10368

957 48 12 31 c/ Jesús María, 6. 4º5 (Junto a Tendillas) | 14003 Córdoba
www.centrodentaljesusmaria.es | centrodentaljesusmaria@gmail.com | [centrodentaljesusmaria](https://www.instagram.com/centrodentaljesusmaria)



BOUTIQUE DE MASCOTAS

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

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

HT Médica y el Hospital San Juan de Dios avanzan en la detección precoz del cáncer de mama con dos nuevos equipos de diagnóstico asistidos por IA

Innovación tecnológica, inteligencia artificial y una atención médica personalizada se combinan en la nueva Unidad de Imagen de la Mujer de HT Médica para ofrecer diagnósticos más rápidos y precisos y situar a Córdoba a la vanguardia del cuidado integral de la salud femenina en Andalucía

REDACCIÓN

► La Unidad de Imagen de la Mujer de HT Médica del Hospital San Juan de Dios de Córdoba ha incorporado dos equipos de alta tecnología, únicos en Andalucía, que refuerzan su compromiso con la prevención, la innovación y la atención integral en el diagnóstico del cáncer de mama.

La unidad integra además tres soluciones de inteligencia artificial (IA): una para la clasificación automática de la densidad mamaria, otra como segundo lector en mamografía 2D y 3D, y una tercera para la detección de lesiones por ecografía. Esta renovación combina IA, alta resolución de imagen y atención multidisciplinar para detectar antes, diagnosticar mejor y ofrecer una experiencia más rápida y confortable a las pacientes.

Según el director gerente del hospital, Horacio Pijuán, esta apuesta “refuerza el modelo asistencial integrado para el cáncer de mama, garantizando detección precoz y abordaje coordinado”. La radióloga María Teresa Jaén destaca que “la inteligencia artificial nos permite ser más precisos y ofrecer diagnósticos más rápidos y completos”.

Coincidiendo con el Día Mundial del Cáncer de Mama, HT Médica y el Hospital San Juan de Dios reafirman su compromiso con la innovación tecnológica y el bienestar de la mujer, consolidando su liderazgo en diagnóstico mamario avanzado.

Una unidad de referencia en Andalucía

La nueva Unidad de Imagen de la Mujer integra mamografía digital 3D, ecografía automatizada y resonancia magnética específica



de mama, junto con algoritmos de IA, en un entorno orientado al bienestar de las pacientes. Dispone también de densitometría ósea y una RM de 3T que permite estudios mamarios y procedimientos guiados por resonancia.

El servicio ofrece cita inmediata y resultados en el día, bajo el lema “Tu salud no espera, no-

sotros tampoco”, y se apoya en un equipo médico altamente cualificado. El Hospital San Juan de Dios es además el único centro privado de Córdoba con atención oncológica integral, que incluye diagnóstico por imagen, laboratorio, oncología médica y radioterápica, y cirugía oncológica compleja.

Tecnología avanzada y precisión diagnóstica

El nuevo sistema de mamografía digital 3D con tomosíntesis ofrece imágenes tridimensionales de alta resolución, reduce la radiación y mejora el confort de la paciente. Por su parte, el ecógrafo automatizado 3D (ABUS) resulta especialmente útil en mujeres con mamas densas, generando imágenes más completas y precisas gracias al apoyo de la IA.

Las tres herramientas de inteligencia artificial incorporadas —Siemens Healthineers, Gleamer y Koios— permiten una mejor clasificación de la densidad mamaria, actúan como segundo lector en mamografía y mejoran la detección de lesiones sospechosas en ecografía, reforzando la precisión y la seguridad diagnóstica. ■

CENTRO MEDICO CIUDAD JARDIN

Laborables de 8'30 a 22'00 horas
Sábados y festivos de 9'00 a 21'00 horas
Domingos cerrado

Nuevas especialidades.

Consulte nuestra página web y solicite su cita:

www.centromedicociudadjardin.com

• Especialidades médicas

• Se realizan todo tipo de pruebas complementarias de cardiología
ergometría, ecocardiograma doppler,
holter tensión y holter ECG

• Técnicas de diagnóstico

análisis clínicos, radiología general e infantil,
ortopantomografía, ecografías, mamografía,
pruebas oftalmológicas, respiratorias y auditivas,
electromiografía, potenciales evocados...

• Certificados médicos de todo tipo
Aviación, Conductor, Armas, Animales
peligrosos, Embarcaciones, Gruas...

• Odontología

Implantología, conservadora,
ortodoncia, periodoncia

Cita previa en los teléfonos

957 450 002 y 957 450 021

Avda. Gran Vía Parque 21 local, segunda entrada C/Julio Pellicer 26 local - 14005 CÓRDOBA



DIONI BARRERA

PELUQUEROS



dionibarrera.com

«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

dionibarrera.com

dionibarrera.com

dionibarrera.com

dionibarrera.com

dionibarrera.com

dionibarrera.com

dionibarrera.com

dionibarrera.com

dionibarrera.com



«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

Córdoba, un verdadero pulmón de la sanidad en Andalucía

Una ciudad que cuida, investiga y late con fuerza en cada hospital, centro y profesional

REDACCIÓN

► Hay ciudades que se definen por su historia, otras por su arte o su patrimonio. Córdoba, sin renunciar a todo eso, también empieza a definirse por algo más: su fuerza como referencia en salud. Aquí se cuida, se enseña a cuidar y se investiga para cuidar mejor. Y esa vocación, tan nuestra, se nota en cada hospital, en cada facultad, en

cada centro que abre sus puertas cada mañana.

Un hospital que es más que un hospital

Hablar de salud en Córdoba es hablar del Hospital Universitario Reina Sofía, el gran corazón sanitario de la provincia y uno de los centros más reconocidos de Andalucía. No es solo un hospital, es una pequeña ciudad dedicada al bienestar de las personas.

En su interior, miles de profesionales trabajan a diario con una entrega silenciosa que no siempre se ve, pero que se siente. Médicos, enfermeras, celadores, investigadores, técnicos... Todos suman en un engranaje que funciona con precisión y humanidad.

El Reina Sofía es un hospital de referencia en trasplantes —pionero y líder en número y éxito de intervenciones—, pero también destaca en áreas como la cardiología, la oncología o la cirugía pediátrica. Su estructura abarca además centros emblemáticos como el Hos-

pital Provin-

cial, el Hospital Los Morales, el Hospital de Día Oncológico, el Centro de Especialidades Carlos Castilla del Pino y, en un futuro cercano, el tan esperado nuevo Hospital Materno-Infantil, que marcará un antes y un después en la atención a madres y niños.

Ese nuevo edificio, concebido con criterios de sostenibilidad y confort, simboliza la Córdoba que mira al futuro: una ciudad que quiere ofrecer a sus hijos el mejor comienzo posible. No solo será un espacio moderno y luminoso, sino también un entorno pensado para humanizar el trato, acercar a las familias y poner la ciencia al servicio de la vida.

Una red que no deja a nadie atrás

Pero la salud en Córdoba no se entiende solo desde lo público. La ciudad cuenta con un entramado sanitario sólido y diverso que complementa la atención hospitalaria con centros privados de gran nivel, donde también se respira profesionalidad y cercanía.

El Hospital Quirónsalud Córdoba es uno de los centros más recientes en incorporarse al panorama sanitario de la ciudad, pero en pocos años se ha consolidado como un referente por su tecnología de última generación y su enfoque integral del bienestar. Su modelo apuesta por una atención personalizada, donde cada paciente participa activamente en su proceso de salud. No se trata solo de curar una enfermedad, sino de acompañar al paciente en cada paso, con comodidad, información y confianza. Las instalaciones modernas, los quirófanos inteligentes y la coordinación entre especialidades reflejan una forma de entender la medicina que mira al futuro sin perder el trato humano.

Por su parte, el Hospital San Juan de Dios representa la otra cara de esa misma vocación: la experiencia, la tradición y la entrega. Con siglos de historia de servicio a la comunidad cordobesa, sigue siendo un símbolo

«La salud en Córdoba tiene nombre y rostro: el de miles de profesionales que trabajan por los demás»

de cercanía y solidaridad. En sus pasillos se respira ese espíritu hospitalario que ha caracterizado siempre a la orden: cuidar al enfermo como a un hermano, con respeto, empatía y compasión. Hoy combina su profundo legado humano con servicios médicos actualizados, ofreciendo una atención sanitaria moderna sin renunciar a sus valores fundacionales.

Y si hablamos de excelencia, el Hospital La Arruzafa ocupa un lugar destacado. Nacido con la vocación de especializarse en oftalmología, ha logrado situarse entre los mejores centros de España en su campo. Su prestigio se apoya tanto en la innovación tecnológica —con técnicas quirúrgicas avanzadas y un área de investigación propia— como en un trato cálido y personalizado que lo ha convertido en un ejemplo de equilibrio entre ciencia y humanidad. No es raro escuchar a sus pacientes hablar no solo de los resultados, sino del modo en que se sintieron cuidados y comprendidos.

En conjunto, estos centros privados aportan diversidad, calidad y cercanía a la red sanitaria cordobesa, sumando su esfuerzo al de los hospitales públicos para hacer de Córdoba una ciudad donde la salud se cuida con rigor y corazón. Y no podemos olvidar al Hospital Cruz Roja de Córdoba, un centro que combina la atención médica tradicional con un trato humano y cercano. Sus profesionales destacan por su vocación y compromiso, ofreciendo cuidados de calidad y un acom-



Dr. José M^a Cabrera

**Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética**

647 626 852

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba



pañamiento constante a pacientes y familias que confían en su experiencia día a día.

Ciencia, docencia y vocación

La fuerza de Córdoba en salud no se limita a la asistencia. Se construye desde el conocimiento.

El Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) es un ejemplo de cómo la ciencia puede nacer desde el compromiso local y proyectarse al mundo. Este centro, asociado al Reina Sofía y a la Universidad de Córdoba, investiga sobre cáncer, enfermedades cardiovasculares, envejecimiento saludable, nutrición y otras áreas clave para el futuro de la medicina.

Gracias al trabajo del IMIBIC, muchos

proyectos cordobeses están hoy contribuyendo a avances que salvan vidas dentro y fuera de nuestras fronteras. Lo hacen con discreción, sin grandes focos, pero con el mismo espíritu que define a esta tierra: esfuerzo, conocimiento y humildad.

La Facultad de Medicina y Enfermería de la Universidad de Córdoba es otro pilar esencial. Generación tras generación, ha formado a miles de profesionales que hoy trabajan en hospitales de toda España y más allá. Su labor docente, combinada con la investigación uni-

versitaria, garantiza que el talento sanitario siga teniendo raíces cordobesas.

Cada estudiante que entra en sus aulas con la ilusión de aprender a cuidar es una semilla del futuro que Córdoba planta con orgullo.

Un modelo de salud humana y sostenible

La suma de hospitales, centros y universidades no bastaría por sí sola si no existiera un espíritu común: el de entender la salud como un bien compartido.

Córdoba está construyendo, poco a poco,

un modelo que une la excelencia médica con la cercanía humana. Desde los quirófanos de alta tecnología hasta las consultas de barrio, desde los laboratorios del IMIBIC hasta las aulas universitarias, se respira una misma vocación de servicio.

Además, la ciudad se abre a nuevas formas de promoción de la salud: programas de prevención, campañas de vida activa, atención comunitaria y un creciente interés por la salud mental y emocional. Córdoba ya no solo cura, sino que enseña a vivir mejor, a cuidar el cuerpo y el alma, con un aeropuerto que refuerza su papel sanitario al servir como base para vuelos de trasplantes y del 061.

La Córdoba que cuida

Lo más valioso no son los edificios ni las cifras, sino las personas.

Las enfermeras que acompañan de noche a quien no puede dormir. Los cirujanos que, después de horas de concentración, salen a dar una buena noticia. Los investigadores que pasan meses sin resultados, pero no pierden la esperanza. Los profesores que inspiran vocaciones.

Todos ellos hacen de Córdoba una ciudad que late al ritmo de la salud, una ciudad que cuida.

Porque la fuerza de Córdoba no está solo en su patrimonio ni en su historia, sino en su capacidad de cuidar de la vida.

Y en eso, pocos lugares pueden mirarla de frente. ■

Córdoba destaca como referente en salud gracias a su red hospitalaria, la investigación del IMIBIC y la formación universitaria. A esta labor se suma el trabajo constante de las clínicas privadas, los centros de formación profesional y las asociaciones sanitarias, que fortalecen el tejido asistencial y contribuyen a una atención integral, innovadora y humana en todos los ámbitos de la salud.



dra.
palomaojel
CLÍNICA DE MEDICINA ESTÉTICA

Tu clínica de confianza en
Medicina Estética Facial, Corporal y Láser

*Cuidamos de tu imagen,
Cuidamos de tu salud*

Calle Bailarina Anna Pavlova S/N
(Esq. Avnd, Cañito Bazán). 14011 Córdoba
957 047 124 · 635 344 336

clinicapalomaojel.com



Entrevista al doctor Alberto Redondo, cirujano plástico y referencia de la Clínica Redondo Camacho + Gournay

«Después de tantos años, me sigue ilusionando formar parte de un proyecto que busca la excelencia y el bienestar de las personas»

REDACCIÓN

► **Doctor, lleva años al frente de una de las clínicas de referencia en Córdoba. ¿Cómo ha cambiado la cirugía y medicina estética desde que empezó?**

Desde el punto de vista médico ha evolucionado muchísimo. Se han incorporado técnicas quirúrgicas menos invasivas, con recuperaciones más rápidas y mejores resultados.

El uso de nuevas tecnologías como el láser, la radiofrecuencia y los equipos de diagnóstico permiten tratamientos más completos, más personalizados y menos agresivos.

Por otra parte, los grandes avances en las técnicas anestésicas consiguen procedimientos muy seguros y con mejor recuperación.

¿Qué factores han impulsado el crecimiento de este sector en Córdoba?

Como en todos los países desarrollados, el gran crecimiento de nuestro sector se debe a varios factores.

Por una parte, la revolución de los medios de comunicación. La irrupción de Internet, las redes sociales y otros medios han permitido una gran divulgación de estos temas.

Otro factor importante es la gran mejora del nivel económico, que ha permitido a un alto porcentaje de la población acceder a estos tratamientos. Se han democratizado, por decirlo así.

Y, por último, y muy importante, la aceptación social y la

normalización de estos procesos para mejorar el nivel de bienestar y salud. Los pacientes no lo esconden: lo comunican y lo recomiendan.

Hoy se habla de una Cirugía y Medicina Estética más orientada al bienestar que a la simple corrección. ¿Está de acuerdo con esta tendencia?

Indudablemente, la nuestra es una especialidad médica que debe buscar la salud y el bienestar del paciente en toda su amplitud. Esto abre campos muy importantes, como los tratamientos antienvjecimiento o la cirugía y medicina regenerativa, que frenan y recuperan el deterioro de nuestro cuerpo.

El uso de grasa propia, células madre o factores de crecimiento son hoy técnicas habituales. Prevenir y mantener retrasará tratamientos más agresivos en el futuro.

Siempre defiende una estética natural. ¿Cómo se logra ese equilibrio entre mejorar y no transformar?

Es un punto muy polémico. La banalización del acto médico, la excesiva influencia de las redes y la creación de estereotipos estéticos poco naturales son la parte negativa del crecimiento del que hemos hablado.

Todos debemos colaborar en redirigir esto, potenciando y aceptando que lo bello, lo sano, está en la diversidad, en la naturalidad y en mantener nuestra identidad.



Crear modelos absurdos de belleza solo terminará empobreciéndonos.

Su clínica acaba de vivir una renovación importante. ¿Qué ha querido transmitir con este cambio? Además, se ha unido al grupo Gournay. ¿Qué supone esta nueva etapa y qué ventajas aporta a sus pacientes?

Así es, nos hemos fusionado con algunas de las clínicas y profesionales más prestigiosos del país. Para seguir avanzando necesitamos un grupo fuerte, que nos permita incorporar todos los

avances técnicos y científicos, manteniendo la filosofía antes señalada.

Este equipo busca la excelencia en la Cirugía y Medicina Estética, captando a los jóvenes de talento que serán el futuro de este grupo.

¿Hacia dónde cree que evolucionará el sector en los próximos años, con la irrupción de la tecnología y la inteligencia artificial?

Esto ya es una nueva revolución. La introducción de la robótica y la inteligencia artificial va a cam-

biar todos los procedimientos de diagnóstico, tratamiento y resultados en la cirugía y la medicina.

Aportará unas posibilidades fabulosas en nuestro trabajo y cambiará todo el modelo de relación médico-paciente. Pero también traerá sus conflictos.

Tendremos que vigilar el buen uso de estos medios, la repercusión en el trabajo de todos los profesionales de nuestros equipos y la prevalencia del humanismo en nuestra profesión.

«La inteligencia artificial y la robótica cambiarán por completo el modo de diagnosticar y tratar al paciente»

Gournay, como grupo referente, tendrá en esto un papel muy importante.

Y a nivel personal, ¿qué le sigue motivando cada día en su trabajo tras tantos años de experiencia?

Nos incorporamos a un proyecto como Gournay, que supone una nueva ilusión para todo el equipo, colaborando con grandes especialistas y creando lo que hoy es ya un grupo líder en nuestra especialidad. Todo ello me motiva para continuar trabajando día a día. ■

¿Conoces la nueva web de Córdoba Sana?

Visítanos en www.cordobasana.com para estar al día de las noticias de salud y bienestar en Córdoba.



CÓRDOBA SANA
EL PERIÓDICO CORDOBÉS DE SALUD Y BIENESTAR

Los nuevos modelos de exoesqueletos que revolucionan la prevención laboral

Tecnología japonesa al servicio de la salud y la productividad de la mano de Entorno Activo

REDACCIÓN

►Cada día, miles de profesionales realizan tareas que implican esfuerzo físico continuado: levantar pacientes, mover cargas, permanecer horas en posturas forzadas... Todo ello pasa factura al cuerpo. Las lesiones lumbares son hoy la segunda causa de baja laboral en España, representando hasta el 25% de las ausencias en el trabajo.

Frente a esta realidad, **Entorno Activo** distribuye en exclusiva los exoesqueletos Muscle Suit Every y Muscle Suit Soft-Power, dos modelos desarrollados por la empresa japonesa Innophys y comercializados en España por Healthy Suits, que están transformando la prevención laboral en el sector sanitario e industrial.

El modelo Muscle Suit Every proporciona una fuerza asistida de hasta 25 kg, reduciendo en-



tre un 20% y un 60% las lesiones musculares provocadas por la manipulación de cargas. Su diseño ergonómico y ligero (3,5 kg)

actúa como un «músculo artificial» que descarga la zona lumbar, corrige la postura y mejora la calidad de vida del trabajador.

Por su parte, el Soft-Power representa una nueva generación de exoesqueletos ultraligeros (solo 430 gramos), que ofrece soporte flexible durante toda la jornada sin generar calor ni limitar el movimiento. Es ideal para tareas dinámicas en hospitales, centros asistenciales, fábricas, almacenes o el sector agrario.

Casos de éxito en Andalucía

El Servicio Andaluz de Salud (SAS) ha incorporado estos dispositivos de forma piloto en varios hospitales. En el Hospital de Ronda (Málaga), el personal de unidades de esterilización, cuidados y mantenimiento ha experimentado una reducción notable de la fatiga lumbar y del riesgo ergonómico, mejorando la eficiencia y el bienestar laboral.

Además, empresas privadas del ámbito logístico, agroalimentario y de asistencia domiciliar ya están utilizando los exoesqueletos con excelentes resultados: menos bajas, mayor productividad y una mejora clara en la percepción de salud de los empleados.

Innovación que protege y rentabiliza

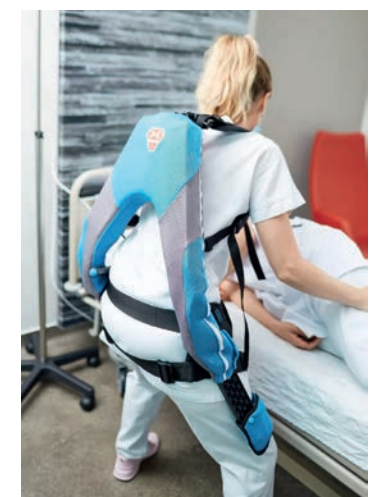
El uso de estos exoesqueletos no solo protege la salud de los trabajadores, sino que también reduce costes empresariales, al disminuir las bajas por lesión y mejo-

rar la eficiencia. Se trata de una inversión rentable, sostenible y humana, alineada con las nuevas políticas europeas de prevención y bienestar laboral.

Entorno Activo impulsa así una nueva cultura de trabajo más

«El Servicio Andaluz de Salud (SAS) ha incorporado estos dispositivos de forma piloto en varios hospitales»

segura y saludable, donde la tecnología se pone al servicio de las personas. Porque cuidar la salud del trabajador es cuidar el corazón de la empresa. ■



Edificio
DOMUS *Brillante*



Promoción de 24 viviendas en bloque. Con viviendas de 2,3 y 4 dormitorios y plazas de aparcamiento y trasteros.

INICIO PREVISTO DE LAS OBRAS EN ABRIL DE 2025

Promueve y construye:
BERCOR S.L.
Construcciones Berlanga Cortés

957 47 77 67



Ópalo Arquitectura

Distribuye en exclusiva



EntornoActivo

www.entornoactivo.com

Un otoño micológico en Restaurante Puerta Sevilla. Sabores de bosque y salud en la mesa

REDACCIÓN

► Llega noviembre y con él, ese momento del año en que la naturaleza se viste de tonos ocres y los aromas del campo se cuelan en la cocina. En el **Restaurante Puerta Sevilla** vuelve a rendir homenaje al producto estrella del otoño: **las setas**. Estas jornadas micológicas, ya convertidas en tradición, son un viaje sensorial que une sabor, territorio y bienestar.

Las setas son un auténtico tesoro para la salud: ricas en minerales como el hierro, el fósforo y el magnesio, y en vitaminas del grupo B y D, aportan energía sin grasa, fortalecen el sistema inmunitario y ayudan a mantener el equilibrio del organismo. Bajo esta filosofía de cocina saludable y natural, el equipo de Puerta Sevilla propone este año un menú que es un canto a la tierra, a la estación y a sus frutos.

El recorrido comienza con unas **croquetas de boletus con jamón ibérico y perlas de trufa**, donde la suavidad del hongo se funde con el sabor intenso del ibérico y el perfume de la trufa. Le sigue una **parrillada de surtido de setas**, ligera y aromática, que



«Las setas son un auténtico tesoro para la salud: ricas en minerales como el hierro, el fósforo y el magnesio, y en vitaminas del grupo B y D, aportan energía sin grasa, fortalecen el sistema inmunitario y ayudan a mantener el equilibrio del organismo»

pone de manifiesto la pureza del producto fresco y su versatilidad.

El **carpaccio de portobello con lascas**

de parmesano y aceite de trufa aporta un toque elegante y saludable, con un guiño mediterráneo que realza la textura firme y jugosa del portobello.

El alma más cálida del menú llega con el **potaje estofado de nís-calos con garbanzos y langostinos**, donde el mar y la tierra se encuentran en un guiso rico

en proteínas, fibra y minerales. Y como broche final, el **guiso de carrillada ibérica con rebozuelos**, que combina la melosidad de la carne con la intensidad de las setas silvestres, cerrando una experiencia otoñal que reconforta cuerpo y espíritu.

Cada plato se acompaña de una cuidada selección de vinos de la tierra, completando así una propuesta que celebra el placer

de comer bien, de forma consciente y saludable.

Las **Jornadas Micológicas del Restaurante Puerta Sevilla** se celebrarán **del 31 de octubre al 30 de noviembre de 2025** en su emblemático espacio de **Calle Postretera, 51 (Córdoba)**. Una cita imprescindible para quienes creen que la gastronomía es también una forma de cuidar la salud y de saborear el paisaje. ■



RESTAURANTE
957 297 380

TABERNA
957 296 905

CASA DE COMIDAS
957 290 374

grupo rosales

en el corazón de San Basilio



Collection Todoliva

AOVEs de fincas Multivarietales en seto

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



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

Collection Aoves Todoliva

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

Cuerpo y mente en juego: descubre los beneficios del tenis para la salud

La práctica del tenis es una actividad física completa para cuerpo y mente

REDACCIÓN

► El tenis es mucho más que un juego de raqueta. Detrás de cada golpe, cada sprint y cada punto, se esconde una de las disciplinas más completas desde el punto de vista de la salud física y mental. Practicado de forma regular, el tenis combina resistencia, fuerza, agilidad y concentración, convirtiéndose en un auténtico aliado para mantener el cuerpo activo y la mente equilibrada a cualquier edad. Además, puede adaptarse a distintos niveles de exigencia: desde un partido entre amigos hasta una sesión más técnica o de competición, lo que lo convierte en una opción ideal para todas las etapas de la vida.

Un entrenamiento cardiovascular excepcional

Pocos deportes logran poner en marcha el sistema cardiovascular de una forma tan dinámica. En un solo partido, los jugadores alternan carreras cortas, cambios de ritmo, giros y aceleraciones que elevan las pulsaciones y estimulan el corazón. Esta combinación de esfuerzo aeróbico y anaeróbico mejora la capacidad pulmonar, fortalece el músculo cardíaco y ayuda a mantener la presión arterial bajo control.

Además, el movimiento constante y los desplazamientos laterales favorecen la circulación y contribuyen a regular los niveles de colesterol y glucosa en sangre. Por eso, numerosos estudios han demostrado que quienes practican tenis de forma habitual tienen un

riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y presentan mejores índices de condición física general.

Más allá de la fuerza y la resistencia, el tenis también contribuye al equilibrio metabólico. El gasto energético que genera ayuda a controlar el peso corporal y favorece la sensibilidad a la insulina, reduciendo el riesgo de diabetes tipo 2. Además, al ser una actividad de alta intensidad intermitente, estimula la quema de grasa incluso después del juego, algo especialmente beneficioso para quienes buscan mejorar su composición corporal.

Fuerza, coordinación y equilibrio

El tenis trabaja de manera simultánea la parte superior e inferior del cuerpo. Los brazos, hombros y espalda se fortalecen con cada golpe, mientras que las piernas y la musculatura central se activan constantemente para mantener la estabilidad y responder a los movimientos del rival. A diferencia de otros deportes más repetitivos, el tenis exige coordinación, reflejos y control postural, lo que lo convierte en un excelente ejercicio para mejorar la agilidad y prevenir lesiones musculoesqueléticas.

Jugar con regularidad también ayuda a mantener una buena densidad ósea, especialmente importante en mujeres a partir de los 40 años, y contribuye a preservar la flexibilidad articular.

El movimiento continuo, los giros y los cambios de dirección fortalecen los músculos estabilizadores y mejoran la alineación corporal. Practicar tenis con buena técnica ayuda a corregir malas posturas derivadas del sedentarismo o



«No importa la edad ni el nivel: empezar a jugar puede marcar una gran diferencia en la calidad de vida»

del trabajo frente al ordenador. La musculatura del core y la espalda adquiere un papel protagonista, proporcionando soporte a la columna y aumentando la sensación de equilibrio y control corporal.

Varios estudios han demostrado que quienes practican tenis de forma habitual presentan una mayor esperanza de vida y una mejor calidad funcional con el paso de los años. La combinación de ejercicio aeróbico, trabajo muscular y estimulación cognitiva lo convierte en un deporte ideal para prevenir el deterioro físico y mental asociado al envejecimiento. A diferencia de otras actividades más monótonas, el tenis mantiene al jugador alerta, coordinado y socialmente activo, tres factores clave para un envejecimiento saludable.

Salud mental y gestión del estrés

En la pista, el tenis es tan mental como físico. Requiere atención, táctica y capacidad de adaptación. Cada punto es una pequeña batalla que enseña

a concentrarse, gestionar la frustración y mantener la calma bajo presión. Estas habilidades no solo mejoran el rendimiento deportivo, sino que se trasladan a la vida cotidiana.

Durante el juego, el cerebro libera endorfinas, dopamina y serotonina —las llamadas «hormonas del bienestar»— que reducen el estrés, combaten la ansiedad y generan una sensación de satisfacción inmediata. Además, la práctica regular del tenis se asocia con mejoras en la memoria, la toma de decisiones y la agudeza mental, especialmente en adultos mayores.

Un deporte social y motivador

Aunque se puede practicar de forma individual, el tenis también fomenta la sociabilidad. Compartir pista con otros jugadores refuerza los lazos personales, mejora la comunicación y favorece la creación de rutinas saludables. De hecho, muchas personas encuentran en el tenis una forma de mantenerse activas y comprometidas con su bienestar sin percibirlo como una obligación.

Una de las grandes ventajas del tenis es su capacidad de

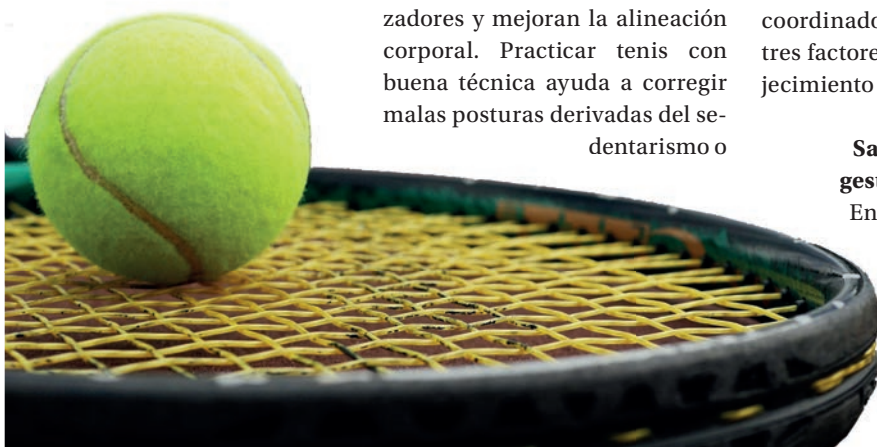
adaptarse a cada persona. Existen modalidades y ritmos para todas las edades y condiciones: desde partidos suaves en pista rápida hasta sesiones más técnicas o dobles recreativos. Con un buen calentamiento, un calzado adecuado y una superficie apropiada, es un deporte con bajo riesgo de lesiones graves y excelentes beneficios funcionales a medio y largo plazo.

Para niños y adolescentes, el tenis enseña mucho más que destrezas físicas. Fomenta la disciplina, la responsabilidad individual y el respeto por las reglas y el adversario. Cada partido es una lección de autocontrol, perseverancia y gestión emocional, cualidades que acompañan también fuera de la pista. De ahí que muchos colegios y clubes lo utilicen como herramienta educativa y de desarrollo personal.

En resumen

El tenis combina movimiento, estrategia y diversión. Mejora la salud cardiovascular, fortalece músculos y huesos, estimula la mente y aporta equilibrio emocional. No importa la edad ni el nivel: empezar a jugar, incluso una o dos veces por semana, puede marcar una gran diferencia en la calidad de vida.

Al fin y al cabo, pocas cosas resultan tan saludables como seguir aprendiendo, moverse con energía y disfrutar del juego. Y el tenis, en eso, es insuperable. ■





CONFÍA EN NUESTROS **ENTRENADORES PERSONALES**

Educa tu cuerpo, mejora tu postura y acelera tu rehabilitación con la ayuda de nuestros entrenadores personales. Déjate guiar por expertos y construye tu mejor versión.

Entrena entre amigos, ven a Club Gym Sierra

Teléfono: 957 28 07 11 ▼ www.clubgymsierra.es
C/ Poeta Luis Cernuda, 13 ▼ Córdoba

club **GM** 1987
SIERRA

La magia del esfuerzo: el verdadero secreto para tener éxito y felicidad

Recuperar el valor del esfuerzo no es volver al pasado, sino redescubrir la fuerza interior que nos permite crecer, aprender y ser felices y exitosos

REDACCIÓN

► Vivimos en una sociedad que premia los resultados, pero rara vez valora el camino. Nos acostumbramos a aplaudir los logros visibles —el éxito profesional, las notas brillantes, el cuerpo perfecto o la popularidad— sin detenernos a pensar qué hay detrás de ellos. En su libro *La magia del esfuerzo*, el profesor y escritor cordobés Fernando Alberca nos

«Los hijos no necesitan padres perfectos, sino padres que no se rinden»

recuerda que el verdadero poder no está en el talento ni en la suerte, sino en la capacidad de esforzarse, perseverar y creer que uno puede mejorar.

El esfuerzo como fuente de autoestima

Lejos de ser una carga, el esfuerzo es una fuente profunda de autoestima. Cada vez que una persona se esfuerza, se demuestra que es capaz de transformar la realidad con su voluntad. Alberca sostiene que el esfuerzo no solo desarrolla competencias, sino que genera confianza, seguridad y sentido de logro. No se trata de competir con los demás, sino de superarse a uno mismo, de avanzar un poco más cada día.

En un mundo dominado por la inmediatez, donde todo pa-



rece estar al alcance de un clic, recuperar el valor del esfuerzo es casi un acto de resistencia. Pero también es una forma de educar en felicidad. Porque —como recuerda el autor— no hay alegría más duradera que la de haber conseguido algo con dedicación y constancia.

Esfuerzo no es sacrificio

Uno de los grandes aciertos del libro es su enfoque positivo: esforzarse no significa sufrir. El esfuerzo se convierte en algo mágico cuando se asocia con un propósito, con un sentido. Quien se esfuerza por aquello que ama no siente desgaste, sino plenitud. Alberca explica que el secreto está en descubrir la motivación interior, en entender por qué algo vale la pena y conectar con esa razón profunda.

Así, el esfuerzo se transforma en un camino hacia la realización personal. Nos permite disfrutar del proceso, aprender de los errores y apreciar el resultado final. Es lo que convierte cada pequeño logro en una victoria auténtica.

Educar en el valor del esfuerzo

Fernando Alberca dedica buena parte de su libro a reflexionar sobre la educación. Los niños y

«El éxito auténtico no está en los resultados, sino en haber dado lo mejor de nosotros»

adolescentes de hoy crecen en un entorno que a menudo les protege en exceso del error y la frustración, cuando precisamente esas experiencias son las que fortalecen el carácter. Enseñar a esforzarse —a terminar lo que se empieza, a intentarlo de nuevo, a no rendirse ante la dificultad— es regalarles la herramienta más poderosa para ser felices.

El autor propone recuperar la pedagogía del ejemplo: los hijos aprenden más de lo que ven que de lo que escuchan. Un padre o una madre que perseveran en su trabajo, que afrontan los problemas con serenidad, que siguen adelante a pesar del cansancio, están transmitiendo una lección de vida más valiosa que cualquier discurso. A través de esos gestos cotidianos, descubren que el esfuerzo conduce al éxito, la dignidad y el orgullo de hacer las cosas bien.

La magia cotidiana

El esfuerzo no es un valor reservado a las grandes gestas. Está presente en la constancia diaria, en el estudiante que repasa, en el deportista que entrena, en el enfermo que se levanta un día más, en el trabajador que sigue dando lo mejor de sí. Cada acto de esfuerzo, por pequeño que parezca, es una semilla de crecimiento.

Y ahí reside su magia: en transformar lo ordinario en extraordinario. En darnos cuenta de que no existen personas “dotadas” o “afortunadas”, sino individuos que han aprendido a perseverar incluso cuando nadie los ve.

Esforzarse para vivir mejor

Al final, *La magia del esfuerzo* no es un libro sobre rendimiento, sino sobre vida y esperanza. Nos recuerda que el éxito auténtico no se mide en resultados, sino en la satisfacción de saber que hemos dado lo mejor de nosotros. Que cada paso adelante —aunque sea pequeño— nos hace más fuertes, más libres y más humanos.

Porque el esfuerzo, lejos de agotarnos, nos construye.

Y entender eso, en una época que busca atajos, es quizás la mayor magia de todas. ■



RedAyudando: un proyecto novedoso que orienta a las familias en el cuidado de sus mayores y dependientes

La trabajadora social y gerontóloga Marta Gil Cabrera impulsa en Córdoba una iniciativa que acompaña y orienta a las familias en el proceso de atención a personas mayores o dependientes, uniendo lo social, lo sanitario y lo humano

redAyudando
Cuidamos lo que más quieres

► Marta Gil Cabrera, trabajadora social, gerontóloga y directora de Red Ayudando, lidera un proyecto pionero en Córdoba que busca acompañar y orientar a las familias cuando la dependencia o la enfermedad irrumpen en casa.

¿Cómo nace Red Ayudando?

Red Ayudando nace de una realidad: familias que se sienten desbordadas y no saben por dónde empezar ni qué es lo mejor para su familiar cuando aparece una situación de enfermedad o dependencia.

Muchas no conocen los recursos disponibles, no tienen tiempo o viven lejos. Además, con frecuencia surgen dudas o desacuerdos entre familiares sobre cómo organizar los cuidados o decidir qué es lo mejor para su ser querido, y es ahí donde también actuamos como mediadores, valorando cada situación y



ayudando a que las decisiones se tomen desde la calma y la información. En esos momentos, la figura del trabajador social es esencial para orientar, acompañar y coordinar.

Así surge este proyecto: para que las familias tengan apoyo,

orientación y la tranquilidad de saber que hay alguien a su lado.

¿Qué ofrece Red Ayudando?

En Red Ayudando, un trabajador social se convierte en la figura de referencia que acompaña a la familia en todo el proceso de cuidado. Su papel es valorar la situación familiar, social y económica, detectar necesidades y orientar sobre los recursos más adecuados.

Realizamos una valoración integral para conocer cada caso en profundidad y, a partir de ahí, asesoramos sobre todos los servicios disponibles —tanto públicos como privados—, ayudando a que las decisiones sean viables y sostenibles en el tiempo. Además, planificamos el presente y el futuro de los cuidados, teniendo en cuenta los recursos económicos de la familia, para que puedan organizarse con anticipación y ahorrar dinero evitando decisiones precipitadas o servicios inadecuados.

Coordinamos la puesta en marcha de todos los cuidados necesarios —ayuda a domicilio, fisioterapia, adaptación del hogar, apoyo psicológico o trámites administrativos— con un único profesional de referencia que guía y acompaña a la familia en cada paso.

¿Qué diferencia a Red Ayudando de otros servicios?

Nuestra diferencia está en el acompañamiento integral. No

somos una empresa de cuidados, sino un servicio de trabajo social especializado que une lo social, lo sanitario y lo humano.

Nos encargamos de todo, de asesorar y tramitar la Ley de Dependencia, certificados de discapacidad, teleasistencia o búsqueda de residencias, y también gestionamos servicios com-

plementarios como limpieza, adaptaciones en el hogar o ayudamos a gestionar el patrimonio. Además, trabajamos con una red de profesionales de confianza, seleccionados por su calidad y compromiso. El resultado es que la familia gana tiempo, seguridad y tranquilidad.

En resumen, ¿qué representa Red Ayudando?

Una nueva forma de cuidar, más cercana, coordinada y humana. Nuestra misión es clara: que las familias sientan que hay un profesional detrás, cuidando también de ellas. Como decimos siempre: «Te asesoramos, organizamos y acompañamos en cada paso». ■

«Cuando aparece la dependencia, las familias necesitan calma y orientación»

Caso de éxito de Red Ayudando

Nacho llama a RED AYUDANDO exponiendo:



Mi madre ha sufrido un ictus y le van a dar el alta en el hospital. Mis hermanos y yo no sabemos por donde empezar, ni que es lo mejor para ella: «una residencia, cuidados en casa...», además no nos ponemos de acuerdo y no tenemos tiempo para gestionarlo.

Nos solicita que le ayudemos

Tras una valoración RED AYUDANDO propone:

- Fisioterapia, estimulación cognitiva y cuidados a domicilio
- Terapia psicológica para aceptar la nueva situación
- Adaptación del hogar (baño y escaleras)
- Alquiler de cama articulada hasta ver la evolución
- Tramitación de la Ley de Dependencia y Minusvalía
- Asesoramiento económico y legal de cara al futuro

TU TRABAJADOR SOCIAL DE CONFIANZA

¿Tienes un familiar mayor o con dependencia?
¿No sabes qué recursos existen ni cómo gestionarlos?
¿No sabéis qué es lo mejor o no os ponéis de acuerdo?
¿No tenéis tiempo para gestionarlo?

Gana TIEMPO y TRANQUILIDAD

Te asesoramos y ayudamos a tramitar la Ley de Dependencia, con ella puedes acceder a:

- Ayuda a domicilio
- Centros de día o residencias
- Teleasistencia
- Prestaciones económicas

“Cualquier persona puede solicitarla independientemente de sus ingresos”

Ronda de los Tejares 19, local 16B (Pasaje Gran Capitán), Córdoba

673 74 03 85

www.redayudando.es

Te orientamos sobre todos los recursos disponibles actuamos como mediador entre familiares y acompañamos en la planificación y coordinación de cuidados.

Todo adaptado a cada situación familiar, social y económica, para que las decisiones sean viables, realistas y sostenibles en el tiempo.

MÁS INFORMACIÓN

WWW.REDAYUDANDO.COM

673 74 03 85

REDAYUDANDO@REDAYUDANDO.COM

TU TRABAJADOR/A SOCIAL DE CONFIANZA ESTÁ AQUÍ PARA ACOMPAÑARTE EN CADA PASO.

Firma invitada



Álvaro Granados del Río
Gerente del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC).

Innovar desde dentro:
el modelo de los institutos
de investigación sanitaria

► Los Institutos de Investigación Sanitaria (IIS) son hoy **una pieza fundamental del sistema público de salud**. Su objetivo va más allá del mero avance del conocimiento, deben generar un impacto clínico real, hacer llegar los resultados de investigación a los pacientes. En un contexto sanitario de envejecimiento, cronicidad y limitación de recursos, **los IIS actúan como puentes entre la ciencia y la práctica clínica**, impulsando modelos de innovación responsable, basados en evidencia y orientados a resultados. Su modelo traslacional acelera la llegada de avances científicos al entorno asistencial y contribuye a la sostenibilidad y modernización del sistema.

En Córdoba **tenemos la suerte de contar con uno de los 35 IIS acreditados** que hay en España, teniendo en cuenta que sólo en las ciudades de Madrid y Barcelona se ubican 15 de ellos. El Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC), es el **resultado de la alianza entre la Universidad de Córdoba y el Hospital Universitario Reina Sofía**, constituyéndose como ejemplo de cómo la colaboración entre investigación y asistencia genera valor.

Gracias a este modelo de Instituto, desde el IMIBIC se impulsan ensayos clínicos, proyectos traslacionales y colaboraciones con la industria que se traducen en terapias, diagnósticos y modelos organizativos más eficientes. Y es que **la eficiencia del sistema sanitario, es uno de los retos fundamentales** a los que como sociedad nos enfrentamos, sobre todo teniendo en cuenta el modelo de sanidad pública que tenemos. Hace tiempo que la literatura científica describió que los servicios hospitalarios que hacen investigación presentan unos modelos de gestión más eficientes que aquéllos que no lo hacen. **La inversión en investigación e innovación en salud es por tanto una necesidad**, no sólo para avanzar en el conocimiento, diagnóstico o tratamiento de enfermedades, sino también como modelo de gestión eficiente. ■

Agenda saludable

14-15 de noviembre

Forum Arruzafa 2025.

20-23 de noviembre

I Torneo benéfico de pádel Fundación Arruzafa.

22 de noviembre

II Carrera Solidaria Ruta 091 de Córdoba 2025.

26-28 de noviembre

46.º Congreso Nacional de Medicina Interna / 39.º Congreso Andaluz de Medicina Interna.

29 de noviembre

II Jornadas Nacionales de Investigación – Enfermería (Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba).

30 de noviembre

XXXIX Media Maratón de Córdoba 2025.

La consulta del mes...

¿Qué alimentos de temporada recomiendan para fortalecer nuestras defensas en otoño? (Laura Díez)

Durante el otoño debemos seguir una alimentación que favorezca la ingestión de nutrientes que reforzarán nuestro sistema inmunológico. Algunos ejemplos de alimentos de temporada son frutas como naranjas, granadas o mandarinas, ricas en vitamina C; el caqui que junto con la calabaza, el boniato o las espinacas, son ricas en betacarotenos; frutos secos y en concreto la castaña, rica en zinc o las setas que destacan por su contenido en vitamina D. No podemos olvidar la alcachofa, con prebióticos que mantienen la salud intestinal, también clave en el sistema inmunológico.

José Ferreira Vacas, bromatólogo del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba

Días de salud internacionales en noviembre

27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8 DÍA MUNDIAL DE LA RADIOLOGÍA	9
10	11	12 DÍA MUNDIAL CONTRA LA NEUMONÍA	13 DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE PÁNCREAS	14 DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES	15	16
17 DÍA INTERNACIONAL DEL CÁNCER DE PULMÓN	18	19 DÍA MUNDIAL DE LA EPOC	20	21	22	23
24 DÍA DEL NUTRICIONISTA	25	26	27	28	29	30



Av. del Brillante, 149, Nte. Sierra
957 27 55 58
14012 - CÓRDOBA
surplantelbrillante@surplant.es
www.surplant.es



NUEVA TEMPORADA, NUEVO EMPLAZAMIENTO

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, cesp ed artificial, plantaci on automatizada



farmacias de guardia



SÁBADOS

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

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
PLAZA DEL OLIVO, S/N	ZONA CENTRO	ESQUINA A C/EQUIPO 57
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SÁNZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA C/ ESCRITOR CONDE DE ZAMORA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	GLORIETA HIPERCOR
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
AVDA. DE LAS OLLERÍAS, 11	ZONA CENTRO	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
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
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
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	ZONA AEROPUERTO	GLORIETA JUNTO AL SUPERMERCADO PIEDRA

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
PLAZA DEL OLIVO, S/N	ZONA CENTRO	ESQUINA A C/EQUIPO 57
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
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)

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 (ESQ. TENDILLAS)	ZONA CENTRO	PLAZA DE LAS TENDILLAS (CENTRO)
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
AVDA. RONDA TEJARES, 2	ZONA CENTRO	ESQUINA CON PLAZA DE COLÓN
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
PLAZA DEL OLIVO, S/N	ZONA CENTRO	ESQUINA A C/EQUIPO 57
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SÁNZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA C/ ESCRITOR CONDE DE ZAMORA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	GLORIETA HIPERCOR
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
AVDA. DE LAS OLLERÍAS, 11	ZONA CENTRO	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
GLORIETA AMADORA ESQ. ISLA FORMENTERA	ZONA ARROYO DEL MORO	FRENTE A MERCADONA
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	FRENTE AL AMBULATORIO BENITO DE BAÑOS
CRUZ CONDE, 21	ZONA CENTRO	ESQUINA A RONDA DE LOS TEJARES
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
JOSÉ M ^º MARTORELL, 4	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
ISLA ALEGRAZA, 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
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
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 57	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. GRAN CAPITÁN, 21	ZONA CENTRO	JUNTO AL CORTE INGLES
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A MEDINA AZAHARA)
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 9	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
DAMASCO, 21	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVDA. DEL AEROPUERTO
MANUEL DE FALLA, 6	ZONA BRILLANTE	JUNTO CAMPING DEL BRILLANTE

FARMACIAS DE GUARDIA EN HORARIO DE 24 HORAS, 7 DÍAS A LA SEMANA

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

Haz que tu negocio también forme parte de una Córdoba más sana



Cada mes, *Córdoba Sana* conecta a miles de lectores con empresas, clínicas y profesionales que promueven una vida más saludable. Anunciarte aquí no solo impulsa tu negocio, también contribuye a construir una Córdoba más activa, más consciente y más viva.

Infórmate sobre nuestras tarifas y planes publicitarios.

Publicidad: 676 420 015

info@cordobasana.com

www.cordobasana.com



Estrenamos nueva imagen para seguir cuidando la tuya

GOURNAY

Córdoba +

Dr. Redondo Camacho
Dra. Giménez Padilla
Dra. Llorente

+ INJERTO CAPILAR

+ CIRUGÍA FACIAL

+ CIRUGÍA DE MAMAS

+ MEDICINA ESTÉTICA

+ APARATOLOGÍA



Descubre nuestras instalaciones
C/ Reyes Católicos 11, Córdoba



Nos importa lo que más te importa.

Planbebé

Ayuntamiento de Córdoba

500€ *para todos los nacimientos o adopciones
de familias residentes en Córdoba a partir
del 1 de enero de 2025*



AYUNTAMIENTO
DE CÓRDOBA

Para más información: chequebebe.cordoba.es

