



AUDÍFONOS SIEMENS

CÓRDOBA
C/ Cruz Conde, 12-1º iz
957 473 564
Avda. Barcelona, 6-loc
957 666 819

LUCENA
Avda. del Parque, 14
957 513 375
PUENTE GENIL
C/ Industria, 17
957 603 529

EFETA®
Clínicas de Salud Auditiva

en convenio con **REVISIÓN AUDITIVA GRATUITA**

VENTAS CON SU Tarjeta Andaluza Junta sesentaycinco



www.ortopediaaeropuerto.com



SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL

Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL

Avda. Arroyo del Moro 1

DESPÍDASE DE LA INCONTINENCIA BTL EMSELLA®

¡RECUPERA TU AUTOESTIMA!

El tratamiento para la incontinencia nunca ha sido tan fácil.
Siéntate cómodamente, completamente vestida y deja
BTL EMSELLA hacer todo el trabajo por ti.



FERNANDO AZNAR
Unidad Ginecoestética Laser Córdoba

Clínica La Sierra
C/ Teruel, 19
648 697 358

HOSPITAL REINA SOFÍA

«El actual coronavirus, hasta donde sabemos, tiene una letalidad mucho más baja que otras epidemias»

Entrevista a la doctora Inmaculada Salcedo Leal, responsable de la Unidad de Medicina Preventiva y Salud Pública del Hospital Universitario Reina Sofía. Es además la portavoz designada por la Junta de Andalucía para la información acerca del «coronavirus». ¿Qué es el llamado coronavirus? Los coronavirus son una serie de virus que tienen su reservorio en animales y que cuando pasan del animal al hombre se pueden transmitir de persona a persona y producir epidemias. Ya ocurrió en otros brotes similares, aunque con mayor letalidad, como el SARS con un 12% o el MERS con el 32%.

(sigue en la página 2)



La doctora Inmaculada Salcedo Leal

Cuando encuentras tu casa, la sientes

900 55 25 25

Avda. Ronda de los Tejares, 27

metrovesa.com

metrovesa



noticia de portada

«El actual coronavirus, hasta donde sabemos, tiene una letalidad mucho más baja que otras epidemias»

Entrevista a la doctora Inmaculada Salcedo, responsable de la Unidad de Medicina Preventiva y Salud Pública del Hospital Reina Sofía

REDACCIÓN

Entrevista a la doctora Inmaculada Salcedo Leal, responsable de la Unidad de Medicina Preventiva y Salud Pública del Hospital Universitario Reina Sofía. Es además la portavoz designada por la Junta de Andalucía para la información acerca del «coronavirus».

¿Qué es el llamado coronavirus?

Los coronavirus son una serie de virus que tienen su reservorio en animales y que cuando pasan del animal al hombre se pueden transmitir de persona a persona y producir epidemias. Ya ocurrió en otros brotes similares, aunque por el momento más graves, como el Síndrome Respiratorio Agudo del año 2003, también en China, que tenía un 12% de letalidad o el MERS que surgió en Oriente Medio en 2012 y tenía una mortalidad del 32%. En cambio, el actual coronavirus, hasta donde sabemos, tiene una letalidad mucho más baja, en torno al 2,3-2,5%.

¿Cómo se transmite?

Se transmite de persona a persona por gotas gruesas que se expulsan al toser, al estornudar o al hablar. En casos como la tuberculosis la transmisión es por gotas mucho más finas por lo que es mucho más fácil de contagiar. En este caso las gotas caen inmediatamente y no quedan en suspensión.

Cuando se tiene un catarro de vía alta, un virus o un proceso respiratorio sin identificar, es muy importante que al toser, al estornudar o al hablar utilicemos pañuelos desechables y los tiremos inmediatamente a la basura para no dejar los gérmenes en las manos. Por eso también es muy importante descontaminarse las manos lavándolas con mucha frecuencia y evitar estar a menos un metro y medio de otra persona.

¿Son peligrosos los objetos que se envían de países afectados?

Aunque en superficies inertes parece que el virus puede seguir activo durante unos cinco días, en principio no debemos preo-



La doctora Inmaculada Salcedo Leal

cuparnos. Un paquete incluso aunque pueda venir de una zona de riesgo, y haya sido manipulado con las manos por una persona afectada, suele tardar más de cinco días en llegar desde esas zonas. Además, bastaría con lavarnos las manos tras tocar el paquete para evitar cualquier riesgo.

¿Con qué síntomas deberíamos acudir al hospital?

En principio solo cuando aparezcan síntomas graves. Aquellos que justificarían acudir al centro de salud en cualquier otra situación. Con síntomas leves lo mejor que se puede hacer es quedarse en casa. En caso de tener dudas de si se trata de coronavirus y tiene un cuadro respiratorio de vías altas leve, lo mejor es llamar al teléfono de Salud Responde que ha habilitado la

Consejería de Salud y Familia y consultarlos. Si fuese necesario, ellos se encargarían de activar el protocolo y dar las instrucciones pertinentes para realizar desde el propio domicilio. Es mejor no acudir directamente al centro sanitario, pues además de ser donde mejor se puede encontrar el paciente, se evita la posibilidad de contagio a otros usuarios.

¿Están preparados los servicios sanitarios en caso de que aparecieran casos en nuestra provincia?

Rotundamente sí. Todos los profesionales están formados e informados desde el primer momento. Se han realizado charlas formativas, talleres, vídeos realizados desde medicina preventiva y desde epidemiología... tanto en centros públicos como privados, 061...

¿Cuál podría ser la evolución de esta epidemia?

La evolución de una epidemia es muy difícil de predecir. A pesar de las actuaciones para limitarla a las zonas de China donde ha surgido ha saltado a otros países. Al existir varios países afectados se declara la Alerta Sanitaria Internacional en aplicación del reglamento sanitario internacional del año 2005. La evolución es impredecible y esperemos que se limite al máximo. En cualquier caso los sistemas sanitarios públicos en los países europeos son suficientemente avanzados. En España, y en concreto en Andalucía, la red de alerta funciona muy bien, los sistemas de vigilancia funcionan francamente bien y, aunque es impredecible.

**clínicas López
gonzález**
odontólogos

CLÍNICAS DENTALES
BRILLANTE -HIGUERÓN

Avd/ Brillante Nº12. C.P 14006
Tel: 957 401 184 (Córdoba)
C/Aguilarejo bajo 1, C.P 14193
Tel: 957 329 369 El Higuero (Córdoba)



Déjenos cuidar de su sonrisa y la de su familia

**Les atenderemos con la sensibilidad
y delicadeza que se merecen**

- Atendemos un gran número de compañías médicas
- Disponemos del Plan de Asistencia Dental Infantil de la Junta de Andalucía
- Primera visita, revisiones y consultas gratuitas.

**Para
Córdoba,
los mejores
cuidados**

**Nuestro objetivo
es cuidar tu salud.**

**Urgencias 24 horas,
365 días**

365 **DÍAS**
cuidando de tu salud



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
901 500 501

sumario

► noticias

- «El actual coronavirus, hasta donde sabemos, tiene una letalidad mucho más baja que otras epidemias»2
- Hablamos con el equipo de menteagil sobre la importancia de la rehabilitación tras un ictus6
- El alergólogo Ignacio García alerta del aumento de consultas en cuanto a rinitis y urticarias causadas por contacto con pinos8

► en buenas manos

- Las nuevas técnicas de impresión digital mejoran la comunicación con el paciente y con el técnico dental14
- Entrevista a Marta García Morales, jefa de Sala del Restaurante Puerta Sevilla16
- La obesidad infantil, un gran problema20
- 
- La campaña oftalmológica 'Mira por l@s niñ@s 2020' de la Fundación La Arruzafa va a disponer de una Unidad Móvil20
- Hospital La Arruzafa alerta del riesgo de usar puntero láser sobre el ojo tras causar daños irreparables en un menor20
- Nuevo programa de radio «Juego limpio»22

Edita: JCHR Ediciones (Javier Chastang Roldán) **Director-Gerente:** Javier Chastang Roldán **Redacción y Maquetación:** Óscar Córdoba **Colaboran:** Ana Cabello (Redacción) Julián Rodríguez (Pasatiempos) **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

2	3 Día Interna- cional de la Audición	4	5	6	7	8
9	10	11	12 Día Mundial del Glauco- ma	13	14	15
16	17	18 Día Europeo de la Narco- lepsia	19	20	21 Día Mundial del Síndro- me de Down	22
23	24 Día Mundial de la Tuber- culosis	25	26 Día Interna- cional de la Epilepsia	27 Día Nacional del Tras- plante	28	29
30	31 Día Mundial del Cáncer de Colon	1	2	3	4	5

LA FRASE DEL MES

« ¡Trabaja! Si no lo necesitas para alimentarte, lo necesitas como medicina. »

William Penn

TRAZOS

ESTUDIO DE COCINAS

Distribuidor oficial :



Avda. Escritor Conde de Zamora, 10 Local. 14005

957 356 828

www.trazoscocinas.es





EDUARDO LÓPEZ

CLÍNICA DENTAL

La salud, no se franquicia

PIONEROS EN CÓRDOBA

REVOLUCIÓN

IMPLANTES DE ZIRCONIO



straumann



Fernando de Córdoba, 1 · Local · **957 39 1234** · clinicadentaleduardolopez.es

paloma ojel

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



Hablamos con el equipo de menteágil sobre la importancia de la rehabilitación tras un ictus

El ictus es una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos que suministran sangre al cerebro

SANDRA CARRASCO NOGUERAS
PSICÓLOGA SANITARIA Y NEUROPSICÓLOGA

¿Qué es un ictus?

El ictus es una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos que suministran sangre al cerebro. También llamado accidente cerebrovascular (ACV).

¿Por qué ocurren los ictus?

Un ictus ocurre cuando un vaso sanguíneo que lleva sangre al cerebro se rompe o es taponado por un coágulo u otra partícula. Debido a esta ruptura o bloqueo, parte del cerebro no consigue el flujo de sangre que necesita y como consecuencia las células nerviosas del área del cerebro afectada no reciben oxígeno, por lo que no pueden funcionar y mueren pasados unos minutos.

¿Cuáles son los factores de riesgo para sufrir un ictus?

Algunos de los factores que pueden aumentar las posibilidades de sufrir un ictus son: edad avanzada, herencia familiar, hipertensión arterial, ser fumador, padecer diabetes, sedentarismo... entre otros.

¿Cuáles son los síntomas de un ictus?

En función del área del cerebro afectada pueden producirse diferentes síntomas: adormecimiento o debilidad repentina en la cara, el brazo o una pierna, especialmente en uno de los lados del cuerpo; confusión repentina y/o dificultad para hablar o para entender; problemas para andar; mareo, pérdida de equilibrio o coordinación; alteraciones espontáneas para ver en uno o los dos ojos y/o dolor fuerte de cabeza sin que se conozca la causa.



¿Qué tipos de tratamiento puede necesitar una persona que haya sufrido un ictus?

El tipo de tratamiento puede variar según la parte que se haya visto más afectada. En MENTEÁGIL contamos con un equipo de profesionales especializados en el trabajo de neurorehabilitación después de haber sufrido ictus: psicólogos, En menteágil contamos

con un equipo de profesionales especializados en el trabajo de neurorehabilitación después de haber sufrido ictus: psicólogos, fisioterapeutas, logopedas, neuropsicólogos...

¿Qué es la rehabilitación neuropsicológica?

La rehabilitación neuropsicológica es imprescindible en el tratamiento neuroreha-

bilitador de una persona que ha sufrido un ictus, ya que facilita la reintegración del sujeto en su ambiente familiar, laboral y social. Es un proceso a través del cual los pacientes junto con profesionales trabajan para aliviar los déficits cognitivos.

El principal objetivo es reducir el impacto de los daños producidos, mejorando o compensando las alteraciones provocadas por la lesión cerebral, restándole a las limitaciones funcionales e impulsando las capacidades preservadas de la persona para desenvolverse en las actividades de la vida diaria.

¿Cómo trabajamos en MENTEÁGIL?

El equipo de neuropsicología de MENTEÁGIL, utiliza diversas técnicas de evaluación para conocer las funciones cognitivas que han sido afectadas tras el impacto del daño cerebral, valorando los puntos débiles más afectados y los puntos fuertes mejor preservados para posteriormente preparar programas de rehabilitación específicos para cada paciente de forma individualizada.

Objetivos de la rehabilitación neuropsicológica

Los objetivos que perseguimos son: reducir las consecuencias de los déficits cognitivos en la vida diaria, así como el nivel en que estos impiden el funcionamiento adecuado del individuo en su entorno social, asegurar la autonomía personal y favorecer la socialización y acompañar a la persona y a sus familiares en el trabajo de elaborar un nuevo proyecto de vida.

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



Dolores Ibarrúri, 3 (Zona Carrefour Sierra)
Ronda de los Tejares 19, local 16B (pasaje de Gran Capitán)
Avd. Barcelona, 8 (Zona Levante)
Centro Médico Ciudad Jardín

Otros centros:
• Puente Genil
• Cabra
• Lucena
• Villanueva de Córdoba



957 485 513
630 778 690



menteagil@menteagil.com



www.menteagil.com

Elevación y reducción de mamas

REDACCIÓN

Dolor de espalda, hombros hundidos por el peso de las mamas, infecciones frecuentes debajo del pecho e incluso mal olor por sobrecreciendo de la flora de la piel es producido por un exceso de peso en las mamas o por mucha piel tras grandes pérdidas de peso.

Con los años, y tras circunstancias como el embarazo, dar de mamar y la fuerza de la gravedad hacen que la mama tienda a caer; además, a medida que la piel pierde su elasticidad la mama pierde su forma y cae, fenómeno conocido como ptosis mamaria

En estos casos una reducción de mamas es la solución. Consiste en reducir tanto la grasa como la glándula y la piel del pecho, haciéndolo más pequeño, ligero y firme. También se reduce la areola, el tejido oscuro que rodea el pezón. El objetivo es conseguir dar a la mujer un pecho más pequeño y más proporcionado al resto de medidas de su cuerpo. La duración de una mamoplastia reductora oscila entre 2 y 4 horas. Consiste en hacer una incisión alrededor de la areola y puede que también hacia abajo y según necesidades siguiendo la forma curva del pecho. Se coloca la piel de ambos lados de la mama por abajo y alrededor de la areola, formando el nuevo contorno de la mama llevando la areola a su posición más estética. Por encima del surco de la mama o a la misma altura. En la mayoría de los casos los pezones permanecen sujetos a sus vasos sanguíneos y nervios. Si las mamas son muy grandes o pendulares, los pezones y las areolas deben ser

liberadas completamente de su posición y colocadas en una posición más elevada.

Las cicatrices estarán situadas siempre alrededor de la areola; además dependiendo del volumen mamario y la técnica elegida por la Dra. Rocío Soto puede tener una prolongación vertical solo o una prolongación vertical y horizontal en el surco en forma de T invertida o vertical y lateralizada en el surco, en forma de J.

La **mastopexia** es un procedimiento quirúrgico para elevar y mejorar la forma de las mamas caídas. Con los años, y tras circunstancias como el embarazo, dar de mamar y la fuerza de la gravedad hacen que la mama tienda a caer; además, a medida que la piel pierde su elasticidad la mama pierde su forma y cae, fenómeno conocido como **ptosis mamaria**.

La mastopexia dura entre 1,5 y 2 horas. Después de estas cirugías se coloca un vendaje o un sujetador especial.

Puede ser necesario colocar un implante mamario para rellenar determinadas zonas si se ha perdido mucho volumen. Aunque si hay tejido suficiente se pueden realizar prótesis con su propia glándula como lo es en el caso de las fotografías que se muestran. Así se evitan las complicaciones que conlleva llevar un implante mamario.

La mastopexia es un procedimiento quirúrgico para elevar y mejorar la forma de las mamas caídas

Siempre es de vital importancia ponerse en manos de un cirujano plástico con experiencia para este tipo de intervenciones, asesórese en la Sociedad Española de Cirugía Plástica y Reparadora (SECPRE).


ANTES

DESPUÉS

ANTES

DESPUÉS

Porque en Clínica Ros pensamos que la naturalidad es sinónimo de belleza. Las estridencias son pasajeras y las podemos crear con los atuendos y accesorios del vestuario. Sin lugar a dudas en Clínica Ros estamos para ofrecerte lo mejor. Ven y compruébalo por ti misma llámanos al 957 782 226.



NUESTRA TRAYECTORIA GARANTIZA EL RESULTADO

Medicina y cirugía estética plástica y reparadora

Situada en C/Antonio Gaudí 6 (edificio América) portal 2, 1º2.
14006, Córdoba capital. Junto a estación AVE.

Tfno. 957 782 226.

Instagram: doctorarociosoto facebook: clínica ros

www.clinicaros.es

noticias

El alergólogo Ignacio García alerta del aumento de consultas en cuanto a rinitis y urticarias causadas por contacto con pinos

La floración de este árbol comienza a mediados de febrero pero la subida de las temperaturas en las últimas semanas ha provocado que los síntomas relacionados con su contacto comiencen antes y con más fuerza

REDACCIÓN

En los últimos días han aumentado las consultas por rinitis, conjuntivitis, asma y urticarias relacionadas con el pino, sobre todo en niños, según ha indicado Ignacio García Núñez, jefe del servicio de Alergología de los hospitales Quirónsalud Córdoba y Campo de Gibraltar. La floración

Por suerte, sólo entre el 4 y el 6% de los pacientes están sensibilizados al polen del pino

del pino comienza a mediados de febrero y dura hasta julio, pero la subida de las temperaturas en las últimas semanas ha provocado que comience antes y con más fuerza.

El especialista ha señalado que hay pocos pacientes sensibilizados al polen del pino, un tipo de árbol muy frecuente en nuestra zona geográfica por ser de crecimiento rápido, debido a que es un polen

muy grande y pesado y cuesta que se lo lleve el viento. Así, sólo entre el 4 y el 6% de los pacientes están sensibilizados al polen.

Respecto a las urticarias, son provocadas por las orugas denominadas procesionarias del pino. Estas orugas emplean su superficie con apariencia "peluda" para defenderse de seres humanos y animales, produciendo picor, ronchas y molestias. El alto número de pinos, muchos de ellos cercanos a colegios, hace que se produzcan numerosos casos de urticaria que pueden confundirse con alguna alergia alimentaria. La forma de prevenir estas urticarias es evitar estar cerca de dichas orugas y de los pinos que no hayan sido fumigados y eliminados los nidos de las orugas.

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




**REPARACIONES
LIBERACIONES
ACCESORIOS**

**C/ Reyes Católicos, 24
(Junto a la Diputación)**

Si no quieres chapuzas ven a TECNO-MOVIL

Tel. 957 496 806

Dr. José M^a Cabrera



**Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética**

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268

Dr. Tomás Páez



CENTRO DENTAL Y ESTÉTICA
JESÚS MARÍA

TU SONRISA,
NUESTRA MEJOR CARTA
DE PRESENTACIÓN



**DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTOS
PERSONALIZADOS**
CONSULTA GRATUITA

957 48 12 31

c/ Jesús María, 6, 4º-5 (Junto a Tendillas) | 14003 Córdoba
centrodentaljesusmaria.es | centrodentaljesusmaria@gmail.com

Especialistas:

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL
Dr. Tomás Páez

ODONTOLOGÍA GENERAL Y PERIODONCIA
Dr. Ramón Gallego

ODONTOLOGÍA GENERAL Y ENDODONCIA
Dra. Lourdes Palacios

ORTODONCIA
Dra. Margarita Acedo

MEDICINA ESTÉTICA
Dr. José María Cabrera

SEDACIÓN CONSCIENTE
Médicos anestesiólogos S.L.



Summedical

Ponemos todo en su sitio

Somos especialistas en:

- Plantillas a medida
- Andadores
- Silla de ruedas eléctricas
- Camas Articuladas
- Grúas
- Ayudas para el hogar

Estamos en:

Avda Almogávares 62 14006, Córdoba. Tlf. 957 27 09 49

Avda Menéndez Pidal, 12 14004, Córdoba. Tlf. 957 29 68 44





Ortopedia MÉDICA

Tu ortopedia



Atención Personalizada

www.summedical.com



Essenzia®
Dormire

R3VIVE
Nueva línea sport

elcolchón
Especialistas en Descanso... zzzz
desde 1972






COMPACT FORM DRY PURE PROFILING DRY HIGH SOFT HR50 malva CELLIENT TENCEL SUPERSTRETCH ComfortZone PUREfresh BLOQUE MULTIPRO VISCOGEL

Calle Osario, 3 Local **957 471 369** **638 415 577**

Córdoba ahora sí

Villas de la Alhakén.

Villas exclusivas en parcelas individuales con 8.500m² de zonas comunes, piscina, pádel y green golf.

Zona alta de El Brillante.



Terrazas de Poniente Sur.

Junto a hospital Quirón, viviendas de 1 a 5 dormitorios con piscina, pádel y zonas de ocio.

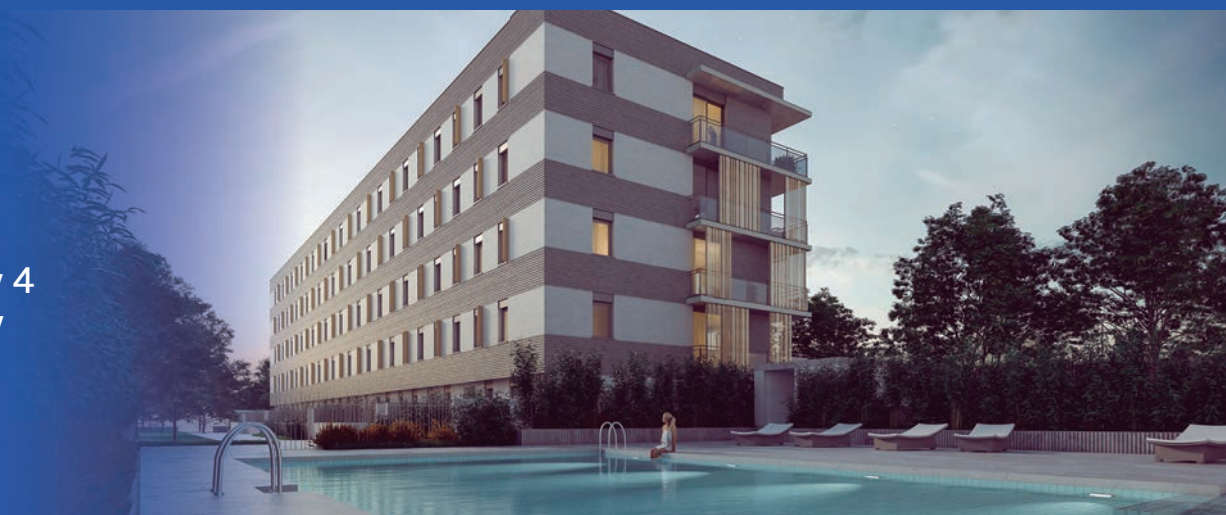
Desde 190.100€
más garaje y trastero.



Mirador de la Albaida.

Junto a Hipercor ctra. Trassierra, viviendas con vistas a la sierra de 2, 3 y 4 dormitorios con piscina y zonas verdes.

Desde 176.000€
más garaje y trastero.



900 55 25 25

Avda. Ronda de los Tejares, 27

metrovincesa.com

metrovincesa

La información gráfica de este documento puede ser modificada durante el transcurso de la ejecución de la obra por exigencias técnicas, jurídicas o comerciales. Las imágenes utilizadas en esta publicidad tienen carácter provisional, a expensas de la configuración final de cada proyecto. Información, venta y entrega de documentación (D.I.A) Decreto 218/05. Las cantidades anticipadas se garantizarán conforme a la ley. Existirá una cuenta bancaria especial y exclusiva para los ingresos. El dinero entregado en concepto de señal y como parte del precio. Promueve Metrovincesa, S.A.. 900 55 25 25 inforpromociones@metrovincesa.com

farmacias de guardia



COLEGIO OFICIAL DE
FARMACEÚTICOS
DE CÓRDOBA

FARMACIAS DE GUARDIA

www.cofco.org

CORDOBA DE LUNES A VIERNES

DIA

DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
AVDA. RONDA TEJARES, 2	Esquina con Plaza de Colón	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Nogueer	ZONA CIUDAD JARDIN
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisión Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Formentera	ZONA NOREÑA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
GLORIETA AMADORA ESQUINA ISLA FORMENTERA	Frente a Mercadona	ZONA ARROYO DEL MORO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
CRUZ CONDE, 21	Esquina a Ronda de los Tejares	ZONA CENTRO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
JOSE Mª MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almogavares (Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NOREÑA
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	Explanada - Junto a Parque Infantil	ZONA PARQUE CRUZ CONDE
MURCIA, 4	Entre Avda. Barcelona y Ronda de la Manca	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9		ZONA VIRGEN DE FATIMA
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE

NOCHE

DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN



COLEGIO OFICIAL DE
FARMACEÚTICOS
DE CÓRDOBA

FARMACIAS DE GUARDIA

www.cofco.org

CORDOBA SABADOS

DIA

DE 10:00 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Nogueer	ZONA CIUDAD JARDIN
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisión Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
JOSE Mª MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NOREÑA
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9		ZONA VIRGEN DE FATIMA
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	Glorieta Junto al Supermercado Piedra	ZONA AEROPUERTO

NOCHE

DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

   **innovamedhiperbaric**



INNOVAMED

MEDICINA INTEGRAL

PIE DIABÉTICO

TRATAMIENTO CON OXIGENACIÓN HIPERBÁRICA



Antes del Tratamiento

8 Sesiones

25 Sesiones

40 Sesiones

90 Días

Calle Dolores Ibárruri, 1 - Tel. 646 13 06 82

WWW.INNOVAMEDCLINICA.COM

LA MAYORÍA DE LA AMPUTACIONES COMIENZA CON UNA ÚLCERA DE PIE



COLEGIO OFICIAL DE
FARMACEÚTICOS
DE CÓRDOBA

FARMACIAS DE GUARDIA

www.cofco.org

CORDOBA DOMINGOS

DIA

DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUIZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN

NOCHE

DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN



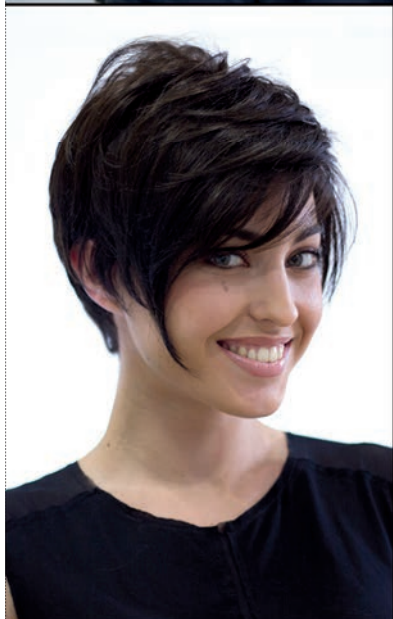
DIONI BARRERA

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

Entre Dioni Barrera diseño capilar y la AECC existe un convenio de colaboración disponible para quien lo necesite. Queremos aportar nuestro grano de arena y conseguir que todas las personas, durante la enfermedad, puedan sentirse seguras y guapas para continuar con su vida normal



Convenio de colaboración
entre la a.e.c.c. de Córdoba
y Dioni Barrera Diseño Capilar

DIONI BARRERA
diseño capilar

CLINICA C.I.D
CENTRO INTEGRAL DENTAL
GUTIÉRREZ & RAVÉ



ESTETICA Y BIENESTAR DENTAL

www.clinicacid.com
Tlf. 957 484 904

Avda. América, 9. 1°-2
(esquina Gran Capitán)
14008 CÓRDOBA

Las nuevas técnicas de impresión digital mejoran la comunicación con el paciente y con el técnico dental

En la actualidad existen dos tipos de escáner de impresión digital, el escáner intraoral de uso en clínica y el escáner de sobremesa para el técnico dental, en ambos casos y gracias a la precisión de 7 a 40 micras esta nueva tecnología permite obtener restauraciones dentales con el máximo ajuste y precisión, lo que redundará en un beneficio importante para el paciente al ver reducido drásticamente el tiempo y el número de visitas al gabinete dental.

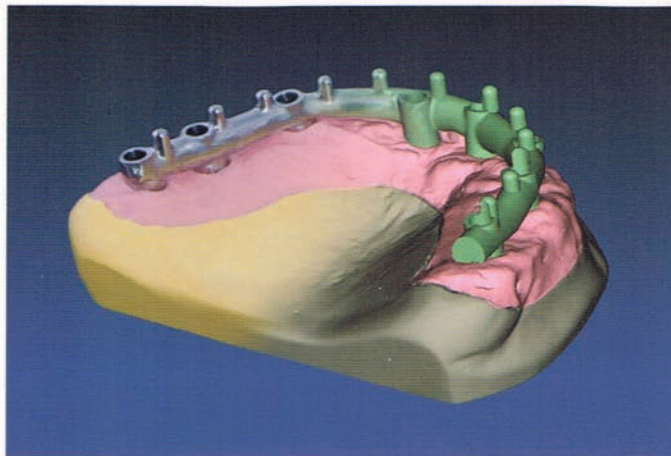
CASO CLÍNICO

Corrección de la emergencia con un cambio en la angulación mediante CAD/CAM.

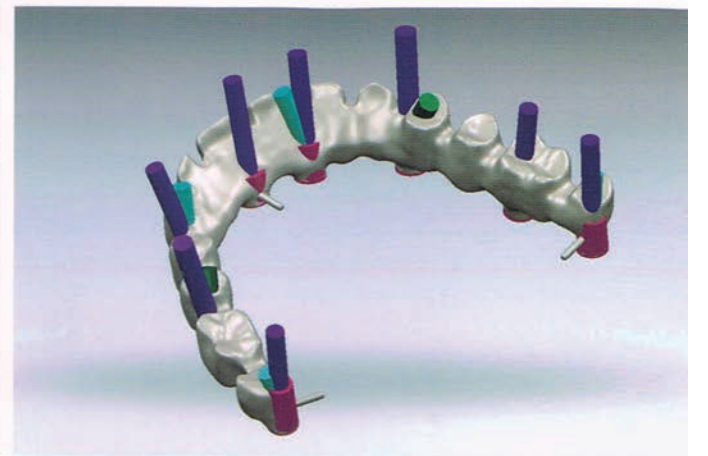


INDICACIONES TÉCNICAS

Estructuras múltiples sobre transeptales Multi Im® directo a implante diseñadas en CAD CAM.



Diseño virtual y real de una barra híbrida.



Diseño de rehabilitación completa con cambio de angulaciones



Entrevista a Marta García Morales, jefa de Sala del Restaurante Puerta Sevilla

comer sano

15

La obesidad infantil, un gran problema

deporte saludable

18

'Mira por l@s niñ@s 2020' va a disponer de una Unidad Móvil

oftalmología

20

Nuevo programa de radio «Juego limpio»

información

20



957 474 078

Avda. de América, 21 bajo dcha.
www.centrodelogopedia.com
info@centrodelogopedia.com

- Trastornos del lenguaje y de la comunicación
- Alteraciones del habla y de la voz
- Dificultades del aprendizaje
- Atención temprana
- Retraso escolar
- Terapia miofuncional
- Método Hanen
- Fisioterapia infantil y respiratoria
- Psicomotricidad

Amalia
JOYERÍA

- Collares a medida
- Colgantes
- Broches
- Diseño en plata
- Piedras semipreciosas
- Pulseras
- Pendientes
- Diseño en oro

DOCE DE OCTUBRE, 10 - BAJO. TLF.: 957 479 354. CÓRDOBA

Entrevista a Marta García Morales, jefa de Sala del Restaurante Puerta Sevilla

REDACCIÓN

El vino está considerado como alimento ¿cuáles son sus propiedades beneficiosas para la salud?

El vino, como todos los productos de calidad, tomado moderadamente es muy beneficioso.

Lo más importante a la hora de escoger un vino es saber con qué plato lo vamos a tomar

Entre otras de sus muchas cualidades, reduce el riesgo cardíaco ya que disminuye el colesterol, es un potente antioxidante, retrasa el envejecimiento, reduce el riesgo de cáncer, disminuye la presión arterial y un largo etc..

¿Existen diferencias en cuanto a sus beneficios entre el vino blanco y el vino tinto?

Ambos aportan cualidades muy positivas para la salud. Quizás el vino tinto aporta más beneficios y nutrientes, tanto es así que es recomendable según los médicos a tomar una copita diaria de vino tinto con la comida. Es muy aconsejable siempre y cuando se beba con moderación.

¿Y dentro de los vinos blancos, qué podemos decir de los finos?

Tenemos una problemática con los vinos finos. El consumo ha disminuido y hay que reeducar a la sociedad para hacerles ver sus propiedades beneficiosas para la salud. Su elaboración es única en el mundo. Creo que el fino es nuestro gran embajador de los vinos.

¿Tienen en Puerta Sevilla una extensa carta de vinos?

Sí, tenemos una extensa carta de vinos, fuera de carta tenemos lo que el cliente nos demanda. Somos un restaurante que está muy pendiente de los gustos y tendencias que hoy en día están en el mercado, de tener una oferta de vinos que realmente cumpla las expectativas en calidad y precio. Me gusta mucho traer vinos de nuevas y emergentes DO por el esfuerzo que hacen buscando la calidad para poder despuntar frente a las grandes DO como Ribera y Rioja.

¿Cuáles serían los maridajes básicos que deberíamos tener en cuenta a la hora de pedir un vino?

Lo más importante a la hora de escoger un vino es saber con qué plato lo vamos a tomar. Es fundamental que el vino no camufle a la comida ni viceversa.

¿Es necesario tener muchos conocimientos para disfrutar de una copa de vino?

Yo diría que ninguno, pero también aconsejaría, por otro lado, conocer el mundo del vino ya que es mundo apasionante, saber de dónde viene, cómo se ha elaborado, cual es su denominación...etc son cosas que me apasionan y trato de trasladar a nuestros clientes. Me encanta interactuar con ellos hablando de vinos y aprendo también mucho de ellos.

En resumen... El mejor vino es el que a cada uno le guste.









PUERTA SEVILLA
TABERNA RESTAURANTE CÓRDOBA

RESTAURANTE
957 297 380



LA VIUDA
TABERNA

TABERNA
957 296 905



LA POSADA DEL CABALLO
ANDALUZ

CASA DE COMIDAS
957 290 374

en el corazón de San Basilio



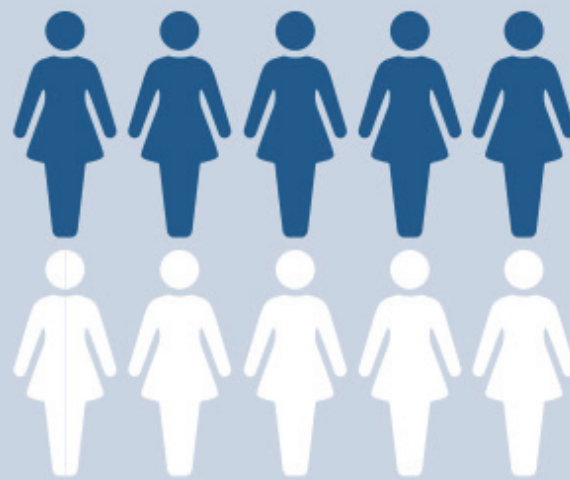


BTL EMSELLA®

DESPÍDASE DE LA INCONTINENCIA

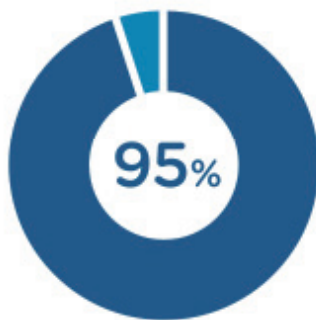


Más de **200 millones de mujeres en todo el mundo** son afectadas por la incontinencia y **sólo la mitad de ellas buscan ayuda.**



¡PIDE AYUDA HOY!

CON **BTL EMSELLA**, TRATAR LA
INCONTINENCIA **NUNCA HA SIDO TAN FÁCIL!**



SATISFACCIÓN
EN 95% DE LOS
PACIENTES*



SE REALIZA CON LA
ROPA PUESTA



NO INVASIVO



PROCEDIMIENTO
COMPLETAMENTE
AMBULATORIO

SOLICITA UNA CONSULTA EN NUESTRA CLÍNICA

“ He recuperado la confianza gracias a este tratamiento y pretendo continuar practicando actividades deportivas. ”

Amanda, Houston, Texas

“ Para mi sorpresa he logrado controlar un flujo relativamente abundante. ¡Antes no podía hacer eso! ”

Karen, Boston, Massachusetts



¿A QUIÉN ESTÁ **DIRIGIDO** BTL EMSELLA?

BTL EMSELLA es una excelente opción para mujeres de todas las edades que busquen una solución para la incontinencia urinaria y que deseen mejorar su calidad de vida.

¿CUÁNTO DURA **EL TRATAMIENTO**? ¿CUÁNTAS SESIONES NECESITO?

Su centro especializado diseñará un plan de tratamiento para usted. El tratamiento habitual dura aproximadamente 30 minutos y se precisan unas seis sesiones programadas dos veces a la semana.*

¿QUÉ SE SIENTE DURANTE EL **PROCEDIMIENTO**? ¿ES DOLOROSO?

Notará un hormigueo y contracciones en los músculos del suelo pélvico durante el procedimiento. Podrá retomar su rutina diaria inmediatamente después del tratamiento.

¿CUÁNTO TARDARÉ EN VER **LOS RESULTADOS**?

Es posible percibir mejoras tras una única sesión. Normalmente, los resultados seguirán mejorando durante las siguientes semanas.

EL ENVEJECIMIENTO, LOS PARTOS Y LA MENOPAUSIA PUEDEN PRODUCIR **INCONTINENCIA**.



ANTES

Los músculos del suelo pélvico no sostienen adecuadamente los órganos pélvicos y afectan el control de la vejiga.

EL TRATAMIENTO

BTL EMSELLA estimula de manera eficaz los músculos del suelo pélvico.

DESPUÉS

La estimulación permite recobrar el control sobre los músculos del suelo pélvico y la vejiga.

CONSULTA ONLINE
www.clinicafernandoaznar.es
www.ginecologiaestetica.es
www.ginecoestetica.es
www.oshot.es

Os atenderemos en la nueva Unidad en:
Clínica La Sierra (prolongación c/Teruel, 19)

CITA PREVIA: **957 23 29 40**

La obesidad infantil, un gran problema

CLUB GYM SIERRA

Según la OMS, el sobrepeso y la obesidad se definen como «una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud».

En Club Gym Sierra estamos muy concienciados con esta epidemia, ya que a diario vemos en nuestras escuelas infantiles y en el gimnasio, a niños y adolescentes que padecen esta enfermedad. La **obesidad infantil** representa uno de los problemas de salud más graves del siglo XXI. Los niños con sobrepeso casi con seguridad tienden a ser también obesos cuando son adultos, ya que las células de almacenamiento de la grasa (adipocitos) que se crean en la infancia, se mantienen y no desaparecen al llegar a adultos. Esto conlleva que la obesidad infantil propicie tanto en la infancia como en edades más avanzadas, la aparición de enfermedades crónicas tales como:

- Patologías de columna y extremidades inferiores.
- Intolerancia a la glucosa, resistencia a la insulina y diabetes tipo 2.
- Hipertensión arterial y otras enfermedades cardiovasculares.
- Déficit en la hormona del crecimiento.
- Trastornos en la respuesta inmune con aumento de infecciones.
- Estrías en la piel.
- Apnea del sueño
- Fatiga al realizar ejercicio y durante la actividad diaria.
- Hipercolesterolemia e Hipertrigliceridemia.

- Falta de autoestima.
- Aislamiento social y discriminación.
- Cambio en los patrones de conducta.
- Problemas alimentarios como la Anorexia y la Bulimia

¿Cómo deben actuar los padres con la alimentación de sus hijos?

Para evitar este problema es fundamental que los padres fomenten una dieta saludable en sus hijos, siendo ellos los primeros en servir como ejemplo ya que los niños actúan y se comportan siguiendo los patrones que observan en casa. Para ello, los padres deben seguir los siguientes consejos:

- No obligar a los niños a vaciar siem-

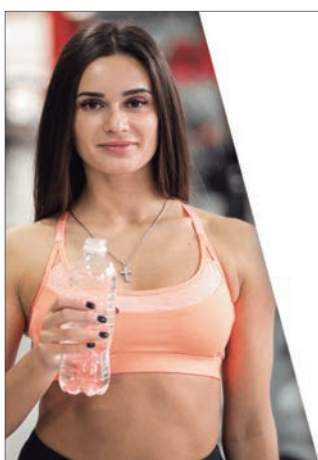
pre el plato. Ellos son capaces de regular la ingesta de comida necesaria.

- El azúcar es muy perjudicial para ellos, por lo tanto, no hay que añadir azúcares a la leche, colacao, etc., y evitar darles otras bebidas o refrescos azucarados.
- Procurar que la bollería industrial rica en aceites y grasas saturadas, desaparezcan de su desayuno, merienda, etc., proporcionándoles alimentos más saludables ricos en vitaminas y otros nutrientes. Siempre será mejor que el niño lleve al recreo o meriende un bocadillo que un dulce, chocolate, patatas fritas o snacks salados. Estos, si son consumidos debe ser de forma muy ocasional.
- Las frutas, las verduras, los lácteos y las legumbres, junto en menor proporción con las carnes y pescados, deben estar presentes en su alimentación semanal, desterrando los alimentos envasados, precocinados y los "fast food", los cuales además llevan un alto contenido en sal.
- Concienciar y educar a los niños para que sepan diferenciar y entiendan lo que es una dieta saludable, y no se dejen influir por las campañas publicitarias que inundan la televisión y otros medios, mostrando alimentos y bebidas con una apariencia atractiva y buen sabor, enfocados a seducirlos y fomentar su consumo continuo.

¿Cómo deben actuar los padres en la actividad física de sus hijos?

El aumento de peso y la obesidad aparecen cuando el número de calorías ingeridas a través de los alimentos y las bebidas, es mayor que las calorías en forma de energía que son quemadas mediante la actividad física. Para evitarlo, estos son algunos consejos que, desde Club Gym Sierra queremos daros:

- Es ideal que los padres busquen tiempo y realicen de forma habitual algún tipo de actividad física, fomenten juegos activos y los compartan con sus hijos, tales como: Bicicleta, paseos, senderismos cortos, juegos de pelota, actividades al aire libre, asistencia al gimnasio, etc, ya que esto despierta su interés por el ejercicio a edades tempranas, haciendo que crezcan de forma saludable, tonificados y sin patologías asociadas a la inactividad.
- Fomentar la realización de actividades extraescolares deportivas tanto en grupo como individuales: fútbol, baloncesto, voleibol, pádel, taekwondo infantil, natación infantil, etc.
- Evitar que permanezcan mucho tiempo delante de la televisión, del ordenador, de la Tablet o del móvil. La inactividad y el sedentarismo son muy perjudiciales en la infancia, ya que, por su propia edad y naturaleza, los niños deben jugar, moverse mucho, estar activos y relacionarse con otros niños de su entorno.



ME QUEDO CON
club **GYM** SIERRA 1987

**EL GIMNASIO
MÁS COMPLETO**

WWW.CLUBGYMSIERRA.ES

Tlf. 957280711





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



Hacemos que la primavera entre en tu hogar

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



La campaña oftalmológica 'Mira por l@s niñ@s 2020' de la Fundación La Arruzafa va a disponer de una Unidad Móvil

Por primera vez, la acción, promovida y gestionada por profesionales del Hospital La Arruzafa, cuenta con el apoyo de Obra Social La Caixa y la colaboración del Ayuntamiento, que van a posibilitar ampliar su cobertura en centros escolares



La campaña de revisión oftalmológica 'Mira por l@s niñ@s', dedicada a escolares de Córdoba, promovida y realizada por la Fundación La Arruzafa (FLA) con especialistas del Hospital La Arruzafa (HLA), va a contar por primera vez con una Unidad Móvil que va a permitir llegar a colegios ubicados en zonas de transformación social.

La iniciativa, que ha sido presentada en las instalaciones del HLA por el director gerente del hospital oftalmológico, Juan Manuel Laborda, tiene el apoyo de la Obra Social La Caixa y la colaboración del Ayuntamiento, entidades que han posibilitado que se «amplíe la cobertura» de esta acción solidaria que «se viene realizando desde hace catorce años y en la que van a participar cuarteta voluntarios de la FLA», como concreta Laborda.

El director médico, que ha querido «agradecer» la presencia del alcalde de Córdoba, José María Bellido, y el director territorial



Andalucía Oriental y Murcia de Caixabank, Juan Ignacio Zafra, ha señalado que es «una campaña que desarrolla la FLA con el propósito de detectar patologías oculares o defectos visuales en edades precoces».

A esta convocatoria, de cariz gratuito para todos los escolares y cuyas revisiones se realizan en la gran mayoría en el propio HLA, pueden acudir todos los colegios de Córdoba que estén interesados

y que cuenten con la autorización de los progenitores contactando con la FLA a través del teléfono 957 290 574 o por correo electrónico (fundacion@hospitalarruzafa.com) siempre que se pongan en contacto antes del 1 de marzo.

El coordinador de Unidad de Oftalmología Pediátrica del HLA, Diego José Torres, ha explicado que «este año vamos a evaluar a niños de colegios que no pueden desplazarse hasta nuestras insta-

laciones, por lo que vamos a poder revisar a más escolares».

Así, concreta que la campaña está dirigida a escolares de cuatro años porque es en ese período «donde el cerebro se está desarrollando; si nos encontramos con un problema que frena el desarrollo visual lo podremos solventar, por delante de los 8-10 la pérdida de visión ocasionada por estos defectos no diagnosticados es irreversible».

Torres matiza que hay estudios que destacan que «la incidencia de defectos de refracción en los niños va entre el 15-20%; en otros se indica que entre el 5-6% de la población infantil padece ambliopía u ojo vago, una situación que la mayoría de veces es reversible a edades tempranas e irreversible por encima de los 8-10 años de edad».

En la presentación, Bellido ha declarado que «esta actividad de cooperación social en nuestra ciudad, que está ya consolidada, es una muestra más del compromiso de una magnífica institución sanitaria, la Fundación y el Hospital La Arruzafa que demuestra su compromiso con la formación, la investigación y sobre todo la cooperación social».

De su lado, Zafra ha puntualizado que la colaboración de Obra Social La Caixa y su presencia deducen el propósito de llevar a cabo acciones de «colaboración público-privada; trabajar con personas que viven en zonas de exclusión social, con los más desfavorecidos; realizar un voluntariado; y poder ayudar a los niños».

Hospital La Arruzafa alerta del riesgo de usar puntero láser sobre el ojo tras causar daños irreparables en un menor

El centro oftalmológico advierte de que es necesario conocer los riesgos derivados de un posible uso inadecuado y hace un llamamiento a las autoridades para que eviten que se puedan adquirir en comercios de manera habitual y sin restricción



La Unidad de Retina, Vítreo y Diabetes Ocular del Hospital La Arruzafa (HLA) alerta del riesgo que supone para la salud ocular el uso de un puntero láser sobre el ojo tras causar daños irreparables en un menor de doce años atendido en las consultas de este centro oftalmológico.

Esos «daños irreparables sobre la mácula» se produjeron después de que el menor «mirase apenas unos segundos sobre el efecto del láser»

La experiencia médica vivida recientemente con dicho paciente, natural de Córdoba, atendido en primera instancia en el servicio de Urgencias 24 horas del hospital oftalmológico y, posteriormente, en la citada unidad, deduce que el chico llegó al hospital «con una grave quemadura accidental en la mácula, centro visual de la retina, en ambos ojos



tras la exposición a un puntero láser verde», como explica la oftalmóloga Consuelo Muñoz, del HLA.

Así, añade que esa lesión sobre la mácula, zona de la retina situada en la parte posterior del ojo que permite ver detalles con

claridad, le ha dejado «secuelas visuales importantes de forma permanente», circunstancia que imposibilita que en adelante pueda desarrollar su vida con una visión normal.

En este sentido, explica que esos «daños irreparables sobre la

mácula» se produjeron después de que el menor «mirase apenas unos segundos sobre el efecto del láser», hecho que provocó que ésta «quedara totalmente dañada».

Juan Manuel Laborda, director médico del HLA y coordinador de la unidad en la que se ha atendido

al menor, «alerta» sobre el «peligro potencial de estos láseres» e invita a «reflexionar sobre su uso inadecuado», circunstancia que debe «evitarse siempre».

De igual manera realiza «una llamada de atención sobre toda la población» y, de manera específica en la «población infantil» para que circunstancias similares puedan ser prevenidas y «jamás se produzcan».

Se pueden adquirir en comercios de manera habitual sin ningún tipo de restricción

Desde la dirección médica del HLA se quiere trasladar a las autoridades y a los progenitores, que los punteros láser, cuyo uso puede resultar «muy útil para ciertas actividades profesionales», se pueden adquirir en comercios de manera habitual sin ningún tipo de restricción y que por ello «es necesario que se sepa cuáles son los riesgos derivados de un posible uso inadecuado, dado que nunca debe dirigirse la luz que proyecta a los ojos».

OVS
Riuniti attorno a un'idea



UNA APUESTA INNOVADORA POR LA INCLUSIÓN

En **ALONSO Estética dental** estamos comprometidos con ofrecer el máximo estándar de atención médica y humana a todos nuestros pacientes.

Es por ello que contamos con el sistema adaptado Libra de OVS, una solución que permite a aquellos pacientes con movilidad reducida asistir a todos sus tratamientos con total independencia y comodidad.

En ALONSO Estética dental contamos con el único sillón Libra de Andalucía, y uno de los 5 disponibles en España en este momento.

Por ésto, y por muchos motivos más,
somos **#smilemakers.**



ALONSO
IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL

C/ CRUZ CONDE, 19 (local)
957 49 83 51

www.alonsoesteticadental.com

FB: @alonsoesteticadental

IG: @alonsoesteticadental

Nuevo programa de radio «Juego limpio»

CAROLINA CASTELLANO VALENZUELA
GERENTE DE FHRENACER

El pasado 27 de enero la Fundación Hogar Renacer inició un proyecto que sin lugar a dudas, nos beneficiará a todos. Se trata de un nuevo programa de radio titulado "JUEGO LIMPIO" en el cual relacionamos la vida saludable, la práctica del deporte y cómo las diferentes adicciones y problemas derivados, pueden frustrar el bienestar integral de la persona.

Cada lunes, especialistas en la materia proponen un tema sobre el cual se da información, formación y respuestas a los oyentes que quieran formular sus dudas

al respecto. Planteado en un formato participativo, abrimos cada semana un coloquio ágil y directo, en el que invitados de relevancia en relación al tema propuesto, conversan con expertos en psicología, medicina u otras disciplinas.

El próximo lunes día 2 de marzo JUEGO LIMPIO versará sobre el pensamiento negativo

Problemas como el juego patológico, las nuevas tecnologías, la adicción al deporte

o al trabajo han sido ya tratados en programas anteriores. Emitimos en directo todos los lunes en directo de 19 a 20 horas y los viernes en diferido en la misma franja horaria en RADIO MARCA FM 93.1 del Dial. En IVOOX cualquier persona interesada puede recuperar cualquiera de estos interesantes programas.

La decidida apuesta de RADIO MARCA CÓRDOBA por un programa de estas características, hace posible que la Fundación Hogar Renacer, con la desinteresada colaboración de sus profesionales en este proyecto, siga cumpliendo con el compromiso de mejorar la vida de las personas.

Agradecemos a Javier Pérez, director de la emisora, el entusiasmo y las facilidades que nos ofrece cada semana, y a Victor Molino, periodista, por conducir el programa magníficamente.

Gracias, cómo no, a la empresa Integral Sur por su patrocinio.

El próximo lunes día 2 de marzo JUEGO LIMPIO versará sobre el pensamiento negativo, sus causas y las estrategias para su afrontamiento. La adicción a las compras, Inteligencia emocional serán temas abordados en sucesivos programas.



Tratamiento integral de los trastornos por consumo de alcohol y otras adicciones

ÁREAS ASISTENCIALES

- ✓ Tratamiento médico
- ✓ Tratamiento psiquiátrico
- ✓ Tratamiento psicológico
- ✓ Intervención social

EN MODALIDAD

- ✓ De ingreso: Unidad de desintoxicación
- CLÍNICA RENACER
- ✓ Ambulatorio
- ✓ Asistencia diaria supervisada



OTROS SERVICIOS

- ✓ Terapias de grupo
- ✓ Terapia familiar
- ✓ Control de tóxicos
- ✓ Test de Alchoholemia
- ✓ Dispensación de fármacos aversivos de acción prolongada

Primera consulta GRATUITA

¡CUENTA CON NOSOTROS!



C/ Juan Felipe Vilela, 22
Córdoba (Zona Zoco)



957 237 388



info@fhrenacer.org



fhrenacer.org





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

Cirugía Íntima Femenina

Confianza
Comodidad



REDONDO CAMACHO
CIRUGÍA ESTÉTICA
Y REPARADORA



957 498132/ 655291629