



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

C.D.P. ALBOR CÓRDOBA
INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN PROFESIONAL

Más información: Calle María Montessori, s/n | **957 270 300** | www.fundacionalborcordoba.org

HOSPITAL REINA SOFÍA

Encuentro en el 'Día Mundial del Ictus' para avanzar en el abordaje de esta enfermedad

El Reina Sofía acogió la II Jornada Provincial 'Día Mundial del Ictus' en la que profesionales de las diferentes especialidades implicadas en la atención de esta patología, asociaciones, pacientes y familiares se dan cita para avanzar en su abordaje. El encuentro, organizado por el Grupo Provincial de Ictus de la Delegación de Salud y Familias, persigue poner en valor el trabajo colaborativo de los diferentes equipos profesionales de la provincia que trabajan para ofrecer al paciente la mayor calidad asistencial posible.

(sigue en la página 2)



Responsables provinciales de la atención al ictus



Copas Menstruales y Accesorios

SILEU
Mejora tu periodo con elegancia



Ahorro

Sin Pérdidas

Hipoalergénica

Recibe un 10% de Descuento en tu compra en la web con el código

CORDOBA10SANA
caduca el 31 de octubre de 2019

[sileucom](https://www.facebook.com/sileucom)

[sileucup](https://www.instagram.com/sileucup)

sileu.com

📍 Calle de los Omeyas 5 - Local 14005, Córdoba - España

✉ sales@sileu.com

☎ 957 767 888

noticia de portada

Profesionales, asociaciones y pacientes se dan cita en el 'Día Mundial del Ictus' para avanzar en el abordaje de esta enfermedad

El Hospital Universitario Reina Sofía acoge el segundo encuentro provincial que persigue dar a conocer el circuito asistencial establecido para reducir el tiempo de atención y evitar posibles secuelas neurológicas

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía acogió la II Jornada Provincial 'Día Mundial del Ictus' en la que profesionales de las diferentes especialidades implicadas en la atención de esta patología, asociaciones, pacientes y familiares se dan cita para avanzar en su abordaje. El encuentro, organizado por el Grupo Provincial de Ictus de la Delegación de Salud y Familias, persigue poner en valor el trabajo colaborativo de los diferentes equipos profesionales de la provincia que trabajan para ofrecer al paciente la mayor calidad asistencial posible.

La delegada de Salud y Familias, María Jesús Botella, ha asistido al encuentro destacando la importancia de que «exista una coordinación real entre los diferentes equipos asistenciales de atención primaria, atención hospitalaria y la Empresa Pública de Emergencias Sanitarias 061, porque garantiza que, desde el primer momento, desde la ambulancia, los profesionales puedan poner en alerta al hospital de referencia para que cuando el paciente llegue al centro haya un equipo multidisciplinar esperando para tardar el menor tiempo posible en decidir y suministrar el tratamiento oportuno». En esta línea, la delegada ha destacado también el trabajo clave que se realiza «desde el entorno familiar, apoyando en la recuperación, así como desde el asociacionismo, con colectivos como ACODACE, que ofrecen un conjunto de servicios complementarios a la atención sanitaria».

Las jornadas han comenzado a primera hora de la mañana precisamente de la mano del coordinador provincial de ictus y neurólogo del Hospital Universitario Reina Sofía, Roberto Valverde, quien ha dado paso al presidente de la Asociación Cordobesa de Daño Cerebral Adquirido (ACODACE), Antonio Galindo. Tras su ponencia, el Coordinador regional de Código Ictus EPES, Francisco Aranda, y la Coordinadora del Servicio Urgente de Atención Primaria y directora del Servi-



Responsables provinciales de la atención al ictus

cio de Cuidados Críticos y Urgencias del Distrito Sanitario Córdoba y Guadalquivir, María Dolores Galiani, han profundizado en el 'Código Ictus' explicando qué es, cuándo se activa y qué mejoras aporta al paciente.

«Tiempo es Cerebro, ya que por cada 15 minutos ahorrados hay un 4% de reducción de mortalidad, un 4% de descenso de sangrado cerebral y un 4% de mejora de la independencia funcional tras el alta hospitalaria»

Además, la responsable de ictus del Hospital Infanta Margarita, Fuensanta Soriano, participa explicando el funcionamiento de los equipos de ictus en los hospitales comarcales y, Salvador Castilla especialista de Urgencias, se centrará en el papel que juega el servicio de Urgencias. Las jornadas también hablarán del funcionamiento de la Unidad de Ictus,

de las Unidades de Cuidados Intensivos, del trabajo que se desarrolla desde Medicina de Familia, de la importancia de la nutrición y de qué fases y especialidades están implicadas en la rehabilitación del paciente, gracias a la participación de ponentes como Sara Gómez, María Dolores Bautista, Jorge Martínez, Alfonso Calañas, Jesús González, Esmeralda Sillero, María José González y Nieves Muñoz. El encuentro se cerrará con la experiencia de Rafael Jiménez, paciente que ha superado un ictus.

Según explica el coordinador provincial de ictus, Roberto Valverde, «cuando se detecta que una persona está sufriendo un ictus, se activa código ictus. En ese momento, los compañeros del 061 tienen el objetivo de trasladar en el menor tiempo posible al paciente mediante helicóptero o ambulancia al Hospital Universitario Reina Sofía».

A continuación, desde el equipo móvil, el médico del 061 avisa al neurólogo de la Unidad de Ictus para preparar la sala de TAC craneal. Cuando el paciente llega al hospital, el neurólogo de la Unidad de Ictus

recibe al paciente en la puerta de Urgencias y le acompaña junto a los facultativos del 061 hasta la sala de TAC, donde coinciden con el radiólogo de guardia y el neurorradiólogo vascular. En ese momento, entre los cuatro, se decide el tipo de tratamiento urgente que va a recibir el paciente tras valorar las imágenes del TAC craneal. «De esta manera se consiguen reducir los tiempos para que al paciente con ictus se le administre el tratamiento intravenoso o se le realice terapia endovascular urgente lo antes posible para salvarle la vida y reducir la probabilidad de secuela neurológica», señala Valverde quien recuerda que «Tiempo es Cerebro, ya que por cada 15 minutos ahorrados hay un 4% de reducción de mortalidad, un 4% de descenso de sangrado cerebral y un 4% de mejora de la independencia funcional tras el alta hospitalaria».

En este escenario, el coordinador provincial de ictus recuerda que «el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con una adecuada prevención, llevando una vida saludable y evitando o controlando los factores de riesgo».

**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

En el **Hospital Quirónsalud Córdoba** nuestra prioridad eres tú. Por ello, innovamos constantemente para ofrecerte el mejor servicio de la mano de profesionales de prestigio.

Agradecemos tu confianza.

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

Profesionales, asociaciones y pacientes se dan cita en el 'Día Mundial del Ictus' para avanzar en el abordaje de esta enfermedad

2

Si le preocupa su memoria o la de un familiar, esto le interesa

6

El Hospital Quirónsalud Córdoba forma a familias para afrontar los meses posteriores al parto

8

417 pacientes se benefician del implante de tejidos óseos y osteotendinosos en San Juan de Dios

10

► en buenas manos

SOCE (Sociedad Española de Odontología Digital) presenta su congreso Málaga 2020

14

Hospital La Arruzafa reúne a cincuenta ópticos en un seminario sobre degeneración macular

15

Entrevista a Isabel Rosales Arjona, responsable del restaurante cordobés la Posada del Caballo Andaluz

16

Club Gym Sierra, un lugar perfecto para sentirse bien practicando ejercicio

18



La importancia del pie

20

La sordera del cazador

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 NOVIEMBRE

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 Día Mundial Sin Alcohol	16	17 Día Internacional del Cáncer de Pulmón
18	19	20 Día Mundial de la EPOC	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

LA FRASE DEL MES

« Mantener el cuerpo en buena salud es un deber; de lo contrario, no podremos mantener nuestra mente fuerte y clara. »

Buda

#Cariñoterapia

Tratamiento de recuperación a base de altas dosis de mimos

Seguro de Salud Completo

4 Meses Gratis

24 Asistencia Médica 24h

Los mejores hospitales

SAN MARTIN
Por tu salud

CORREDURIA DE SEGUROS SAN MARTIN (Grupo Aico)

Al contratar un seguro de salud para tu familia y para ti, demuestras tu cariño.

Aprovecha la campaña fin de año, con los mejores precios del mercado.

Desde 16,90€ al mes

Practica la
cariñoterapia

Teléfono: 957 255 616 Móvil: 673 242 118
sanmartincorreduria@grupoaico.com



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



Si le preocupa su memoria o la de un familiar, esto le interesa

MARTA GIL CABRERA
DIRECTORA DE MENTEÁGIL

En MENTEÁGIL estamos concienciados en la importancia de la detección precoz del Alzheimer y otras demencias. Somos una empresa especializada en terapias de Estimulación Cognitiva, la «La gimnasia del cerebro».

A medida que envejecemos las conexiones entre las células del cerebro también

cambian y es bueno DETECTAR la diferencia entre el olvido típico o algo más a lo que debemos prestar atención y consultar al especialista.

Es muy importante trabajar la memoria y otras funciones cognitivas antes de que se deterioren.

Por ello, os dejamos algunos **síntomas que pueden alertarnos** de que nuestro familiar puede tener deterioro cognitivo o el inicio de alguna demencia:

SÍNTOMAS DE ALERTA PARA DETECTAR UN POSIBLE DETERIORO COGNITIVO, ALZHEIMER U OTRA DEMENCIA

- Pérdida de memoria: pérdida de recuerdos más recientes conservando mejor los más lejanos.
- Pérdida de objetos o documentos, olvido de fechas o citas importantes (cumpleaños, citas médicas...)
- Desorientación Espacio-Temporal: no saber qué día es, desorientarse en lugares conocidos...
- Problemas de lenguaje: le cuesta decir el nombre de personas u objetos cotidianos.
- Problemas de atención
- Dificultad para llevar a cabo tareas cotidianas: por ejemplo cocinar o el manejo de dinero.
- Disminución o falta de buen juicio así como dificultad en su toma de decisiones.
- Cambios en el comportamiento o en el estado de ánimo
- Pérdida de iniciativa e interés
- Cambios en la Personalidad

Por tanto, ante la sospecha o identificación de alguno de estos síntomas es recomendable e importante **acudir a un especialista** para que realice un diagnóstico.

En menteágil tenemos un equipo de neuropsicología y gerontología especializado en el trabajo con personas sanas, con deterioro cognitivo leve o algún tipo de demencia. Tras realizar un protocolo de valoración exhaustivo y defi-

nir qué tipo de déficit tiene la persona, realizamos un plan de trabajo individualizado donde se persigue rehabilitar los dominios afectados, reforzar los dominios mantenidos, aumentar el estado de ánimo, la autoeficacia y la sociabilización.

Las terapias de estimulación cognitiva que realizamos en MENTEAGIL pueden ser individuales, en grupos reducidos o en el domicilio.



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



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

La ginecomastia

REDACCIÓN

Se habla de ginecomastia cuando las glándulas mamarias son prominentes en el varón pudiendo afectar a uno o a ambos senos.

Este hecho, ocasiona serios trastornos psicológicos y de adaptación en personas jóvenes. Cuando se da antes y durante la pubertad, es precisa la evaluación del pediatra y del endocrinólogo. Si la ginecomastia permanece una vez terminada la pubertad, el tratamiento más adecuado es la exéresis quirúrgica.

La ginecomastia se clasifica según el grado de afectación:

- **Ginecomastia de grado I.** Aumento leve de la mama sin exceso de piel.
- **Ginecomastia de grado II.** Aumento moderado de la mama con o sin exceso de piel.
- **Ginecomastia de grado III.** Aumento excepcional de la mama con exceso de piel.

Hay dos tipos de intervenciones:

- **Liposucción:** elimina la grasa no deseada.
- **Cirugía abierta** a través de una incisión en la areola que permite eliminar el exceso de tejido.

En la mayoría de los casos se utilizan ambas técnicas para conseguir los mejores resultados.

En consulta, recibirá una completa información sobre la operación, técnica y resultados esperados. La Dra. Rocio Soto Cansino le realizará un historial clínico y le solicitará un análisis preoperatorio que consta de un análisis de sangre, electrocardiograma, radiografía de tórax y una mamografía.

Se realiza con anestesia local y sedación o con anestesia general. En el primer caso puede hacerse de forma ambulatoria, es decir, que no hay que quedarse a dormir en la clínica. En el caso que se realice con anestesia general, el paciente quedará ingresado una noche en la clínica.

La operación dura unos 40 minutos. Se realizan unas incisiones de unos 3 milímetros para hacer la liposucción, y/o otra muy pequeña en la parte inferior de la areola hemicíclica.

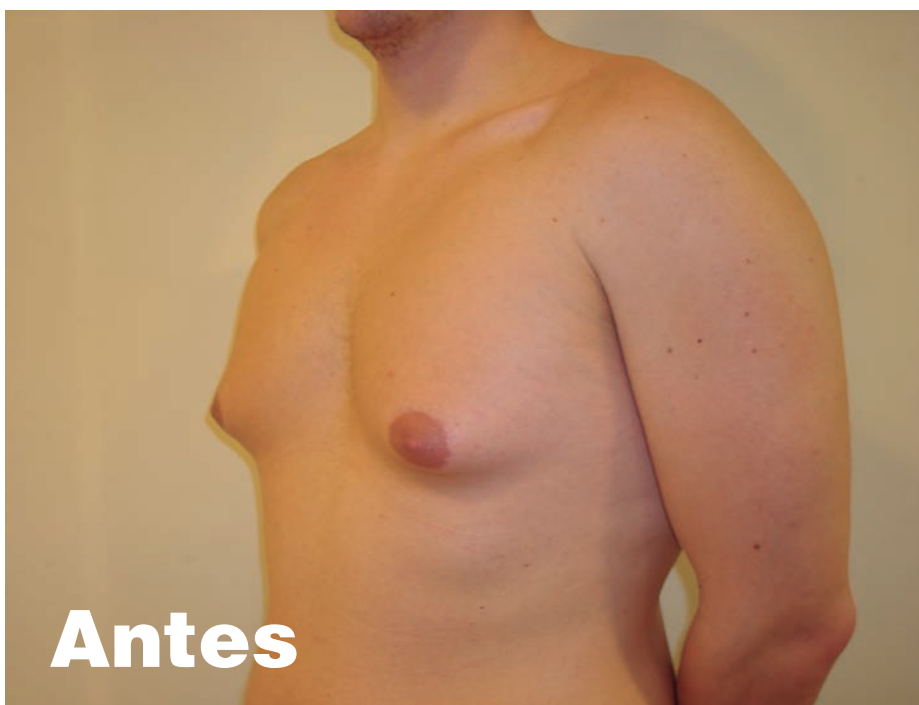
Una vez finalizada la intervención el paciente deberá llevar un vendaje o una faja especial en la zona durante la primera semana una faja especial. Deberá guardar reposo. Generalmente durante las primeras horas se requieren unos drenajes, que son retirados a las pocas horas después de la intervención o al día siguiente, según el tipo de ginecomastia.

Los primeros días puede aparecer un hinchazón provocada por la propia operación pero que desaparece paulativamente. El resultado definitivo se obtiene a las 4-6 semanas. Pasadas 3 semanas puede tomar el sol en la zona.

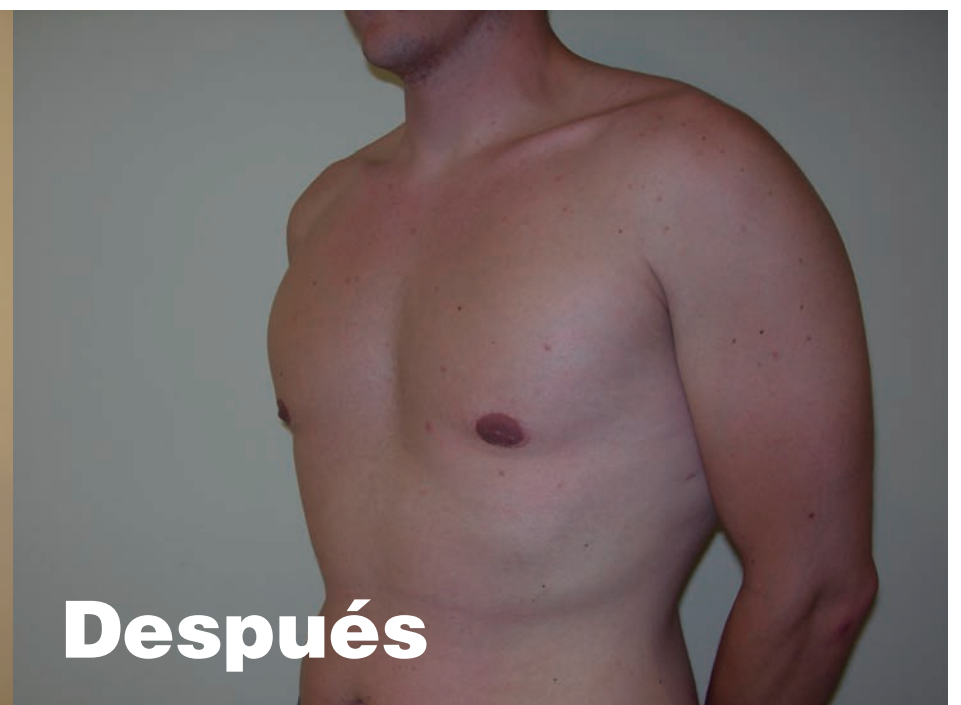
Gracias a los avances en la cirugía estética, hoy en día los resultados de la Ginecomastia son muy satisfactorios y permanentes.

Algunos consejos de la Dra. Rocio Soto:

- Evitar los fármacos y drogas relacionados con ginecomastia: alcohol, anfetaminas, marihuana, opiáceos, antidepresivos, cimetidina, hidroxicina, etc.
- Si es fumador, evite fumar durante una o dos semanas antes de la operación.
- Durante la exploración física es conveniente explorar testículos, tiroides e hígado.
- Para establecer un diagnóstico apropiado es importante obtener información en la historia clínica
- En las pruebas de laboratorio deben incluirse los parámetros que informan sobre la función renal y hepática. En algunos casos también es necesario obtener análisis en suero y orina de específicos esteroides sexuales y sus metabolitos.



Antes



Después



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 Hospital Quirónsalud Córdoba forma a familias para afrontar los meses posteriores al parto

Las primeras rabietas de los bebés y el manejo de estrategias para una educación asertiva han sido otros de los aspectos debatidos, así como la recuperación del suelo pélvico en el postparto y la recuperación de la sexualidad tras dar a luz

REDACCIÓN

El Hospital Quirónsalud Córdoba ha acogido una jornada formativa para familias, en la que se han abordado distintas cuestiones de interés en los meses posteriores al parto como lactancia, crianza respetuosa, suelo pélvico, sexualidad y *Baby led weaning* (BLW) —método en el que se introducen alimentos sólidos a bebés a partir de 6 meses sin usar papillas ni pures, el bebé autogestiona la alimentación con supervisión de los padres y siempre continuando con la lactancia materna—.

Se han abordado distintas cuestiones de interés en los meses posteriores al parto como lactancia, crianza respetuosa, suelo pélvico, sexualidad y *Baby led weaning* (BLW)

La jornada, a la que han asistido madres que han dado a luz en el Hospital Quirónsalud Córdoba en el último año, ha sido un punto de encuentro donde las parejas



han podido tratar sus principales preocupaciones durante los primeros meses de los bebés en casa. En la sesión formativa, organizada por el Servicio de Matronas del centro, con la colaboración de los servicios de Ginecología, Pediatría y Psicología Clí-

nica, se han analizado los beneficios de la lactancia materna a largo plazo, la crisis de lactancia y la vuelta al mundo laboral.

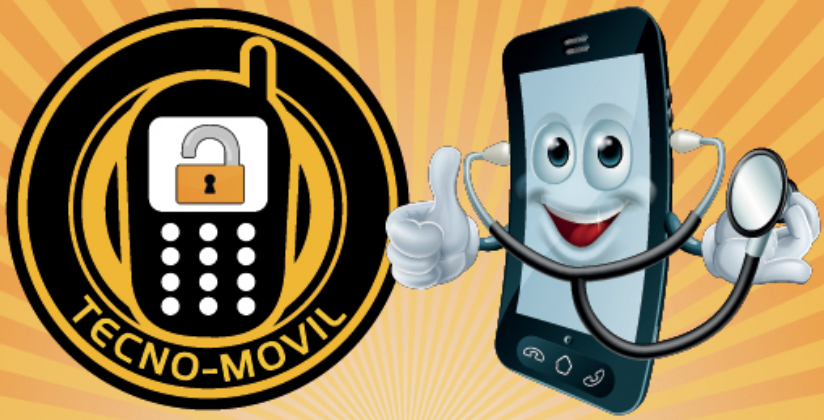
Las primeras rabietas de los bebés y el manejo de estrategias para una educación asertiva han sido otros de los aspectos de-

batidos, así como la recuperación del suelo pélvico en el postparto y la recuperación de la sexualidad tras dar a luz.

Los coordinadores del Servicio de Matronas, Javier Oliva y Antonio Rivera, han destacado que «resulta emocionante reencontrarnos con tantas parejas que hemos conocido en la Educación Maternal, y cuidado durante el proceso de parto» y han añadido que el éxito de esta jornada ha motivado que «organicemos más sesiones para seguir formando a familias para vivir con menos preocupaciones los meses posteriores al parto».

Quirónsalud en Andalucía

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 17 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.

noticias

417 pacientes se benefician del implante de tejidos oseos y osteotendinosos en San Juan de Dios

La Unidad responsable de la implantación y extracción de este tipo de tejidos celebra sus dos décadas de existencia y agradece la generosidad de los donantes, sin los que no hubiera sido posible alcanzar este aniversario

REDACCIÓN

El Hospital San Juan de Dios de Córdoba celebra este año el vigésimo aniversario de la acreditación del centro, por parte de la Coordinación Autonómica de Trasplantes de Andalucía, para la extracción e implante de tejido óseo y osteotendinoso. Desde entonces, 417 receptores, con edades comprendidas entre los 12 y los 87 años, se han beneficiado del implante de 503 aloinjertos, algo que no hubiera sido posible sin la generosidad de los donantes de tejidos.

Desde que se iniciara esta actividad se ha realizado la extracción de tejido óseo a 64 donantes vivos

Este tipo de implante es común en determinadas intervenciones traumatológicas vinculadas a la cirugía de cadera, de rodilla, artrodesis de columna vertebral, artrodesis del pie, pseudoartrosis o escoliosis, entre otras, e incluye tejidos oseos, osteotendinosos, tendinosos y menisco.

De otro lado, desde que se iniciara esta actividad se ha realizado la extracción de tejido óseo a 64 donantes vivos.



Pilar Carbonell, hematóloga y responsable técnica de la coordinación del procedimiento de implante en el Hospital San Juan de Dios destaca, ante todo, «la aportación de los donantes de tejidos y de sus familiares, por el enorme concepto de solidaridad que poseen y a quienes queremos mostrar nuestro especial agradecimiento». A este respecto,

Carbonell también subraya la labor del equipo de profesionales del Centro de Transfusión, Tejidos y Células de Córdoba (CTTC); de la Coordinación Sectorial de Trasplantes y la Coordinación Interhospitalaria de Trasplantes del Hospital Reina Sofía de Córdoba; así como de la Coordinación Autonómica de Trasplantes de Andalucía «a to-

dos ellos, también queremos dar las gracias por la colaboración y la implicación de estos años».

Equipo multidisciplinar

Según explica el director médico del centro, Enrique Cantillo «el Hospital San Juan de Dios de Córdoba dispone de personal facultativo, médico y de enfermería, así como de los servicios

sanitarios y medios técnicos suficientes, para la valoración tanto del donante, como del receptor de estos tejidos cuando proceda».

Asimismo, el hospital dispone de un registro de acceso restringido y confidencial, donde constan las extracciones e implantes realizados y el destino de los mismos, de tal forma que permita, en caso necesario, la adecuada trazabilidad de los tejidos.

La Unidad de Coordinación Hospitalaria de Trasplante del centro de la Orden Hospitalaria está compuesta por el director médico, Enrique Cantillo; el responsable del proceso de selección del receptor y del equipo de implante de tejidos óseos-osteotendinosos, el traumatólogo Antonio Luque; la supervisora de Enfermería del Área Quirúrgica, Inmaculada Higuera Coca y Pilar Carbonell.

Actualmente, el centro de la Orden Hospitalaria, además, está en proceso de acreditación, por parte del Ministerio de Sanidad y la Organización Nacional de Trasplantes (ONT) para convertirse en centro extractor de órganos destinados a ser trasplantados con posterioridad en los hospitales públicos autorizados para esta actividad.

#Cariñoterapia

Tratamiento de recuperación a base de altas dosis de mimos

Seguro de Salud Completo

4 Meses Gratis

24 Asistencia Médica 24h

Los mejores hospitales



SAN MARTÍN
Por tu salud

CORREDURIA DE SEGUROS SAN MARTÍN (Grupo Aico)

Al contratar un seguro de salud para tu familia y para ti, demuestras tu cariño.

Aprovecha la campaña fin de año, con los mejores precios del mercado.

Desde 16,90€ al mes

Practica la
cariñoterapia

Teléfono: 957 255 616 Móvil: 673 242 118
sanmartincorreduria@grupoaico.com



- Jardinería en general
- Podas
- Riegos
- Conservación de comunidades de vecinos

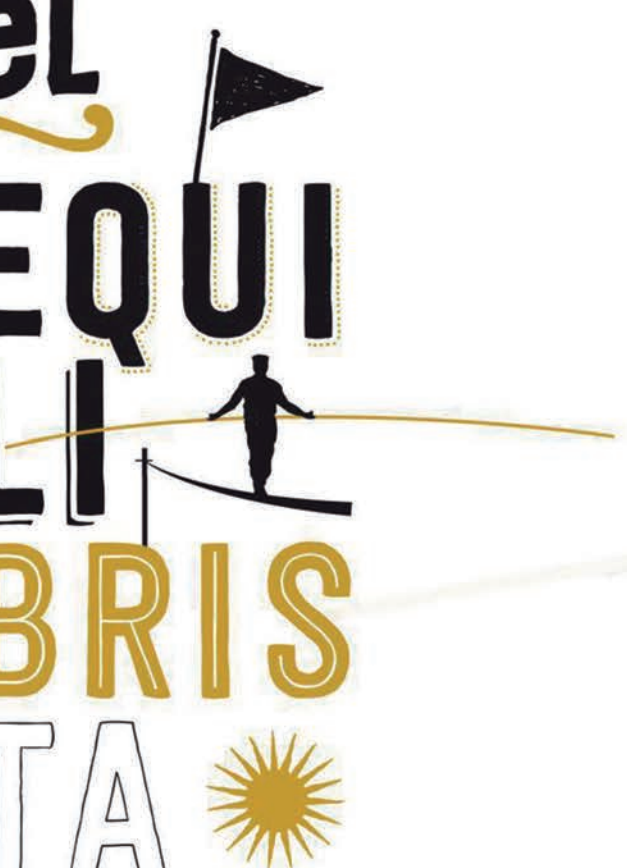
Manuel Martínez Ortiz

SERVICIOS DE JARDINERIA Y RIEGO

Tlf. 666 813 199

www.jardineriamanuelmartinez.com
jardineriamanuelmartinez@hotmail.com

el
EQUI
LI
BRIS
TA



Disponemos de
comedor con
capacidad para
65 comensales.

RONDA DE ISASA 10
ABIERTO DE 13 A 24H.

R E S E R V A S
957 472 275
670 505 326

**Realice ya su reserva para
comidas de Navidad**

farmacias de guardia

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEÚTICOS DE CÓRDOBA

FARMACIAS DE GUARDIA

CÓRDOBA DE LUNES A VIERNES

www.cofco.org

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
PLAZA FLOR DEL OLIVO S/N	(El Chimeneón) Frente al gimnasio 'gotit'	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Noguier	ZONA CIUDAD JARDIN
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espertería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisi¿/¿n 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
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 Mº 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 NORE¿/¿A
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
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

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEÚTICOS DE CÓRDOBA

FARMACIAS DE GUARDIA

CÓRDOBA DOMINGOS

www.cofco.org

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

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEÚTICOS DE CÓRDOBA

FARMACIAS DE GUARDIA

CÓRDOBA SABADOS

www.cofco.org

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 Noguier	ZONA CIUDAD JARDIN
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espertería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisi¿/¿n 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 Mº 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

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEÚTICOS DE CÓRDOBA

FARMACIAS DE GUARDIA

CÓRDOBA FESTIVOS

www.cofco.org

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
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espertería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisi¿/¿n 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
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
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
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NORE¿/¿A
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
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
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9		ZONA VIRGEN DE FATIMA

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

EDIFICIO PATIO ROMANO

Viviendas de 2, 3, y 4 dormitorios en Centro de Córdoba, Avenida de las Ollerias

CONSTRUCCIONES BERLANGA CORTES
Información y venta:
Calle Eduardo Lucena 4-4º 957 477 767



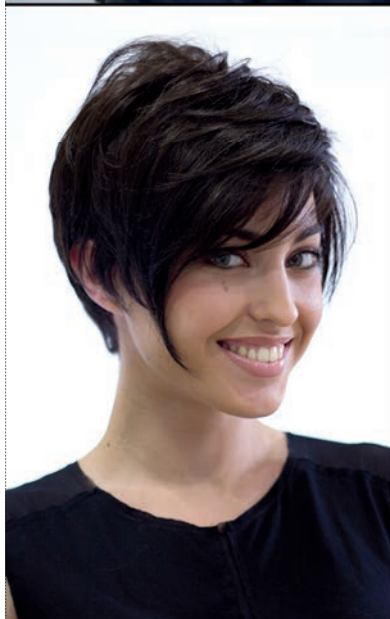
DIONI BARRERA

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. 1º-2
(esquina Gran Capitán)
14008 CÓRDOBA

SOCE Sociedad Española de Odontología Digital presenta su congreso Málaga 2020

El doctor Rafael Gutiérrez de Ravé Agüera en los desayunos de Gaceta dental

El pasado 25 de octubre tuvo lugar el tradicional desayuno de *Gaceta dental*, revista líder del sector odontológico en el hotel Westin Palace de Madrid.

El doctor Rafael Gutiérrez de Ravé y miembros de la Junta Directiva tuvieron la oportunidad de compartir con *Gaceta dental* la evolución de esta sociedad científica creada por el Dr. Gutiérrez de Ravé, junto con otros doctores de Córdoba, en el año 2005. Además, también aprovecharon la ocasión para realizar la presentación de su congreso anual, que se celebrará entre el 31 de enero y el 1 de febrero de 2020 en Málaga.

Esta sociedad fue la primera creada en el ámbito de las nuevas tecnologías y tiene un reconocido papel tanto por su formación como por la calidad de sus eventos científicos.



Entrevista a Isabel Rosales Arjona

entrevista 16

Un lugar perfecto para sentirse bien practicando ejercicio

deporte saludable 18

La importancia del pie mente sana en cuerpo sano

información 22

La sordera del cazador

información 22



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

No te pierdas este clásico publicado por primera vez en español

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

Louisa May Alcott
hablando sobre su juventud



Hospital La Arruzafa reúne a cincuenta ópticos en un seminario sobre degeneración macular

El hospital oftalmológico celebra una jornada que ha reunido a optometristas de toda la provincia de Córdoba en una iniciativa coordinada con el Colegio de Ópticos de Andalucía



Cincuenta ópticos optometristas de la provincia de Córdoba se han dado cita en el Hospital La Arruzafa (HLA) para actualizar procedimientos relacionados con la degeneración macular asociada a la edad (DMAE) en una cita organizada en colaboración con el Colegio Oficial de Ópticos Optometristas de Andalucía (COOOA).

La jornada ha incidido en la importancia del diagnóstico temprano

El encuentro, que ha tenido lugar en la Sala Polivalente el Edificio 3 del complejo oftalmológico, ha servido para “fomentar la detección precoz de patologías maculares en consultas de oftalmología”, un propósito fijado en pacientes que tienen enfermedades de tipo macular, tal y como detalla Alicia Navarro, coordinadora de la Unidad de Optometría del HLA.



El seminario, en el que también han participado las Unidades de Retina, Vitreo y Mácula del HLA, ha estado dividido en tres partes, diferenciando así el abordaje de la terapia intravítrea para patología macular, las patologías maculares sensibles

a terapias intravítreas y una última fase donde se han expuesto casos clínicos.

Entre los ponentes, han estado presentes el director médico del HLA, Juan Manuel Laborda, el optometrista Javier Zurera, de la Unidad de Baja Visión del HLA,

y la propia Navarro, que ha querido agradecer el “apoyo y del COOOA para llevar a cabo dicho seminario.”

La jornada ha incidido en la importancia del diagnóstico temprano, circunstancia que evalúan los oftalmólogos y en

cuyo proceso también pueden participar los profesionales de la optometría. Así, se han abarcado conceptos vinculados con un repaso a histológico y funcional de la mácula, el estudio anatómico de la retina con tomografía de coherencia óptica (OCT) o las indicaciones y tipo de fármacos prescritos para la terapia intravítrea actual.

De igual manera, se ha especificado el procedimiento llevado a cabo por la Unidad Hospitalaria de Mácula, que ha expuesto patologías maculares que requieren de tratamientos intravítreos con ejemplos prácticos reales.

El Hospital La Arruzafa es un centro especializado en oftalmología que ofrece un servicio integral donde trabajan 122 profesionales. El centro, que cuenta con 26 años de experiencia en el ámbito oftalmológico, es un referente a nivel nacional en el desarrollo de procedimientos y tratamientos vinculados con la salud visual. Asimismo, fue uno de los primeros centros especializados que puso en marcha una unidad específica de optometría y baja visión.

**VISTA
brezo**

INMOBILIARIA

Garantía de resultados

957811800

@vistabrezo

info@vistabrezo.com

Entrevista a Isabel Rosales Arjona, responsable del restaurante cordobés **la Posada del Caballo Andaluz**

REDACCIÓN

¿Qué tipo de cocina ofrece La Posada del Caballo Andaluz?

La cocina de La Posada del Caballo Andaluz ofrece platos de la gastronomía tradicional cordobesa y andaluza. Hemos recuperado recetas señeras de nuestra cultura gastronómica poniendo en valor los sabores de la cocina de siempre. Cocinamos como antaño a fuego lento.

Nos basamos en la dieta mediterránea por lo que en los platos tradicionales de nuestra gastronomía podemos encontrar un gran número de ellos que pueden formar parte de una dieta equilibrada y nutritiva al mismo tiempo

¿La cocina tradicional cordobesa, qué beneficios nos aporta desde el punto de vista de la vida saludable?

Nos basamos en la dieta mediterránea por lo que en los platos tradicionales de nuestra gastronomía podemos encontrar un gran número de ellos que pueden formar parte de una dieta equilibrada y nutritiva al mismo tiempo. Entre ellos podemos nombrar, el gazpacho, el salmorejo, el pisto cordobés, el atún en escabeche, etc.

¿Qué importancia tiene la materia prima para su restaurante?

Nuestro platos son elaborados con ingredientes de la tierra y de primera calidad. Nos posicionamos como una casa de comidas en Córdoba referente de «buena comida», la cual sólo puede obtenerse por medio de una buena selección de las materias primas.

¿Cuáles son sus platos más demandados?

Nuestra carta es amplia y variada, nos demandan los platos típicos de nuestra cocina cordobesa como son el salmorejo, las berenjenas con miel, el flamenquín y el rabo de toro. También nos solicitan el perol cordobés, la gallina en pepitoria, el menu-do gitano, los cardos o la pifarrada de conejo.

¿Cómo ha evolucionado la cocina cordobesa y hacia dónde quieren dirigirse?

La cocina cordobesa posee una rica tradición culinaria. Hemos potenciado platos más reconocidos dejando atrás algunos clásicos que son los que nosotros recuperamos.

¿Es la cocina cordobesa adaptable a nuevas tendencias como el veganismo?

El veganismo es una forma de vida que respetamos como cualquier otra. La cocina cordobesa se define por el uso de ingredientes naturales en la elaboración de sus platos para buscar el contraste de sabores.



PUERTA SEVILLA
TABERNA RESTAURANTE CÓRDOBA

RESTAURANTE
957 297 380

LA VIUDA
TABERNA

TABERNA
957 296 905

LA POSADA DEL CABALLO ANDALUZ
CASA DE COMIDAS

CASA DE COMIDAS
957 290 374

en el corazón de San Basilio

TRAZOS

ESTUDIO DE COCINAS

Distribuidor oficial :

Miele

Avda. Escritor Conde de Zamora, 10 Local. 14005

957 356 828

www.trazoscocinas.es  

 **Balay**

SIEMENS

 **BOSCH**

 **NEFF**



SANTA MARINA

fisioterapia & osteopatía

/ Pilates máquina

/ Pilates suelo

/ Fisioterapia

/ Osteopatía

/ Osteopatía pediátrica

/ Ejercicio terapéutico

/ Embarazadas

/ Problemas cervicales dorsales y lumbares

/ Contracturas, tendinitis, roturas fibrilares

/ Hernias discales, protusiones y lumbalgias

/ Hombros dolores y problemas de rodilla

/ Especialistas en osteopatía: estructural, visceral y craneal.

/ Dolores de cabeza, mandíbula e insomnio

/ Cólico del lactante, alteraciones de sueño, plagiocefalias

Tel. 957 48 75 43 / 615 22 49 83 / 655 68 16 27

www.fisioterapiasantamarinacordoba.es

C/ Moriscos 1 (Frente a Puerta Lateral de la iglesia de Santa Marina)

Club Gym Sierra, un lugar perfecto para sentirse bien practicando ejercicio

CLUB GYM SIERRA
FITNESS & HAPPINESS CLUB

Desde hace 32 años, Club Gym Sierra ofrece los servicios de un gran gimnasio y un Club de Fitness Premium, con el objetivo de conseguir la salud y el bienestar de sus socios. Todo ello logrado en base a unas buenas prestaciones, una maquinaria moderna y completa, clases variadas, y personal técnico con gran experiencia que te ayuda a alcanzar un estilo de vida diferente y saludable a través del ejercicio físico. Su gerente, José Espino, detalla que su gimnasio cuenta con una oferta de servicios muy amplia, variada y diferenciada de los demás Clubes.

En cuanto a zonas de entrenamiento con máquinas y salas, destacan: Zona cardiovascular de «Precor», Zona Circuito rápido Express «Life Fitness», Zona de Tonificación con máquinas «Technogym Artis», Zona de ejercicio con poleas «Star Track», Zona exclusiva en España de entrenamiento Excéntrico «X-Force», Zona de Entrenamiento Funcional y Zona para musculación «Nautilus/Hoist», entre otras. Además, los socios de Club Gym Sierra pueden disfrutar de una pista de pádel, piscina climatizada salada, sala de actividades dirigidas, sala de spinning, sala cuerpo/mente, solárium natural, jacuzzi, sauna finlandesa, baño turco, zona de hidromasajes, cafetería y zona exterior para descansar y rehidratarse.



Este Club ofrece una parrilla de clases muy amplia a lo largo de los siete días de la semana, incluyendo: GAP, Step, Strong Zumba, Pilates, Trx, Yoga, Tonificación, Dumbbells, Estretching, Entrenamiento Funcional, Escuela de Espalda, Aquagym, Natación para adultos e infantil, Taekwondo infantil o Latin Dance entre otras.

«Para aquellas personas que necesitan un empujoncito de más, animarlos y motivarlos a ir a nuestro gimnasio, está además la figura del Entrenador Personal»

Espino destaca que «cuando abrimos en 1987 fuimos innovadores en todos los aspectos, ya que en ese momento no había en Córdoba ninguna instalación que ofreciese lo mismo que nosotros». Hoy en día hay más competencia, pero gracias a nuestra inquietud y las ganas de ofrecer siempre lo más moderno en maquinarias y servicios, hemos conseguido que no haya en Córdoba ningún gimnasio que nos supere en cuanto a oferta», afirma el directivo. En este sentido, reconoce que hay centros más grandes

que el nuestro en Córdoba, si bien, y nuestras reseñas en Google lo acreditan «las personas que entrenan en Club Gym Sierra perciben una experiencia diferente y total ya que, gracias a la renovación constante, la cantidad y la calidad de maquinaria que ofrecemos, no hay ningún gimnasio en Córdoba que ofrezca lo que nosotros». «Además, nos sentimos orgullosos de todo nuestro equipo de técnicos, el cual está muy preparado gracias a una experiencia dilatada, exquisita en la atención al cliente, y la realización de programas adecuados a la condición física y a las necesidades individuales, lo que hace que en Club Gym Sierra se viva un ambiente muy agradable, acogedor y casi familiar», asegura.

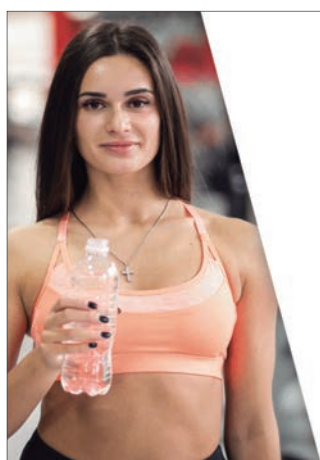
Espino resalta que «los argumentos y razones para mantener un estilo de vida saludable, son más que suficientes para que todos realicemos un esfuerzo individual y busquemos tiempo a diario para cuidarnos, realizar ejercicio, mantener una alimentación sana y relacionarnos más con amigos, familiares y las personas de nuestro entorno».

Por otro lado comenta que: «afortunadamente, cada vez son más los médicos que se suman en la prescripción de menos

medicación y más ejercicio físico diario, como elemento necesario para mantener un buen estado de salud y calidad de vida, siendo éste, junto a una alimentación equilibrada, la única forma de mantener un estilo de vida saludable», agrega el gerente de Club Gym Sierra.

Según afirma, «en Septiembre y Octubre hay muchas personas interesadas en cambiar sus hábitos e incorporarse al gimnasio para perder esos kilos de más ganados durante los meses anteriores». «Para aquellas personas que necesitan un empujoncito de más, animarlos y motivarlos a ir a nuestro gimnasio, está además la figura del Entrenador Personal, una persona que le dedicará una atención exclusiva, le motivará al 100%, le creará un programa de entrenamiento apropiado, le controlará los progresos y le marcará unos objetivos comunes de entrenamiento que propicien su bienestar», subraya. Sin duda, Club Gym Sierra es el lugar perfecto para sentirse bien practicando deporte. ¡Te invitamos a probarlo!

Puedes solicitar una invitación en:
www.clubgymsierra.es/invitación.html
clubgymsierra@clubgymsierra.es
Tlf. 957 280 711



ME QUEDO CON
club **GYM** SIERRA 1987

**EL GIMNASIO
MÁS COMPLETO**

WWW.CLUBGYMSIERRA.ES

Tlf. 957280711





Rincón de las Beatillas

Cocina Tradicional Cordobesa



RESERVAS

957 48 33 36
629 75 74 83

Plaza de las Beatillas, 1 14001 - CÓRDOBA

elrincon@tabernabeatillas.com



Essenzia
Dormire®
R3VIVE
Nueva línea sport

elcolchón
Especialistas en Descanso... zzzz
desde 1972



COMPACT
FORM

DRY
PURE
PROFILING

DRY
HIGH
SOFT

HR50
malva

CELLIANT

TENCEL

ELASTOMER
ACTIVO DE
TITANIO

Isiroid
SuperStretch

ComfortZone

PUREfresh

BLOQUE
MULTIPRO

VISCOGEL

Calle Osario, 3 Local

☎ 957 471 369



638 415 577

ebm mente sana en cuerpo sano

La importancia del pie

El cuidado del pie, el gran olvidado, tiene gran importancia para restablecer la salud del paciente



Psicología – Fisioterapia – Podología – Nutrición

El pie es una estructura compleja formada por un total de 26 huesos, formando en su conjunto 33 articulaciones en las cuales actúan más de 100 músculos, ligamentos y tendones. Su forma nos recuerda a una bóveda, esta estructura posee gran capacidad de carga. Por este motivo es el pie el encargado de soportar todo el peso de nuestro cuerpo.



La gran mayoría de pacientes que visitan una consulta de podología por primera vez, acuden por presentar alguna patología.

A sea tus pies a diario, el espacio entre dedo y dedo debes tenerlo en cuenta.

U sa calzado correcto. Si el zapato te hace daños, a la larga puede ocasionar problemas. El calzado debe ser adecuado en forma, dureza de la suela y debe contener y sujetar el pie.

E l olor de pies no es natural, el sudor con olor se puede deber a una infección por hongos o bacterias en tu piel. Ponte en mano de un profesional.

E l dolor de pies puede venir de una alteración en nuestra forma de caminar. Una mala pisada hace trabajar al pie en exceso y de forma incorrecta. El estudio biomecánico de la marcha aporta información sobre el funcionamiento del pie y los posibles tratamientos para restablecer su funcionalidad.

H idrata tus pies siempre que puedas. La piel de los pies tiende a ressecarse, conviene poner crema sobre todo en verano.

A cude a la consulta de tu podólogo al menos 1 o 2 veces al año. Al igual que realizamos muchas pruebas de control en otras áreas médicas, es importante confirmar que nuestros pies están sanos.



Os esperamos en pleno centro de Córdoba, en Ronda de Tejares, 19 (Pasaje Gran Capitán). Ven a conocernos. Confíe la salud de sus pies, a las mejores manos.

La prevención es la solución a muchos de los problemas que se pueden presentar en nuestros olvidados pies. El equipo de Podología y Biomecánica de la policlínica Corpomente quiere compartir algunos consejos para tener unos pies más sanos y cuidados.

logía y Biomecánica de la policlínica Corpomente quiere compartir algunos consejos para tener unos pies más sanos y cuidados.

bonos descuento

Servicios



Cuidamos tu memoria menteágil

Estimulación cognitiva
Psicología y logopedia
Neuropsicología



Fisioterapia
Osteopatía



Biomecánica
Podología



Nutrición
Dietética



Atención temprana
Peritajes y valoraciones

menteágil

Asistencia en su domicilio

Ronda Tejares, 19
(Pje. Gran Capitán)



policlínica
Corpomente

Tel. 957 926 168
684 382 218



www.corpomente.es



policlínica
Corpomente

consulta
informativa
gratis

tu salud nuestro
compromiso

Para todas las edades

CLÍNICA DENTAL



35

AÑOS CONTIGO



PORQUE LA SONRISA NO TIENE EDAD.

Según datos oficiales, las personas mayores de 65 años tienen una media de 19 piezas dentales, cuando la dentadura debería estar formada por 32 dientes. Además, un 25 % de las personas de la tercera edad que han perdido piezas dentales ya no tienen ningún diente.

Por norma general se asocia la dentadura postiza o prótesis removible a las personas mayores, y si bien se siguen utilizando, no es la solución más funcional que existe hoy en día.

La dentadura postiza devolverá la sonrisa a nivel estético, pero en cuanto a funcionalidad no logra todo lo que se puede conseguir a través de la implantología dental.



En **ALONSO Estética dental** somos especialistas en implantología avanzada, y cuentan con 35 años de experiencia a sus espaldas. A lo largo de estos años hemos colocado 1585 implantes en 401 pacientes de más de 60 años, con una tasa de éxito de más del 95%.

Si necesitas un tratamiento implantológico, pide tu cita ahora y te realizaremos un diagnóstico y presupuesto sin compromiso.

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

C/ CRUZ CONDE, 19 (local)
+34 (957) 49 83 51

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



La sordera del cazador

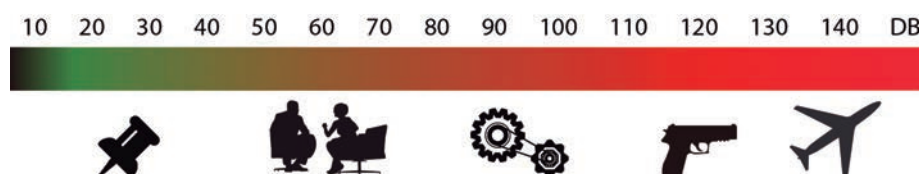
REDACCIÓN

El oído es una parte de nuestro cuerpo que soporta ruidos continuos debido al estilo de vida que llevamos, estos ruidos pueden causarnos a corto o largo plazo pérdidas de audición irreversibles. Estas pérdidas no siempre se presentan de manera súbita, en muchas ocasiones son pérdidas progresivas que avanzan silenciosamente y cuando queremos darnos cuenta, tal vez es tarde y en muchos casos podrían haber sido prevenidas tomando las medidas oportunas.

El ejemplo claro de estos tipos de pérdidas auditivas es la debida al sonido de alta intensidad que producen las armas de fuego tanto en jornadas de caza como en campos de tiro. La intensidad de un disparo puede encontrarse entre los 110 o 120 dB, quedando por encima de las maquinarias industriales o vehículos de motor. Por encima de los 100 dB, una breve exposición ya puede causar daños irreversibles, por lo que una exposición continua durante las largas jornadas de caza provoca daños irreparables en el oído con las consecuencias que eso conlleva.

No debemos olvidar que la pérdida auditiva no es la única consecuencia de esta exposición

Según un estudio elaborado por 3M, cabe destacar que el 46% de los cazadores desconoce el vínculo entre la exposición a



ruido y la pérdida de audición, y del porcentaje restante que si la conoce, tan sólo la mitad deciden utilizar protección auditiva en las monterías. Por ello, desde Efe-ta, queremos insistir en la importancia de la protección de nuestro sistema auditivo y recomendamos el uso de protectores auditivos específicos y de revisiones anuales ya que las primeras frecuencias que se pierden son las agudas, que a su vez son

las más difíciles de detectar si no se realiza una revisión auditiva completa.

Los daños auditivos provocados por sonidos de altas intensidades pueden prevenirse con el uso de protectores auditivos específicos. En muchas ocasiones, se piensa que estos accesorios pueden perjudicarnos en nuestra jornada de caza, limitando nuestra capacidad auditiva e impidiendo oír al detalle cualquier sonido, sin embar-

go, estos dispositivos están preparados para disminuir el sonido del arma, pero mejorar los sonidos suaves. Dentro de estos protectores auditivos existen modelos estándar, permitiendo la fácil adaptación a cualquier tipo de oído, o modelos a medida siendo totalmente personalizados al oído de la persona. Además, estos dispositivos constan de tecnología avanzada permitiendo el ajuste del sonido del entorno según lo requiera la situación. En nuestras Clínicas Auditivas Efe-ta, disponemos de una amplia variedad de productos relacionados con la protección auditiva para estas situaciones, destacando los protectores a medida diseñados de forma exclusiva en base a las necesidades de cada usuario.

No debemos olvidar que la pérdida auditiva no es la única consecuencia de esta exposición, también pueden aparecer dolor, sensación de oídos tapados o pitidos o zumbidos constantes en un oído en ambos, conocidos como acúfenos o tinnitus que pueden establecerse de forma permanente. En cualquier caso, ante la aparición cualquier síntoma mencionado es importante acudir a un profesional.

No debemos olvidar que no sólo quien dispara está expuesto a daños, sino cualquier persona que quiera disfrutar de la jornada de caza como acompañante, incluidos los niños que deben estar debidamente protegidos cuando acompañen a los padres en las temporadas de caza. El uso de protectores auditivos es una opción muy simple, que además de aportar la protección necesaria a nuestro sistema auditivo, gracias al continuo desarrollo de la tecnología, ayudan a un mejor rendimiento en nuestro día de caza.

**CENTRO MEDICO
CIUDAD JARDIN**

**Abierto todos
los días del año**

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

Consulte nuestra página web y solicite su cita:
www.centromedicociudadjardin.com

• Especialidades médicas

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

• Técnicas de diagnóstico

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

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

• Odontología

Implantología, conservadora, ortodoncia, periodoncia

**Cita previa en los teléfonos
957 450 002 y 957 450 021**

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



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

RENUEVA TU PIEL
DESPUÉS DE VERANO

TRATAMIENTOS DESPIGMENTANTES

LUZ PULSADA

MASCARILLA
DESPIGMENTANTE

PEELING QUÍMICO

LÁSER Q-SWITCHED

C/ REYES CATÓLICOS 11
(LOCAL)



957 49 81 32



clinica_rc

