





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

VENTAS CON SU Tarjeta Andaluza Junta sesentaycinco

en convenio con  **REVISIÓN AUDITIVA GRATUITA**



Ortopedia Aeropuerto

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

*Encuentra tu vocación,
trabaja en lo que te gusta.*

**¡MATRÍCULA ABIERTA!
2019 - 2020**

www.fundacionalborcordoba.org | C/María Montessori S/N, 14011, Córdoba | 957 27 03 00

HOSPITAL QUIRÓNSALUD

La enfermedad de Menière tiene una incidencia anual en España de un caso nuevo por cada 1.300 habitantes

La enfermedad de Menière tiene una incidencia en España de un nuevo caso por cada 1.300 habitantes, lo que la sitúa ligeramente por encima del valor que define a las llamadas «enfermedades raras», según ha indicado el doctor Antonio Jiménez Luna, otorrino del Hospital Quirónsalud Córdoba, que asistió a la mesa informativa que la Asociación del Síndrome de Menière de España (ASMES) ubicó en el hospital con motivo de la celebración del día de la concienciación sobre esta patología.

(sigue en la página 2)



En la foto, la directora médica del Hospital Quirónsalud Córdoba, Mayra García Hortelano, el otorrino Antonio Jiménez Luna y Juan Pedro Tarín, socio fundador de ASMES, junto a integrantes de la asociación



Tel: 957274376

info@lospeques.es

Un buen comienzo marca un buen futuro!!!



noticia de portada

La enfermedad de Menière tiene una incidencia anual en España de un caso nuevo por cada 1.300 habitantes

Esta patología crónica del oído interno provoca pérdida auditiva, zumbido de oído, plenitud aural y crisis de vértigo intenso

REDACCIÓN

La enfermedad de Menière tiene una incidencia en España de un nuevo caso por cada 1.300 habitantes, lo que la sitúa ligeramente por encima del valor que define a las llamadas «enfermedades raras», según ha indicado el doctor Antonio Jiménez Luna, otorrino del Hospital Quirónsalud Córdoba, que ha asistido a la mesa informativa que la Asociación del Síndrome de Menière de España (ASMES) ha ubicado en el hospital con motivo de la celebración del día de la concienciación sobre esta patología.

La enfermedad de Menière es una patología crónica de oído interno, donde se genera un acúmulo excesivo de líquidos que dilata sus membranas. Esta dilatación, denominada técnicamente «hidrops endolinfático», provoca síntomas como pérdida auditiva, zumbido de oído, plenitud aural (oído a tensión) y crisis de vértigo intenso invalidante durante varias horas.

El doctor Jiménez Luna ha destacado que este síndrome afecta por igual a hombres y mujeres en la edad media de la vida, entre 40 y 60 años, y generalmente afecta a sólo un oído, aunque un 25% de los pacientes desarrollará enfermedad bilateral. Esta patología varía mucho según el paciente y en un mismo paciente en distintos periodos de su evolución.

La enfermedad de Menière es una patología crónica de oído interno, donde se genera un acúmulo excesivo de líquidos que dilata sus membranas

Los síntomas de fases inicial y media de la enfermedad se presentan de forma episódica o en crisis pero progresivamente se va dañando el oído interno —tanto en su función auditiva como vestibular o del equilibrio—, lo que genera un daño crónico y permanente. El diagnóstico de la enfermedad se basa, según ha indicado el doctor Jiménez Luna, «en unos criterios clínicos claros, aunque hay una gran variabilidad y algunos pacientes requieren un correcto abordaje para diferenciarla



En la foto, la directora médica del Hospital Quirónsalud Córdoba, Mayra García Hortelano, el otorrino Antonio Jiménez Luna y Juan Pedro Tarín, socio fundador de ASMES, junto a integrantes de la asociación

de otros cuadros causantes de vértigo episódico», lo que se hace mediante pruebas complementarias de imagen y pruebas de fisiología vestibular.

El tratamiento de la enfermedad de Menière, que debe adaptarse a cada paciente y a la fase de la enfermedad, comprende modificaciones de dieta, hábitos y estilo de vida, como disminuir el consumo de sal y cafeína, evitar el alcohol y tabaco, reducir el estrés, beber más agua, procurar un sueño ordenado y mantener una actividad física moderada. También se suele administrar betahistina, diurético o ambos fármacos simultáneamente, valorando la respuesta mediante un seguimiento periódico del número, intensidad y duración de las crisis. En los casos en los que no se responde a estas medidas, se continúa con la inyección de antiinflamatorios corticoides en el interior del oído.

Para hacer más visible esta enfermedad y promover líneas de investigación sobre la misma, pacientes de todas España, con el apoyo de varios especialistas, crearon en Córdoba en 2016 la Asociación Síndrome de Menière España (ASMES), que a su vez está en contacto con asociaciones de pacientes similares de otros países y

que tiene como uno de sus objetivos que la Organización Mundial de la Salud (OMS) declare el 7 de febrero como «Día Internacional de la Enfermedad de Menière».

Juan Pedro Tarín, socio fundador de ASMES y miembro de su junta directiva, ha afirmado que es «muy importante que el enfermo cuente con el apoyo familiar y de su entorno social, así como aceptar cuanto antes su nueva situación, pues debe aprender a convivir con la enfermedad y sólo así podrá avanzar junto a su especialista, para encontrar el tratamiento adecuado a su caso concreto».

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 16 centros médicos de especialidades y diagnóstico y un hospital de día quirúrgico, que lo posicionan como líder hospitalario privado de esta comunidad autónoma.

Quirónsalud es el grupo hospitalario más importante de España y el tercero de Europa. Está presente en 13 comunidades autónomas, cuenta con la tecnología más avanzada y dispone de una oferta superior

a 6.200 camas en más de 100 centros, como la Fundación Jiménez Díaz, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Universitario Dexeus, Ruber, Centro Médico Teknon, Hospital La Luz, Policlínica de Guipúzcoa, entre otros, así como con un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional.

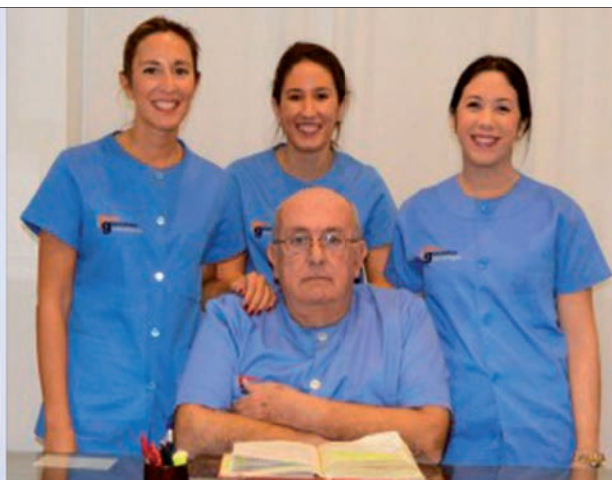
Trabajamos en la promoción de la docencia (siete de nuestros hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (contamos con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, único centro investigador privado acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, nuestro servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros, y la traslación clínica de nuestras investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando numerosos proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como cardiología, endocrinología, ginecología, neurología, oncología y medicina deportiva, entre otras.

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 Higuerón (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.



El hospital del futuro, hoy

La medicina del futuro y la más completa cartera de especialidades.

Te ofrecemos un cuidado integral de tu salud en todas nuestras especialidades, la tecnología médica y diagnóstica más avanzada, y una atención personalizada.

Todo lo que necesites cuando lo necesites.

**Urgencias Generales,
Pediátricas y Tocoginecológicas
24 horas, 365 días al año**

 **quirónsalud**
La salud persona a persona

Hospital Quirónsalud Córdoba
Avda. del Aeropuerto, s/n. 14004 Córdoba
957 410 000
Cita previa 901 500 501

Hospital  **quirónsalud**
Córdoba



Portal del Paciente Quirónsalud

Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en quironsalud.es o en nuestra App.

quironsalud.es



sumario

►noticias

La enfermedad de Menière tiene una incidencia anual en España de un caso nuevo por cada 1.300 habitantes

2

En MENTEÁGIL te ayudamos a superar la pérdida y el dolor de una ruptura

6

El San Juan de Dios homenajea a la enfermería cordobesa con motivo de la festividad de su patrón

8

El Hospital Universitario Reina Sofía incorpora las intervenciones ginecológicas a la cartera de servicios de la cirugía robótica

10

►en buenas manos

Los Dr. Gutiérrez de Ravé en el congreso SOCE Bilbao. Presente y futuro de la Odontología Digital

14

IMIBIC obtiene financiación europea para incorporar investigadores postdoctorales

16

¿Es bueno realizar ejercicio de Fuerza?

18



La logopedia: una profesión sanitaria

20

Crucigrama del pasodoble cordobés

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

25	26	27	28	1	2	3 Día Nacional de la prevención de las enfermedades venosas
4	5	6 Día Europeo de la Logopedia	7	8	9	10
11	12 Día Mundial del Glaucoma	13	14 Día Mundial del Riñón	15 Día Mundial del Sueño	16	17
18 Día Europeo de la Narcolepsia	19	20	21 Día Mundial del Síndrome de Down	22	23	24 Día Mundial de la Tuberculosis
25	26 Día Internacional de la Epilepsia	27 Día Nacional del Trasplante	28	29	30	31 Día Mundial del Cáncer de Colon

LA FRASE DEL MES

« La investigación de las enfermedades ha avanzado tanto que cada vez es más difícil encontrar a alguien que esté completamente sano »

Aldous Huxley

Orgullosa

"Su sonrisa...

mi mejor inversión"



naterabravo

CLÍNICA DE ODONTOLÓGIA

957 082 632

www.naterabravo.com



Descubre la ORTODONCIA

Financiación a 24 MESES sin intereses

*Ejemplo de Financiación 2.160€ a devolver en 24 meses. Cuota 90€/mes. Comisión de apertura 3%. TIN 0,00%. Importe total adeudado 2.225€. Consulte entidades en naterabravo.

de tú a tú, de verdad

... para ti
y toda tu familia.

Fernando de Córdoba, 1 · Local

957 39 1234

clinicadentaleduardolopez.es



CLÍNICA DENTAL
EDUARDO LÓPEZ
LA SALUD NO SE FRANQUICIA

dra.
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. Avda. Cañito Bazán). 14011 Córdoba
957 04 71 24 - 635 344 336

clinicapalomaojel.com



En MENTEÁGIL te ayudamos a superar la pérdida y el dolor de una ruptura

Una ruptura sentimental no deseada de una persona enamorada puede constituir uno de los acontecimientos más estresantes

PEPI TIENDA
PSICÓLOGA Y NEUROPSICÓLOGA

Al equipo de psicología de MENTEÁGIL nos llegan muchos casos de personas que están teniendo un mal afrontamiento durante su ruptura de pareja. Una ruptura sentimental no deseada de una persona enamorada puede constituir uno de los acontecimientos más estresantes en la vida. De los términos que más repiten son la terrible sensación de vacío, el inmenso sufrimiento, la soledad, el sentirse perdido, la sensación de que nunca superaran esta pérdida y que nunca encontraran a nadie igual, o que nunca más se expondrán a que les puedan volver hacer daño.

Cuando hay una ruptura es muy común el sentimiento de «haber perdido el tiempo»

Debido a este gran sufrimiento con el que se vive una ruptura sentimental, es importante manejar las emociones de la mejor manera posible. Lo normal en estos momentos es que la persona tenga una visión muy negativa y catastrófica. Pero todos podemos superar una ruptura sentimental, sólo hay que aceptarlo, y decidir empezar de nuevo. Hay que entender que la vida sigue: tengo familia, tengo amigos y recursos suficientes para poder superarlo. YO VOY HACER CAPAZ!!!

Romper los lazos emocionales es un proceso doloroso. Este proceso con sus



matices y distancias es similar a las de un duelo. «En ocasiones, es incluso más doloroso pues cuando alguien muere, la carpeta se cierra, mientras que en la ruptura sabes que la persona está ahí, pero que ya no quiere estar contigo». La ruptura de pareja conlleva inevitablemente pasar por una etapa

de duelo. Cuando se produce una ruptura o una separación no sólo tenemos que elaborar la pérdida de la persona amada sino también de todas nuestras ilusiones y sueños.

Por eso, cuando hay una ruptura es muy común el sentimiento de «haber perdido el

tiempo». La persona ve frustradas sus expectativas de futuro y siente que todo lo que ha hecho no ha servido para nada o no ha sido valorado por el otro.

Volver a sentirse bien no sólo es cuestión de tiempo, es importante poder atravesar por el proceso de duelo de una forma sana para poder superar una ruptura amorosa. La clave está, sobre todo, en aceptar la situación, en reconocer que la historia ha terminado y saber poner el punto final. No fijas tu objetivo en recuperar, sino en aceptar: «No supliques amor a la otra persona, no pidas amor a quien ya no quiere estar contigo» porque, «las parejas son para disfrutarse, no para sufrir».

Algunos de los OBJETIVOS que trabajamos en MENTEÁGIL con una persona que esta pasando por este duro proceso son los siguientes:

- Normalizar nuestros sentimientos.
- Darnos tiempo para elaborar el duelo por la pérdida.
- Distanciarnos de nuestra ex pareja.
- Objetivar a la expareja y a la relación.
- Mantenernos ocupados
- Cuidarnos.
- Controlar la ansiedad.
- Hablarnos de manera positiva.
- Afrontar los miedos y preocupaciones.
- Expresar adecuadamente nuestro malestar
- Revalorizar la nueva situación
- Plantearnos nuevos objetivos personales y vitales

ACTIVA TU CEREBRO

¿QUIERE APRENDER A USAR LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS?



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

- Neurorehabilitación (ictus, daño cerebral...)
- Fisioterapia a domicilio
- Logopedia
- Atención temprana e infantil
- Auxiliares
- Médico Geriatra
- Psicología Clínica

Dolores Ibarruri, 3 (Zona Carrefour Sierra)
Plaza San Miguel 9, 1º - 1
Avd. Barcelona, 8 (Zona Levante)
Centro Médico Ciudad Jardín

957 485 513
630 778 690

menteagil@menteagil.com
www.menteagil.com



tu sonrisa,
nuestra mejor
carta de
presentación

Dr. Tomás Páez



- IMPLANTOLOGÍA (Dr. Tomás Páez)
- PROSTODONCIA (Dr. Tomás Páez)
- ESTÉTICA DENTAL (Dr. Tomás Páez)
- ODONTOLOGÍA GENERAL (Dra. Lourdes Palacios- Dr. Ramón Gallego)
- PERIODONCIA (Dr. Ramón Gallego)
- ORTODONCIA (Dra. Margarita Acedo)
- MEDICINA ESTÉTICA (Dr. José M° Cabrera)
- SEDACIÓN CONSCIENTE

CENTRO DENTAL Y ESTÉTICA
JESÚS MARÍA

C/ Jesús María, 6, 4º-5
(Junto a Tendillas)

957 48 12 31

noticias

El San Juan de Dios homenaja a la enfermería cordobesa con motivo de la festividad de su patrón

El acto, que tendrá lugar en la Facultad de Medicina y Enfermería de la UCO, pondrá en valor los gestos humanizadores que tan presentes están en esta profesión

REDACCIÓN

El próximo 7 de marzo a las 18.00 horas, el Aula Magna de la Facultad de Medicina y Enfermería de la UCO acogerá el acto de homenaje a la enfermería cordobesa organizado por el Hospital San Juan de Dios de Córdoba con motivo de la festividad de su patrón, que se celebra el 8 de marzo.

Según explica el Superior del centro, Isidoro de Santiago O.H., con esta actividad “queremos poner en valor una profesión que tiene en el cuidado a los demás su esencia máxima, al igual que los valores de humanización que nuestro fundador, San Juan de Dios, inculcó en el desempeño de la misma hace casi 500 años”.

El acto, organizado por la Comisión de Humanización del centro, contará con una conferencia central a cargo de Manuel Rich, director del Departamento de Enfermería de la UCO, bajo el nombre ‘La enfermería, una profesión humanizadora’. Le seguirá una mesa redonda en la que se expondrá cómo se transmiten estos valores humanizadores, en el día a día de este colectivo en Córdoba. En ella participarán la directora de Enfermería del Hospital Reina



Enfermería pediátrica

Sofía de Córdoba, Pilar Pedraza; el director de Cuidados de Enfermería del Hospital de Montilla, Francisco José Antúnez; y el director de Enfermería del Hospital San Juan de Dios de Córdoba, Antonio Raya.

La actividad, a la que se ha invitado al colectivo enfermero de todos los centros

sanitarios de la provincia, públicos y privados, se incluye en los actos organizados por el Hospital con motivo de la festividad de su fundador, San Juan de Dios y en el marco de la Semana Cultural de Humanización del centro, que tendrá lugar entre el 4 y el 8 de marzo.

San Juan de Dios fue pionero, ya en el siglo XVI, en promover una atención integral a los enfermos y necesitados que acogía en el hospital de Granada, más allá del mero cuidado físico, respetando su dignidad y sus derechos fundamentales. Al margen de la hospitalidad y cercanía con la que se acercaba a los más vulnerables, se le reconocen aspectos como la organización de los espacios asistenciales y la clasificación de los pacientes según su edad o la enfermedad que padecían, algo impropio de su tiempo.

San Juan de Dios fue pionero, ya en el siglo XVI, en promover una atención integral a los enfermos y necesitados que acogía en el hospital de Granada

La Orden Hospitalaria de San Juan de Dios, creada tras su muerte, tiene como ejemplo este modelo asistencial, del que es referente en aspectos como la hospitalidad y la humanización de los cuidados.

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

ELIMINACIÓN ACTIVA DE OLORES

Insigo SuperStretch

ComfortZone

PUREfresh

BLOQUE MULTIPRO

VISCOGEL

Calle Osario, 3 Local

957 471 369

638 415 577

Rellenos faciales, ser bell@ con naturalidad

En los últimos tiempos los rellenos faciales han aumentado su demanda debido al auge de los tratamientos de rejuvenecimiento facial por la calidad y naturalidad que ofrecen

REDACCIÓN

Los rellenos faciales se implantan mediante un catéter sin punta (cánula) o bien agujas muy finas, a través de la cual se introducen sustancias que se encuentran de forma natural en el propio cuerpo.

En su versión estética la doctora rocío Soto prefiere un relleno reabsorbible que se inyecta más o menos superficialmente integrándose de manera natural en los tejidos. Los resultados son inmediatos. Los rellenos faciales reabsorbibles sin cirugía no tienen casi efectos secundarios, no provocan rechazo, son prácticamente indolores y de resultados inmediatos.

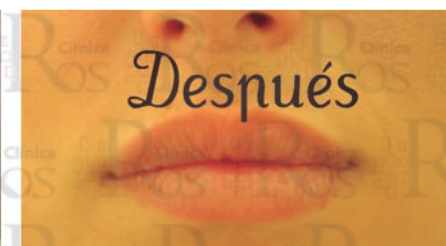
La Dra Soto apuesta por el autoinjerto graso, el plasma gel, el ácido hialurónico y por la hidroxiapatita cálcica que son productos habituales de nuestro organismo

En los últimos tiempos los rellenos faciales han aumentado su demanda debido al auge de los tratamientos de rejuvenecimiento facial por la calidad y naturalidad que ofrecen.

Los nuevos materiales con los que se trabaja ofrecen resultados muy eficaces, solo se requiere una buena aplicación y técnica del profesional. Aplicarlo donde se ha perdido el volumen sin producir deformidades, consiste en embellecer el rostro aplicando donde realmente es necesario y en puntos estratégicos para elevar otras zonas manteniendo la naturalidad en reposo y con los movimientos.

Dentro de los rellenos faciales nos encontramos con dos grupos principales:

- **Producido por el propio organismo**
Son los rellenos que están en boga en estos momentos hay dos opciones, se realiza un trasplante de tu propia grasa o bien con una extracción de sangre obtenemos un relleno sin posibilidad de ser rechazado. Es reabsorbido parcialmente pues un 25% queda permanente.
- **Reabsorbibles:** Sintético con efectos duran un año aproximadamente y se puede volver a realizar el tratamiento. Se encuentran en este grupo el ácido hialurónico, el colágeno, el ácido poliláctico y la hidroxiapatita cálcica.
- **No reabsorbibles o Permanentes:** Sintéticos tiene limitadas sus aplicaciones. Los podemos dividir en: los bifásicos: son microesferas de metacrilato en un medio que las vehicula como el



colágeno, este se reabsorbe y persiste el metacrilato y los homogéneos: poliacrilamida, polialquilamida y silicona.

La Dra Soto apuesta por el autoinjerto graso, el plasma gel, el ácido hialurónico y por la hidroxiapatita cálcica que son productos habituales de nuestro organismo sin necesitar pruebas de alergia ni tolerancia.

Efectos del tratamiento

La duración media del implante depende de la calidad de la piel pero el efecto del relleno facial reabsorbible suele durar entre ocho y dieciocho meses. Se puede aplicar para eliminar arrugas, gracias a su textura y composición química. Generalmente, una sesión es suficiente y los resultados son inmediatos. En 1 ó 2 sesiones, de no más de 20 minutos de duración, se mejoran notablemente las arrugas o cicatrices del rostro.

El tratamiento no requiere hospitalización, por lo que el paciente puede reanudar su vida normal justo después del tratamiento.



to. En la Clínica Ros recomendamos utilizar protección solar después del tratamiento y evitar exponerse a los rayos solares.



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 Hospital Universitario Reina Sofía incorpora las intervenciones ginecológicas a la cartera de servicios de la cirugía robótica

Hasta ahora, las únicas especialidades que utilizaban el robot quirúrgico Da Vinci eran Cirugía General y Urología, sumando hasta el momento casi medio centenar de operaciones

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía incorpora a la cartera de servicios de cirugía robótica, algunos procedimientos del área de Ginecología y Obstetricia. Concretamente, los especialistas en Ginecología del hospital cordobés han realizado hasta el momento tres histerectomías con un magnífico resultado, ya que el robot quirúrgico Da Vinci mejora la precisión, aumenta la seguridad de la actividad quirúrgica y reduce las secuelas para el paciente.

Para la implantación de la cirugía robótica, el hospital creó una comisión específica

Las primeras especialidades en comenzar a utilizar el robot quirúrgico para algunas patologías han sido Cirugía General y Urología, las cuales realizan sus primeras intervenciones en verano del pasado año. Desde entonces, el hospital suma un total de 47 intervenciones quirúrgicas por cirugía robótica (19 Cirugía General, 25 Urología y 3 Ginecología).



Profesionales de la unidad de Ginecología aplican cirugía robótica

La directora de la Unidad de Gestión Clínica de Ginecología y Obstetricia del hospital, Ana Ortiz, ha valorado esta nueva práctica como «una oportunidad que nos permite por un lado, mejorar como profesionales, seguir avanzando en la incorporación de nuevas técnicas a nuestra

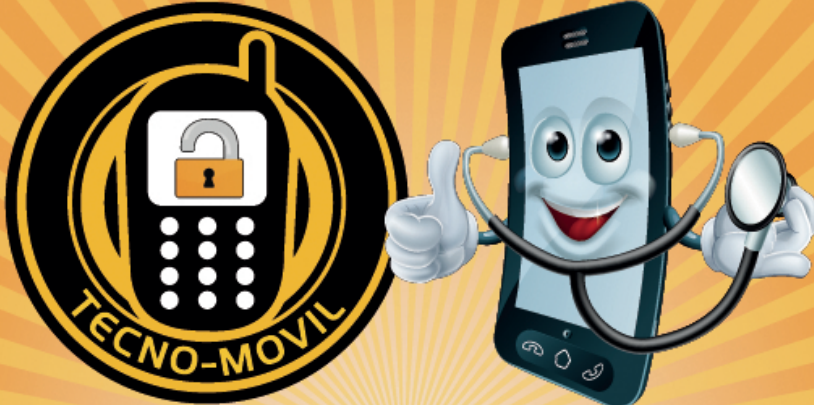
cartera de servicios que aportan mejores resultados y, por tanto, ofrecerle mayor calidad asistencial a nuestras pacientes, ya que el robot aporta una serie de ventajas como la mayor accesibilidad a cualquier punto de la anatomía del paciente (gracias a sus brazos, que giran 360°), redu-

ce el tiempo operatorio respecto a la laparoscopia para el mismo tipo de intervención y reduce el cansancio postural tras muchas horas de intervención».

El objetivo que se marcó el hospital cuando entró en funcionamiento el Da Vinci fue incorporar de forma progresiva otras es-

pecialidades asistenciales como Cirugía Oral y Maxilofacial, Otorrinolaringología, Cirugía Torácica, Cirugía Cardiovascular y Cirugía Pediátrica, una vez que los especialistas vayan recibiendo la formación necesaria para el uso del sistema. Además de la incorporación de nuevas especialidades, los servicios que ya usaban el Da Vinci (Urología y Cirugía General) realizarán mayor diversidad de intervenciones, como cirugía hepatobiliar y pancreática. Hasta el momento, se han realizado operaciones de cirugía colorrectal y suelo pélvico, prostatectomías, así como las histerectomías anteriormente mencionadas.

Para la implantación de la cirugía robótica, el hospital creó una comisión específica compuesta por profesionales de todas las especialidades en las que el Da Vinci será utilizado. Según ha destacado la directora gerente, Valle García, «el objetivo es hacer una planificación multidisciplinar, a fin de aplicar las técnicas quirúrgicas robóticas a la práctica diaria en los procedimientos más prevalentes y de mayor relevancia de cada una de las especialidades indicadas».



**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



ESTÉTICA E INNOVACIÓN DENTAL, S.L.

LABORATORIO DE PRÓTESIS DENTAL

COMPROMISO Y CONFIANZA



DEPARTAMENTO DE CAD-CAM:

- IMPRESORA 3D
- FRESADORA 5 EJES
- ESCANER DE DISEÑO
- PROGRAMA DE DISEÑO DE ÚLTIMA GENERACIÓN
- RECEPCIÓN ESCANER INTRAORAL



MATERIALES:

- ZIRCONIO
- MONOLITICO
- MULTICAPA
- BIODYNAMIC
- INFILTRATO
- PEEK-COMPOSITE
- PMMA

NUEVA DIVISIÓN DIGITAL

Imprenta de la Alborada, 124. Nave A y B (14014 - Córdoba)
Tlf . 957 348 239

laboratorio@esteticadentalcordoba.es

farmacias de guardia



FARMACIAS DE GUARDIA

CORDOBA 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 'gofit'	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Noguer	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 Prisiiz ½n 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 NORE ½A
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

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



FARMACIAS DE GUARDIA

CORDOBA 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



FARMACIAS DE GUARDIA

CORDOBA 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 Noguer	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 Prisiiz ½n 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



INNOVAMED

¡RETRASA TU ENVEJECIMIENTO!

“La Oxigenación Hiperbárica desencadena la renovación celular en todo el organismo y la producción de colágeno, favoreciendo el retraso del deterioro natural que sufrimos con la edad.”

- Dra. Beatriz Andicoberry

Consulta de evaluación + 10 sesiones de OHB y multivitamínico por sólo 690€

¡Infórmate!

Calle Dolores Ibarurri, 1, 14011 Córdoba. Tel 957 41 81 09 www.innovamedclinica.com



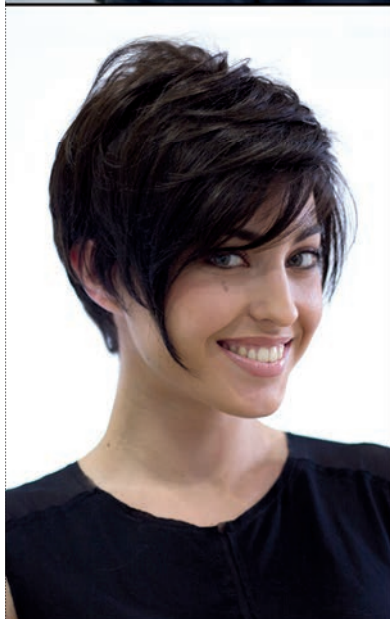
DIONI BARRERA

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



EXPERTOS EN CASOS DENTALES COMPLEJOS

www.clinicacid.com
Tlf. 957 484 904

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

Los Dr. Gutiérrez de Ravé en el congreso SOCE Bilbao Presente y futuro de la Odontología Digital

Éxito rotundo del VII congreso anual de la Sociedad Española de Odontología Digital y nuevas tecnologías en el Marco incomparable del Palacio de Euskalduna celebrado el pasado 1 y 2 de febrero.

Los más de 800 asistentes tomaron el pulso a las nuevas tecnologías donde se dieron cita los mejores ponentes nacionales e internacionales.

El Dr. Rafael Gutiérrez de Ravé fue ponente de este congreso obteniendo una magnífica respuesta por parte del auditorio impartió una lección magistral sobre sistemas de diseño planificación y manejo de impresoras 3D para la cirugía guiada usando el software BlueskyBio.

La nueva Odontología Digital se caracteriza por el uso de dispositivos biomédicos donde prima la imagen y el 3D como herramienta fundamental para el diagnóstico y comunicación con el paciente.



Los Drs Gutiérrez de Ravé en la cena de Gala en la Sociedad Bilbaína



Con el Dr. Jaime Gil presidente del congreso y dentista del año



Acreditaciones de los doctores
Almudena y Rafael Gutiérrez de Ravé

IMIBIC obtiene financiación europea para incorporar investigadores

información

16

¿Es bueno realizar ejercicio de Fuerza?

deporte saludable

18

La logopedia: una profesión sanitaria

logopedia

20

Crucigrama del pasodoble cordobés

pasatiempos

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

De Platón a Batman: Manual para educar con sabiduría y valores

Aristóteles, Cicerón, John Locke, Kant, Sócrates, Hume o Platón; Superman, Wonder Woman, Batman, Spiderman o el Capitán América nos acompañarán en este viaje para conseguir que nuestros hijos sepan ser felices a lo largo de su vida.





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

IMIBIC obtiene financiación europea para incorporar investigadores postdoctorales

REDACCIÓN

La ayuda proviene de un programa de la Comisión Europea denominado Acciones Marie Skłodowska-Curie (MSCA) Cofund, al que desde el IMIBIC se presentó el "Programa Postdoctoral en Medicina personalizada de precisión - P²Med", ahora concedido. A través de P²Med se incorporarán entre seis y diez investigadores doctores jóvenes (en su primera etapa postdoctoral) mediante un concurso para desarrollar programas de investigación en el seno del Instituto.

El programa Marie Skłodowska-Curie Cofund permite la incorporación tanto de españoles que se encuentran en el extranjero perfeccionando su formación científica e investigadora como de talento internacional no formado en el entorno del propio Instituto. El programa obliga a incluir expertos internacionales independientes en la fase de evaluación y selección de los investigadores.

Se trata de una acción de gran recorrido que se distribuirá a lo largo de los próximos cinco años y que se realiza gracias a la co-financiación de la Unión Europea al 50% y de las Instituciones que conforman el Instituto, la Universidad de Córdoba, las Consejerías de Salud y Familias y de Economía, Conocimiento, Empresas y Universidad y el propio IMIBIC, que se corresponden al restante 50% de financiación.

Para desarrollar esta acción los candidatos solicitantes, de cualquier nacionali-

dad, propondrán una serie de proyectos de investigación que deberán estar alineados con los programas científicos del IMIBIC y, por tanto, estarán orientados a resolver problemas de salud de la población. Los candidatos solicitantes y sus propuestas de proyectos se seleccionarán mediante un proceso independiente del Instituto, gracias a un comité externo con componente internacional, gestionado por la Agencia Andaluza del Conocimiento (AAC-DEVA).

Esta acción también tiene un componente formativo transversal para mejorar las capacidades de los candidatos seleccionados en el ámbito formativo y en su entorno clínico e investigador. Los candidatos seleccionados se incorporarán en 2020 bajo la supervisión de investigadores consolidados o emergentes del Instituto, para desarrollar sus proyectos durante un periodo de hasta tres años. En este tiempo se espera que desarrollen no solo su investigación si no que obtengan financiación propia competitiva, mejoren su formación científica y/o asistencial y aspiren a consolidar su actividad investigadora mediante el acceso a otras figuras de mayor proyección profesional dentro del ámbito correspondiente.

Este programa MSCA-Cofund es muy selectivo, solo se han financiado 5 acciones como el P²Med en España y 14 en toda Europa este año. Se trata por tanto, de un impulso decisivo para la internacionalización del Instituto pues incorpora además

la colaboración con cinco estructuras nacionales e internacionales de investigación biomédica, institutos de investigación sanitaria y, particularmente, de investigación en bioinformática, que servirán de referencia para perfeccionar la calidad de los candidatos seleccionados, ofreciéndoles la posibilidad de estancias o formación adicional.

La concesión de esta financiación ha sido posible gracias al trabajo del equipo de gestión, concretamente de los profesionales que trabajan en el departamento de internacional del Instituto.

Sobre el IMIBIC

El Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) es uno de los 29 institutos acreditados en España para la investigación sanitaria por el Instituto de Salud Carlos III. El Instituto es un espacio de investigación multidisciplinar en el que trabajan conjuntamente científicos procedentes del ámbito universitario y sanitario para la mejora de la salud de los ciudadanos y el desarrollo social y económico de la provincia de Córdoba.

Fue creado en 2008 tras un acuerdo entre la Junta de Andalucía y la UCO.



TRAZOS

ESTUDIO DE COCINAS

Distribuidor oficial :

Miele

Avda. Escritor Conde de Zamora s/n

957 356 828

www.trazoscocinas.es  

 **Balay**

SIEMENS

 **BOSCH**

 **NEFF**

RESIDENCIAL LLANOS DEL CONDE



**EN CERRO MURIANO
A 15 MINUTOS DE CORDOBA
CHALETES UNIFAMILIARES
Y CASAS ADOSADAS**



desde 100.000€ + I.V.A



**CONSTRUCCIONES
BERLANGA, S.L.**

**INFORMACIÓN
Y VENTA**

957 47 77 67

¿Es bueno realizar ejercicio de Fuerza?

CLUB GYM SIERRA
FITNESS & HAPPINESS CLUB

Durante mucho tiempo el ejercicio aeróbico (correr, bicicleta, nadar, elíptica, etc.) ha sido el rey en todos los programas de entrenamiento, y sobre todo, en aquellos que buscaban la pérdida de peso. Este tipo de entrenamiento es excelente y cumple una gran función, pero por si solo **no es suficiente**. Para mantener una buena salud, una buena imagen y minimizar el envejecimiento, es necesario que **entrenes tu fuerza**, siendo esto tan importante o más que el entrenamiento aeróbico.

Como entrenar la fuerza

El ejercicio de fuerza se puede realizar mediante el movimiento de pesas, entrenando en máquinas de tonificación o aprovechando tu propio cuerpo y tu propio peso. En definitiva, todo lo que ofrezca una resistencia al movimiento.

¿sabías que en tu cuerpo hay aproximadamente 639 músculos?

Está demostrado que el entrenamiento de fuerza es bueno realizarlo a cualquier edad, desde que eres joven hasta que eres mayor, si además está prescrito por profesionales, **realizado de forma correcta**, y adaptado a la condición física personal, te proporciona una excelente condición física.

Mayor consumo calórico

Para nuestro organismo, mantener vivos sus músculos es bastante más costoso y le requiere más energía que mantener otros órganos, por lo tanto, cuanto más musculados estemos, mayor número de calorías consumimos incluso estando en reposo, debido al aumento del Metabolismo Basal.

El ejercicio de fuerza favorece el crecimiento de la **grasa parda** o tejido adiposo marrón, el cual, al activarse, genera calor corporal en base a quemar grasa blanca, que es la que tenemos en los michelines.

También ocurre que, cuando realizamos un entrenamiento de fuerza de alta intensidad, en tu organismo ocurren una serie de alteraciones físico-químicas además de una deuda de oxígeno, la cual perdura en el tiempo incluso una vez terminado el ejercicio (**EPOC**), lo que ocasionará que para restablecer de nuevo el equilibrio (homeostasis), sigas **quemando energía** durante las horas posteriores al ejercicio.

Previene lesiones y mejora de la postura

El entrenamiento de fuerza, al mejorar nuestra masa muscular, hace que podamos hacer frente de forma exitosa a todas las actividades diarias.

Una musculatura desarrollada, además de ser una excelente coraza que **protege nuestros órganos** ante las caídas, los golpes y las sobrecargas, aporta simetría a nuestro cuerpo en base a la mejora de los músculos estabilizadores, y por lo tanto, hace que tengamos una **postura correcta**. Esto incide lógicamente en un menor número de patologías, especialmente en articulaciones y en la columna vertebral.

Hipertrofia y entrenamiento de fuerza

A medida que entrenamos de forma continuada, mayores fibras musculares se movilizan. Si ade-

más, prolongamos esto durante mucho tiempo y se realiza con un aumento progresivo de las cargas, comenzarán a aparecer los signos de **hipertrofia**. Este hecho se produce con mayor facilidad en hombres que en mujeres, dado el mayor nivel de testosterona que poseen.

A veces, y sobre todo en las mujeres, existe la falsa creencia que de que si entrenan con pesas se pondrán exageradamente fuertes y musculadas. Esto no es así, y de producirse, **no es tan fácil** y solo ocurriría si su entrenamiento fuese hecho a conciencia, llegando al límite al mover grandes pesos, a diario y durante mucho tiempo, lo que no va a ocurrir excepto que se persiga de forma voluntaria, y además se complementa con una alta ingesta de proteínas.

Evita el deterioro de la edad

El entrenamiento de fuerza mejora la **propiocepción**, es decir, la capacidad para percibir la posición de tus músculos y de ti en el espacio, algo que con la edad se va perdiendo. También, al pasar los 30 años de edad aparece un fenómeno llamado **sarcopenia** o desaparición de la masa muscular, especialmente las fibras de **contracción rápida**. Esto ocurre cuando no se realiza un entrenamiento continuado de la fuerza y se favorece el **sedentarismo**, por lo tanto, ya debes tener claro cuál es la mejor receta para evitar este deterioro paulatino y la progresiva inmovilidad. Independientemente de la edad, a mayor entrenamiento mejor musculatura y mejor condición física, de hecho, es el mejor **tratamiento anti-envejecimiento** posible.

Combate la osteoporosis

Es evidente que si nuestro sistema musculo esquelético no recibe estímulos constantes a través del movimiento y las cargas, además de disminuir nuestros músculos, también se va a producir un deterioro y disminución en la densidad de nuestros huesos apareciendo la **osteoporosis**, algo habitual en hombres de edad avanzada, pero mucho más en mujeres. Esto trae consigo una pérdida importante en la calidad de vida, debido al empobrecimiento óseo y la consiguiente fragilidad del esqueleto, lo que hace que se produzcan fracturas con mucha facilidad.

Está demostrado que el entrenamiento de la fuerza no solo realiza una labor preventiva importante de la osteoporosis, evitando la degradación progresiva, sino que también ayuda en su rehabilitación y estabilización.

Mejora de la diabetes

Para las personas que padecen de diabetes, este tipo de entrenamiento es ideal, ya que con el entrenamiento de la fuerza se consigue una mejora notable de la **sensibilidad frente a la insulina**. De esta forma se aprovecha con normalidad el azúcar existente en la sangre, se controla mejor la enfermedad y aumenta la calidad de vida en este tipo de enfermos.

Mejoras de patologías cardíacas

Los ejercicios de fuerza prescritos por especialistas y por profesionales del ejercicio, en los que se realizan entrenamientos específicos y personalizados, hacen que se produzca una gran mejora en este tipo de personas, ya que favorecen y mejoran sus capacidades para realizar las actividades dia-



rias, disminuyen el cansancio, evitan que se produzca un **sobreesfuerzo cardiovascular** y una discapacidad progresiva.

Aumento del nivel de satisfacción

Entrenar la fuerza te enseña a conocer bien tu cuerpo, sus señales de esfuerzo, de dolor y de relax. Todo un mundo de sensaciones se mueve contigo.

La secreción de endorfinas al terminar una sesión de entrenamiento, hará que te sientas cansado pero vital, satisfecho y muy positivo. Las personas que realizan ejercicios de fuerza a diario, manifiestan su necesidad de repetir al día siguiente, ya que se sienten mejor consigo mismos al aumentar su autoestima.

Mejora a nivel fisiológico

Por último, y como resumen de los beneficios, decir que nuestros músculos por si solos ya forman un gran órgano endocrino, por lo que cuando entrenamos no dejan de enviar mensajes al cerebro. Además, liberan las llamadas **mioquinas**, que son unos compuestos que producen numerosos beneficios en todos los órganos del cuerpo,

regulando el metabolismo, reduciendo la inflamación, mejorando la sensibilidad a la insulina, el fortalecimiento de los huesos, favoreciendo al sistema inmune, despertando la capacidad cognitiva, y también favoreciendo el efecto lipolítico.

Conclusión final

Consideramos importante realizar ejercicio aeróbico pero nunca como entrenamiento exclusivo, ya que es fundamental favorecer el entrenamiento de la fuerza si queremos mejorar realmente nuestra condición física y el estado de salud.

Si entrenamos 5 días a la semana, sería una proporción correcta dedicarle 2 días al entrenamiento aeróbico (correr, bicicleta, natación, elípticas, pádel, etc.), y tres días al entrenamiento de tu fuerza, encontrando para ello mucha facilidad si asistes a un buen gimnasio, donde la calidad y cercanía de sus técnicos, el gran número de máquinas y posibilidades, y sus amplias instalaciones, harán que además de entrenar disfrutes. Tu corazón, tus pulmones, tus músculos y todo tu cuerpo te lo agradecerán. ¡Te esperamos!



**ES EL MOMENTO
NECESITAS CLUB GYM SIERRA**

club **GYM** 1987
SIERRA
GIMNASIO



C.D.P. ALBOR CÓRDOBA

*"Encuentra tu vocación,
trabaja en lo que te gusta"*

ABIERTA MATRÍCULA 2019-2020

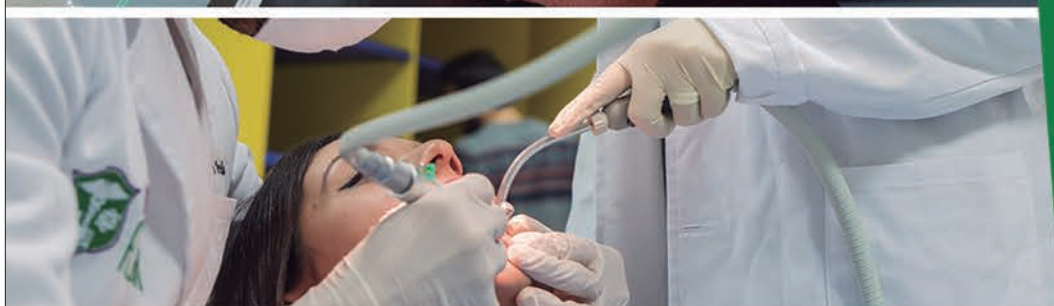
Sin nota de corte y modernas instalaciones



Técnico Superior en Imagen para el
Diagnóstico y Medicina Nuclear



Técnico Superior en Radioterapia y
Dosimetría



Técnico Superior en Higiene
Bucodental



Técnico Superior en Educación
Infantil



Técnico en Cuidados Auxiliares
de Enfermería



Técnico en Farmacia y
Parafarmacia



www.fundacionalborcordoba.org
info@fundacionalborcordoba.org



Calle María Montessori s/n 14011. Córdoba



957 270 300

INSTITUTO SUPERIOR DE **FORMACIÓN
PROFESIONAL** SANITARIA EN **CÓRDOBA**



Código centro: 14012734

La logopedia: una profesión sanitaria

ELENA GARRIDO ARIZA

Con motivo del Día Europeo de la Logopedia, 6 de marzo, el Colegio Oficial de Logopedas de Andalucía y su Delegada en nuestra provincia, Elena Garrido Ariza, quieren aprovechar la ocasión para dar una mayor visibilidad a esta profesión tan mal tratada por las administraciones y desconocida por los usuarios ya que todavía estos profesionales son confundidos con los maestros.

El TEA es un trastorno de origen neurobiológico que afecta a la configuración del sistema nervioso y al funcionamiento cerebral

La Logopedia es una profesión sanitaria, regulada en España desde 1991 y reconocida por la Ley de Profesiones Sanitarias, de obligatoria colegiación, que solo puede ser ejercida por los titulados en ella.

Son funciones de los logopedas: la detección, diagnóstico, tratamiento, asesoramiento, docencia e investigación de las personas, tanto en la población infantil como en la edad adulta, que presenten problemas en el lenguaje, habla, deglución, audición o comunicación. Estas funciones pertenecen al ámbito sanitario y por lo tanto no se realizan dentro de los Cole-

gios. Los usuarios y sus familias tienen derecho a saber que en los colegios lo que hay son maestros de Audición y Lenguaje y que las competencias, las titulaciones y la formación que reciben son diferentes.

El Colegio de Logopedas de Andalucía y su Delegada en Córdoba velan contra el intrusismo que existe en esta profesión, exigiendo que los profesionales que se ocupen de la rehabilitación de sus hijos o familiares tengan la cualificación necesaria y el rigor científico que permita mejorar la calidad de vida de los asistidos.

Este año el Día Europeo de la Logopedia, 6 de marzo, el lema escogido por la CPLOL (Comité Permanente de Logopedas de la Unión Europea), ha sido Nuevos Retos para las personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA).

El TEA es un trastorno de origen neurobiológico que afecta a la configuración del sistema nervioso y al funcionamiento cerebral, dando lugar a dificultades en dos áreas principalmente: la comunicación e interacción social y la flexibilidad del pensamiento y de la conducta.

No hay dos personas con TEA iguales; dependerá de su propio desarrollo personal y de los apoyos que pueda tener, así como de si presenta o no discapacidad intelectual asociada y también de su nivel de desarrollo del lenguaje. Acompaña a la persona a lo largo de toda su vida, aunque sus manifestaciones y necesidades cambian en función de las distintas etapas del desarrollo y de las experiencias adquiridas.

Las personas con Trastorno del Espectro del Autismo tienen dificultades para la reciprocidad socio-emocional a la hora de iniciar o responder a situaciones sociales, mantener conversaciones o compartir intereses, emociones y afecto.

Un diagnóstico temprano es necesario para el abordaje integral orientado a facilitar los apoyos individualizados, especializados y basados en las evidencias

que sean más adecuados para mejorar la calidad de vida de cada persona y a sus familias.

Las administraciones deberían adaptar los espacios públicos a las diferentes necesidades de las personas afectadas y dotando a los hospitales de Logopedas que son los especialistas encargados de llevar a cabo los tratamientos relacionados con la comunicación y el lenguaje.



COLEGIO SANTA VICTORIA

MADRES ESCOLAPIAS

VISITAS
LUNES TARDE

EI · EP · ESO
BACHILLERATO

Teléfono: 957 47 61 25 | Fax: 957 47 02 36
Correo: svictoria@planalfa.es
web: www.escolapiassantavictoria.com





R A D I O L O G I A
CRUZ CONDE

UNIDAD DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEN DE LA MAMA

- Mamógrafo digital
- Ecografía de mama
- Biopsia de mama ecodirigida



IMAGEN DENTAL

TAC dental modelo i-CAT



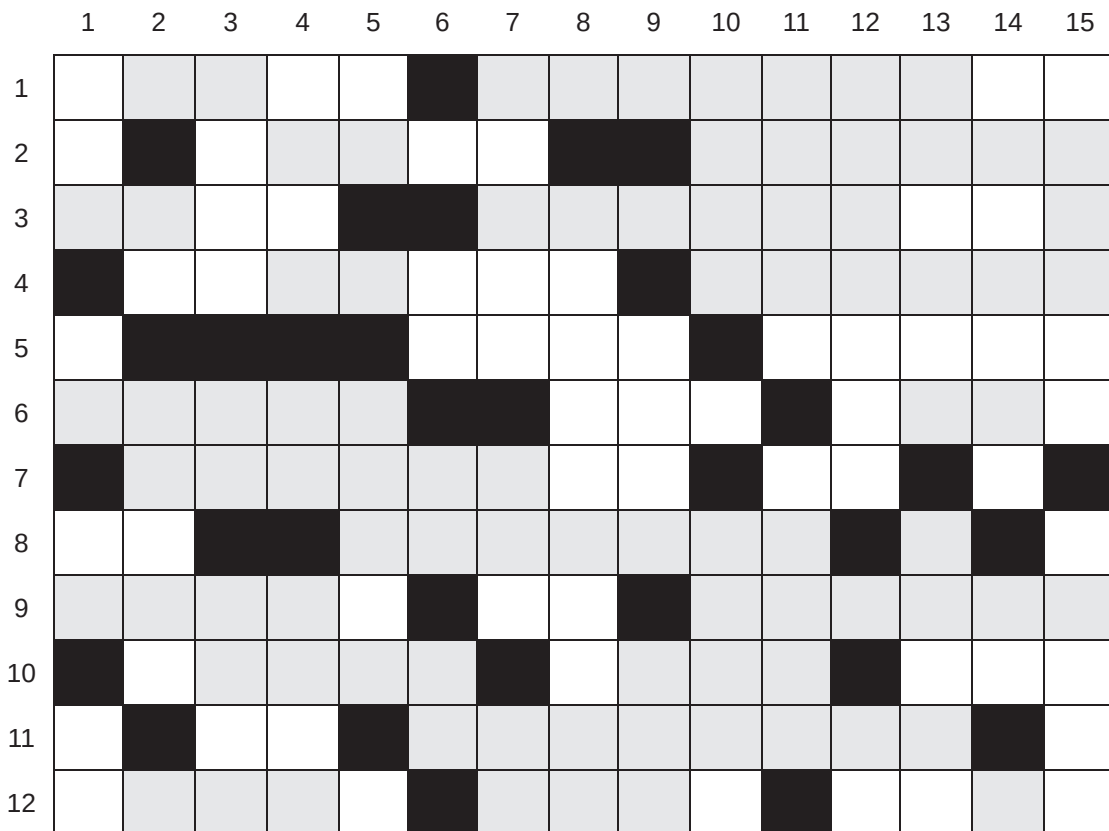
VENTAJAS i-CAT

- Rapidez y comodidad
- Imágenes de alta calidad
- Escala 1:1
- Resolución submilimétrica
- Disminución de los artefactos
- Reducción de la dosis de radiación
- Protocolo de exploración pediátrica
- Permite estudios en el campo ORL (Senos paranasales y peñascos)

Compatibilidad: Las imágenes obtenidas son totalmente compatibles con los programas informáticos más potentes para la planificación de implantes dentales.

Crucigrama del pasodoble cordobés

Con las palabras y sílabas en fondo gris, se pueden leer los primeros versos de un famoso pasodoble cordobés (letra y música de Rafael Castro Pérez)



Por Julián Rodríguez

* Las soluciones aparecerán publicadas en la web de Córdoba Sana (www.cordobasana.es).

HORIZONTALES: 1.- Camarada, compañero, colega. Órgano principal del aparato circulatorio humano (en plural). 2.- La placa de los vehículos italianos. Mancha cutánea. Frase ingeniosa (a veces grosera y poco cariñosa) para cortejar o enamorar. 3.- Antorchas. Proporcionarla, darla, cederla. 4.- Extender, dilatar, agrandar. La de los españoles es España. 5.- Símbolo del Fósforo. Playa que es un desembarcadero. Individuo de una minoría religiosa, que vive en Siria, Líbano y Jordania. 6.- Pequeña, enana, menuda. Siglas de la Central lechera asturiana. Amarres con cuerdas. 7.- Te tengo admiración. Nueva Caledonia. Curvas peligrosas. 8.- Usted, pero abreviado. Escasito, cortito. Amperio. La placa de los coches palentinos. 9.- Son de escasa cantidad. Ciudad caldea donde nació Abraham. Conjunción átona. 10.- Entes. Al revés, crema de la leche. Vocal en plural. 11.- Distintivo de autoescuela. Nombre de la primera consonante. Figurado, super-bonita. Área. 12.- Pronombre demostrativo. Utensilio del bar. Utilizar.

VERTICALES: 1.- Al revés, la hermana de mamá. *Personal Computer*. Universidad Politécnica. Artículo. 2.- Placa madrileña. Estación Espacial. Sinos, destinos. Quintal. 3.- Al revés, pasé de dentro hacia fuera. Andad, marchad. Subespecie de bovino doméstico. 4.- Gustamos, a medias. Código Mercantil. Seque, airee. 5.- Al revés, negación. Palote de niño. Al revés, agente de Inteligencia. Litro. 6.- Alfa. *Roland Garros*. Letra griega. Símbolo del Estroncio. 7.- Cantar la rana. Las letras de "quo". Extrasistolia ventricular. 8.- Oeste. Quebraba, rompía. 9.- Ésta, con la siguiente, letra doble. La mitad de oleícola. Contracción espasmódica de la cavidad torácica. 10.- Al revés y familiarmente, Josefa. La primera. Las letras del tapón. 11.- Las letras de Cádiz. Y las letras del Nonio. 12.- Al revés, mensajero postal. Placa del remolque. Pronombre. 13.- Al revés, producto navideño. Aguas, no españolas. 14.- Las letras de elipses. Unión Europea. La placa alicantina. 15.- Las letras de soasao. Determinar el peso de algo.

/ Problemas cervicales dorsales y lumbares
/ Contracturas, tendinitis, roturas fibrilares
/ Hernias discales, protusiones y lumbalgias
/ Hombros dolores y problemas de rodilla
/ Esguinces
/ Especialistas en osteopatía:
 estructural, visceral y craneal.
/ Dolores de cabeza, mandíbula e insomnio
/ Embarazadas
/ Osteopatía pediátrica
/ Cólico del lactante, alteraciones de sueño,
 plagiocefalias

Salvador Vinuesa Sánchez
Ana M^a Machado Rodríguez

CENTRO DE FISIOTERAPIA & OSTEOPATÍA

SANTA MARINA

C/ Mayor de Santa Marina, nº 6

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

www.fisioterapiasantamarina.es



Arriola & Partners

Ya estamos en Córdoba

Una nueva manera de entender y gestionar el sector inmobiliario

Arriola and Partners llega a la ciudad de Córdoba con la idea de traer un nuevo concepto de gestión integral inmobiliaria, en la que la excelencia en el servicio y el conocimiento del suelo en el que operamos son dos pilares fundamentales. Nuestra seriedad y experiencia nos han llevado a ser una organización destacada en las provincias de Málaga, Cádiz y Madrid, y ahora, en Córdoba, lugar donde abrimos nuestra nueva Delegación con la intención de convertirnos en un referente del sector inmobiliario.

El Equipo Arriola and Partners de Córdoba cuenta con una larga experiencia en el ámbito técnico y comercial inmobiliario caracterizada por la profesionalidad y la vocación hacia el sector, lo que nos permite ofrecer a nuestros clientes un servicio completo y de máxima confianza.

T: 722 617 601
cordoba@arriolaandpartners.com
www.arriolaandpartners.com
Ronda de los Tejares 27, local



Sarah Carmona Thernell, Arquitecta y Rafael Castillo Galiana, Delegado en Córdoba de Arriola and Partners

ahora, Las Terrazas de Poniente Sur mvc. Cómodas y amplias, ideales para invertir o ubicar tu consulta médica.



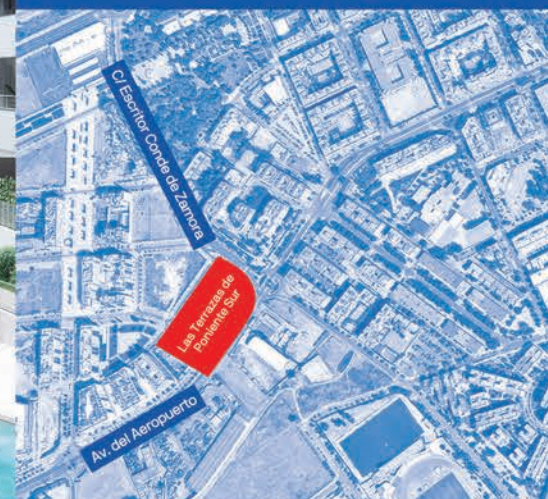
Comercializa:

GILMAR
CONSULTING INMOBILIARIO

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 este soporte tienen carácter provisional, la apariencia de lo configurado puede variar. Proyecto: 123 viviendas entre C/ Escritor Conde de Zamora y Av. del Aeropuerto, oficina de ventas en Avda. Gran Capitán n°1, 5ºE. Las cantidades antes indicadas se ajustarán conforme a la ley. Se otorga una cuenta bancaria especial y exclusiva para los ingresos. El dinero entregado en concepto de señal y como parte del precio de Promueva, Metrovacesa, S.A. 902-592-595 info@metrovacesa.com

Junto a la Clínica Quirón

Entre C/ Escritor Conde de Zamora y Av. del Aeropuerto.
Oficina de ventas: Av. Gran Capitán n°1, 5ºE.



Hemos llegado al punto cardinal idóneo. La brújula ha encontrado tu destino: Lo que buscabas está a poniente.
En la mejor zona de Córdoba, se sitúan 123 viviendas de entre 1 y 5 dormitorios con terraza y hasta 100m² en los áticos.
Todas disponen de aparcamiento y trastero. Amplio espacio común con piscinas, pádel, zonas verdes y parque infantil.

VIVIENDAS Y LOCALES COMERCIALES PERFECTOS PARA SERVICIOS MÉDICOS Y CONSULTAS

DEBIDO A SU UBICACIÓN Y FÁCIL ACCESO.

ponientesur.metrovacesa.com

900 55 25 25

ahora, metrovacesa

Tratamiento para piernas y glúteos

Cirugía estética

Liposucción
Lipoescultura
Implante de glúteos
Lifting de muslos

Medicina estética

Mesoterapia
Esclerosis de varices
Fotodepilación
Lesiones pigmentadas

Estética Avanzada

Radiofrecuencia médica
Masaje remodelador
Drenaje linfático
Presoterapia

El mejor tratamiento con la mayor seguridad



655 29 16 29
957 498 132

