Córdoba sana

**Marzo de 2011** · Año V · número 48. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO

que importante es oír bien!

Centro concertado con Servicio Andaluz de Salud

CÓRDOBA
C/ Cruz Conde, 12-1ºizq
Tel 957 47 35 64
LUCENA
Avda. del Parque, 14 local
(Esq. C/ San Pedro)
Tel. 957 51 33 75

EFETA® centros auditivos
www.efeta.es

soluciones digitales para la sordera




SALUD HA INVERTIDO 5,5 MILLONES DE EUROS

# Implantarán la detección precoz del cáncer de colon

El Reina Sofía será uno de los primeros centros de Andalucía en implantar la detección precoz del cáncer de colon. El programa incluirá, en primer lugar, a todas aquellas personas que cumplan 69 años, pero está previsto que se extienda progresivamente al 100% de la población de riesgo.


Un paciente siendo sometido a una prueba de detección

## secciones

► SANIDAD

**El Reina Sofía supera los 5.000 trasplantes** 6

**Nombran una calle en honor a Gonzalo Miño** 8

**La unidad de día de Fepamic en Córdoba cumple diez años** 9

► ENTREVISTA


Juan de la Haba

«Sin ser 'buena gente' sería difícil realizar nuestro trabajo» 10-11

## enbuenasmanos

14 ODONTOLOGÍA
**Xerostomía, sindrome de la boca seca**



16 COMER SANO
**La importancia del aceite de oliva en para la salud**

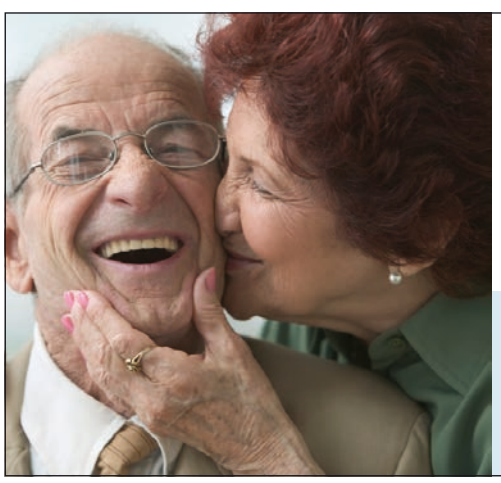


18 DEPORTE Y SALUD
**Practicar deporte en la tercera edad**

20 BEBÉ Y SALUD
**La autorregulación del sueño en los bebés**

22 ALERGIA
**En primavera aumentan las alergias**





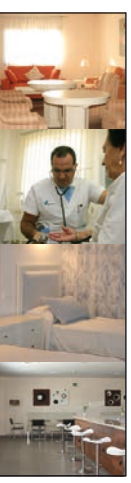
¡Por fin podemos disfrutar de la mejor atención!

En Sanyres cada residente es único. Ponemos a su disposición los mejores servicios además de un trato profesional y humano. Las comodidades de un hogar junto a la seguridad que ofrecen nuestros complejos.

RESIDENCIAS PARA MAYORES
www.gruposanyres.es
902 200 065

A Coruña / Córdoba / Huelva / Jaén / León / Logroño / Lugo / Madrid / Málaga / Valladolid

sanyres RESIDENCIAS PARA MAYORES



# El nuevo helipuerto del Hospital Reina Sofía será el segundo de los quince con los que contará la provincia

Estas instalaciones, **en las que se han invertido 193.861 euros**, se encuentran operativas para el despegue y aterrizaje de los helicópteros del 061 ante emergencias sanitarias

**REDACCIÓN**

La consejera de Salud inauguró el pasado día 21 de febrero el nuevo helipuerto del Hospital Reina Sofía, el segundo de los quince con los que contará la provincia. Se trata de un espacio específico para el traslado de pacientes desde o hacia el centro cordobés que, junto al construido recientemente en Hinojosa del Duque, son los primeros operativos en la provincia de Córdoba.

Ubicado en terrenos cedidos por el Hospital Reina Sofía, el helipuerto se encuentra operativo para el despegue y aterrizaje de los helicópteros del 061 en el traslado de pacientes en situaciones de emergencias sanitarias.

La puesta en marcha de estas nuevas infraestructuras supondrá una mejora en la calidad de la asistencia sanitaria aérea a los pacientes de la comunidad, dado que facilitará y agilizará el acceso por vía aérea tanto a los municipios más distantes como a los propios hospitales, aspecto importante cuando se necesitan realizar traslados de pacientes con patologías graves.

El resto de helipuertos previstos para Córdoba se ubicarán inicialmente en Bujalance, Cabra, Lucena, Priego de Córdoba, Pozoblanco, Montoro, Palma del Río y Fuente Obejuna



Las autoridades inauguran el nuevo helipuerto en el Hospital Reina Sofía

El helipuerto del Hospital Universitario Reina Sofía está preparado para admitir el aterrizaje y despegue nocturno de los helicópteros sanitarios. Para ello, dispone de un sistema de balizamiento específico formado por un faro para facilitar su localización, una manga de viento iluminada, ocho proyectores de luz para la pista y unos sistemas de iluminación que permiten conocer durante un vuelo nocturno si la senda que lleva el helicóptero es adecuada o no a la hora de acceder a la superficie.

Toda esta iluminación puede activarse por radiofrecuencia desde el propio helicóptero al aproximarse a la zona de aterrizaje del helipuerto, que destaca por su elevada situación en el terreno, lo que le permite disponer de áreas de aproximación y despegue sin obstáculos, tal y como establece la normativa en vigor.

El dato

## Red de helipuertos

**Este helipuerto (en el que se han invertido 193.861 euros) forma parte del proyecto de creación de una Red Integral de Helipuertos para Andalucía, cuya inversión global asciende a 5.447.430 euros. La Empresa Pública de Emergencias Sanitarias es la encargada de la puesta en marcha de los 70 helipuertos previstos dentro del proyecto cofinanciado por Fondos Europeos de Desarrollo Regional (FEDER) y cuyo plazo finaliza en el año 2013.**

Los 15 helipuertos planificados para mejorar la atención sanitaria por vía aérea en la provincia de Córdoba están dispuestos estratégicamente siguiendo criterios geográficos, de dispersión, aislamiento o incremento poblacional. Así, junto al del Hospital Reina Sofía y al ubicado en Hinojosa del Duque se sumarán en 2011 otros cinco que se situarán en el Hospital de Montilla y en los municipios de La Carlota, Villanueva de Córdoba, La Rambla y Baena.

El resto de helipuertos previstos para Córdoba se ubicarán inicialmente en Bujalance, Cabra, Lucena, Priego de Córdoba, Pozoblanco, Montoro, Palma del Río y Fuente Obejuna, si bien, su localización definitiva está supeditada a la viabilidad de los terrenos facilitados por los ayuntamientos para su construcción.

A estos helipuertos, se suman las instalaciones permanentes del 061 situadas en el aeropuerto de Córdoba, en las que se encuentra una base con un equipo sanitario fijo en horario diurno.

De los 70 helipuertos que compondrán la Red Integral de Andalucía en 2013, un total de cinco ya están funcionando (Hospital Reina Sofía e Hinojosa del Duque en Córdoba, Hospital de Baza en Granada, Hospital Punta de Europa en Algeciras y Hospital La Inmaculada de Huércal-Overa), a los que se sumarán a lo largo de 2011 y principios de 2012 un total de 25 más.

Estos helipuertos se distribuirán por provincias de Almería (9); Cádiz (1); Córdoba (5); Huelva (6); Jaén (2) y Sevilla (2), a los que seguirán hasta 2013 el resto de estas instalaciones. Actualmente, la Empresa Pública de Emergencias Sanitarias está estudiando la viabilidad de los terrenos ofertados para la localización de otros 25 helipuertos.

EL CHALET
957 27 18 12
605 82 94 54

FUENGIROLA
Piso. 80 m², 3 dormitorios, amueblado, baño reformado, terraza 40 m², 2ª linea de playa, Zona Puerto. Disponible fines de semana y vacaciones.
¡Oferta! Precio: 400 €

ZONA CAMPING
Alquiler amueblado, 2 dorm., baño, piscina, cochera opcional
600 + 75 €

ZONA BRILLANTE
Parcela 963 m², segunda línea, totalmente llana
330.557 €
55.000.000 pts

CENTRO
Cochera recién reformada
7.500.000 ptas.

ZONA BRILLANTE
140 m²,3 años, 3 dorm, 2 bños, salón, bajo con jardín particular, piscina, cochera, trastero,
299.900 €
49.900.000 pts

ZONA CARREFOUR SIERRA
128 m², 3 dorm, 2 baños, amplia terraza, vistas a la sierra, cochera, piscina,
330.557 €
55.000.000 pts

JARDINES LOS PATOS
Piso 182 m², 4 dorm, 2 baños y aseo, terraza exterior, patio de 50 m², AA, cochera 2 plazas.
Venta 540.910 €
Alquiler 1.000 €

asempur
asociación de empresas de servicios médicos de córdoba
La Sanidad Privada en Buenas Manos
Avda. Gran Capitán, 12. 2ª planta. Tlf. 957 47 84 43

**El dato**

**También denominado 'contagio hospitalario' o 'infección oportunista', entre otros, la infección nosocomial es el conjunto de enfermedades infecciosas contraidas por los pacientes ingresados en un centro hospitalario o de atención a la salud.**

# Organizado un curso sobre prevención de infecciones e higiene hospitalaria para que los profesionales actualicen sus conocimientos

## El Colegio Oficial de Enfermería organiza un curso para que los profesionales del sector

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba ha abierto el pasado mes el primer semestre de formación continuada con el curso de *Infección Nosocomial. Higiene Hospitalaria*, que organiza en colaboración con la Escuela de Ciencias de la Salud, adscrita a la Universidad Complutense de Madrid. Esta actividad formativa servirá de reciclaje a los profesionales de enfermería asistentes, puesto que el temario está enfocado a la actualización de conocimientos en torno a la prevención de infecciones, incidiendo en la importancia de la higiene de manos en el personal sanitario.

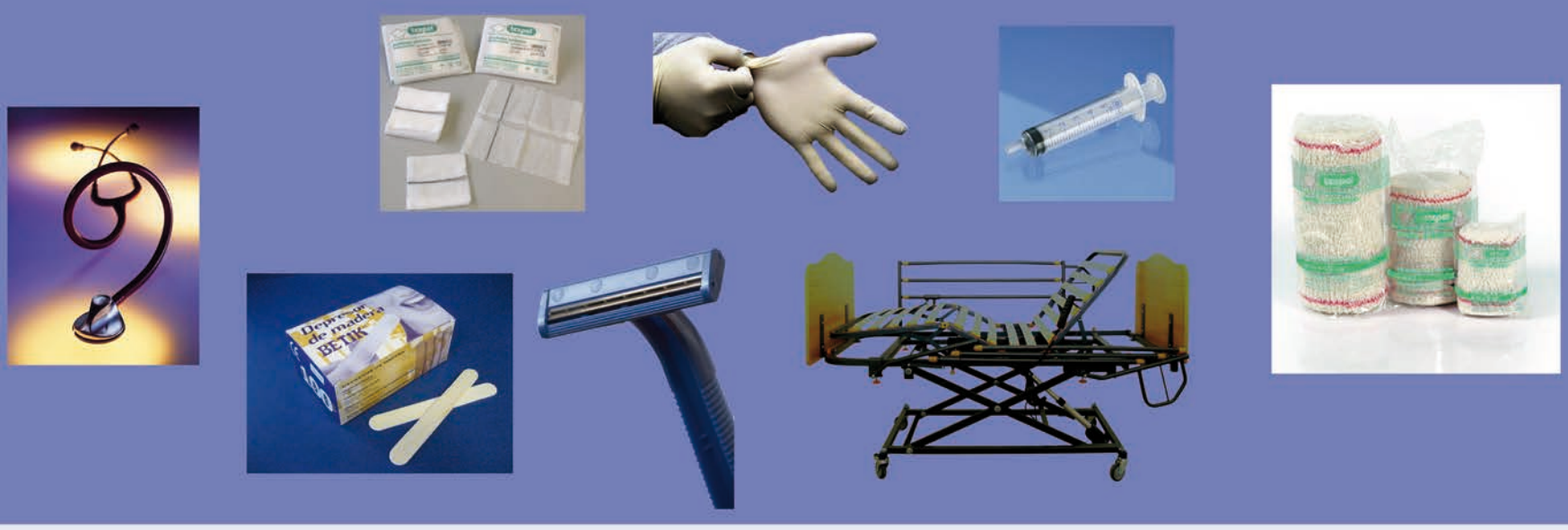
Así, los principales objetivos del curso de *Infección Nosocomial. Higiene Hospitalaria* van encaminados a fomentar la práctica eficaz de técnicas de asepsia y antisepsia; conocer los cuidados que conlleva el material; aplicar el uso de métodos barrera y de medidas de aislamiento; saber las características de la cadena epidemiológica y los factores de riesgo de la infección nosocomial para su prevención; así como tomar conciencia y comprender la importancia de la realización correcta de las diferentes técnicas para el lavado de manos eficaz y los cuidados necesarios en el control de la infección.

En este último punto ha insistido precisamente el profesor del curso, Carlos Jiménez Galván, al comentar que «es primordial hacer hincapié en la relevancia de la higiene de manos del personal sanitario para la prevención de infecciones», y por eso, hace un llamamiento a los medios hospitalarios para que cumplan en todo momento dicho protocolo de higiene. Finalmente, Jiménez Galván reveló que con el curso, las enfermeras y enfermeros inscritos aprenderán a manejar las medidas de precaución universales para prevenir las infecciones.



Alumnos asistentes al curso

DISTRIBUCIÓN Y SUMINISTRO DE MATERIAL MÉDICO-QUIRÚRGICO



Summedical
Avda. Menéndez Pidal, 12
14004 Córdoba – Córdoba
Telf.: 957202481
www.summedical.com

PRECIOS SIN COMPETENCIA

En Summedical nos dedicamos a la selección, distribución y suministro de los mejores productos medico-quirúrgicos y se los ofrecemos a usted a precios sin competencia, para que si desea superarse no tenga ninguna limitación.

# opinión

Córdoba sana

## Breves

### Nueva Junta Directiva en el SID

El pasado día 16 de febrero, se celebró, en el salón de actos de la Residencia Fepamic, la Asamblea General Extraordinaria del Sindicato Independiente de Personas con Discapacidad (SID) con el objetivo principal de escoger una nueva Junta Directiva.

Tras la dicha elección se informó a los afiliados sobre distintos temas y se les hizo entrega de las Tarjetas Sanitarias de FAMEDIC, procediendo a realizar una modificación de los Estatutos del Sindicato, para hacerlos más flexibles y más dinámicos.

### Médicos dominicanos se forman en el Reina Sofía

Un grupo formado por tres nefrólogos y una especialista en Anatomía Patológica de la Ciudad Sanitaria Luis Eduardo Aybar de República Dominicana se han formado durante tres meses en el Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba a fin de conocer en profundidad y poder exportar a su país el modelo de trasplante renal de donante cadáver del complejo sanitario cordobés.

La estancia de los sanitarios dominicanos se enmarca en el convenio firmado el pasado año entre el hospital cordobés y el Instituto Nacional de Coordinación de Trasplante (INCORT) de la isla para el intercambio de experiencias en materia de salud, que incluye la donación y el trasplante de órganos.

## CONSULTA

### La radio desde el hospital

*El mensaje optimista de una paciente tras salir de una de sus sesiones de quimioterapia fue el testimonio con el que el programa 'La hora de Córdoba', de Canal Sur Radio, arrancó el pasado 4 de febrero, Día Mundial contra el Cáncer, que se emitía desde el vestíbulo del Hospital Provincial con motivo de la celebración de esta jornada. María, que así se llama la paciente, recomienda buscar las fuerzas en el interior para enfrentarse a la vida marcada por el cáncer.*

*El espacio radiofónico que conduce y presenta el periodista José Antonio Luque ofreció historias de personas a quienes un día le diagnosticaron un tumor y, aunque irremediablemente cambió su vida, se aferraron a ella con ganas e ilusión. Precisamente, de este optimismo se contagian las páginas del libro* Cómo vencer el cáncer, *del oncólogo médico del Hospital Reina Sofía Juan de la Haba, en el que mensajes en positivo de los pacientes de su consulta tratan de ofrecer claves para enfrentarse a la enfermedad.*

*Este especialista asegura que «se puede vencer la enfermedad aprendiendo a vivir con ella. Se trata de llevar tu vida con otros matices: durante el proceso los pacientes estudian, se casan e incluso algunos encuentran el amor de su vida».*

*Por su parte, el jefe de servicio de Oncología Médica, Enrique Aranda, repasó los avances de los últimos años, señalando que «alrededor del 60% de todos los tipos de tumores que se diagnostican se curan».*

Córdoba **Sana**

**Edita:** JCHR Ediciones (Javier Chastang Roldán) **Director-Gerente:** Javier Chastang Roldán. **Redacción y Maquetación:** Óscar Córdoba **Departamento comercial:** Javier Chastang Roldán; **Administración:** María Jesús Córdoba. **Diseño:** Publimedia Creaciones, S.L. /Nacho Medina. **Dirección:** C/ Teruel, 4, Portal 2, 3º D. 14012 - Córdoba; **Teléfonos:** 605 829 454 (atención al lector y departamento comercial) **Buzón de sugerencias:** cordobasanaprensa@gmail.com **Buzón de dirección:** javierchastang@gmail.com

**DEPOSITO LEGAL: CA-860-2006**

## LA IMAGEN DEL MES




EL HOSPITAL REINA SOFÍA HA RECIBIDO LA VISITA DE LOS BOMBEROS DE CÓRDOBA, para conocer en profundidad las instalaciones del Hospital Universitario Reina Sofía y su ubicación en los distintos centros que forman parte del complejo sanitario a fin de poder proceder con celeridad y eficacia en caso de tener que actuar. En esta actividad participan más de 150 efectivos del cuerpo de bomberos que, con la información solicitada, actualizarán el plan contraincendios (PCI) del hospital.

## CARTAS DE LOS LECTORES

### La influencia de la crisis en nuestro estado psíquico

Es sabido por todos que estamos atravesando una de las mayores crisis económicas que se recuerdan. Son infinidad las familias que cuentan con alguno de sus miembros en el paro, y muchas, desgraciadamente, las que no tienen en su seno ninguna persona en activo, con un puesto de trabajo más o menos estable. Esta situación, que se demora ya durante varios años, y cuyo fin aún no podemos precisar, tiene por fuerza que repercutir en el estado anímico de los ciudadanos. Y así lo reflejan las estadísticas y estudios más solventes, publicados por diferentes medios de comunicación, en los que se recoge el notable aumento de cuadros de ansiedad y estrés (inclusive de depresiones y suicidios). Algo que, en mayor o menor medida, está afectando al grueso de la población.

Puede enviar sus cartas por correo ordinario a la dirección C/ Teruel, 4. portal 2. 3º D, o por correo electrónico a cordobasanaprensa@gmail.com No deberán exceder de un folio a doble espacio, si excedieran nos reservamos el derecho a recortar su contenido y han de ir acompañadas de una fotocopia del DNI del remitente.

Conviene, pues, tomar conciencia de esa realidad, para actuar en consonancia con la misma. Porque así como somos muy sabedores de la importancia de cuidar nuestro físico, y procuramos prevenir enfermedades que lo afecten, y tratarlas cuando aparecen, tal vez no somos tan diligentes en lo que se refiere a nuestro estado psíquico y anímico. Hagamos bueno el ya conocido adagio latino: *mens sana in corpore sano*. Nos va mucho en ello.

ESPERANZA DE BRINGAS

## SON NOTICIA

CÓRDOBA 2016
Capital Europea de la Cultura
CIUDAD CANDIDATA



**Juan de la Haba**
**Miembro de los Servicios de Oncología del Reina Sofía y de San Juan de Dios**

➤ Uno de los oncólogos con más proyección de Córdoba, recientemente ha publicado el libro *Cómo vencer el cáncer*.



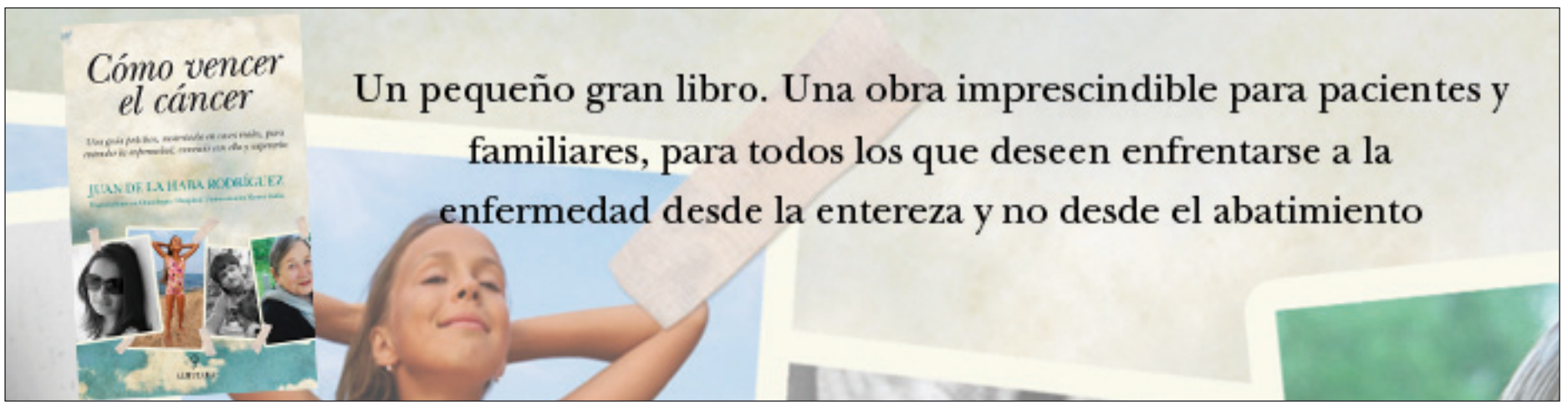
**José Miguel Guzmán**
**Nuevo gerente del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba**

➤ Su primer objetivo será lograr la acreditación del IMIBIC como instituto de investigación sanitaria.



**Mª Jesús Montero**
**Consejera de Sanidad**

➤ Su Consejería ha anunciado que Andalucía incorporará este año la fibrosis quística al cribado de enfermedades en el recien nacido.



# médicos de córdoba

Ó. CÓRDOBA



**DNI profesional**

**Nombre:** Amador Velarde Escoriza **Lugar de nacimiento: Adamúz (**Córdoba) **Titulación:** Médico licenciado en Medicina y Cirugía. **Especialidad:** Medicina Familiar **Trayectoria:** Tras su paso por el SAS y por varios centros del sector privado, fundó su propia clínica hace más de veinticinco años.

## «El tiempo de atención es lo que más diferencia al sector privado»

### Amador Velarde Escoriza

Director de la Clínica Nuestra Señora del Pilar

Nacido en Adamúz (Córdoba). Tras licenciarse en la Facultad de Córdoba pasó pronto al sector privado, donde tras trabajar en varios centro médicos decidió fundar la Clínica Nuestra Señora del Pilar, que dirige actualmente, y donde se encarga, entre otras, de urgencias médicas asistenciales y medicina general.

**- Es usted especialista en medicina de urgencia y medicina general. ¿Qué tipo de patologías son las que se tratan más usualmente?**

- Actualmente, desde el punto de vista del médico de familia, atendemos una serie de patologías muy variadas, que pasan desde dolor abdominal, traumatismos o cualquier consulta de medicina general. De hecho, en alguna ocasión hemos llegado a atender algún infarto.

**- Una vez que el paciente llega a la consulta, ¿qué protocolo es el usual?**

- Se realiza la primera asistencia. Si es una consulta normal, como por ejemplo una consulta ambulatoria, se le atiende y se le trata en la misma clínica. En caso de ser una patología urgente o algo que no se pueda resolver aquí, derivamos al paciente, o bien al especialista o bien a las urgencias de un centro hospitalario. En este caso, ya que atendemos tanto a particulares como a pacientes de compañías privadas, la elección del centro se hará en función del seguro del que disponga el paciente.

**- ¿Qué tipo de urgencias domiciliarias se suelen atender?**

- Las urgencias domiciliarias pueden ser de dos tipos: o bien es el propio paciente el que nos llama para solicitar que el médico se desplace para poder atenderle en su domicilio, o bien la propia compañía con la que trabaje es la que se pone en contacto con la clínica para que atendamos ese servicio domiciliario. En ambos casos, una vez en el domicilio, se cubre la primera urgencia allí mismo, y sólo en el caso de que se tratase de alguna patología que no se pudiese resolver en el momento tendríamos que derivarlo a un centro hospitalario. Por otra parte, como un caso de atención domiciliaria, aunque no de urgencia, están las urgencias hospitalarias, que se tratan de pacientes dados de alta en el propio hospital, pero que necesitan un seguimiento en su domicilio, que es realizado por nosotros, basándonos en el historial médico realizado por el propio especialista que nos manda al paciente.

**- ¿Se ha notado la crisis económica en el sector médico privado en Córdoba?**

- Desde el punto de vista económico, sí. Según mi experiencia, desde que empezamos hace más de veinticinco años, la evolución siempre había sido ascendente. En cambio, en los últimos cuatro o cinco años, se ha notado mucho la bajada de pacientes particulares que acudían a la consulta, incluso entre los más habituales.

**- ¿Qué ventajas ofrece el sector médico privado?**

- La mayor diferencia, en mi opinión, se trata de la percepción del paciente en cuanto a cercanía y confianza con el médico y, sobre todo, con respecto al tiempo que podemos dedicar a cada paciente. Mientras que en el sector público éste es limitado y está programado, en la consulta privada podemos atender a cada paciente tanto tiempo como sea necesario, por lo que la exploración de tipo ambulatorio que nosotros podemos realizar son mucho más detalladas.

**- ¿Y eso cambia mucho la relación médico-paciente?**

- Bueno, la relación médico-paciente debe ser la misma, ya sea en la consulta pública o en la privada. Como digo, la mayor diferencia es el tiempo de que disponemos para atender al paciente. Lo que hace que la relación entre paciente y médico sea más cordial y más cercana. En el sector público el trato es mucho más rápido, por cuestión de tiempo y nosotros podemos dedicar mucho más tiempo. Fundamentalmente esa es la diferencia.




**El apunte**

## Más de veinticinco años al servicio de un barrio

**El doctor Amador Velarde lleva más de veinticinco años dedicado a mejorar la salud de sus pacientes desde la Clínica Nuestra Señora del Pilar. Esto le ha hecho ganarse el reconocimiento de muchos vecinos del barrio de Ciudad Jardín, que encuentran en la consulta del doctor Velarde el trato familiar y cercano que buscan en su médico.**

ÁNGEL CASTILLO
CENTRO DE MEDICINA ALTERNATIVA

SESIONES GRUPALES PARA DEJAR DE FUMAR TODOS LOS MIERCOLES Y UN SABADO AL MES PREVIA CITA

Especialidades:
- Tabaquismo
- Alcoholismo
- Adicciones
- Adelgazamiento
- Fobias
- Estrés
- Dolores en general
- Preparación al parto sin dolor



hip-angelcastillo@hotmail.com
C/ Rafael Orti, Local 1 (frente parasoles Noreña) - 957 359 187 - 957 461 169
Antes Vía Augusta, 1 - C.P. 14011 - Móvil: 609 530 291 - 693 597 918

sanidad

# El Hospital Reina Sofía supera los 5.000 trasplantes

## La provincia de Córdoba sobrepasa un año más tanto la media andaluza y como la nacional al alcanzar una tasa de cuarenta y un donantes por millón de población



La delegada de Salud con el gerente y el coordinador de trasplantes del hospital

**Ojo al dato**

**5112**

**Es el número de trasplantes realizados en el Hospital Reina Sofía hasta diciembre de 2010**

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía ha realizado, desde que se puso en marcha el programa de trasplantes hace 32 años, un total de 5.112 trasplantes –hasta el 31 de diciembre de 2010–. De ellos, 1.188 son renales, 934 hepáticos, 538 cardíacos, 335 pulmonares, 151 de páncreas, 728 de córnea y 1.238 de progenitores hematopoyéticos. Con estas cifras, el complejo sanitario cordobés figura entre los más activos del país en materia trasplantadora.

El programa de trasplantes del hospital recibió el pasado año el distintivo 'Cordobés del año' por su 30 aniversario

Respecto al número de donantes, se han registrado 657 a lo largo de la historia de este centro, que con su decisión generosa y la de sus familiares han permitido salvar muchas vidas. En 2010, la provincia de Córdoba superó una vez más la media andaluza y nacional (31,2 y 32 donantes por millón de población, respectivamente) al alcanzar los 41 donantes por millón de población. Esta tasa ha disminuido en 2010 respecto al anterior, tanto en Córdoba como en el resto del país debido, fundamentalmente, a la reducción de accidentes de tráfico y el descenso de posibles donantes por muerte cerebral.

Los diferentes equipos de trasplantes del Hospital Reina Sofía llevaron a cabo el pasado año 228 trasplantes –128 de órganos sólidos y 100 de tejidos-, una cifra inferior a años anteriores. Por órganos, se llevaron a cabo 35 trasplantes de riñón (tres de donante vivo), 48 de hígado (nueve infantiles), 12 de corazón (tres infantiles), 25 pulmonares (uno infantil) y 8 de páncreas-riñón; mientras que de tejidos se realizaron 63 de progenitores hematopoyéticos (médula ósea y cordón umbilical) y 37 de córnea.

Entre los injertos renales se incluyen tres de donante vivo, que suponen una alternativa, con buenos resultados, a la disminución de donantes. Los riesgos a corto plazo en este tipo de trasplantes son mínimos para el donante y la donación se realiza mediante cirugía laparoscópica, por lo que la estancia hospitalaria no suele exceder de los cuatro días.

Por otra parte, el pasado año continuaron las iniciativas de promoción de la donación dentro de la campaña que se desarrolla en el hospital por parte de la Coordinación de Trasplantes y la Unidad de Comunicación. La Delegación de Salud y el Hospital Universitario Reina Sofía agradecen la labor desarrollada a todos los colectivos y agentes sociales implicados en el proceso que regala vida y, especialmente, a la sociedad cordobesa en su conjunto.

La campaña, con la colaboración de las asociaciones de trasplantados, ha permitido seguir desarrollando actividades encaminadas a lograr el sí a la donación entre las que se incluyen los talleres con colectivos profesionales (policía, bomberos y ayuntamientos) y la organización de la Semana del Donante, con su correspondiente entrega del carné de donante a famosos (Pepe Reina, Enrique Morente, Miguel Ríos, Pitingo, Fernando Tejero, José Mercé, José Antonio Canales Rivera, David de María, Los del Río y Arcángel, entre otros).

En el apartado de los reconocimientos, el programa de trasplantes del hospital recibió el pasado año el distintivo 'Cordobés del año' por su 30 aniversario, que concede Diario Córdoba a personas e instituciones que destacan por su compromiso profesional, social o cultural, además del 'Cordobés de los cordobeses' que deciden los lectores con sus votos. También se entregó a la Unidad de Trasplantes el pasado diciembre el premio 'FAAM de oro' por parte de la Federación Almeriense de Asociaciones de personas con discapacidad en reconocimiento de la trayectoria de complejo sanitario en esta materia, entre otros premios.

### ¿Quiere ser donante de órganos?

**Aunque puede solicitar la 'tarjeta de donante' de forma simbólica, ésta no tiene validez legal y es necesario que su familia tenga conocimiento de sus deseos para que, si fuera necesario, den su consentimiento a la donación.**

### A saber

**1 Tipos de trasplantes.** De los trasplantes realizados en estos 32 años en el Reina Sofía, 1.188 son renales, 934 hepáticos, 538 cardíacos, 335 pulmonares, 151 de páncreas, 728 de córnea y 1.238 de progenitores hematopoyéticos.

**2 Número de donantes.** 657 donantes a lo largo de la historia del Reina Sofía, que han permitido salvar muchas vidas. En 2010, la provincia de Córdoba superó una vez más la media andaluza y nacional (31,2 y 32 donantes por millón de población, respectivamente) al alcanzar los 41 donantes por millón de población.

**3 Cifras de 2010.** A lo largo del pasado año, se llevaron a cabo en el centro 228 trasplantes –128 de órganos sólidos y 100 de tejidos–. Por órganos, se llevaron a cabo 35 trasplantes de riñón (tres de donante vivo), 48 de hígado (nueve infantiles), 12 de corazón (tres infantiles), 25 pulmonares (uno infantil) y 8 de páncreas-riñón; mientras que de tejidos se realizaron 63 de progenitores hematopoyéticos (médula ósea y cordón umbilical) y 37 de córnea.

### El dato

**En cuanto a la causa de fallecimiento de los donantes, es necesario destacar que continúan disminuyendo los donantes fallecidos por accidente de tráfico. De hecho 21% de las donaciones del pasado año se debió a este motivo, mientras que el 75% de los donantes falleció como consecuencia de un accidente cerebrovascular. Por otra parte, la edad media del donante de órgano, que se ha incrementado, llegó en 2010 a los 57 años.**



Córdoba sana

Apunte

## El Hospital Reina Sofía referente nacional

*La Unidad de Inmunoterapia del Hospital Reina Sofía participa en los trabajos de investigación que se desarrollan a nivel nacional relacionados con el diseño de vacunas con extractos diferentes mediante técnicas de biología molecular en la que se eliminan los componentes que podrían provocar la reacción indeseada en estos pacientes, garantizando la permanencia de las proteínas necesarias para la curación.*

*En estos momentos, el Hospital Reina Sofía atiende a alrededor de treinta pacientes con este perfil, en su mayoría derivados desde otras provincias ante la complejidad de su tratamiento.*

*La vacuna que reciben los alérgicos tiene una fase de iniciación acelerada, es decir, se administran seis dosis al principio (cuatro en la primera visita y dos en la siguiente) repartidas en una semana y media. De esta forma, los pacientes quedan protegidos transitoriamente y a partir de este momento prosiguen un tratamiento que se suele prolongar una media de cinco años.*

# Formados para tratar casos agudos de alergia al veneno de abejas y avispas

### La Unidad de Inmunoterapia del centro cuenta con amplia experiencia

**REDACCIÓN**

El Hospital Universitario Reina Sofía formó el pasado mes a especialistas procedentes de diferentes puntos del país en el manejo de casos difíciles de alergia al veneno de insectos himenópteros (abejas y avispas). Los alumnos son alergólogos expertos en esta materia que pretenden incorporar los tratamientos que se aplican en el hospital cordobés, con buenos resultados, en sus respectivos centros.

Estos pacientes, en los que su control resulta complejo, no responden adecuadamente al tratamiento convencional con vacunas y reaccionan de manera desproporcionada ante la picadura de estos insectos. Docentes y asistentes al seminario estudian en profundidad casos clínicos concretos en la tercera edición de estas jornadas que organizan los alergólogos del Hospital Reina Sofía.

La Unidad de Inmunoterapia del complejo sanitario cordobés es referente nacional para el tratamiento de las reacciones alérgicas a estos insectos y anualmente organiza talleres teóricos y prácticos para formar a alergólogos españoles en el conocimiento de los himenópteros y sus utilidades clínicas y en la administración de las vacunas para contrarrestar los efectos de posibles picaduras. Los especialistas del centro cordobés han diagnosticado y tratado en los últimos once años a unos 600 pacientes con este tipo de alergia.

La hipersensibilidad al veneno de himenópteros es un problema clínico relevante, no tanto por la frecuencia de presentación como por la potencial gravedad de las reacciones que puede producir (urticarias, vómitos, diarrea, crisis de asma, bajadas de tensión e incluso la muerte). En esta línea, la organizadora del curso y alergóloga del complejo sanitario cordobés, Carmen Moreno, destaca la importancia de que «estos pacientes, que generalmente son apicultores expuestos al riesgo de picadura, precisan una atención muy personalizada y esto es lo que se enseña en este curso».



Los asistentes al curso, en el Hospital Reina Sofía





Proyecto realizado por **Liñán Arquitectos, S.L.**

Aparejador: **D. Javier Lozano Santos**

INFORMACIÓN Y VENTAS
CASETA DE INFORMACIÓN Y VENTA
EN PROPIA OBRA

C/ Domingo Muñoz, 1 Primera Planta

957 49 78 42

PROMUEVE:

POGACOR S.L.
PROMOCIONES INMOBILIARIAS

sanidad

Córdoba sana

# La calle que facilita el tercer acceso al Hospital Reina Sofía lleva desde hoy el nombre de Gonzalo Miño Fugarolas

## La consejera de salud ha inaugurado la nueva calle en un acto institucional con la participación del alcalde de Córdoba, entre otras autoridades, compañeros, amigos y familiares del primer gerente del complejo sanitario

REDACCIÓN

Más de medio centenar de personas acudió al acto de rotulación de la nueva calle que se ha convertido ya en el tercer acceso al complejo sanitario y que lleva el nombre de Gonzalo Miño Fugarolas, el primer director gerente que tuvo el Hospital Universitario Reina Sofía y que falleció en febrero de 2002.

La Consejera de Salud, María Jesús Montero; el alcalde de Córdoba, Andrés Ocaña; la delegada del Gobierno, Isabel Ambrosio; la delegada provincial de Salud, María Isabel Baena y el gerente del hospital, José Manuel Aranda, asistieron al acto en el que también se reunieron familiares, compañeros y amigos del doctor Miño para rendir homenaje a este médico que fue admirado, querido y respetado por todas las personas que le conocieron, y muy especialmente por sus pacientes.

### Se convierte en el tercer acceso al complejo sanitario



Familiares del doctor Miño descubren el rótulo con el nombre de la calle

Montero indicó que con la rotulación del nuevo vial «se ha hecho justicia si se tiene en cuenta su aportación para la ciudad de Córdoba y para el sistema sanitario». En palabras de la consejera, el doctor Miño «contribuyó de manera decisiva a la construcción del Sistema Sanitario Público de Andalucía. Hasta el último día fue un enamorado de la innovación sanitaria, la capacidad de gestión, la docencia, la investigación; en definitiva, la atención sanitaria. Estuvo colaborando en todos los proyectos que actualmente son la seña de identidad del sistema sanitario».

Por su parte, el alcalde de Córdoba, Andrés Ocaña, mostró su satisfacción por la apertura de la nueva calle que lleva el nombre de Gonzalo Miño, «a iniciativa de los profesionales y compañeros del hospital y del movimiento ciudadano». Añadió que el vial permitirá «tener siempre presente su trayectoria y su buen hacer». Asimismo, la viuda del médico, Carmen Mora y sus dos nietas también tuvieron palabras de agradecimiento por esta iniciativa de homenaje al doctor Miño.

La calle que lleva el nombre de este clínico y gestor, de medio kilómetro de extensión, está abierta al público desde finales del pasado verano y permite comunicar la zona Oeste de la ciudad con el complejo sanitario. El vial comienza en la calle Castello D'Empuries y termina en la intersección con el vial peatonal situado al Oeste del Parque Arqueológico del Fontanar.

Además, para completar la nueva entrada y facilitar la comunicación entre el nuevo aparcamiento, el hospital y la ciudad se ha prolongado la calle intermedia entre el edificio de Gobierno y el CRTS hasta llegar a conectar con la trama urbana a través de la calle Castello D'Empuries.

Esta nueva conexión se suma a las dos existentes hasta ahora desde la avenida Menéndez Pidal y desde la calle San Alberto Magno, y el hecho de contar con esta nueva vía de unión del Reina Sofía y Córdoba permite fluidez en el tráfico, fundamentalmente coincidiendo con las horas de mayor afluencia al centro, para que se pueda llegar más rápidamente y hacerlo desde la zona que resulte más fácil para el usuario o profesional.



# La unidad de día de Fepamic en Córdoba cumple su primera década en funcionamiento

**El centro especializado en atención a personas de discapacidad, que fue creado en Córdoba por Fepamic, fue el primero que se inauguró en Andalucía. En la actualidad, atiende a 57 personas con problemas de movilidad**

REDACCIÓN

La Unidad de Día para Personas con Discapacidad que la Federación de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (Fepamic) tiene en Córdoba cumple esta semana su primera década de funcionamiento con un nivel de ocupación cercana al cien por cien. Desde que el centro fuera inaugurado en 2001 por el entonces consejero de Asuntos Sociales, Isaías Pérez Saldaña, más de 140 personas con problemas de movilidad se han beneficiado de los múltiples servicios que ofrece este centro, que además fue el primero de Andalucía que estaba especializado en la atención a personas con discapacidad. Actualmente, la unidad de día tiene ocupadas 57 plazas, de las cuales 55 están conveniadas por la Junta de Andalucía. Desde su puesta en marcha hace una década, la unidad de día ha incrementado de forma progresiva los servicios, al mismo ritmo que lo ha hecho el número de usuarios. El pasado año, la unidad de día dio un paso más en su camino hacia la mejora continua y obtuvo la acreditación en calidad de la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Con anterioridad, había obtenido la homologación según la norme UNE en ISO 9001:2008.

**El centro ofrece un tratamiento individualizado, adaptado a cada situación personal, para conseguir la integración efectiva de la persona discapacitada en la sociedad**

El centro está especializado en dar un tratamiento individualizado, adaptado a cada situación personal, para conseguir la integración efectiva de la persona discapacitada en la sociedad. Entre los servicios que ofrece se encuentran los de fisioterapia, formación, talleres ocupacionales, actividades físicas, informática, comunicación y ocio y tiempo libre. Además, la unidad mantiene una comunicación continua con los familiares de los usuarios. En la unidad trabajan alrededor de treinta y cinco empleados, entre monitores, cuidadores, conductores, fisioterapeutas o psicólogos. El director del centro, Bernardo Moreno, destacó que unas de las herramientas que permiten la mejora año tras año son las encuestas de carácter anónimo a los beneficiarios de los servicios, cuyo resultado permite conocer lo que valoran positivamente y aquellas áreas en las que hay que mejorar.



La unidad de día ofrece diversos servicios para sus usuarios

Además de la unidad de día de Córdoba, Fepamic inauguró en 2005 un centro en Lucena y otro en Fernán Núñez en 2006. También ese año se abrieron las puertas de la Residencia de Gravemente Afectados de El Tablero. Próximamente, comenzará a funcionar la Unidad para Mayores de El Zoco, que también gestionará la Federación provincial.

# Enfermeras profundizan sobre nutrición enteral y parenteral

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba continúa el ciclo de cursos de formación continuada del primer semestre de 2011 con el curso de *Nutrición Enteral y Parenteral*, en la sede de la institución, en colaboración con la Escuela de Ciencias de la Salud, que está adscrita a la Universidad Complutense de Madrid.


Curso de Nutrición Enteral y Parenteral

A través del curso de *Nutrición Enteral y Parenteral*, los profesionales de Enfermería inscritos van a profundizar en el uso de sondas y catéteres, adquiriendo las técnicas necesarias hoy día para realizar la nutrición enteral y parenteral, así como los cuidados que conlleva el material utilizado.

El conocimiento de estas técnicas es fundamental para la enfermería y, según ha explicado el profesor del curso, Carlos Jiménez Galván, evita que se produzcan errores de gravedad de la envergadura del *caso Rayan*.

El también enfermero en Servicios de Cirugía, Medicina Interna y Digestivo del Hospital Virgen de la Torre de Madrid, Carlos Jiménez, ha señalado que los alumnos del curso «van a profundizar en las técnicas que debe adquirir la enfermería sobre el manejo de la nutrición enteral y parenteral, el uso de los diferentes tipos de sondas y sus cuidados y, asimismo, el manejo de los diferentes catéteres en la nutrición parenteral y los cuidados inherentes a su correcta utilización».



# Juan de la Haba

Miembro del Servicio de Oncología en los hospitales Reina Sofía y San Juan de Dios





# «Sin ser 'buena persona' sería difícil realizar nuestro trabajo»

Ó. CÓRDOBA

Nacido en Córdoba en 1970. Doctor en Cirugía y Medicina, es además profesor de la Universidad de Córdoba. Es miembro del Servicio de Oncología Médica del Hospital Reina Sofía y del Hospital San Juan de Dios. Ha sido ponente y conferenciante en infinidad de congresos médicos relacionados con su especialidad y es además autor de diversos artículos en publicaciones de prestigio y del libro *Cómo vencer el cáncer*, publicado por Editorial Almuzara. Aunque su labor profesional no se limita a una sola rama de la Oncología, está considerado como uno de los principales expertos en el cáncer de mama de España.

**- ¿Cuál ha sido la evolución reciente de esta enfermedad?**

- Partíamos de una situación en que la oncología como tal era prácticamente desconocida, lo que se sabía era que el tratamiento del cáncer era prácticamente paliativo, donde tratar los síntomas era lo más importante y donde uno podía hacer poco más, y en estos diecisiete años de trayectoria profesional ha cambiado muchísimo, tanto desde el punto de vista social como desde el punto de vista médico. En la actualidad tenemos cantidad de opciones terapéuticas que no se parecen para nada a las que teníamos hace años, que eran muy tóxica y, a efectos prácticos, poco rentables para el paciente. Ahora, en cambio, tenemos tratamientos mucho menos tóxicos y que dan mucho más tiempo y mucha más calidad de vida a los pacientes. Por otro lado, la sociedad española, y la cordobesa en particular, ha adquirido un posicionamiento activo frente a la enfermedad. Cuando a una persona se le diagnostica un cáncer lo que piensa es en qué se puede hacer para superarlo y hacerle frente de la mejor manera posible. Esa actitud activa contra la enfermedad se ha ido incorporando en los últimos años entre la sociedad.

**- ¿Cuánto han mejorado la esperanza y la calidad de vida en los últimos años?**

- En tasas de curación en general, incluyendo todos los tumores, te puedo decir que hace unos veinte años estaríamos en torno al 45-50% y en la actualidad podemos estar en un 65-70%, lo cual es un avance muy importante. Probablemente la oncología es, a día de hoy, la rama de la medicina que ha experimentado una mayor revolución en cuanto a sus resultados. Si hablamos de la calidad de vida, con los fármacos de los que disponemos en la actualidad podemos hablar de quimioterapia en pastillas. Algo que antes era inconcebible. Además de la disminución de la toxicidad en los tratamientos. Evidentemente hay retos que tenemos que superar: que no caiga el pelo al paciente, que los pacientes tengan menos síntomas y que el tratamiento sea mucho más manejable de lo que es en la actualidad.

**- ¿Se compensa la dureza del día a día con los resultados positivos?**

- Pienso que la medicina es dura en general, incluso en especialidades donde menos contacto con la muerte se tenga. A mis alumnos siempre les digo que sin no les gusta enfrentarse a problemas dejen inmediatamente la medicina porque la persona que acude a la consulta acude siempre por un problema, y serás mejor o peor médico en función de la capacidad que tengas de solucionar esos problemas. Di-

## «el tabaco es la primera causa de muerte evitable en nuestro país»

**El dato**

### La importancia de los hábitos de vida saludable.

Estos hábitos son: no fumar, que es la primera causa de muerte evitable en nuestro país, practicar deporte de forma regular (hay estudios donde se demuestra que hacer deporte tres veces en semana disminuye la probabilidad de tener cáncer) y la alimentación sana, que es la que «abusa» de frutas y verduras, y se completa con una aporte semanal de carne, pescado, pastas y huevos.



> *El reto ahora es engranar el volumen tan inmenso de información que tenemos y generar conocimiento útil*

> *El éxito en el tratamiento del cáncer está en la valoración multidisciplinar de cada uno de los pacientes.*

cho esto, la oncología es verdad que tiene un contacto muy directo con la enfermedad y la muerte. De esta forma, cuanto más te implicas con tus pacientes, mayor es tu gratificación o satisfacción ante los resultados positivos, pero también mayor el sufrimiento. La única forma que puedes tener de soslayar este sufrimiento, que percibes en cualquier caso y que, en muchas ocasiones, te llevas a casa, es entendiendo que forma parte de la vida, y centrando tu atención en la manera que tienes de aliviar ese sufrimiento. Así, como oncólogo debes tener claro que lo importante es dar al paciente una buena atención y una buena calidad de vida. De otra forma esta especialidad se te viene encima en muchos conceptos, porque necesitas estar al día, tienes un requerimiento técnico a la hora de tratar al paciente, pero también tienes un requerimiento humano muy importante. Por lo tanto, es cuestión de centrar tu atención en tu trabajo, para obtener el mejor resultado posible, a pesar de que el paciente pueda morir.

**- Hablando de su libro *Cómo vencer el cáncer*, ¿de dónde partió la idea?**

- La idea partió de Javier Ortega, editor de Editorial Almuzara, que me propuso escribir un libro sobre el tema. Después de pensarlo, decidí que no quería escribir un libro científico, además, no quería que fuese una repetición de lo que hay sino que quería que aportase algo nuevo. Así, pensé que quizá la parte menos conocida de esta enfermedad es la positiva, que la percibes en la consulta. Hay gente que, obviamente lo está pasando mal, pero a pesar de ello también percibe cosas que le resultan positivas. Como el cariño de sus familiares, de su entorno o de la sociedad, y en muchos casos tiene una visión nueva sobre lo maravillosa que es la vida. Por otro lado, también nos parecía importante mostrar cómo, tras esta experiencia, muchas personas sacan cosas que le resultan útiles. Es decir: cómo afrontan los problemas, cómo buscan la solución y además, cómo esa solución les hace crecer. Y eso es lo que tratamos de recoger en el libro, que está lleno de experiencias muy auténticas.

> *El esfuerzo debe estar en adquirir hábitos de vida saludable, que supongan que el cáncer tenga menor incidencia en nuestra sociedad.*

**- ¿Qué reacciones ha tenido desde su publicación?**

- Yo no me imaginaba jamas que el libro podría ayudar a tanta gente. Me han dicho que el libro tendría que tener más páginas, que había sido una pena que no leerlo antes de empezar la quimioterapia, en algunos casos han aplicado lo que otros cuentan para ver si a ellos les funciona. No me imaginaba ni por asomo que la gente lo iba a usar como herramienta para saber llevar el tratamiento y la enfermedad.

**- ¿Cuál es el futuro de la oncología a corto y medio plazo?**

- El reto que tiene ahora mismo nuestra especialidad es engranar el volumen tan inmenso de información que tenemos y generar conocimiento útil. Por eso estoy convencido de que el tratamiento del cáncer va a experimentar un cambio brutal en los próximos diez o quince años. Por ejemplo, estoy seguro de que vamos a mirar muy de cerca cada uno de los entresijos moleculares que tiene la enfermedad en cada paciente, y con ello haremos realidad la terapia individualizada, haciendo más eficaz, tanto desde el punto de vista del beneficio para el paciente como desde el económico, el uso de los fármacos.

**- ¿Entonces se le puede sacar más partido a las investigaciones que ya se han realizado?**

- Evidentemente se tiene que seguir generando más conocimiento, más información, pero tan importante es eso como llevarlo a la práctica clínica aplicando todo aquello que se descubre. Esa es la única forma que tenemos de usar realmente ese conocimiento y yo creo que por ahí irá la oncología en los próximos años. Esto, al final, supondrá que diez pacientes con la misma enfermedad, reciban siete u ocho tratamientos diferentes, adaptados de forma totalmente individualizada.

**- ¿Hay pacientes que rechazan el tratamiento?**

- Actualmente el porcentaje de rechazo en los pacientes es bastante bajo. Antes sí se producía más, porque existía el concepto de que en ocasiones, el tratamiento era muy duro y podía no ser efectivo. Por eso es fundamental que tanto el paciente como la familia estén muy bien informados. Si esto es así no habrá desencanto por a las expectativas que planteen y los resultados que luego se puedan conseguir. De esta forma, el paciente podrá tomar la decisión sobre qué hacer con su enfermedad. También los médicos debemos ser muy claros al explicar las posibilidades reales de los tratamientos en cada caso.



El doctor de la Haba en uno de sus centros de trabajo

**- Para terminar ¿Se puede ser médico sin ser buena persona?**

- Yo realmente pienso que cuando para realizar bien tu trabajo tienes la obligación de tratar con personas, si no eres «buena persona» no puedes hacerlo correctamente. Lo que habitualmente recibe el médico del paciente en su relación es cariño, gratitud, confianza... Además, nosotros nos nutrimos de conocimientos, en gran parte, a través de la relación personal con el paciente. Por eso, desde mi punto de vista, es muy difícil ser buen médico si no se es buena persona.



farmacias

Córdoba sana

# III FARMACIAS DE GUARDIA MARZO

Información obtenida de la web del Colegio Oficial de Farmaceúticos de Cordoba. Córdoba Sana no se hace responsable de los posibles cambios realizados por los autores.
www.colegiofarmaceuticosdecordoba.com

## DÍA 1 MARTES

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»

**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

## DÍA 2 MIÉRCOLES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

## DÍA 3 JUEVES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

## DÍA 4 VIERNES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

## DÍA 5 SÁBADO

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

## DÍA 6 DOMINGO

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

## DÍA 7 LUNES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

## DÍA 8 MARTES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

## DÍA 9 MIÉRCOLES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

## DÍA 10 JUEVES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

## DÍA 11 VIERNES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29**ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

## DÍA 12 SÁBADO

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

## DÍA 13 DOMINGO

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

## DÍA 14 LUNES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

## DÍA 15 MARTES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz

**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

### DÍA 16 MIÉRCOLES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS, 9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

### DÍA 17 JUEVES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA RO-SA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

### DÍA 18 VIERNES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

### DÍA 19 SÁBADO

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

### DÍA 20 DOMINGO

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**AV.BARCELONA ESQ.APLATERO S.CRUZ** ZONAA.BARCELONA-CTRA.MADRID

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

### DÍA 21 LUNES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

### DÍA 22 MARTES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

### DÍA 23 MIÉRCOLES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

### DÍA 24 JUEVES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

### DÍA 25 VIERNES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

### DÍA 26 SÁBADO

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

### DÍA 27 DOMINGO

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

### DÍA 28 LUNES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

### DÍA 29 MARTES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

### DÍA 30 MIÉRCOLES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

### DÍA 31 JUEVES

**HASTA LAS 22H.**

**LUCANO, 17** ZONA CASCO ANTIGUO Junto a Plaza «El Potro»
**CONDE DE GONDOMAR, 2** ZONA CENTRO Plaza de las Tendillas (Centro)
**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**CONCEPCIÓN, 6** ZONA CENTRO
**AV. DE MEDINA AZAHARA,29** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Alcalde Sanz Noguer
**AVDA.LAS OLLERÍAS, 45** ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz
**INFANTA DOÑA MARÍA,2** ZONA CIUDAD JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada
**AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambulatorio Benito de Baños
**CRUZ CONDE, 21** ZONA CENTRO Esquina a Ronda de los Tejares
**JEREZ, 1** ZONA SECTOR SUR Junto al Ambulatorio
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**LOPE DE HOCES, 7** ZONA PASEO DE LA VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)
**HUERTA DEL RECUERO S/N** ZONA NOREÑA Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)
**CINCO CABALLEROS,9** ZONA CARLOS III-SAGUNTO
**ESPEJO BLANCAS, 2** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Esquina Almogávares (Junto al Ambulatorio)
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto
**SAGUNTO, 13** ZONA CARLOS III-SAGUNTO Junto Centro Salud de Lepanto
**AVDA.ALMOGÁVARES,46** ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS Junto a Parada Taxi Valdeolleros
**AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ** ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
**FRANCISCO PIZARRO, 8** ZONA FUENSANTA Junto al Ambulatorio Plaza de la Juventud
**AVDA. GRAN CAPITÁN,21** ZONA CENTRO Junto al Corte Inglés
**AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12** ZONA CIUDAD JARDÍN Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)
**MANUEL DE FALLA, 6** ZONA BRILLANTE Junto Camping del Brillante

**ABIERTAS LAS 24H.**

**MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4** ZONA CENTRO Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)
**AVDA. DE AMÉRICA, 3** ZONA CENTRO Junto al Ambulatorio
**GRAN VÍA PARQUE, 59** ZONA CIUDAD JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

ebm en buenas manos



**La importancia del aceite de oliva**
*comer sano* 16

**El deporte en la tercera edad**
*deporte saludable* 18

**La autorregulación del sueño en los bebés**
*el bebé y la salud* 20

**En primavera aumentan las alergias**
*salud y bienestar* 22



# el odontólogo responde

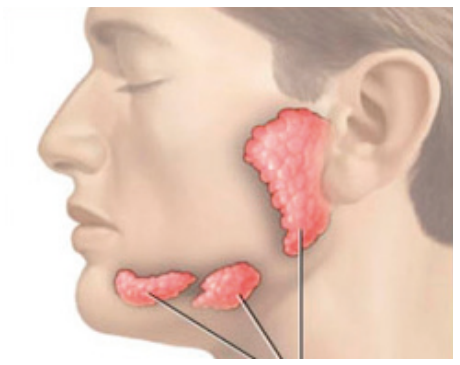
# Xerostomía, sindrome de boca seca

## La xerostomía es el síntoma de sensación de sequedad de la boca por mal funcionamiento de las glándulas salivales

POR EL DOCTOR RAFAEL GUTIÉRREZ DE RAVÉ AGÜERA,
DIRECTOR DE CLÍNICA C.I.D.

En la xerostomía se detecta una disminución del flujo de saliva inferior a la mitad tanto en reposo como con estímulo. Se estima que la secreción media de saliva en reposo es de 0,2-0,4 mL/min y que la secreción de saliva estimulada es de 1 a 2 mL por minuto. El umbral de la sensación de boca seca es variable en cada persona y no todos los casos de mala función salival se acompaña de sequedad bucal.

La frecuencia de la xerostomía es de hasta el 50% en personas mayores de 60 años y puede llegar a más del 90% en pacientes hospitalizados. Esta relación con la edad se debe sobre todo a enfermedades asociadas y la toma de fármacos.



Síntomas que acompañan a la xerostomía

- Ardor y dolor bucal, la cavidad bucal se torna altamente sensible y delicada.
- Trastorno alimentario: debido a la dificultad en la formación del bolo alimenticio, la masticación y la deglución.
- Disgeusia: es la alteración del sentido del gusto, caracterizada por la apreciación de sabores distintos y sobre todo desagradables, como sabor metálico a la carne.
- Dificultad en el uso de la prótesis dental.
- Halitosis: por ausencia de arrastre de los detritus y alimentos con la saliva, que se descomponen en la boca.

En la exploración física, la mucosa bucal presenta pérdida de brillo y palidez. En el dorso de la lengua aparecen fisuras. Es frecuente la candidiasis oral, erosiones bucales, caries sobre todo en el cuello de los dientes. La falta de saliva produce faringitis, laringitis, dificultad para expectorar y alteraciones gastrointestinales como dispepsia y estreñimiento.

### Causas de la xerostomía

- Disminución de estímulos: periféricos visuales, acústicos, térmicos o mecánicos como la ausencia de dientes.
- Trastornos centrales: las situaciones que afectan al sistema nervioso central como el estrés, la ansiedad, la depresión o la anorexia nerviosa.
- Trastornos de las vías eferentes: que inervan a las glándulas salivales, son más frecuentes al alterar la transmisión nerviosa como las infecciones, el tabaquismo, el alcoholismo y otras toxicomanías, fármacos como los antihipertensivos y los antidepresivos.
- Trastornos propios de las glándulas salivales: ya sea por falta de elementos necesarios para la producción de saliva como la deshidratación, inmunodeficiencias, toma de diuréticos y enfermedades como la diabetes mellitus o por ausencia o destrucción, como la extirpación de las glándulas salivales, enfermedades autoinmunes como el síndrome de Sjögren o radioterapia de los tumores de cabeza y cuello.
- Obstrucción de los conductos de drenaje: por cálculos salivares.
- Enfermedades infecciosas: virus del SIDA.
- Fármacos: es la causa más frecuente. El número de fármacos que disminuyen el flujo salival supera los 400.
- Enfermedades sistémicas: como las reumáticas del colágeno, la artritis reumatoide, el lupus eritematoso sistémico, esclerodermia, dermatomiositis, enfermedad de injerto contra huésped. La diabetes mellitus produce xerostomía por una proceso de deshidratación y alteración de las glándulas salivales.
- Trastornos psíquicos: sobre todo en la ansiedad y en la depresión.



La hidratación es muy importante para una producción normal de saliva

### Tratamiento de la xerostomía

Se basa inicialmente en tratar la enfermedad de base que provoca la xerostomía. En caso de ser una xerostomía irreversible se recurre a diversos procedimientos:

- Estímulos locales: se basan en estímulos mecánicos como aumento de la función masticatoria comiendo alimentos que requieran una masticación más enérgica como las zanahorias, ingerir sorbos de agua durante las comidas, mascar chicles sin azúcar. Los estímulos gustativos son alimentos ácidos-amargos que aumentan la salivación, aunque el beneficio obtenido es escaso.
- Fármacos: destacan la pilocarpina, y otros fármacos parasimpáticomiméticos como el betanecol, carbacolina, neostigmina y distigmina.
- Sustitutos salivales: soluciones acuosas y de carboximetilcelulosa, con mucina, glucoproteínas y preparaciones con contenido enzimático, que imitan la saliva.
- Prevención de caries: como el cepillado de dientes, la limitación en el consumo de hidratos de carbono de absorción rápida, uso de geles fluorados y antisépticos bucales como la clorhexidina.



# Los beneficios de la blefaroplastia

## La cirugía de los párpados, una técnica que se suele realizar por motivos estéticos, pero que soluciona algunos problemas como el párpado hundido o caído

Ó. CÓRDOBA

La blefaroplastia es un tipo de cirugía cuya finalidad es corregir defectos en los párpados, ya sea por necesidades físicas o por cuestiones estéticas.

Dentro del primer caso podemos citar varios ejemplos: cuando los párpados superiores están hundidos, caídos o metidos hacia dentro causan en el paciente el roce de las pestañas con el globo ocular; en el caso de los párpados inferiores, si se encuentran separados del globo ocular se produce lagrimeo y si están metidos hacia dentro las pestañas rozan con el ojo. De igual forma acotan el campo de visión.

El párpado hundido o caído suele ser consecuencia de la edad aunque hay personas que nacen con dicho problema o lo adquieren como consecuencia de otra enfermedad.

Esta cirugía se suele aplicar con el paciente despierto, siendo anestesiado alrededor del ojo para que no sufra dolor alguno durante la intervención del mismo. La técnica consiste en hacer incisiones en los pliegues o dobleces naturales del párpado para retirar el tejido sobrante. Después de eso se pasa a reparar los músculos de los párpados.

**el dato**

**13,5%**

**Según la «Encuesta Global Bianual de la ISAPS (Sociedad Internacional de Cirugía Plástica Estética)», el 13,5% de las operaciones de cirugía estética realizadas en 2009, correspondieron con blefaroplastias.**

El párpado hundido o caído suele ser consecuencia de la edad

En la mayoría de los casos, no se requiere hospitalización, por lo que se puede salir el mismo día, pero siempre con los ojos cubiertos. Tras la operación el paciente debe estar en recuperación un par de horas y ya en casa evitar la lectura o la televisión durante un par de días. A los cuatro o cinco se retiraran los puntos y el paciente deberá ir a fisioterapia. Además, el paciente puede sentir dolor o molestias oculares durante un breve periodo por lo que el médico puede recetar analgésicos.

Aunque, como decíamos al principio, es una cirugía que suele realizarse por motivos estéticos, tampoco debe tomarse a la ligera, ya que, aunque mínimos, existen ciertos riesgos y molestias que deberíamos tener en cuenta, como pueden ser: en los primeros días problemas para cerrar los ojos a la hora de dormir, hinchazón temporal y hematómas en las zonas de alrededor del ojo y el los párpados, en algunos casos cicatrización lenta o incluso curación desigual.



Con la edad pueden aparecer defectos en el párpado o arrugas

### Ventajas

**Algunos de los beneficios de esta cirugía son:**

- **Eliminación del exceso de piel cuando este impide ver bien.**
- **Rejuvenecimiento del rostro cuando presenta un aspecto de mayor edad por el exceso de piel o grasa en esta zona.**
- **En cuanto al párpado inferior, eliminación del exceso de piel, arrugas muy finas, bolsas y ojeras.**

PabloGómez
puertas y persianas
Tlf: 957 32 60 05 - Fax: 957 32 68 72



FABRICACIÓN DE PERSIANAS METÁLICAS.
TODO TIPO DE PUERTAS Y AUTOMATISMOS.
VENTANAS, REJAS.

30 AÑOS DE EXPERIENCIA NOS AVALAN

SERVICIOS 24 HORAS PARA PUERTAS Y PERSIANAS PARA COMERCIO Y PARTICULARES.
CONSTRUCCIÓNES Y REFORMAS INTEGRALES
ELECTRICIDAD Y FONTANERÍA
ACERO INOXIDABLE

# La importancia del aceite de oliva en la alimentación

## El aceite de oliva, base de la dieta mediterránea, parece tener incidencia positiva en la prevención del cáncer

### Colesterol

**Numerosos estudios manifiestan que los aceites con alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados incrementan el HDL Colesterol ('bueno') y disminuye el LDL Colesterol, que se deposita en las arterias provocando la formación de placas.**

Tal y como indica su nombre en árabe «az-zeit», jugo de aceituna, el aceite de oliva virgen es el zumo de la oliva. Es importante destacar su valor natural ya que se obtiene por métodos mecánicos o físicos que respetan sus cualidades esenciales. El aporte energético es aproximadamente de 9 Kcal/g e incluso en frituras aumenta el valor energético del plato en menor medida que usando otras grasas.

En su composición hay que diferenciar entre triglicéridos (en su mayoría ácido oleico, un monoinsaturado de gran valor nutritivo) y otros compuestos, en menor proporción, entre los que destacan las vitaminas A y E y compuestos fenólicos (con actividad antioxidante). Además posee excepcionales fragancias y sabores.

Lo más recomendable es su consumo en crudo, ya que así conserva la mayor parte de sus vitaminas, antioxidantes, ácidos grasos y otros elementos, pero también en frituras tiene beneficios y es menos perjudicial que otros aceites, ya que no aumenta en exceso el valor calórico del alimento pues sólo impregna la capa exterior, sin penetrar en su interior.

Además, aunque los alimentos sufren un proceso de oxidación al calentarse, sobretodo en las frituras, y en concreto los aceites generan unos derivados que pueden tener un carácter perjudicial para el consumidor, dada la resistencia al calor del aceite de oliva virgen en relación con otros aceites vegetales, se posiciona como el menos oxidativo, tanto en crudos como en fritos. Por ello es un aceite en el que es improbable encontrar sustancias tóxicas como en otras grasas usadas para freír.



Cada vez existen más marcas de aceite de oliva virgen extra ecológico

### Apuntes

## Defensa antioxidante.

Consumir aceite condiciona un menor estado oxidativo celular y protege contra los posibles efectos del estrés oxidativo provocado por el ejercicio físico y otras actividades. El grado de oxidación dependerá del grado de insaturación de las membranas celulares y de la capacidad antioxidante de la célula, la cuál depende a su vez de la ingesta de antioxidantes provenientes de los alimentos. Por tanto, el aceite de oliva con ácidos grasos monoinsaturado, de baja potencialidad oxidativa y elevado contenido en antioxidantes fenólicos como la vitamina E, es un buen medio para prevenir el estrés oxidativo.

Otros estudios ponen de manifiesto cómo el aceite de oliva virgen reduce los niveles de glucosa, lo cual es beneficioso si es consumido por personas diabéticas.

## El sistema digestivo.

El aceite de oliva también actúa sobre el páncreas y el hígado mejorando la digestión de lípidos ya que incrementa la eficacia del jugo pancreático y la concentración de sales biliares por el vaciado vesicular. Las dietas que incluyen aceite de oliva propician una reducción de la acidez gástrica en comparación con otras dietas donde se usan ácidos grasos poliinsaturados.

Además, el aceite de oliva parece ejercer efectos antiinflamatorios, sus ácidos grasos monoinsaturados y los compuestos fenólicos disminuyen la necrosis y ejercen un papel protector contra enfermedades como la de Crohn.

## El aceite y el cáncer.

Desde hace unos años se está empezando a investigar la incidencia del consumo de aceite de oliva en algunos cánceres como el de mama o el de colon, donde se ha podido observar que el aceite de oliva genera patrones hormonales que no estimulan procesos cancerígenos

Llevo toda una vida entre fogones, soy un enamorado de la buena y sana cocina.

Mi secreto? utilizar materias primas saludables de 1ª calidad, por eso en mi cocina uso **Todoliva,** un exquisito aceite de oliva virgen extra, dulce, suave y frutado. Obtenido sólo y exclusivamente con aceitunas recogidas del árbol en su justo momento de maduración.

**Todoliva**
Aceite virgen extra
Dulce, suave y frutado

Venta exclusiva en
Todolivo Telf. 957 421 740
C/ Ingeniero Torroja y Miret,
parc 22 (Pl. Torrecilla)
Córdoba



# RADIOLOGIA 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.**

C/ Cruz Conde, 16 4° D - 14003 Córdoba - Telfs. 957 47 27 04 - 957 47 04 12

**La actividad física** es necesaria para mantener una buena salud, por ello no debemos dejar de practicar deporte de forma regular, según nuestras posibilidades, **sobre todo cuando entramos en la tercera edad**

# El deporte en la tercera edad

## Osteoporosis

**Existen infinidad de estudios que demuestran el beneficio de la actividad física para prevenir el riesgo de osteoporosis, esto es así porque cuando practicamos algún deporte de forma regular, aumenta nuestra densidad ósea. En cambio, si tenemos una vida sedentaria perdemos densidad ósea a un ritmo mayor.**



Es muy importante mantener la actividad física al llegar a la tercera edad

REDACCIÓN

Cuando hablamos de vida saludable, una de las recomendaciones que siempre se repiten es la práctica de algún deporte, de forma regular, que nos obligue a mantener una actividad física adecuada. De hecho, es muy importante para prevenir enfermedades crónico-degenerativas, especialmente en la Tercera Edad.

Esta actividad nos ayuda a controlar nuestro peso disminuyendo el nivel de grasa corporal, provoca el aumento de la masa muscular, de la flexibilidad y de la densidad ósea, mejora nuestra capacidad pulmonar y la fortaleza de nuestro corazón, además del riego sanguíneo. Por otro lado, se ha demostrado que la práctica deportiva reduce el estrés, la ansiedad, o el insomnio.

Estas son algunas de las razones por las que en esta etapa de la vida están especialmente indicadas las actividades aeróbicas de bajo impacto, como caminar, nadar, bailar, la hidrogimnasia o montar en bicicleta. Además, en algunos casos puede ser positivo mantener un ligero entrenamiento de fuerza, aunque debería ser controlado por un profesional. De cualquier forma, esta práctica deportiva nos ayudará a mejorar la fuerza muscular, a conservar nuestra independencia funcional, a aumentar nuestra densidad ósea, a mejorar la velocidad al caminar y el equilibrio, reduciendo de esta forma la posibilidad de caídas. Además, como hemos comentado anteriormente, puede ayudar en estados depresivos.

> La práctica deportiva reduce el estrés, la ansiedad, o el insomnio

Existen algunas situaciones clínicas específicas en que el entrenamiento de fuerza muscular debe ser prioritario al entrenamiento aeróbico como en los casos de artritis severa, limitación de la movilidad articular, amputaciones y pacientes con problemas de locomoción.

Para mantener la independencia funcional la prioridad de variables que deben ser trabajadas son: entrenamiento de la fuerza muscular, equilibrio, entrenamiento aeróbico y movimientos corporales totales. Es evidente que cuando el estilo de vida no es el adecuado, lo principal es estimular un cambio en el estilo de vida, que debe volverse activo. Para ello,

> Es habitual que cuando envejecemos nos volvamos más sedentarios

el anciano debe acostumbrarse, poco a poco, a realizar acciones cotidianas como subir escaleras, permanecer mas tiempo de pie, hacer contracciones de la musculatura abdominal y perineal cuando está sentado o cuidar el jardín.

Es habitual que cuando envejecemos nos volvamos más sedentarios, pero este menor nivel de actividad hace que la pérdida de capacidades sea más rápida. Por ello, la principal estrategia para disminuir los efectos del envejecimiento sea precisamente la de evitar la pérdida de actividad física. Más aún, las evidencias sugieren que el entrenamiento de la fuerza muscular puede alterar los efectos negativos de la edad sobre el sistema neuromuscular reduciendo la sarcopenia y ejerciendo mayor impacto en los miembros inferiores que son los que mas comprometen la realización de actividades diarias de los ancianos. Recientemente EVANS (1999) encontró, en una población de 100 ancianos hospitalizados, un aumento significante de la fuerza muscular, la capacidad funcional y la actividad física espontánea después de un programa de entrenamiento de la fuerza muscular de alta intensidad.

El envejecimiento esta acompañado por una serie de alteraciones en todos los sistemas del organismo que afectan de forma importante la aptitud física. Informaciones recientes evidencian que la perdida del desempeño neuromotor, es mayor en los miembros inferiores que en los superiores. Analizando el desempeño neuromotor en relación al índice de masa corporal se observa que de acuerdo al grado de obesidad los la pérdida es superior en personas que sufren obesidad.

> La práctica deportiva nos ayudará a mejorar la fuerza muscular, a conservar nuestra independencia funcional, a aumentar nuestra densidad ósea, a mejorar la velocidad al caminar y el equilibrio

El deterioro se debe, principalmente, a la disminución en el número y tamaño de las fibras musculares tipo I y tipo II. Con el envejecimiento son perdidas más fibras de tipo II que de tipo I y son perdidas más del tipo IIb que del tipo IIa. Estas alteraciones comprometen significativamente la capacidad funcional del anciano principalmente todos los aspectos relacionados a velocidad, agilidad y tiempo de reacción.

### El dato

**Las fibras tipo I, de contracción lenta, tienen un número reducido de miofibras que se agrupan en ciertas zonas (Campo de Cohnheim). Las fibras tipo II, de contracción rápida, se caracterizan por tener un número superior de miofibras que ocupan casi todo el sarcoplasma. La diferencia entre la IIa y la IIb, es que la segunda sólo obtiene energía mediante anaerobiosis.**



# EL DIRECTORIO DE CÓRDOBA Sana


**CENTRO DE ESTIMULACIÓN Y LOGOPEDIA**

celinfor@vodafone.es

- Estimulación temprana
- Dificultades del aprendizaje
- Alteraciones del habla, de la voz, afasias, disartrias, sorderas, etc...

Tlf. 957 47 40 78

Avda. América, 21 bjo. dcha.
14008 Córdoba

**Carmen de la Torre Cecilia**

Doctor en Medicina y Cirugía
Especialista en Pediatría

C/ Isla de Lanzarote, 3
Edif. Los Girasoles II, Portal A - 1ºC - (Zona Noreña)
Telf. 957 46 64 00 - 14011 Córdoba

**FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA SANTA MARINA**

C/ Mayor de Santa Marina, 6
Telf. 957 48 75 43 - 615 22 49 83

**AZANA**

Proyectos de Reforma
Proyectos de Decoración.
Estudio del color.

Calle Cañito Bazan, s/n
14011 CORDOBA - tlf.: 957 329 638
azanadecoracion@hotmail.com

**TECNO-MOVIL**

- Liberacion de móviles y consolas
- Todos tipo de accesorios para tu móvil

Visita nuestra web: www.tecno-movil.com

C/Reyes Católicos, 24 (junto Diputación)
14001 - Córdoba Tel-Fax: 957 496 806 -
info@tecno-movil.com

**MENSANOVA**

LA NUEVA MENSAJERIA

DE CÓRDOBA Y PARA CÓRDOBA

- ✓ Servicios locales en moto URGENTE
- ✓ Servicios locales en coche URGENTE
- ✓ Servicio coche directo, sin esperas a cualquier parte de la región

957 08 23 46 - 637 552 102

**Dr. José Mª Cabrera**

Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268

**Ortopedia Aeropuerto**

Marcamos la diferencia

CENTRAL:
Avda Aeropuerto 19 local
14004 Córdoba - Tel 957456500

SUCURSAL
Avda Arroyo del Moro 1
14011 Córdoba - Tel 957464906

**CAFÉ - BAR LA ANTIGUA**

FUNDADA EN 1999

Reabierto en 2010

Reyes Católicos, 1




# Estudian el sueño en los bebés y la importancia de su autorregulación

El estudio, publicado por Pediatrics en noviembre de 2010, tiene por objetivo investigar la **consolidación de la autorregulación del sueño nocturno** en bebés durante su primer año de vida

REDACCIÓN

El bebé tiende a aumentar los minutos de sueño con los meses, siendo este incremento mayor en los primeros cuatro meses y mas lento en los siguientes. Según un estudio publicado por Pediatrics en noviembre de 2010, la mayor parte de los niños duerme durante toda la noche a partir de los dos o tres meses. A partir de los cinco meses de vida, más de la mitad de los niños estudiados eran capaces de dormir el mismo tiempo que sus padres durante el periodo de sueño nocturno.

Los participantes del estudio de patrones de sueño fueron setenta y cinco padres con sus hijos, en seis ocasiones cada mes. Se siguieron tres criterios, el primero, dormir sin interrupciones desde las doce de la noche hasta las cinco de la mañana, el segundo dormir durante ocho horas y el tercero de congruencia familiar y dormir seguido desde las diez de la noche a las seis de la mañana.

En el estudio, sus autores, destacan que el análisis tiene ciertas limitaciones ya que no se usaron distintas etnias y clases sociales o por el abandono de padres y niños del programa mientras se estaba realizando.



Es importante que los niños tiendan a autorregular sus horas de sueño de forma natural

Se concluyó que hay bebés que no duermen «del tirón» hasta el primer año. A esa edad, aproximadamente el 87% dormía más de 5 horas seguidas, el 86% alcanzaba las 8 horas y el 73% dormía según el 3 criterio, desde las 10 de la noche a las 6 de la mañana, coincidiendo con el horario paterno.

## El dato

**El sueño, a cualquier edad, es una función vital en la que el cuerpo reposa de la actividad diaria y se regula la secreción hormonal y de otras sustancias. En el caso de los bebés, el sueño contribuye además a la maduración del sistema nervioso y regula el crecimiento armónico de los distintos órganos. Es justamente por las noches cuando su cuerpo produce, en mayor medida, la hormona que estimula su crecimiento, por ello es un factor de suma importancia para su desarrollo.**

## Toda la noche

**Debemos especificar que cuando hablamos dormir toda la noche, el criterio generalmente más aceptado es el que se sitúa el sueño nocturno en la franja entre las diez de la noche y las seis de la mañana.**



4.550 €
en vez de 5.620 €

edición
**especial**
hasta el 5 de abril

Rinconera componible Improviste en piel
diseñada por Sacha Lakic



Fotografía: Michel Gibert. Agradecimientos: architecture www.erpicum.org, www.pieddepoule.com

**Colección Los Contemporáneos**
Precio válido hasta el 5 de abril de 2011 en Península. **Rinconera componible Improviste** (L. 309/238 x H. 76 x P. 103 cm), revestida de piel Tendresse, vaca flor rectificada pigmentada (más de 50 colores). Costuras «invertidas» en el asiento y el apoyabrazos. Asiento y apoyabrazos capitonés. Patas de metal cromado. Existe en otras medidas, en sofá recto, sillón y puf. **Mesa de centro Sismic**, diseñada por Cédric Ragot. **Sillones Spirale**, diseñados por Roberto Tapinassi y Maurizio Manzoni.

Catálogos, financiaciones,
novedades y tiendas
**www.roche-bobois.es**

**CÓRDOBA**
Plaza de Colón, 22-23
Tel. 957 496 794t
rbcordoba@rb-arir.es

**SEVILLA**
Avenida de Andalucía, 4
Tel. 954 980 086
rbsevilla@rb-arir.es

Diseñado para usted

rochebobois
PARIS
50 AÑOS DE CREACIONES

# La primavera una época de alergias

Por suerte, la mayor parte de las alergias pueden ser tratadas con fármacos que ayudan a los pacientes a **minimizar sus molestos síntomas**

*La especialidad médica que trata las alergias y las enfermedades que se relacionan con ella es la alergología*

Alergia es una palabra de origen griego, αλλεργία —allergía—, que significa reacción extraña. Se trata de una hipersensibilidad a partículas o sustancias que si son ingeridas, tocadas o inhaladas producen en nuestro cuerpo unas reacciones características, como pueden ser estornudos, reacciones cutáneas o acciones mas graves, que pueden llegar a producir la muerte, como la incapacidad para respirar.

El alérgeno es la sustancia que provoca la alergia y desencadena una serie de síntomas característicos definidos para cada uno de los casos posibles. Cuando la persona entra en contacto con una sustancia a la que es alérgica su sistema inmunitario responde produciendo anticuerpos IgE en altas cantidades. Si se continúa con su exposición al alérgeno, se produce la liberación de mediadores químicos (entre ellos la histamina) que producen los síntomas típicos de la alergia.

La especialidad médica que trata las alergias y las enfermedades que se relacionan con ella es la alergología y está muy relacionada con otras áreas de la medicina como son la inmunología, la dermatología, otorrinolaringología y la neumología ya que las alergias afectan a la piel, las vías respiratorias, etcétera. Hay que señalar que las intolerancias alimenticias no son consideradas alergias ya que en ellas no participa el sistema inmune.

Una sustancia que normalmente es inofensiva, para un alérgico puede ser incluso mortal si no se trata a tiempo. Hay tratamientos que se basan en la rehabitualización del organismo o desensibilización.

**Las intolerancias alimenticias no son consideradas alergias**



La alergia a las gramíneas una de las más extendidas en España

La alergia está incluida en las reacciones de hipersensibilidad (respuesta inmune patológica o inmunopatología) de Gell y Coobms de cuatro tipos:

- Inmediata o alérgica: Basadas en la reacción al IgE
- Citotóxica.
- De complejos inmunes.
- Retardadas.

Las crisis alérgicas graves pueden venir acompañadas de:

- Malestar o decaimiento.
- Estornudos: rinitis alérgica o «fiebre del heno».
- Dificultad respiratoria (disnea).
- Urticaria (suele ser provocada por picaduras, medicamentos...).
- Shock anafiláctico (una reacción alérgica aguda y extrema que puede llegar a causar la muerte).
- Vértigos, síncopes, desvanecimiento o náuseas
- Inflamación de labios, párpados...

Las alergias, una respuesta anormal del sistema inmune, se considera que existen bajo cuatro aspectos posibles:

- Inmediata: Depende de los anticuerpos ya mencionados del tipo E (IgE).
- Citotóxica: Con los anticuerpos del tipo IgG.
- Inmune compleja: Igualmente vinculada al IgG aunque formando complejos inmunes.
- Retardada: Ligada a una inflamación celular como lo es la alergia responsable del eczema.

**El apunte**

## Habitual alergia al polen de las gramíneas.

Se calcula que de los seis millones y medio de personas sufren en España alergia al polen, la más común es la alergia al de las gramíneas. Éstas son plantas herbáceas de las que hay alrededor 10.000 especies con características muy variadas y que ocupan el 20% de la cubierta vegetal de la Tierra. Lo son muchas plantas importantes para nuestra alimentación como el trigo, el maíz, la cebada o el centeno, pero también el césped o las hierbas que crecen en campos de cultivo o junto a las carreteras.

## Pero no todas provocan alergia.

En España, algunas de las gramíneas que con más frecuencia provoca alergia son:

- Caracolillos (Dactylis glomerata)
- Allico (Lolium perenne)
- Césped (Cynodon dactylon)
- Hierba timotea (Phleum pratense)
- Espiguilla (Poa pratensis)



# CIRUGÍA AVANZADA EN IMPLANTES DENTALES

*Director:*
*Dr. Julián A. Rodas Ibáñez*

*Doctor en Medicina y Cirugía (Col. 6642)*
*Esp. en Cirugía Oral y Maxilofacial*
*Director Médico, Unidad Implantología y Cirugía Maxilofacial*

En muchos casos el tratamiento con implantes dentales convencionales no puede realizarse debido a la gran pérdida de hueso existente. Esta pérdida excesiva de hueso suele deberse a la pérdida de las piezas dentales a temprana edad, enfermedad periodontal severa, traumatismos dentales u otras enfermedades.

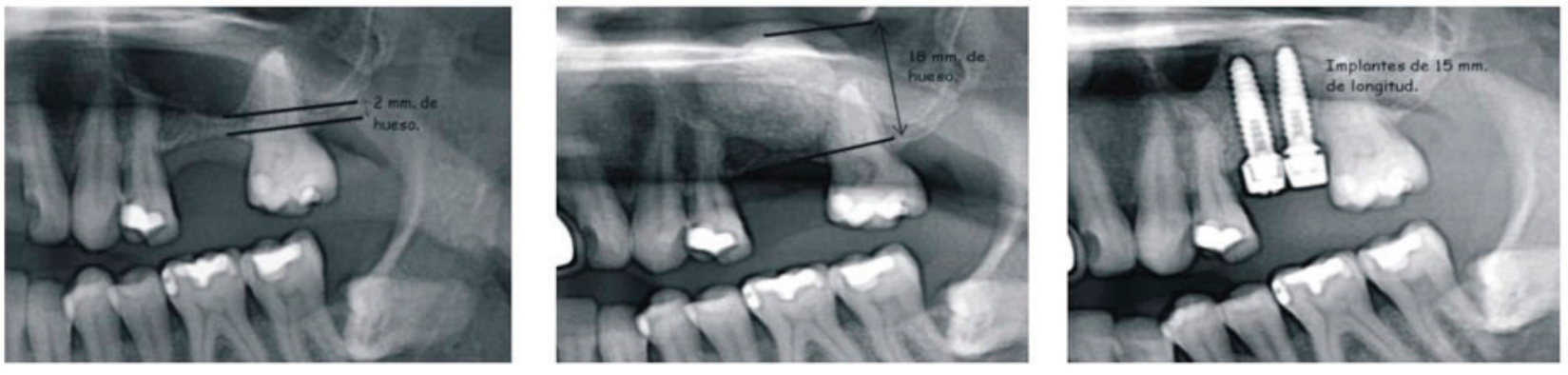
Actualmente DISPONEMOS EN NUESTRO CENTRO DE técnicas quirúrgicas especiales destinadas a tratar a estos pacientes a los que no se les pueden colocar implantes en condiciones normales.

## INJERTOS ÓSEOS (ELEVACIÓN SINUSAL)

La **elevación del seno maxilar** es una técnica quirúrgica que permite el aumento de hueso en la arcada superior, para obtener una base ósea adecuada en la que poder colocar implantes osteointegrados, en aquellos casos en que la consistencia del hueso o la cantidad no lo permite.




En una fase inicial hay que labrar el espacio levantando el suelo sinusal, para después colocar en él material óseo de relleno.
En la segunda fase se realizará la colocación del o de los implantes, siguiendo la pauta habitual.



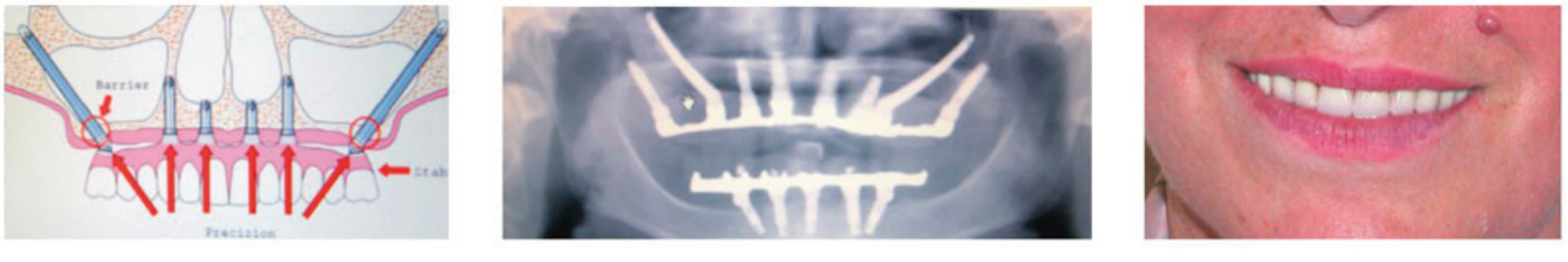

## IMPLANTES ZIGOMÁTICOS

En OTROS casos la rehabilitación de los pacientes implicaba procesos largos y pesados que muchas veces incluían injertos de hueso, intervenciones largas y periodos prolongados sin poder utilizar ningún tipo de prótesis.

Esta situación ha cambiado de forma radical gracias a los **Implantes Zigomáticos**. Estos implantes se basan en conceptos más modernos con la utilización del hueso remanente que tiene el paciente, por lo que elimina la necesidad de injertos óseos, y por lo tanto simplifica el tratamiento, aportando gran cantidad de ventajas.

La rehabilitación de estos maxilares generalmente se realiza mediante dos o cuatro **Implantes Zigomáticos** y de 2 a 4 implantes convencionales en la región anterior. Este procedimiento quirúrgico posibilita realizar carga inmediata al paciente pudiendo portar sus dientes fijos en pocos días.

Usualmente este tipo de cirugías deben ser realizadas por un cirujano experto y bajo anestesia local y sedación.




C/ Cruz Conde, 11, 3ª Dcha
14001 - CÓRDOBA

Tlf. 957 47 09 44. Móvil. 609 501 375
e-mail. julianrodas@clinicajulianrodas.com

# Disfruta como un niño.

## Clase C 200 CDI BlueEFFICIENCY desde 28.900 €*.

**¿Te acuerdas de la primera vez que te subiste a un coche? ¿Recuerdas cuánto deseaste poder conducirlo?** Con la Clase C de Mercedes-Benz disfrutarás de la conducción con la admiración del niño que nunca dejaste de ser. Vive una experiencia única con un coche que dispone de los últimos avances tecnológicos para reducir consumo y emisiones, sin renunciar a las máximas prestaciones.

**Además, ahora incluye 3 años de garantía.****




125! años creando automóviles

Mercedes-Benz

# COVISA

**Concesionarios Oficiales Mercedes-Benz** CIUDAD MERCEDES, Ctra.Nacional 432 km.278, 14820, CÓRDOBA, Tel.: 957 29 33 11 · Variante Las Pañuelas, km 42,5, 14900, LUCENA, www.covisa.mercedes-benz.es

*C 200 CDI BE de 100 kW (136 CV). Consumo medio de 5,0 a 5,9l/100km y emisiones de $CO_2$ de 131 a 155g/km. IVA, IM y transporte incluido. Foto incluye llantas de aleación de 17" opcionales (650 €). Oferta válida para vehículos en stock facturados hasta el 15/3/2011. **Servicio Advance: paquete de garantía de hasta 3 años o 100.000 km.