Córdoba sana

Junio de 2011 · Año V · número 51. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO · www.cordobasana.es

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

Ortopedia Aeropuerto

Solicita nuestros catálogos

CENTRAL:
Avda Aeropuerto 19 local
14004 Córdoba - Tel 957456500

SUCURSAL
Avda Arroyo del Moro 1
14011 Córdoba - Tel 957464906

FUE EL PRIMERO REALIZADO EN ANDALUCÍA

Se cumplen 25 años del primer trasplante de corazón en Córdoba

Un total de 542 injertos de corazón se han realizado en este centro, que se sitúa en el quinto lugar en número de implantes de este órgano realizados en España



Imagen de archivo de un quirófano durante un trasplante

secciones

► SANIDAD

25 años del primer trasplante cardiaco realizado en Andalucía 6

Cuatro trasplantes por una donación multiorgánica 7

El Reina Sofía celebra el Día Internacional de la enfermería 8

► ENTREVISTA



José María Arizón

«Ser pioneros con el trasplante de corazón tuvo un efecto detonante en el hospital» 10-11

enbuenasmanos

14 ODONTOLOGÍA
Malformaciones faciales y ortodoncia



16 COMER SANO
Las nutritivas hortalizas del gazpacho



18 DEPORTE Y SALUD
El ejercicio físico protege contra el Alzheimer

20 INFANCIA Y SALUD
Seguridad infantil en la piscina



22 SALUD Y BIENESTAR
La tos, causas y tratamientos

RESIDENCIAL PIEDRASBLANCAS. VIVIENDAS EXCLUSIVAS EN ZONA ARRUZAFA. CORDOBA

CHASTANG arquitectos

¡ÚLTIMAS DISPONIBLES!
957 496 778
GESTIONA: COYDESUR S.L

www.residencialpiedrasblancas.com

Cirujanos torácicos del Reina Sofía desarrollan una nueva técnica para tratar el cáncer de pulmón

El procedimiento, que se ha usado ya en otros centros, consiste en emplear un trozo de vena pulmonar del propio enfermo en sustitución de la parte de la de arteria dañada por el tumor

REDACCIÓN

El equipo de Cirugía Torácica del Hospital Universitario Reina Sofía ha introducido cambios en las intervenciones quirúrgicas que se lleva a cabo para tratar el cáncer de pulmón avanzado. La nueva técnica, con la que se obtienen buenos resultados y ya aplican especialistas de otros centros, tiene que ver con el modo de reconstruir los vasos pulmonares infiltrados en los pacientes con esta patología.

El procedimiento consiste en emplear un injerto correspondiente a un trozo de vena pulmonar del propio enfermo en sustitución de la parte de la de arteria dañada por el tumor. La destreza de los especialistas de esta unidad en el campo de la reconstrucción vascular, gracias al desarrollo de los trasplantes pulmonares, ha sido clave en la descripción de este procedimiento.

La aportación de los cirujanos torácicos del Hospital Reina Sofía supone la incorporación de un cambio a una técnica denominada resección pulmonar con angioplastia, que evita la extirpación completa del órgano en los casos muy seleccionados en los que la enfermedad se encuentra avanzada dentro del tórax, afectando a los vasos, bronquios y a la zona central del pulmón.

La Unidad de Gestión Clínica Cirugía Torácica del Reina Sofía ha obtenido este año el nivel óptimo de calidad



Imagen del desarrollo de una intervención de Cirugía Torácica

Procedimiento completo

La aplicación de esta técnica completa –no sólo la nueva aportación– se lleva a cabo en el Hospital Reina Sofía desde hace unos quince años y su uso se ha intensificado últimamente tras comprobar las ventajas que se derivan de su aplicación. Entre éstas figuran mejoras en la función respiratoria, calidad de vida y supervivencia, a las que se suman los beneficios propios de una intervención menos agresiva, aunque más difícil desde el punto de vista técnico, que la resección total del pulmón.

En total, cerca de medio centenar de pacientes se han sometido a este tipo de intervención, con una media de supervivencia del 43% de los casos a los 5 años. El complejo sanitario cordobés es uno de los hospitales españoles con más experiencia en este tipo de operaciones que se practican en aquellos casos en los que el tumor no se ha extendido a otras zonas del organismo.

El dato

Único en Andalucía

La cartera de servicios de Cirugía Torácica es una de las más completas del Sistema Nacional de Salud e incluye los procedimientos más novedosos, de los que se benefician pacientes de otras provincias andaluzas y otras comunidades. En este sentido, es el único hospital donde se llevan a cabo a cabo trasplantes pulmonares en Andalucía y es centro de referencia para determinadas técnicas, así como también uno de los pocos centros de referencia nacional para trasplante pulmonar adulto e infantil.

1.354

A lo largo de 2010, la unidad de gestión clínica de Cirugía Torácica ha atendido 1.354 consultas.

La Unidad de Gestión Clínica Cirugía Torácica del Reina Sofía ha obtenido este año el nivel óptimo de calidad tras superar, por segunda vez, su proceso de acreditación con la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía. Es éste el segundo de los tres niveles que pueden conseguirse tras finalizar un proceso de certificación de calidad según los parámetros del modelo de acreditación andaluz. Actualmente solo otra unidad de Andalucía está acreditada en dicho nivel, la de Enfermedades Infecciosas del Hospital Reina Sofía.

A lo largo de 2010, la unidad de gestión clínica de Cirugía Torácica ha atendido 1.354 consultas, de las cuales 321 han sido primeras consultas y 1.033 sucesivas. Asimismo, han practicado 651 intervenciones; 478 de ellas programadas con estancia hospitalaria, 139 urgentes con estancia y 34 intervenciones sin ingreso. Además, la estancia media de los pacientes en la unidad es de 6 días y, por otra parte, el 69% de los pacientes atendidos fueron hombres y el 31 % mujeres. Finalmente, el pasado año se efectuaron 25 trasplantes pulmonares y 9 en lo que llevamos de año.

ÁNGEL CASTILLO

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

Curso de manejo urgente de intoxicaciones, reacciones alérgicas y anafilaxias



Enfermeras asistentes al curso

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba inició en su sede el curso de *Atención a las Intoxicaciones, Reacciones Alérgicas y Shock Anafiláctico en Urgencias*, con el objetivo de que los alumnos asimilen el manejo inicial ante un cuadro de intoxicación aguda, ante reacciones alérgicas y sus manifestaciones más graves, como son las reacciones anafilácticas y/o shock anafiláctico, que requieren un tratamiento inmediato.

El curso plantea un enfoque teórico-práctico de los contenidos y aporta al trabajo diario de la enfermería la aplicación de un adecuado manejo inicial de urgencia al paciente intoxicado, o con reacción alérgica o anafilaxia.

De este modo, la profesora del curso, María Luisa Loeches, que también es enfermera de los Servicios Prehospitalarios del SUMMA 112 de Madrid, ha compaginado las explicaciones teóricas con las exposiciones de casos clínicos.

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

La Clínica CID única de Andalucía con el certificado de calidad UNE 179001

Fue la tercera clínica de España en obtener dicho certificado

REDACCIÓN

En el año 2008 la clínica CID fue la primera de Andalucía y la tercera de España en certificar su calidad bajo la norma UNE 179001 de AENOR, que persigue demostrar la calidad de los servicios integrales de odontoestomatología, y que incluye en sus requisitos tanto la calidad en el servicio como en la gestión, la relación con los proveedores, o el mantenimiento de los medios técnicos que permitan mejorar de manera continua.

Desde desde aquel momento ha renovado año a año su certificado, demostrando su seriedad y la apuesta decidida por la calidad. De hecho, a día de hoy tan sólo existen en España otras 13 clínicas con la aprobación de AENOR en dicha norma, y son los únicos existentes en Andalucía.

Para ello cuenta con un Departamento de Calidad, dirigido por María Gutiérrez de Ravé, licenciada por la Universidad de Córdoba en Derecho y Administración y Dirección de Empresas, y que pertenece a la X Promoción del Master en Gestión Sanitaria, cursado en el Centro de Estudios Financieros de Madrid (CEF) dirigido a la optimización de recursos del sector sanitario manteniendo los niveles de calidad y bioética.



María Gutiérrez de Ravé. Departamento de Calidad

TRATAMIENTO INTEGRAL DE LA OBESIDAD
SISTEMA BANDA GASTRICA AJUSTABLE

- Colocación por vía laparoscópica, sin cortes ni grapados.
- Mas seguro y menos invasivo que otras intervenciones.
- Única opción ajustable y reversible.
- No afecta la función digestiva.
- Mínima hospitalización.
- Bajo estricto control médico.



CENTRO MÉDICO
SALUD INTEGRAL
CENTRO MEDICO ESTETICO
CÓRDOBA
20 años tratando al paciente obeso
AVDA. DE LA ARRUZAFA 24
☎ 957 47 74 67 CÓRDOBA

opinión

Breves

Agresión a un celador

El pasado domingo 1 de mayo se produjo una agresión a un celador del Hospital Provincial cuando el profesional se encontraba de servicio, y fue precisa la intervención de los vigilantes de seguridad y de efectivos de la Policía Nacional. Inmediatamente, el centro activó el Plan, que incluye asesoramiento jurídico y psicológico gratuito. El profesional agredido ha interpuesto denuncia por los hechos.

Salud incluye la fibrosis quística en el cribado neonatal

La Consejería de Salud ha incluido la fibrosis quística en el cribado neonatal, con lo que ya son 30 el número de patologías que se detectan mediante esta prueba. Este mes ha entrado en vigor un nuevo protocolo de detección de enfermedades raras que establece la toma de una muestra entre el tercer y quinto día del vida del bebé, prueba conocida coma la del talón, e introduce la fibrosis quística en el cribado de enfermedades metabólicas en el recién nacido.

Favorecer un diagnóstico rápido de las principales anomalías congénitas, antesala de muchas enfermedades poco frecuentes, es uno de los objetivos del Plan de Enfermedades Raras de Andalucía

CONSULTA

Enfermeras asisten a un taller de Vendaje Funcional

El Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba ha celebrado en su sede un taller de Vendaje Funcional que, organizado y patrocinado por el Consejo Andaluz de Enfermería (CAE).

Un año más, el Colegio de Enfermería de Córdoba, que preside Florentino Pérez Raya, ha iniciado esta edición de su ciclo de talleres con un taller de Quiromasaje, al que ha seguido este taller de Vendaje Funcional. Al respecto, Florentino Pérez ha destacado el interés que despierta el ciclo y ha señalado que «proponemos una serie de actividades formativas centradas en la práctica, con el objetivo de dotar a nuestros profesionales de enfermería de las mejores técnicas en el desempeño de su trabajo diario».

Así, en el taller de Vendaje Funcional, impartido por el experto en Enfermería Deportiva José Manuel Anguita Gascón, participaron activamente los alumnos para conocer las formas más adecuadas de realizar un vendaje en función de la zona a tratar. Además, el docente ha ido aportando consejos muy útiles mientras explicaba cada uno de dichos vendajes.

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 **web:** www.cordobasana.es

DEPOSITO LEGAL: CA-860-2006

LA IMAGEN DEL MES



EL CMC INICIA SU XV SEMANA CULTURAL GALENO CON UNA CONFERENCIA SOBRE LA CAPITALIDAD CULTURAL El Colegio de Médicos de Córdoba (CMC) inauguró el pasado 16 de mayo su Decimoquinta Semana Cultural Galeno con una conferencia sobre la Capitalidad Cultural, titulada *Córdoba 2016,* que fue impartida por el conocido autor cordobés Juan José Primo Jurado.

CARTAS DE LOS LECTORES

Ansiedad y curación

Hace ya algún tiempo padecí una dolencia que, no por ser poco conocida, deja de ser especialmente dura para quien la padece. Me refiero a la agorafobia. Sin saber muy bien por qué, comencé a padecer un intenso temor a abandonar mi domicilio. Un miedo que fue poco a poco creciendo hasta desembocar en ataques de pánico, en los que pensaba que mi muerte era algo inminente. Lógicamente, todo ello afectó a mi trabajo y relaciones sociales.

Intenté informarme sobre el tema, convencido de sufrir alguna extraña perturbación psíquica, y tras acudir al especialista descubrí que este tipo de fobias son bastante más habituales de lo que pensaba. Sólo saber ese dato ya me ayudó. Una de las cosas que más me afectaban era el pensar que era víctima de una locura sin remedio, y en consecuencia ocultaba en lo posible mis padecimientos a todo mi entorno, como si de algo vergonzante se tratara.

Por el tipo de vida que llevamos, con su carga de estrés, unido a otros factores incluidos los genéticos, un número significativo de personas son propensas a sufrir este tipo de dolencias. Cuando descubrí la causa de mi enfermedad, y con la ayuda médica pertinente, logré controlar poco a poco la situación para posteriormente darle la vuelta por completo. En la actualidad disfruto de una calidad de vida óptima y todo es un mal recuerdo, como una pesadilla de la que uno, afortunadamente, despierta. Quiero animar a quienes puedan leerme y padezcan cualquier ansiedad a que no se dejen vencer por el desánimo y afronten con optimismo su curación. Por lejana que pueda parecerles, deben pensar que están muy cerca de lograrla. Porque así es.

LUIS CAZORLA

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.

SON NOTICIA

CÓRDOBA 2016
Capital Europea de la Cultura
CIUDAD CANDIDATA



Juan José Primo Jurado
Escritor

➤ Abrió con su conferencia «Córdoba 2016» la XV Semana Cultural Galeno del Colegio de Médicos de Córdoba.



José María Arizón
Director del Servicio de Cardiología del Hospital Reina Sofía

➤ Una de las figuras de la cardiología en el Hospital Reina Sofía, formó parte además del equipo que realizó el primer trasplante de corazón de Andalucía.



María Gutiérrez de Ravé
Directora del Departamento de Calidad de la clínica CID

➤ Desde 2008, han seguido siendo la única clínica de Andalucía en obtener el certificado de calidad UNE 179001 de AENOR.

MEDIZEN
Centro de Osteopatía y Medicina Integrada
TLF: 957403034/ 609824960

La Osteopatía es un tratamiento global, sin efectos secundarios, que previene y trata a través de la terapia funcional lesiones como:

DOLOR DE ESPALDA
CONTRACTURAS
ARTROSIS
TENDINITIS
HERNIA DE DISCO
DOLOR CERVICAL
SOBRECARGA MUSCULAR
LESIONES DEPORTIVAS
ALTERACION DEL SUEÑO
PINZAMIENTOS
OSTEOPATIA INFANTIL
ESTRÉS
TRASTORNOS CIRCULATORIOS LEVES
LUMBALGIA
DOLOR DE ESPALDA DE LA EMBARAZADA

médicos de córdoba

Ó. CÓRDOBA



DNI profesional

Nombre: Manuel Peix Santos **Lugar de nacimiento:** **Aldeanueva del Camino** (Cáceres) **Titulación:** Médico estomatólogo-odontólogo, especialista en medicina deportiva y psiquiatra. **Facultad:** Córdoba. Pitié-Salpêtrière (París) y Univerdidad Libre de Bruselas.

«La higiene bucal es tan importante como la del resto del cuerpo»

Manuel Peix Santos

Médico estomatólogo-odontólogo

Nacido en Aldeanueva del Camino (Cáceres), su familia se trasladó a Córdoba cuando era muy joven. Estudió medicina en la facultad de esta ciudad y por diferentes circunstancias cuenta, no sólo con las especialidades de estomatología y odontología, sino que tiene la titulación de psiquiatría y especialista en medicina deportiva. Tiene su clínica en la ciudad de Córdoba, donde trabaja actualmente.

- ¿Cuánto tiempo llevas ejerciendo como médico estomatólogo-odontólogo?

- Entré en la especialidad en 1985 en París y empecé a ejercer en consulta privada en el verano de 1988, por lo que llevo 23 años dedicado a mi profesión.

- ¿Por qué elegiste esta especialidad?

- Fue un poco casual: cuando terminé medicina yo empecé a hacer Psiquiatría, donde fui discípulo de Castilla del Pino y llegué a ser profesor colaborador en la cátedra de psiquiatría. Entonces, cuando estábamos a punto de recibir el título, hubo problemas de convalidación con el MIR, por lo que decidí irme a París, donde se encontraba trabajando mi hermano. Pero cuando llegué, el plazo de matriculación de Psiquiatría estaba cerrado y las únicas especialidades que aún estaban dentro de plazo eran Medicina Deportiva y Estomatología. Finalmente me matriculé en ambas e hice las dos especialidades. Ahora me alegro porque he conseguido dominar bastante bien mi especialidad y me da muchas satisfacciones.

- ¿Entonces cuentas con ambas especialidades?

- Sí, soy médico especialista en medicina deportiva, médico estomatólogo, odontólogo (luego fui a Bruselas a hacer Odontología), y al final nos dieron también el título de Psiquiatría, aunque nunca me ha servido para nada.

- ¿Cuales son los problemas más habituales que presentan tus pacientes?

- Mi gran enemigo, y el de mis pacientes, es el dolor. Las causas que pueden provocarlo son, fundamentalmente, la destrucción dentaria por la caries. Aparte de eso, la patología del periodonto, es decir, todo lo que rodea la pieza dentaria (hueso, encías...) y dentro de esa patología general, las muelas del juicio, que suelen ser causantes de muchos problemas. Por último, el tercer gran núcleo, que es el de la ortodoncia.

- ¿Qué patologías son evitables teniendo una buena higiene bucal?

- Aunque pueden aparecer por otros factores en personas con una buena higiene bucal, los problemas de caries son, en un altísimo porcentaje, evitables.

- ¿Cuáles son las técnicas de higiene bucal que todo el mundo debe practicar?

- La más sencilla y la más eficaz es el cepillado, para lo que sólo necesitamos un cepillo de dientes que esté en perfecto estado, con las cerdas rectas, y una pasta de dientes que lleve fluor. Afortunadamente hoy en día la mayoría de las pastas dentífricas, incluso las más baratas, lo llevan. Esto hay que repetirlo después de cada toma de alimentos. Por otro lado, aunque con una importancia mucho menor, existen colutorios que pueden ser eficaces en ciertos momentos. Personalmente no soy partidario de su uso diario ya que en algunos casos pueden provocar problemas por exceso.

- ¿Cada cuanto tiempo debemos hacer una revisión en el dentista?

- Tradicionalmente, se habla de visitar al dentista al menos una vez al año.

- ¿Cuáles son los grandes avances en el campo de la salud dental?

- Desde mi punto de vista: la endodoncia, que nos permite conservar dientes que antes había que sacar, la implantología que ha abierto un campo extraordinario, y por último la ortodoncia, con la que podemos hacer correcciones dentarias muy acusadas en pacientes de cualquier edad.



El apunte

La boca necesita un mantenimiento diario

Mucha gente parece no tener en cuenta que la higiene diaria y el cuidado de la boca tiene tanta importancia como la del resto del cuerpo. En general, todos nos duchamos, nos cambiamos de ropa, nos perfumamos, vamos al peluquero... y sin embargo hay gente que no se lava la boca con la frecuencia que es necesaria (después de cada comida), ni acude al dentista para hacer una revisión anual. De forma muy gráfica, la falta de limpieza tras cada comida es como si usáramos el mismo plato sin lavarlo una y otra vez.



sanidad

El Hospital Reina Sofía celebra el 25 aniversario del primer trasplante cardiaco realizado en Andalucía

Un total de 542 injertos de corazón (53 de ellos infantiles) se han realizado en este centro, que se sitúa en el quinto lugar en número de implantes de este órgano realizados en España



Presentación del programa que celebra el 25 aniversario del primer trasplante cardiaco en el Reina Sofía

Ojo al dato

542

La primera intervención se efectuó el 10 de mayo de 1986, desde entonces se han practicado 542 trasplantes cardiacos en el Reina Sofía, 53 de ellos infantiles. Con esta cifra el centro se sitúa en quinto lugar en el contexto nacional, donde se llevan a cabo trasplantes en una veintena de hospitales. En Córdoba, se ha realizado hasta el momento el 8,5% de los trasplantes cardiacos practicados en España, un total de 6.368 intervenciones.

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba celebra el 25 aniversario del primer trasplante cardiaco realizado en Andalucía, que se practicó en este centro, con un acto académico y otro científico para repasar la evolución de este programa desde el punto de vista médico, quirúrgico e histórico, con la participación de profesionales que iniciaron y desarrollaron esta terapéutica. Al encuentro también han sido invitados expertos internacionales en este campo de la medicina.

Llegar a esta cifra es un logro compartido por donantes y familiares –por sus múltiples muestras de generosidad-, profesionales del hospital (sanitarios y no sanitarios) y la sociedad en su conjunto, en la que se implican desde las asociaciones de trasplantados hasta la totalidad de colectivos profesionales.

Esta terapéutica se inició en Córdoba solo dos años después de que comenzara su despegue en España. En la actualidad, se llevan a cabo trasplantes cardiacos en dos centros andaluces, en el Reina Sofía y en el Virgen del Rocío (aquí desde 1991).

La supervivencia de estos pacientes del Reina Sofía es similar a la del registro nacional e internacional, que se sitúa alrededor del 50% a los 10 años del trasplante. En estos momentos, la consulta de trasplante cardiaco del hospital controla a alrededor de 350 pacientes trasplantados y la persona que lleva más tiempo trasplantada recibió el nuevo órgano hace ya 25 años (fue el tercer paciente intervenido). La edad media de la persona que recibe un trasplante de corazón en el hospital Reina Sofía es de 45 años, incluyendo a los niños.

Novedades

Los especialistas del Hospital Reina Sofía apuntan como factores responsables de una mejor supervivencia y calidad de vida del paciente trasplantado hoy día los avances en la inmunosupresión (que prácticamente han eliminado el rechazo del órgano, que antes era la principal causa de mortalidad), la incorporación de la técnica quirúrgica conocida como bicava y las ventajas de disponer de una consulta telefónica y de enfermería para resolver cualquier duda.

En este sentido, destaca el trabajo que desarrolla en la consulta la enfermera Carmen Segura, en la que se establece un trato cercano con el paciente y sus familiares y esto les ayuda a conocer mejor su tratamiento y los hábitos saludables que debe seguir y tomar la medicación de forma adecuada, así como prevenir y detectar posibles complicaciones.

Otro de los principales cambios en estos años afecta a la propia concepción del trasplante. Al principio se situaba como uno de los primeros tratamientos de elección ante una insuficiencia cardiaca, mientras que ahora no tras el desarrollo de nuevos fármacos, tratamientos, la explosión de la cardiología intervencionista, desfibriladores, resincronizadores y la terapia celular.

En estos momentos, el trasplante cardiaco se sitúa como la última alternativa, pues aunque es un procedimiento consolidado tanto en producir cantidad como calidad de vida, es preferible recurrir previamente a otros tratamientos menos invasivos y por ello debe indicarse en el momento oportuno.

A saber

1 Primer trasplante. El primer trasplante cardiaco se vivió con especial intensidad en el centro por el salto cualitativo que supuso, aunque la era de los trasplantes en Córdoba se había iniciado 7 años antes con el primer injerto renal (1979) y más tarde el de médula ósea (1981). La realización del primero de corazón vino acompañada de la mayor proyección médica y mediática que hasta entonces se había vivido en este centro, que encontró en el primer trasplante cardiaco su mejor carta de presentación al mundo.

2 Numerosos profesionales. El arranque y el desarrollo del programa de trasplantes es el resultado del esfuerzo de numerosos profesionales (médicos, enfermeras y otras categorías). Entre los autores del primer trasplante estuvieron los cirujanos cardiovasculares Anastasio Montero y Manuel Concha –como jefe de servicio de Cardiovascular–; los cardiólogos José María Arizón, José Suárez de Lezo y Federico Vallés –como jefe de servicio de Cardiología– y el enfermero perfusionista José Luis Moles.

El dato

Algunos de estos implantes han supuesto hitos médicos y entre ellos figura el trasplante realizado en España al bebé más pequeño de solo 8 días (1998). En el hospital cordobés también ha nacido el primer bebé español de una madre previamente trasplantada de corazón (2002) y se ha implantado el primer corazón artificial de Andalucía a un bebé de 18 meses.

EL CHALET
957 27 18 12
605 82 94 54

COCHERA ¡¡OCASIÓN!!
Cochera recién reformada
C/ Reyes Católicos
6.500.000 ptas.



ZONA VIAL
Piso amueblado de 165 m², amplio salón-comedor con terraza, 4 dormitorios, 2 baños y cocina reformados, terraza lavadero, amplia despensa, piscina y jardines comunitarios, ascensor.
55.000.000 + 6.000.000 ptas. con cochera

FUENGIROLA
Piso. 80 m², 3 dormitorios, amueblado, baño reformado, terraza 40 m², 2ª linea de playa, Zona Puerto.
Disponible agosto y septiembre.

CAMPING
Alquiler, 4 dormitorios, 2 baños reformados, climatizado, cocina amueblada, piscina y cochera
800 €



Homenaje a los profesionales de la enfermería jubilados

El Colegio de Enfermería rinde homenaje a los colegiados jubilados durante el último año



Homenaje a los profesionales jubilados

REDACCIÓN

Como cada año, el Colegio de Enfermería cordobés ha querido ofrecer un merecido homenaje a sus profesionales jubilados en el transcurso de 2010, reconociendo los méritos contraídos a lo largo de su vida profesional ante el paso a una nueva etapa como colegiados no ejercientes. Tal reconocimiento se ha materializado con la entrega de un Diploma de Honor y la insignia de la Organización Colegial en su categoría de plata a cada uno de los distinguidos, en una ceremonia cercana y cargada de emoción.

Tras el acto de entrega de los diplomas y las insignias, algunas de las enfermeras homenajeadas han dirigido palabras de afecto y apoyo a sus compañeros, reflexionando acerca del cambio que ha supuesto en sus vidas dejar de ejercer una profesión que han sentido totalmente como una vocación. Desde el Colegio se les ha animado a participar con la institución y se ha felicitado a cada uno de los homenajeados por la entrada en una nueva etapa que se abre desde la experiencia.

Una donación multiorgánica permite a cuatro pacientes obtener un trasplante

La decisión generosa del donante anónimo y sus familiares posibilitó que en solo doce horas los profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía implantaran dos riñones, un pulmón y un hígado

REDACCIÓN

Una donación multiorgánica registrada en el Hospital Universitario Reina Sofía a finales del pasado mes de abril ha beneficiado a cuatro pacientes, que recibieron dos riñones, un pulmón y un hígado. Entre la primera y la última de estas intervenciones transcurrieron unas 12 horas y tanto en la extracción como en los implantes participaron seis equipos de trasplantes formados por más de 60 profesionales.

Los pacientes que han recibido los nuevos órganos son todos adultos y evolucionan favorablemente tras la intervención. Para llevar a cabo la extracción y los injertos ha sido necesaria la participación de facultativos y enfermeras de diferentes servicios: Cirugía, Cirugía Torácica, Hepatología, Urología, Nefrología, Neumología, Anestesia, Unidad de Cuidados Intensivos, Anatomía Patológica e Inmunología, entre otros. A ellos se suman los profesionales no sanitarios, como celadores y administrativos, entre otros.

Esta actividad pone a prueba, una vez más, la capacidad del hospital para coordinar en tiempo récord la actividad trasplantadora y, además, la solidaridad de la población, que ha permitido que cuatro pacientes adultos hayan recibido el órgano que esperaban.



Imagen de archivo de un quirófano durante la realización de un trasplante

5.200

Desde que se iniciaron los trasplantes en este centro hace 32 años, se han implantado más de 5.200 órganos y tejidos.

En cuanto a la actividad del programa de donación y trasplante durante los cuatro primeros meses de este año, en el Hospital Reina Sofía se han realizado 63 trasplantes de órganos. En concreto, se han producido 27 injertos renales, 20 hepáticos, 4 cardiacos, 7 pulmonares y 5 pancreáticos.

Desde que se iniciaron los trasplantes en este centro hace 32 años, se han implantado más de 5.200 órganos y tejidos. El hospital es uno de centros del país con más experiencia en estos procedimientos y cuenta con una de las carteras de servicios más completas que permite llevar a cabo todo tipo de trasplantes de órganos y tejidos.

amo salud
centros sanitarios

Clínica concertada con compañías médicas

Oftalmología

Podología
- Tratamientos de afecciones en los pies
- Dolor, uñas encarnadas
- Plantillas personalizadas
- Pie diabético
- Podología infantil

Odontología general
- Implantes
- Periodoncia
- Ortodoncia
- Estética dental

Psicología
- Sesiones grupales mediante hipnosis
- Dejar de fumar
- Adelgazamiento
- Otros transtornos y fobias

Avda. Ollerías, 23. Bajo 4 14001 Córdoba
Tlfs: 957 403 599 / 656 433 964

sanidad

Córdoba sana

Enfermeras del Hospital Reina Sofía destacan su papel de cuidadoras con los pacientes crónicos en su día internacional

Entre las patologías más atendidas figuran la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y respiratorias y los tumores, que se han convertido en una amenaza global por su elevada incidencia y mortalidad

REDACCIÓN

El Reina Sofía celebró el pasado 12 de mayo el *Día Internacional de Enfermería* con un llamamiento a los ciudadanos centrado en el compromiso de estos profesionales con los cuidados que el enfermo necesita. El Consejo Internacional de Enfermería centró su atención en esta ocasión en el papel de estas profesionales ante las enfermedades crónicas y en la aplicación de modelos saludables para los pacientes y sus familiares.

Estas patologías –entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y también las respiratorias y los tumores– se han convertido en una amenaza global por su elevada incidencia y la mortalidad asociada. El Hospital Reina Sofía ha implantado planes integrales de salud dirigidos a dar respuesta a las situaciones de enfermedad crónica más prevalentes en Andalucía, en los que la colaboración de la enfermería resulta fundamental.


Profesional de enfermería cuidando a paciente

Se celebra cada 12 de mayo desde 1971, coincidiendo con el aniversario del nacimiento de Florence Nightingale (1820-1910), considerada la impulsora del concepto moderno de la enfermería.

En esta línea, destacan los programas de educación diabetológica que imparten las enfermeras dentro del plan de diabetes, los talleres de control de peso para pacientes obesos, de rehabilitación cardiaca y cuidados paliativos. Además, en la actualidad se trabaja en la implantación de cursos formativos para pacientes asmáticos a fin de que conozcan conceptos básicos de su enfermedad, los tipos de medicación y el manejo de los inhaladores.

El Reina Sofía cuenta con cinco enfermeras gestoras de casos –antes conocidas como enfermeras de enlace–, que ofrecen una atención personalizada y garantizan la continuidad de los cuidados de los pacientes con necesidades especiales al alta, coordinándose con dispositivos de Atención Primaria. Se trata, fundamentalmente, de enfermos crónicos, ancianos frágiles, personas con déficit de autocuidados y deterioro de su movilidad física, así como niños con problemas sociales o enfermedades oncológicas. El objetivo de su trabajo es disminuir el impacto que supone la transición del hospital al domicilio.

La figura del cuidador del enfermo ha cobrado especial protagonismo destacando el trabajo de la enfermería. El Reina Sofía lleva ya seis años trabajando en el Plan de Atención a las Personas Cuidadoras, que tiene como base el Decreto de Apoyo a las Familias Andaluzas del Servicio Andaluz de Salud.

Por otra parte, el personal de enfermería se va incorporando progresivamente al terreno de la investigación y cada vez son más los profesionales que colaboran con las líneas abiertas (prevención de úlceras por presión, estudios sobre niveles de dependencia...).

En contacto directo con el enfermo, la familia y la comunidad, el personal está capacitado para actuar incluso antes de que surja el problema, con el propósito de mejorar las perspectivas de salud de la población y garantizar cuidados con la máxima seguridad. Su ámbito de actuación abarca desde la prevención de la salud hasta la ayuda al bien morir, impulsando el cuidado excelente y dando respuesta a las necesidades cotidianas de la ciudadanía cordobesa de forma cálida, humana y personal.



El Distrito Sanitario Córdoba celebra en sus centros el Día Mundial de Higiene de Manos

El proyecto consiste en el desarrollo de actividades dirigidas al colectivo infantil, cuidadoras de pacientes en domicilio, en residencias, en centros de día, alumnado de enfermería y profesionales de la salud de Atención Primaria

REDACCIÓN

El Distrito Sanitario Córdoba celebró en todos sus centros el Día Mundial de Higiene de Manos para fomentar la seguridad del paciente. El proyecto se ha desarrollado en todos los centros del Distrito bajo el nombre 'Manos Limpias, Manos seguras'. Esta actividad surge de la Comisión de Seguridad del paciente del Distrito Córdoba y consiste en el desarrollo de una serie de actividades intersectoriales dirigidas a la población de los centros de salud: colectivo infantil, cuidadoras de pacientes en domicilios, en residencias, en centros de día, alumnado de enfermería y profesionales de la salud de los centros de Atención Primaria.

Además, dentro del programa formativo del Distrito Sanitario Córdoba se ha planificado en el primer trimestre de este año la formación en higiene de manos en todas las Unidades de Gestión Clínica (UGC). Entre los objetivos destacan seguir concienciando a los profesionales de la importancia de la Higiene de Manos en su práctica asistencial, así como implicar a la población a través de la participación en actividades.

El Distrito Córdoba consiguió la acreditación de la Agencia de Calidad Sanitaria Andaluza en 'manos seguras', siendo nombrado centro mentor para el resto de Andalucía.

Entre las actividades llevadas a cabo destacan las realizadas por la UGC de Poniente, en la que los niños y niñas de las consultas de pediatría han participado en un teatro de guiñol. Se han elaborado póster con dibujos de sus manos y posteriormente se les ha instruido en una correcta higiene de manos.

En todos los centros de salud de la capital se instalaron *stands* informativos en la entrada del centro y se llevó a cabo una actividad que consistió en hacer un árbol de manos de colores con pintura de dedos y después se enseñaba el correcto lavado de manos. Además, en todas las UGC se han realizado sesiones formativas de promoción de comportamientos seguros para todo el personal del centro y se han hecho actividades intersectoriales en los centros de mayores, residencias, asociaciones, a través de talleres sobre higiene de manos con residentes y cuidadores.

Impulsar la mejora de la higiene de manos es un elemento nuclear que se enmarca en la Estrategia de Seguridad del paciente de la Consejería de Salud. La estrategia 'Manos Seguras' tiene como fin poner de relieve la importancia crítica de una buena higiene de manos en la asistencia sanitaria a través de una iniciativa global de toma de conciencia.

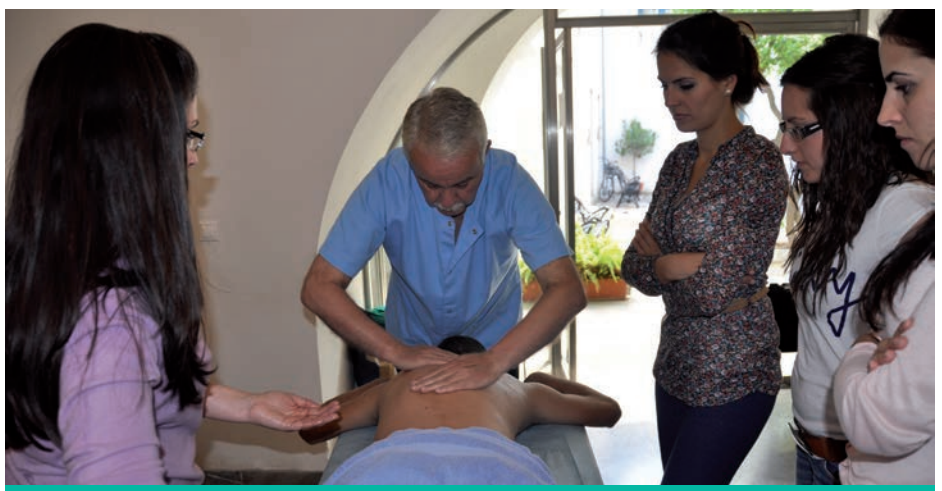

Una de las participantes en la celebración del día mundial en el centro de salud occidente

El año pasado el Distrito Córdoba consiguió la acreditación concedida por la Agencia de Calidad Sanitaria Andaluza en 'manos seguras', lo que le valió ser nombrado centro mentor para el resto de Andalucía.

Profesionales de enfermería siguen un taller de Quiromasaje

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba ha ofrecido en su sede un taller de Quiromasaje que, organizado y patrocinado por el Consejo Andaluz de Enfermería (CAE), ha permitido a los profesionales inscritos avanzar en la práctica de las técnicas y maniobras propias del quiromasaje para su aplicación con fines preventivos o terapéuticos.


Taller de Quiromasaje

Como cada año, el Colegio de Enfermería de Córdoba desarrolla su ciclo de talleres que, en esta edición, ha arrancado con el taller de Quiromasaje, al que ha seguido un taller de Vendaje Funcional. Con estas actividades formativas eminentemente prácticas, la institución colegial apuesta por que las enfermeras asistentes complementen su formación y adquieran habilidades y técnicas que enriquezcan y den versatilidad a su perfil profesional.

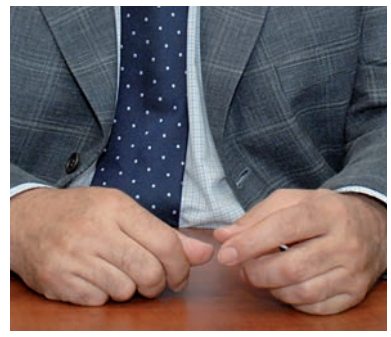
En el taller de Quiromasaje los alumnos han entrado en contacto con las principales técnicas y maniobras mostradas por el profesor, el experto en Enfermería Deportiva José Manuel Anguita Gascón. Así, el alumnado ha puesto en práctica las distintas técnicas y maniobras correspondientes al protocolo básico de espalda, protocolo básico de piernas, de pie y de tobillo, entre otros.



José María Arizón

Director del Servicio de Cardiología del Hospital Reina Sofía





«Ser pioneros con el trasplante de corazón tuvo un efecto detonante en el hospital»

Ó. CÓRDOBA

El doctor D. José María Arizón, terminó la licenciatura de medicina en Sevilla en 1975. Desde entonces trabaja en el Hospital Reina Sofía (con un breve paso por el servicio de urgencias de Puente Genil). En 1986 formó parte del equipo médico que realizó el primer trasplante de corazón de Andalucía. En 1992 accedió al cargo de Jefe de Sección, encargado de Planta, Registros Externos, Consulta y Trasplantes y, desde 2005, dirige el Servicio de Cardiología del Reina Sofía y es director del Programa de Trasplante Cardiaco.

- Se han cumplido 25 años del primer trasplante cardiaco en el Reina Sofía. ¿Qué supuso para el hospital cumplir ese hito, siendo el primero de Andalucía?

- El primer trasplante fue el 10 de mayo de 1986 y, como recuerda el doctor Don Manuel Concha, que fue el director del programa hasta 2005, provocó en el hospital un efecto detonante en todos los aspectos, que lo lanzaron a convertirse en referencia en muchos campos, además del trasplante cardiaco, como por ejemplo en el trasplante hepático o el pulmonar.

«Córdoba cuenta con la mayor tasa de donación, por lo que podemos estar orgullosos y muy agradecidos»

- Usted fue parte del equipo pionero. ¿Cómo vivió esos importantes momentos?

- Puedo decir que con una mezcla de euforia, temor, orgullo, angustia, esperanza... y podría seguir añadiendo calificativos que sentía en aquél momento de forma simultánea. Nosotros lo que realmente queríamos era conseguir un éxito, pero no por nosotros, sino en primer lugar por el paciente, que había puesto su vida en nuestras manos, por la familia del donante, para darle más sentido al gesto generoso que habían tenido, y por las expectativas que se habían generado en el hospital y fuera de él por la intervención que íbamos a realizar.

- ¿Cuántos injertos se han llevado a cabo en el hospital desde entonces?

- Se han realizado 542 trasplantes de corazón, y de ellos 53 se han realizado en niños.

- ¿Cuál es la tasa de supervivencia tras el trasplante en el Reina Sofía?

- Nosotros tenemos la suerte de poder afirmar que nuestro tercer paciente injertado cumplirá el próximo diciembre 25 años desde la operación. En cuanto a tasa de supervivencia, en nuestro hospital es similar a la media española y se encuentra entre el 50-55 por ciento a los 10 años, que seguiremos mejorando, pero de la que tenemos que estar orgullosos, teniendo en cuenta que un paciente con una enfermedad grave de corazón no suele sobrevivir un año si no cuenta con un trasplante.

- ¿Cuáles han sido las mayores avances en el campo del trasplante de corazón en estos años?

- Nosotros empezamos el programa de trasplantes de una forma casi artesanal. Existían muchos

El dato

El primer trasplante de Andalucía.

El doctor D. José María Arizón formó parte del equipo médico, dirigido por el doctor Concha, que realizó en el Hospital Reina Sofía el primer trasplante de corazón en Andalucía. Desde entonces se han realizado 542 trasplantes (53 de ellos en niños), teniendo algunos hitos como el trasplante realizado en España a un paciente de menor edad (un bebé de solo 8 días), el nacimiento del primer bebé español de una madre previamente trasplantada de corazón, y se ha implantado el primer corazón artificial de Andalucía.



> *Como dato de supervivencia, nuestro tercer paciente injertado cumplirá el próximo diciembre 25 años desde la operación.*

> *Uno de los mayores avances de los últimos años es el uso de mejores sustancias inmunosupresoras.*

problemas que debíamos ir resolviendo sobre la marcha. Hoy en día, tenemos todo muy protocolizado, lo que es en beneficio para los pacientes. Además de eso, entre los grandes avances encontramos, posiblemente como el principal, el uso de sustancias inmunosupresoras, que han ido mejorando con el tiempo y que son actualmente, no sólo mucho más efectivas, haciendo casi inexistente el rechazo, sino que los efectos secundarios sobre el paciente son mucho menores de lo que lo eran hace algunos años. También ha cambiado, sobre todo con el avance en las leyes de circulación, el tipo mayoritario de donante de órganos. Se ha introducido el uso de corazones artificiales, que aún tienen un gran margen en su desarrollo, pero que son una contribución muy importante, como demuestra el hecho de que haya personas que viven desde hace más de 10 años con un corazón artificial. Por último, se ha avanzado mucho en el trasplante de corazón en niños. De hecho, en nuestro hospital contamos con el trasplante realizado a un paciente de menor edad en España, un bebé de tan sólo 8 días.

- ¿Qué son los inmunosupresores?

- Son un grupo de sustancias diferentes con un mecanismo de actuación altamente complejo. En los últimos años hemos mejorado mucho en este aspecto, ya que mezclamos varias de estas sustancias en pequeñas cantidades, y cada una de ellas afecta a alguno de los mecanismos que provocan el rechazo. Hoy en día el uso combinado de estas drogas, de forma más personalizada sobre cada paciente (lo que parece ser el camino que debemos seguir), nos permite rebajar su dosis. Con ello conseguimos disminuir los efectos secundarios manteniendo su eficacia.

- De forma general, ¿cómo funciona un corazón artificial?

- Hay distintos tipos para diferentes usos. El más frecuente de ellos es como puente al trasplante, es decir, en pacientes en espera de un corazón sano, que se encuentran en muy mal estado, se implanta uno de estos dispositivos, para que ayude a su corazón enfermo a funcionar hasta el momento del trasplante. Otro de sus usos es en pacientes con el corazón afectado, pero en el que es tan sólo una ayuda a su recuperación en patologías potencialmente recuperables tales como la Miocarditis. Por último, también se ha conseguido sustituir el corazón enfermo por uno artificial. Un ejemplo de esto último lo tenemos en el anterior vicepresidente de los Estados Unidos Richard Cheney. Estos dispositivos tienen el inconveniente de la necesidad de una batería que les de energía, aunque los modelos más recientes cuentan con un sistema, parecido a un cinturón que lleva la batería y que se puede recargar en la propio casa del paciente.



El doctor Arizón en el Hospital Reina Sofía

- ¿Qué avances podemos ver en el futuro en el campo de los trasplantes de corazón?

- Lo más cercano parece ser la evolución del corazón artificial, que se convertirá en una realidad completa sustituyendo en muchos casos el trasplante por el corazón de un donante. Por otro lado, existen muchos estudios en marcha, cuyos resultados no se sabe cuando podrían ser aplicables, que determinan el uso de células madre totipotenciales, que parecen ser capaces de desarrollar tejido cardiaco que sustituya al tejido dañado. Por último, podemos hablar del xenotrasplante, con el que han surgido algunos inconvenientes, pero que puede ayudar a evitar la paradoja vida/muerte del trasplante y que, a pesar de la probable oposición de algunas asociaciones defensoras de los animales, puede ayudar a salvar muchas vidas en todo el mundo con la utilización de granjas controladas de animales (probablemente cerdos), modificados genéticamente, que sirvan como fuente de órganos sanos. Es muy importante el desarrollo de todos estos caminos para atenuar la diferencia entre donantes y personas con necesidad de un trasplante. Como ejemplo, *The Transplantation Society* de Estados Unidos, cifra en unos 3.000 los donantes de corazón en 2010 mientras que son 200.000 las personas que necesitan un órgano sano.

> *El avance más cercano parece ser la evolución del corazón artificial, que se convertirá en una realidad de funcionalidad completa.*

- ¿Cuál es la espera media del paciente hasta conseguir un corazón sano en el Hospital Reina Sofía?

- Podemos decir que, por desgracia, ha aumentado en los últimos años de forma dramática, pudiendo oscilar entre los 6 y los 12 meses.

- Hablando de las donaciones de órganos ¿somos solidarios los cordobeses?

- Andalucía es la región de España más generosa en ese sentido, y no sólo con cifras absolutas, lógicas por el mayor número de población, sino en porcentaje con respecto a las demás, pero dentro de nuestra región, Córdoba es la que cuenta con una mayor tasa de donación, por lo que podemos estar orgullosos y muy agradecidos. Un reconocimiento especial merece la Organización Local de Trasplantes con el doctor Robles, el doctor Dueñas, y su equipo compuesto por Bibián Ortega y José Luis Medina.

- Como figura destacada de la sociedad cordobesa ¿qué opina de la candidatura de Córdoba 2016?

- Creo que si alguna ciudad de España merece por tradición, cultura y por aquello que ha representado, siendo un ejemplo en la convivencia de diferentes civilizaciones en su momento de mayor esplendor en el siglo X, ser elegida Capital Europea de la Cultura es Córdoba.



VI FARMACIAS DE GUARDIA JUNIO

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 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 2 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 3 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 4 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 5 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 6 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 7 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 8 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 9 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 10 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 11 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 12 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 13 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 14 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

farmacias

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 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 16 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 17 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 18 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 19 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 20 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 21 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 22 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 23 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 24 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 25 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 26 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 27 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 28 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 29 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 30 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



Las nutritivas hortalizas del gazpacho
comer sano 16

El ejercicio físico protege contra el Alzheimer
deporte saludable 18

Seguridad infantil en la piscina
la infancia y la salud 20

La tos, una irritación molesta
salud y bienestar 22



el odontólogo responde

ebm

Malformaciones faciales y ortodoncia

Ortodoncista es el profesional de la odontología que ejerce la ortodoncia de manera especializada

POR EL DOCTOR RAFAEL GUTIÉRREZ DE RAVE AGÜERA,
MÉDICO-ESTOMATÓLOGO, DIRECTOR DE CLÍNICA C.I.D

Es habitual que el dentista u odontólogo sea quien detecte el problema de malposición dentaria o de los maxilares y remita al paciente al ortodoncista para que sea éste quien determine el momento más adecuado para su tratamiento, así como el procedimiento más correcto para realizarlo.

El apiñamiento dental puede ser: leve o severo como resultado la mala posición de los dientes. Estas alteraciones pueden ser adquiridas o deberse a factores hereditarios.

Entre las alteraciones más comunes se encuentran:

Prognatismo Es una relación en que la mandíbula y/o los dientes inferiores se hallan adelantados con respecto al maxilar superior. Puede deberse a un excesivo crecimiento de la mandíbula, al deficiente crecimiento del maxilar superior, a la inclinación hacia afuera de los dientes inferiores o a una combinación de todos estos factores.

Retrognatismo Es una relación en que la mandíbula y/o los dientes inferiores se hallan retrasados con respecto al maxilar superior. Puede deberse a un excesivo crecimiento del maxilar superior, al deficiente crecimiento de la mandíbula, a la inclinación hacia afuera de los dientes superiores o a una combinación de todos estos factores.

Mordida Abierta Cuando al contactar los dientes superiores contra los inferiores queda un espacio entre ambos dificultando el sellado de los labios, se habla de mordida abierta. Generalmente sus causas son la succión digital (chupar el dedo) y la deglución con empuje lingual (empujar los dientes superiores con la lengua al tragar).

Mordida Cruzada Hacemos referencia a este padecimiento cuando existe entrecruzamiento de los dientes superiores con los inferiores o viceversa.

Diastemas Son espacios de separación entre los dientes y que en condiciones de normalidad no deben existir.

Mordida profunda Los dientes superiores cubren a los inferiores de manera parcial o total.

Mordida borde a borde Los bordes incisales de los dientes superiores contactan directamente con los bordes incisales de los dientes inferiores.



Colapso Es un estrechamiento que se puede presentar tanto en el maxilar como en la mandíbula, lo que provoca que no exista espacio suficiente para albergar correctamente a todos los dientes.

La relación normal entre maxilar superior y mandíbula guarda un patrón conocido como "tijera" (al morder, los dientes superiores cubren ligeramente a los inferiores y además no hay la presencia de malposiciones dentales).

Tratamiento actual

Anteriormente se pensaba que los tratamientos de ortodoncia eran exclusivamente para los niños; sin embargo, hoy en día se sabe que pueden realizarse a cualquier edad consiguiendo excelentes resultados. También se cree equivocadamente que son tratamientos que tienen como objetivo mejorar solamente la estética, pero realmente los tratamientos de ortodoncia van más allá de eso, ya que consiguen mejorar la función, estética y desde luego la salud.

BRACKETS

Los tratamientos de ortodoncia generalmente se llevan a cabo con brackets que pueden ser metálicos o estéticos.

Los Brackets estéticos pueden ser de plástico o de cerámica:



Brackets de plástico: tienen la desventaja de deformarse con los cambios de temperatura bucales y se pigmentan fácilmente.

Brackets de cerámica: son de gran calidad y no tienen los inconvenientes de los de plástico, aunque su costo es mayor.

También se pueden encontrar diversos materiales como zafiro o policarbonato, siendo los de zafiro y cerámica los más resistentes, no cambia su color y es recomendable para todas las maloclusiones aunque se controlan peor las fuerzas en ellos ejercidas.

En todo caso es importante saber que la boca es una unidad llamada también sistema estomatognático que incluye dientes, procesos alveolares: maxilar, mandíbula, músculos y articulación tempomandibular, también llamada A.T.M y que su diagnostico como tratamiento ha de realizarse en conjunto y con una visión integral por parte de un equipo multidisciplinar de las distintas especialidades bucodentales lo que incluye el odontólogo, estomatólogo y cirujano maxilofacial para los casos de cirugía oseo- maxilar y mandibular.



COMERCIAL

MONRA

- Diseño, Realización y Mantenimiento de Jardines
- Instalación y Reparación de Riegos y Pozos
- Depuradoras
- Maquinaria para jardín
- Productos Químicos



- Cloradoras Salinas
- Depuradoras
- Cubiertas
- Olvídese del Mantenimiento de su Piscina
- Disfrute de su Piscina Todo El Año
- Le Instalamos La Cubierta y La Climatización
- Limpiafondos Automáticos
- Le asesoramos sin coste

Comercial MONRA. Su Proveedor de confianza

Nuevas instalaciones: Avda. Virgen de las Angustias, 5-local 14006 CÓRDOBA

Teléfono 957 273 494 e-mail: ramon.orti@ramon.orti.com www.comercialmonra.com

Las hortalizas del gazpacho, alimento de temporada que es muy nutritivo

Fuente de vitaminas y otros compuestos, se asocian a un menor riesgo de enfermedades crónicas

A. CABELLO

En realidad, el término hortaliza no atiende a ningún fundamento botánico sino que recoge a un grupo de plantas generalmente cultivadas en huertas, invernaderos o regadíos. Se pueden consumir crudas o preparadas.

Entre las hortalizas, cuyo consumo diario es muy recomendable, encontramos: las acelgas, el apio, la espinaca, la berenjena, la coliflor, la lechuga, el pimiento, el rábano, la alcachofa, el guisante, la cebolla, el nabo, el puerro, la zanahoria, la remolacha, el tomate, el pepino, la patata...



El tomate

Nos aporta numerosos beneficios tanto en crudo como preparado. Rico en vitaminas A y C, contiene otras en menor cantidad como B, PP y K. Nos aporta muchos minerales como fósforo, hierro, calcio, magnesio, zinc, cobre, potasio y sodio. Contiene bioflavonoides y licopenos. Entre sus propiedades y beneficios podemos destacar que es bueno para la vista por su contenido en vitamina A, aumenta la resistencia a infecciones, previene problemas cardiovasculares, aporta beneficios contra la hipertensión, es diurético, antinflamatorio y cicatrizante…

El pepino

De la familia de las Cucurbitáceas, es una buena fuente de nutrientes. Posee carotenos en la piel, pero pelado carece de ellos. Con la piel también se consume fibra y vitamiana A. Posee silicio que dota de elasticidad a las células y actúa sobre la piel, el cabello, las uñas, etc.

La cebolla

Contiene vitaminas A, B1, C, E, minerales como calcio, magnesio, yodo, cobalto, cobre, hierro, fósforo,cloro, níquel, potasio, silicio, zinc, azufre, bromo y ácido fólico. Es diurética, tónica, depurativa, digestiva. Buen reconstituyente, tiene beneficios en la tos y el resfriado.

El ajo

De la familia de las Liliáceas, el ajo es un diurético, expectorante y estimulante y durante mucho tiempo se ha usado como antiséptico. Es un remedio natural usado para el asma, la tos, la bronquitis y otras dificultades respiratorias. Es bueno contra el reuma, antiinflamatorio, incrementa las defensas del organismo, es anticoagulante y vasodilatador, y tiene propiedades antibióticas.

El pimiento

De la familia de las Solanáceas, el pimiento es originario de América. Tiene un contenido en calorías importante, mucha agua y fibra. De su contenido en vitaminas destacamos la C, E, A, B1, B2 y B3. Contiene minerales como fósforo, magnesio, potasio o calcio. También encontramos ácido fólico y carotenos.

Entre sus beneficios podemos decir que favorece la formación de colágeno y el crecimiento del cabello, uñas y mucosas. Nos ayuda con las defensas bajas ya que contribuye a la creación de glóbulos rojos y blancos. Actúa como analgésico para artritis y reuma.

Apuntes

Muy saludables.

Las hortalizas son una importante fuente de vitaminas y otros compuestos bioactivos cuyo consumo diario esta muy recomendado y se asocia a un menor riesgo de sufrir enfermedades crónicas (cardiopatías, cáncer...).



2.470 €

Sofá 3 plazas Long Island
diseño Estudio Roche Bobois



Fotografía Manel Gibert. Agradecimientos: esculturas Héraid Nájar ★ agradecemos las sugerencias

Sofá Long Island (L. 230 x H. 89 x P. 115 cm): 2.470 € hasta el **30**/06/2011 en Península. Revestido de tela Ariana. Totalmente desenfundable. Patas de madera tintada wengé. Existe en múltiples elementos componibles, rinconera, sillón y puf. Modelo de la fotografía, sofá 5 plazas L. 333 cm. Mesa de centro con patas de metal, biblioteca con puertas de metal y sellette Architecte.

CÓRDOBA
Plaza de Colón, 22-23.
Tel. 957 496 794
cordoba@roche-bobois.com

SEVILLA
Avenida de Andalucía, 4.
Tel. 954 980 086
sevilla@roche-bobois.com

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

Concebido para usted

rochebobois
PARIS

Durante el estudio, el equipo de investigadores usó varios grupos de ratones transgénicos 3xTg-AD con una patología similar a la enfermedad de Alzheimer

El ejercicio físico continuado protege contra el Alzheimer

el dato

Los datos obtenidos no son fácilmente extrapolables a la especie humana, pero sugieren que el ejercicio físico, y probablemente el intelectual, pueden ser beneficiosos a medio plazo para retrasar determinados síntomas característicos de la enfermedad de Alzheimer y otras que acompañan al envejecimiento.

REDACCIÓN (CSIC)

El ejercicio físico voluntario tiene un efecto protector y terapéutico contra el Alzheimer: mejora las funciones sinápticas neuronales, el aprendizaje, la memoria, la función sensoriomotora y la ansiedad. Estas son las conclusiones de un estudio en el que han participado investigadores del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y que ha sido publicado en el último número de la revista Journal of Alzheimers's Disease.

Durante el estudio, el equipo de investigadores usó varios grupos de ratones transgénicos 3xTg-AD con una patología similar a la enfermedad de Alzheimer. Separó a los animales por grupos según el avance de la patología y cada conjunto tuvo acceso a la rueda giratoria durante un tiempo diferente y en estadios de la enfermedad diferentes.

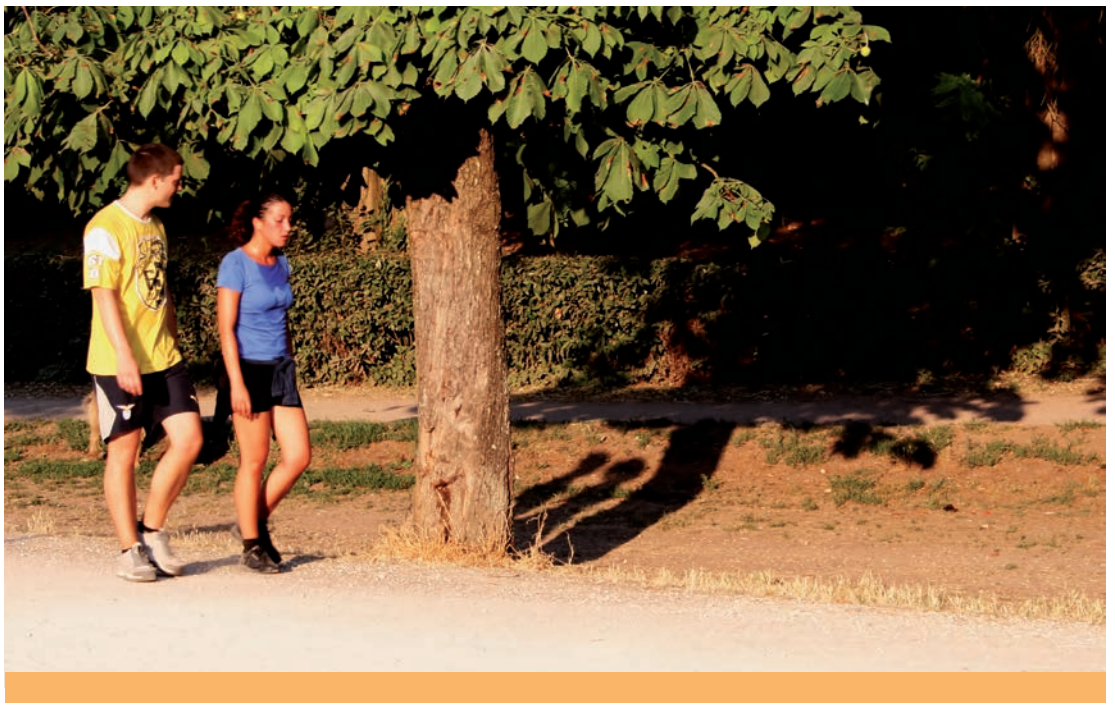
Observamos los mejores resultados en los ratones de siete meses, que ya estaban en una fase moderada de la enfermedad, y que habían realizado ejercicio durante más tiempo, de forma continuada desde un mes de edad», explica Coral Sanfeliu, investigadora del CSIC en el Instituto de Investigaciones Biomédicas de Barcelona y líder del estudio.

Los ratones enfermos que no realizaron ejercicio presentaron síntomas psicológicos de demencia y pérdida cognitiva, alteraciones en algunos mecanismos que influyen en los recuerdos y el aprendizaje, así como peor función sensoriomotora. Por el contrario, los ratones que sí hicieron ejercicio obtuvieron mejores resultados en todas las pruebas psicomotrices, en las de memoria y aprendizaje, menor ansiedad ante situaciones estresantes y mejor control de la respuesta ante sobresaltos.

El equipo investigador analizó el tejido de la corteza cerebral y del hipocampo, afectadas por la enfermedad y observó que algunos indicadores fisiológicos relevantes, como el estrés oxidativo en el cerebro, obtuvieron mejores resultados en los animales que realizaron ejercicio, «lo que revela la importancia del ejercicio voluntario y moderado como factor de neuroprotección», comenta Sanfeliu.

Comunicación entre neuronas

Gracias a pruebas electrofisiológicas se ha podido constatar también que el ejercicio protege la comunicación sináptica entre las neuronas. «Los resultados obtenidos sugieren que el ejercicio físico tiene un efecto beneficioso sobre la actividad de la corteza



El ejercicio protege la comunicación sináptica entre las neuronas

cerebral, lo que se traduce en una mayor memoria a largo plazo y en una mayor capacidad de aprendizaje complejo», explica José María Delgado, investigador de la Universidad de Pablo de Olavide y participante en este estudio.

«Desde hace tiempo se sabía que el ejercicio facilita la liberación de sustancias protectoras y que tiene un efecto beneficioso sobre la sensación de bienestar y sobre otras funciones corporales y cognitivas. Sin embargo, hasta ahora no se había estudiado de forma sistemática sobre su posible efecto beneficioso sobre el Alzheimer», añade Delgado.

Los datos obtenidos no son fácilmente extrapolables a la especie humana, pero sugieren que el ejercicio físico, y probablemente el intelectual, pueden ser beneficiosos a medio plazo para retrasar determinados síntomas característicos de la enfermedad de Alzheimer, así como los que acompañan al envejecimiento normal de la población.

En el estudio han participado investigadores del Instituto de Investigaciones Biomédicas de Barcelona (CSIC), la Universidad Autónoma de Barcelona, la Universidad Pablo Olavide de Sevilla y la Universidad de California. Además, ha recibido apoyo de la fundación La Marató, que recoge aportaciones voluntarias de ciudadanos para financiar proyectos de investigación.

Yoelvis García, Juan Carlos López-Ramos, Lydia Giménez-Llort, Susana Revilla, Rafael Guerra, Agnès Gruart, Frank M. LaFerla, Rosa Cristòfol, José M Delgado-García, Coral Sanfeliu. Physical exercise protects against Alzheimer's disease in 3xTg-AD mice. Journal of Alzheimers's Disease DOI: 10.3233/JAD-2011-101635

La enfermedad de Alzheimer

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa, que causa una atrofia cerebral difusa, asociada generalmente con la demencia (es de hecho su forma más común), y se presenta normalmente en la edad avanzada. Sus síntomas más comunes son el deterioro cognitivo y los trastornos conductuales. A día de hoy es una enfermedad incurable y terminal, y aunque existen tratamientos farmacológicos que parecen mejorar ligeramente la calidad de vida del paciente, no se ha conseguido todavía detener el curso de la enfermedad.



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

/ tratamiento del dolor
/ cervical, dorsal, lumbar
/ osteopatía y manipulaciones vertebrales
/ lesiones deportivas
/ esguinces, tendinitis, contusiones
/ patologías de rodilla, codos y hombros...
/ reumatología
/ lumbalgias, ciáticas, hernias de disco
/ masajes, drenaje linfático, electroterapia
/ fisioterapia geriátrica
/ parkinson, alzheimer...

Salvador Vinuesa Sánchez
Ana Mª Machado Rodríguez

CENTRO DE FISIOTERAPIA & OSTEOPATÍA
SANTA MARINA

C/ Mayor de Santa Marina, nº 6
Tel. 957 48 75 43 / 615 22 49 83 / 655 68 16 27
www.fisioterapiasantamarina.es

AZANA

Proyectos de Reforma
Proyectos de Decoración.
Estudio del color.

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

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

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

EL CHALET

957 27 18 12
605 82 94 54

COCHERA ¡¡OCASIÓN!!

Cochera recién reformada
C/ Reyes Católicos
6.500.000 ptas.

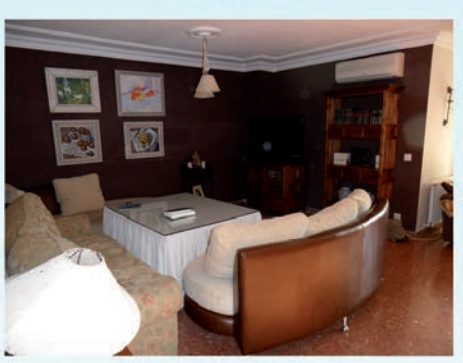
PISO EN ALQUILER

Zona Camping. Salón amplio, 4 dorm., 2 baños reformados, cocina amueblada, clima, doble acristalamiento, piscina, cochera, 800 €



ZONA VIAL

Piso amueblado de 165 m², amplio salón-comedor con terraza, 4 dormitorios, 2 baños y cocina reformados, terraza lavadero, amplia despensa, piscina y jardines comunitarios, ascensor. 55.000.000 + 6.000.000 ptas. con cochera.



PISO EN ALQUILER

Piso de 80 m², 3 dorm., amueblado, baño y terraza de 40 m² reformados, 2ª línea de playa, zona puerto. Disponible agosto y septiembre.



Seguridad infantil en la piscina

Es importante darles a conocer las normas básicas de seguridad en las piscinas

Vigilancia

Cuanto antes aprendan a nadar mejor, no sólo porque es beneficioso para su desarrollo sino por su confianza y seguridad en el agua. Así, si se caen sabrán qué hacer, aunque eso no nos evita tener que estar vigilándolos constantemente. También debemos estar atentos del cansancio del niño para evitar accidentes.



REDACCIÓN

Llega la temporada de piscina y es una buena forma de diversión y ejercicio para los niños. Pero también conlleva riesgos tanto para ellos como para los padres o cuidadores, que deben prestar atención cuando están en el agua o cerca de ella.

Según la edad, los conocimientos de flotación y natación de los niños se optará por una piscina normal o de pequeña profundidad. Las piscinas deben tener ciertas medidas de seguridad como tener los desagües lejos del alcance de los niños, tener socorristas...

Hay que recordarles que no deben tragar agua para que no cojan enfermedades. Usar protección solar adecuada las veces que sean necesarias y mantener a los niños bien hidratados cuando se prolongue la exposición al sol.

Es importante la correcta colocación de manguitos, flotador u otro sistema de seguridad así como que el producto esté homologado por la CE y esté en perfectas condiciones de uso. También debemos tener especial cuidado con los juguetes y accesorios hinchables que pueden ser divertidos pero ocasionar algún que otro problema. Es conveniente que no haya juguetes flotando por la piscina para que el niño no sienta la tentación de cogerlos y se pueda caer al agua.

Hay que darles a conocer las normas básicas de las piscinas como son no correr por los bordes de ésta, ya que pueden resbalar, no lanzarse sobre otros niños en la piscina, no empujar, usar correctamente los escalones y escalerillas, no hacer ahogadillas....

Vigilancia

Por mucho que se repita y sea evidente hay que estar muy atentos en todo momento, sobre todo cuanto más pequeños sean, usen o no flotador. Hay que procurar no dejar juguetes cerca del borde de la piscina para que no se acerquen a por ellos.

Si el niño es aún pequeño es conveniente, en piscina particular, tener acotadas las zonas de mayor profundidad. Así correremos menos riesgos y será más sencillo controlarlo. Además es conveniente tenerla cerrada para que no puedan entrar.

Los niños menores de un año se enfrían rápidamente, por lo que no deben estar en el agua más de 10 minutos, y si la temperatura ambiente no es muy alta, es mejor que no se bañen. Además de procurar que no les dé el sol en la cabeza durante mucho tiempo.

Por último hay que tener en cuenta la comida y la digestión, hay que dejar un tiempo suficiente para que se realice y evitar los cambios bruscos de temperatura, para que no se den cortes de digestión que puedan ocasionar ahogamientos por pérdida de consciencia.





GRAN CIRCO
ALASKA

❄❄ CIRCO ❄❄
CLIMATIZADO

LLEGA A CÓRDOBA

EL CIRCO MÁS IMPORTANTE DE ESPAÑA

y presenta el Gran Festival de Animales y Fieras con:

Caballos, Camellos, Llamas, Dromedarios.

Tigres de Bengala, Tigres Blancos y Tigres Dorados en la misma pista.

INCREÍBLE: EL ELEFANTE GIGANTE,

A reir con los Payasos más alegres y divertidos,

Especial para los niños: Dora la Exploradora

RECINTO FERIAL - INSTALADO EN CAMPO FUTBOL ENRIQUE PUGA

DEL VIERNES **20** MAYO

POR SUS GRANDES DIMENSIONES

HORARIOS

TODOS LOS DIAS	6 y 8:30 de la tarde
SABADOS Y DOMINGOS	12 Matinal, 6 y 8:30 de la tarde

NIÑOS: 5 € ADULTOS: 10 €

CON INVITACION - EN TRIBUNA C

DIA DEL DEBUT UNICA FUNCION: 6 de la tarde

VENTA DE ENTRADAS ANTICIPADAS: de 11 A 12,30 de la mañana

Más información 670 349 291

AL DOMINGO **29** MAYO

P GRAN P APARCAMIENTO

❄❄ CIRCO ❄❄
CLIMATIZADO

La tos, causas y tratamientos

El reflejo de la tos es un mecanismo fundamental de defensa del organismo

REDACCIÓN

La tos se produce por una contracción espasmódica repentina y a veces repetitiva de la cavidad torácica que da como resultado una violenta liberación de aire de los pulmones, lo que produce además un sonido característico. Es un reflejo que se provoca por la estimulación de los nervios sensitivos de las paredes de las vías respiratorias.

Puede ser de forma voluntaria o como mecanismo reflejo. La secuencia de la tos comprende un estímulo apropiado que inicia con una inspiración breve y profunda, a esto le sigue el cierre de la glotis, la relajación del diafragma y una contracción muscular frente a la glotis cerrada de tal forma que aumenta la presión dentro del tórax y de las vías respiratorias. Una vez que se abre la glotis, por la diferencia de presiones, sale el aire de los pulmones a gran velocidad y con él arrastra polvo, suciedad o el exceso de secreciones, de esta manera se limpian las vías respiratorias.

El reflejo de la tos es un mecanismo fundamental de defensa del organismo. Por lo general los pulmones y las vías respiratorias bajas son estériles pero si llegan a ellos suciedad, microbios... pueden causar algún tipo de infección de los bronquios o de los pulmones.



Posibles complicaciones

En ocasiones, la tos puede ocasionar algunas complicaciones. El ejemplo más claro lo encontramos en los síncopes tusígenos, que están derivados de los paroxismos de tos (aunque esta derivación no se produce en todos los casos), además, la tos agotadora puede llegar a producir la rotura de una bulla enfisematosa, fracturas costales o costocondritis. Las fracturas costales, aunque se pueden producir en pacientes normales, suelen tener realmente causas patológicas.

26,8%

La prevalencia de tos crónica es elevada, apareciendo hasta en un 26,8% de escolares de entre siete y diez años. Las tos crónica no es permanente, sino que, en general, se define como aquella que tiene una duración superior a las 3 semanas, aunque estrictamente debería ser aquella que supere las 8 semanas.

La tos es síntoma de irritación o presencia de elementos extraños.

Tipos

En caso de resfriado común se pueden dar dos tipos de tos. Cuando el virus ataca el pulmón, el revestimiento del tracto respiratorio se ve afectado y se deteriora. Se produce un aumento de las secreciones que se vuelven más viscosas y se adhieren a los pulmones. Esta irritación produce un aumento de la tos. A medida que avanza el resfriado, aumentan las mucosidades y la tos se vuelve productiva con el fin de expulsarlas.

- Tos productiva o tos con flema consecuencia de una infección viral o bacteriana. La tos propicia la expulsión de dichas sustancias de las vías respiratorias y facilita la respiración.
- Tos seca en la que hay ausencia de mucosidad, es irritante y provoca cierto cosquilleo de garganta. Esta tos puede ser provocada por flemas que no se pude expectorar, por alérgias u otras enfermedades de índole más grave.

Existe un tercer tipo:

- Tos aguda, que aparece de forma repentina causada por una gripe, resfriado u otras formas de infecciones y que no suele extenderse más allá de las tres semanas. Por contra, la tos crónica suele alargarse mucho más tiempo, ser más irritante y puede ser síntoma de enfermedades más complicadas como la neumonía.

Causas

La tos es síntoma de irritación o presencia de elementos extraños. Las causas más frecuentes son:

- Tabaco
- Resfriado común
- Reflujo gastroesofágico
- Asma bronquial
- Aspiración de objetos o cuerpos extraños hacia los bronquios
- Neumonía, insuficiencia cardiaca, embolia pulmonar
- Alergia
- Algunos medicamentos

Tos en bebés

Según el sonido que haga la tos puede ser irritativa, cuando la causa es el picor, como en alergias. Espasmódica como en bronquitis, crupal en la que esta tos acompaña a la inflamación de laringe. Productiva o húmeda que viene con producción de mucosa. Y por último, tos seca en la que no hay expectoración de mucosidad.

Por lo general los pulmones y las vías respiratorias bajas son estériles pero si llegan a ellos suciedad, microbios... pueden causar algún tipo de infección de los bronquios o de los pulmones.

Según el horario tenemos las nocturnas, que suelen estar causadas por acumulación de mucosidad nasal que pasa a la garganta y es típica de resfriados o asma nocturno .



Abierto de lunes a sábado de 12:30 a 16:00 y de 20:00 a 23:30

TABERNA SALINAS®

Desde 1879



Cada taberna es un universo
y Taberna Salinas
vive del milagro
de condensar
la edad intemporal,
cuando Córdoba
era de verdad Córdoba
y las tabernas,
tabernas



Taberna Salinas es una auténtica joya
tallada por el paso del tiempo









Calle Tundidores, 3 (Junto a Esparteria) 14002 Córdoba Teléfono 957 480 135 www.tabernasalinas.com

Patrocina Cruzcampo



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA

CÓRDOBA 2016
Capital Europea de la Cultura
CIUDAD CANDIDATA

20 MAYO • VIERNES

• Feria de Nuestra Señora de la Salud Inauguración alumbrado extraordinario (24.00 horas)
• Sesión de fuegos artificiales (24.00 horas / entre Puente de El Arenal y Puente de la Autovía)

21 MAYO • SÁBADO

• Feria de Nuestra Señora de la Salud
• XVI Encuentro Rociero "Camino de El Arenal". Savia Cordobesa (14.00), Hermandad Virgen de la Cabeza (14.45), Alba (15.30), Amigos del Club Vistasierra (16.15), Los Finitos (17.00), Oasis de los Mayores (17.45), La Unión (18.30), El Arte de Nuestra Tierra (19.15) y La Alegría de la Viñuela (20.00) (Caseta Municipal)
• Concierto extraordinario Feria de Mayo. "Ocho estrellas tiene la copla". Carmen Abad, Patricia García, Joaquín Sáez, Gema Carrasco, Sara de la Cruz, María Rubí, Abraham Ruiz y Laura María Larrea (Caseta Municipal / 23.30 horas)
• Teatro. La venganza de Don Mendo, con Toni González y Laura Domínguez. Dirección: Tricicle (Gran Teatro / 21.00 horas)

22 MAYO • DOMINGO

• Feria de Nuestra Señora de la Salud
• XVI Encuentro Rociero "Camino de El Arenal". Amigos de San Lorenzo (14.15), Cantares (15.00), Alminar (15.45), Arco Iris (16.30), Volver a Empezar (17.15), Azahar (18.00), Las Jaras (18.45), Sol y Luna (19.30), Ritmo y Compás (20.15), Yerbabuena (21.00) y Amanecer de Fátima (21.45) (Caseta Municipal)

23 MAYO • LUNES

• Feria de Nuestra Señora de la Salud
• Toros. Novillada sin picadores. Los Guateles. Serrano, El Zorro, Campos, Chocolate, Sanlúcar y Reyes (19.30 horas)

24 MAYO • MARTES

• Feria de Nuestra Señora de la Salud
• Toros. Novillada con picadores. Fuente Ymbro. Del Álamo, Barrio y Ortega (19.30 horas)

25 MAYO • MIÉRCOLES

• Feria de Nuestra Señora de la Salud
• Toros. Corrida. La Palmosilla. Moreno, Talavante y Cayetano (19.30 horas)

26 MAYO • JUEVES

• Feria de Nuestra Señora de la Salud
• Pasacalles Rociero "Camino de El Arenal" (Lugar de concentración: Torre de la Calahorra / Itinerario: Torre de la Calahorra, Acera Arrecife, Plaza Santa Teresa, avenida Campo de la Verdad, Puente de El Arenal y Recinto Ferial / 14.00 horas)
• XVI Encuentro Rociero "Camino de El Arenal". Virgen de Nazaret (16.15) y Amigos del Rocío (17.00) (Caseta Municipal)
• Toros. Corrida. Juan Pedro Domecq. Ponce, Morante y Manzanares (19.30 horas)
• Musical. Chicago (Gran Teatro / 21.00 horas)

27 MAYO • VIERNES

• Feria de Nuestra Señora de la Salud
• Toros. Corrida. La Quinta. Finito, El Juli y Perera (19.30 horas)
• Musical. Chicago (Gran Teatro / 18.30 y 22.30 horas)

28 MAYO • SÁBADO

• Feria de Nuestra Señora de la Salud
• Toros. Corrida. Torrestrella. El Cordobés, El Fandi y Leandro (19.30 horas)
• Musical. Chicago (Gran Teatro / 18.30 y 22.30 horas)
• Sesión de fuegos artificiales (24.00 horas)

29 MAYO • DOMINGO

• Toros. Corrida de rejones. La Castilleja. Hermoso, Ventura y Hernández (19.30 horas)
• Musical. Chicago (Gran Teatro / 17.30 y 21.30 horas)

30 MAYO • LUNES

• Toros. Becerrada Homenaje a la Mujer Cordobesa (19.30 horas)