

Córdoba sana

dicembre de 2012 • Año VI • número 67. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO • www.cordobasana.es

que importante es oír bien!

Centro concertado con

SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

CÓRDOBA
 C/ Cruz Conde, 12-1ª izq
 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



La Cazuela de la Espartería
 En un enclave privilegiado, junto a la plaza de la Corredera, encontramos una taberna tradicional donde degustar, en cualquiera de sus reservados, la mejor gastronomía cordobesa regada por los mejores caldos de la tierra.

C/ Rodríguez Marín, 16 (La Espartería)
 14002 - Córdoba
 Reservas: 957 488952
lacazeladelaesparteria@hotmail.com

Pueden hacer la reserva de sus salones para navidad en el telefono 957488952



REUNIÓN DE LAS SOCIEDADES DE PEDIATRÍA

Premiados tres trabajos de profesionales del Reina Sofía

El primer premio en el apartado de comunicaciones orales ha correspondido al trabajo titulado 'Efectos de las maniobras y reclutamiento pulmonar durante la anestesia en un modelo animal neonatal sano sobre la oxigenación y ventilación, así como repercusión sobre la hemodinámica y estrés oxidativo'. El segundo premio corresponde a un trabajo denominado 'atrofias cerebelosas en la infancia'. Por su parte, el tercer premio ha recaído en la comunicación 'Masa quística retroperitoneal de diagnóstico prenatal'.



Algunos de los pediatras cuyos trabajos han resultado premiados

► noticias

Expertos debaten sobre la gestión sanitaria

2

Forum Arruzafa aborda los traumas oculares

2

Los médicos de Urgencias gestionan cerca del 70% de la donación de órganos

7

III Fiesta de la Solidaridad organizada por el CMC a beneficio del Tercer Mundo

10

► entrevista

Francisco José Alarcos

8



«Morir dignamente es morir con el mínimo sufrimiento físico, psíquico o espiritual»

► en buenas manos

Disfunción temporo-mandibular

14



El ajo, un remedio natural

16



La Fundación Arruzafa abre clínica de oftalmología en Madagascar

15

El boxeo, un deporte para mantenerse en forma

18



¿Qué es la sinusitis?

20





Ortopedia Aeropuerto

Solicita nuestros catálogos

CENTRAL:
 Avda Aeropuerto 19 local
 14004 Córdoba - Tel 957456500

SUCURSAL:
 Avda Arroyo del Moro 1
 14011 Córdoba - Tel 957464906




noticias

Expertos debaten sobre la **gestión sanitaria**

El Barómetro de la Sanidad privada y empresa familiar a debate en el **FORUM GESTIÓN ARRUZAF**



Rafael Agüera junto al resto de los ponentes del Forum Gestión

REDACCIÓN

La sanidad privada es un pilar fundamental para el sostenimiento de nuestro sistema sanitario, ya que asume el 21 % de las urgencias que se dan en España y más del 32 % de la actividad quirúrgica total. Ésta ha sido una de las conclusiones del primer barómetro de la sanidad privada realizado por el Instituto para el Desarrollo y la Integración de la Sanidad (IDIS) presentado dentro

Rodríguez Alcaide, autor de *El libro blanco de la empresa familiar*, se centró en este tema tan común en el sector sanitario privado

del FORUM GESTIÓN ARRUZAF que organiza FUNDACIÓN LA ARRUZAF y el grupo Innova Ocular.

Esta reunión técnica, dedicada a profesionales de la gestión sanitaria, contó con las intervenciones de Rafael Agüera, Consejero del Grupo Innova Ocular y Director Gerente del Hospital La Arruzafa de Córdoba, M^a Carmen Ruiz Rodríguez, Directora Organización IDIS, José Ramón Rubio Laporta, Presidente del Instituto para el Desarrollo e Integración de la Sanidad (IDIS) y José Javier Rodríguez Alcaide, Catedrático Emérito de la Universidad de Córdoba y Ex director de la Cátedra Prasa de Empresa Familiar.

Este último, autor de *El libro blanco de la empresa familiar*, se centró en la empresa familiar, muy común en

Forum Gestión reunió a un nutrido grupo de profesionales en la gestión sanitaria.

el sector sanitario privado, en su complejidad y peculiaridades, y cómo su función económica se ve interferida a menudo por las inevitables pasiones de toda índole de sus miembros. Señaló algunos de los casos más usuales y problemas referidos a aspectos como sucesiones o escenarios con que se encuentran los gerentes ajenos a la familia, complicada posición en el centro de disputas entre fundador, trabajadores y familia. Rodríguez Alcaide señaló la importancia de adoptar protocolos y acuerdos para lograr la continuidad de la empresa.

Forum Arruzafa aborda los traumas oculares

Más de 400 expertos en oftalmología se reúnen en un encuentro científico que organiza Fundación La Arruzafa para tratar la especialización y los avances tecnológicos, claves en el tratamiento de los traumatismos oculares.

REDACCIÓN

Los especialistas más destacados del ámbito oftalmológico, a nivel nacional, se han reunido en una nueva cita del Forum Arruzafa, donde se han estudiado los últimos avances, técnicas, protocolos y fármacos

Este problema supone la principal causa de pérdida de agudeza visual entre los jóvenes

relacionados con el tratamiento de los accidentes oculares. Este problema supone la principal causa de pérdida de agudeza visual entre los jóvenes, a la

vez que una carga física, psicológica y socioeconómica al paciente, y a la sociedad en general, comportando su diagnóstico y tratamiento un gran reto para el ámbito médico. La cita estuvo coordinada por Juan Manuel Laborda, Director Médico del Hospital La Arruzafa.

En el Hospital La Arruzafa de Córdoba se atienden anualmente más de 12.000 urgencias oftalmológicas, de las que más de 2.500 casos están motivados por traumatismos oculares, cuyas consecuencias van desde simples erosiones, conjuntivitis química o contusiones, hasta grandes traumatismos con o sin perforación (pelotazos, pádel, puñetazos, clavos,

cuerpos extraños...). Los expertos en esta reunión subrayaron la importancia que tiene tanto la superespecialización a la hora

El Hospital La Arruzafa atiende cada año 12.000 urgencias oculares

de tratar los accidentes como los avances tecnológicos, destacando las resonancias en 3D, que consiguen una acertada y nítida exploración del trauma. También se consideró elemento clave la interacción y estrecha colaboración entre diversas especialidades (maxilofacial, plástica, otorrinolaringología...).



El doctor Laborda en la inauguración del Forum Arruzafa

Han Llegado "Nuevos Aires"

a La Gamba de Oro. Nueva decoración del Salón-Bodega y Patio Andalúz Marineru, y como siempre sus gambas, las de toda la vida.

C/ Mariano de Cavia, 13 "Los Olivos Borrachos" 14005 CÓRDOBA
TELÉFONO 957235614

La gamba de ORO

RESTAURANTE • MARISQUERÍA • COCEDERO

45 AÑOS
1967 - 2012

En Córdoba, disfrute de un ALMUERZO o CENA y le llevamos a casa en **TAXI**

Bono 5 €

Promoción no acumulable

www.lagambadeoro.es • comercial@lagambadeoro.es

C/ Montenegro (Junto a CajaSur) 14900 Lucena
TELÉFONO 957052427



CIRUGÍA PLÁSTICA & ESTÉTICA CÓRDOBA

DR. EMILIO CABRERA

www.cirugiaesteticaacordoba.com

CALIDAD ASISTENCIAL



La satisfacción de nuestros pacientes es nuestro máximo objetivo

PRESTIGIO Y EXPERIENCIA



No arriesgue resultados ni salud. Asegúrese de que el cirujano que le va a tratar tiene la correcta titulación (www.secpre.org)

ATENCIÓN PERSONALIZADA



Para Cirugía Plástica & Estética Córdoba cada paciente es único, con deseos personales de apariencia, privacidad y resultados.

SEGURIDAD Y CONFIANZA



Nuestros resultados son su confianza

GARANTIA DE ÉXITO



Resultados de máxima naturalidad

1ª CONSULTA GRATUÍTA



CIRUGÍA PLÁSTICA
& ESTÉTICA CÓRDOBA
DR. EMILIO CABRERA

Avda. Gran Capitán, 46
2º 1 C.P. 14006
Córdoba

957281450

661684125

www.drcabrera.es

LA IMAGEN DEL MES



CÓRDOBA ACOGERÁ EL CONGRESO NACIONAL DE FARMACIA EN 2014. La ciudad ha sido elegida, entre un amplio abanico de candidaturas, para ser sede de este encuentro organizado por el CACOF. El Alcalde de Córdoba, José Antonio Nieto junto al Presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos, Práxedes Cruz han presentado el nombramiento de la capital cordobesa como sede del XIX Congreso Nacional de Farmacia que, aún sin fecha definitiva, podría celebrarse en octubre del 2014. Este encuentro farmacéutico, de carácter bianual, congregará en la ciudad a unos seiscientos congresistas de todo el país para tratar temas de relevancia que conciernen directamente a la profesión farmacéutica.

SON NOTICIA

**Práxedes Cruz**

Presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba

► El Colegio Oficial de Médicos, junto con el Ayuntamiento de Córdoba, han conseguido para nuestra ciudad la celebración en 2014 del Congreso Nacional de Farmacia, uno de los más importantes de España, que reunirá en la capital a unos 600 congresistas.

**Francisco José Alarcos**

Director de la Cátedra Andaluza de Bioética de la Facultad de Teología de Granada

► Autor de la conferencia *¿Mueren dignamente nuestros pacientes en Urgencias?*, en la que explica su punto de vista sobre la eutanasia y la muerte digna, y plantea medidas para mejorar los servicios de Urgencias en los últimos momentos del paciente.

**Manuel Montero**

Vicepresidente del Colegio de Médicos de Córdoba

► Representó al Colegio de Médicos de Córdoba en la presentación de la III Fiesta de la Solidaridad organizada por el CMC a beneficio del Tercer Mundo, y que reunió a 360 personas. Los fondos recogidos irán destinados a seis ONG vinculadas con Córdoba que desarrollan labores humanitarias en el Tercer Mundo.

Córdoba Sana

Edita: JCHR Ediciones (Javier Chastang Roldán) **Director-Gerente:** Javier Chastang Roldán **Redacción y Maquetación:** Óscar Córdoba **Colabora:** Ana Cabello **Departamento comercial:** Javier Chastang Roldán **Administración:** María Jesús Córdoba **Dirección:** C/ Teruel, 4, Portal 2, 3º D. 14012 - Córdoba **Teléfono:** 605 829 454 (atención al lector y departamento comercial) **Buzón de sugerencias:** cordobasanaprensa@gmail.com **Buzón de dirección:** javierchastang@gmail.com **Web:** www.cordobasana.es

DEPOSITO LEGAL: CA-860-2006



DÍAS INTERNACIONALES DE SALUD EN DICIEMBRE

26	27	28	29	30	1 Día mundial de la lucha contra el SIDA	2
3 Día internacional de las personas con discapacidad	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 Día nacional de la esclerosis múltiple	19	20	21 Día nacional del niño con cáncer	22	23
24	25	26	27	28	29	30

LA FRASE DEL MES

« La literatura es mi esposa legítima y la medicina mi amante. Cuando me canso de una, paso la noche con la otra. »

Antón Pávlovich Chéjov
(médico, escritor y dramaturgo ruso)

NOTICIA BREVE

Una malagueña galardonada con los Premios BRAVE 2012 de Reconocimiento a los Cuidadores

Los Premios BRAVE, programa internacional de reconocimiento de aquellas personas que cada día ejercen de cuidadores de familiares enfermos, ha galardonado a 15 héroes anónimos de distintos países del mundo, entre ellos a una española que ha dedicado más de 40 años de su vida al cuidado de tres de sus cinco hijos con importantes discapacidades de desarrollo. Creados por iniciativa de la

compañía biofarmacéutica Shire plc, son la primera y única iniciativa que reconoce el valor y dedicación de los cuidadores no profesionales y de todos aquellos que de manera regular proporcionan cuidados a otras personas que lo necesitan sin recibir ningún tipo de remuneración a cambio.

Carmen Carrasco Lobato (Málaga, España): Carmen, madre de cinco hijos, ha dedicado 43 años

de su vida al cuidado de tres de ellos, y recientemente también a un amigo de la familia. Todos ellos han nacido con importantes discapacidades de desarrollo. Su labor ha ido mucho más allá del papel de cualquier madre y amiga.

Shire es una compañía biofarmacéutica global cuya misión es conseguir que las personas con enfermedades vivan mejor. Para más información www.shire.com.



Pedazo de tortilla española acompañada de una cañita, ideliciosas!
De obligada parada tras visitar la mezquita

957 48 89 75
info@tabernabarsantos.com
Calle Magistral González Francés nº 3
14003 - Córdoba





Professional English English in Medicine: A Course in Communication Skills

Comunícate y trabaja sin dificultad en inglés con pacientes, trabaja en investigación, domina las referencias farmacológicas, etc.
Este método es el resultado de muchos años de enseñanza.
Con el método de Cambridge, aseguramos el éxito a profesionales que desarrollan su trabajo en ámbitos específicos del terreno sanitario.



Nuestra meta es lograr que nuestros alumnos consigan dominar el idioma de forma eficaz en el menor tiempo posible, procurando que el aprendizaje se realice en un ambiente relajado para que el estudiante se sienta cómodo, sea receptivo y aproveche al máximo las clases.

Profesorado nativo.

Alemán, francés, italiano y chino para todas las edades y niveles.

Especializados en la preparación de exámenes oficiales (B1, B2, C1...).

Inglés in company, programas en el extranjero, clases particulares, traducción e interpretación, speaking.

noticias

SEMES instruye a más de 1.700 escolares de Córdoba en técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP)

La sociedad científica celebra un taller masivo en el pabellón Vista Alegre en el marco del XVIII Congreso Regional

REDACCIÓN

Algo más de 1700 escolares procedentes de colegios e institutos de toda la provincia de Córdoba han participado en el Taller de Reanimación Cardiopulmonar (RCP) que la Sociedad Andaluza de Urgencias y Emergencias (SEMES) ha desarrollado en el Pabellón Vista Alegre de la capital cordobesa. En términos del vicepresidente del colectivo sanitario, Antonio Rojas, jefe de Urgencias del Hospital de Osuna (Sevilla), es «fundamental» el soporte vital básico en «edades tempranas al tratarse del primer escalón de la cadena de supervivencia».

En colaboración con la Delegación Provincial de Salud de la Junta de Andalucía, que ha aportado el material necesario para realizar la actividad, cerca de medio centenar de instructores de SEMES se han ocupado de enseñar las técnicas. Este acto se enmarca además en el programa de actividades del XVIII Congreso Regional de esta sociedad científica.

El doctor Rojas, al que han acompañado el presidente del comité científico, Julio Aparicio, el médico del Dispositivo de Cuidados Críticos y Urgencias de Montoro, Francisco Javier Fonseca, ha abundado en la apuesta de SEMES por la «precocidad en la formación». También ha puntualizado que la iniciativa partió del colectivo al que representa y que es la primera vez en Andalucía que un taller de reanimación cardiorrespiratoria reúne a más de 1700 personas en sólo una mañana. Para el jefe de Urgencias del Hospital de Osuna es una actividad que «debe ir repitiéndose en todas las provincias» como medida «para reducir la tasa de mortalidad por parada».

El vicepresidente de SEMES y responsable de la jornada ha re-



Un momento de la celebración de los talleres en el polideportivo municipal Vista Alegre

saltado asimismo la importancia que tiene que la primera intervención se produzca en los primeros cuatro minutos, ya que, según ha matizado, «a partir de ese momento se van reduciendo las posibilidades de supervivencia y aumentando las opciones de que queden secuelas graves en la persona que ha sufrido la parada cardiorrespiratoria». En este sentido ha aludido al trabajo realizado por el Grupo DESA de SEMES Andalucía para formar a la población en este capítulo y dotar los espacios de desfibriladores semiautomáticos.

El doctor Aparicio, por su parte, se ha mostrado muy satisfecho por la elevada participación que ha habido en el taller de RCP celebrado en Vista Alegre y ha agradecido el apoyo prestado por la Delegación de Salud para que la actividad fuera una realidad.

El médico del DCCU de Montoro ha explicado que la instrucción ha consistido en Enseñar a reconocer y saber actuar en tres situaciones diferentes, pero que comprometen la vida de una persona: una parada cardiorrespiratoria, un atragantamiento y un accidente cerebrovascular o congestión. También ha precisado que los alumnos han aprendido a reconocer cuando una persona está

inconsciente e interpretar si la respiración es adecuada o no, avisar al teléfono de emergencias 112 y qué tipo de información deben aportar al centro de coordinación.

Al margen del taller de RCP, otra de las actividades más destacadas del XVIII Congreso Regional de SEMES Andalucía ha sido la mesa de actualización en la que se ha abordado la 'Gestión de Crisis y Catástrofes con Múltiples Víctimas'.

El dato

La instrucción ha consistido en Enseñar a reconocer y saber actuar en tres situaciones diferentes, pero que comprometen la vida de una persona: una parada cardiorrespiratoria, un atragantamiento y un accidente cerebrovascular o congestión. También ha precisado que los alumnos han aprendido a reconocer cuando una persona está inconsciente e interpretar si la respiración es adecuada o no, avisar al teléfono de emergencias 112 y qué tipo de información deben aportar al centro de coordinación.

A saber

1 XVIII Congreso Regional
Este acto se enmarca además en el programa de actividades del XVIII Congreso Regional de esta sociedad científica SEMES.

2 1700 personas
Es la primera vez en Andalucía que un taller de reanimación cardiorrespiratoria reúne a más de 1700 personas en sólo una mañana.

3 Cuatro minutos
Es mayúscula la importancia que tiene que la primera intervención se produzca en los primeros cuatro minutos, ya que a partir de ese momento se van reduciendo las posibilidades de supervivencia y aumentando las opciones de que queden secuelas graves.

4 Grupo DESA
Hay que aplaudir el trabajo realizado por el Grupo DESA de SEMES Andalucía para formar a la población en este capítulo y dotar los espacios de desfibriladores semiautomáticos

Ojo al dato

1700

Algo más de 1700 escolares procedentes de colegios e institutos de toda la provincia de Córdoba han participado en el Taller de Reanimación Cardiopulmonar (RCP) que la Sociedad Andaluza de Urgencias y Emergencias (SEMES) ha desarrollado en el Pabellón Vista Alegre de la capital cordobesa.

Amalia
JOYERÍA

- Collares a medida
- Piedras semipreciosas
- Colgantes
- Pulseras

- Broches
- Pendientes
- Diseño en plata
- Diseño en oro

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

Los médicos de Urgencias gestionan cerca del 70% de la donación de órganos

El doctor Juan Carlos Robles, jefe de sección de Medicina Intensiva del Hospital Reina Sofía, destaca el papel de los profesionales de Urgencias en el éxito de los trasplantes

REDACCIÓN

El éxito de la donación de órganos y trasplantes se debe en gran medida al trabajo que realizan los profesionales de Urgencias. Así lo ha expuesto esta mañana Juan Carlos Robles, jefe de sección de Medicina Intensiva del Hospital Reina Sofía, en la última conferencia del XVIII Congreso Regional de la Sociedad Científica de Urgencias y Emergencias (SEMES) en Andalucía, que se ha

Se estima que el año acabe en la provincia de Córdoba con más de 40 donaciones de órganos por millón de trasplantes

desarrollado en Córdoba desde el pasado jueves. En concreto, según el doctor Robles, antiguo coordinador de Trasplantes del citado centro sanitario, los equipos de Urgencias e Intensivos gestionan cerca del 70% de las donaciones de órganos para su posterior trasplante. En términos del facultativo, la importancia de estos servicios radica en el «buen trabajo» que realizan y el hecho de que son «la puerta de entrada» y, por tanto, quienes asisten en primera instancia a los pacientes en estado crítico.

El notable porcentaje que ocupa a los profesionales de Urgencias e Intensivos en el capítulo de Donación y Trasplantes ha llevado al



Juan Carlos Robles

doctor Robles a resaltar el trabajo realizado por estos sanitarios en la «detección» y la «coordinación» con el equipo de especialistas que se ocupa de este campo de la Medicina. «Considero que la relación y la relación entre uno y otro servicio debe ser exquisita para que la donación sea un éxito», ha matizado el médico del Reina Sofía, que ha añadido que en el caso del complejo cordobés «eso es además una realidad que nos ha convertido en una de las provincias más solidarias».

Otro de los elementos que ha resaltado el doctor Robles durante su intervención, 'Donación y Trasplantes: Nuestra labor como Urgenciólogos', es que el personal de Urgencias e Intensivos «sabe que estamos localizados las 24 horas». También ha ofrecido una

previsión del número de donaciones que habrá en 2012. Ha puntualizado a este respecto que el año acabará en la provincia de Córdoba con más de 40 donaciones de órganos por millón de trasplantes. Ha añadido que esta estadística se situará nuevamente por encima de la media nacional y andaluza, que rondará las 35.

Robles, por último, ha aprovechado el acto, previo a la clausura oficial del encuentro científico organizado por SEMES Andalucía, para agradecer a los equipos de profesionales del ámbito hospitalario, a los de Urgencias en especial y a la sociedad en general, a quienes considera responsables de que Córdoba sea cada año una de las provincias más solidarias en el capítulo de Donación y Trasplantes.

Yoga para ayudar al paciente a afrontar su enfermedad

Curso del Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba



Enfermeras asistentes al curso

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba ha celebrado el curso de *El yoga como intervención enfermera en cuidados naturales*, con el que las enfermeras asistentes han aprendido a dotar a sus pacientes de herramientas de relajación y meditación simple para que afronten con una actitud mental positiva las patologías o experimenten de una manera menos traumática el dolor.

El curso, organizado en colaboración con la Escuela Internacional de Ciencias de la Salud, plantea sus objetivos tanto al nivel personal como profesional del alumnado.

El docente del curso, el profesor de yoga Manuel Gutiérrez-Cuevas Fernández, ha explicado que «es

un curso de crecimiento personal en el que la persona puede aprender a liberar estrés y a tener herramientas que le ayuden a la realización, a sentirse más felices y a tener éxito en su vida». Por otro lado, señala que «como enfermeras, se les da herramientas, como las técnicas de concentración, la relajación sencilla o la iniciación a la meditación simple, para ayudar a los pacientes a convivir de una forma menos traumática con el dolor, a afrontar con una actitud mental positiva las patologías...».

Además, Gutiérrez-Cuevas ha asegurado que se trata de una actividad formativa fundamentalmente práctica, con la que los alumnos también pueden aprender a desarrollar una práctica sencilla de principiante de yoga en casa.



BODEGAS EL GALLO

MONTILLA-MORILES

C/ Buen Suceso, 3
14001 - Córdoba.
Teléfono: 957482953



BODEGAS EL GALLO
FINO AMARGOSO
MONTILLA - MORILES



BODEGAS EL GALLO
FINO AMARGOSO
MONTILLA - MORILES

BODEGAS EL GALLO ha sabido
aunar en sus mejores caldos lo mejor de
la tradición vitivinícola y la experiencia
de una empresa con casi
siglo y medio de existencia








entrevista a...

Francisco José Alarcos

Director de la Cátedra Andaluza de Bioética de la Facultad de Teología de Granada

«Morir dignamente pasaría por morir con el mínimo sufrimiento físico, psíquico o espiritual»

REDACCIÓN

Francisco José Alarcos Martínez, profesor de Ética, Moral Fundamental y Bioética y Director de la Cátedra Andaluza de Bioética de la Facultad de Teología de Granada.

- ¿Existen datos alusivos al número de pacientes que mueren en Urgencias en Andalucía?

- Sí existen, pero eso no es lo relevante. La cuestión es si dentro de esos servicios de urgencias la atención es de calidad humana y profesional. Mi impresión es que hay unos magníficos profesionales pero sometidos a un gran estrés y a una masificación de los servicios, al ser utilizadas por los pacientes como vía de asistencia habitual para entrar en el sistema sanitario sin pasar por centros de atención primaria y ante situaciones no urgentes. Esto hace difícil prestar una atención de calidad humana, pues la masificación lleva siempre impregnado un alto nivel de despersonalización.

«La masificación lleva siempre impregnado un alto nivel de despersonalización»

- ¿Cuáles son las principales causas de muerte en Urgencias?

- Todas las muertes en urgencias son fruto de un estado crítico. La cuestión es si ese estado es resultado de un proceso terminal debido a una larga enfermedad o fruto de un traumatismo u otro ataque agudo que acuse riesgo vital. Los primeros, aunque sean atendidos en urgencias como cualquier situación crítica, nunca deberían morir en ellas. Esta es una cuestión muy importante y que está detrás de muchos problemas en los actuales momentos. Las urgencias no pueden ser el espacio para morir tras

largos procesos terminales en los que se puede prever el final. Esto tiene que resolverse pues el final de una vida y de una larga enfermedad no puede terminar en un pasillo, en una camilla, rodeado de desconocidos, expuesto. Eso solo podría admitirse que ocurriese en situaciones de catástrofes impredecibles, pero nunca cuando es fruto de un largo proceso que se conoce y que se puede anticipar.

- ¿Qué es muerte digna?

- Morir dignamente pasaría por morir con el mínimo sufrimiento físico, psíquico o espiritual. Acompañado de los seres queri-



dos en la intimidad personal y familiar. Bien informado si se desea y pudiendo rechazar los tratamientos que no se quieren. Morir pudiendo haber preparado, mediante un Testamento Vital por ejemplo, aquello que quiero

evitar en mi final. Morir en casa si se puede, reconciliado con uno mismo, con los demás y con Dios, los que sean creyentes, a través de la asistencia religiosa. Morir dormido si uno lo solicita. Morir bien cuidado, a tiempo y en paz.

Les deseamos unas felices fiestas
y un próspero año 2013

Reuniones, banquetes, comuniones, conciertos, despedidas...

Organizamos toda clase de eventos, consúltenos

www.casadelosazulejos.com info@casadelosazulejos.com Tel 957 470 000

Calle Fernando Colón 5 Córdoba





Cirujano Plástico colegiado 5359

Dr. Redondo Camacho

Centro de Cirugía Estética y Reparadora

UNIDAD DE CIRUGÍA PLÁSTICA

CIRUGIA ESTÉTICA DE LA MAMA

- Mamoplastia de Aumento
- Mamoplastia de Reducción
- Ascenso Mamario

RECONSTRUCCIÓN MAMARIA

- Con Prótesis
- Con Tejidos Propios
- Tatuaje Areola

ABDOMINOPLASTIA

MINIABDOMINOPLASTIA

CIRUGÍA DEL PABELLÓN AURICULAR

PÁRPADOS

REJUVENECIMIENTO FACIAL

LIPOSUCCIÓN

RINOPLASTIA y MENTOPLASTIA

UNIDAD DE MEDICINA ESTÉTICA

UNIDAD LASER

- Fotodepilación
- Manchas
- Rejuvenecimiento IPL

RADIOFRECUENCIA

BOTOX

MESOTERAPIA

RELLENO FACIAL

LABIOS

PEELING

Tratamiento por Cirujanos Plásticos titulados
Intervención en Centro hospitalario
Anestesia general o local por Anestesista

Ronda de los Tejares 6, portal 2, 2ºG. Ed. Lauden. Córdoba.
Tel. 957 49 81 32. www.redondoestetica.com

La III Fiesta de la Solidaridad organizada por el CMC a beneficio del Tercer Mundo reúne a 360 personas

Desde la corporación, el vicepresidente, Manuel Montero, ha querido manifestar su «satisfacción» tras la convocatoria

REDACCIÓN

La tercera edición de la Fiesta de la Solidaridad (presentada el pasado día 20 de noviembre por el vicepresidente del CMC, Manuel Montero en la sede colegial), que organiza la Oficina de Cooperación del Colegio de Médicos de Córdoba (CMC) y que cuenta con la colaboración de la Fundación Bodegas Campos, a beneficio del Tercer Mundo consiguió congrega el 24 de noviembre, día de su celebración, a 360 personas en la finca Torre de la Barca.

En su presentación, el vicepresidente del CMC, Manuel Montero, animó a los cordobeses a acudir a la cita «para poder colaborar con las seis iniciativas que, vinculadas con el Colegio, desarrollan una gran labor en varias zonas del planeta».

Desde la corporación, Manuel Montero, ha querido manifestar su «satisfacción» tras la convocatoria, cuyos beneficios económicos irán destinados a las seis ONG con las que colabora el CMC (Proyecto Visión, Kirira, Fundación Arruzafa, Urafiki, Fundación Alzahar y la Fundación Bangassou) y que desarrollan proyectos humanitarios en países africanos con necesidades sanitarias.

Los fondos recogidos irán destinados a seis ONG vinculadas con Córdoba que desarrollan labores humanitarios en el Tercer Mundo

El vicepresidente primero del CMC, durante la presentación del acto, quiso «aplaudir la importante labor» que llevan a cabo estas organizaciones «en una coyuntura tan desfavorable socialmente con los más necesitados». De igual manera, recordó que la Oficina de Cooperación del CMC trabaja durante «todo el año en pro de desarrollar iniciativas que



La III Fiesta de la Solidaridad organizada por el CMC a beneficio del Tercer Mundo reúne a 360 personas

puedan servir para el desarrollo de sociedades y colectivos con dificultades sanitarias».

La III Fiesta de la Solidaridad se ha llevado a efecto dada la buena acogida y repercusión de las dos anteriores, que permitieron recaudar más de 25.000 euros para dichos proyectos.

Montero, de igual manera, ha referido que desde la Oficina de Cooperación del CMC se está «muy contento por haber obtenido, un año más, el respaldo de los profesionales», calificando el evento de «auténtico éxito».

Asimismo, el vicepresidente primero ha manifestado que «en estos tiempos que corren, es especialmente importante mostrarse solidario con los más necesitados» y que actividades de este tipo «deben continuar llevándose a cabo», en alusión a que el próximo año se sumará una nueva edición de la misma.

Montero también ha mostrado su «solidaridad con los compañeros que en estos tiempos viven situacio-

nes difíciles». En esta línea ha asegurado que «la solidaridad también tiene que servir para apoyar a las personas del entorno más cercano».

Por su parte, la delegada de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, María Isabel Baena, ha detallado que esta iniciativa «demuestra aún más la generosidad que se lleva a cabo desde Córdoba». Baena, que

Se ha llevado a efecto dada la buena acogida y repercusión de las dos ediciones anteriores, que permitieron recaudar más de 25.000 euros para dichos proyectos.

ha dicho sentirse «privilegiada por poder compartir una jornada» con el colectivo médico, ha dejado constancia de su «admiración por todos los que hacen posible que se mejore la salud y la calidad de vida de las personas que lo necesitan en África». De igual manera, ha advertido que «no

hay que permitir que una situación de crisis borre las muestras de solidaridad y cooperación», en alusión a la labor que se desempeña desde las administraciones.

Por su parte, la delegada genérica de Recursos Humanos y Cooperación al Desarrollo de la Diputación Provincial, Pilar Gracia, ha mostrado su «respaldo» en nombre de la institución que representa.

En este sentido, el teniente de Alcalde del Ayuntamiento de Córdoba, Rafael Navas también ha querido «felicitar» al CMC por su poder de convocatoria.

Durante la celebración, se ha proyectado un serial de fotografías, que componen una exposición, en el que se ha podido comprobar la labor llevada a cabo por dichas organizaciones.



El día de la presentación en la sede del CMC

C A F É - B A R
LA ANTIGUA
FUNDADA EN 1999
Reabierto en 2010



Reyes Católicos, 1

(sexta parte) Crónicas desde Mangola

Como cada año, se ha vuelto a organizar una nueva expedición a través de URAFIKI, a Tanzania, al Valle de Mangola

REDACCIÓN

Décimo día

Hoy es nuestro último día de trabajo en este apartado valle del norte de Tanzania. He dormido a pierna suelta y no he escuchado la campana.

Misa con los habituales; desayuno: tostadas con aceite de oliva virgen de Córdoba y yogur indio. Hoy no hay tiempo para la tertulia y salimos disparados porque vamos a ver las escuelas y el centro cívico que construimos.

En las escuelas somos recibidos con una retahíla de niños que suben del río, cada uno con un bote (a cual más sucio) lleno de agua para la comida y para regar un poco los árboles y plantas que se han puesto alrededor. Asomarnos a la puerta hace que se levanten y nos reciban con canciones y palmas. Nos entretenemos un poco más para ver los pupitres que tienen.

Estos pupitres se han construido en la carpintería que URAFIKI hizo justo al lado de la misión. Además nos muestran orgullosos sus nuevos (y únicos) libros, que también se les han enviado a través de nuestra Fundación.

Firmamos en el libro de honor de la escuela y salimos disparados para ver el centro municipal.

Esta construcción, Financiada por la Diputación de Córdoba, es modélica, tanto en su diseño como con los materiales en que

se ha realizado.

Tiene una historia un poco peculiar: presentamos el proyecto con el título de *Construcción de un edificio de usos múltiples en el poblado de Barazani, Tanzania* y fue rechazado de plano por no estar acordes con las intenciones de la corporación. A los pocos meses lo volvemos a presentar exactamente igual, pero cambiando el nombre por *Creación de espacios públicos generadores de la integración social en Barazani* y... ¡aprobado con la máxima puntuación!

A las 9:00 ya estamos en el hospital. La gente sabe que es su última oportunidad para ser explorados por los *daktarismuzungus* y, sobre todo con el dentista, se niegan a irse del hospital.

Le he retirado el taponamiento nasal a la anciana que opere hace 3 días sin ningún problema. La mujer solo hablaba kirak (una de las más de 130 lenguas que existen en este país) y no ha consentido el irse hasta encontrar un traductor. Me ha dicho que hace muchos años que soñaba con este día, con poder espirar por la nariz. Estaba acompañada de una hija y las dos parecían completamente emocionadas.

Hoy hemos programado menos enfermos para terminar un poco antes (excepto el dentista, que sigue con el ritmo habitual), para poder recoger los bártulos. Es muy importante dejar todo el material recogido, revisado, referenciado y bajo llave.



Chakula: lentejas con acelgas y guacamole (que está buenísimo).

La comida es rápida, hay que volver al hospital para terminar de desmontar microscopios, aspiradores, embalar el material... recuerdo siempre estas horas como las más tristes del viaje.

A media tarde nos llaman para tomar el té de despedida con las monjas del hospital y les hacemos entrega de una Virgen de madera que les habíamos traído desde España. Risas y fotos.

Con la tarde cayendo, el hospital sin ninguna actividad y los enfermos que están ingresados en los bancos del patio, silencio por doquier, sin niños... nada que ver con los días anteriores cuando por la tarde las consultas estaban abarrotadas y no parábamos de repartir caramelos y hacer marionetas y globos para los niños. Las madres se reían y disfrutaban mucho más que los niños... si es que es posible.

Ya es noche cerrada cuando damos por terminada nuestra tarea. Volvemos cami-

nando en silencio y con el corazón encogido a la misión.

Ducha, hacer maletas, un poco de charla y a cenar: ensalada de pasta, tortilla francesa, queso manchego y salchichón.

Mañana, después de revisar a los últimos enfermos operados, saldremos hacia Ar usha. Pararemos a mitad de camino en el parque Tarangire.

Echo la vista atrás y se me amontonan las largas charlas tras la cena, las risas de los niños, el permanente buen humor de los curas, el niño mangati con la cara comida por el licaon, la puesta de sol en el lago Eyasi con los curas...

Al revisar las fotos de esa tarde caigo en la cuenta de lo que hay escrito en una camiseta «¿Por qué tengo que buscar a Dios? ¿Acaso se ha perdido?».

Si alguien tiene alguna duda y no sabe qué responder a esa pregunta, que se venga a Mangola. Aquí lo encontrarán por todas partes, a todas horas y en todas las gentes.

Lalasalama. Totaonana

El apunte

Fundación Urafiki

La Fundación Humanitaria «Urafiki» (significa amistad en lengua swahili), es una fundación de reciente creación cuyo objetivo principal es el desarrollo socio-sanitario de la población del Valle de Mangola en la República Unida de Tanzania. Está promovida por los misioneros españoles Pepe Aguilar y Miguel Angel Lozano con la colaboración de un grupo de profesionales sanitarios (médicos, enfermeras, etc.) que vienen trabajando en dicha región africana desde hace años.



Córdoba
rutas gastronómicas



un mundo...
de sabores



Diputación de Córdoba



TURISMO DE CÓRDOBA
PATRONATO PROVINCIAL



www.cordobaturismo.es



El ajo, un remedio natural

comer sano

16



El boxeo, para mantenerse en forma

deporte saludable

18

¿Qué es la sinusitis?

la infancia y la salud

20

Presentado de El cuento de Lucía

salud y bienestar

22



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

La disfunción temporomandibular (DTM) es una alteración de las estructuras que integran la articulación temporomandibular (ATM). También se la conoce como disfunción de ATM.

La ATM es la articulación que permite los movimientos de la mandíbula. Estos movimientos son necesarios para realizar funciones básicas como masticar, hablar, deglutir, etc.

La ATM está formada por estructuras óseas, musculares y articulares. Las estructuras óseas que integran la ATM pertenecen a la mandíbula y a un hueso del cráneo llamado temporal (de aquí el nombre de temporomandibular). Las estructuras musculares son todos los músculos que se utilizan para mover la mandíbula. Las estructuras articulares son las que conforman propiamente la articulación y son: el disco articular, las sinoviales, los ligamentos articulares y la cápsula articular.

La ATM es una articulación compleja. Hay dos ATM: derecha e izquierda y tienen la particularidad que ambas trabajan simultáneamente en cada movimiento que realiza la mandíbula.

¿Cuál es la causa de la DTM? No existe una única causa de la disfunción temporomandibular. Es un trastorno multifactorial:

- * Predisposición genética
- * Maloclusiones dentarias
- * Muelas del juicio incluídas
- * Bruxismo (hábito de apretar o rechinar los dientes)
- * Ansiedad, estrés, depresión
- * Hábitos posturales
- * Alteraciones del sueño

Los síntomas pueden ser múltiples y estarán en función de las estructuras de la articulación afectadas como son limitación y desviación de la apertura bucal, dolor periauricular y chasquidos por luxación del disco articular así como bloqueo mandibular.

Los exámenes complementarios más solicitados son las radiografías y la resonancia magnética.



el odontólogo responde

ebm

Disfunción temporomandibular

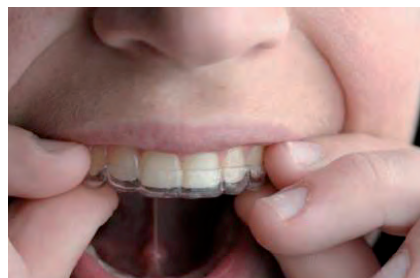
¿Como se trata la DTM? Básicamente, existen cuatro tipos de tratamientos que, en función del diagnóstico, pueden aplicarse: Tratamiento físico, Tratamiento farmacológico, Tratamiento psicológico, Aparatos intraorales o Placa de descarga.

TRATAMIENTO FÍSICO

- * Termoterapia: frío y calor
- * Spray refrigerante
- * Fisioterapia o Masaje o Ejercicios
- * Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS)
- * Ultrasonidos

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

- * Analgésicos
- * Antiinflamatorios
- * Anestésicos
- * Relajantes musculares
- * Ansiolíticos
- * Antidepresivos



TRATAMIENTO PSICOLÓGICO

En aquellos casos en que los factores contributivos de tipo psíquico (ansiedad, depresión) son muy importantes y dominan el cuadro.

PLACA DE DESCARGA

En aquellos casos en que existe un hábito de cerrar o rechinar los dientes (bruxismo) como factor determinante.

Se toman unos moldes de la boca del paciente y se construye, en resina acrílica, un aparato intraoral llamado placa



de descarga que se ajustará, generalmente, a la arcada superior del paciente.

PREVENCIÓN DE LA DISFUNCIÓN DE ATM
Siempre se ha de individualizar y personalizar cada caso, pero en líneas generales tenemos las siguientes opciones:

- * Maloclusiones dentarias: tratamientos de ortodoncia, extracciones, tallado selectivo
- * Muelas del juicio incluídas: extracciones quirúrgicas
- * Bruxismo (hábito de apretar o rechinar los dientes): control del hábito diurno y placa de descarga nocturna
- * Ansiedad, estrés, depresión: relajación, psicoterapia, tratamiento psiquiátrico y farmacológico

Es importante que los movimientos de la protrusión mandibular (ejemplo: morder una manzana) queden libres de oclusión los sectores parterismo a nivel molar y muy especialmente muelas del juicio no incluídas que hacen palanca al abrir la boca produciendo una compresión del menisco articular y lenta y progresivamente una luxación del mismo origen de una disfunción temporomandibular.

Hay que observar si al unir incisivos superiores borde a borde con los inferiores (ej: cortar un hilo), se produce lo que se llama Fenómeno de Christensen o desoclusión inmediatamente posterior.

Absolutamente necesario para un correcto funcionamiento del sistema masticatorio y muy especialmente de la articulación temporomandibular.

Clínica CID

Situada en la **Avenida de América, 9 - 1º2**, en Córdoba, es un centro avanzado de servicios de odontología integral, cuyo fin es proporcionar soluciones médicas innovadoras y personalizadas a las necesidades de sus pacientes.

Cuenta con personal especializado y formado en las técnicas y servicios que se prestan, capaces de aportar sus conocimientos y experiencia, además de una infraestructura y medios técnicos necesarios, que permiten un adecuado tratamiento así como la confianza de los pacientes y sus acompañantes.

Clínica CID es la primera clínica dental en Andalucía certificada por AENOR



adere
INGENIERÍA



**Prepara tu casa
para el invierno**

**PROMOCIÓN
¡CALEFACCIONATE!**

**PASA ESTE INVIERNO
A GUSTO EN CASA**
DESDE 75€/mes*
o 3.370 € contado.

C/ Mejorana Nº 18 · 14012 CÓRDOBA
Telf. 957 401 888 · www.adereingenieria.com
Mail: info@adereingenieria.com

GAS NATURAL, G.L.P. Y RENOVABLES, FONTANERÍA,
CALEFACCIÓN, CLIMATIZACIÓN Y A.C.S.
PROYECTOS DE INGENIERÍA

* Incluye:
Suministro e instalación de caldera de gas
y 6 radiadores de aluminio marca Ferroli
Financiación por Repsol Plus al 8% Tin.

La orden trinitaria y Fundación La Arruzafa **abren clínica de oftalmología en Madagascar**

El centro atenderá a 200.000 habitantes de la ciudad de Tsiroanomandidy



Fundación La Arruzafa
www.hospitalarruzafa.com

La Fundación La Arruzafa ha regresado por cuarta vez a Madagascar con el objetivo de revisar la dotación y propiciar la puesta en marcha de la clínica de oftalmología que la Orden Trinitaria ha construido en su Misión Católica de Tsiroanomandidy. El proyecto está impulsado por el médico y laico trinitario de Córdoba, José Antonio Ramírez Nuño y materializado en estrecha colaboración con la Fundación La Arruzafa, que lleva realizadas tres campañas en la Isla Roja. Los

trinitarios han querido bautizar estas instalaciones con el nombre de «Clínica de Oftalmología La Arruzafa» en honor a dicha Fundación, cuyo presidente, el Dr. Juan Manuel Laborda también ha formado parte de la expedición.

Las nuevas instalaciones en Madagascar, a falta de la incorporación de los equipos y elementos técnicos necesarios para su adecuado funcionamiento, cuentan

con una sala de consulta oftalmológica, dos de optometría, quirófano, reanimación, almacén, esterilización y farmacia, así como de las dependencias habituales en los establecimientos de estas características como son recepción, sala de espera, vestuarios, baños y sala de personal, todo ello distribuido en 250 metros cuadrados. Este nuevo servicio ofrece una nueva esperanza a la sanidad en la región.

Se presupone que esta Clínica ofrecerá, a medio plazo, asistencia oftalmológica para más de 200.000 personas.

El proyecto cuenta con el beneplácito de las autoridades sanitarias locales y está a la espera de obtener los últimos permisos oficiales necesarios para completar las



autorizaciones previas al inicio de su actividad. La Orden Trinitaria desarrolla en la isla una ardua labor de formación y ayuda humanitaria desde hace más

de cincuenta años. Fundación La Arruzafa participa en esta nueva acción social, en su afán de acercar sanidad de calidad a los más necesitados.



Se presupone que esta Clínica ofrecerá, a medio plazo, asistencia oftalmológica para más de 200.000 personas



Viajes Califal, S. L.
C.I.F.- B-14381438
Alcalde Velasco Navarro, 7
14004 Córdoba
www.viajescaifal.com
CIAN - 14361 -2

ACUERDO DE COLABORACION CON EL PERSONAL SANITARIO
5% DE DESCUENTO EN PAQUETES VACACIONALES

- GRUPOS ESPECIALES.
- FERIAS PROFESIONALES.
- RESERVAS DE ALOJAMIENTO.

- ORGANIZACIÓN DE VIAJES A MEDIDA.
- INCENTIVOS, CONGRESOS Y CONVENCIONES.
- EVENTOS DEPORTIVOS Y/O CULTURALES.

MAXIMILIANO MORENO
656.912767

RAFI MARTINEZ
656.912766

El ajo, un remedio natural

Además de ser un excelente producto con el que enriquecer nuestras recetas nos aporta numerosos beneficios a nuestra salud

A. CABELLO

La *Cofradía del Salmorejo Cordobés* celebró recientemente su IV Simposio, centrado este año en la figura del ajo, uno de los característicos ingredientes del salmorejo.

Se cree que su origen puede estar en Asia Menor donde pronto descubrieron la extraordinaria valía de este bulbo, no sólo para la cocina sino también por sus propiedades medicinales. Pronto empezó a expandirse su cultivo y usos por Oriente Medio y Europa, formando parte de las distintas culturas culinarias y medicinales de las civilizaciones que fueron dominando en distintas épocas.

A tener en cuenta

El ajo puede interferir en los efectos de algunos medicamentos y no es recomendable en caso de una cercana cirugía o algún problema de coagulación sanguínea ya que su consumo retarda dicha coagulación y si se están tomando medicamentos de este tipo aumentan las posibilidades de sufrir hematomas y pérdida de sangre.

En la gastronomía española forma parte de numerosas recetas de carnes, guisos y arroces, siendo protagonista de otras como sopas de ajo, alioli, ajo blanco, etc.

Pero además de ser un excelente producto con el que enriquecer nuestras recetas aporta numerosos beneficios para la salud como su capacidad antiséptica en uso tópico, ya que actúa contra hongos y bacterias; contribuye a la prevención frente al cáncer de estómago, colon y recto por su contenido en antioxidantes como la alicina (sustancia que da ese característico olor y que se cree responsable de las propiedades del ajo), siempre que se ingiera en crudo. es un remedio natural utilizado contra el asma, la tos o la bronquitis, siendo un buen expectorante; incrementa las defensas del organismo, mejorando nuestra respuesta a virus y bacterias; tiene funciones de antibiótico natural.

El sistema cardiovascular también se beneficia con su consumo ya que es anticoagulante previniendo los trombos e infartos, vasodilatador favoreciendo el flujo sanguíneo, hipotensivo, baja los niveles de colesterol LDL (conocido como colesterol malo).



Es útil en el tratamiento de infecciones estomacales ya que favorece la secreciones digestivas incluida la bilis; es depurativo y diurético, elimina toxinas del organismo y regenera la flora intestinal. Antipirético y antiinflamatorio, normaliza los niveles de glucosa en

sangre; ayuda al normal funcionamiento del tiroides. Hay que tener en cuenta, que a parte de los usos tópicos, muchos de los efectos son por su consumo, para lo cual siempre se recomienda en crudo, pues su efectividad se reduce en un 90% al cocinarlo.

Estos efectos positivos han sido estudiados. En otros casos, se ha determinado que no hay evidencias suficientes como para corroborar sus efectos positivos como es en el caso de la diabetes, el elevado colesterol o algunos tipos de cáncer como el de mama o pulmón.



*Rincón
de las Beatillas*
Cocina Tradicional Cordobesa
les desea felices fiestas

RESERVAS

957 48 33 36
629 75 74 83

Plaza de las Beatillas, 1 14001 - CÓRDOBA

elrincon@tabernabeatillas.com





Juguetes Mi Hobby

Tienda especializada en radio control y slot

- Scalextric, Ninco, Superslot, Slot-it...
- Kyosho, HPI, Merlin, Walkera...
- Airsoft y Paintball
- Barcos y casas de madera
- Juegos educativos y de construcción
- Muñecas y accesorios: La Nina, C. González.
- Trenes eléctricos
- Juegos de mesa y estrategia
- Modelismo estático
- Puzzles y peluches
- Disponemos de profesores para vuelo r/c

Presentando este cupón 5% de descuento.

No acumulable a otras ofertas.

C/ Antonio Maura 37 (Ciudad Jardín)
957232311 mihobby@terra.es

SPARTA
PAINTBALL
- CORDOBA -

Auténtico paintball de bosque y escenario

3 campos temáticos

¡Haz tu reserva ya!

www.spartapaintballcordoba.com

info@spartapaintballcordoba.com

607 656 875

El boxeo no competitivo, un deporte perfecto para mantenernos en forma

En su entrenamiento vamos a **trabajar la mayor parte de nuestro cuerpo**

A. CABELLO

El boxeo, cuando no es competitivo, es un deporte muy completo y beneficioso para nuestra salud física y mental. Podemos pensar que es un violento o «salvaje» pero nada más lejos de la realidad. Su práctica es una buena manera de estar en forma y quitarnos el estrés cotidiano, y además es muy divertido.

Con este deporte se queman muchas calorías, se mejora la condición muscular y se libera tensión y estrés

En su entrenamiento vamos a trabajar la mayor parte de nuestro cuerpo. Adquirimos resistencia y tonificamos nuestros músculos. Para aguantar los golpes del contrincante debemos adquirir una constitución fuerte. Para ello el entrenamiento físico y técnico es largo y con cierta dificultad. Debemos ir adquiriendo resistencia mediante trabajo aeróbico, como es la carrera, la comba, subir escaleras, etc. De esta forma mejorará nuestro sistema cardiorrespiratorio.



Con el aprendizaje de la técnica de defensa y ataque evitaremos lesiones, pero para hacerlo de forma correcta debemos mejorar la coordinación y el control del cuerpo, así como la fuerza y destreza.

Al trabajar con un saco de boxeo obtendremos resultados que mejoran la musculación diferentes que en el uso de mancuernas, ya que buscamos desarrollar fuerza explosiva, y además el saco al

absorber los golpes no nos hace daño. Es aeróbico ya que estamos en constante movimiento, en otras modalidades además de los puños se usan las piernas.

Con este deporte se queman muchas calorías, se mejora la condición muscular y se libera tensión y estrés. No debemos pensar que este deporte implica daño, simplemente podemos realizar su entrenamiento sin llegar a competir.

Historia

Su origen se estima en el año 6000 a.C. en la zona de Etiopía, extendiéndose a Egipto donde se sabe que lo practicaban con manos y brazos cubiertos. En la antigua Grecia también se usaban guantes, en la *Iliada* de Homero podemos encontrar referencias a este deporte. La palabra boxing, que se refiere a pelea de puños, se viene usando en Inglaterra desde el siglo XVI. Ya en el XVIII se convirtió en un deporte popular que pronto se expandiría por las colonias inglesas, llegando así a América. Durante mucho tiempo no hubo una reglamentación oficial o límite de tiempo, y no se usaban guantes.

NOTICIA INFORMATIVA

Tomás Páez

Colegiado nº 14/00/1798
 Odontólogo - Implantólogo

Habiendo cesado mi relación laboral con la empresa Vitaldent (c/. Puerta de Plasencia, 22 - Jesús Rescatado) por causas totalmente ajenas a mi voluntad y ante la imposibilidad de contactar personalmente con todos y cada uno de mis pacientes, les comunico que, en caso de cualquier duda o incidencia, me pueden localizar en Clínica Rodas. Donde serán cordialmente atendidos

Muchas gracias por su comprensión

Clínica Rodas
 Implantología y
 cirugía maxilofacial

C/. Cruz Conde 11, 3º dcha.
 14001 Córdoba
 Teléfono y fax **957 470 944**



Clínica Rodas



Implantología y
cirugía maxilofacial

Profesionales con más de 15 años de experiencia dedicados a la implantología, prótesis sobre implantes y estética dental. De esta forma logramos dar solución a cada uno de los problemas del paciente de una forma coordinada e integral. A su vez tenemos una amplia experiencia en resolución de casos complejos de cirugía avanzada.



Implantología:

Implantes oseointegrados
Implantes transzigomáticos

Cirugía oral y maxilofacial:

Elevación del seno maxilar
Injerto de hueso en bloque
Exodoncia de dientes incluidos
Cirugía Quística

Estética Dental:

Prótesis de cerámica sin metal
Prótesis fija sobre implantes

Cirugía hospitalaria

Anestesia local y sedación

C/. Cruz Conde 11, 3º dcha. || 14001 Córdoba || Teléfono y fax **957 470 944** || julianrodas@clinicajulianrodas.com



**Dr. Tomás
Páez Pérez**

Colegiado nº 14/00/1798
Implantes y prótesis

NUEVA INCORPORACIÓN



**Dr. Julián A.
Rodas Ibáñez**

Colegiado nº 14/6642
Cirujano Oral y Maxilofacial
Implantes

¿Qué es la sinusitis?

Hay que tener cuidado con los **descongestionantes sin receta**

ASOCIACIÓN ALMAMAR

La sinusitis es la inflamación de los senos paranasales que provoca que la mucosidad que allí se encuentra no pueda salir y se acumule, proliferando las bacterias y microorganismos que producen la infección. Este proceso se debe a alergias y resfriados, problemas de tabique desviado, pólipos nasales...

Se dice que es aguda cuando los síntomas están presentes menos de cuatro semanas y su origen es bacteriano, mientras que es crónica cuando la inflamación persiste durante más de dos meses y puede ser causada por un hongo o bacteria. Sus efectos se pueden potenciar en caso de rinitis alérgica u otras enfermedades relacionadas.

El humo del tabaco hace daño a la función mucociliar

Entre los síntomas característicos tenemos mal aliento y rino-rrea, tos que se intensifica en la

noche, fiebre y malestar generalizado, dolor de cabeza, muelas y garganta, congestión nasal, secreción de mucosidad amarilla o verdosa. En niños los síntomas abarcan desde un resfriado que ha ido mejorando y empeora de repente, fiebre alta con secreciones nasales oscuras durante 3 o más días y mucosidad con o sin tos durante un par de semanas y sin mejoría.

Si se trata de una sinusitis inflamatoria su pediatra le prescribirá un antiinflamatorio y un expectorante, en caso de ser infecciosa le podrá recetar un antibiótico si es necesario. A parte de los medicamentos, se debe ingerir mucho líquido, aplicar paños húmedos y calientes en la cara, inhalar vapor varias veces al día y soluciones salinas nasales.

Hay que tener cuidado con los descongestionantes sin receta ya que al principio son efectivos pero al cabo de los días pueden empeorar la congestión nasal. Algunas plantas, como eucalipto, malva, manzanilla, jengibre o pino tienen propiedades antiinflamatorias y ayudan a rebajar la inflamación de las mucosas de los senos nasales.



Para que el dolor no se intensifique debemos evitar los vuelos, las temperaturas extremas o los cambios bruscos de inclinación cuando se tiene bajada la cabeza.

Se puede prevenir en cierta forma la sinusitis tratando la hipertrofia de las vegetaciones si existiera y limpiándose correctamente la nariz. En lo posible evi-

tar ambientes muy secos y tratar con rapidez las alergias. El humo del tabaco hace daño a la función mucociliar y favorece que las bacterias y microorganismos actúen.

ofertas de navidad

Tupperware

Toda la línea Tuppercare
con un **25% de descuento**

997023

■ Set de Biberón de 300 ml
y Dispensador
Antes: 26,60 €
Ahora: 19,90 €
Ahorro: 6,70 €

997019

■ Set de Cajas
Porta-Toallitas
de 1,5 l
y 650 ml
Antes: 25,30 €
Ahora: 18,90 €
Ahorro: 6,40 €

Tuppercare

Alimentar a tu bebé
será fácil y entretenido

· Ningún producto Tupperware específicamente diseñado para bebés o para calentar y cocinar en microondas contiene policarbonato. Nuestros biberones están fabricados en

997025

■ Set de Tazas
de 280 ml (2)
y Cubiertos
Antes: 28,30 €
Ahora: 21,20 €
Ahorro: 7,10 €

997024

■ Set de Plato de 500 ml y
Vaso de Silicona de 200 ml
Antes: 38,90 €
Ahora: 29,20 €
Ahorro: 9,70 €

Niños - Línea TupperCare

www.tupperware.es
Avda. Gran Vía Parque, 18
tel. 957 81 51 00

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 M^a Machado Rodríguez

CENTRO DE FISIOTERAPIA & OSTEOPATÍA

SANTA MARINA

C/ Mayor de Santa Marina, nº 6

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

www.fisioterapiasantamarina.es

MENSANOVA

LA NUEVA MENSAJERÍA

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

TECNO-MOVIL

- Liberación 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

hola Paris!

Perfumería

Estética

Alta peluquería

Plaza Colón, 27
14001 Córdoba

957 47 84 95
957 48 61 23



- Venta y Reparación de todo tipo de Bicicletas.
- Plan Renove
- Asesoramiento Profesional

C/ Fernando Amor y Mayor, 3 Loc. 1
14011 Córdoba

Telf. 957 46 34 16
Mov. 647 98 12 49
cicloskikepollo@gmail.com



EL CHALET

957 27 18 12
605 82 94 54

javierchastang@gmail.com

ALQUILER PISO EN ZONA CAMPING

Sin muebles, 4 dormitorios,
2 baños, 5 armarios empotrados,
salón independiente
terraza y terraza lavadero, cocina reformada,
primera planta, exterior (hace esquina),
piscina y cochera. 700 €

El Hospital Reina Sofía acoge la presentación de *El cuento de Lucía*

REDACCIÓN

El Reina Sofía acogió el pasado 20 de noviembre la presentación de *El cuento de Lucía*, cuya protagonista es una niña de 10 años que recibe atención en el complejo sanitario por un problema oncológico. La actividad forma parte de los actos que se desarrollan esta jornada en Córdoba para celebrar el Día Universal de la Infancia.

La autora del relato es Ana Espino, voluntaria que desarrolla su actividad en la 3ª planta de Oncología Infantil del hospital, y los fondos que se consigan con la venta de ejemplares se destinarán a mejorar la atención motivacional que reciben los pacientes en Oncología Pediátrica. De este

modo, lo que se recaude gracias a la venta del cuento permitirá iniciar nuevos proyectos que tengan como finalidad mejorar la calidad de vida de estos niños y hacer más llevaderos sus periodos de hospitalización, habitualmente prolongados, en el centro.

La Diputación Provincial de Córdoba aportó la financiación para editar los 3.000 ejemplares que forman parte de esta primera tirada

La delegada provincial de Salud y Bienestar Social, María Isabel Baena, agradeció a las personas, instituciones, colectivos y profesionales sanitarios implicados su aportación para que este proyecto haya visto la luz. Según señaló, «iniciativas como ésta son un ejemplo a seguir y ponen de manifiesto el interés de toda la sociedad por prestar el mejor servicio a estos pacientes tan vulnerables. Pueden ayudar, como ha sido el caso, a la recuperación de los pacientes y a desdramatizar la enfermedad y eliminar tabúes relacionados con el cáncer».

La protagonista del cuento, que también se llama Lucía en la vida real, es una joven de la provincia de Córdoba que acude al hospital desde hace dos años, a la Unidad de Oncología Pediátrica, tras serle diagnosticado un tumor. La pequeña ha pasado largas temporadas en el hospital tras su-



frir recaídas y para someterse a sesiones de quimioterapia. Además, acaba de ser incluida en un ensayo clínico que le permite recibir un tratamiento novedoso que se aplica en el Hospital La Fe de Valencia.

Su autora explica que la idea del cuento surgió este verano, cuando un empeoramiento de su enfermedad motivó el ingreso en la UCI de la pequeña. En este momento, a Ana Espino, con la que había forjado una gran amistad, se le ocurrió escribirle un cuento para animarla. Y funcionó, la niña recuperó la sonrisa y el habla, «¡Es mi cuento!, ¡Tengo un cuento!», decía.

Este regalo supuso un punto de inflexión en su vida y a partir de entonces fue mejo-

rando. El diseño y maquetación del relato han sido realizados por Eva Espino y Luis Serrano, y las ilustraciones por niños. En la edición del cuento también han participado José Carmona, Inma Luna y Eloy Vargas.

El libro se le entregó a Lucía en una fiesta organizada por su entorno en su pueblo el pasado mes de septiembre. La alegría de la niña hizo que se plantearan seriamente la idea de hacer una tirada amplia para que otros niños, padres, madres y amigos pudieran conocer su historia. Llegados a este punto, «se nos ocurrió que teníamos que llevarlo a la imprenta para que la niña pudiera tener su cuento, guardarlo y, quién sabe, si algún día lérselo a sus nietos», señala Ana Espino.



DIONI BARRERA

«diseño capilar». Centro de Integración Capilar.
Centro exclusivo donde atendemos de forma preferente todos los problemas del cabello.

«diseño capilar»
Recupera tu vida
Vuelve a mirarte



Le ofrecemos:

- Pelucas de señora y caballero. De cabello natural o sintético. Personalizadas y realizadas a mano.
- Prótesis parciales a medida.
- Extensiones de cabello natural por ultrasonido.
- Cejas de natural.
- Productos cosméticos ecológicos, libres de siliconas y derivados del petróleo.
- Maquillajes hipoalérgicos, más de 12 horas inalterables.
- Maquillaje semipermanente para cejas.
- Pañuelos y turbantes de temporada. Posibilidad de personalizarlos.

«diseño capilar». Alonso El Sabio, 4 (frente al colegio El Carmen). Córdoba. T. 957 782 388. M. 610 751 173

Dioni Barrera Peluquería. Cronista Salcedo Hierro, 6. Córdoba. T. 957 486 591



**RESTAURANTE
"MESON DEL TORO"**



**Mesón del Toro felicita las fiestas
a todos los cordobeses**

(haga sus reservas para comidas navideñas, de empresa...)

C/ Fuente de Los Picadores, 1 Tlf. 957 28 05 03 - 957 27 05 47

**FINCA
EL CAPRICH
CATERING - BODAS - EVENTOS**

CÓRDOBA
Ronda Norte
Campus Rabanales
N-IVa
POLIGONO DE QUEROL
ALCOLEA

t. 957 321 191 • m. 650 732 297 • rsanmiguel@fincaelcapricho.es • www.fincaelcapricho.es

NUEVO KORANDO

DESIGN BY GIUGIARO

17.990€

o desde 99€ al mes*
AHORA, PRECIO INMEJORABLE.



WWW.SSANGYONG.ES • 902 100 707

SOBRESALIENTE EN TODO

DISEÑO, SEGURIDAD, POTENCIA Y **PRECIO**

Entrada 4.900€. 12 cuotas de 99€. 47 cuotas de 280€. Última cuota de 2.600€. TAE.: 9,14%

- ESP, ABS+EBD, ARP, BAS, ESS, HSA • 6 Airbags • Navegador con lector CD/DVD/MP3 • Intermitentes LED
- Cambio automático secuencial 6 vel. • AWD • Climatizador • Ordenador de abordo • Bluetooth
- USB • Volante multifunción • Park assist • Control de velocidad • Asientos de cuero y calefactables
- Llantas de aleación de 18" • Rieles en techo • Cristales tintados • Doble salida de escape...

y un consumo extraordinariamente bajo.

5 AÑOS DE GARANTÍA



SSANGYONG

CODISA TURISMOS S.A. Ctra. Nacional Badajoz-Granada, Km. 278 (Ciudad Mercedes). 14820 Córdoba. Telf: 957 29 33 11.

* PVP recomendado en Py B. para Korando G20 Line 149CV. Incluye impuestos, transporte y descuentos de marca y concesionario. Tipo Deudor 7,75%, TAE 9,14% (la TAE y la primera cuota podrán variar ligeramente en función del día de la firma del contrato y de la fecha de pago de las cuotas). Sujeto a la aprobación de Santander Consumer E.F.C. S.A. Ejemplo: Para una financiación de 13.390€, 60 cuotas, 1 de 108,72€, 11 de 99€, 47 de 280,16 y 1 de 2.600€. Comisión de estudio (1,5%) 195€, comisión de apertura (1,5%) 195€, financiadas. Importe total adeudado 16.965,24€. Siendo el día de contratación 25 de Febrero de 2012 y primer pago el 25 de Marzo de 2012. Oferta válida hasta 20/04/2012. El precio ofertado puede no corresponder con el acabado del modelo visualizado. 5 años de garantía o 100.000Km. Gama Korando: consumo 6,0-7,5l/100km. Emisiones CO2 157-199g/km