



Ponemos sonido a tu vida
escúchalo

desde 1977
ayudándote
A OÍR BIEN
pruébalos
durante 1 mes
GRATIS

centro concertado
Servicio Andaluz de Salud

EFETA
centros auditivos

CÓRDOBA-Cruz Conde, 12 - 957 473 564 **LUCENA**-Av. del Parque, 14 - 957 513 375



SANICOR
servicios avanzados
Marcamos la diferencia

www.ortopediaaeropuerto.com



CENTRAL

Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL

Avda. Arroyo del Moro 1

NUEVA DELEGACIÓN

Avda. de Barcelona, 8

PSIQUIATRA

Dr. MARTÍNEZ

9 5 7 - 1 0 2 2 2 3

junto al AVE

www.psiquiatracobdoba.es

El camino hacia su salud mental



IMIBIC, REINA SOFÍA Y UCO

Estudian cómo predecir la respuesta a un tratamiento contra el cáncer colorrectal

Investigadores del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC), del Hospital Universitario Reina Sofía y la Universidad de Córdoba (UCO), han comenzado un proyecto de investigación denominado POLAF, en pacientes con cáncer colorrectal metastásico, consistente en un estudio fase II en el que se evaluarán polimorfismos de hipertensión arterial, que permitirán predecir la respuesta y la eficacia del tratamiento con un fármaco antiangiogénico, cuyo principio activo es Afibercept, lo que posibilitará hacer una mejor selección del tratamiento antineoplásico, mejorando la calidad asistencial de los pacientes.

(sigue en la página 2)



Los investigadores que llevan a cabo el estudio, con el doctor Aranda en el centro



Clínica Alzahar
CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA

Medicina y Cirugía Estética

Primera consulta y revisiones gratuitas
Financiación hasta 24 meses
sin intereses

Avda. de la Arruzafa, 42

tfno. 957 402 556

whatsapp 692 180 738

www.clinicaalzahar.com



noticia de portada

Investigadores del IMIBIC, el Reina Sofía y la UCO estudian cómo predecir la respuesta a un tratamiento contra el cáncer colorrectal

Este estudio supone un avance en medicina personalizada y una mejora en la calidad asistencial al paciente

REDACCIÓN

Investigadores del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC), del Hospital Universitario Reina Sofía y la Universidad de Córdoba (UCO), han comenzado un proyecto de investigación denominado POLA, en pacientes con cáncer colorrectal metastásico, consistente en un estudio fase II en el que se evaluarán polimorfismos de hipertensión arterial, que permitirán predecir la respuesta y la eficacia del tratamiento con un fármaco antiangiogénico, cuyo principio activo es Aflibercept, lo que posibilitará hacer una mejor selección del tratamiento antineoplásico, mejorando la calidad asistencial de los pacientes.

Este estudio, cuyo responsable es Enrique Aranda, director de la Unidad de Gestión Clínica de Oncología Médica del Hospital Universitario Reina Sofía, catedrático de la UCO y responsable del grupo de investigación de Nuevas Terapias en Cáncer del IMIBIC, y en el que participan 15 hospitales de toda España coordinados desde Córdoba, se basa en que actualmente los oncólogos disponen de terapias dirigidas a impedir que los tumores formen nuevos vasos sanguíneos (angiogénesis), y por lo tanto, bloquear el desarrollo y diseminación tumoral, es decir, evitar que se extienda la enfermedad. El grupo de investigación ha identificado que ciertos polimorfismos genéticos relacionados con la hipertensión arterial pueden constituir un factor predictivo de respuesta a la terapia antiangiogénica en cáncer.

Actualmente los oncólogos disponen de terapias dirigidas a impedir que los tumores formen nuevos vasos sanguíneos

Este grupo realizó un primer trabajo en 2014, en el que se demostró que una variación genética relacionada con la hipertensión arterial puede determinar la respuesta a un tipo de fármacos (antiangiogénicos) para pacientes con cáncer. El resultado de este estudio del IMIBIC dio lugar a una pa-



Los investigadores que llevan a cabo el estudio, con el doctor Aranda en el centro

tente internacional, "Polimorfismos de la enzima convertidora de angiotensina para predecir o pronosticar la respuesta al tratamiento antiangiogénico del cáncer", que protege el uso de esta variante genética para desarrollar una herramienta que permita pronosticar la eficacia de estos fármacos contra el cáncer.

El ensayo recién comenzado es un paso más para definir y validar clínicamente estos biomarcadores, y para evaluar la eficacia del tratamiento con el fármaco antiangiogénico Aflibercept en pacientes que porten o no estos polimorfismos.

Este estudio supone una innovación en oncología personalizada, ya que garantizará el suministro del tratamiento correcto

al paciente, y mejorará la calidad asistencial, pues actualmente hay pacientes que no responden a estos fármacos y además sufren los efectos secundarios de la terapia. En este sentido, Enrique Aranda ha destacado la importancia actual de la individualización del tratamiento para que sea más adecuado para cada paciente.

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

de los ciudadanos y el desarrollo social y económico de la provincia de Córdoba.

El Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) es uno de los 29 institutos acreditados en España para la investigación sanitaria por el Instituto de Salud Carlos III

Fue creado en 2008 a partir de un acuerdo entre la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, la Consejería de Economía y Conocimiento de la Junta de Andalucía y la Universidad de Córdoba.

clínicas López González odontólogos

Avda. del Brillante, 12 · 14006 CÓRDOBA
Teléfono: 957 401 184

- **Financiamos hasta 12 meses sin intereses**
- **Atendemos por compañías médicas**
- **Plan de Asistencia Infantil de la Junta de Andalucía**

más de 30 años
DEDICADOS A LA ODONTOLOGÍA

c/ Aguilarejo bajo, 1 · 14193 EL HIGUERÓN
Teléfono: 957 329 369

Resuelve cualquier duda sobre aumento de pecho en una web con todas las garantías: www.pecho-perfecto.es

REDACCIÓN

A lo largo de su trayectoria como cirujano, el Dr. Emilio Cabrera, director de la clínica Cabrera Plástica & Estética, ha sido testigo de cómo una información adecuada para las pacientes de aumento de pecho es un elemento imprescindible para abordar con éxito la cirugía. Hacer partícipe a la mujer que se va a operar de las diferentes variables, decisiones y cuestiones que rodean a la intervención es una tarea fundamental para cumplir sus expectativas. Esa es la meta de la web www.pecho-perfecto.es, desarrollada por Cabrera Plástica & Estética con la intención de posibilitar el acceso a una información clara, profesional y rigurosa, a través de la que puedan conocerse los pormenores sobre todos los ámbitos, dudas y detalles de la cirugía mamaria.

Si vas a bucear en internet en busca de información sobre aumento de pecho busca webs que como pecho-perfecto.es estén respaldadas por profesionales cualificados y sociedades científicas de prestigio, y ten en cuenta:

¿TODA LA INFORMACIÓN ES BUENA?

Hoy día encontrar datos sobre aumento de pecho en internet es muy sencillo y accesible. Sin embargo, no todo lo que encontramos on line posee el rigor y la fiabilidad necesarias.

¿FALSOS MITOS SOBRE AUMENTO DE PECHO?

El Dr Emilio Cabrera venía detectando en su consulta que las pacientes acudían con una clara desorientación y desinformación sobre el tema, muchas veces confusas por inexactas informaciones on line. La cirugía mamaria está rodeada aun de falsos mitos y datos poco rigurosos que contribuyen a fomentar falsas expectativas o convencimientos erróneos alrededor de ésta.

¿QUIÉN DICE LA VERDAD?

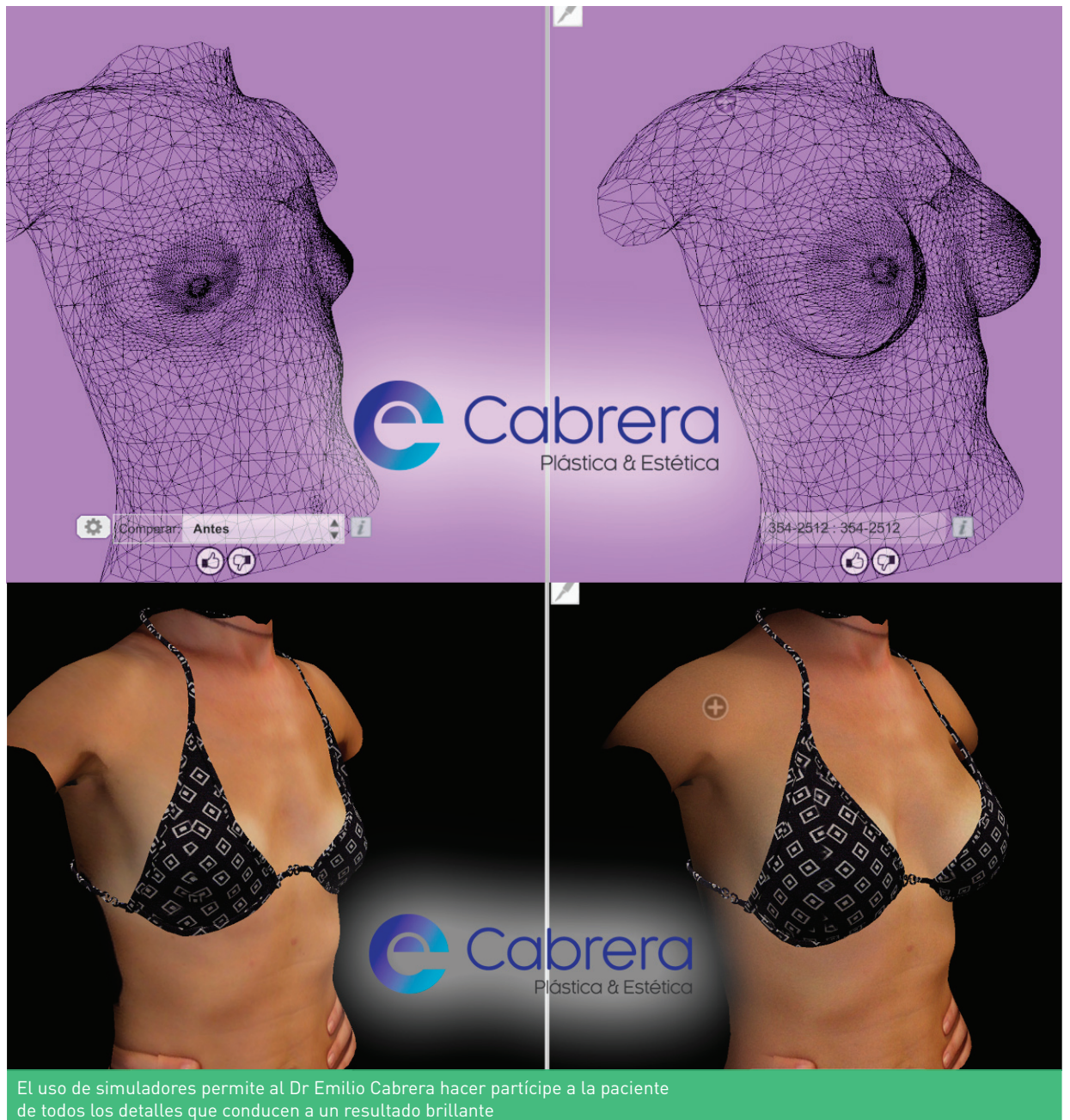
Hoy día el aumento de pecho se trata profusamente on line, pero demasiados sitios no están avalados por profesionales acreditados. Estamos hablando de cirugía, no es éticamente viable que se trate como un mero acto comercial, y no médico. No muerdas el anzuelo.

¿TODOS LOS AUMENTOS DE PECHO SON IGUALES?

En www.pecho-perfecto.es pueden conocerse en profundidad un amplio abanico de cuestiones que preocupan habitualmente a las pacientes. Se profundiza en los tipos de prótesis, la calidad de las mismas, las incisiones que se realizan, las cicatrices, la hospitalización, anestesia, e incluso el tamaño recomendado de los implantes, cuestiones que son motivo de consulta habitual, arrastrando con frecuencia falsos o anticuados conceptos que esta web actualiza y clarifica.

¿CONOCES LAS ÚLTIMAS INNOVACIONES EN CIRUGÍA MAMARIA?

Cabrera Plástica & estética muestra en su web programas innovadores como el «Cabrera FRS (Fast Recovery Surgery)», destinado a posibilitar una recuperación rápida e indolora tras la cirugía de aumento de pecho, y que se



basa en tres pilares. Primeramente, en quirófano, una vez dormida la paciente, el anestesiólogo realiza un bloqueo analgésico en el tórax guiado por ecografía, logrando que las molestias en las primeras 24 horas sean casi inapreciables. Durante la cirugía el Dr. Emilio Cabrera utiliza una técnica de gran precisión bajo visión directa, que evita el sangrado y la inflamación. Y al día siguiente, el fisioterapeuta lleva a cabo una sesión en la propia habitación del hospital, que incide en una recuperación más rápida y confortable.

¿PUEDO VER RESULTADOS?

La web, incorpora galerías dedicadas a casos reales, en las que se muestran de forma anónima resultados con secuencias pre y postoperatoria de distinto tipo de cirugías, con distintos torax, etapas postoperatorias y tipos de prótesis, para que pueda comprobarse la diferencia entre unos casos y otros, y puedas ver resultados de cirugías en anatomías similares a las tuyas. También presenta una sección de vídeos en la que es posible conocer las distintas fases de una cirugía de aumento de pecho con imágenes reales de quirófano.



El Dr. Emilio Cabrera Sánchez es cirujano plástico titulado. Es miembro de la SECPRE (Sociedad española de cirugía plástica, reparadora y estética) y de la ASAPS (American Society for Aesthetic Plastic Surgery), además de otras sociedades científicas. Es director de Cabrera Plástica & Estética, con consulta en Avda. Gran Capitán, 46 - 2º 1 de Córdoba.

Teléfono 957 281 450
www.drcabrera.es

sumario e información

► noticias

Investigadores del IMIBIC, el Reina Sofía y la UCO estudian cómo predecir la respuesta a un tratamiento contra el cáncercolorrectal 2

Una jornada revisa en el Hospital Reina Sofía el papel de la enfermería en el manejo del paciente cardíaco 6

La neumonía es la primera causa de muerte prevenible por vacunación 8

Unas ochenta enfermeras cordobesas asisten a los cursos de formación de su colegio profesional en noviembre 8

Más de 140 expertos se han reunido en Córdoba para abordar nuevos retos en la investigación de la obesidad 10

► en buenas manos

Técnica «No Touch» para aumento de labios 16

Los peligros de las comidas navideñas 18

Nueva edición de Little Chef en El Encinar para fomentar la alimentación saludable 20



Fundación La Arruzafa inicia su 11ª expedición de cooperación oftalmológica en Tanzania 22

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

DEPÓSITO LEGAL: CO-92-2015



DÍAS INTERNACIONALES DE SALUD EN DICIEMBRE

28	29	30	1 Día Mundial de la lucha contra el SIDA	2	3 Día de las Personas con Discapacidad	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18 Día Nacional Esclerosis Múltiple
19	20	21 Día Nacional del Niño con Cáncer	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

LA FRASE DEL MES

« El médico no debe tratar la enfermedad, sino el paciente que sufre de ella. »

Maimónides



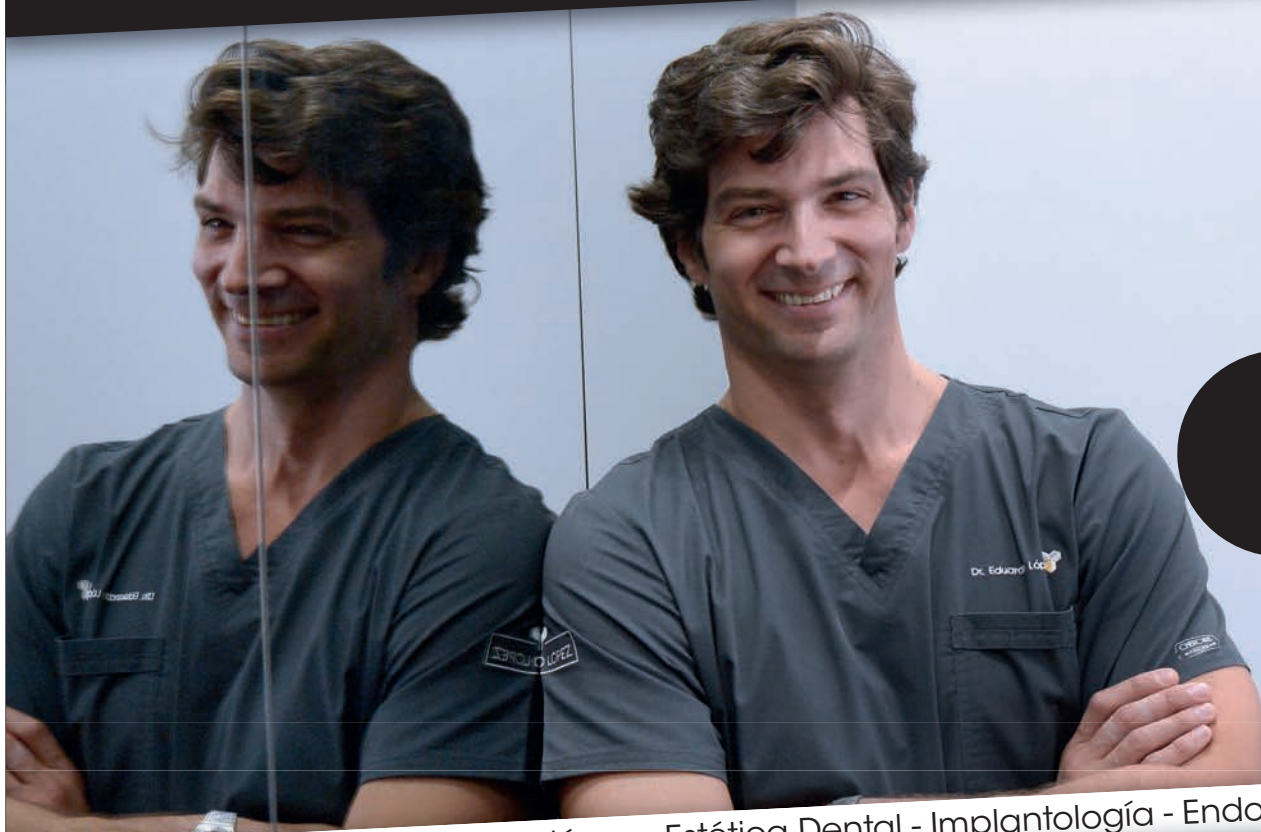
clínica Dental Noreña

Odontología general
Implantología
Ortodoncia
Estética dental
Odontopediatría

Primera cita, Revisión, Limpieza y Primer Empaste 25€

«Trabajamos con compañías médicas»
Implante dental completo 960€

Avda. Vía Augusta 7, Bajo · 14011 Córdoba
Tlf.: 957467574 · Email: info@dentalnorena.es
www.dentalnoreña.es



**Tu dentista
de confianza**

Equipamiento de última generación en: Estética Dental - Implantología - Endodancias - Ortodoncia - Periodoncia



Tel: **957 391 234**

C/ Fernando de Córdoba, nº 1 local.
clinicadentaleduardolopez.es



CENTRO MEDICO CIUDAD JARDIN

Novedades
Servicio de hematología
Unidad del dolor y cuidados paliativos

**Abiertos todos los días del año,
de «Lunes a Domingo» de 8.30 a 22 horas**

Consulte nuestra página web:
www.centromedicociudadjardin.com

Más de veinte especialidades médicas
Abierto todos los días del año

Técnicas de diagnóstico
análisis clínicos, radiología general e
infantil, ortopantomografía, ecografías,
mamografía, pruebas oftalmológicas,
respiratorias y auditivas, eco doppler,
holter T/A, holter ECG, electromiografía,
potenciales evocados...

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

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

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

noticias

Una jornada revisa en el Hospital Reina Sofía el papel de la enfermería en el manejo del paciente cardíaco

Esta actividad reúne hoy a más de 300 profesionales para abordar cuatro décadas de historia de la especialidad, los cuidados en la insuficiencia cardíaca avanzada, experiencia en trasplantes y avances en pruebas funcionales, hemodinámica y telemedicina

REDACCIÓN

La Jornada Cardiológica de Enfermería 'Cuidando tus latidos' que se desarrolló en el marco de las actividades conmemorativas del 40 aniversario del centro, permitió revisar las cuatro décadas de historia de la especialidad desde el punto de vista de la enfermería, así como otros aspectos de actualidad relacionados con los cuidados que precisan los pacientes que sufren insuficiencia cardíaca o cardiopatía isquémica (angina de pecho e infarto de miocardio), las principales enfermedades que afectan al corazón.

El encuentro ha sido organizado por la Unidad de Gestión Clínica de Cardiología, la Unidad Integrada de Formación y la Dirección de Enfermería

La directora de Enfermería, Pilar Pedraza, indica que «el objetivo principal es dar a conocer presente y futuro de la cardiología en nuestro hospital a través de los testimonios de profesionales de enfermería que desarrollan su labor en este servicio». La jornada estuvo dirigida a enfermeros, mé-



Organizadores y participantes en la jornada cardiológica de enfermería

dicos adjuntos, residentes y auxiliares de enfermería, entre otros profesionales, para aunar esfuerzos y poder ofrecer un servicio integral y multidisciplinar a los pacientes.

«Las enfermedades cardíacas representan un problema de salud con repercusiones sanitarias, socio-económicas y con un elevado consumo de recursos humanos y materiales, además de suponer una merma de la calidad de vida del paciente. Ade-

más, el envejecimiento de la población ha provocado un aumento de casos de patología cardíaca en España, concretamente de insuficiencia cardíaca, y esto supone un reto a nivel social y una mayor implicación», añade. A esto hay que sumar que los numerosos avances en investigación en los últimos 30 años, que han contribuido a una reducción de los índices de mortalidad y hospitalización.

La jornada incluyó dos mesas redondas, una dedicada a repasar la historia y el presente de la enfermería cardiológica con la participación de numerosos profesionales de enfermería (M^a Luisa Luque, Antonia Cepas, Rafaela Simoni, Marina Sánchez y Ana Belén Muñoz) y otra centrada en los avances y el futuro, contó con las intervenciones de Rosario Roldán, Antonia Nevado, Florencia León, Carmen Segura y Milagros Ramos, todas ellas profesionales de enfermería del Reina Sofía.

Entre los temas objeto de debate estaban el plan de cuidados de enfermería al alta, el papel de la enfermería en el pre y post trasplante cardíaco en el Reina Sofía (uno de sus principales señas de identidad –hasta la fecha se han realizado ya en Córdoba cerca de 650 trasplantes de corazón a adultos y niños), educación para la salud a pacientes y cuidadores con insuficiencia cardíaca para que puedan llevar estilos de vida saludables y conozcan qué autocuidados deben aplicar. En el apartado de avances y futuro destacan ponencias sobre la aplicación de nuevas técnicas en pruebas funcionales (holter y pruebas de esfuerzo), procedimientos actuales en hemodinámica y telemedicina.



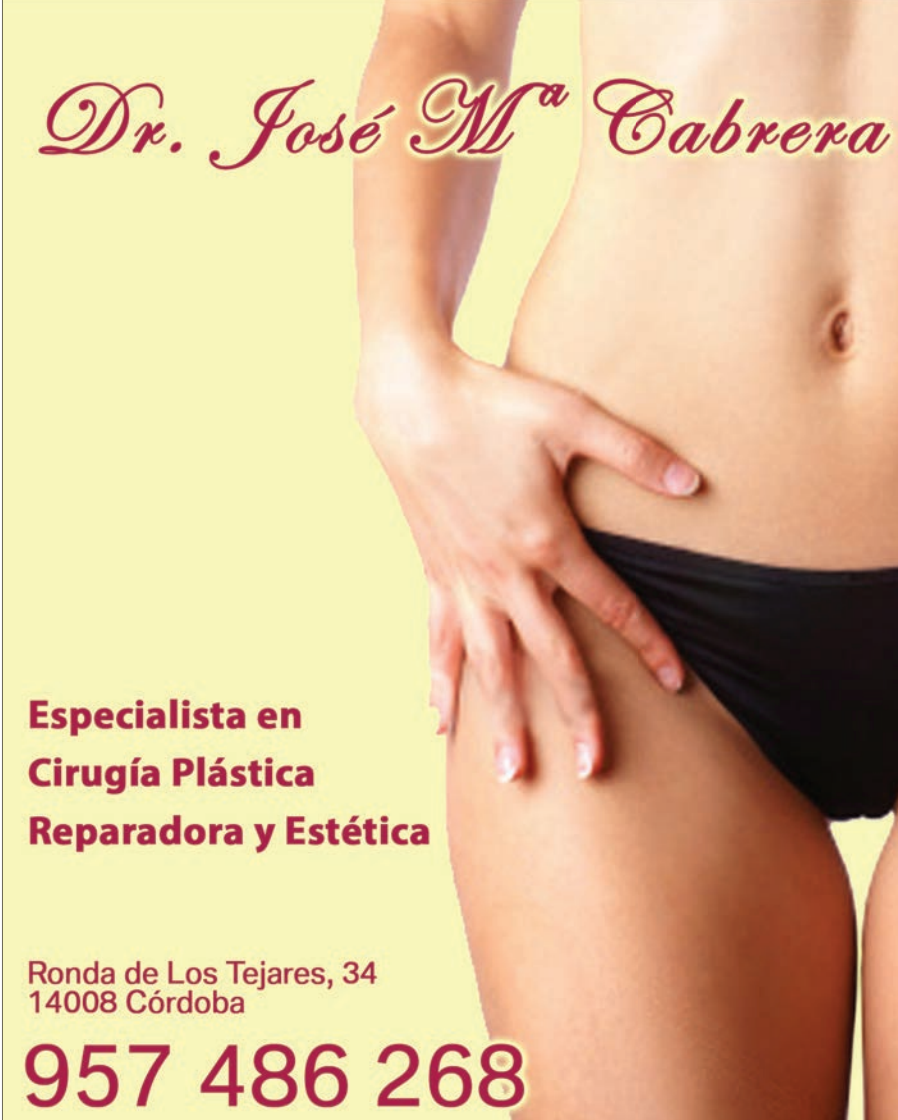
- Collares a medida
- Piedras semipreciosas
- Colgantes
- Pulseras

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

DOCE DE OCTUBRE, 10 - BAJO

TLF.: 957 479 354

CÓRDOBA



Dr. José M.ª Cabrera

Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268



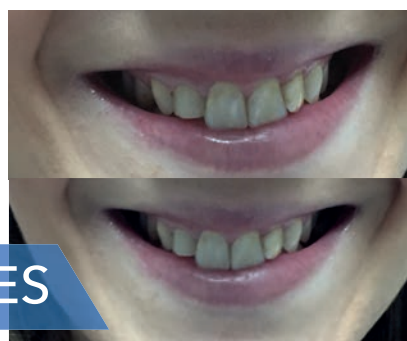
centro dental y estética Jesús María



ODONTÓLOGO - IMPLANTÓLOGO

DR. TOMÁS PÁEZ

TU SONRISA, NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACION



ANTES

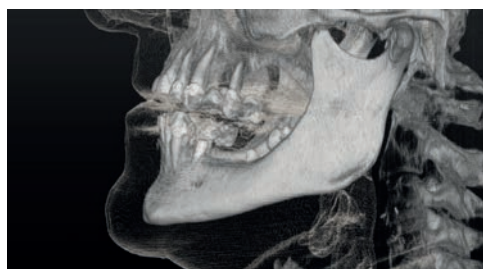
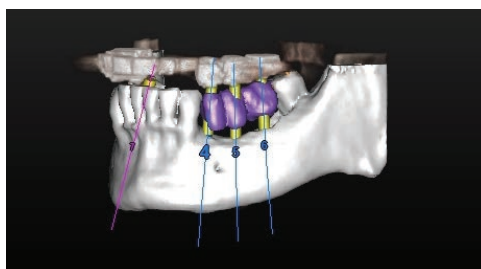
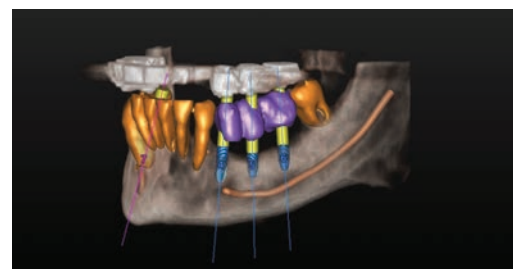
IMÁGENES DE
UN CASO REAL



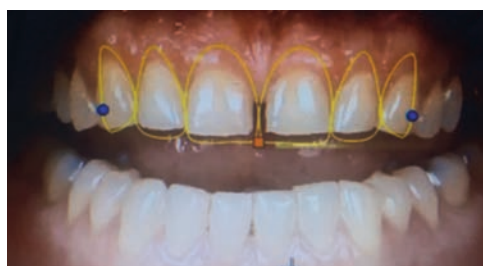
DESPUÉS

SOLUCIONES PERSONALIZADAS EN TODAS LAS ESPECIALIDADES

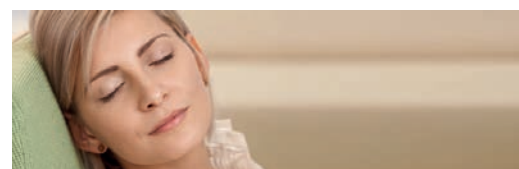
PLANIFICACIÓN DE IMPLANTES 3D



DISEÑO DIGITAL DE SONRISAS



SEDACIÓN CONSCIENTE



**APLICAMOS ODONTOLOGÍA MÍNIMAMENTE
INVASIVA Y ECOLÓGICA, UTILIZANDO
MATERIALES LIBRES DE METALES TÓXICOS**

957 48 12 31

c/ Jesús María, 6, 4º-5 (Junto a Tendillas) | 14003 Córdoba
centrodentaljesusmaria.es | info@centrodentaljesusmaria.es

noticias

La neumonía es la primera causa de muerte prevenible por vacunación

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba ha organizado una charla informativa para advertir de la importancia de Prevenir en niños y adultos



Un momento durante la conferencia

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba acogió el pasado 25 de noviembre la conferencia «La importancia de vacunar con Prevenir 13» impartida por el Vocal de Oficina de Farmacia, Ignacio Gómez.

Durante la ponencia se trató en profundidad el riesgo que produce la infección por Neumococo en el adulto y los resultados de diferentes estudios tras la aplicación de vacunas en la infancia. Ahí, el ponente hizo especial hincapié en el papel del farmacéutico a la hora de informar sobre las ventajas de una correcta vacunación en el paciente de cara a la preven-

ción de esta patología, ya que «la neumonía constituye la primera causa de muerte prevenible por vacunación».

Durante la ponencia se trató en profundidad el riesgo que produce la infección por Neumococo en el adulto

Por último, se dieron algunas recomendaciones a seguir a la hora de vacunar, con atención a las personas mayores de 60 años, los enfermos crónicos y el número de dosis necesarias.

Unas ochenta enfermeras cordobesas asisten a los cursos de formación de su colegio profesional en noviembre

REDACCIÓN

Alrededor de 80 profesionales de enfermería han asistido a los cursos de formación continua que el Colegio Oficial de Enfermería de Córdoba ha organizado durante este mes de noviembre, y que se incluyen en la programación del segundo semestre de 2016. Celebrados en el aula de la institución colegial en colaboración con la Escuela Internacional de Ciencias de la Salud, el primero de estos cursos versó sobre los *Cuidados de Enfermería en el Paciente Neurocrítico*, mientras que el segundo, sobre *Atención de Enfermería en Anestesia y Reanimación*, finalizó el viernes pasado.

Ambas actividades formativas han sido dirigidas por la docente Irene Collantes Molina, que además es enfermera de UVI, Máster en Urgencias y Emergencias y posee el título de Experto en Crecimiento Celular y Cáncer.

Acerca del curso de *Atención de Enfermería en Anestesia y Reanimación*, que acaba de finalizar, la profesora ha subrayado que «el manejo del paciente en el área de reanimación, el manejo de drenajes, la medicación anestésica y conocimientos sobre el paciente conectado a ventilación



Asistentes a uno de los cursos

mecánica», se encuentran entre los principales contenidos abordados, junto a la monitorización cardiovascular, respiratoria y neurológica del paciente.

Además, según explica, en las clases se ha tratado la práctica con el drenaje torácico (*Pleur-evac*) y se han llevado a cabo talleres de electrocardiogramas y de análisis de gasometrías.

Previamente a la celebración de este curso, la segunda semana de noviembre tuvo lugar en la sede colegial el de *Cuidados de Enfermería en el Paciente Neurocrítico*, que ha servido para proporcionar a las enfermeras y enfermeros inscritos los cono-

cimientos y habilidades necesarias para administrar cuidados de enfermería de calidad a pacientes neurotraumatológicos.

Así, la docente Irene Collantes ha destacado sobre los contenidos de esta formación en los cuidados del paciente neurocrítico que, «lo más importante es la detección precoz de complicaciones. Hay que intentar prevenir que un daño primario, como un golpe en la cabeza, acabe en un daño mayor, que lo que acarrea son más secuelas para el paciente o la muerte». Un enfoque hacia la prevención que Collantes ha tenido muy presente durante el curso.



INSTRUMENTACION RADIOLOGICA







EQUIPOS DE DIAGNOSTICO POR IMAGEN

(Servicio Técnico altamente cualificado)

Tel. 955 66 04 56 - E.mail: info@instrumentacionradiologica.com
web. www.instrumentacionradiologica.com




REPARACIONES LIBERACIONES ACCESORIOS



C/ Reyes Católicos, 24
(Junto a la Diputación)

Si no quieres chapuzas ven a TECNOMOVIL

Tel. 957 496 806



ELIGE CON RIGOR, ES TU SALUD

**PIDA CITA
SIN COMPROMISO**



**ATENCIÓN AL
PACIENTE 24 H**

957 453 330

#unaspectonatural

✓ Cirugía Plástica Reparadora ✓ Cirugía Estética ✓ Cirugía y Patología Mamaria
✓ Medicina y Estética Láser ✓ Patología Venosa ✓ Pared Abdominal y Endoscopia

www.diagonalcq.es

noticias

Más de 140 expertos se han reunido en Córdoba para abordar nuevos retos en la investigación de la obesidad

Este encuentro científico internacional cuenta con unos 25 ponentes que analizarán las bases fisiopatológicas de esta enfermedad como las alteraciones del tejido adiposo y de diversos sistemas cerebrales, que pueden contribuir al desarrollo del sobrepeso

REDACCIÓN

Más de 140 expertos procedentes de países Europeos y de Estados Unidos se han reunido en el Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) para abordar nuevos retos en la investigación de la obesidad en el encuentro científico «Nuevas fronteras en la investigación en obesidad».

Este encuentro científico, desarrollado íntegramente en inglés, organizado por el IMIBIC, junto a la Universidad de Córdoba, el Reina Sofía, la Sociedad Europea de Endocrinología, y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), reunió a unos 25 ponentes internacionales especialistas en obesidad, que analizaron las bases fisiopatológicas de esta enfermedad.

La obesidad es un problema sanitario de primer orden en todo el mundo. En concreto, cerca del 50% de la población de diversos países europeos tiene sobrepeso, y más del 20% de la población española padece obesidad. Especialmente preocupante es la situación respecto a la obesidad infantil, más si se tiene en cuenta que Es-



Carlos Diéguez, Justo P. Castaño y Manuel Tena-Sempere

paña es uno de los países del mundo con mayor número de casos.

La obesidad es un problema sanitario de primer orden en todo el mundo

Córdoba es un centro de referencia nacional en investigación sobre la obesidad y enfermedades metabólicas relacionadas, como lo demuestra el hecho de que cuenta con tres grupos de investigación en el conjunto de los 30 equipos que componen el CIBEROBN, la

red de excelencia del Instituto de Salud Carlos III de investigación en obesidad y nutrición.

El subdirector de Investigación Básica del IMIBIC y presidente del comité organizador de este encuentro científico, Manuel Tena-Sempere, ha destacado que éste es «un evento científico de primer nivel, que reúne a expertos internacionales en el estudio de distintos aspectos clave de la obesidad, que van desde las alteraciones del tejido adiposo hasta las complicaciones asociadas al sobrepeso, como el cáncer, las enfermedades osteoarticulares o

las alteraciones de la pubertad y la fertilidad, por ejemplo».

Entre los ponentes invitados se encuentran científicos de alto nivel en el ámbito internacional como, entre otros, el profesor Matthias Tschöp, del Instituto de Diabetes y Obesidad de Munich (Alemania), que presentó sus investigaciones recientes sobre el desarrollo de nuevos fármacos para combatir la obesidad, el profesor Jordi Salas, del CIBEROBN, que expuso resultados del estudio PrediMed Plus, dirigido a la prevención y tratamiento de la enfermedad metabólica me-

dante la dieta mediterránea, y el doctor Rafael de Cabo, del Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos, que abordó estudios recientes acerca del impacto de la obesidad y la nutrición sobre el envejecimiento.

El encuentro incluyó diversos simposios acerca de las bases fisiopatológicas de la obesidad, tales como las alteraciones del tejido adiposo y de diversos sistemas cerebrales que pueden contribuir al desarrollo del sobrepeso, y sus complicaciones asociadas. El programa recoge presentaciones acerca de la conexión entre la obesidad y diversas patologías, como el cáncer, las enfermedades osteoarticulares y las alteraciones reproductivas. También incluye presentaciones sobre nuevas estrategias en el tratamiento y prevención de la obesidad, así como el papel de la flora intestinal en el desarrollo y prevención de la obesidad y sus complicaciones.

Ente los asistentes, habría que destacar un número notable de investigadores jóvenes y en formación, pertenecientes al IMIBIC, la Universidad de Córdoba y el CIBEROBN, además de a distintas instituciones y centros de investigación europeos.

elcolchón
Especialistas en Descanso...zzzz

desde 1972



Calle Osario, 3 Local

☎ 957 471 369



638 415 577

Diseño Capilar Dioni Barrera

«Tan feliz como tu pelo»

«Conocemos de la importancia de verse bien cada día, y más aún en momentos especiales, por eso, desde «diseño capilar» ponemos toda nuestra profesionalidad a su servicio» Dioni Barrera



Un espacio amigable, íntimo y profesional, dónde le atenderemos de forma totalmente personalizada.



**«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**

Entre Dioni Barrera diseño capilar y la AECC existe un convenio de colaboración disponible para quien lo necesite. Queremos aportar nuestro grano de arena y conseguir que todas las personas, durante la enfermedad, puedan sentirse seguras y guapas para continuar con su vida normal



farmacias de guardia

FARMACIAS DE GUARDIA		
CORDOBA 6 DICIEMBRE FESTIVO		
DIA	DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE	
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA,MADRID
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

FARMACIAS DE GUARDIA		
CORDOBA 8 DICIEMBRE FESTIVO		
DIA	DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE	
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA,MADRID
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

FARMACIAS DE GUARDIA		
CORDOBA 26 DICIEMBRE FESTIVO		
DIA	DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE	
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA,MADRID
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

FARMACIAS DE GUARDIA		
CORDOBA DE LUNES A VIERNES		
DIA	DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE	
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
AVDA. RONDA TEJARES, 2	Esquina con Plaza de Colón	ZONA CENTRO
PLAZA FLOR DEL OLIVO S/N	(El Chimeneón) Frente al gimnasio 'gofit'	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Noguer	ZONA CIUDAD JARDIN
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Formentera	ZONA NOREÑA
AVDA.LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
GLORIETA AMADORA ESQUINA ISLA FORMENTERA	Frente a Mercadona	ZONA ARROYO DEL MORO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
CRUZ CONDE, 21	Esquina a Ronda de los Tejares	ZONA CENTRO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
JOSE Mº MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almogavares (Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA,MADRID
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	Explanada - Junto a Parque Infantil	ZONA PARQUE CRUZ CONDE
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE
NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

FARMACIAS DE GUARDIA		
CORDOBA SABADOS		
DIA	DE 10:00 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE	
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Noguer	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA.LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
JOSE Mº MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA,MADRID
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	Glorieta Junto al Supermercado Piedra	ZONA AEROPUERTO
NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

FARMACIAS DE GUARDIA		
CORDOBA DOMINGOS		
DIA	DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE	
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA,MADRID
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

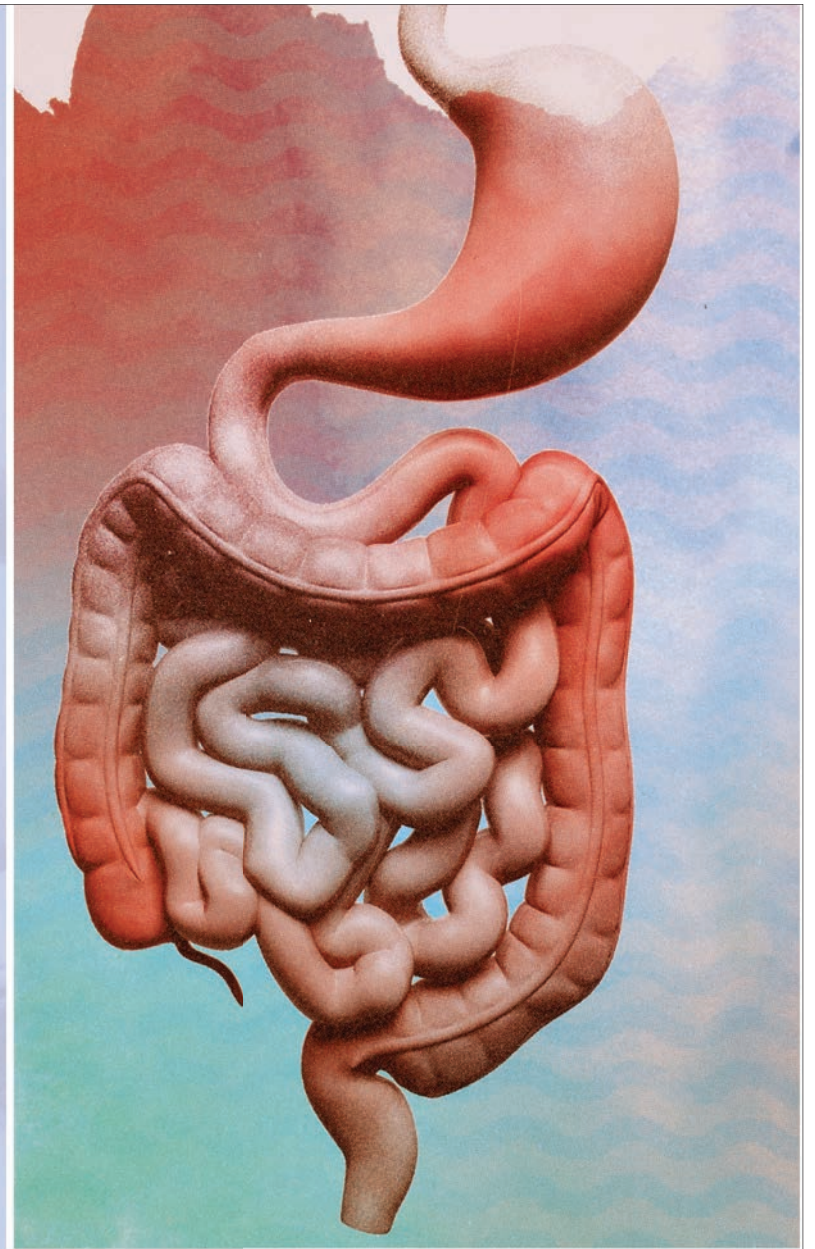
Hidrocolonterapia

El uso del agua para ganar en salud

Es una herramienta terapéutica que consiste en la limpieza de todo el colon con agua a presión previamente filtrada y purificada y a la temperatura adecuada. Es un método depurativo seguro, indoloro e inodoro y dura entre 30 y 45 minutos.

¿PARA QUIÉN SE RECOMIENDA?

A personas que sufren de disconfort intestinal debido a una alimentación inadecuada, insuficiente ingesta de agua, estrés, abuso de medicamentos e insanos hábitos de vida en general. La hidrocolonterapia ayuda a eliminar toxinas, facilita la absorción de nutrientes y mantiene la flora intestinal en buenas condiciones.



SE RECOMIENDA EN LOS SIGUIENTES CASOS:

- Colon irritable-espástico
- Pereza intestinal, fecalomas
- estreñimiento
- Diarreas crónicas
- Exceso de gases y flatulencias
- Efecto preventivo del cáncer de colon
- Mejora del tono muscular del colon
- Problemas de piel
- Alergias en general
- Ayuda a mejorar el insomnio, el estrés y la ansiedad
- Desordenes venosos y linfáticos, piernas cansadas
- Y en otros procesos

DR. JOSÉ MARÍA SÁEZ BRAVO

Licenciado en Medicina y Cirugía y Especialista en Aparato Digestivo por la Universidad de Córdoba con formación en Endoscopia y Ecografía abdominal. Ha desarrollado durante más de 30 años la especialidad, primero en Ciudad Real y desde el año 2000 hasta la actualidad en el sector privado en el Hospital de San Juan de Dios y en su propia consulta.

Hospital San Juan de Dios
Avda. del Brillantes 106. 14012 Córdoba
Teléfono 957274811 preferentemente de 14 a 16



Técnica «No Touch» para aumento de labios

estética 16

Los peligros de las comidas navideñas

deporte saludable 18

Nueva edición de Little Chef para fomentar la alimentación saludable

infancia y salud 20

Fundación La Arruzafa inicia su 11ª expedición de cooperación oftalmológica

oftalmología 22

C.I.D

CLINICA DE IMPLANTOLOGÍA DENTAL

Drs. Gutiérrez de Ravé

**EXPERTOS EN CASOS
DENTALES COMPLEJOS**

www.clinicacid.com
Tlf. 957 484 904

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



957 474 078

Avda. de América, 21 bajo dcha.
www.centrodelogopedia.com
info@centrodelogopedia.com

- Trastornos del lenguaje y de la comunicación
- Alteraciones del habla y de la voz
- Dificultades del aprendizaje
- Atención temprana
- Retraso escolar
- Terapia miofuncional
- Método Hanen
- Fisioterapia infantil y respiratoria
- Psicomotricidad



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

*Estética e Innovación Dental,
quiere agradecer la confianza
depositada en nosotros y desear a
todos sus clientes y amigos una feliz
navidad y gran año 2017*



Laboratorio Dental
Estética e Innovación Dental, s.l.

**LABORATORIO DE
PRÓTESIS DENTAL**

Imprenta de la Alborada,
parcela 124-A (P. Ind. Las
Quemadas) 14014 - Córdoba
Tlf . 957 348 239 · Fax 957 109 862
laboratorio@esteticadentalcordoba.es
www.esteticadentalcordoba.es

Técnica «No Touch» para aumento de labios

Con una sola punción en cada lado, se coloca el material de relleno, evitando los múltiples pinchazos en la mucosa labial, con menor edema y menor posibilidad de hematomas

El aumento de labios se ha convertido en uno de los tratamientos estéticos más solicitados.

La mejora en la técnica y la utilización de productos adecuados, destacando el ácido hialurónico, ha permitido conseguir a los Cirujanos Plásticos unos resultados más naturales, predecibles y con menos complicaciones en los productos de relleno.

La corrección selectiva de cada zona permite resultados más naturales y duraderos, con menor inflamación y molestias

Deben evitarse resultados artificiales que todos hemos podido ver alguna vez, así como la utilización de materiales no reabsorbibles.

LA TÉCNICA «NO TOUCH», de reciente publicación, es practicada en la Clínica RC que dirige el Dr. Redondo Camacho, Cirujano Plástico en Córdoba.

Consiste en la utilización de una fina cánula roma, que se introduce en la zona de piel próxima a la comisura labial, sin pinchar la zona roja del labio.

Con **una sola punción** en cada lado, se coloca el material de relleno, evitando los múltiples pinchazos en la mucosa labial, con **menor edema** y **menor posibilidad de hematomas**.

Esta técnica permite corregir de **forma más precisa** la zona que se necesite remodelar en cada caso.

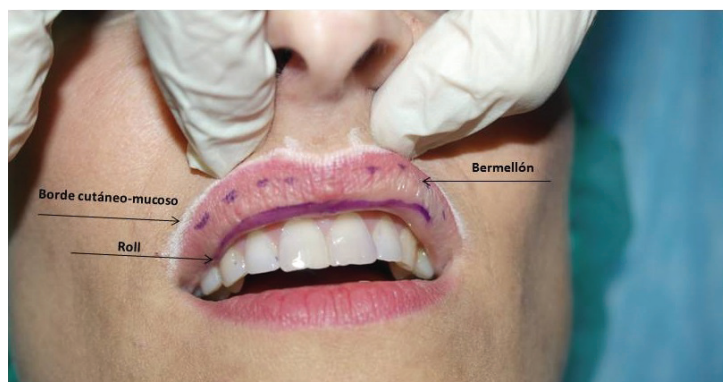
Debemos distinguir tres zonas:

1. El borde cutáneo-mucoso que determina el perfilado labial, pudiendo mejorar su forma y definición.
2. Área bermellón (zona roja del labio), cuyo aumento cambia la proyección labial.
3. La zona «Roll labial» (almohadilla roja) o zona interna, que aumenta el volumen del labio y oculta la encía en casos necesarios.

La corrección selectiva de cada zona permite resultados más naturales y duraderos, con menor inflamación y molestias.



Diseño personal del remodelado



Zonas a tratar



Técnica NO TOUCH

Menú 1:

Para cada cuatro personas:

- Cogollos con pavo escabechado y vinagreta de piquillos.
- Croquetas de los avios del cocido.
- Pisto con huevos fritos.
- Bacalao tempura con ali oli negro.
- Solomillo de cerdo a la brasa.

Precio: 26 euros iva incluido.

Menú 2:

Pan cristal de lacón braseado por persona.

Para cada cuatro comensales:

- Croquetas caseras de jamón.
- Ropa vieja con tostas de pan.
- Plato individual a elegir:
Arroz de secreto ibérico con champiñones al moriles viejo o confit de pato con parmentier de patatas y cebolla caramelizada.

Precio: 28 euros iva incluido

Menú 3:

Pan cristal de lacón braseado para cada comensal. Para cada cuatro comensales:

- Wok de verduras y pluma ibérica al stroganoff.
- Alcachofas con gambas a la montillana.
- Plato individual a elegir:
- Codillo de cerdo asado con patatas y pimientos de padrón.
- Bacalao a la plancha con un estofado de setas.

Precio: 33 euros iva incluido.

Todos los menú incluyen: Pan, bebidas, café, postres al

Para cualquier duda contacta con nosotros

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



Reyes Católicos, 1
Teléfono de reservas: 670 50 53 26



TRAZOS

ESTUDIO DE COCINAS

Avda. Escritor Conde de Zamora s/n www.trazoscocinas.es 957 356 828 f t



30%
DESCUENTO
en nuestra
decoración de
Navidad

**Viste tu casa
con nosotros**



LAOCOONTE
www.laocoonteinteriorismo.com

Los peligros de las comidas navideñas

CLUB GYM SIERRA

Ha llegado el mes de diciembre y con él la Navidad, una época muy difícil para mantener un régimen de comidas equilibrado, debido a los compromisos culinarios que en algunos casos son ineludibles.

Las comidas de empresa y con amigos, las navideñas, y para terminar la fiesta de Reyes, hacen que en tan solo dos semanas se ingieran miles de calorías aportadas por una cantidad sorprendente de carnes, salsas, dulces típicos, bebidas azucaradas y mucho alcohol.

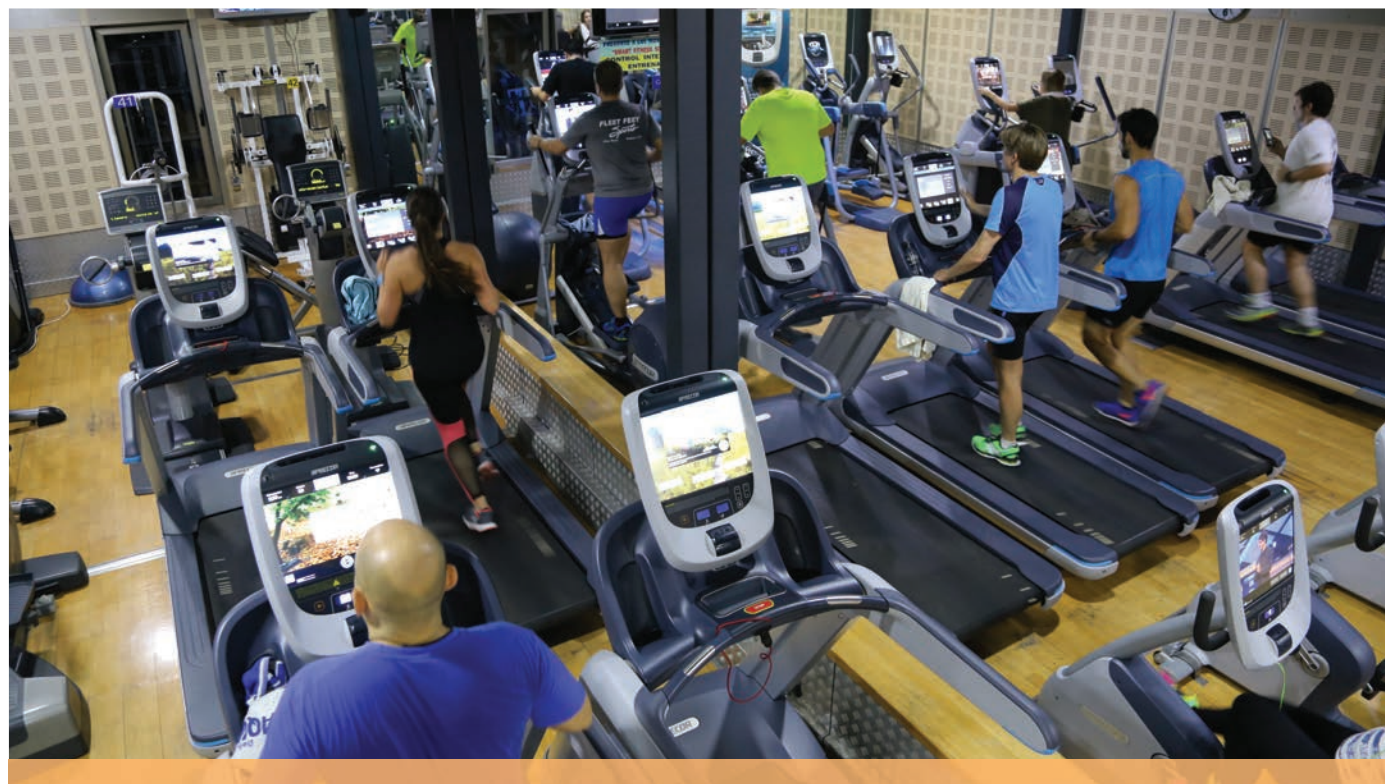
El exceso en el consumo de alimentos hace que en nuestro organismo se acumulen toxinas, aumenten los niveles de colesterol y de ácido úrico, incrementándose los problemas intestinales como las úlceras y los cólicos

Lo sorprendente de esto es que forma parte de unas costumbres arraigadas en nuestra cultura, llegándonos a ver con total normalidad a pesar de que todos somos conocedores de los problemas que ello conlleva.

¿Cómo afectan los excesos?

El hígado, el páncreas y el esófago están directamente afectados por el consumo de bebidas alcohólicas, complicando más aun la situación si el alcohol que tomamos, cosa frecuente entre los más jóvenes en estas fechas, es de dudosa calidad.

El exceso en el consumo de alimentos hace que en nuestro organismo se acumulen toxinas, aumenten los niveles de colesterol y de ácido úrico, incrementándose los problemas intestinales como las úlceras y



los cólicos. Además, no solo nos afectará el sobrepeso con el que nos encontraremos en enero, sino que aumentan los problemas cardiovasculares y de diabetes, viéndose en un porcentaje muy alto agravado en personas que previamente a las fiestas ya estaban enfermas, y que recurrirán a los servicios de urgencias hospitalarias.

Solución: Compensar la alimentación y Ejercicio Físico.
Desde Club Gym Sierra queremos aportar alguna solución que disminuya en lo posible esta situación.

En primer lugar hay que tener un plan previsto de comida, de forma que el día que vayamos a hacer una comilona, compensemos bebiendo mucha agua y comiendo de forma muy ligera el resto de comidas, siendo las verduras y las frutas la base de las mismas.

Por otro lado no podemos olvidar algo importantísimo, realizar ejercicio físico todos los días nos ayudará notablemente no solo a quemar en gran parte el exceso de calorías consumidas, sino que mantendrá unos niveles de glucosa más bajos en sangre e intervendrá en procesos metabólicos beneficiosos, los cuales nos ayudarán

a mantener nuestro cuerpo con unos niveles de riesgo menores para nuestra salud. No hay excusas, realizar ejercicio con intensidad tiene efectos positivos, incluso cuando estamos como es el caso de la Navidad, almacenando de forma activa gran cantidad de energía y aumentando de peso. Asistir a un buen gimnasio donde te asesoren bien, realizar clases colectivas, nadar, realizar entrenamientos funcionales, correr, etc., y además pensando en que el nivel de esfuerzo debe ser alto, nos ayudará a enfrentarnos a las fiestas de una forma más positiva.



• FELIZ •
NAVIDAD
Y PRÓSPERO AÑO NUEVO

CLUB GYM SIERRA
1987

Este año, no pierdas la oportunidad.
Regala salud.

Somos tu mejor regalo

www.clubgymsierra.es



monra comercial
su proveedor de confianza

***Ven a MONRA para conocer las
estufas y calderas de pellets
y disfrutar de un agradable invierno***

Avda. Virgen de las Angustias, 3 - 14006 CÓRDOBA
Teléfono 957 273 494 e-mail: ramon.orti@ramonorti.com www.comercialmonra.com

Síguenos en



CÁMARA HIPERBÁRICA en Córdoba




INNOVAMED
MEDICINA INTEGRAL

*La cámara hiperbárica proporciona mayor oxigenación al cuerpo, complementa y potencializa su tratamiento médico, disminuyendo el tiempo de recuperación a pacientes con **Pie diabético**, heridas por úlceras crónicas, gangrena gaseosa, varices, migraña, osteomielitis y lesiones deportivas, entre otras muchas patologías.*

NICA 47072

CONSULTE A SU MÉDICO

C/ Dolores Ibárruri, 1 · 14011 Córdoba (Junto a Carrefour La Sierra) · T. 957 41 81 09 · www.imnovamedclinica.com

Nueva edición de Little Chef en El Encinar para fomentar la alimentación saludable

Los benjamines de la cocina demostraron sus dotes creativas en la tercera edición del concurso, celebrada con gran éxito en el colegio de Fomento El Encinar

INNOVAMED

Más de cincuenta alumnos y alumnas de Educación Infantil —de 3 a 5 años— de la capital cordobesa han participado en la tercera edición del concurso de cocina «Little Chef», organizado por el colegio de Fomento El Encinar. El objetivo del concurso —mientras que niñas y niños disfrutaban elaborando sencillas recetas de cocina— es fomentar los hábitos alimenticios saludables y desarrollar la creatividad por medio de la utilización de alimentos próximos a los más pequeños.

Los concursantes pudieron escoger entre realizar postres o meriendas, acordes a sus capacidades

Agrupados en tres categorías: Primero de Educación Infantil (3 años), Segundo de Educación Infantil (4 años) y Tercero de Educación Infantil (5 años), los concursantes pudieron escoger entre



realizar postres (galletas decoradas, brochetas, bizcochos, tartas, postres frutales...) o meriendas (canapés, sándwiches o tentempiés), acordes a sus capacidades.

Todas las recetas se elaboraron sin utilizar la ayuda de electrodomésticos o fuentes de calor, sin el

auxilio de mayores, en un tiempo máximo de veinte minutos y bajo la atenta mirada del público y el jurado; que estuvo compuesto por Blanca Sánchez Ramade, Chelo Sánchez de Puerta, del Restaurante Bodegas Campos, Rafael González, de Casa Pepe de la Judería

e Isabel Ramírez de Arellano, colaboradora del departamento de Nutrición de la Universidad de Navarra.

Los premios, tres por categoría, consistieron en lotes de útiles de cocina y succulentas galletas.

Fue una mañana festiva, don-

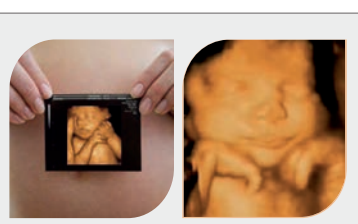
de padres y madres disfrutaron con las profesoras, niños y niñas, que demostraron que con trabajo y cariño, no hay plato que se resista... quién sabe cuántas de estas «estrellas» brillarán en las cocinas más importantes dentro de unos años.



Disponemos de la última tecnología en ecografía 3D-4D.

Repetimos la sesión sin coste si tu bebé no se deja ver.

Especialistas en ecografía 4D emocional



Conoce a tu bebé antes de nacer. Siéntelo de verdad.

Llámanos e infórmate.
Córdoba. C/ Claudio Marcelo, 11. 957 745 334
info.cordoba@ecox4d.com

ecox imágenes que laten
4D PRENATAL
www.ecox4d.com    





Arquia Banca le ofrece una completa gama de productos y servicios financieros especialmente pensados para hacerle más fácil su labor profesional y también personal.



línea personal

Cuenta Corriente sin comisiones

Cuenta Nómina con condiciones especiales en financiación

Cuenta Jóven para estudiantes y jóvenes licenciados

Tarjetas de crédito/débito y Vía T gratuitas

Préstamos personales
(consumo, rehabilitación, renta...)

Préstamos hipotecarios



línea profesional

Póliza de crédito profesional

Préstamos de iniciación profesional y de equipamiento oficina/local.

Préstamo hipotecario adquisición oficina/local.

Anticipos sobre facturas endosadas de Organismos Públicos

Avales y líneas de avales

Pago de impuestos por internet
Leasing



ahorro / inversión

Planes de Pensiones

Fondos de Inversión

Depósitos a plazo

Valores

Aportaciones al Capital Social

Seguros de ahorro:
PPA, PIAS y Rentas Vitalicias

Banca Privada Gestión de patrimonios



seguros

Seguros personales: vida, accidentes, baja temporal

Seguros patrimoniales: oficina, hogar, autos, comunidades, asistencia en viaje

Seguro construcción decenal y trienal



banca digital

Multicanal, desde cualquier lugar, ordenador, móvil o tableta.

Fundación La Arruzafa inicia su 11ª expedición de cooperación oftalmológica en Tanzania

Un equipo integrado por ocho miembros pertenecientes a la organización con sede en el Hospital La Arruzafa se traslada al país africano durante dos semanas para realizar revisiones oculares e intervenciones quirúrgicas en el centro sanitario Askhofu Hhando de Mangola Chini



Un equipo compuesto por ocho integrantes de la Fundación La Arruzafa (FLA), organización sin ánimo de lucro con sede en el Hospital La Arruzafa, se ha trasladado hasta Tanzania (África) para desarrollar una labor humanitaria consistente en la asistencia médica en consultas y procedimiento quirúrgico en el centro médico Askhofu Hhando de Mangola Chini (Tanzania).

El equipo humanitario, desplazado hasta Arusha, tiene previsto llevar a cabo su labor en dos destinos del mismo país, Simanjiro y Mangola

Se da la circunstancia de que la FLA suma con esta expedición once misiones humanitarias a ese país africano desde que comenzó su labor de cooperación, cometiendo que completa hasta la fecha un total de veinticinco experiencias similares en localizaciones tales



El inicio de una nueva misión

como Guinea Ecuatorial, Benin o Madagascar, entre otras, y que ha conseguido atender a más de 19.000 pacientes.

La nueva misión de la FLA, cuyos integrantes han transportado 350 kilos de material para uso

médico, como fármacos, colirios, gafas o elementos quirúrgicos, está compuesta por los oftalmólogos del Hospital La Arruzafa Juan Manuel Cubero y Teresa Laborda; el anestesiista José María Pérez Aragón; el optometrista

Pedro Ruiz; la enfermera Cecilia Expósito; la auxiliar Gema Blanco; y los cooperantes Carlota Guirao y Francisco Ruiz.

El equipo humanitario, desplazado hasta Arusha, tiene previsto llevar a cabo su labor en dos des-

tinos del mismo país, Simanjiro y Mangola. La coordinación del grupo, tal y como se ha desarrollado años atrás, la lleva a cabo la misión de Mangola Chini, perteneciente a la diócesis católica de Mbulu y fundada en 1992.

Fuera de España, FLA fecha lleva realizadas hasta la fecha 25 expediciones médicas de carácter oftalmológico en un total de seis países, la última, recientemente (mayo), en la República de Benin (África), donde se atendió a 1.324 pacientes. Así, la FLA ha realizado 1.320 intervenciones quirúrgicas; se han entregado 5.939 gafas de presbicia, 5.439 de sol y 537 de graduaciones especiales.

En el Hospital La Arruzafa se ha atendido en consulta a 1.521 personas con escasos recursos que presentaban patologías complicadas, interviniendo de manera quirúrgica a otras 78 personas. Del total de misiones llevadas a cabo, que hasta la fecha suman un total de 25, se ha evacuado a 24 pacientes procedentes de países como Tanzania, Guinea y Madagascar, a los que se ha operado en Córdoba, dada la urgencia que presentaba la patología diagnosticada o por su complejidad de tratamiento.



hola paris!

Perfumería Alta peluquería Estética

Plaza Colón, 27
14001 Córdoba

957 47 84 95
957 48 61 23



BiciSport Arenas

TU TIENDA DE BICIS EN CÓRDOBA
VENTAS-REPARACIÓN Y ACCESORIOS

SCOTT, MONDRAKER, CONOR, AGECE, GIRO, BELL,
MARZOCCHI, MAVIC, GENOX, GSPOOT, SPIUK, Y MUCHAS MÁS

C/ Lopez Amo nº11 (esq. Virgen de las Angustias 20) 14006 Córdoba - Tlf.: **957 402 778**
Para servicio taller contacte con nosotros por teléfono con antelación



*Aceite de intensos y
variados aromas frutados*

Adquiérela online en: "www.todolivo.com/tienda" o llamando al 957 42 17 40



Centro de Cirugía
Estética y Reparadora

belleza a cualquier edad

Unidad Medicina Estética

Bótox

Rellenos de hialurónico

Aumento de labios y pómulos

Hilos tensores

Mesoterapia

Plasma Rico en Plaquetas (PRP)

Láser

Manchas

Peelings

Lesiones vasculares

Reyes Católicos, 11. local. Córdoba

957 498 132

www.aumentopechocordoba.com

www.redondoestetica.com