

CÓRDOBA SANA

enero de 2026 Número 221. El periódico gratuito cordobés de salud y bienestar desde 2004

Juguetes recogidos en la campaña de Navidad	Quirónsalud Córdoba renueva el sello de calidad más exigente del mundo	El fraude del 'Detox': Por qué su cuerpo no necesita un castigo	Menteágil cumple catorce años cuidando tu memoria
5	10	12	18

centro
auditivo
campos

10
ANIVERSARIO
2016-2026

Paseo de la Victoria, Córdoba
957 29 37 16 · 602 48 27 71
centroauditivocampos.es



oír bien, nos conecta.
Les deseamos un feliz 2026



Ortopedia Aeropuerto

www.ortopediaaeropuerto.com 

SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1



El Reina Sofía, noveno hospital español según el Índice de Excelencia Hospitalaria

(más información en la página 4)



ALONSO

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL

40 ANIVERSARIO

ESPECIALISTAS EN ESTÉTICA DENTAL

Sonríe, estás en buenas manos.

- DISEÑO DIGITAL DE SONRISA
- CARILLAS
- BLANQUEAMIENTO



C/ CRUZ CONDE, 30
957 47 92 40

C/ CRUZ CONDE, 19
957 49 83 51

www.alonsoesteticadental.com
FB: @alonsoesteticadental
IG: @alonsoesteticadental

editorial y sumario

CÓRDOBA SANA

Córdoba se consolida como referente sanitario

El Hospital Universitario Reina Sofía ha alcanzado por primera vez el top 10 nacional en el Índice de Excelencia Hospitalaria, situándose en la novena posición y liderando Andalucía. Este reconocimiento, que evalúa calidad asistencial, innovación, experiencia del paciente y gestión del talento, es fruto del trabajo de sus cerca de 7000 profesionales y representa un hito histórico a las puertas del 50 aniversario del centro.



Pero este logro no es un hecho aislado. Córdoba está consolidándose como un verdadero polo sanitario. La reciente noticia de que Sanitas invertirá 25 millones de euros para abrir su primer centro integrado en la ciudad en 2027 confirma esta tendencia. Que un operador nacional elija Córdoba para un proyecto innovador —combinando centro médico, clínica dental y residencia de mayores en Arroyo del Moro— es un voto de confianza claro.

Nuestra ciudad cuenta con un ecosistema sanitario diverso y complementario: la excelencia del sistema público (Reina Sofía, Provincial, Castilla del Pino...) y centros privados consolidados (Quirónsalud, Arruzafa, San Juan de Dios...). Esta variedad eleva el nivel general y genera sinergias que benefician a todos los cordobeses.

Y así como el sector sanitario de la ciudad crece, en *Córdoba Sana* también tratamos de reflejar ese dinamismo. Recientemente hemos comenzado a enviar nuestro primer boletín electrónico. Así como hemos comenzado a expandir nuestra distribución a nuevos puntos de la provincia, llevando información de salud y bienestar más allá de la capital.

Ahora el reto no es solo seguir creciendo sino mantener esa trayectoria y asegurar que todos los cordobeses se beneficien de este ecosistema cada vez más robusto.

Óscar Córdoba
Director

Director: Óscar Córdoba Sánchez de Puerta.
Colaboran: Javier Chastang Roldán, Rafaela Torres Herruzo, Ana Cabello Salinas, María Jesús Córdoba.
Teléfono: 676 420 015 (atención al lector y departamento comercial).
Dirección: C/ Pompeyos 2, 2º 2. 14003 - Córdoba.
Buzón de sugerencias: info@cordobasana.com
Buzón de dirección: direccion@cordobasana.com



Más noticias e información en:
www.cordobasana.com
Síguenos en: @cordobasana y @cordobasanaig



DEPÓSITO LEGAL: CO-92-2015

La frase del mes

« El bienestar y la salud son un deber, de otra manera no podríamos mantener nuestra mente fuerte y clara ».

BUDA

Sumario

	El Reina Sofía, noveno hospital español según el Índice de Excelencia Hospitalaria	4		El Reina Sofía logra un récord histórico con trece trasplantes en solo una semana	6
Voluntarios para paliar la soledad no deseada	Quirónsalud Córdoba renueva el sello de calidad más exigente del mundo en el ámbito sanitario	10		El fraude del 'Detox': Por qué su cuerpo no necesita un castigo tras la Navidad	12
Comenzar el año con una buena rutina: Movimiento para cada etapa de la vida	Menteágil cumple catorce años cuidando tu memoria	18	Calendario saludable y la receta del mes: Lentejas especiadas con verduras de temporada.	Farmacias de guardia	22



Una guía clara, cercana y llena de recursos prácticos para responder a los desafíos cotidianos de la crianza: desde el sueño o las rabietas hasta la autoestima, los miedos o el manejo de las emociones y las conductas difíciles.

Guía URGENTE para CRIAR con CALMA



Toda la gestión de tu salud
en la **App Mi Quirónsalud**

quironsalud.com

Hospital Quirónsalud Córdoba

Avda. del Aeropuerto, s/n - 14004 Córdoba - **957 410 000**



En el **Hospital Quirónsalud Córdoba**
cuidamos tu salud de forma integral:

Profesionales de prestigio

Más de 50 especialidades médicas

Servicio de Urgencias Generales, Traumatológicas,
Pediátricas y Ginecológicas 24 h

Somos Córdoba, somos Quirónsalud

Somos
Córdoba

Hospital  **quirónsalud**
Córdoba

El Reina Sofía, noveno hospital español según el Índice de Excelencia Hospitalaria

Lidera el ranking andaluz y se sitúa por primera vez entre los diez mejores del país

REDACCIÓN

► El Hospital Universitario Reina Sofía perteneciente al Servicio Andaluz de Salud de la Consejería de Sanidad, Presidencia y Emergencias se sitúa en la novena posición de España según el Índice de Excelencia Hospitalaria, un informe de referencia del sector que cada año publica el Instituto Coordinadas de Gobernanza y Economía Aplicada (ICGEA) y en el que se analiza la calidad asistencial, y la transformación de los centros hospitalarios españoles, tanto públicos como privados.

Se trata de la primera vez que el hospital cordobés se sitúa entre los diez primeros del país, liderando además el ránking andaluz.

Según el ICGEA, «el centro cordobés destaca en áreas como medicina de trasplantes, investigación biomédica, experiencia del paciente, medicina materno-infantil y atención multidisciplinar, consolidándose como un hospital de referencia en el sur de España». Durante la última década el IEH se ha convertido en una herramienta de referencia para los profesionales sanitarios, los

gestores y la comunidad científica, al ofrecer una visión comparativa e independiente sobre la evolución de los modelos hospitalarios.

Para el director gerente del Hospital Universitario Reina Sofía, Francisco Triviño, «se trata de una gran noticia a las puertas de un año muy especial, en el que vamos a celebrar el 50 aniversario de este hospital, y que es fruto del trabajo y compromiso de los cerca de 7000 profesionales que trabajan a diario por la salud y mejora de la calidad de vida de nuestra población de referencia. Estar entre los diez mejores centros del país es también un logro de la sociedad cordobesa, de la confianza que todas las instituciones, asociaciones, colectivos, etc. depositan cada día en el Hospital Reina Sofía», ha señalado.

El ranking se basa en 2300 encuestas a profesionales sanitarios y directivos del sector, integrando criterios como calidad asistencial, reputación médica, innovación tecnológica, eficiencia en la gestión, experiencia del paciente, digitalización, sostenibilidad del sistema y capacidad para atraer talento. ■



Índice de Excelencia Hospitalaria 2025

Pos.	HOSPITAL	PUNTOS
1.	Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz (Madrid)	0,998
2.	Hospital Universitario La Paz (Madrid)	0,994
3.	Hospital Universitari Vall d'Hebron (Barcelona)	0,988
4.	Hospital Universitario Gregorio Marañón (Madrid)	0,986
5.	Hospital Universitario Clínico San Carlos (Madrid)	0,981
6.	Clínic de Barcelona	0,975
7.	Quirónsalud Barcelona	0,973
8.	Quirónsalud Madrid	0,962
9.	Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba	0,957
10.	Hospital Universitari Sagrat Cor de Barcelona	0,946

«El ranking se basa en 2300 encuestas a profesionales sanitarios y directivos del sector, integrando criterios como calidad asistencial, reputación médica o innovación tecnológica, entre otros»

El dato

Hacia cinco años que ningún hospital de Andalucía aparecía en el top 10. Siendo además, este año, el único representante que no está en Madrid o Barcelona.

No tendrás segunda oportunidad para causar una primera impresión.

¿QUÉ IMPRESIÓN SE LLEVAN TUS POSIBLES CLIENTES CUANDO VISITAN TU WEB O TUS REDES? EN EL MUNDO DIGITAL, LA PRIMERA IMPRESIÓN ES LA ÚNICA QUE CUENTA. SI TU WEB O TUS REDES NO COMUNICAN PROFESIONALIDAD AL INSTANTE, TUS POTENCIALES CLIENTES SE IRÁN A OTRA PARTE.

¿ESTÁS SEGURO DE QUE TU IMAGEN ONLINE REFLEJA TU VERDADERO VALOR? LLÁMANOS PARA UNA AUDITORÍA GRATUITA DE TUS REDES Y TU WEB.

El Hospital Quirónsalud Córdoba entrega a la ONG Madre Coraje los juguetes recogidos en la campaña de Navidad

Tras la campaña solidaria de recogida se han entregado siete contenedores de objetos donados por profesionales del centro, pacientes y vecinos de la zona

REDACCIÓN

► Quirónsalud Córdoba ha entregado a la ONG Madre Coraje siete contenedores repletos de juguetes recogidos en el centro en la campaña de Navidad y que ha tenido un gran respaldo por parte de los profesionales del hospital, pacientes y vecinos de las zonas cercanas al centro, que han participado en la campaña aportando muchísimos juguetes nuevos y seminuevos en buen estado para su uso.

El centro hospitalario ha promovido por quinto año consecutivo la campaña de recogida de juguetes nuevos y semi nuevos a favor de la Ong Madre Coraje. Desde el 16 al 30 de diciembre se han recopilado los juguetes, que se distribuyen entre diversos proyectos solidarios en colaboración con asociaciones locales y distribuidos por Madre Coraje.

Esta acción solidaria persigue contribuir a que ningún niño se quede sin juguetes durante las

fiestas navideñas. Los juguetes donados deben ser no sexistas ni bélicos y son gestionados por Madre Coraje, que se encarga de su clasificación y entrega a través de asociaciones locales y programas sociales con los que colabora habitualmente. Esta acción fomenta la solidaridad y, además, contribuye al cuidado y conservación del medioambiente.

Los juguetes recogidos son clasificados y preparados por los voluntarios, para que se conviertan en un perfecto regalo en estas

oportunidad, lo que permite que cualquier persona pueda acceder a ellos. Además, Madre Coraje colabora con diversas asociaciones locales dedicadas al apoyo de familias en situación de desventaja, contribuyendo así a ampliar la labor solidaria.

El Hospital Quirónsalud Córdoba agradece la elevada participación en esta campaña de profesionales del centro, pacientes, familiares y vecinos de zonas cercanas y desde otros puntos de la ciudad.

«El centro hospitalario ha promovido por quinto año consecutivo la campaña de recogida de juguetes nuevos y semi nuevos»

fechas navideñas. Los juegos donados semi nuevos son evaluados para garantizar su funcionalidad y asegurarles una segunda

Además de su vertiente solidaria, la campaña promueve valores como la reutilización responsable y el respeto al medioambiente, al dar una segunda vida a juguetes seminuevos que, tras ser revisados y acondicionados por los voluntarios, se transforman en regalos llenos de ilusión para estas fechas tan especiales.

El Grupo Quirónsalud desarrolla de forma continuada diver-



sas líneas de acción social desde sus centros, en colaboración con entidades del ámbito nacional y local. En Córdoba, estas iniciativas se materializan a lo largo del año a través de acuerdos con organizaciones como Madre Coraje o el Banco de Alimentos Medina Azahara, así como mediante acciones de acompañamiento a pacientes y programas de promoción de la salud. ■

Fundación Quirónsalud impulsa proyectos solidarios con la implicación directa de sus profesionales a través del Programa de Voluntariado. Estas acciones tienen como finalidad fomentar la educación en salud, la investigación, los hábitos de vida saludables y la acción social dirigida a pacientes, asociaciones y a la sociedad en su conjunto.

El dato

Quirónsalud Córdoba ha entregado a la ONG Madre Coraje siete contenedores repletos de juguetes.

Especialistas en Descanso...zzzz

FLEX **ESSENZIA**™ **RELAX**® **KARIBIAN**

pikolin **SUÏTEX** descanso perfecto **SONPURA** **mash** **velfont** **B-Sensible**

elcolchón
desde 1972



Osario, 3 Local - 14001 Córdoba
638 415 577
info@elcolchon.es
elcolchon.es

El Reina Sofía logra un récord histórico con trece trasplantes en solo una semana

La complejidad de las intervenciones pone de manifiesto la excelencia, coordinación y compromiso de los equipos

REDACCIÓN

► El Hospital Universitario Reina Sofía, perteneciente al Servicio Andaluz de Salud (SAS) de la Consejería de Sanidad, Presidencia y Emergencias de la Junta de Andalucía, ha alcanzado un nuevo hito en su historia como referente nacional en trasplantes al realizar, en solo una semana, trece trasplantes de órganos y cuatro extracciones locales. Una actividad sin precedentes que refleja la extraordinaria capacidad asistencial, organizativa y humana de este centro público andaluz.

Durante estos intensos siete días, se han llevado a cabo siete trasplantes renales, dos bipulmonares, tres cardíacos (uno de ellos infantil) y uno hepático. La magnitud de este esfuerzo se

intensifica al considerar la elevada complejidad de varias de las intervenciones, alguna de las cuales se prolongaron durante más de 17 horas. «Este logro solo es posible gracias a la entrega, preparación y cohesión de unos equipos sanitarios y a la generosidad de las personas que dicen sí a la donación», destaca el director gerente del centro, Francisco Triviño.

Además de la actividad quirúrgica, hay que poner en valor el papel del equipo de Coordinación de Trasplantes y de todas las unidades implicadas, que han hecho posible el engranaje perfecto entre extracción, logística, traslados y realización de los injertos. Igualmente, resulta imprescindible reconocer la generosidad de las familias donantes, que han permitido dar vida a



otras personas en momentos de dolor.

«Cada trasplante es una historia de esperanza, que aúna generosidad y ciencia. Quiero destacar también que detrás de cada intervención hay equipos

humanos trabajando de forma coordinada, con una enorme vocación de servicio público», ha señalado el coordinador de trasplantes, José María Dueñas. Precisamente esta vocación ha llevado al Hospital Reina Sofía a

«Durante estos intensos siete días, se han llevado a cabo siete trasplantes renales, dos bipulmonares, tres cardíacos (uno de ellos infantil) y uno hepático»

ser centro de referencia andaluz para determinados tipos de trasplantes (tanto adulto como infantil) como pulmón, hígado, riñón, corazón o páncreas. ■

TU ESTUDIO DE COCINAS EN CÓRDOBA



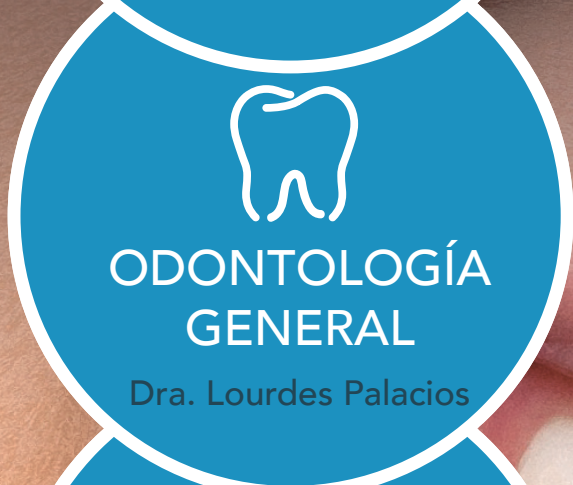
www.trazoscocinas.es

Cita previa 957356828



IMPLANTOLOGÍA Y
ESTÉTICA DENTAL

Dr. Tomás Páez



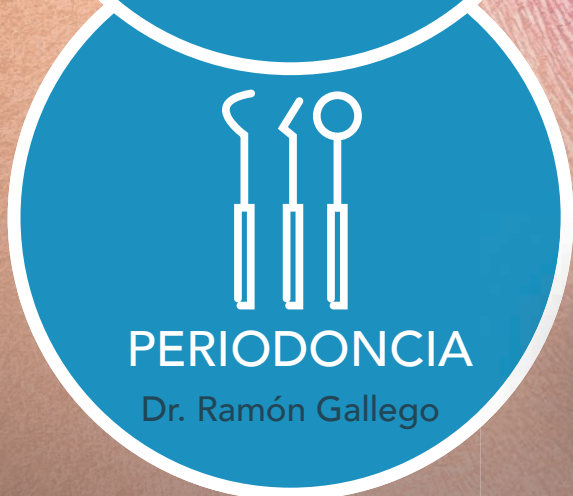
ODONTOLOGÍA
GENERAL

Dra. Lourdes Palacios



ODONTOPEDIATRÍA -
ORTODONCIA - * invisalign®

Dr. Ignacio Gallego



PERIODONCIA

Dr. Ramón Gallego



Dr. Tomás Páez

CENTRO DENTAL Y ESTÉTICA
JESÚS Y MARÍA

¡¡Feliz año nuevo!!

TU SONRISA,
NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN

NICA 10368

957 48 12 31 c/ Jesús María, 6. 4º5 (Junto a Tendillas) | 14003 Córdoba

www.centrodentaljesusmaria.es | centrodentaljesusmaria@gmail.com | [@centrodentaljesusmaria](https://www.instagram.com/centrodentaljesusmaria)

El Dr. Tomás Páez y su equipo les desean un 2026 lleno de salud y muchas sonrisas.



BOUTIQUE DE MASCOTAS

• Accesorios de Paseo • Cuencos personalizados • Snacks Naturales •
• Juguetes • Camas • Complementos • Ilustraciones •

¡Síguenos en Instagram! [@can.perri](https://www.instagram.com/can.perri)

Voluntarios para paliar la soledad no deseada

Protagonizada por personas beneficiarias y voluntarias reales, que comparten trucos de sabiduría popular para destacar las ventajas del aprendizaje mutuo y de la convivencia intergeneracional

REDACCIÓN

► El Hospital San Juan de Dios de Córdoba ha lanzado una campaña de captación de personas voluntarias para su programa *Acompañando a los mayores*, para paliar la soledad no deseada en personas en situación de vulnerabilidad social. El objetivo de esta campaña, centrada especialmente en redes sociales, es poder cubrir la demanda, cada vez más alta en Córdoba, de personas mayores que necesitan algunas horas de acompañamiento, al vivir solos en sus domicilios.

La soledad no deseada afecta a uno de cada tres mayores en España y supone un importante factor de riesgo para la salud. Las personas mayores que se sienten solas tienden al aislamiento, su salud mental se resiente y sus problemas de salud pueden verse agravados por el sedentarismo.

Desde su Obra Social *Hermano Bonifacio*, el Hospital San Juan

de Dios quiere llamar la atención sobre este problema, ofreciendo un programa de acompañamiento mediante personas voluntarias.

Gracias al compromiso de estas personas, se ayuda a paliar la soledad no deseada a través de este programa, ofrecido en modo presencial y por teléfono. Actualmente, este proyecto atiende a una veintena de personas y, además del voluntariado, cuenta con el apoyo del equipo de profesionales del Área de Solidaridad del centro de la Orden Hospitalaria en Córdoba.

El mensaje de la campaña se centra en los aspectos enriquecedores de las relaciones humanas, la transmisión del legado cordobés de mayores a jóvenes y en la constatación de que todas las personas se sienten mejor acompañadas, teniendo con quien hablar, compartir tiempo o intercambiar sabiduría.

De esta forma, Angelines, de



72 años, nos revela la receta de los pestiños que heredó de su abuela; Miguel, de 77 años, nos descubre los secretos de la poesía cordobesa; y Lola, de 82 años, comparte sus trucos para plasmar la belleza de las flores de los patios en un lienzo.

La iniciativa destaca los aspectos positivos de las relaciones

intergeneracionales, buscando que el tiempo compartido sea una oportunidad de aprendizaje mutuo.

Llamamiento a la acción

Para poder llegar a más personas, la Obra Social *Hermano Bonifacio* hace un llamamiento: «¡Necesitamos ser más para llegar a más

personas! Hazte voluntario y súmate a este aprendizaje mutuo».

La campaña, financiada por la Delegación de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Córdoba conforme a la subvención para actuaciones que promuevan el voluntariado en el ámbito de lo social, está protagonizada por Lola, Angelines y Miguel. Estos son nombres reales de las personas beneficiarias y voluntarias de San Juan de Dios que se han prestado desinteresadamente a colaborar y que podrán verse en carteles y *flyers* de mano distribuidos por distintos puntos de la ciudad, así como en vídeos cortos (*reels*) y publicaciones en las redes sociales de San Juan de Dios Córdoba, desde diciembre y a lo largo de 2026.

Las personas interesadas en apuntarse como voluntarios pueden hacerlo llamando al teléfono **957 004 600. Ext: 805/807** o escribiendo al email **hospitalcordoba.solidaridad@sjd.es**

CENTRO MEDICO CIUDAD JARDIN

Laborables de 8'30 a 22'00 horas
Sábados y festivos de 9'00 a 21'00 horas
Domingos cerrado

Les desea un feliz
y próspero 2026

· Especialidades médicas

· Se realizan todo tipo de pruebas complementarias de cardiología
ergometría, ecocardiograma doppler,
holter tensión y holter ECG

· Técnicas de diagnóstico
análisis clínicos, radiología general e infantil,
ortopantomografía, ecografías, mamografía,
pruebas oftalmológicas, respiratorias y auditivas...

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

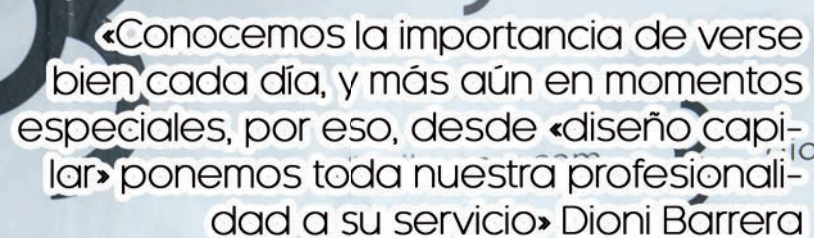
· Odontología
Implantología, conservadora,
ortodoncia, periodoncia,

· Medicina estética

Nuevas especialidades.
Consulte nuestra página web y solicite su cita:
www.centromedicociudadjardin.com

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



DIONI BARRERA PELUQUERÍA
CRONISTA SALCEDO HIERRO, 6.
CÓRDOBA.
T. 957 486 591

info@dionibarrera.com · dionibarrera.com

Quirónsalud Córdoba renueva el sello de calidad más exigente del mundo en el ámbito sanitario

Esta certificación, que sólo tiene este centro hospitalario en la provincia cordobesa, analiza que toda la atención y actividad están enfocadas en la seguridad del paciente y en un proceso de mejora continua

REDACCIÓN

► El Hospital Quirónsalud Córdoba ha renovado el sello dorado de la Joint Commission International, la máxima distinción que concede este organismo, siendo la certificación internacional más importante y exigente en evaluación sanitaria, un reconocimiento que acredita la calidad de sus procesos asistenciales y de seguridad del paciente.

Esta renovación adquiere un valor especial al superar la auditoría bajo la 8ª edición de los estándares de JCI, un marco más exigente y amplio que en años anteriores. En la exhaustiva auditoría se han analizado más de 1.500 estándares de calidad, que el hospital cumple rigurosamente. Entre los aspectos valorados, destacan la implantación de herramientas digitales para la mejora del diagnóstico y el seguimiento clínico, así como las políticas de sostenibilidad y uso responsable de recursos energéticos del centro.

La acreditación de la Joint Commission es la más rigurosa y estricta en el mundo para el ámbito sanitario y analiza que



toda la atención y procesos del hospital están enfocados en la seguridad del paciente, en la calidad asistencial, y en un proceso de mejora continua. En España muy pocos hospitales tienen esta acreditación, dada la enorme exigencia que implica para el centro, y el Hospital Quirónsalud Córdoba, que lo consiguió por primera vez en 2022, sólo cuatro años después de su apertura en

septiembre de 2018, ha conseguido renovarla. De hecho, es el único hospital de la provincia de Córdoba con dicha distinción y el primero del grupo Quirónsalud en conseguirlo en Andalucía.

En el proceso de auditoría se han analizado los objetivos primordiales de seguridad definidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), reforzando elementos como la identificación

precisa de los pacientes, la coordinación efectiva entre profesionales, la seguridad en el manejo de medicamentos, la reducción de eventos adversos quirúrgicos y la prevención de infecciones asociadas a la asistencia. Además, el hospital consolida su posición como un centro referente por la calidad de su atención integral, tanto en áreas de hospitalización como en actividad ambulatoria, con un volumen creciente de pacientes y servicios especializados que avalan su sólida trayectoria sanitaria.

Compromiso con la excelencia

Lograr la reacreditación supone un reconocimiento al gran esfuerzo que el Hospital Quirónsalud Córdoba realiza cada día para mejorar la seguridad asistencial, garantizando un entorno de atención segura al paciente y el trabajo continuo para la disminución de riesgos.

El centro realiza múltiples acciones para promover una cultura de seguridad asentada en toda la organización, involucrando a todo el personal del hospital, asistencial y no asistencial, definiendo cada proceso y asegurando una ejecución eficiente y segura de los mismos, en beneficio del paciente y de los profesionales. El equipo auditor ha destacado como elementos dife-

«La acreditación de la Joint Commission es la más rigurosa y estricta en el mundo para el ámbito sanitario y analiza que toda la atención y procesos del hospital están enfocados en la seguridad del paciente, en la calidad asistencial, y en un proceso de mejora continua».

renciadores del Hospital Quirónsalud Córdoba, la excelencia en la atención médica, el alto nivel y cualificación de sus profesionales, así como su implicación y entusiasmo con la cultura de mejora continua del hospital.

Con esta renovación, el Hospital Quirónsalud Córdoba for-

Dr. José M^a Cabrera

**Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética**

647 626 852

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba



Joint Commission International

La Joint Commission International es una organización sin ánimo de lucro, que trabaja desde los años 90 en más de 100 países para mejorar la seguridad del paciente y la calidad de la atención, ofreciendo servicios de acreditación sanitaria a nivel internacional.

talece su apuesta por ofrecer una atención sanitaria basada en los máximos estándares internacionales, mirando al futuro con una vocación constante de progreso, innovación y servicio a la ciudadanía. Las organizaciones acreditadas con este prestigioso sello (que debe renovarse cada tres años), son evaluados a través de unos niveles de calidad en el sector sanitario basados en estándares evaluables y comparables con otros países, con el objetivo de estimular la mejora constante.

Además del Hospital Quirónsalud Córdoba, en el Grupo Quirónsalud también poseen el

sello dorado de la Joint Commission International en España el Centro Médico Teknon, el Hospital Quirónsalud Barcelona, el Hospital Universitari Dexeus, el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, el Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, el Hospital Universitario La Luz, y el Hospital Quirónsalud Torrevieja. Además, en 2022 Quirónsalud se convirtió en el primer grupo hospitalario del mundo en obtener el sello dorado de Joint Commission International Enterprise, como corporación sanitaria, certificación recién renovada también.



¿Qué es la Joint Commission International?

La Joint Commission International es una organización sin ánimo de lucro, que trabaja desde los años 90 en más de 100 países para mejorar la seguridad del paciente y la

calidad de la atención, ofreciendo servicios de acreditación sanitaria a nivel internacional. Esta organización audita hospitales, sistemas y agencias de salud, ministerios gubernamentales e instituciones, promoviendo estándares asisten-

ciales rigurosos. La JCI es la acreditación sanitaria con más prestigio en el mundo por su alto nivel de exigencia, por la seguridad que aporta al paciente y por la rigurosa y exhaustiva evaluación de todos los procesos de atención. ■

dra.
palomaojel
CLÍNICA DE MEDICINA ESTÉTICA

Tu clínica de confianza en
Medicina Estética Facial, Corporal y Láser

*Cuidamos de tu imagen,
Cuidamos de tu salud*

Calle Bailarina Anna Pavlova S/N
(Esq. Avnd, Cañito Bazán). 14011 Córdoba
957 047 124 · 635 344 336

clinicapalomaojel.com



El fraude del 'Detox': Por qué su cuerpo no necesita un castigo tras la Navidad

Más allá de los zumos verdes: por qué tu cuerpo no necesita una limpieza tras las fiestas



DRA. RAFAELA TORRES
ESPECIALISTA NUTRICIÓN Y DIGESTIVO

► Tras el último brindis de Reyes y el fin de las festividades, la palabra que comienza a expandirse en las portadas de revistas y las conversaciones de café, amigos y familiares: «detox».

Después de semanas de excesos gastronómicos, azúcares refinados y un consumo de alcohol superior al habitual, el cuerpo parece emitir una señal de socorro en forma de letargo, hinchazón y unos kilos de más, e incluso observando en nuestras consultas un exceso de hasta 5 kg,

siendo una verdadera exageración en tan corto espacio de tiempo.

Ante esta sensación de pesadez, el mercado responde con una oferta abrumadora de zumos verdes, suplementos milagrosos y dietas restrictivas de tres días, o las llamadas dietas detox o compensatorias.

Sin embargo, cabe preguntarse: ¿es esta limpieza una necesidad fisiológica real o simplemente una técnica del marketing moderno?

El cuerpo:

una maquinaria de precisión

Para entender la validez de las dietas de desintoxicación, primero debemos despojar al término del concepto real «detox».

Desde un punto de vista estrictamente médico, el cuerpo humano no necesita ayuda externa

para «limpiarse». Contamos con un sistema de depuración altamente sofisticado compuesto por el **hígado, los riñones, los pulmones y la propia piel**.

El hígado, nuestro principal laboratorio químico, metaboliza las toxinas y las prepara para su eliminación; los riñones filtran la sangre constantemente para expulsar desechos a través de la orina. Si estos órganos funcionan correctamente, la acumulación de «venenos» por haber comido turrón o cordero es, en términos biológicos, un mito.

No existen depósitos de toxinas que un zumo de apio, o una dieta antiinflamatoria pueda «arrastrar» mágicamente.

El peligro de la restricción extrema

La narrativa del «detox» suele ir acompañada de una semántica de culpa y castigo y esto nos puede llegar a obsesionar de tal manera que nos causaría más ansiedad y

Para tener en cuenta

Las dietas detox extremas pueden generar ansiedad, déficits nutricionales y ralentizar el metabolismo, provocando pérdida de agua y músculo en lugar de grasa, con efecto rebote posterior

algún posible trastorno alimentario si es duradero en el tiempo.

Se percibe la restricción extrema como la penitencia necesaria por el pecado del exceso.

Sin embargo, las dietas basadas exclusivamente en líquidos o en la supresión de grupos alimentarios enteros pueden ser con-

traproducentes, ya que pueden causarnos déficits de nutrientes tan necesarios para nuestro organismo, basados en una buena distribución alimentaria con la proporción adecuada de macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono y grasa) y micronutrientes (vitaminas y minerales).

Estrategias para un reajuste saludable

Para realizar una transición efectiva y sostenible hacia el bienestar tras las fiestas, hay cuatro pilares fundamentales que huyen de las modas pasajeras:

Hidratación consciente. El agua es el mejor vehículo de limpieza. Ayuda a los riñones a procesar el exceso de sodio consumido y mejora la función digestiva.

Fibra como protagonista. Los vegetales, las legumbres y los cereales integrales actúan como una «escoba» natural para el colon y ayudan a restaurar la flora intestinal dañada por el alcohol y el azúcar.

Recuperación del ritmo circadiano. El descanso de calidad es vital. Durante el sueño, el sistema glinfático del cerebro realiza su propia limpieza de desechos metabólicos.

Movimiento moderado. No es necesario correr un maratón en enero. El ejercicio suave estimula la circulación linfática y ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre.





«No existen depósitos de toxinas que un zumo de apio, o una dieta antiinflamatoria pueda «arrastrar» mágicamente»

Al someter al cuerpo a un déficit calórico agresivo de forma repentina, el metabolismo tiende a ralentizarse para ahorrar energía. Además, muchas de estas dietas provocan una pérdida de peso inicial que es, en su mayoría, **agua y glucógeno muscular**, no grasa corporal. Al retomar la alimentación normal, el efecto rebote es

casi inevitable, generando un ciclo de frustración que afecta tanto a la salud física como a la mental.

Conclusión

La respuesta a si el «detox» es mito o necesidad se encuentra en el matiz.

Es un **mito** si se vende como una solución mágica de corto

plazo que compensa semanas de desorden.

Es una **necesidad** si se interpreta como una vuelta a la sobriedad nutricional, priorizando alimentos reales y respetando los tiempos naturales del organismo.

La mejor forma de ejercer un «detox» es volviendo a hábitos saludables comiendo una proporción calórica adecuada a nuestra actividad diaria, y movernos nos da mucha vida, sin actividad, no hay gasto, y sin gasto nuestro consumo de alimentos debe ser acorde a nuestro metabolismo basal. ■

La dieta mediterránea

Un estilo de vida respaldado por décadas de investigación científica

A. CABELLO

► Mantener una alimentación equilibrada y saludable es clave para disfrutar de una buena salud física y mental. La *dieta mediterránea* es mucho más que un patrón alimentario: constituye una herencia cultural basada en recetas tradicionales, productos locales, formas de cocinar y el valor social de compartir la mesa.

Un respaldo científico sólido

La investigación científica avala ampliamente sus beneficios. El estudio PREDIMED demostró que seguir este patrón reduce en torno a un 30 % el riesgo de enfermedades cardiovasculares frente a dietas bajas en grasas. Estudios publicados en 2023 indican además que una alta adherencia a largo plazo se asocia con un riesgo casi un 20 % menor de muerte prematura, así como con menor incidencia de diabetes tipo 2 y enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o el Parkinson.

Los pilares fundamentales

El eje central es el aceite de oliva virgen extra, rico en antioxidantes y grasas monoinsaturadas con efecto cardioprotector. La base la forman los alimentos vegetales —frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos—, fuente de fibra, vitaminas y minerales. Es recomendable consumir, al menos, cinco raciones diarias de fruta y verdura.

La temporalidad también es clave: consumir productos frescos de temporada mejora su valor nutricional y su sabor, al tiempo que favorece una alimentación más sostenible.

Los lácteos, especialmente yogur y quesos, aportan proteínas de alto valor biológico y calcio. Las carnes rojas deben consumirse con moderación, mientras que se prioriza el pescado, en especial el azul, por su contenido en ácidos grasos omega-3. Los huevos completan una oferta proteica variada y de calidad.

Menos ultraprocesados

La evidencia actual insiste en reducir carnes procesadas, productos refinados y alimentos ultraprocesados. La fruta fresca es la mejor opción como postre o merienda, frente a la bollería industrial, cuyo consumo debería ser ocasional.

Beneficios más allá del corazón

La Dieta Mediterránea se asocia también con mejoras en la salud mental y cognitiva, menor riesgo de depresión y una protección frente al deterioro cerebral. Además, una alta adherencia se relaciona con una reducción del riesgo de ciertos cánceres vinculados a la obesidad. Desde el punto de vista ambiental, es uno de los modelos alimentarios con menor impacto ecológico.

Este patrón va unido, además, a una vida activa, una correcta hidratación y la práctica regular de ejercicio.

Reconocida como la mejor dieta general por expertos internacionales, la Dieta Mediterránea no es una dieta para adelgazar, sino un estilo de vida sostenible y respaldado por décadas de investigación científica, que sigue siendo una de las mejores inversiones en salud a largo plazo. ■



Edificio DOMUS Brillante



Promoción de 24 viviendas en bloque. Con viviendas de 2,3 y 4 dormitorios y plazas de aparcamiento y trasteros.

INICIO PREVISTO DE LAS OBRAS EN ABRIL DE 2025

Promueve y construye:

BERCOR S.L.

Construcciones Berlanga Cortés

957 47 77 67



Ópalo Arquitectura

El Restaurante Puerta Sevilla da la bienvenida al invierno con la VIII Edición de sus Jornadas del Asado

La propuesta culinaria invernal del emblemático restaurante cordobés regresa con platos que combinan tradición, técnica y el calor de la convivencia

REDACCIÓN

► Empieza el año, llegan las bajas temperaturas y pocas propuestas resultan tan reconfortantes como reunirse alrededor de una mesa al calor de un buen asado. Fiel a esta tradición invernal, el **Restaurante Puerta Sevilla** vuelve a su cita anual con las **Jornadas del Asado**, que alcanzan ya su **octava edición**, consolidándose como una de las propuestas gastronómicas más esperadas del mes de enero.

Estas jornadas, que año tras año engalanan el inicio del calendario culinario de la ciudad, ponen de manifiesto la solidez de una iniciativa que ha sabido ganarse la fidelidad del público gracias a una cocina basada en el respeto al producto, la técnica del asado y el disfrute compartido. Puerta Sevilla convierte el frío en un aliado, ofreciendo platos que invitan a sentarse sin prisas y a disfrutar del sabor auténtico de la tradición.

El asado, consumido con moderación y dentro de una alimentación equilibrada, aporta importantes beneficios para la salud. Se trata de una preparación rica en proteínas de alto valor biológico, fundamentales para el mantenimiento y la reparación de músculos y tejidos, así como de hierro, zinc y vitaminas del grupo B, esenciales para el correcto funcionamiento del metabolismo, el sistema nervioso y el sistema inmunológico. Ade-

más, al tratarse de una técnica de cocción que no requiere grasas añadidas y permite que parte de la grasa natural se desprenda durante el proceso, el asado resulta más ligero que otras elaboraciones, manteniendo intacto el sabor del producto y reduciendo la necesidad de salsas o condimentos artificiales. Su versatilidad permite acompañarlo fácilmente de verduras y guarniciones frescas, logrando así una experiencia gastronómica completa y equilibrada, en la que también cobra especial importancia el valor social del asado como elemento de encuentro y convivencia, beneficioso para el bienestar emocional.

Las **VIII Jornadas del Asado** se desarrollarán durante la **segunda quincena de enero y hasta el 8 de febrero de 2026** en el **Restaurante Puerta Sevilla**, situado en **Calle Postretera, 51**, invitando a cordobeses y visitantes a comenzar el año alrededor del fuego, la buena mesa y una de las tradiciones culinarias más reconfortantes del invierno. ■

«Estas jornadas engalanan, año tras año, el inicio del calendario culinario de Córdoba»

¿Cuándo y dónde?

Las **VIII Jornadas del Asado** se desarrollarán durante la **segunda quincena de enero y hasta el 8 de febrero** en el **Restaurante Puerta Sevilla**, situado en **Calle Postretera, 51**.

Valor nutricional

El asado, consumido con moderación, aporta importantes beneficios para la salud:

Proteínas. El asado aporta proteínas de alto valor biológico.

Vitaminas. También contiene vitaminas del grupo B.

Minerales. Es rico en minerales como el hierro o el zinc.



PUERTA SEVILLA
TABERNA RESTAURANTE CÓRDOBA

RESTAURANTE
957 297 380

LA VIUDA
TABERNA

TABERNA
957 296 905

LA POSADA DEL CABALLO ANDALUZ
CASA DE COMIDAS

CASA DE COMIDAS
957 290 374

grupo rosales

en el corazón de San Basilio



Collection Todoliva

AOVEs de fincas Multivarietales en seto

Emociona tu paladar
con un mundo de sabores, aromas y colores



Disponibles en cajas de 1, 3, 5 y 6 L

Collection Aoves Todoliva

La colección completa está formada por cinco extraordinarios **aceites vírgenes extra** monovarietales y un multivarietal. De variados e intensos sabores y aromas frutados, que los hacen únicos y diferentes entre sí. En boca se muestran suaves, ligeros y fragantes. Ideales para degustar y maridar en tu cocina, con tantos platos, como tu imaginación te permita

Comenzar el año con una buena rutina: Movimiento para cada etapa de la vida

Enero es el momento perfecto para establecer hábitos de ejercicio adaptados a tu edad, ya sea en el gimnasio o desde casa, y cuidar tanto tu cuerpo como tu mente durante todo el año

REDACCIÓN

► El inicio de un nuevo año es el momento perfecto para establecer hábitos saludables. El ejercicio físico regular no solo mejora nuestro cuerpo sino que también fortalece nuestra salud mental, reduce el estrés y nos ayuda a mantener la energía necesaria para afrontar nuestro día a día.

Gimnasio o casa: ¿Dónde empezar?

La buena noticia es que no necesitas una membresía de gimnasio para comenzar a moverte. Si bien el gimnasio ofrece variedad de equipamiento, clases dirigidas y el apoyo de profesionales que pueden diseñar rutinas personalizadas, tu hogar puede convertirse en un espacio igual de efectivo para comenzar a entrenar. Lo importante es la constancia y adaptar el ejercicio a tu nivel y edad.

Recuerda que nunca es tarde para empezar y que incluso pequeñas cantidades de actividad

física regular pueden marcar una gran diferencia.

Principios Generales

El **calentamiento previo** prepara el cuerpo para el ejercicio y reduce el riesgo de lesiones. La **progresión gradual** es fundamental: mejor empezar con poco e ir aumentando.

El **descanso** es tan importante como el ejercicio mismo. El cuerpo necesita tiempo para recuperarse y adaptarse. **Escuchar** las señales del cuerpo y diferenciar entre las molestias normales y el dolor que indica un problema potencial es una habilidad que se desarrolla con la práctica.

La **hidratación** adecuada es esencial para el rendimiento y la recuperación. Finalmente, la **constancia** es más importante que la intensidad: es preferible realizar sesiones moderadas de forma regular que entrenamientos muy intensos de forma esporádica.

Más allá de los beneficios físicos evidentes, el ejercicio regular



«El ejercicio libera endorfinas, reduce el estrés y favorece un sueño más reparador, generando beneficios que se extienden a todas las áreas de tu vida»

tiene un impacto profundo en nuestra salud mental. Durante la actividad física, el cuerpo libera

endorfinas (la llamada «hormona de la felicidad»), que mejoran el estado de ánimo y actúan como analgésicos naturales.

El ejercicio también reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés, ayudándonos a gestionar mejor las tensiones diarias. Muchas personas encuentran que su sesión de ejercicio se convierte en un momento de desconexión, casi meditativo, donde pueden ordenar sus pensamientos y ganar perspectiva sobre sus preocupaciones.

Además, la práctica regular favorece un sueño más reparador, aumenta la autoestima y proporciona una sensación de logro que se extiende a otras áreas de nuestra vida. El simple hecho de cumplir con nuestro compromiso de ejercicio genera confianza en nuestra capacidad de establecer y alcanzar objetivos.

Buscar Apoyo Profesional

Aunque comenzar por cuenta propia es perfectamente válido, contar con la orientación de un profesional puede marcar una gran diferencia. Un entrenador personal o monitor deportivo puede evaluar tu condición física actual, identificar desequilibrios

musculares o limitaciones de movilidad, y diseñar un programa específico para tus necesidades y objetivos.

Si tienes alguna condición médica previa, lesiones antiguas o has estado inactivo durante mucho tiempo, es especialmente recomendable consultar con tu médico antes de iniciar un programa de ejercicio. En Córdoba contamos con excelentes profesionales de la salud y el deporte que pueden orientarte de forma personalizada.

Conclusión

Este año nuevo es tu oportunidad de priorizar tu salud de forma realista y sostenible. No importa tu edad ni tu punto de partida, siempre es el momento adecuado para comenzar. Ya sea en el gimnasio o en casa, con la guía de un profesional o empezando por tu cuenta, lo esencial es dar el primer paso y mantener la constancia.

No se trata de transformaciones radicales, sino de incorporar el movimiento a tu vida de forma natural y progresiva. Cada paso cuenta, cada sesión suma, y los beneficios se acumulan con el tiempo. Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán siempre. ■

Ejercicio adaptado a la etapa vital

20-30 años: Construir la base. Es el momento perfecto para establecer buenos hábitos y aprender la técnica correcta de los ejercicios básicos. Aunque la recuperación sea rápida, no hay que descuidar el calentamiento ni los estiramientos.

30-40 años: Mantener y equilibrar. El metabolismo comienza a ralentizarse ligeramente y las responsabilidades laborales y familiares suelen intensificarse. El objetivo es mantener la masa muscular y prevenir lesiones. El entrenamiento debe incluir trabajo de fuerza, ejercicio cardiovascular moderado y ejercicios posturales.

40-55 años: Preservar y proteger. El entrenamiento de fuerza es importante para contrarrestar la pérdida muscular natural y proteger las articulaciones. Los ejercicios de impacto deben realizarse con precaución. Incorporar actividades como el yoga o el pilates puede mejorar el equilibrio, la flexibilidad y la conexión mente-cuerpo.

55-65 años: Funcionalidad y bienestar. El trabajo de equilibrio se vuelve especialmente importante. El ejercicio cardiovascular de intensidad moderada es ideal para mantener la salud del corazón sin sobrecargar las articulaciones. La combinación de diferentes tipos de actividad física ayuda a trabajar el cuerpo de forma completa.

Más de 65 años: Vitalidad y autonomía. El trabajo de fuerza adaptado ayuda a mantener la masa muscular y la densidad ósea. Los ejercicios de equilibrio son fundamentales para prevenir caídas. Actividades como el tai chi o el yoga suave combinan trabajo físico con concentración mental, aportando beneficios integrales.



CONFÍA EN NUESTROS **ENTRENADORES PERSONALES**

Educa tu cuerpo, mejora tu postura y acelera tu rehabilitación con la ayuda de nuestros entrenadores personales. Déjate guiar por expertos y construye tu mejor versión.

Entrena entre amigos, ven a Club Gym Sierra

Teléfono: 957 28 07 11 ▼ www.clubgymsierra.es
C/ Poeta Luis Cernuda, 13 ▼ Córdoba

club **GM** 1987
SIERRA

Menteágil cumple catorce años cuidando tu memoria

El centro cordobés cumple 14 años ofreciendo servicios especializados en estimulación cognitiva, neuropsicología y psicología con un enfoque preventivo y personalizado



► Enero es un mes especialmente significativo para **Menteágil**, un proyecto nacido en Córdoba que este año celebra **14 años de trayectoria profesional** dedicada a la estimulación cognitiva, la neuropsicología y la psicología.

Desde sus inicios en 2012, Menteágil ha evolucionado hasta convertirse en **un referente en terapias de estimulación cognitiva y neuropsicología**, manteniendo siempre un objetivo claro: mantener y mejorar la calidad de vida de sus usuarios y familiares.

Para conocer mejor el recorrido del centro y su forma de traba-

jar, hablamos con **Marta Gil**, fundadora y directora de Menteágil.

“La estimulación cognitiva no debería empezar cuando ya existe un deterioro avanzado”

Marta, ¿cómo nace Menteágil?

Menteágil nace en 2012 como un servicio de **estimulación cognitiva a domicilio**. En ese momento detectamos una necesidad clara: no existía una estimulación cognitiva individualizada y de calidad, especialmente para personas que aún se encontraban en fases preventivas o iniciales.

Comenzamos trabajando directamente en los domicilios de nuestros pacientes en Córdoba, apostando desde el inicio por



una intervención cercana y totalmente adaptada a cada persona. Para ello, **desarrollamos material propio**, diseñado específicamente según las capacidades,

necesidades y objetivos de cada usuario, entendiendo la estimulación cognitiva como un trabajo personalizado y no como una actividad genérica.

«En 2012 detectamos una necesidad clara: no existía una estimulación cognitiva individualizada y de calidad, especialmente para personas en fases preventivas o iniciales»

EL GIMNASIO DE LA MEMORIA

1ª SESIÓN GRATUITA LE INFORMAMOS SIN COMPROMISO

LAS SESIONES PUEDEN SER:

- Individuales o grupales
- En clínica o en el domicilio

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- Para mantener una mente activa
- Personas con deterioro cognitivo
- Demencia tipo Alzheimer
- Daño cerebral (ictus, traumatismos...)

¡ACTIVA TU CEREBRO!

¿Le preocupa su memoria?
¿Tiene pequeños olvidos?
¿Le cuesta decir algunas palabras?
Nosotros podemos ayudarle

OTROS SERVICIOS:

- Neurorehabilitación (ictus, daño cerebral...)
- Fisioterapia a domicilio
- Logopedia
- Atención temprana e infantil
- Psicología infantil y adultos

Ronda de los Tejares 19
(dentro del pasaje de Gran Capitán)

673 74 03 85

menteagil@menteagil.com

www.menteagil.com



«La salud cognitiva, emocional y física están interrelacionadas. Trabajar en equipo nos permite ofrecer intervenciones coordinadas y de mayor calidad»

¿Cómo ha sido la evolución del proyecto?

En 2015 abrimos nuestra **primera clínica en Córdoba**, lo que supuso un paso clave para estructurar mejor los programas de intervención y ampliar el equipo profesional. A partir de ese momento, Menteágil fue consolidándose como un **centro especializado en estimulación cognitiva**, con un enfoque claramente diferenciado: trabajamos principalmente con **personas autónomas y con un perfil preventivo**, así como con usuarios que se encuentran en **fases iniciales de una enfermedad neurológica**.

Con la apertura del centro, Menteágil amplía también su cartera de servicios e incorpora el área de **neuropsicología**, reali-

zando **valoraciones neuropsicológicas tanto a población adulta como a personas mayores**, incluyendo casos de demencias, ictus, TDAH y altas capacidades, entre otros, y ofreciendo posteriormente tratamientos adaptados a cada situación.

La importancia de estimular el cerebro a tiempo

La estimulación cognitiva es el eje central de Menteágil. Se trata de un trabajo planificado y personalizado que busca **mantener y potenciar funciones como la memoria, la atención, el lenguaje o las funciones ejecutivas**.

¿A quién va dirigida la estimulación cognitiva que realizáis?

A personas que quieren cuidarse, prevenir el deterioro cognitivo o

que han notado pequeños cambios en su rendimiento mental. También trabajamos con personas con deterioro cognitivo leve o diagnósticos iniciales. Lo importante es entender que estimular el cerebro es una inversión en bienestar y autonomía.

¿Qué os diferencia de otros recursos similares?

Nuestro enfoque preventivo y el trabajo continuado. No hacemos intervenciones genéricas; cada persona tiene un programa adaptado, con seguimiento profesional. Además, damos mucha importancia al componente emocional y a la funcionalidad en el día a día.

Un equipo multidisciplinar al servicio de las personas

Uno de los pilares de Menteágil es su **equipo profesional**,

formado por especialistas en **psicología, neuropsicología y fisioterapia**, lo que permite abordar a la persona desde una visión integral.

¿Qué otros servicios ofrecéis además de la estimulación cognitiva?

Contamos con un área de neuropsicología infantil y adulta, donde realizamos valoraciones de altas capacidades, TDAH, evaluaciones neuropsicológicas completas y tratamientos posteriores.

También ofrecemos psicología infantil, juvenil y adulta, incluyendo terapia individual, familiar y de pareja.

Además, disponemos de fisioterapia a domicilio para personas mayores, especialmente indicada tras procesos postoperatorios, rehabilitación o como mantenimiento funcional.

¿Por qué es importante este enfoque integral?

Porque la salud cognitiva, emocional y física están interrelacionadas. Trabajar en equipo nos permite ofrecer intervenciones coordinadas y de mayor calidad, tanto a la persona como a su familia.

14 años mirando al futuro

Celebrar 14 años supone para Menteágil un momento de balance, pero también de proyección.

¿Qué significa este aniversario?

Significa compromiso. Seguimos apostando por la prevención, la formación continua y una atención cercana y profesional. Nuestro objetivo es acompañar a las personas en las distintas etapas de su vida, ayudándolas a mantener su autonomía el mayor tiempo posible. ■

Red Ayudando: un servicio complementario de trabajo social privado

De forma independiente a Menteágil, **Marta Gil** impulsa también **Red Ayudando**, un **servicio de trabajo social privado** nacido para asesorar y acompañar a familias ante situaciones de dependencia, envejecimiento, enfermedad o cambios vitales complejos.

Red Ayudando ofrece **orientación personalizada sobre recursos públicos y privados**, ayudas, prestaciones, servicios sociosanitarios y trámites administrativos, actuando como una figura de referencia que acompaña a la familia en todo el proceso de toma de decisiones.

Con 14 años de experiencia, **Menteágil** continúa demostrando que **cuidar la mente a tiempo marca la diferencia**, consolidándose como un proyecto de referencia en Córdoba en el ámbito de la salud cognitiva y emocional.



MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTE SERVICIO

🌐 WWW.REDAYUDANDO.COM

☎ 673 74 03 85

✉ MENTEAGIL@MENTEAGIL.COM

RONDA DE LOS TEJARES 19

(DENTRO DEL PASAJE DE GRAN CAPITÁN), CÓRDOBA.

La receta del mes

Lentejas especiadas con verduras de temporada



Un plato vegano completo, reconfortante y lleno de sabor que demuestra que la comida saludable puede ser deliciosa.

Tiempo de preparación. 35 minutos | Porciones: 6

- Ingredientes:
- 300g de lentejas pardinas.
 - 1 cebolla grande.
 - 2 zanahorias.
 - 2 tomates maduros.
 - 3 dientes de ajo.
 - 1 cucharadita de comino.
 - 1 cucharadita de cúrcuma.
 - 1 cucharadita de pimentón dulce.
 - 1 litro de caldo de verduras
 - Cilantro fresco
 - Aceite de oliva virgen extra
 - Sal al gusto.

Preparación:
Sofríe la cebolla picada en una cazuela con aceite de oliva hasta que esté transparente. Añade el ajo picado, las especias y cocina un minuto removiendo. Incorpora las zanahorias en cubos pequeños, los tomates troceados y las lentejas lavadas. Cubre con el caldo y cocina a fuego medio durante 30 minutos hasta que las lentejas estén tiernas. Ajusta el punto de sal y sirve con cilantro fresco picado por encima.

Valor nutricional por porción. Aproximadamente 220 calorías, 15g de proteína, alta en fibra y hierro vegetal.

Días de salud internacionales en enero

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25 DÍA MUNDIAL CONTRA LA LEPROA
26	27	28	29	30	31 DÍA MUNDIAL DEL MÉDICO	1

¿Quieres recibir nuestro boletín electrónico?

Apúntate siguiendo el QR



CÓRDOBA SANA

EL PERIÓDICO CORDOBÉS DE SALUD Y BIENESTAR



Av. del Brillante, 149, Nte. Sierra
957 27 55 58
14012 - CÓRDOBA
surplantelbrillante@surplant.es
www.surplant.es



NUEVA TEMPORADA, NUEVO EMPLAZAMIENTO

En VIVEROS INSURPLANT Disponemos de una amplia variedad de plantas ornamentales tanto de interior como de exterior, así como todo tipo de árboles ornamentales y frutales, vivaces, setos, céspedes y productos accesorios que harán de su casa, terraza, finca, jardín o huerto un entorno para disfrutar. Nuestros clientes cuentan con el asesoramiento de expertos profesionales con años de experiencia en este mercado, que le asesorarán sobre las plantas que necesita su espacio.

LES DESEAMOS UN FELIZ 2026

semillero, plantación interior y exterior, cesp ed artificial, plantaci on automatizada



farmacias de guardia



www.cofco.org

CÓRDOBA SANA

SÁBADOS

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SANZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA C/ ESCRITOR CONDE DE ZAMORA
RONDA DE ANDUJAR, 21	ZONA CENTRO	
CARRETERA TRASSIERRA, 41	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	GLORIETA HIPERCOR
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
AVDA. DE LAS OLLERÍAS, 11	ZONA CENTRO	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA AVDA. BARCELONA	MERCADO DEL MARRUBIAL
JOSÉ M ^º MARTORELL, 4	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
LOPE DE HOCES, 7	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	ESQ. PASEO DE LA VICTORIA - JUNTO A LA ZONA
HUERTA DEL RECUERO S/N	ZONA NOREÑA	FARMACIA NOREÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A CARRETERA DEL AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 Y 5	ZONA NOREÑA	JUNTO A DEZA
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 57	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. GRAN CAPITÁN, 21	ZONA CENTRO	JUNTO AL CORTE INGLES
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A MEDINA AZAHARA)
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 9	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
DAMASCO, 21	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVDA. DEL AEROPUERTO
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	ZONA AEROPUERTO	GLORIETA JUNTO AL SUPERMERCADO PIEDRA

DOMINGOS

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
RONDA DE ANDUJAR, 21	ZONA CENTRO	
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA AVDA. BARCELONA	MERCADO DEL MARRUBIAL
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A CARRETERA DEL AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A MEDINA AZAHARA)

DE LUNES A VIERNES

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQ. TENDILLAS) •	ZONA CENTRO	PLAZA DE LAS TENDILLAS (CENTRO)
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
AVDA. RONDA TEJARES, 2 •	ZONA CENTRO	ESQUINA CON PLAZA DE COLÓN
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
CONCEPCIÓN, 6 •	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29 •	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SANZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46 •	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA C/ ESCRITOR CONDE DE ZAMORA
RONDA DE ANDUJAR, 21	ZONA CENTRO	
CARRETERA TRASSIERRA, 41	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	GLORIETA HIPERCOR
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
AVDA. DE LAS OLLERÍAS, 11	ZONA CENTRO	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
GLORIETA AMADORA ESQ. ISLA FORMENTERA •	ZONA ARROYO DEL MORO	FRENTE A MERCADONA
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	FRENTE AL AMBULATORIO BENITO DE BAÑOS
CRUZ CONDE, 21 •	ZONA CENTRO	ESQUINA A RONDA DE LOS TEJARES
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA AVDA. BARCELONA	MERCADO DEL MARRUBIAL
JOSÉ M ^º MARTORELL, 4 •	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
ISLA ALEGRAZA, 10 •	ZONA NOREÑA	JUNTO SUPERMERCADO PIEDRA DE AVDA. ISLA FUERTEVENTURA
LOPE DE HOCES, 7 •	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	ESQ. PASEO DE LA VICTORIA - JUNTO A LA ZONA
HUERTA DEL RECUERO S/N	ZONA NOREÑA	FARMACIA NOREÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
ESPEJO BLANCAS, 2 •	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	ESQUINA ALMOGÁVARES (JUNTO AL AMBULATORIO)
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A CARRETERA DEL AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ •	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23 •	ZONA PARQUE CRUZ CONDE	EXPLANADA - JUNTO A PARQUE INFANTIL
MURCIA, 4 •	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	ENTRE AVDA. BARCELONA Y RONDA DE LA MANCA
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 57 •	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
FRANCISCO PIZARRO, 8 *	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. GRAN CAPITÁN, 21 •	ZONA CENTRO	JUNTO AL CORTE INGLES
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A MEDINA AZAHARA)
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 9 •	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
DAMASCO, 21 •	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVDA. DEL AEROPUERTO
MANUEL DE FALLA, 6 •	ZONA BRILLANTE	JUNTO CAMPING DEL BRILLANTE

* PERMANECERÁ CERRADA EL 5 DE ENERO.

• PERMANECERÁN CERRADAS EL 6 DE ENERO.

FARMACIAS DE GUARDIA EN HORARIO DE 24 HORAS, 7 DÍAS A LA SEMANA

AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO

Córdoba Sana y todos sus anunciantes te desean un feliz 2026 lleno de salud



Queremos felicitar estas fiestas a todos nuestros lectores, quienes mes a mes nos regaláis vuestra confianza y hacéis posible que este proyecto siga adelante. Os deseamos una Navidad llena de salud, momentos agradables y la compañía de quienes más queréis.

info@cordobasana.com
www.cordobasana.com

CÓRDOBA SANA
EL PERIÓDICO CORDOBÉS DE SALUD Y BIENESTAR DESDE 2004

Estrenamos nueva imagen para seguir cuidando la tuya

Clínica

Redondo Camacho + GOURNAY

Dr. Redondo Camacho
Dra. Giménez Padilla
Dra. Llorente Madueño

+ CIRUGÍA FACIAL

+ CIRUGÍA DE MAMAS

+ MEDICINA ESTÉTICA

+ INJERTO CAPILAR

+ APARATOLOGÍA



Descubre nuestras instalaciones
C/ Reyes Católicos 11, Córdoba



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA

nueva sede electrónica

Padrón, licencias, expedientes,
tributos... cualquier cosa
que **necesites**.



cordoba.es/sede
encantados de ayudarte

