CÓRDOBA SANA

febrero de 2026 Número 222. El periódico gratuito cordobés de salud y bienestar desde 2004

Pacientes con asma y EPOC: claves para protegerse del frío invernal 6

Las claves invisibles que nos atrapan en un libro o una serie hasta el final 10

El colesterol: ni villano absoluto ni héroe incomprendido 12

El esquí en la nieve es mucho más que un deporte de invierno 16

Ortopedia Aeropuerto

SANICOR
Marcamos la diferencia

www.ortopediaaeropuerto.com

CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1

Sus Majestades los Reyes visitan el Hospital Reina Sofía para trasladar su apoyo y afecto a los heridos del accidente de tren en Adamuz

(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, 19
957 49 83 51

C/ CRUZ CONDE, 30
957 47 92 90

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

editorial y sumario

CÓRDOBA SANA

Córdoba se consolida como referente sanitario

El 18 de enero a las 19:43 horas, dos trenes colisionaron en Adamuz. A las 19:44, apenas un minuto después, el 112 recibió la primera llamada. Lo que vino después fue una demostración de lo que nuestra sanidad es capaz de hacer cuando más se la necesita.

A las 20:02 llegó la primera ambulancia. Habían transcurrido solo 17 minutos desde la alerta. Durante los siguientes 40 minutos, el resto de ambulancias alcanzaron un lugar remoto, de difícil acceso y en completa oscuridad. Llegaba prácticamente una ambulancia cada minuto. En el caos de los hierros retorcidos, los sanitarios realizaron triajes en condiciones extremas, tomando decisiones que separan la vida de la muerte.

El dato más revelador del operativo: ninguna víctima falleció en las ambulancias ni en los hospitales. En una tragedia de estas dimensiones, con 45 muertos y más de 120 heridos, ese resultado no es casualidad. Es la consecuencia de un sistema que funcionó.

Pero los protocolos no lo explican todo. Lo extraordinario llegó después: médicos y enfermeros que no estaban de guardia acudieron voluntariamente. Profesionales que, al conocer la magnitud de la tragedia, dejaron sus casas para estar donde sabían que hacían falta. En el hospital Reina Sofía, en el Quirón, en Cruz Roja, en San Juan de Dios... Todos remando juntos.

Esta respuesta define quiénes somos. Desde *Córdoba Sana* queremos expresar nuestro orgullo por estos profesionales que demostraron que, cuando todo se derrumba, nuestra sanidad se mantiene en pie gracias, no solo a una buena gestión, sino sobre todo, a las personas que forman parte de ella.

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

«Come para vivir,
no vivas para comer».

SÓCRATES

Sumario

Los Reyes visitan el Hospital Reina Sofía para trasladar su apoyo y afecto a los heridos del accidente de tren en Adamuz **4**

El Hospital Reina Sofía implanta por primera vez válvulas endoscópicas para tratar la EPOC avanzada **5**

Pacientes con asma y EPOC: claves para protegerse del frío invernal y evitar complicaciones respiratorias **6**

El presidente de la Junta de Andalucía reconoce la labor ejemplar de los profesionales que atendieron a las víctimas del accidente de Adamuz **8**

Las claves invisibles que nos atrapan en un libro o una serie hasta el final **10**

Éxito editorial: el libro del campeón mundial de mentalismo se agota en menos de 24 horas **11**

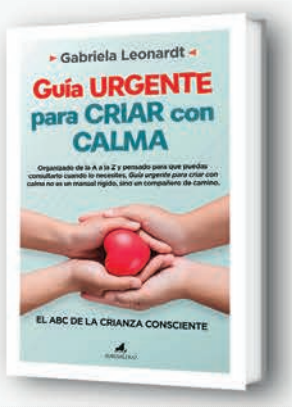
El colesterol: ni villano absoluto ni héroe incomprendido ¡Cuidado con los extremos! **12**

El esquí en la nieve es mucho más que un deporte de invierno **16**

Menteágil: desde 2012 cuidando de tu memoria y dando vida a tus años **18**

Agenda saludable y la receta del mes **20**

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

Los Reyes visitan el Hospital Reina Sofía para trasladar su apoyo y afecto a los heridos del accidente de tren en Adamuz

Felipe VI y la Reina Letizia recorrieron varias unidades del hospital, interesándose personalmente por el estado de los pacientes y reconociendo la labor del personal sanitarios

REDACCIÓN

▶ El Hospital Universitario Reina Sofía ha recibido la visita de Sus Majestades los Reyes de España, Don Felipe VI y Doña Letizia, en un recorrido marcado por la cercanía y la sensibilidad hacia las víctimas del trágico accidente ferroviario ocurrido el pasado domingo en Adamuz.

«El Hospital Reina Sofía agradece profundamente esta visita»

Durante más de una hora, los monarcas recorrieron distintas unidades del hospital para interesarse directamente por el estado de salud de varios pacientes heridos, compartir unas palabras con sus familiares y agradecer a los profesionales sanitarios su entrega en un momento de extrema exigencia asistencial.

La visita comenzó en la segunda planta del Hospital Materno Infantil, donde los Reyes conocieron a tres menores ingresados pertenecientes a una misma familia, que resultaron heridos en el accidente. Posteriormente, se trasladaron a otras unidades del centro, donde conversaron con adultos que también sufrieron lesiones graves.

La visita de los Reyes ha supuesto un impulso anímico para los pacientes, sus familias y para todos los profesionales del hospital, que han trabajado con dedicación y sensibilidad desde el primer momento. Con su presencia, Sus Majestades han querido reconocer, en palabras del propio Felipe VI, que «una nación tiene muchas formas de mostrar su fortaleza, y una de ellas es cómo se atienden las emergencias y cómo se cuida a las personas cuando más lo necesitan».

En todo momento han estado acompañados por representantes institucionales la Vicepresidenta primera y ministra de Hacienda, María Jesús Montero, el Ministro de Transportes y Movilidad Sostenible, Óscar Puente, el presidente de la Junta de Andalucía, Juanma Moreno, el alcalde de Córdoba, José María Bellido, y el consejero de Sanidad, Emergencias y Preisdencia, Antonio Sanz. Los Reyes fueron recibidos por el director gerente del hospital, Francisco Triviño, la directora Médica, Elena García, y la directora de Enfermería, Rocío Segura, quienes guiaron el recorrido con la máxima discreción y cuidado.

El ambiente fue de respeto, solemnidad y agradecimiento, con momentos especialmente emotivos en el contacto directo con los pacientes.

En su intervención con los medios de comunicación, el Rey quiso poner en valor la respuesta dada desde los distintos ámbitos, subrayando la «altísima profesionalidad» y «la dedicación y entrega de todos los que han estado implicados en atender la emergencia, vengan de donde vengan», así como «la voluntad de las administraciones de arrimar el hombro, de aportar los medios y las capacidades que pudieran y de coordinarlo todo, algo que siempre en una emergencia es fundamental».

La Reina Letizia, por su parte, hizo hincapié en la importancia de no dar la espalda al sufrimiento ajeno y destacó la generosidad demostrada por los profesionales del hospital y por la ciudadanía, quienes han sabido «identificarse con ese dolor y dar lo que tenían», ya fuera su conocimiento técnico o su apoyo humano.

El Hospital Reina Sofía agradece profundamente esta visita, que representa un respaldo institucional de enorme valor humano. ■

El dato

A las 20:02, apenas 19 minutos después del accidente, la primera ambulancia procedente de Adamuz llegaba al lugar.

La noche del 18 de enero de 2026 quedará marcada en la memoria colectiva de Andalucía como una de las más trágicas de su historia reciente. Sin embargo, también será recordada como una demostración extraordinaria de profesionalidad, coordinación y humanidad por parte de los servicios de emergencia y sanitarios que se movilizaron tras el accidente ferroviario de Adamuz, que se ha cobrado 46 vidas.

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.

676 52 84 72

PLAN A/B

plan-ab.es

El Hospital Reina Sofía implanta por primera vez válvulas endoscópicas para tratar la EPOC avanzada

La nueva técnica, mínimamente invasiva, mejora la función pulmonar y la calidad de vida de personas con enfisema severo

REDACCIÓN

▶ El Hospital Universitario Reina Sofía ha incorporado con éxito una nueva técnica para el tratamiento de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) en estadio avanzado, a través de la implantación de válvulas endobronquiales para la reducción de volumen pulmonar. Se trata de la primera vez que este procedimiento se realiza en el centro cordobés, lo que representa un hito en la asistencia a pacientes con enfisema pulmonar severo e hiperinsuflación.

Este avance supone una alternativa eficaz para quienes no son candidatos a trasplante pulmonar o cirugía de reducción de volumen, permitiendo mejorar de forma significativa la función pulmonar, reducir los síntomas como la disnea y aumentar la autonomía personal y la calidad de vida.

El procedimiento se realiza mediante broncoscopia flexible y consiste en la colocación de pequeñas válvulas unidireccionales en los bronquios del lóbulo pulmonar más afectado. Estas válvulas facilitan la salida del aire atrapado sin permitir la entrada de aire nuevo, reduciendo así la hiperinsuflación pulmonar y mejorando la mecánica respiratoria. La intervención dura entre 30 y 60 minutos y requiere una estancia hospitalaria de entre tres y cinco días.

Según explican las doctoras Marisol Arenas y Cristina Gómez, neumólogas del hospital «los pacientes comienzan a notar mejoría en pocas semanas, especialmente cuando el tratamiento se completa con un programa de rehabilitación respiratoria. Los beneficios clínicos incluyen una mayor tolerancia al ejercicio, disminución de las exacerbaciones y mejoras objetivas en la función pulmonar. La primera paciente tratada con esta técnica en el hospital ha experimentado una mejoría evidente en su disnea y en su capacidad para realizar actividades cotidianas, con una percepción subjetiva de mayor calidad de vida».

¿Qué es la EPOC avanzada?

La EPOC avanzada es una de las fases más incapacitantes de esta enfermedad respiratoria crónica. Se caracteriza por un daño irreversible pulmonar, atrapamiento de aire y disnea persistente incluso en reposo. Según explica la Dra. Arenas de Larriva, responsable del Área de Neumología Intervencionista «las válvulas endobronquiales permiten liberar parte del pulmón atrapado sin cirugía, devolviendo capacidad funcional al tejido sano. Esta tecnología nos permite tratar a pacientes con escasas alternativas». La incorporación de esta técnica está respaldada por un protocolo de evaluación multidisciplinar. ■

El dato

Se estima que, en España, aproximadamente tres millones de personas padecen Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).

La EPOC afecta a más del 10% de los españoles mayores de 40 años y representa la cuarta causa de muerte en el país. Este tratamiento mínimamente invasivo ofrece esperanza a pacientes en fase avanzada que, hasta ahora, tenían opciones terapéuticas muy limitadas.

actualidad sanitaria

CÓRDOBA SANA

Pacientes con asma y EPOC: claves para protegerse del frío invernal y evitar complicaciones respiratorias

El jefe del servicio de Neumología del Hospital Quirónsalud Córdoba, el doctor Luis Manuel Entrenas, advierte sobre los riesgos del invierno para enfermedades respiratorias crónicas y ofrece recomendaciones esenciales de prevención

REDACCIÓN

► El aumento de los días fríos seguidos en el comienzo de este invierno, que está registrado destacadas bajadas en las temperaturas, conlleva, para las personas con patologías respiratorias crónicas, un desafío añadido. El jefe del servicio de Neumología del Hospital Quirónsalud Córdoba, el doctor Luis Manuel Entrenas, ha advertido que el período invernal reúne dos factores que incrementan de forma notable el riesgo de complicaciones, las bajas temperaturas prolongadas durante días, que favorecen la actividad de los virus respiratorios, y el aumento de actividades en espacios cerrados, donde crece la probabilidad de contagio.

El especialista ha subrayado la importancia de extremar las precauciones para evitar descompensaciones que pueden condicionar la calidad de vida y, en ocasiones, requerir atención sanitaria urgente. En este contexto, ha insistido en mantener los hábitos de prevención durante todo el invierno.

Entre las recomendaciones principales ha destacado la continuidad del tratamiento habitual, especialmente los inhaladores, que representan la base del control tanto en el asma como en la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). Abandonarlos, incluso por unos días, puede desencadenar empeoramientos evitables.

El doctor Entrenas ha recordado, además, la necesidad de estar al día con las vacunaciones. La inmunización frente a la gripe, la Covid-19 y el neumococo continúa siendo la herramienta más eficaz para reducir la incidencia y gravedad de las infecciones respiratorias. Se suma también la vacuna frente al virus respiratorio sincitial en adultos, una medida especialmente relevante para este grupo de pacientes.

«Los espacios amplios y con baja densidad de asistentes ofrecen mayores garantías de seguridad»

Es importante evitar la exposición prolongada al aire frío, capaz de desencadenar hiper respuesta bronquial y aumentar los síntomas. Resulta igualmente aconsejable minimizar el contacto con personas con infecciones respiratorias, sobre todo en encuentros en interiores.

Por último, el doctor Entrenas ha animado a los pacientes a consultar de forma temprana ante cualquier signo de empeoamiento. Una valoración médica precoz puede evitar complicaciones y contribuir a un manejo más eficaz de los síntomas. Asimismo, ha insistido en que es fundamental la prevención y el acompañamiento para las personas que conviven con enfermedades respiratorias, especialmente en épocas donde los riesgos se intensifican. ■

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

CAN PERRI
BOUTIQUE DE MASCOTAS
· Accesorios de Paseo · Cuencos personalizados · Snacks Naturales ·
· Juguetes · Camas · Complementos · Ilustraciones ·
¡Síguenos en Instagram! @can.perri

El presidente de la Junta de Andalucía reconoce la labor ejemplar de los profesionales que atendieron a las víctimas del accidente de Adamuz

El salón de actos del Hospital Reina Sofía ha acogido esta reunión en la que Juanma Moreno ha expresado el orgullo de toda Andalucía por la entrega, profesionalidad y coordinación de todos los equipos

REDACCIÓN

► El Hospital Reina Sofía de Córdoba ha recibido la visita del presidente de la Junta de Andalucía, Juanma Moreno, quien ha querido trasladar personalmente su reconocimiento y gratitud al equipo humano que intervino en la atención sanitaria de las personas heridas en el trágico accidente de tráfico ocurrido recientemente en Adamuz.

Al encuentro han asistido profesionales del hospital de las diferentes especialidades implicadas en la atención y organización, así como de los diferentes equipos sanitarios que atendieron desde el primer momento en el dispositivo extrahospitalario: profesionales del Centro de Emergencias Sanitarias 061 (que coordinaron toda la atención), del Distrito Sanitario Córdoba y Guadalquivir, de la Unidad de Emergencias Provincial de Cruz Roja, de Asistencia Los Ángeles (Unidad de traslados interhospitalarios), y de la empresa de ambulancias SSG.

«El presidente ha destacado el papel fundamental del personal sanitario que actuó con celeridad, compromiso y una admirable capacidad de coordinación»

El presidente ha destacado el papel fundamental del personal sanitario que actuó con celeridad, compromiso y una admirable capacidad de coordinación.

Tras la visita del presidente, el consejero de Sanidad, Emergencias y Presidencia, Antonio Sanz, ha mantenido también un encuentro con los profesionales a fin de conocer de primera mano las vivencias del equipo sanitario, compartir impresiones sobre la intervención realizada.

Reacción inmediata y atención integral

Desde los primeros minutos tras el siniestro, el Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba activó el Plan de Catástrofes Externas. Gracias a la experiencia acumulada en grandes dispositivos asistenciales, se desplegó una atención integral que combinó la alta especialización médica con una respuesta humana centrada en las víctimas y sus familias.

Además de la asistencia médica, los equipos de salud mental, trabajo social, servicios de soporte, celadores, etc. han desempeñado un papel esencial en el acompañamiento emocional a las víctimas y familiares, atendiendo sus necesidades inmediatas en un entorno de enorme tensión emocional.

En esta línea, tanto el presidente como el consejero han destacado que la respuesta del Hospital Reina Sofía no ha sido solo profesional, sino también profundamente humana. ■

CENTRO MEDICO CIUDAD JARDIN

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

· 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

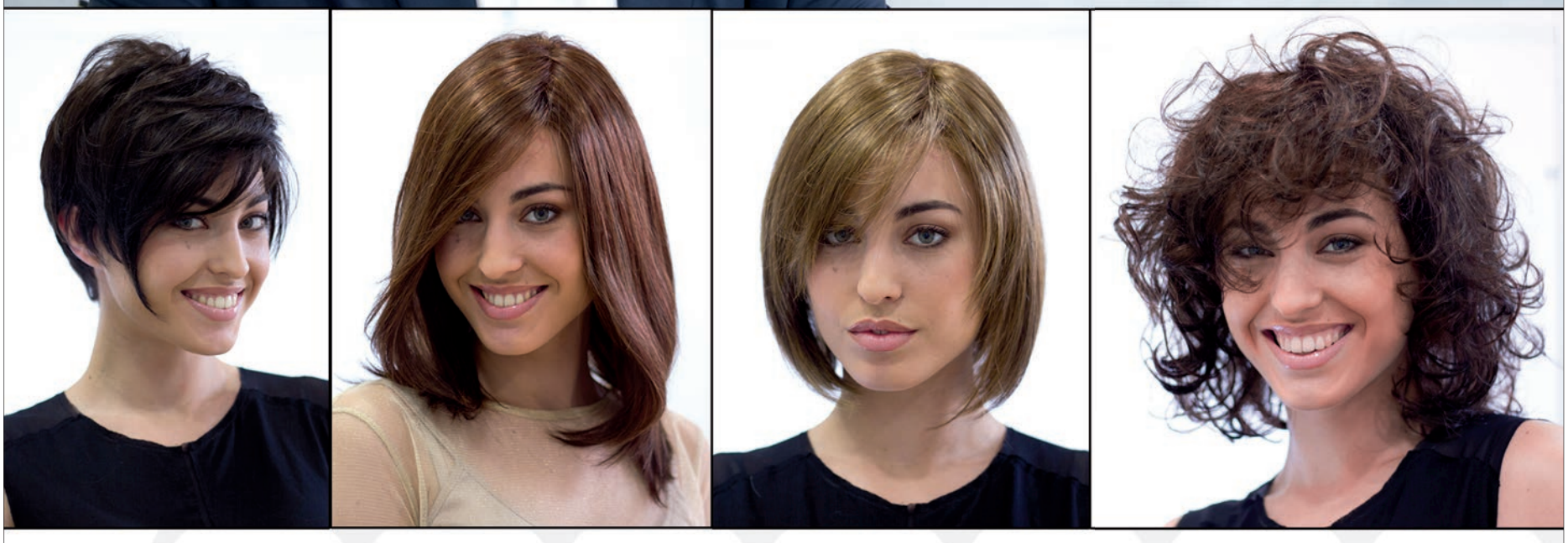
Nuevas especialidades.
Consulte nuestra página web y solicite su cita:
www.centromedicociudadjardin.com

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

PELUQUEROS



«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

info@dionibarrera.com · dionibarrera.com

Las claves invisibles que nos atrapan en un libro o una serie hasta el final

La conexión emocional, la necesidad de desconectar y el refuerzo cerebral explican por qué conectamos con las historias

REDACCIÓN

«Esa conexión emocional nos impulsa a querer saber qué va a ocurrir. El suspense actúa como un hilo conductor que capta toda nuestra atención y nos hace olvidar lo demás»

► La poderosa atracción que ejercen los libros y las series en nuestro día a día no es fruto del azar. Detrás de esa necesidad de avanzar un capítulo más sin importar la hora, se encuentran mecanismos psicológicos profundamente arraigados en nuestro cerebro. Así lo explica Ana Belén Pistón, neuropsicóloga del servicio de Psicología Clínica del Hospital Quirónsalud Córdoba, quien detalla cómo emociones, biología y evolución se entrelazan para convertir la narrativa en una experiencia irresistible.

Uno de los pilares de este «enganche» es la empatía, la capacidad que tenemos para reconocer los sentimientos ajenos. Cuando nos sumergimos en una historia, nuestro cerebro identifica emociones que ya hemos vivido y establece un puente inmediato con los personajes. «Esa conexión emocional nos impulsa a querer saber qué va a ocurrir y anticipar una resolución positiva. El suspense actúa entonces como un hilo conductor que capta toda nuestra atención y nos hace olvidar lo demás», indica la especialista.

A este proceso se suma un factor cada vez más necesario, la evasión. En un contexto de rutinas intensas y preocupaciones constantes, la fórmula «sofá, manta y serie/libro» se ha convertido en un refugio emocional cotidiano. Pistón explica que, cuando disfrutamos de nuestra historia preferida, «el cerebro libera dopamina de forma continuada, un neurotransmisor clave en los procesos de refuerzo, el estado de ánimo, la memoria y la conducta. Esta descarga genera una sensación de placer que convierte el momento en una experiencia altamente reforzante».

La fascinación humana por las historias tiene raíces mucho más profundas. Desde antes del lenguaje escrito, la narrativa fue una vía de transmisión de conocimiento, valores y alertas de peligro, y según la Psicología Evolutiva jugó un papel decisivo para la supervivencia. Esa huella ancestral sigue presente en la actualidad.

La neuropsicóloga añade que el contenido de suspense, miedo o terror atrae a muchas personas debido a una combinación de factores, curiosidad por lo que se sale de la norma, interés por conductas extremas y la oportunidad de experimentar adrenalina en un contexto totalmente seguro. Además, estas historias permiten realizar un «ensayo mental», practicando respuestas emocionales y cognitivas ante situaciones extremas, lo que puede aumentar la sensación de preparación para afrontar un escenario real.

Al terminar un libro o una serie, es habitual experimentar un vacío emocional, una especie de duelo por la pérdida de esa fuente de entusiasmo y acompañamiento. «Durante varios días es normal que aparezcan recuerdos de la historia. Hemos convivido con esos personajes y nos hemos identificado con ellos», apunta Pistón.

La evidencia demuestra que esta forma de ocio aporta múltiples beneficios psicológicos, ya que favorece la productividad, genera bienestar y actúa como un potente agente socializador, ofreciendo temas en común para conectar con otras personas. Eso sí, la especialista recuerda la importancia de un consumo equilibrado, que no reste tiempo a otras actividades esenciales, como el encuentro con amigos o el descanso adecuado. Así, subraya que disfrutar de una buena historia es mucho más que entretenimiento, es una forma de comprendernos mejor, cuidarnos y fortalecernos emocionalmente. ■

Consumo saludable de series y libros

Aunque sumergirse en historias aporta beneficios psicológicos como la reducción del estrés y el fortalecimiento de la empatía, es fundamental establecer límites. Los expertos recomiendan evitar el visionado compulsivo antes de dormir, ya que puede alterar el sueño, y mantener espacios para otras actividades gratificantes. Alternar géneros, compartir lecturas con otros y programar descansos entre capítulos ayuda a disfrutar de la narrativa sin que esta interfiera con responsabilidades cotidianas o relaciones personales.

Éxito editorial: el libro del campeón mundial de mentalismo se agota en menos de 24 horas

Javier Botía revela por primera vez los secretos de los mentalistas en *Inteligencia natural*, publicado por Arcopress

REDACCIÓN

► El mundo editorial ha sido testigo de un fenómeno poco habitual: la primera edición de *Inteligencia natural. Descubre tu poder mental*, escrito por Javier Botía, se ha agotado en menos de 24 horas desde su lanzamiento. El libro, publicado por la editorial Arcopress, ha despertado un interés masivo entre lectores ávidos de conocer los secretos que hasta ahora solo estaban al alcance de unos pocos.

Javier Botía, campeón mundial de mentalismo tras alzarse con el primer puesto en la prestigiosa competición FISM celebrada en Corea del Sur en 2018, ha decidido compartir por primera vez su conocimiento sobre mentalismo y comportamiento humano. El autor, que también obtuvo el galardón FOOL US en Las Vegas, explica de forma clara y accesible cómo funciona la mente, desmontando mitos y supersticiones.

Cada vez hay más personas interesadas en conocer cómo funciona el cerebro para llevarlo al siguiente nivel y sacar partido de las aptitudes de las que, hasta ahora, solo unos pocos han podido disfrutar, ha declarado Botía sobre el éxito de su obra.

El libro aborda temas como la percepción, la sugestión, la hipnosis, el subconsciente y el lenguaje corporal, mostrando cómo estos elementos influyen silenciosamente en las decisiones cotidianas. Lo que distingue a esta obra es su enfoque práctico: incluye técnicas reales que cualquier lector puede aplicar en su día a día para elevar sus capacidades mentales.

La trayectoria profesional de Botía comenzó a los 17 años en Los 40 Principales, donde se convirtió en una de las voces más reconocidas de la radio española. Posteriormente saltó a la televisión como presentador y humorista en programas de gran audiencia en España y Latinoamérica.

«Cada vez hay más personas interesadas en conocer cómo funciona el cerebro para llevarlo al siguiente nivel»

Actualmente, Botía combina su carrera en los escenarios con la investigación sobre percepción y comportamiento humano. Imparte formaciones empresariales y conferencias en foros internacionales, siendo además una voz valorada en autohipnosis. Como escritor, destacan obras como *Ídolos de barro*, film documental galardonado con once premios internacionales.

El agotamiento de la primera edición en tiempo récord confirma el creciente interés del público por comprender los mecanismos de la mente humana y desarrollar todo su potencial. Arcopress ya está preparando una segunda edición para satisfacer la demanda. ■

come sano

CÓRDOBA SANA

El colesterol: ni villano absoluto ni héroe incomprendido ¡Cuidado con los extremos!

Desde el pánico al huevo de la década de 1990 al «todo vale» de las redes sociales: ¿qué dice realmente la ciencia sobre el colesterol?

DRA. RAFAELA TORRES
ESPECIALISTA NUTRICIÓN Y DIGESTIVO

▶Después de unas vacaciones relajadas, suelen dispararse nuestras alarmas: llega la analítica de sangre y aparece el temido asterisco en el colesterol y empieza nuestro temor a padecer un infarto.

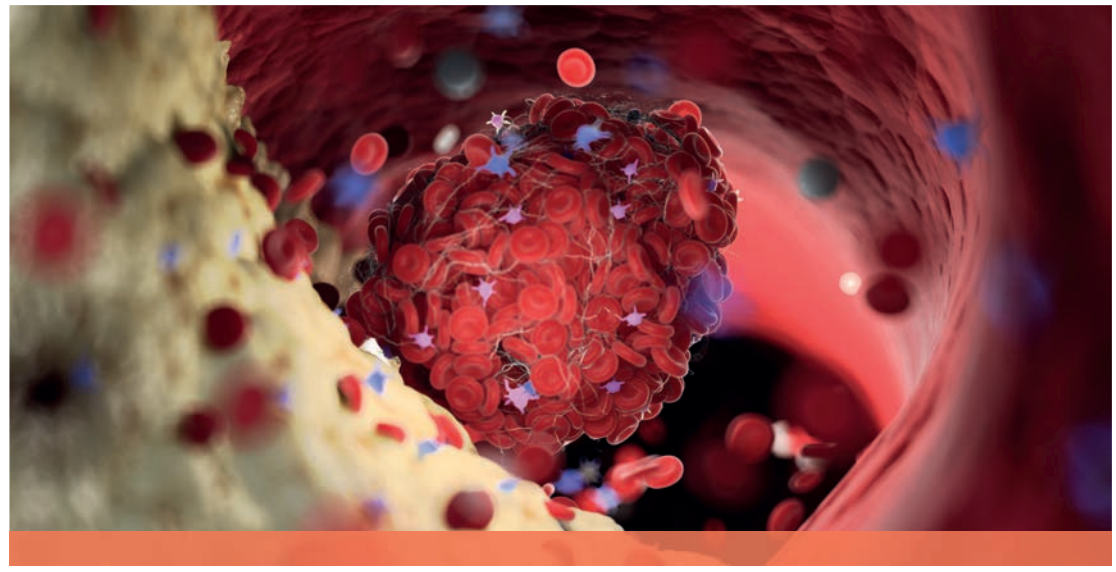
Pero hoy, vemos una tendencia curiosa en redes sociales. *Influencers* que aseguran que «el colesterol alto es bueno» y que no debemos preocuparnos. Hemos pasado del terror a la yema de huevo de los 90, al todo vale actualmente en 2026.

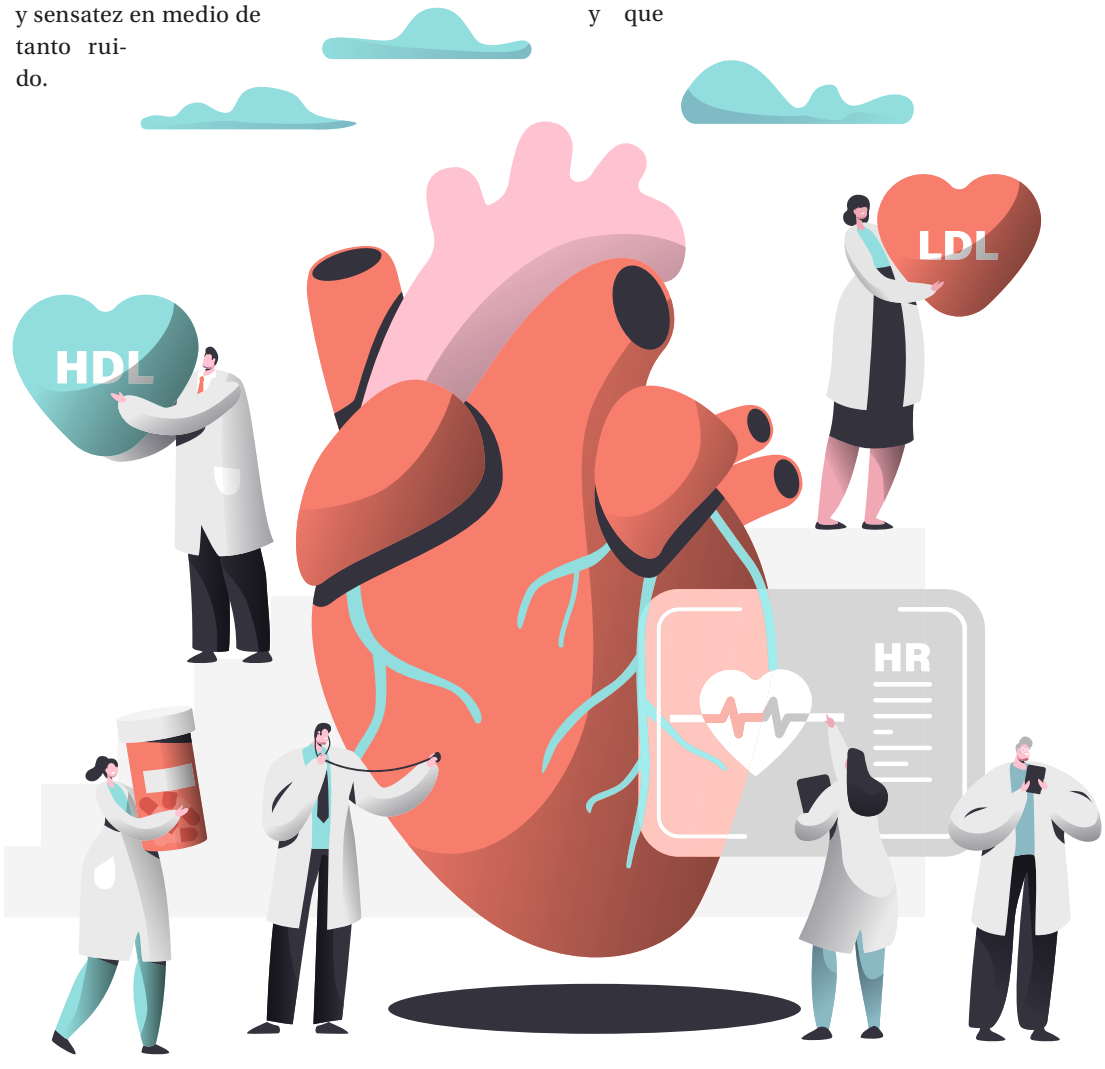
Como nutricionista, quiero poner un poco de ciencia y sensatez en medio de tanto ruido.

Para poder arrojar luz sobre este tema, lo primero que tenemos que ver es «¿Qué es el colesterol?».

El colesterol es una molécula esencial para la vida (fabrica hormonas sexuales, vitamina D y repara células), pero no viaja libre por la sangre; necesita vehículos llamados lipoproteínas.

El HDL, conocido como el «limpiador», se encarga de recoger el colesterol sobrante y transportarlo al hígado para su eliminación. Por otro lado, el LDL actúa como «repartidor», llevando el colesterol a los tejidos que lo necesitan, aunque el verdadero problema aparece cuando hay un exceso de estos repartidores circulando por la sangre. Además, existe la ApoB, una proteína que envuelve a las partículas potencialmente peligrosas como el LDL, y que actualmente sabemos que contar estas partículas resulta mucho más preciso para evaluar el riesgo cardiovascular que limitarse únicamente a medir el colesterol total.





Fuentes del colesterol: Lo que comemos es lo que tenemos en la sangre

Aquí radica la base del mito. Es cierto que el **colesterol dietético** (el que está en el huevo o las gambas) influye poco en el colesterol en sangre de la mayoría de las personas. Por eso, hoy en día, se ha demostrado que el mito de «el huevo sube el colesterol» es falso.

Sin embargo, el colesterol sí sube por otros factores dietéticos: el exceso de grasas saturadas (embutidos, mantequillas), grasas trans (ultraprocesados) y, sobre todo, dietas pobres en fibra. No es el huevo el culpable, sino el contexto general de la dieta.

«Un HDL muy elevado (por encima de 80 mg/dL) puede ser una señal de alerta. La clave está en el equilibrio, no en los extremos»

La realidad bioquímica: Probabilidad y tiempo

Existe un consenso científico sólido (basado en genética y grandes estudios) que demuestra

Tipos de lipoproteinas

HDL (El «limpiador»). Recoge el colesterol sobrante y lo lleva al hígado para eliminarlo.

LDL (El «repartidor»): Transporta el colesterol a los tejidos. El problema surge cuando hay demasiados repartidores.

ApoB. Es la proteína que envuelve a las partículas peligrosas (como el LDL). Hoy sabemos que contar estas partículas es más preciso que medir solo el colesterol total.

Consejos para tener una relación sana con el colesterol

Aumenta la fibra soluble. Es la gran aliada para arrastrar el colesterol. Come más avena, legumbres, frutas con piel y semillas (lino o chía).

Grasas de calidad. Prioriza el aceite de oliva virgen extra, el aguacate y los frutos secos (nueces, almendras) frente a grasas animales procesadas.

Ejercicio de fuerza. El músculo es un órgano endocrino que mejora todo tu metabolismo, incluyendo cómo procesas las grasas.

Analiza el contexto. Revisa tus niveles de ApoB, triglicéridos y marcadores de inflamación, no te quedes solo con la cifra de «Colesterol Total».

«No es el huevo el culpable, sino el contexto general de la dieta: exceso de grasas saturadas, trans y dietas pobres en fibra»

que la exposición prolongada a niveles altos de LDL es causal de aterosclerosis, que es una enfermedad arterial progresiva donde la placa (grasa, colesterol, calcio) se acumula en las paredes de las arterias, estrechándolas y endureciéndolas, lo que reduce el flujo de sangre rica en oxígeno a los órganos y tejidos, pudiendo causar angina, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca y otros problemas graves.

Es cierto que el contexto importa: un LDL alto es mucho peor si además tienes inflamación, resistencia a la insulina o triglicéridos altos (una bomba de relojería). Pero eso no significa que el LDL alto sea inocuo en una persona sana. Si tienes muchos «repartidores» (LDL) circulando durante años, la probabilidad de que se estrellen contra la pared de tus arterias y formen placa aumenta. Es una cuestión de estadística.

La otra pata del colesterol es el HDL. Un HDL alto (colesterol bueno) es generalmente beneficioso, ya que ayuda a eliminar el colesterol «malo» (LDL) de las arterias, pero niveles muy elevados (por encima de 80 mg/dL) pueden ser una señal de alerta, asociándose a un mayor riesgo cardiovascular en ciertos casos, por lo que la clave está en el equilibrio y consultar a un especialista para interpretar los resultados junto a otros factores

La salud no está en los extremos, sino en el equilibrio. Para mantener un perfil lipídico saludable, olvídate de dietas milagro y céntrate en esto:

La fibra soluble, presente en alimentos como la avena, las legumbres o las frutas con piel, actúa como un verdadero barrido interno que ayuda a eliminar el exceso de colesterol. Igualmente importante es elegir grasas de calidad: el aceite de oliva virgen extra, el aguacate y los frutos secos como las nueces o almendras deberían ser tus principales fuentes de grasa, dejando de lado las opciones animales procesadas. El ejercicio, especialmente el de fuerza, juega un papel clave porque el músculo funciona como un órgano endocrino que optimiza todo tu metabolismo, incluida la forma en que tu cuerpo gestiona las grasas. Y por último, no te quedes únicamente con el dato del colesterol total: es esencial analizar el contexto completo revisando también tus niveles de ApoB, triglicéridos y marcadores de inflamación para tener una visión real de tu salud cardiovascular.

A tener en cuenta

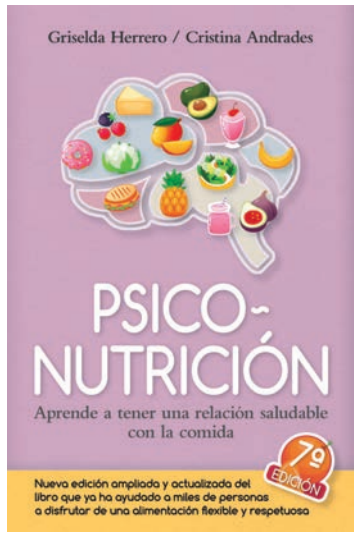
No está de más recordar que nunca debemos ignorar los asteriscos de las analíticas y que es importante revisarlos con especialistas.

Mi conclusión

No volvamos a la época de tirar las yemas de los huevos por los suelos, pero tampoco caigamos en la imprudencia de ignorar una analítica alterada por una moda de Instagram. Tu salud cardiovascular te lo agradecerá. No olvides consultar con especialistas. ■

Libros para comérselos

Libros recomendados sobre alimentación



por Giselda Herrero y Cristina Andrades

¿Comes por hambre o por emociones? Esta obra interdisciplinar ofrece herramientas para entender tus emociones, abandonar dietas milagro y construir una relación flexible y respetuosa con la comida. Porque somos mucho más que hambre.

por Javier Martínez @equidieta

Más allá de qué es lo que comes, este libro te descubre que el cuándo, el cómo y el dónde también importan. A través del método Equidieta y la epigenética, Javier Martínez te guía hacia un estilo de vida sostenible y lleno de energía.

come sano

CÓRDOBA SANA

Sabores que enamoran y cuidan: San Valentín saludable en los restaurantes de Grupo Rosales

Grupo Rosales celebra San Valentín con menús que combinan sabor mediterráneo y alimentación consciente

REDACCIÓN

▶ Durante la semana **del 9 al 15 de febrero**, Grupo Rosales se viste de romance para celebrar la semana del amor. Una ocasión perfecta para compartir una experiencia gastronómica en pareja que no solo conquista el paladar, sino que también encaja con una alimentación equilibrada y consciente.

Los restaurantes Puerta Sevilla, La Posada del Caballo Andaluz y Taberna La Viuda presentan menús especiales de San Valentín donde no faltan verduras frescas, frutas, proteínas de calidad y frutos secos, ingredientes clave del patrón mediterráneo.

Platos con perfil saludable

En Puerta Sevilla, destacan propuestas como el panaché de verduras de temporada con huevo de codorniz, un plato rico en fibra, vitaminas y antioxidantes, acompañado de proteína de alto valor biológico que favorece la saciedad y el equilibrio nutricional.

También sobresale el bisquet de marisco con merluza al vapor y langostinos. La merluza, pescado blanco bajo en grasa y de fácil digestión, aporta proteínas magras, mientras que el marisco suma minerales como yodo y zinc, esenciales para el metabolismo y el sistema inmunitario.

¿Cuándo y dónde?

Durante la semana del 9 al 15 de febrero en Puerta Sevilla, La Posada del Caballo Andauz y Taberna La Viuda.

En **La Posada del Caballo Andaluz, situada en San Basilio, 16**, una de las opciones más frescas es la Ensalada Cupido con fresones, mango y aguacate. Esta combinación aporta vitamina C, antioxidantes y grasas monoinsaturadas beneficiosas para la salud cardiovascular.

Otra propuesta a tener en cuenta son las crepes de champiñones y gambas. Los champiñones aportan fibra y compuestos antioxidantes, mientras que las gambas ofrecen proteína de calidad con bajo contenido graso, integrándose fácilmente en una comida equilibrada.

Por su parte, **Taberna La Viuda** completa la experiencia con un menú especial acompañado de piano en directo durante el almuerzo y la cena del 14 de febrero, sumando bienestar emocional a la experiencia gastronómica.

Comer bien también es quererse

Elegir platos con verduras, frutas, proteínas magras y grasas saludables, como los presentes en estas propuestas, se asocia a beneficios como la protección cardiovascular, el apoyo al sistema inmunológico y una mejor sensación de bienestar general.

En línea con iniciativas que promueven unir gastronomía y salud, estas propuestas demuestran que placer y equilibrio pueden ir de la mano, incluso en una celebración tan especial como San Valentín. ■

«Los menús especiales incluyen propuestas como panaché de verduras con huevo de codorniz, merluza al vapor con langostinos y ensalada con fresones, mango y aguacate: combinaciones ricas en fibra, antioxidantes y grasas saludables»

Todoliva Collection

AOVEs de fincas Multivarietales en seto

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

hierba fresca recien cortada

plátano

alcachofa

Aceites Vírgenes Extra

frutos secos

canela

manzana

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

tomate

almendra

hojas de olivo

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*

Todolivo SL - Tel. 957 42 17 40 - C/ Ingeniero Torroja y Miret, parc 22 (Pl. Torrecilla) - Córdoba - España - **www.todolivo.com**

en movimiento

CÓRDOBA SANA

El esquí en la nieve es mucho más que un deporte de invierno

Más allá de la adrenalina blanca o cómo deslizarte por la nieve transforma tu cuerpo y tu mente

REDACCIÓN

«El esquí alpino beneficia especialmente a los mayores de 55 años, promoviendo una calidad de vida envidiable y un autoconcepto físico robusto»

▶ Cuando pensamos en el esquí, muchos lo asociamos únicamente con adrenalina, paisajes nevados y vacaciones invernales. Sin embargo, esta disciplina esconde un enorme potencial como actividad saludable que beneficia tanto al cuerpo como a la mente. Lejos de ser un simple pasatiempo estacional, el esquí se ha consolidado como una de las actividades físicas más completas que existen.

Un ejercicio cardiovascular de primera

El esquí alpino constituye un ejercicio aeróbico que fortalece el sistema cardiovascular de manera significativa. Al practicarse a gran altitud, se fortalece el organismo frente a enfermedades cardiovasculares, además de mejorar la oxigenación sanguínea gracias al aire puro de las montañas. Esta actividad aeróbica ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y mejora la salud del sistema circulatorio, convirtiendo cada descenso en una inversión para tu salud cardiorrespiratoria.

Pero el esquí no solo cuida tu corazón. Una mujer puede quemar más de 400 kcal por hora, mientras que un hombre puede superar las 500 kcal, cifras que pueden elevarse considerablemente según la intensidad y las condiciones del terreno. A velocidad significativa, el esquí intenso puede implicar un gasto calórico cercano a 1000 kcal por hora, situándolo entre los deportes que más energía consumen.

Fortalecimiento muscular integral

El esquí destaca por ser una actividad que involucra prácticamente todos los grupos musculares. Desde las piernas hasta el torso, fortalece cuádriceps, abductores, glúteos, abdominales, espalda, brazos y hombros. Esta tonificación global se produce de forma natural durante el descenso: las piernas trabajan constantemente para mantener el equilibrio y controlar la velocidad, el core se activa para estabilizar el cuerpo, y los brazos intervienen al usar los bastones para maniobrar.

A diferencia de otros deportes de alto impacto, el esquí respeta las articulaciones cuando se practica con la técnica adecuada, aunque conviene reforzar la musculatura que rodea las rodillas para prevenir lesiones.

Equilibrio, coordinación y agilidad mental

La resistencia física, la agilidad y la concentración se ven incrementadas en aquellos habituados a descender por las pistas de esquí. Mantener el equilibrio sobre los esquís mientras se desciende por la montaña requiere un buen control corporal y coordinación precisa, habilidades que se transfieren a la vida cotidiana mejorando la postura y la estabilidad.

La toma de decisiones rápidas, la anticipación de las condiciones de la nieve y la lectura del terreno son habilidades mentales que se desarrollan al esquiar, lo que tiene beneficios significativos más allá de las pistas.

Bienestar mental y emocional

Los beneficios del esquí trascienden lo físico. Estar al aire libre rodeado de montañas y respirando aire fresco tiene un efecto positivo en la salud mental. El esquí libera endorfinas, las hormonas de la felicidad, que reducen el estrés y la ansiedad, mejorando significativamente el bienestar emocional.

La evidencia científica respalda que esquiar es beneficioso para la salud, destacando no solo mejoras físicas como la capacidad aeróbica, la fuerza y el equilibrio, sino también beneficios psicológicos y sociales. La combinación de actividad física y exposición al aire fresco durante el esquí contribuye a un sueño más reparador.

Un deporte social y accesible

El esquí fomenta la interacción social y el compañerismo. Ya sea en clases, con amigos o en familia, compartir esta experiencia fortalece los lazos y permite conocer personas con intereses similares. Además, el esquí alpino se presenta como una actividad beneficiosa para los mayores de 55 años, promoviendo una calidad de vida envidiable y un autoconcepto físico robusto, lo que demuestra su versatilidad generacional.

En definitiva, el esquí es mucho más que deslizarse por la nieve. Es una experiencia integral que combina ejercicio cardiovascular, fortalecimiento muscular, desarrollo de habilidades cognitivas y bienestar emocional. Un deporte que, practicado con responsabilidad y la preparación adecuada, puede transformar tu salud mientras disfrutas de la majestuosidad de las montañas nevadas. ■

VIVE MÁS SANO
ENTRENA CON NOSOTROS

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 GYM 1987 SIERRA

Menteágil: desde 2012 cuidando de tu memoria y dando vida a tus años

Más de una década cuidando el cerebro: cómo la estimulación cognitiva profesional marca la diferencia en el envejecimiento activo

menteágil

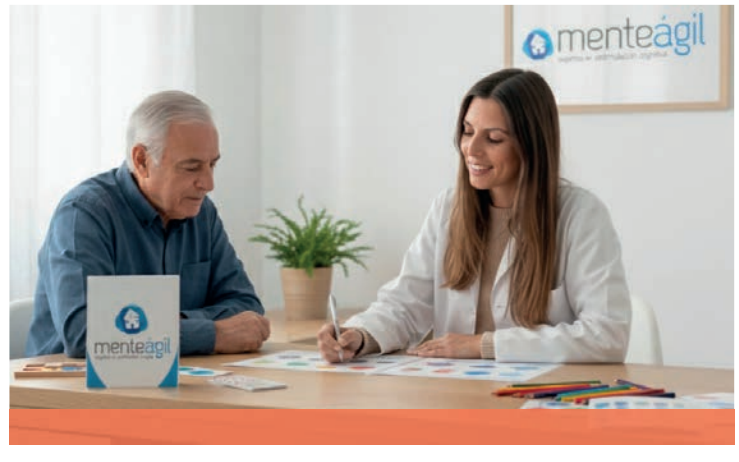
► En MenteÁgil llevamos desde 2012 cuidando de tu memoria y dando vida a tus años, siendo pioneros en Córdoba en el trabajo especializado de estimulación cognitiva con personas adultas y mayores.

La estimulación cognitiva no consiste en hacer pasatiempos al azar ni en «entretener la mente». Es un trabajo cercano, profesional y adaptado a cada persona. A través de actividades pensadas para el día a día, se entrenan funciones como la memoria, la atención, el lenguaje, el razonamiento o la orientación, siempre conectándolas con situaciones reales y significativas.

El objetivo es que la persona se sienta más segura, más capaz y más autónoma en su vida cotidiana.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA COMO PREVENCIÓN

En MenteÁgil damos una gran importancia a la prevención, porque sabemos que cuidar el cerebro antes de que aparezcan las dificultades marca la diferencia. Muchas de las personas que participan en nuestros talleres de memoria tienen un perfil autónomo, activo y con interés por envejecer de forma saludable. No existe un diagnóstico, pero sí la preocupación por mantener la mente ágil y preservar la memoria con el paso del tiempo.

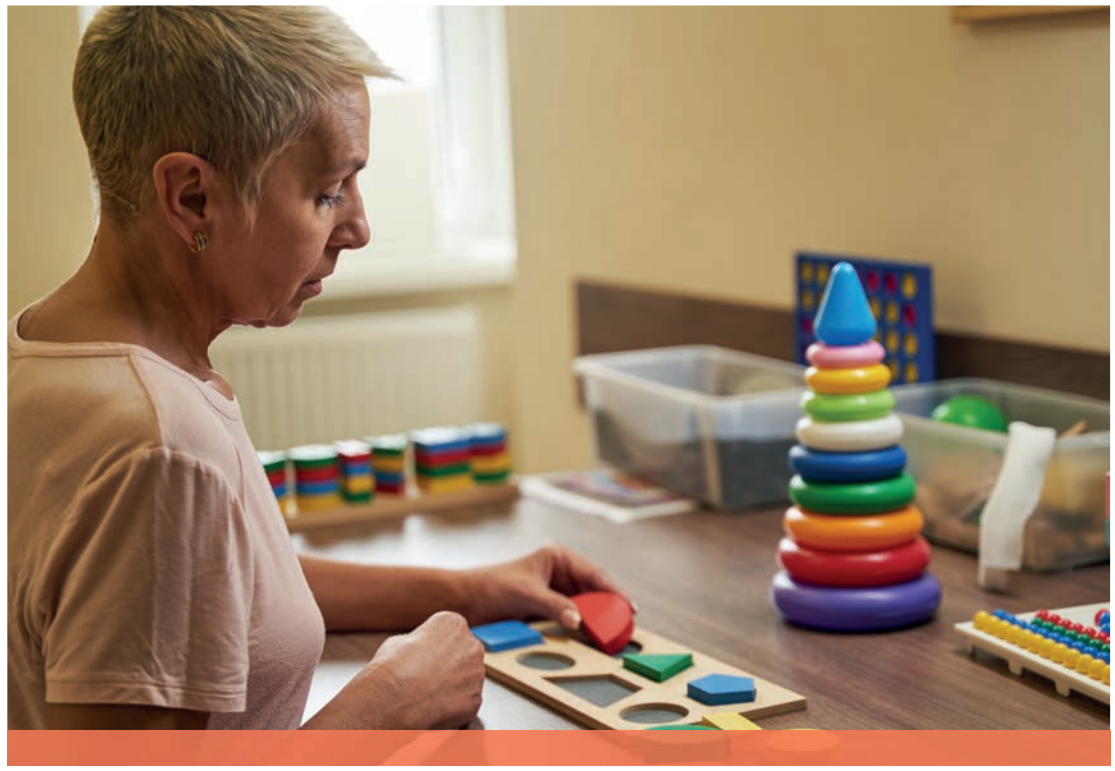


La estimulación cognitiva preventiva ayuda a mantener las capacidades mentales, favorece la plasticidad cerebral y contribuye a conservar la autonomía personal. Además, cuando se realiza en pequeños grupos, aporta beneficios emocionales y sociales muy importantes: fomenta la motivación, la participación y las relaciones sociales, aspectos clave para el bienestar en la edad adulta y avanzada.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA PERSONAS CON DETERIORO COGNITIVO O FASES LEVES O MODERADAS DE UNA DEMENCIA

Cuando existe un deterioro cognitivo leve o una demencia en fases iniciales o moderadas, la estimulación cognitiva sigue siendo una herramienta fundamental. En estos casos, el objetivo es mantener las capacidades que aún se conservan, enlentecer la

«Cuidar el cerebro antes de que aparezcan las dificultades marca la diferencia: la prevención ayuda a mantener la autonomía y favorece la plasticidad cerebral»



evolución del deterioro y mejorar la calidad de vida.

En MenteÁgil, todas las terapias están dirigidas por una neuropsicóloga, que evalúa de manera individual y diseña un programa adaptado al nivel y a las necesidades de cada persona. Se trabaja desde un enfoque cercano y realista, reforzando rutinas, mejorando la orientación y cuidando especialmente la autoestima y la motivación. En fases moderadas, la estimulación cognitiva también ayuda a estructurar el día a día y a reducir la apatía.

TERAPIAS ADAPTADAS A CADA PERSONA

Uno de los pilares de MenteÁgil es la adaptación a cada situación personal. Por ello, ofrecemos terapias en pequeños grupos, intervenciones individuales y estimulación cognitiva en el domicilio, manteniendo siempre el mismo nivel de calidad profesional y acompañamiento. Este enfoque flexible permite llegar a más personas y responder mejor a sus necesidades reales.

UN ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL: RED AYUDANDO

Además del trabajo terapéutico, desde Red Ayudando ofrecemos un servicio de asesoramiento y acompañamiento social. Tramitamos la Ley de Dependencia y orientamos a personas mayores independientes y a sus familias sobre los recursos y servicios disponibles: ayudas, prestaciones, apoyos domiciliarios, centros, adaptaciones del hogar y planificación futura. Nuestro objetivo es ofrecer información clara y acompañar en la toma de decisiones, incluso antes de que exista una situación de dependencia.

CUIDAR LA MEMORIA ES CUIDAR LA VIDA

Desde 2012, en MenteÁgil acompañamos a personas y familias con la convicción de que el envejecimiento no tiene por qué ir ligado a la pérdida de autonomía. La estimulación cognitiva, unida a un buen asesoramiento social, permite seguir participando en la vida, tomando decisiones y manteniendo la identidad personal.

Porque cuidar de tu memoria es dar vida a tus años. ■

Mitos sobre la estimulación cognitiva

✕ **MITO**. «Hacer sudokus es suficiente para mantener la mente activa».

✓ **REALIDAD**. Se necesita un programa estructurado y adaptado por profesionales.

✕ **MITO**. «Solo sirve para personas con problemas de memoria».

✓ **REALIDAD**. La prevención es igual de importante que la intervención.

✕ **MITO**. «A partir de cierta edad ya no se puede mejorar».

✓ **REALIDAD**. El cerebro mantiene plasticidad durante toda la vida.

agenda saludable

CÓRDOBA SANA

La receta del mes

Alchachofas a la montillana

Una deliciosa receta típica de la provincia de Córdoba que no debe faltar esta temporada.

Tiempo de preparación. 30 minutos | Porciones: 4

Ingredientes:

- 1,5 kilos de alcachofas
- 3-4 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- Un buen chorro de vino fino Montilla-Moriles
- Una cucharadita de maicena para espesar
- Azafrán o pimentón
- Jamón serrano picado (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación:
Comenzamos este plato limpiando y pelando las hojas más duras de las alcachofas. Después, las cocemos hasta que estén al punto, más o menos unos quince minutos. Mientras tanto, hacemos el sofrito con la cebolla y el ajo bien picados. Cuando estén dorados, añadimos el vino y dejamos que se evapore. A continuación, incorporamos la maicena diluida en un poco de agua caliente con azafrán y dejamos espesar la salsa. Agregamos las alcachofas ya cocidas, corregimos de sal y pimienta y dejamos que todo se cocine a fuego lento hasta que las alcachofas liguen con el sofrito. Antes de servir, podemos añadir taquitos de jamón y listo.

Días de salud internacionales en febrero

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

VIVEROS
Surplant®
Since 2003

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.

semillero, plantación interior y exterior, cesped artificial, plantación automatizada

farmacias de guardia

Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba
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 SÁNZ 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 JARDIN	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
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4 ***	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	FRENTE AL AMBULATORIO BENITO DE BAÑOS
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 Mª 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'
MARMOL 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

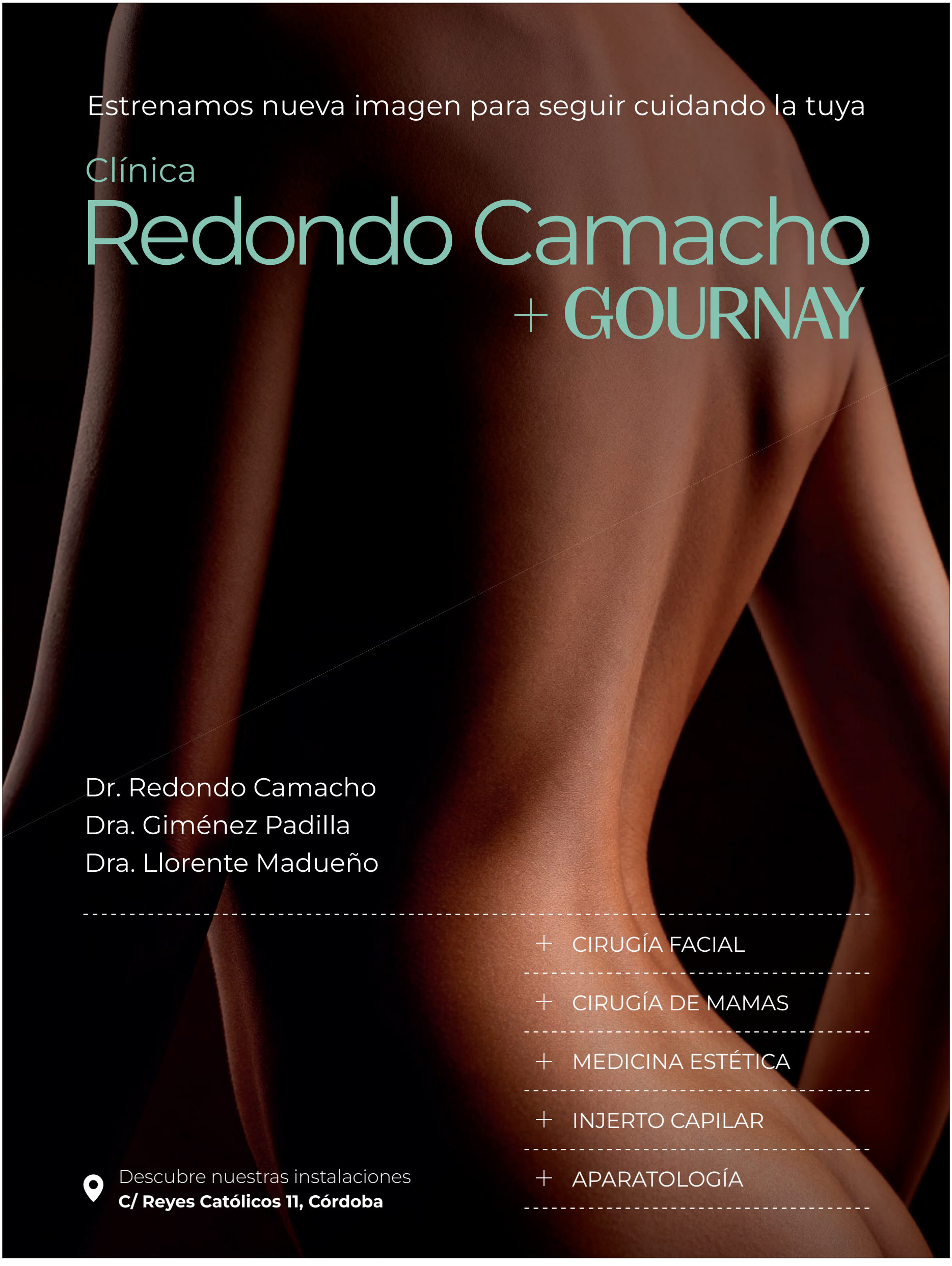
FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

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 SÁNZ 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 JARDIN	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 Mª MARTORELL, 4	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
ISLA ALEGRANZA, 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

* PERMANECERÁN CERRADAS EL 28 DE FEBRERO.
*** PERMANECERÁ ABIERTA EL SÁBADO 28 DE FEBRERO.

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


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