

CÓRDOBA SANA

marzo de 2026

Número 223. El periódico gratuito cordobés de salud y bienestar desde 2004

La Unidad de
Lípidos del Reina
Sofía y el IMIBIC,
referente en
investigación

6

Detectar la
enfermedad
coronaria antes
de que aparezcan
los síntomas

8

La primavera
y las alergias:
cuando el aire
se convierte en
el enemigo

10

Perimenopausia:
Nutrir tu cuerpo,
domar tus
hormonas sin morir
en el intento

16

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.



**Ortopedia
Aeropuerto**

www.ortopediaaeropuerto.com



SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL

Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL

Avda. Arroyo del Moro 1



El Hospital Quirónsalud Córdoba incorpora la técnica robótica ROSA para cirugías de rodilla y cadera de máxima precisión

(más información en la página 4)



ALONSO

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL

Sonríe, estás en buenas manos.



C/ CRUZ CONDE, 19
957 49 83 51

C/ CRUZ CONDE, 30
957 47 92 90

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

40 ANIVERSARIO

ESPECIALISTAS EN ESTÉTICA DENTAL

- DISEÑO DIGITAL DE SONRISA
- CARILLAS
- BLANQUEAMIENTO

editorial y sumario

CÓRDOBA SANA

Veinte años mirando adelante

Hay publicaciones que nacen con fecha de caducidad y otras que, sin pretenderlo, se convierten en algo necesario. *Córdoba Sana* lleva más de dos décadas acompañando a los cordobeses en lo que más importa: su salud. Y precisamente por eso, hoy más que nunca, siento la responsabilidad de seguir creciendo.

El panorama mediático ha cambiado profundamente. Las pantallas han transformado cómo nos informamos, cómo compartimos y cómo decidimos en qué confiar. En ese escenario, una publicación local de salud podría haberse quedado atrás. Pero nosotros hemos elegido otro camino. Este año arrancamos con un compromiso claro: mejorar nuestros contenidos. No se trata solo de escribir más, sino de escribir mejor. De ofrecer información rigurosa, accesible y útil, que ayude de verdad a tomar decisiones sobre la salud propia y la de los nuestros. Para ello, estamos incorporando nuevos colaboradores —profesionales, especialistas y voces frescas— que enriquecerán nuestra mirada y ampliarán los temas que abordamos cada mes.

Al mismo tiempo, seguiremos apostando por el crecimiento digital. Nuestro objetivo es llegar a más personas, más allá del papel que recogen en farmacias y centros de salud. Internet nos da esa posibilidad, y sería un error no aprovecharla. Más presencia, más cercanía, más *Córdoba Sana* donde el lector esté.

La primavera siempre invita a renovarse. Y nosotros lo hacemos con ilusión, pero también con la solidez de quien sabe de dónde viene. Porque el futuro de esta revista lo construimos entre todos: con quienes la hacen, quienes la leen y quienes confían en ella.

Gracias por seguir aquí.



Oscar 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



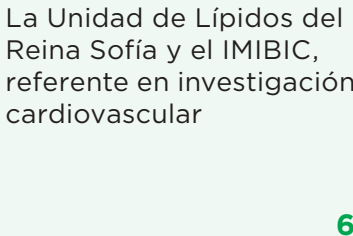
DEPÓSITO LEGAL: CO-92-2015

La frase del mes

«Acostarse temprano y levantarse temprano hace a un hombre sano, rico y sabio».

BENJAMIN FRANKLIN

Sumario

 <p>El Hospital Quirónsalud Córdoba incorpora la técnica robótica ROSA para cirugías de rodilla y cadera de máxima precisión</p> <p>4</p>	 <p>La nueva corporación del COMCórdoba toma posesión institucional de sus cargos</p> <p>5</p>	 <p>La Unidad de Lípidos del Reina Sofía y el IMIBIC, referente en investigación cardiovascular</p> <p>6</p>		
<p>La gammagrafía cardíaca con tecnología híbrida SPECT-CT permite detectar la enfermedad coronaria antes de que aparezcan los síntomas</p> <p>8</p>	<p>La primavera y las alergias: cuando el aire se convierte en el enemigo</p> <p>10</p>	<p>Perimenopausia, el tema más cuestionado: Cómo nutrir tu cuerpo, domar tus hormonas y no morir en el intento</p> <p>12</p>	<p>Lo que la etiqueta de tu yogur lleva años intentando contarte</p> <p>13</p>	<p>Marzo es el mes del foie saludable en Córdoba, un verdadero placer gourmet con buen equilibrio nutricional</p> <p>14</p>
<p>Llega el buen tiempo y vuelve la bici: así debes prepararte para disfrutar al máximo</p> <p>16</p>	<p>RED AYUDANDO: acompañamiento claro y profesional en la Ley de Dependencia</p> <p>18</p>	<p>MENTEÁGIL: estimulación cognitiva, neuropsicología y atención psicológica en todas las edades</p> <p>19</p>	<p>Agenda saludable y la receta del mes</p> <p>20</p>	<p>Farmacias de guardia</p> <p>22</p>



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 Hospital Quirónsalud Córdoba incorpora la técnica robótica ROSA para cirugías de rodilla y cadera de máxima precisión

Es el único centro en Córdoba que cuenta con este avanzado sistema asistido por robot, que permite una atención quirúrgica más personalizada, precisa y centrada en mejorar la recuperación y la calidad de vida de los pacientes

REDACCIÓN

► El Hospital Quirónsalud Córdoba ha incorporado la técnica robótica ROSA, de sus siglas en inglés *Robotic Orthopedic Surgical Assistant* (Asistente Quirúrgico Robótico Ortopédico), un sistema de asistencia quirúrgica de última generación asistido por robot para procedimientos de re-

«Refuerza la seguridad quirúrgica y la exactitud en cada paso del proceso»

emplazo de rodilla y cadera, reforzando así su compromiso con la innovación médica y la excelencia en la atención al paciente.

El sistema permite a los cirujanos especializados en rodilla y cadera con una precisión y personalización sin precedentes. El robot asiste al equipo médico en tiempo real, integrando datos anatómicos de cada paciente y proporcionando información

clave durante toda la cirugía para optimizar la colocación del implante y adaptarla a las necesidades individuales.

Esta nueva técnica robótica, desarrollada por *Zimmer Biomet*, utiliza inteligencia artificial y navegación 3D para mejorar la precisión en cirugías de reemplazo de rodilla y cadera, guiando al cirujano para un corte óseo y una colocación de prótesis más exactos, consiguiendo que el procedimiento sea más preciso y mejor funcionalidad para el paciente.

El doctor Pablo Navarro, especialista del servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital Quirónsalud Córdoba, ha destacado que “la incorporación de ROSA en nuestro hospital marca un hito en la atención ortopédica, ya que, no sólo elevamos los estándares técnicos de nuestras intervenciones, sino que también reforzamos nuestro enfoque centrado en la recuperación y bienestar del paciente. Esta tecnología nos permite avanzar hacia cirugías más predecibles, menos invasivas y con un potencial de recuperación más rápido.”

El sistema ROSA, que combina capacidades robóticas con la experiencia del cirujano, no opera



de forma autónoma, la intervención y decisiones clínicas permanecen bajo el control directo de los profesionales que lideran cada procedimiento. Esta unión de inteligencia humana y tecnología avanzada refuerza la seguridad quirúrgica y la exactitud en cada paso del proceso. La técnica “no reemplaza al cirujano, sino que actúa como una herramienta avanzada que potencia sus habilidades, optimizando la planificación y ejecución de la cirugía para lograr resultados superiores en la artroplastia de rodilla y cadera”, ha destacado el doctor Navarro.

La incorporación de la cirugía asistida por este robot en el hospital responde a una visión estratégica orientada a ofrecer

tratamientos innovadores que impulsen la mejora de la calidad de vida de los pacientes con patologías de rodilla. Con esta herramienta, el equipo de Traumatología del centro continúa brindando cuidados de vanguardia, incentivando la innovación y la utilización de la IA al servicio del paciente, y liderando la medicina privada en Córdoba, según ha señalado el doctor Fernando Mozo, especialista también del servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del centro.

Así, esta técnica supone un nuevo hito en el Hospital Quirónsalud Córdoba, que renovó el pasado diciembre el sello dorado de la Joint Commission International. ■

El Hospital Quirónsalud Córdoba renovó el pasado diciembre 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.



El dato

La técnica no reemplaza al cirujano, sino que actúa como una herramienta avanzada que potencia sus habilidades.

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.

La nueva corporación del COMCórdoba toma posesión institucional de sus cargos

La Dra. Arias afronta su segundo mandato (2025-2029) con la nueva sede colegial en la Avenida de la Arruzafa como proyecto estrella

REDACCIÓN

► En la tarde del 26 de febrero, en un acto celebrado en el Real Círculo de la Amistad, la Junta Directiva del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Córdoba tomó posesión institucional de sus cargos. Esta Directiva del COMCórdoba fue proclamada el 30 de octubre de 2025 por la Junta Electoral y el jueves se celebró en un evento que se compartió con las autoridades y representantes de las instituciones de Córdoba y su provincia. La Dra. Arias ha revalidado su cargo al frente del Colegio de Médicos de Córdoba para el periodo 2025-2029; y junto a ella conforman la Comisión Permanente los Dres. Paloma Moreno Moreno, Manuel Galán Gutiérrez y Antonia Osuna Ortiz como Vicepresidentes así como los Dres. Rosa María Marín Montero y Eloy Gilrela López en calidad de Secretaria General y Vicesecretario, respectivamente, y el Dr. Pedro José Alarcón Martínez como Tesorero. Del mismo modo, conforman la Junta Directiva los distintos vocales de las secciones colegiales,

entre ellos los Dres. Raquel Gracia Rodríguez (Atención Primaria), Julián Garrido Jiménez (Medicina Privada), Manuel Montero Pérez-Barquero (Médicos Senior), Pilar Font Ugalde (Administraciones Públicas), Antonio Pablo Arenas de Larriva (Tutores y Docentes), Francisco Javier Cejas Arjona (Medicina Hospitalaria), Francisco López Páez (Médicos Jóvenes y en Promoción de Empleo). Además, ha tomado posesión como presidente de la Comisión de Ética y Deontología, José Sáez Rodríguez. La Dra. Arias, que ya hizo historia en 2021 al convertirse en la primera mujer en presidir el Colegio de Médicos de Córdoba y la primera en un Colegio de Médicos en Andalucía; especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, continúa ejerciendo como médica de familia rural en las localidades de Villaharta y El Vacar; y afronta este nuevo mandato con el propósito de consolidar el trabajo iniciado durante los últimos años y de impulsar nuevos retos estratégicos para la profesión médica en la provincia.



La presidenta destacó su compromiso con la continuidad del amplio número de proyectos institucionales emprendidos en 2021, especialmente el desarrollo del proyecto de la nueva sede colegial que estará situada en la Avenida de la Arruzafa, sobre la parcela que la Corporación adquirió en 2009 para tal fin. Entre los ejes de trabajo de esta nueva etapa, destacó el impulso a la formación continuada, el fomento de la investigación a través de premios y reconocimientos, el refuerzo de la cooperación sanitaria y la promoción de la salud en la provincia. También puso en valor la transformación digital del Colegio, la mejora de la comunicación institucional y la gestión económica eficiente y transparente.

Durante su intervención, destacó que la principal línea estratégica del Colegio seguirá siendo la defensa de un estatuto propio para los médicos que reconozca la singularidad del acto médico, la responsabilidad clínica y la complejidad formativa de la profesión. Subrayó la necesidad de abordar problemas estructurales como la sobrecarga asistencial, el déficit de especialistas, la precariedad laboral, el envejecimiento de las plantillas y la fuga de talento joven, así como el aumento de agresiones a sanitarios, el burnout profesional y el intrusismo. La presidenta finalizó reconociendo la labor ejemplar de los profesionales sanitarios que intervinieron en el accidente ferroviario de Adamuz, destacando su vocación, profesionalidad y coordinación con las fuerzas de seguridad, y agradeciendo también la solidaridad demostrada por la ciudadanía. A la toma de posesión han acudido un importante número de autoridades entre las que destacaron el Consejero de Sanidad, Presidencia y Emergencias de la Junta de Andalucía, D. Antonio Sanz Cabello; el Consejero de Universidades, D. José Carlos Gómez Villamandos; la vicepresidenta del Consejo General de Colegios de Médicos, D^a. M^a. Isabel Moya García; el presidente del Consejo Andaluz de Colegios de Médicos, D. Alfonso Carmona Martínez, la delegada de Salud y Familias, D^{ña}. M^a Jesús Botella. ■

El dato

La Dra. Arias lleva más de 33 años ejerciendo la medicina en la provincia de Córdoba, compaginando la presidencia del Colegio con su labor como médica de familia rural en Villaharta y El Vacar.

Especialistas en Descanso...zzzz

elcolchón
desde 1972

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

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

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

actualidad sanitaria

CÓRDOBA SANA

La Unidad de Lípidos del Reina Sofía y el IMIBIC, referente en investigación cardiovascular

Más de 40 publicaciones científicas en dos años y una media de impacto de 7,95, consolidan una trayectoria reconocida nacional e internacionalmente

REDACCIÓN

► La Unidad de Lípidos y Arteriosclerosis del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba, integrada en el servicio de Medicina Interna y vinculada al Instituto Maimónides de Investigación Biomédica (IMIBIC), ha consolidado una línea de trabajo asistencial y científica que la sitúa entre las más activas del panorama nacional en el estudio y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares relacionadas con el metabolismo lipídico.

En los dos últimos años, el equipo ha publicado 108 artículos científicos en revistas indexadas, de los cuales el 75% se sitúa en el primer cuartil de calidad, reflejo del alto nivel de exigencia e innovación de sus líneas de investigación. Destaca el ensayo CORDIOPREV, financiado con 4 millones de euros, que ha marcado un hito en la medicina cardiovascular al demostrar con evidencia a largo plazo los beneficios de la dieta mediterránea en la salud coronaria. Sus resul-

tados han contribuido a incorporar estas recomendaciones en las guías clínicas internacionales, con un impacto directo en la práctica asistencial y en la salud de la población.

En el ámbito clínico, la Unidad tiene como eje la detección precoz de hiperlipemias genéticas como la hipercolesterolemia familiar, una enfermedad que afecta a una de cada 220 personas y se asocia a mayor riesgo de infarto en edades tempranas. Ha participado también en el desarrollo y evaluación de fármacos como los inhibidores de PCSK9, asesorando en comités nacionales e internacionales para facilitar la incorporación de tratamientos de última generación basados en criterios de equidad, eficacia y evidencia científica.

Actualmente, la Unidad participa en el desarrollo de terapias para nuevos factores de riesgo vascular como la Lp(a) y fármacos antiobesidad, y mantiene 23 ensayos clínicos activos con más de 300 pacientes en seguimiento. «La estrecha colaboración con el



IMIBIC y el enfoque multidisciplinar que aplicamos son clave para seguir avanzando en el conocimiento y tratamiento de estas patologías», explica el doctor José López Miranda, jefe del servicio de Medicina Interna.

Trayectoria reconocida y trabajo en red

La Unidad cuenta con acreditación de excelencia de la Sociedad Española de Arteriosclerosis desde 2004 y de la Sociedad Española

de Medicina Interna desde 2023. El servicio de Medicina Interna al que pertenece ha publicado más de 700 artículos indexados entre 2005 y 2023, con un 25% situado en el primer decil internacional.

Esta trayectoria ha permitido captar más de 60 proyectos de investigación competitiva, incorporar a más de 50 profesionales mediante convocatorias públicas y transferir conocimiento a través de 30 guías clínicas, 8 patentes y la creación de una spin-off, consoli-

«23 ensayos clínicos activos y más de 300 pacientes en seguimiento sitúan a la Unidad entre las más activas en investigación cardiovascular»

dando uno de los grupos más reconocidos internacionalmente en nutrición y salud cardiovascular.

El modelo resultante integra investigación clínica, prevención, diagnóstico precoz e innovación terapéutica. «El objetivo es situar al paciente en el centro, transformando la evidencia científica en soluciones reales que mejoren su pronóstico, su calidad de vida y la forma en que se previenen y tratan estas enfermedades», concluye el doctor López Miranda. ■

TU ESTUDIO DE COCINAS EN CÓRDOBA



www.trazoscocinas.es

Cita previa 957356828



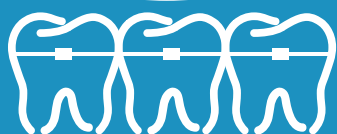
IMPLANTOLOGÍA Y
ESTÉTICA DENTAL

Dr. Tomás Páez



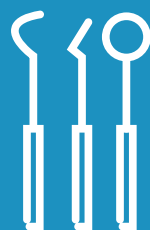
ODONTOLOGÍA
GENERAL

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)



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)

actualidad sanitaria

CÓRDOBA SANA

La gammagrafía cardíaca con tecnología híbrida SPECT-CT permite detectar la enfermedad coronaria antes de que aparezcan los síntomas

El Hospital Quirónsalud Córdoba incorpora esta técnica avanzada de Medicina Nuclear que combina imagen funcional y anatómica para una evaluación más precisa del riesgo cardiovascular

REDACCIÓN

► La enfermedad coronaria mata en silencio. Muchos pacientes no saben que la padecen hasta que sufren un infarto o una angina de pecho, y para entonces el

«No solo detecta la enfermedad, sino que orienta con precisión las decisiones clínicas»

daño ya está hecho. Sin embargo, existe una técnica capaz de adelantarse: la gammagrafía de perfusión miocárdica con estrés farmacológico y tecnología híbrida SPECT-CT, disponible en el servicio de Medicina Nuclear del Hospital Quirónsalud Córdoba.

La doctora Ana Benítez, especialista de dicho servicio, alerta de que esta enfermedad, provocada por el estrechamiento u obstrucción de las arterias coronarias, sigue siendo una de las principales causas de muerte y discapacidad en el mundo. La clave para cambiar ese pronóstico está en el diagnóstico precoz y en una correcta valoración del riesgo.

Cómo funciona la prueba

A diferencia de otras pruebas de imagen que solo muestran la anatomía de las arterias, la gammagrafía de perfusión miocárdica evalúa cómo se distribuye realmente el flujo sanguíneo en el músculo del corazón. Para ello, se administra por vía intravenosa un radiofármaco que se distribuye siguiendo la circulación y es captado por las células del miocardio. Una cámara SPECT obtiene después imágenes tridi-



mensionales que permiten identificar zonas con riego sanguíneo deficiente, señal inequívoca de isquemia o daño cardíaco.

La prueba se realiza en dos fases —reposo y estrés— porque muchas lesiones coronarias solo se manifiestan cuando el corazón necesita más oxígeno. Para pacientes que no pueden hacer

ejercicio físico por edad, problemas articulares, neurológicos o respiratorios, ese estrés se induce de forma segura mediante fármacos vasodilatadores que simulan los efectos del esfuerzo físico sobre la circulación coronaria, siempre bajo supervisión médica y monitorización continua.

El salto cualitativo de la tecnología híbrida

La incorporación de equipos híbridos SPECT-CT ha sido el gran avance de los últimos años en este campo. La combinación de información funcional y anatómica en un mismo estudio permite corregir artefactos causados por estructuras como el diafragma o el tejido mamario, lo que reduce los falsos positivos y mejora significativamente la fiabilidad del diagnóstico. En pacientes complejos, esta doble lectura marca la diferencia.

Según la doctora Benítez, la técnica resulta clave para detectar isquemia clínicamente significativa, distinguir entre daño reversible e irreversible, evaluar la extensión de la enfermedad y estimar el riesgo de futuros eventos cardiovasculares.

Disponer de esta tecnología en Córdoba sitúa al Hospital Quirónsalud a la vanguardia en el abordaje de la cardiopatía isquémica. ■

**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

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

I 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

La primavera y las alergias: cuando el aire se convierte en el enemigo

Córdoba es una de las provincias andaluzas más afectadas por la alergia al polen, con el olivo, las gramíneas o el plátano de sombra como principales protagonistas de una temporada que cada año se alarga más

REDACCIÓN

► Llega la primavera y, con ella, uno de los retos sanitarios más extendidos entre la población cordobesa. Millones de granos de polen invisibles comienzan a flotar en el aire, desencadenando en muchas personas una respuesta inmunológica que puede ir desde una molesta rinitis hasta cuadros graves de asma. En España, más de ocho millones de personas padecen alergia al polen, y Córdoba se sitúa entre las provincias con mayor exposición del país.

El enemigo invisible: el olivo como alérgeno principal

En Andalucía, los principales responsables de la alergia polínica son el olivo, las gramíneas, el plátano de sombra y el ciprés. En el caso de Córdoba y el resto del sur peninsular, el olivo ocupa un lugar protagonista. Un estudio de la Universidad Complutense de Madrid ha determinado que el polen del olivo es la segunda causa más frecuente de alergia respiratoria en España, pero en provincias olivareras como las cordobesas se convierte en la primera. Su periodo de polinización



se extiende desde finales de abril hasta bien entrado junio, aunque depende de las condiciones meteorológicas de cada campaña.

Las previsiones de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) para esta primavera de 2026 apuntaban a concentraciones de entre 16.000 y 19.000 granos de polen por metro cúbico en el sur peninsular, con Córdoba entre las zonas de mayor

impacto. Las abundantes lluvias registradas en los meses previos han favorecido una floración más intensa y, con la llegada del calor, la explosión polínica puede ser especialmente agresiva.

Mientras el olivo acapara toda la atención, el plátano de sombra adelanta silenciosamente la temporada alérgica desde marzo. Su presencia masiva en calles y parques urbanos lo convierte en el

primer enemigo de la primavera cordobesa.

Cómo reconocer una alergia: síntomas y diagnóstico

Los síntomas más comunes de la alergia al polen afectan principalmente a las vías respiratorias y a los ojos: estornudos frecuentes, picor y congestión nasal, lagrimeo, ojos rojos y una sensación persistente de irritación. En los casos más graves, el polen puede desencadenar cuadros de asma alérgica, con tos seca, pitidos en el pecho y dificultad respiratoria que pueden requerir atención urgente.

Una duda habitual es distinguir la alergia de un simple resfriado. La clave está en la mucosidad: si es líquida, clara y aparece y desaparece con el contacto al exterior, probablemente sea una

«Nadie nace alérgico al polen. La sensibilización puede desarrollarse en cualquier momento de la vida, incluso en la madurez, tras años de exposición continuada»

alergia. Si es espesa, persistente y va acompañada de fiebre, el origen es infeccioso. Ante síntomas recurrentes cada primavera, lo más recomendable es consultar con un especialista en Alergología para un diagnóstico preciso.

Las pruebas diagnósticas más habituales son el prick test, que consiste en aplicar pequeñas cantidades de alérgenos sobre la piel para observar la reacción, y los análisis de sangre con diagnóstico molecular, que permiten identificar a qué proteínas concretas está sensibilizado el paciente. En caso de sospecha de asma, se añade una espirometría para evaluar la función pulmonar.

El tratamiento: de los antihistamínicos a la vacuna
El tratamiento de la alergia al polen tiene dos enfoques com-

Dr. José M^a Cabrera

**Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética**

647 626 852

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba



¿Qué es?

La alergia es, en esencia, un error del sistema inmunológico. El organismo identifica como peligrosa una sustancia completamente inofensiva —el polen, los ácaros, el pelo de un animal— y activa una respuesta defensiva desproporcionada para combatirla. Esa respuesta es la que provoca los síntomas: estornudos, picor, inflamación, dificultad respiratoria. Lo que desencadena esa confusión inicial del sistema inmune no se conoce del todo, pero se sabe que existe una predisposición genética clara.

Calendario polínico en Córdoba

Polen	Periodo de mayor riesgo	Nivel
Ciprés / Arizónica	Enero – Marzo	Alto
Plátano de sombra	Marzo – Abril	Alto
Gramíneas	Abril – Julio	Muy alto
Olivo	Finales de abril – Junio	Muy alto
Acebuché	Mayo – Junio	Alto
Parietaria / Ortiga	Abril – Agosto	Medio

plementarios: el control de síntomas y el abordaje de la causa. Para aliviar los síntomas, los antihistamínicos de segunda generación, con menor efecto sedante, son los fármacos más empleados, junto con corticoides nasales en spray, descongestionantes y colirios antihistamínicos para la conjuntivitis alérgica. Es importante no automedicarse y consultar al médico, especialmente si ya existe un diagnóstico previo o si los síntomas se intensifican.

Sin embargo, el único tratamiento que actúa sobre la causa de la alergia y puede modificar su curso natural es la inmunoterapia, conocida popularmente como la vacuna de la alergia. Consiste en

administrar dosis crecientes del alérgeno al que el paciente está sensibilizado durante un periodo de entre tres y cinco años, hasta lograr que el sistema inmunológico desarrolle tolerancia. Puede administrarse mediante inyección subcutánea en consulta o a través de gotas o comprimidos sublinguales en casa. Iniciada de forma precoz, no solo reduce los síntomas, sino que puede prevenir la aparición de nuevas sensibilizaciones y el desarrollo de asma.

Consejos prácticos para alérgicos en Córdoba

Mientras el tratamiento médico hace su efecto, hay medidas cotidianas que pueden marcar una diferencia notable. Conviene



evitar las actividades al aire libre en las franjas horarias de mayor concentración de polen, especialmente entre las cinco y las diez de la mañana y entre las siete y las diez de la noche. Los días secos y con viento son los peores para los alérgicos; los días de lluvia, en cambio, el agua limpia el aire y reduce los síntomas.

También es útil mantener las ventanas cerradas en casa y en el

coche durante las horas de máxima polinización, usar gafas de sol para proteger los ojos, llevar mascarilla si se va a pasar tiempo en el exterior y ducharse y cambiarse de ropa al llegar a casa para eliminar el polen adherido. Para conocer los niveles de polen en tiempo real, la SEAIC ofrece la plataforma polenes.com, con mapas interactivos y previsiones para los días siguientes, especialmente útil para

planificar las actividades diarias durante los meses de mayor exposición.

La alergia no tiene por qué condenar a quien la padece a encerrarse en casa cada primavera. Con un buen diagnóstico, un tratamiento adecuado y algo de planificación, es posible disfrutar de la estación más colorida del año sin que el aire se convierta en enemigo. ■

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



Perimenopausia, el tema más cuestionado: Cómo nutrir tu cuerpo, domar tus hormonas y no morir en el intento

La perimenopausia puede durar hasta ocho años: aprende a convertir la alimentación en tu mejor aliada durante esta transición hormonal



DRA. RAFAELA TORRES
ESPECIALISTA NUTRICIÓN Y DIGESTIVO

► Si últimamente sientes que tu cuerpo ha sido secuestrado, que tu paciencia depende de un hilo y que tu termostato interno se ha vuelto loco, respira hondo: no estás perdiendo la cabeza.

Es muy probable que hayas entrado en la perimenopausia. Esta etapa de transición, que suele llamar a la puerta a partir de los cuarenta años, es la antesala de la menopausia.

Es un periodo natural en el que los ovarios comienzan a disminuir su producción de estrógeno y progesterona de forma errática.

Entender qué ocurre exactamente en tu organismo es el primer paso para no sucumbir al pánico.

Físicamente, la perimenopausia se manifiesta como una auténtica montaña rusa. Los ciclos menstruales se vuelven impredecibles, el insomnio empieza a robarte horas vitales de

descanso y los infames sofocos pueden aparecer en el momento más inoportuno. Pero si hay algo de lo que apenas se habla en las consultas es del profundo impacto emocional.

La fluctuación extrema de las hormonas afecta directamente a los neurotransmisores de tu cerebro, como la serotonina y la dopamina.

Por eso, es biológicamente normal y esperable experimentar niebla mental, irritabilidad profunda, picos repentinos de ansiedad o una tristeza sin motivo aparente.

No eres débil ni estás exagerando; tu cuerpo está reescribiendo sus propias reglas químicas.

Date el permiso de sentir este torbellino, comunícalo a tu entorno para buscar apoyo y, sobre todo, sé muy compasiva contigo misma.

Aquí es donde la nutrición se convierte en tu mejor escudo. No podemos detener el tiempo, pero sí podemos usar alimentos funcionales para que esta transición sea mucho más amable.

Tu primera línea de defensa son los fitoestrógenos, compuestos vegetales que imitan sua-



vemente la acción de nuestros propios estrógenos y ayudan a mitigar los sofocos.

Incorpora a tu dieta diaria semillas de lino molidas, edamame, garbanzos o tofu. En segundo lugar, necesitas apagar la inflamación y proteger tu agilidad mental con grasas saludables ricas en Omega-3, presentes en el salmón, las sardinas, las nueces y las semillas de chía. Este nutriente es vital para estabilizar el estado de ánimo.

Además, el magnesio debe convertirse en tu mineral de cabecera. Conocido como el relajante natural del sistema nervioso, te ayudará a mejorar la calidad del sueño y a reducir la

tensión; lo encontrarás en las espinacas, las almendras y el chocolate negro. Tampoco olvides el calcio y los lácteos fermentados para proteger tu densidad ósea.

Para “no morir en el intento”, esta nutrición compasiva debe ir de la mano de un cambio de mentalidad.

El entrenamiento de fuerza ya no es opcional, es tu seguro de vida metabólico. Prioriza tu paz, aprende a decir “no” y, si los síntomas interfieren con tu vida, acude a tu médico; existen terapias excelentes. Esta etapa no es el final de tu juventud, sino la actualización hacia una versión más sabia y poderosa de ti misma.

«No podemos detener el tiempo, pero sí podemos usar alimentos funcionales para que esta transición sea mucho más amable»

No seas exigente contigo misma y abrázate con amor y cariño a tu nueva versión, bienvenida a la mejor etapa si sabes apreciarla. ■

A tener en cuenta

La perimenopausia puede comenzar a partir de los 40 años y durar entre 2 y 8 años, siendo la duración más habitual en torno a los 4 años.

¿Conoces la nueva web de Córdoba Sana?

Visítanos en www.cordobasana.com para estar al día de las noticias de salud y bienestar en Córdoba.



CÓRDOBA SANA
EL PERIÓDICO CORDOBÉS DE SALUD Y BIENESTAR

Lo que la etiqueta de tu yogur lleva años intentando contarte

La tabla nutricional lleva años en el envase. Aprender a leerla puede cambiar tu cesta de la compra

REDACCIÓN

► Cada vez que cogemos un producto del supermercado y miramos la parte de atrás del envase, nos enfrentamos a una cascada de números, porcentajes y términos técnicos que, en la mayoría de los casos, terminan por no influir en nuestra decisión de compra. Sin embargo, esa pequeña tabla nutricional es mucho más útil de lo que parece, y saber interpretarla puede marcar una diferencia real en nuestra dieta cotidiana.

El reglamento que lo regula todo

Desde diciembre de 2016, el Reglamento europeo 1169/2011 obliga a que la práctica totalidad de los alimentos envasados incluyan información nutricional en el envase. Concretamente, deben aparecer siempre siete datos: el valor energético, las grasas totales, las grasas saturadas, los hidratos de carbono, los azúcares, las proteínas y la sal. Todos deben presentarse juntos,



en el mismo campo visual, y expresados obligatoriamente por cada 100 gramos o 100 mililitros de producto, lo que nos permite comparar entre marcas en igualdad de condiciones. El fabricante puede añadir también la información por porción, pero esto es voluntario y conviene usarlo con cautela: las porciones las define el propio fabricante, y suelen ser generosamente pequeñas.

Lo que dice la tabla y lo que no dice

El primer dato que aparece es el valor energético, expresado en kilocalorías (kcal) y kilojulios (kJ). A efectos prácticos, nos quedamos con las kilocalorías. A continuación, las grasas: conviene prestar especial atención a las grasas saturadas, que son las que tienen mayor impacto cardiovascular. Dentro de los hidratos de carbono, el dato clave

son los azúcares: incluyen tanto los naturalmente presentes en el alimento como los añadidos durante el procesado, aunque la etiqueta no los distingue. Esa es una de las limitaciones actuales del sistema.

La sal es otro indicador fundamental, especialmente para personas con hipertensión. Es importante saber que la normativa europea prohíbe el uso del término “sodio” en lugar de “sal”, precisamente para facilitar la comprensión del consumidor.

Los alérgenos: donde la claridad es obligatoria

Uno de los avances más importantes del reglamento europeo fue la obligación de destacar visualmente los alérgenos en la lista de ingredientes, por ejemplo en negrita o con un color diferente. Hay 14 alérgenos de declaración obligatoria, entre ellos el gluten, los frutos secos, los lácteos, los huevos, el marisco o la soja. Si el producto no tiene lista de ingredientes, debe aparecer igualmente la palabra “contiene” seguida del nombre del alérgeno.

El Nutri-Score: la evolución del etiquetado frontal

Además de la tabla nutricional obligatoria en la parte posterior del envase, cada vez más productos incluyen en la parte delantera el Nutri-Score, ese gráfico con letras de la A a la E y colores del verde oscuro al naranja que de un vistazo clasifica la calidad nutricional del producto. En España su uso es voluntario desde 2021, avalado por el Ministerio de Sanidad.

Lo relevante ahora es que el algoritmo que calcula el Nutri-Score fue actualizado en 2023 y comenzó a aplicarse en enero de 2024, con un periodo transitorio de dos años para

adaptar los productos ya en el mercado. A partir del 1 de enero de 2026, todos los productos deberán mostrar el Nutri-Score calculado con los nuevos criterios Aesan, que mejoran la diferenciación entre alimentos según su contenido en sal, azúcar y fibra, y clasifican mejor los cereales integrales frente a los refinados, los pescados grasos y los aceites con bajo contenido en grasas saturadas. Esto significa que algunos productos que veíamos con una “B” o “C” pueden haber cambiado su puntuación este mismo año.

A nivel europeo, el debate sobre si el Nutri-Score debería ser obligatorio en toda la UE sigue abierto. La Comisión Europea propuso avanzar en esta dirección dentro de su estrategia “De la Granja a la Mesa”, pero la propuesta no ha prosperado todavía, y varios países e industrias mantienen posiciones encontradas.

Tres trucos para usar la etiqueta a tu favor

Compara siempre por 100 gramos, no por porción. Las raciones declaradas en el envase pueden ser engañosas. Fíjate en el orden de la lista de ingredientes: el primero es el más abundante. Si el azúcar aparece en segundo o tercer lugar, el producto tiene una concentración importante. Y recuerda que el Nutri-Score solo se aplica a productos procesados y envasados: unos garbanzos, una manzana o un pescado fresco nunca llevarán ninguna letra en el envase y son precisamente los alimentos más saludables.

La etiqueta nutricional no es un trámite burocrático: es la única herramienta objetiva que tenemos en el momento de la compra. Aprender a leerla es, en el fondo, una forma de salud pública personal. ■

El dato

Más de la mitad de los caldos de pollo contienen un máximo del 2% de pollo, y un 44% de los consumidores desconoce la variación en el porcentaje de contenido de pollo en los distintos productos del mercado.

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

Marzo es el mes del foie saludable en Córdoba, un verdadero placer gourmet con buen equilibrio nutricional

El restaurante Puerta Sevilla acoge del 6 al 22 de marzo sus Jornadas del Foie, donde el chef David Plaza propone elaboraciones que combinan tradición y vanguardia con una mirada puesta en la alimentación consciente y el equilibrio nutricional

REDACCIÓN

► En marzo de 2026, el restaurante Puerta Sevilla, referente gastronómico del Grupo Rosales en Córdoba, celebra una nueva edición de sus Jornadas del Foie, que se desarrollan del 6 al 22 de marzo en su espacio de Calle Postrera 51, consolidándose como una de las citas culinarias más esperadas del calendario local.

En esta edición, el establecimiento apuesta por un enfoque alineado con las tendencias actuales de bienestar y alimentación consciente, poniendo en valor no solo la excelencia gastronómica del foie, sino también su perfil nutricional y su integración responsable dentro de una dieta equilibrada. El objetivo es ofrecer una experiencia donde el placer culinario y la información nutricional convivan de forma natural.

El foie, reconocido por su textura delicada y su sabor intenso, aporta vitamina A, fundamental para la salud ocular y el sistema inmunitario, además de hierro de alta biodisponibilidad, especialmente interesante en personas con tendencia a déficit férri-



co. Junto a vitaminas del grupo B, como la B12 y el ácido fólico, esenciales para la formación de glóbulos rojos y el buen funcionamiento neurológico, también

contiene ácidos grasos insaturados que, dentro de un patrón alimentario variado, pueden contribuir al equilibrio lipídico.

No obstante, se trata de un ali-

mento energético con contenido significativo en sodio, por lo que su consumo debe ser moderado y contextualizado dentro del modelo de dieta mediterránea, entendiendo que el equilibrio y la variedad son claves para mantener un estilo de vida saludable.

El chef David Plaza, al frente del equipo culinario, propone elaboraciones que combinan tradición y vanguardia, utilizando técnicas actuales y acompañamientos ligeros con frutas de temporada, vegetales frescos y contrastes naturales que equilibran la riqueza del producto. Además, se ofrecen formatos

degustación que permiten controlar la ración y disfrutar de una experiencia sensorial completa.

La iniciativa refleja cómo la alta cocina evoluciona hacia una visión más integral, donde placer, información nutricional y calidad del producto conviven, demostrando que el lujo gastronómico puede formar parte de un estilo de vida saludable cuando se aborda desde el conocimiento, la moderación y el respeto por el producto. El mes de marzo se convierte así en una oportunidad para redescubrir el foie desde una perspectiva consciente y equilibrada. ■

¿Cuándo
y dónde?

Del 6 al 22 de marzo
en restaurante Puerta
Sevilla, en su espacio
de Calle Postrera 51.

«El objetivo
es ofrecer una
experiencia
donde el placer
culinario y la
información
nutricional
convivan de
forma natural»

Valor nutricional

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

Vitaminas. Rico en vitamina A y vitaminas del grupo B, especialmente B12 y ácido fólico.

Minerales. Fuente de hierro de alta biodisponibilidad y cobre.

Grasas saludables. Contiene ácidos grasos insaturados que contribuyen al equilibrio lipídico.



RESTAURANTE
957 297 380



TABERNA
957 296 905



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

Llega el buen tiempo y vuelve la bici: así debes prepararte para disfrutar al máximo

El entrenamiento cruzado y una alimentación bien planificada son las dos claves para sacar el mayor partido a las rutas de primavera sin lesiones ni bajones de energía

REDACCIÓN

► Con la llegada de las temperaturas más suaves, los carriles bici y las carreteras secundarias vuelven a llenarse de ciclistas. El buen tiempo actúa como el mejor reclamo para descolgar la bicicleta del gancho o inflar las ruedas después de un invierno de entrenamientos más esporádicos. Pero reincorporarse a la práctica ciclista con garantías requiere algo más que ganas: exige una planificación inteligente que combine entrenamiento cruzado y una alimentación adaptada a las nuevas exigencias del cuerpo en movimiento.

No todo es pedalear: el entrenamiento cruzado como aliado

Uno de los errores más comunes entre los ciclistas aficionados es creer que para mejorar en la bicicleta basta con pasar más horas encima de ella. Sin embargo, el entrenamiento cruzado —es decir, la incorporación de otras disciplinas deportivas en la rutina semanal— es una herramienta fundamental para progresar de forma integral y sostenida.

El ciclismo solicita de manera intensa los músculos de las piernas, especialmente cuádriceps, isquiotibiales y gemelos, pero tiende a dejar en segundo plano el tren superior, el core y la zona lumbar. Estos desequilibrios musculares no solo limitan el rendimiento, sino que abren la puerta a lesiones que pueden aparcar la bicicleta durante semanas.

La natación es quizás la actividad complementaria más recomendada para ciclistas: fortalece el core y la musculatura del tronco sin ningún impacto articular, lo que la convierte en ideal para quienes padecen molestias en las rodillas. El running, por su parte, mejora la capacidad pulmonar y la resistencia aeróbica general, aunque conviene introducirlo de forma progresiva para evitar sobrecargas. El yoga y el pilates completan el cuadro con una mejora notable de la flexibilidad y la postura, aspectos esenciales para quien pasa horas inclinado sobre el manillar.

La recomendación es dedicar uno o dos días semanales a estas actividades complementarias, alternándolas con los rodajes en bicicleta y reservando al menos un día de descanso completo. Este enfoque no solo hace al ciclista más completo, sino que también rompe la monotonía y mantiene la motivación alta.

La despensa del ciclista: antes, durante y después

Si el entrenamiento es el motor, la alimentación es el combustible. Y en ciclismo, tanto lo que se come como el momento en que se come marcan la diferencia entre completar una ruta con energía o llegar al límite antes de tiempo.

Antes de salir, lo ideal es realizar una comida principal entre dos y tres horas antes del rodaje, rica en carbohidratos de absorción lenta: avena, arroz, pasta integral o pan integral son buenas opciones. Se pueden acompañar de una proteína ligera



«Con el calor primaveral ya presente en Córdoba, beber agua de forma constante a lo largo de la jornada no es opcional: es parte del entrenamiento»

—huevo, yogur natural— y una pequeña cantidad de grasa saludable, como un puñado de frutos secos. Así se garantiza que los depósitos de glucógeno muscular estén bien cargados antes de girar los primeros pedales.

Durante la salida, la estrategia varía según la duración. En rutas de menos de hora y media, el cuerpo puede sostenerse con sus reservas propias y una buena hidratación. Para esfuerzos más prolongados, es fundamental aportar entre 60 y 90 gramos de carbohidratos por hora, ya sea mediante barritas energéticas, plátanos, geles o bebi-

das isotónicas. Estas últimas tienen el valor añadido de reponer también los electrolitos perdidos con el sudor, algo especialmente importante cuando las temperaturas suben y la transpiración aumenta.

La recuperación postentrenamiento es quizás el momento más infravalorado de toda la cadena nutricional. En los primeros treinta minutos tras bajarse de la bicicleta, los músculos tienen una capacidad máxima de absorción de nutrientes. Aprovechar esa ventana con una combinación de proteínas y carbohidratos —un batido de recuperación, fruta con yogur o arroz con pollo— acelera la

regeneración muscular y reduce la fatiga para el siguiente entrenamiento.

La hidratación, por último, no debe limitarse a la salida. Un ciclista bien hidratado durante el día rinde más, se recupera mejor y sufre menos calambres. Con el calor primaveral ya presente en Córdoba, beber agua de forma constante a lo largo de la jornada no es opcional: es parte del entrenamiento.

Pedalear cuando el sol acompaña es uno de los grandes placeres de vivir en Andalucía. Hacerlo bien, con la cabeza puesta en el entrenamiento integral y en la alimentación adecuada, es lo que convierte cada ruta en una inversión real para la salud. ■





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

Acompañamiento claro y profesional en la Ley de Dependencia

Red Ayudando, el servicio dirigido por la trabajadora social y gerontóloga Marta Gil, acompaña a las familias en todo el proceso de la Ley de Dependencia, desde la primera consulta hasta la resolución final del expediente

redAyudando

► Cuando una persona mayor o dependiente empieza a necesitar ayuda, muchas familias no saben por dónde empezar. Escuchan hablar de la Ley de Dependencia, de grados, de prestaciones, de valoraciones... pero el proceso les resulta confuso y, en ocasiones, abrumador.

Ahí es donde interviene Red Ayudando, un servicio especializado en orientación y tramitación de la Ley de Dependencia, dirigido por Marta Gil, Trabajadora Social especializada en Gerontología.

El objetivo es sencillo: acompañar a las familias desde el principio hasta el final del procedimiento, informando, asesorando y gestionando cada paso para que puedan acceder a las ayudas que les corresponden.

¿Qué prestaciones ofrece la Ley de Dependencia?

Una de las principales dudas es saber qué tipo de ayudas existen. La Ley de Dependencia puede reconocer distintos grados (I, II o III) en función de la necesidad de apoyo de la persona. Según ese grado y la situación familiar, pueden concederse diferentes prestaciones y servicios.

Entre las principales opciones se encuentran:

Ayuda a domicilio, Centro de día, Residencia, Prestación económica para cuidados en el entorno familiar, Prestación económica vinculada al servicio...



Cada caso es distinto. No todas las personas acceden a lo mismo, y la resolución depende del grado reconocido y del Programa Individual de Atención (PIA), que determina qué recurso es el más adecuado.

Acompañamiento desde el inicio

En Red Ayudando, el proceso comienza con una sesión individual —presencial, online o telefónica— donde se explica con claridad:

- Qué es la Ley de Dependencia.
- Quién puede solicitarla.
- Qué documentación se necesita.
- Cómo es el proceso de valoración.
- Qué prestaciones pueden corresponder en cada situación.

La familia sale de esa sesión

sabiendo exactamente qué pasos dar y qué esperar.

Existen dos modalidades de orientación:

- Sesión de 30 minutos: 30 €.
- Sesión de 1 hora: 60 €.

En ambas se facilita la documentación necesaria y se resuelven todas las dudas.

Tramitación y gestión del expediente

Para quienes prefieren no asumir el trámite administrativo, Red Ayudando también gestiona directamente el procedimiento.

Seguimiento hasta la resolución

El acompañamiento no termina al presentar la solicitud.

Red Ayudando permanece disponible durante todo el procedimiento:

- Resolviendo dudas.

- Informando sobre el estado del expediente.
- Preparando a la familia para la visita de valoración.
- Asesorando en el momento de elegir el recurso dentro del PIA.
- Orientando en revisiones de grado o cambios cuando la situación evoluciona.

La Ley de Dependencia puede tardar meses en resolverse. Durante ese tiempo, muchas familias necesitan orientación continua. Por eso, el servicio no se limita a un trámite puntual, sino que ofrece un apoyo estable y profesional hasta la resolución final.

Seguridad y claridad para las familias

El proceso administrativo puede parecer complejo: formularios, informes médicos, plazos, notificaciones... Un error en la documentación puede retrasar la ayuda. Contar con una trabajadora social especializada aporta seguridad, evita equivocaciones y facilita que el expediente esté correctamente presentado desde el inicio.

Red Ayudando ofrece una atención personalizada y directa, adaptada a cada caso concreto. No existen situaciones idénticas; cada familia tiene circunstancias diferentes y necesita un asesoramiento ajustado a su realidad. ■

«Un error en la documentación puede retrasar la ayuda. Contar con una trabajadora social especializada aporta seguridad y facilita que el expediente esté correctamente presentado desde el inicio»

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.**



Estimulación cognitiva, neuropsicología y atención psicológica en todas las edades

MenteÁgil trabaja la salud cognitiva y el bienestar psicológico a lo largo de todo el ciclo vital, con talleres de estimulación, evaluaciones neuropsicológicas y atención clínica para niños, adultos y personas mayores



► De forma complementaria a la labor social que se desarrolla en Red Ayudando, MenteÁgil ofrece un servicio especializado en estimulación cognitiva, evaluación neuropsicológica y atención psicológica para niños, adolescentes, adultos y personas mayores.

El proyecto nace con una visión clara: trabajar la mente a lo largo de todo el ciclo vital, desde la infancia hasta la vejez, tanto en prevención como en intervención.

Talleres de estimulación cognitiva para personas mayores

Uno de los pilares de MenteÁgil son los talleres de estimulación cognitiva dirigidos a personas mayores.

En estos espacios se trabajan de forma estructurada funciones como: Memoria, atención,

lenguaje, cálculo, orientación, funciones ejecutivas (planificación, razonamiento, flexibilidad mental)...

Los talleres están orientados tanto a la prevención del deterioro cognitivo como al mantenimiento en casos de deterioro leve o moderado. El objetivo es favorecer la autonomía, la autoestima y la participación activa.

Las sesiones combinan ejercicios individuales, dinámicas grupales y seguimiento profesional, adaptando el nivel de dificultad a cada persona. [P]

[P]Valoraciones de neuropsicología

MenteÁgil también realiza evaluaciones neuropsicológicas completas, fundamentales para comprender el perfil cognitivo de una persona y orientar adecuadamente la intervención.

Entre las valoraciones más demandadas se encuentran:

Altas Capacidades

Una valoración rigurosa permite:

- Confirmar o descartar sospechas.
- Orientar a la familia y al centro educativo.
- Diseñar estrategias de enriquecimiento o adaptación escolar.
- Evitar problemas emocionales derivados de la falta de estimulación adecuada.

TDAH (Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad)

Una valoración profesional permite:

- Determinar si existe realmente el trastorno.
- Orientar sobre pautas educativas.
- Diseñar intervención individualizada.
- Coordinarse con el ámbito escolar si es necesario.

Psicología para todas las edades

Además de la evaluación, MenteÁgil ofrece sesiones de psicología clínica y educativa dirigidas a:

- Niños (dificultades emocionales, conductuales, escolares).
- Adolescentes (ansiedad, autoestima, gestión emocional).

- Adultos (estrés, procesos vitales, apoyo psicológico).
- Personas mayores (adaptación a cambios, duelo, deterioro cognitivo).

El enfoque es individualizado y basado en la evidencia, adaptando las técnicas a la edad y situación de cada persona. ■



EL GIMNASIO DE LA MEMORIA



menteágil
expertos en estimulación cognitiva

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 receta del mes

Berenjenas fritas



Una receta típica de nuestra ciudad que cualquiera puede hacer en casa.

Tiempo de preparación. 30 minutos | Porciones: 5-8

Ingredientes:

- 1,5 kilos de berenjenas.
- Harina para freír.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal al gusto.
- Opcional: miel de caña.

Preparación:

Para comenzar con nuestra elaboración, cortamos en rodajas o en palitos, según sea nuestra preferencia, las berenjenas. No le quitamos la piel. Las pasamos por harina y freímos en abundante aceite de oliva muy caliente. Al terminar de freírlas, las ponemos en papel absorbente para quitar el exceso de aceite y sazonamos. Si no queremos que la berenjena se empape mucho de aceite en la fritura podemos sumergirlas cortadas en cerveza durante una hora antes. Es muy importante secarlas antes de freírlas.

Días de salud internacionales en marzo

2	3 DÍA INTERNACIONAL DE LA AUDICIÓN	4	5	6	7	8
9	10	11	12 DÍA MUNDIAL DEL GLAUCOMA	13 DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24 DÍA MUNDIAL DE LA TUBERCULOSIS	25	26 DÍA INTERNACIONAL DE LA EPILEPSIA	27	28	29
30 DÍA MUNDIAL DEL TRASTORNO BIPOLAR	31 DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE COLON	1	2	3	4	5

¿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.

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



farmacias de guardia



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 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
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
JOSE 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 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 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
JOSE M ^º 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

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

Haz que tu negocio también forme parte de una Córdoba más sana



Cada mes, *Córdoba Sana* conecta a miles de lectores con empresas, clínicas y profesionales que promueven una vida más saludable. Anunciarte aquí no solo impulsa tu negocio, también contribuye a construir una Córdoba más activa, más consciente y más viva.

Infórmate sobre nuestras tarifas y planes publicitarios.



Publicidad: 676 420 015



info@cordobasana.com



www.cordobasana.com



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

50 años



Hospital
Universitario
Reina Sofía

cuidando de Córdoba

Gracias



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA