

CÓRDOBA SANA

abril de 2026

Número 224. El periódico gratuito cordobés de salud y bienestar desde 2004

El Colegio de Médicos celebra su III jornada sobre Innovación

6

El Comité de Ética Asistencial de Córdoba renueva su composición

8

El horario de verano puede empeorar el sueño y el rendimiento diario

11

¿Por qué la IA no puede sustituir a tu nutricionista?

12

centro **auditivo**
campos

Paseo de La Victoria, 41.
Córdoba. 957 29 37 16

Baja el volumen...
Aumenta tu salud auditiva.

Cuidamos de tu audición con soluciones a medida.



**Ortopedia
Aeropuerto**

www.ortopediaaeropuerto.com



SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL

Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL

Avda. Arroyo del Moro 1



La endoscopia avanzada está transformando el tratamiento del cáncer de colon en fases iniciales

(más información en la página 4)



ALONSO

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL

Sonríe, estás en buenas manos.

ESPECIALISTAS EN ESTÉTICA DENTAL

40 ANIVERSARIO

- DISEÑO DIGITAL DE SONRISA
- CARILLAS
- BLANQUEAMIENTO



C/ CRUZ CONDE, 19
957 49 83 51

C/ CRUZ CONDE, 30
957 47 92 90

www.alonsoestetica dental.com
FB: @alonsoestetica dental
IG: @alonsoestetica dental

Córdoba investiga, Córdoba avanza

Hay ciudades que acumulan historia y hay ciudades que, además, construyen futuro. Córdoba, afortunadamente, a pesar de su grandeza anterior, comienza a mirar al frente cada día con más fuerza. Y en el ámbito de la salud, esta primavera nos está brindando motivos más que sobrados para sentir orgullo de lo que se hace aquí, muchas veces en silencio, con rigor y con vocación de servicio.

En estas últimas semanas hemos sido testigos de varias noticias que, tomadas en conjunto, dibujan un ecosistema de investigación e innovación médica que merece ser reconocido. El IMIBIC ha publicado en PNAS un estudio pionero sobre el adelanto de la pubertad femenina vinculado a la obesidad infantil, con proyección internacional. FIBICO y el Colegio de Veterinarios han firmado un acuerdo para impulsar la investigación en zoonosis y enfermedades emergentes bajo un enfoque One Health. El Colegio de Médicos celebraba su tercera Jornada sobre Innovación en Medicina. Y Córdoba acogía el encuentro anual de residentes de oncología de toda Andalucía.

Todo esto en apenas unas semanas. Todo esto en nuestra ciudad. Desde *Córdoba Sana* llevamos más de veinte años intentando dar visibilidad a quienes trabajan por la salud de los cordobeses. En este caso, investigadores que hacen avanzar la ciencia que afecta directamente a nuestra salud. Creando nuevos tratamientos y formas de abordar la enfermedad. Diseñando el futuro desde el laboratorio. La ciencia no suele hacer ruido, y la innovación médica raramente ocupa portadas. Por eso creemos que publicaciones como esta tienen sentido: para recordar que la salud también se construye en laboratorios, hospitales y aulas, para que enfermemos menos y vivamos mejor.



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

« La salud es la mayor posesión. La alegría es el mayor tesoro. La confianza es el mejor amigo ».

LAO TSE

Sumario

	La endoscopia avanzada está transformando el tratamiento del cáncer de colon en fases iniciales	4		El Colegio de Médicos de Córdoba celebra su III jornada sobre Innovación	6				
El Comité de Ética Asistencial de Córdoba renueva su composición	8	El futuro de la oncología médica andaluza se da cita en Córdoba para debatir los nuevos retos clínicos en el abordaje del cáncer	10	El horario de verano puede empeorar el sueño y el rendimiento diario	11	El peligro oculto en el menú algorítmico: por qué la IA no puede sustituir a tu nutricionista	12	Abril en Córdoba: el mes para parar, disfrutar y prepararnos para mayo	14
Es tiempo de correr en la calle: cómo preparar, disfrutar y recuperarte de tu maratón o media	16	Acompañamiento claro y profesional en la Ley de Dependencia	18	Estimulación cognitiva, neuropsicología y atención psicológica en todas las edades	19	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



App Mi Quirónsalud

quironsalud.com

Hospital Quirónsalud Córdoba

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



Somos más de 600 **profesionales** cuidando de ti

Somos innovación y **tecnología** de vanguardia

Somos el único hospital de Córdoba avalado por la **Joint Commission International**, la acreditación más importante y exigente del mundo en evaluación sanitaria

Somos Córdoba, somos Quirónsalud

Somos
tu hospital
de confianza



Hospital  **quirónsalud**
Córdoba

La endoscopia avanzada está transformando el tratamiento del cáncer de colon en fases iniciales

El Hospital Quirónsalud Córdoba, pionero en la sanidad privada de la provincia en la aplicación de la disección endoscópica submucosa, una técnica que posibilita la resección completa de tumores precoces con menor riesgo que la cirugía tradicional

REDACCIÓN

► El abordaje del cáncer de colon ha experimentado en los últimos años un importante avance gracias al desarrollo de técnicas endoscópicas que permiten tratar la enfermedad en sus fases más tempranas de forma menos invasiva y con mejores resultados para el paciente. Estas innovaciones están cambiando el paradigma terapéutico de uno de los tumores más frecuentes, que afectará a una de cada veinte personas a lo largo de su vida, y constituye la segunda causa de muerte por cáncer en España.

«Cada vez más tumores de colon en estadios iniciales pueden tratarse mediante endoscopia, con tasas de curación que superan el 90%»

En este contexto, el doctor Víctor Amado, especialista del servicio de Aparato Digestivo del Hospital Quirónsalud Córdoba, ha destacado, con motivo de la celebración mañana del Día Mundial contra el Cáncer de Colon, que «cada vez más tumores de colon en estadios iniciales pueden tra-



tarse mediante endoscopia, con tasas de curación que superan el 90% cuando la enfermedad no se ha extendido fuera de la pared del intestino grueso».

El cáncer de colon es, además, una enfermedad potencialmente prevenible. Las estrategias de cribado, como la prueba de detección de sangre oculta en heces y si es positiva, la colonoscopia, han demostrado reducir hasta en un 50% la mortalidad. La lesión precursora suelen ser los pólipos, cuya identificación y

extirpación resulta fundamental para evitar su progresión. Se recomienda realizar el cribado mediante sangre oculta en heces o colonoscopia (la prueba más eficaz para detectar el cáncer o los pólipos en el colon) a partir de los 50 años, e incluso, las autoridades sanitarias están estudiando bajar el cribado a los 40-45 años.

La realidad es que cuando la enfermedad se detecta en fase precoz - antes de que afecte a ganglios linfáticos u otros órganos -, las opciones de tratamiento son más eficaces y menos agresivas. En este sentido, el doctor Amado ha subrayado la importancia de identificar correctamente las lesiones sospechosas, que pueden presentarse como pólipos de gran tamaño o con cambios en su forma o coloración.

«Estas lesiones deben derivarse a centros con experiencia para su adecuada evaluación y tratamiento, ya que una resección inadecuada puede favorecer su reaparición o incluso dificultar su extirpación posterior, obligando a recurrir a una cirugía que podría haberse evitado», ha advertido.

«La DSE permite la resección completa de tumores en fases tempranas con un perfil de seguridad superior al de la cirugía convencional: el paciente ingresa el mismo día y recibe el alta al día siguiente»

Entre las técnicas más avanzadas destaca la disección endoscópica submucosa (DSE), que permite la resección completa de tumores en fases tempranas con un perfil de seguridad superior al de la cirugía convencional. Este procedimiento, realizado bajo anestesia general, utiliza un electrobisturí endoscópico y soluciones inyectables para separar el tumor de las capas más externas del colon, preservando el órgano y evitando dañar estructuras adyacentes.

Las complicaciones asociadas a esta técnica son inferiores a la cirugía tradicional y, además, el proceso de recuperación es significativamente más rápido. El paciente ingresa el mismo día de la intervención y recibe el alta al día siguiente, pudiendo retomar

su actividad habitual sin limitaciones y en pocos días.

El doctor Amado ha insistido en que «la DSE es una técnica segura y eficaz cuando se realiza en centros con experiencia. Sin embargo, todavía hay pacientes que son derivados directamente a cirugía mayor, asumiendo riesgos innecesarios, cuando podrían beneficiarse de un tratamiento menos invasivo». Asimismo, ha indicado que esta técnica no impide recurrir a cirugía en caso de que finalmente sea necesario.

Quirónsalud Córdoba se posiciona como uno de los centros de referencia en Andalucía en el ámbito de la endoscopia avanzada, siendo pionero en la provincia en la aplicación de estas técnicas dentro de la sanidad privada. ■

El dato

El cáncer colorrectal es el tumor más frecuente en España considerando ambos sexos, con cerca de 44.500 nuevos diagnósticos previstos en 2025, lo que representa el 15% de todos los casos de cáncer en el país. Según los expertos, los programas de cribado podrían evitar hasta 3.600 muertes al año.

¡Al cielo con ella...! sin lesiones: la importancia de no arquear la espalda en la «levantá»

El levantamiento del paso, uno de los momentos de mayor riesgo para los costaleros, exige una técnica adecuada para proteger la columna

REDACCIÓN

► La Sociedad Española de Columna Vertebral (GEER) ha lanzado a través de sus redes sociales una campaña de recomendaciones dirigidas a costaleros y nazarenos con motivo de la inminente celebración de la Semana Santa, con el objetivo de prevenir lesiones de espalda derivadas del esfuerzo físico que implican las estaciones de penitencia.

En el caso de los costaleros, uno de los momentos de mayor riesgo es la levantá, en la que se concentra la máxima exigencia física. El paso de la posición de cuclillas a la posición erguida obliga a soportar cargas elevadas en un instante crítico, por lo que resulta fundamental evitar el arqueado de la espalda y mantener la columna alineada, permitiendo que la presión se distribuya correctamente sobre los discos intervertebrales y reduciendo así el riesgo de hernias discales. Esta técnica debe ir acompañada de una correcta activación del core bajo el paso, manteniendo una postura estable con los brazos sobre la trabajadera y el tronco ligeramente inclinado hacia adelante.

El trabajo bajo el paso implica soportar un peso medio de entre

30 y 40 kilos, que en los casos más exigentes puede alcanzar los 64 kilos por persona. Este esfuerzo, sostenido durante horas, somete a la columna a microtraumatismos continuados y fuerzas de compresión que pueden derivar en contracturas cervicales, degeneración discal o lesiones en las estructuras posteriores de la columna si la musculatura no está adecuadamente preparada. De ahí la importancia de un correcto ajuste del costal, situando el punto de apoyo en la séptima vértebra cervical – la que sobresale para evitar impactos directos, así como del uso de fajas lumbares específicas para la carga (lumbostatos) que proporcionen un soporte adicional a la zona lumbar durante el esfuerzo.

Por su parte, los nazarenos también están expuestos a algunas molestias en la espalda, especialmente por permanecer durante periodos prolongados de pie —en algunos casos hasta 15 horas— en bipedestación, lo que puede provocar lumbalgias severas asociadas a la fatiga muscular y a los parones prolongados. En ambos casos, el cuidado del calzado y de la pisada resulta clave para evitar desequilibrios que puedan derivar no solo en lesiones



de espalda, sino también en problemas articulares en tobillos y rodillas.

En los costaleros, la prevención de estas lesiones requiere una preparación física continuada a lo largo del año. El fortalecimiento de la musculatura de la espalda y del core, especialmente de los músculos estabilizadores profundos como los multifidos, junto con la práctica de disciplinas como la natación, el remo, la bicicleta estática o el pilates, contribuye a mejorar la resistencia y la estabilidad de la columna. A ello se suma la im-

portancia de participar en los ensayos previos, que permiten una adaptación progresiva al peso y al esfuerzo.

Durante los días de procesión, resulta fundamental incorporar hábitos que ayuden a proteger la musculatura, como la realización de estiramientos antes de iniciar el recorrido para evitar la rigidez muscular y, al finalizar, para liberar la tensión acumulada. Tras el esfuerzo, la aplicación de frío local, siempre con la protección de un paño, ayuda a prevenir la aparición de hematomas y a controlar los efectos de los

microtraumatismos. Asimismo, el uso puntual de analgésicos habituales, siempre bajo recomendación médica, en las horas posteriores puede contribuir a evitar espasmos derivados del esfuerzo físico.

El seguimiento de estas pausas contribuye a que el esfuerzo físico propio de la Semana Santa no comprometa la integridad de la columna vertebral. Ante la aparición de dolor persistente, hormigueo o pérdida de fuerza, resulta recomendable acudir a un especialista para descartar posibles lesiones. ■

Especialistas en Descanso...zzzz



elcolchón
desde 1972



FLEX ESSENZIA™ RELAX® KARIBIAN
pikolin SUÏTEX SONPURA mash velfont B-Sensible

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

El Colegio de Médicos de Córdoba celebra su tercera jornada sobre Innovación en Medicina

El Colegio de Médicos de Córdoba y Quirónsalud reúnen a expertos para debatir sobre cirugía 3D, trasplante hepático, digitalización y medicina basada en valor

REDACCIÓN

► El Colegio Oficial de Médicos de Córdoba celebró su tercera Jornada sobre Innovación en Medicina con la colaboración de AMA, entidad aseguradora y el Hospital Quirónsalud Córdoba, donde tuvo lugar el evento. Este encuentro ha reunido un año más a destacados profesionales del ámbito sanitario para reflexionar sobre el papel de la innovación como motor de transformación del sistema de salud.

El acto fue inaugurado por el director gerente del Hospital Quirónsalud Córdoba, Luis Luengo, quien ha dado la bienvenida a los asistentes, seguido de la intervención de la presidenta del Colegio de Médicos de Córdoba, la Dra. M^a Carmen Arias Blanco. Durante su intervención, ha subrayado la importancia del profesional médico en la adopción de la innovación, así como la necesidad de formación continua y colaboración

multidisciplinar para afrontar los desafíos del futuro de la medicina.

La jornada se ha estructurado en varias ponencias que han abordado distintos ámbitos clave de la innovación sanitaria. La Dra. Alicia Dean Ferrer, responsable de la Unidad de Cirugía Oral y Maxilofacial del Hospital Universitario Reina Sofía, ha abierto el programa científico con una exposición sobre el impacto de la planificación virtual 3D, la navegación quirúrgica y la realidad aumentada en la práctica quirúrgica, destacando cómo la digitalización está revolucionando los procesos asistenciales.

A continuación, el Dr. Manuel Rodríguez Perálvarez ha analizado las desigualdades de género en el acceso al trasplante hepático, poniendo de relieve la necesidad de implementar estrategias como el modelo GEMA que garanticen una mayor equidad en el sistema sanitario.



El Dr. Juan Luis Romero Cabrera presentó el proyecto e-DUCASS, centrado en la digitalización y humanización de la asistencia sanitaria, con especial atención a pacientes crónicos y vulnerables, evidenciando el impacto directo de la innovación en la mejora de la calidad de vida de éstos.

Por su parte, Luis M. Fernández Formoso ha abordado el proceso integral de la innovación en salud, desde la generación de ideas hasta su implementación y evaluación, destacando la importancia de la transferencia tecnológica y la colaboración entre investigación y práctica clínica.

La jornada ha concluido con la

intervención del director médico del Hospital Quirónsalud Córdoba, el Dr. Rafael Cuenca Acevedo, quien ha reflexionado sobre el modelo de medicina basada en valor, analizando los retos y oportunidades para su implantación en el sistema sanitario actual en el que ya están trabajando en el grupo Quirónsalud. ■

TU ESTUDIO DE COCINAS EN CÓRDOBA



www.trazoscocinas.es

Cita previa 957356828



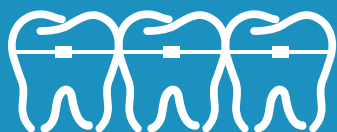
IMPLANTOLOGÍA Y
ESTÉTICA DENTAL

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)

El Comité de Ética Asistencial de Córdoba renueva su composición

Se trata de un órgano consultivo que asesora en la toma de decisiones ante dilemas éticos en la atención sanitaria

REDACCIÓN

► El Comité de Ética Asistencial de Córdoba ha iniciado una nueva etapa con una renovación de su composición y un relevo en sus principales responsabilidades. El órgano, de referencia en la reflexión ética vinculada a la práctica asistencial en la provincia, refuerza así su papel con una estructura más plural, más representativa y adaptada a la complejidad de la sanidad actual.

La presidencia del Comité la asume Amparo Lopera, subdirectora de Enfermería del Hospital Universitario Reina Sofía, mientras que la vicepresidencia recae en Rafael González, enfermero de la Unidad de Cuidados Intensivos. Con esta nueva etapa, el Comité suma experiencia en gestión, conocimiento clínico y una visión multidisciplinar que permitirá seguir dando respuesta a los conflictos éticos que pueden surgir en el proceso de atención sanitaria.

La renovación se ha llevado a cabo conforme a la normativa andaluza que regula estos órganos y culmina un proceso desarrollado a lo largo de los últimos meses. La nueva composición integra profesionales de distintos centros y niveles asistenciales de la provincia, entre ellos el Hospital Universitario Reina Sofía, el Distrito Sanitario Córdoba-Guadalquivir, el Área de Gestión Sanitaria Sur de Córdoba, el Centro de Transfusión, Tejidos y Células de Córdoba, además de otros hospitales y dispositivos. A esta representación se suman también un perfil jurídico y una persona representante de la ciudadanía, lo que amplía la mirada



«La calidad de la atención sanitaria no depende solo del desarrollo científico o técnico, sino también de la forma en que el sistema escucha, acompaña y protege a las personas en situaciones de especial fragilidad»

del Comité y refuerza su capacidad para deliberar desde perspectivas complementarias.

Este relevo llega además acompañado del reconocimiento a quienes han sostenido durante años la trayectoria del Comité. Tras una década de dedicación continuada, Eduardo Morán y Carmen Pérez han dejado de formar parte del CEA después de ejercer la presidencia y vicepresidencia, respectivamente. Durante este tiempo han contribuido a consolidar este órgano como un

espacio de apoyo, análisis y asesoramiento ético para profesionales, pacientes, personas usuarias y equipos directivos, una labor que ha dejado una huella importante en la provincia.

En un entorno sanitario cada vez más técnico, especializado y exigente, el papel del Comité cobra una relevancia creciente. Su función va más allá de la reflexión teórica: asesora ante situaciones complejas, promueve la ética del cuidado, protege los derechos de los pacientes, favo-

rece la deliberación compartida y contribuye a que las decisiones clínicas se adopten con prudencia, humanidad y respeto a la dignidad de las personas. Su trabajo resulta especialmente valioso en momentos en los que confluyen incertidumbre clínica, vulnerabilidad y necesidad de tomar decisiones difíciles.

La renovación del Comité también refuerza una idea de fondo: la calidad de la atención sanitaria no depende solo del desarrollo científico o técnico,

sino también de la forma en que el sistema escucha, acompaña y protege a las personas en situaciones de especial fragilidad. En ese terreno, el CEA aporta una mirada imprescindible, basada en el diálogo, la deliberación y la búsqueda del mejor equilibrio posible entre principios, derechos y circunstancias concretas.

Con esta nueva composición, el Comité de Ética Asistencial de Córdoba consolida una etapa de impulso renovado y reafirma su vocación de servicio a la ciudadanía y a los profesionales. Su objetivo sigue siendo el mismo: contribuir a una atención sanitaria más humana, respetuosa y basada en valores, en la que cada decisión incorpore no solo conocimiento clínico, sino también sensibilidad, escucha y responsabilidad. ■

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.



DIONI BARRERA

PELUQUEROS



dionibarrera.com

«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

dionibarrera.com

dionibarrera.com

dionibarrera.com

dionibarrera.com

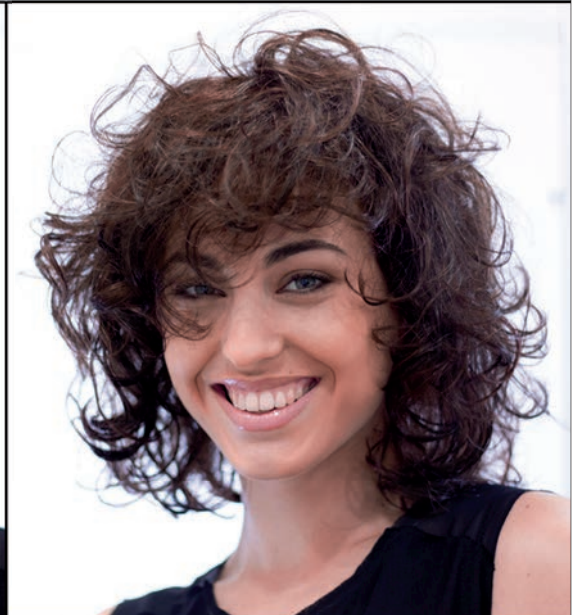
dionibarrera.com

dionibarrera.com

dionibarrera.com

dionibarrera.com

dionibarrera.com



«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

El futuro de la oncología médica andaluza se da cita en córdoba para debatir los nuevos retos clínicos en el abordaje del cáncer

Más de un centenar de médicos residentes de toda Andalucía se dan cita en el encuentro anual que organiza la Sociedad Andaluza de Oncología Médica (SAOM), para los especialistas en formación de los hospitales de toda la comunidad

REDACCIÓN

► Más de un centenar de jóvenes oncólogos médicos y especialistas de distintos hospitales andaluces se han dado cita en Córdoba en el encuentro anual de formación para médicos residentes de la Sociedad Andaluza de Oncología Médica (SAOM), una iniciativa dirigida a reforzar la capacitación clínica de los futuros especialistas y actualizar sus conocimientos en algunos de los principales avances y retos de la oncología actual.

Los participantes han podido profundizar en cuestiones clave para la práctica asistencial diaria, desde el manejo de complicaciones frecuentes en pacientes con cáncer hasta los avances terapéuticos más recientes en distintos tipos tumorales.

Entre los contenidos abordados destacan aspectos como la trombosis asociada al cáncer, el impacto de los anticuerpos conjugados y su mecanismo de acción, el abordaje nutricional del paciente oncológico, o el manejo de reacciones infusionales y extravasaciones en hospitales de día oncológicos.

Asimismo, el programa ha incluido sesiones dedicadas a los



«Una especialidad en constante cambio que exige actualización permanente: los futuros oncólogos andaluces debaten los nuevos fármacos, sus toxicidades y los tumores más desafiantes»

nuevos fármacos y sus toxicidades, el abordaje de infecciones multirresistentes en pacientes oncológicos, y revisiones sobre el

tratamiento de distintos tumores como cáncer de endometrio, tumores de cabeza y cuello, cáncer de mama luminal, cáncer de pul-

món con mutación EGFR (más común en personas no fumadoras) o tumores neuroendocrinos, entre otros.

Formación práctica y debate clínico

El encuentro combina sesiones de actualización científica con espacios participativos en los que los médicos residentes presentan casos clínicos y trabajos propios, fomentando el debate con especialistas y el intercambio de experiencias entre profesionales en formación.

Además, el curso incluye actividades orientadas al desarrollo profesional y personal de los futuros oncólogos, como una charla magistral sobre reducción del estrés basado en la atención

plena dirigida específicamente a residentes, así como un taller sobre las distintas salidas profesionales dentro de la oncología, desde la práctica asistencial hasta la gestión sanitaria o la industria farmacéutica.

La iniciativa ha estado coordinada por los doctores Victoria Castellón, del Hospital Universitario Torrecárdenas de Almería; Inmaculada Alés, del Hospital Regional Universitario de Málaga; Alejandro Falcón, del Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla; Francisco José García Verdejo, del Hospital Universitario de Jaén; y Natalia Luque, del Hospital Universitario Virgen de las Nieves de Granada.

Los coordinadores destacan que este tipo de encuentros permiten reforzar la formación de los médicos residentes con contenidos prácticos y actualizados, además de favorecer el contacto entre profesionales de distintos hospitales andaluces y promover el intercambio de conocimientos en una especialidad en constante evolución. ■

Dr. José M^a Cabrera

**Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética**

647 626 852

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

El dato

España supera por primera vez los 300.000 nuevos diagnósticos de cáncer en un solo año.

(Fuente: Las cifras del cáncer en España 2026, SEOM/REDECAN)

El horario de verano puede empeorar el sueño y el rendimiento diario

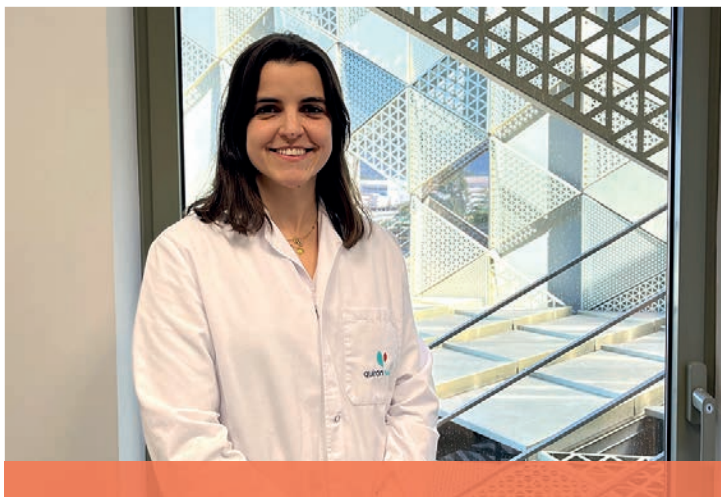
Conservar el de invierno todo el año favorecería los ritmos biológicos, el descanso y la productividad

REDACCIÓN

► El reciente cambio al horario de verano, producido el pasado fin de semana, vuelve a poner de relieve el impacto que estas modificaciones tienen sobre la salud. Mantener el horario de invierno durante todo el año mejoraría el sueño y el rendimiento diario, según la doctora Carmen Gutiérrez, coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Córdoba.

La especialista sostiene que el cambio al horario de verano «no resulta beneficioso para nuestro organismo, ya que nos aleja de la hora solar real». En este sentido, recuerda que España, por su posición geográfica, debería regirse por el huso horario GMT, lo que se aproxima más al horario de invierno.

La doctora Gutiérrez explica que, con el horario de verano «se reduce la exposición a la luz matinal, que es fundamental para sincronizar nuestro reloj biológico,



y se retrasan nuestros horarios diarios, desde las comidas hasta el descanso».

Nuestro organismo funciona siguiendo un ritmo circadiano de aproximadamente 24 horas, regulado principalmente por la luz natural. Por ello, el cambio de hora «genera un pequeño 'jet-lag' que puede afectar al sueño, al estado de ánimo, al apetito y al rendimiento,

y cuya adaptación puede prolongarse durante varios días o incluso semanas», añade.

Según indica la especialista, diversos estudios han demostrado que, tras los cambios de hora, aumentan problemas como el insomnio, la somnolencia diurna o la falta de concentración, así como los accidentes laborales y de tráfico. Además, pueden agra-

varse trastornos previos del sueño y del estado de ánimo.

Por todo ello, la doctora defiende que la opción más saludable sería eliminar el cambio al horario de verano y mantener el horario de invierno de forma permanente. «De esta manera, la luz natural estaría mejor alineada con los horarios laborales y escolares, favoreciendo un descanso más reparador, un mejor rendimiento diario y una mayor sincronización con nuestro entorno», al tiempo que asegura que mantener un horario estable a lo largo de todo el año no solo mejora la salud física y mental, sino que también favorece la productividad, al permitir que el organismo funcione de forma más eficiente y equilibrada. Además, «el supuesto ahorro energético asociado a los cambios horarios es actualmente mínimo, mientras que sus efectos negativos sobre la salud están ampliamente documentados», añade.

¿Cómo adaptarse al cambio horario?

Mientras se mantenga este sistema, la doctora Gutiérrez recomienda seguir algunas pautas para facilitar la adaptación. Es fundamental mantener horarios regulares de sueño, acostándose y levantándose a la misma hora cada día, incluidos los fines de semana. Asimismo, aconseja priorizar la exposición a la luz natural por la mañana, ya que es el principal sincronizador del reloj biológico, y reducir el uso de pantallas en las horas previas al descanso para no interferir en la producción de melatonina.

También es importante mantener rutinas estables de alimentación y ejercicio, evitando cenas tardías o copiosas. «Es normal notar cierto desajuste en los primeros días, pero no conviene compensarlo con siestas largas o cambios bruscos de horarios, ya que esto puede dificultar la adaptación», concluye. ■

dra.
palomaojel
CLÍNICA DE MEDICINA ESTÉTICA

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

*Cuidamos de tu imagen,
Cuidamos de tu salud*

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

clinicapalomaojel.com



El peligro oculto en el menú algorítmico: por qué la IA no puede sustituir a tu nutricionista

La IA es un excelente motor de predicción de texto, pero no es un médico ni un dietista-nutricionista, y confundir la estadística con el criterio clínico puede tener consecuencias para nuestra salud



DRA. RAFAELA TORRES
ESPECIALISTA NUTRICIÓN Y DIGESTIVO

► En la era de la inmediatez, miles de personas confían sus dietas a Inteligencias Artificiales como ChatGPT. Aunque prometen menús rápidos, gratuitos y supuestamente personalizados, esconden un riesgo sanitario silencioso. La IA es un excelente motor de predicción de texto, pero no es un médico ni un dietista-nutricionista. Confundir la estadística con el criterio clínico puede tener consecuencias para nuestra salud.

El abismo entre el dato y el paciente

El gran fallo de la IA es que opera en un vacío clínico. Construye respuestas basadas en patrones generales, pero en la salud real, el perfil «estándar» no existe. A diferencia de un profesional humano, el algoritmo no evalúa el lenguaje no verbal, el historial médico, el contexto socioeconómico

ni el estado emocional de quien solicita una dieta.

La cara amable: la tecnología como herramienta

Sería injusto demonizar a la Inteligencia Artificial. Para personas sanas, es un aliado fascinante que rompe la monotonía culinaria. Es ideal para:

- Generar recetas instantáneas con los ingredientes olvidados en la nevera, combatiendo el desperdicio.
- Actuar como «entrenador motivacional» mediante recordatorios de hábitos.
- Democratizar la educación nutricional básica (aprender a leer etiquetas o buscar alternativas al azúcar).

La IA: un copiloto, no el piloto

Curiosamente, el mayor beneficiado de la IA es el propio nutricionista. Al delegar en la máquina el trabajo mecánico —como cuadrar macronutrientes o formatear tablas—, el experto gana tiempo invaluable para escuchar al paciente, gestionar su ansiedad y aplicar la empatía clínica.

La clave está en saber qué asiento debe ocupar la tecnología: la IA es un copiloto excepcional para la organización diaria, pero jamás debe llevar el volante cuando tratamos con la salud.

La «dieta detox» que acabó en urgencias: el caso de Carlos

Imagina a Carlos, de 54 años (nombre y edad ficticios). Tras una analítica con algunos asteriscos, quiso cuidarse y perder peso rápido. En lugar de acudir a un pro-

El peligro ante las patologías y la salud mental saludable

El escenario se vuelve crítico cuando entran en juego enfermedades previas:

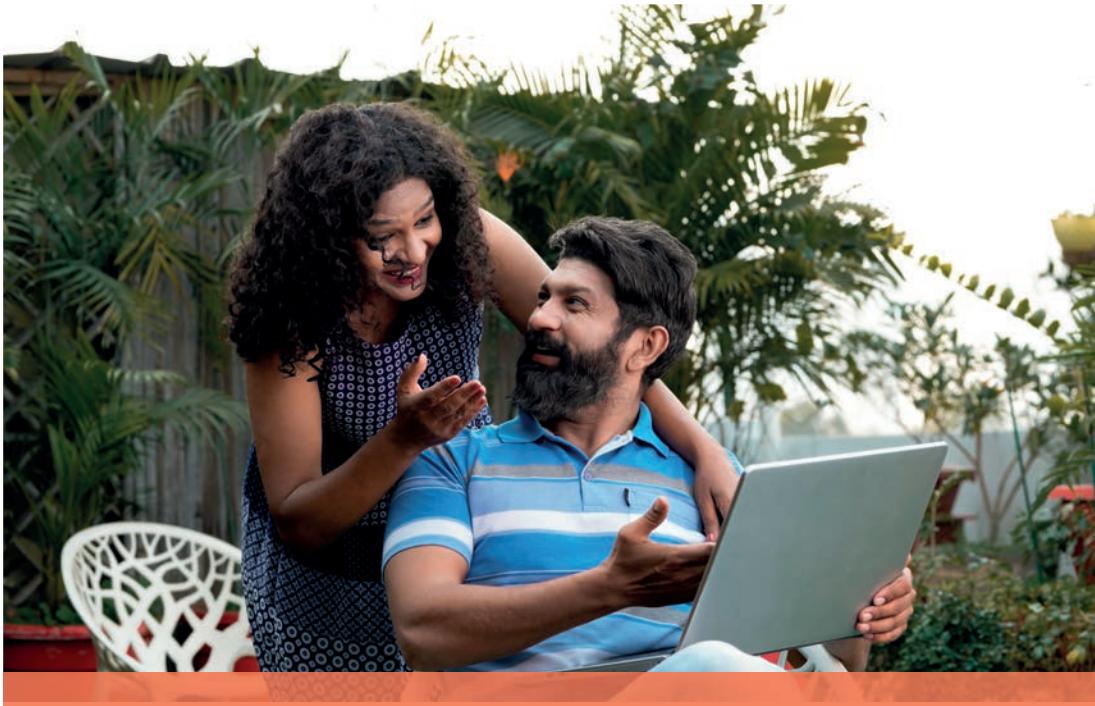
Interacciones peligrosas. La IA puede pautar alimentos «sanos» (como verduras de hoja verde) ignorando que el paciente toma anticoagulantes, anulando su medicación.

Enfermedades silenciosas. En patologías como insuficiencia renal o diabetes, el margen de error es cero. Una «alucinación» de la máquina (inventarse un dato) puede derivar en una urgencia hospitalaria. Además, no permite un seguimiento en tiempo real de los síntomas.

Riesgo de TCA. Su rigidez matemática y obsesión por contar calorías pueden ser gasolina para personas con vulnerabilidad a Trastornos de la Conducta Alimentaria. La IA no tiene empatía para detectar la anorexia; simplemente obedece y genera el menú restrictivo que se le pide.



«Curiosamente, el mayor beneficiado de la IA es el propio nutricionista: al delegar el trabajo mecánico en la máquina, gana tiempo para escuchar, gestionar la ansiedad y aplicar la empatía clínica»



fesional, le pidió a una Inteligencia Artificial una «dieta estricta de dos semanas para limpiar riñones, mejorar la tensión y bajar la barriga.». En segundos, la pantalla le devolvió un plan espectacular a base de batidos verdes de espinacas, acelgas y plátano. Todo parecía sanísimo y natural, así que empezó al día siguiente.

Pero la IA pasó por alto su his-

torial clínico. Carlos tenía hipertensión medicada y un principio de insuficiencia renal. Esos maravillosos vegetales son bombas de potasio; un cuerpo al 100% las habría filtrado sin problema, pero los riñones comprometidos de Carlos, sumados a su medicación, colapsaron ante esa avalancha verde. Al octavo día acabó ingresado en urgencias con mareos y palpitaciones: sufría una hiper-

potasemia severa que estuvo a punto de provocarle una arritmia cardíaca grave.

Semanas después, ya recuperado, Carlos llegó a mi consulta. Nos sentamos y le expliqué que la Inteligencia Artificial no era la «mala» de la historia, pues no se equivocó al clasificar esos ingredientes como saludables. Su fallo fue recetar un menú estadísticamente perfecto ignorando por

completo el contexto médico de quien lo iba a comer.

A partir de ahí, diseñamos una pauta adaptada a él. Le advertí que nuestro plan no iba a ser tan espectacular ni rápido como el que le prometió la pantalla, pero trabajando paso a paso con los alimentos adecuados, Carlos consiguió cumplir sus objetivos. Esta vez sin atajos y, lo más importante, preservando su salud. ■

El dato

En enero de 2026 se estima que más de 230 millones de personas consultan a ChatGPT sobre salud cada semana en el todo mundo.

En España, el uso frecuente de herramientas de IA se ha duplicado en un año. Pero aunque le proporcionemos algunos datos, la IA no cuenta con la historia clínica del paciente ni se basa en criterios médicos sino probabilísticos.

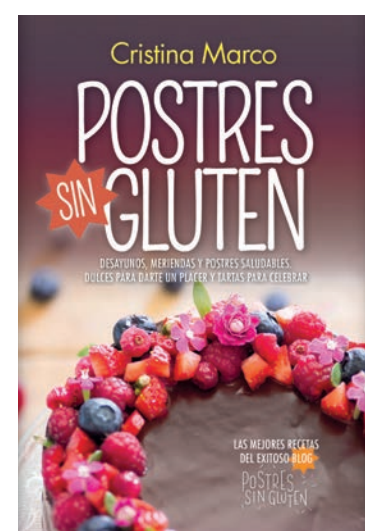
(Fuentes: OpenAI y III Encuesta Funcas sobre Inteligencia Artificial.

Libros sobre alimentación

Libros para saber más de dietética y nutrición



por Judit Soto
Hernández



por Cristina
Marco Pascual

Comer rico y sin residuos también es posible. Aprende todos los trucos y recetas con este libro. Una dieta baja en residuos dejará de ser el triste plato de arroz hervido con pechuga de pollo.

Recetas explicadas al detalle que te garantizarán pequeños momentos de felicidad. Porque la felicidad se encuentra en las pequeñas cosas y, por supuesto, también en una porción de tu dulce favorito.

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

Abril en Córdoba: el mes para parar, disfrutar y prepararnos para mayo

Con la llegada de abril, Córdoba se adentra en un momento de transición único, antesala del intenso y vibrante mes de mayo

REDACCIÓN

► Con la llegada de abril, Córdoba se adentra en un momento de transición único, antesala del intenso y vibrante mes de mayo. En este contexto, se propone una mirada diferente a este periodo, invitando a vivirlo desde **la calma, el disfrute consciente y el cuidado personal**.

Lejos del ritmo acelerado que caracteriza las grandes celebraciones que están por venir, abril se presenta como una oportunidad para **reconectar con uno mismo y con el entorno**. Pasear sin prisa por la ciudad, disfrutar de su gastronomía o redescubrir espacios con encanto se convierten en pequeños gestos que contribuyen al **bienestar físico y emocional**.

En esta línea, **Grupo Rosales** se suma a esta invitación a través de sus distintos espacios gastronómicos, donde la experiencia va más allá de la mesa. Sus restaurantes proponen disfrutar de abril desde una perspectiva pausada, con entornos que invitan a detenerse, compartir y saborear cada



momento, apostando por una cocina basada en **el producto, la calidad y el equilibrio**.

Las cartas de sus establecimientos ofrecen opciones que encajan con este enfoque de bienestar: platos equilibrados, elaboraciones cuidadas y propuestas que permiten disfrutar de la gastronomía sin renunciar a **un estilo de vida saludable**.

Todo ello acompañado de ambientes únicos, ya sea en patios, terrazas o espacios con historia, que refuerzan la conexión con la ciudad y el momento presente.

Este enfoque pone en valor la importancia de incorporar **hábitos saludables en el día a día**, entendiendo el bienestar de forma integral. El descanso, la alimentación equi-

librada, la actividad física moderada y los momentos de desconexión son claves para afrontar con energía y equilibrio las semanas posteriores.

Además, abril permite anticipar la intensidad de mayo desde una perspectiva más consciente, preparando **cuerpo y mente** para disfrutar plenamente de uno de los meses más emblemá-

ticos de Córdoba. Se trata, en definitiva, de un tiempo para **bajar el ritmo**, escuchar las necesidades propias y cultivar una relación más saludable con el entorno.

Grupo Rosales invita así a cordobeses y visitantes a convertir abril en un mes de transición positiva, donde **el cuidado personal y el disfrute pausado** sean los protagonistas. ■

¿Cuándo
y dónde?

En abril en
cualquier
restaurante de
Grupo Rosales

«Este enfoque
pone en valor
la importancia
de incorporar
hábitos
saludables en
el día a día»



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

Es tiempo de correr en la calle: cómo preparar, disfrutar y recuperarte de tu maratón o media

Abril es el mes de las grandes citas del running popular. Miles de corredores de toda España se calzan las zapatillas con un dorsal en el pecho. Si eres uno de ellos —o piensas serlo el año que viene—, esto te interesa

REDACCIÓN

► La primavera huele a kilómetros. Cada fin de semana de abril, alguna ciudad española corta sus calles para dar paso a cientos o miles de runners que llevan meses entrenando para ese momento. El maratón y la media maratón son, para el corredor popular, mucho más que una carrera: son un proyecto de vida temporal, un reto personal que organiza el tiempo libre, la alimentación y hasta el sueño durante semanas. Pero precisamente por eso merecen una planificación seria, una ejecución inteligente y, sobre todo, una recuperación que no se improvise.

Antes de la carrera: el plan manda

El error más frecuente del corredor amateur no ocurre el día de la prueba. Ocurre semanas antes, cuando la emoción de tener el dorsal en la mano lleva a entrenar demasiado, demasiado tarde. Los especialistas en medicina deportiva lo llaman *síndrome del corredor nervioso*: aumentar el volumen de kilómetros en las últimas semanas pensando que así se llega «más preparado». El efecto, sin embargo, es el contrario.

La clave está en la famosa **semana de carga reducida** o *tapering*: los 10-14 días previos a la carrera deben suponer una reducción progresiva del volumen de entrenamiento —hasta un 40-50% menos de kilómetros— manteniendo algo de intensidad para que el músculo no pierda el tono. El cuerpo llega descansado, los glu-

cógenos musculares bien recargados y el sistema nervioso listo para rendir.

Durante la carrera: cabeza fría y ritmo honesto

Salir demasiado rápido es el clásico error del corredor popular, especialmente en la primera media maratón o maratón. La adrenalina del ambiente, los ánimos del público y la sensación de estar frescos en los primeros kilómetros engañan. El organismo cobra la factura a partir del kilómetro 30 en el maratón —el famoso *muro*— o en la segunda mitad de la media si se ha salido por encima de las posibilidades reales.

La estrategia más eficaz es la del **ritmo negativo**: correr la segunda mitad de la prueba algo más rápido que la primera. Exige disciplina, pero los datos son claros: los mejores tiempos populares casi siempre se consiguen así.

En cuanto a la nutrición en carrera, lo básico es no experimentar. Tomar los geles o barritas que se han probado en entrenamientos y beber antes de sentir sed. En pruebas por encima de los 21 km, reponer sodio es fundamental para evitar la hiponatremia, un descenso peligroso del sodio en sangre que puede producirse al beber demasiada agua sin sales.

Después de la carrera: la recuperación no es opcional

Cruzar la meta es el principio del proceso de recuperación, no el final del esfuerzo. En las horas y días posteriores, el cuerpo atraviesa un



«La estrategia más eficaz es la del ritmo negativo: correr la segunda mitad de la prueba algo más rápido que la primera»

estado de inflamación muscular intensa, microroturas fibrilares y estrés oxidativo elevado. Ignorar este proceso —volviendo a entrenar demasiado pronto— multiplica el riesgo de lesión.

Las primeras 24-48 horas son las más críticas. Priorizar la ingesta de proteínas (entre 20 y 30 gramos en las dos horas siguientes a la carrera) para iniciar la reconstrucción muscular, reponer carbohidratos y líquidos, y descansar. El frío local —baños de contraste o hielo— puede aliviar la inflamación en piernas, aunque no es imprescindible.

La primera semana debe ser de reposo activo: paseos, natación suave o bicicleta a baja intensidad.

Nada de correr. El cuerpo lo agradece aunque la cabeza —eufórica tras el logro— pida volver al asfalto.

A partir de la segunda semana, reintroducir rodajes cortos y muy suaves, escuchando las señales del cuerpo. Una regla práctica: por cada hora de competición, un día de recuperación antes de volver al entrenamiento habitual.

La motivación: el ingrediente que no se entrena en el gimnasio

Hay algo que los planes de entrenamiento no contemplan: el *para qué*. Muchos corredores populares descubren que el running no es solo

de gestionar el estrés, de encontrar tiempo propio en una agenda apretada, o de pertenecer a una comunidad que empuja hacia adelante.

La investigación psicológica sobre el deporte de resistencia apunta que los corredores que tienen objetivos concretos pero flexibles —un tiempo orientativo, terminar con buenas sensaciones, disfrutar el ambiente— sostienen mejor la motivación a largo plazo que quienes lo viven como una exigencia rígida. Celebrar los pequeños hitos del entrenamiento, rodearse de compañeros de rodaje y visualizar el día de la carrera son herramientas sencillas y efectivas.

Y si algo sale mal —una lesión, un mal día, un abandono—, conviene recordar que el cuerpo no falla: avisa. Escucharlo es parte del juego, y volver a empezar forma parte de la historia de casi todos los grandes corredores populares.

Tanto si corres tu primera media maratón como si ya acumulas varios maratones en las piernas, el principio es el mismo: **planifica con cabeza, compete con el corazón y recupera con paciencia**. El asfalto siempre estará ahí. ■





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

Espárragos trigueros con huevo revuelto



Receta de mercado cordobés que une el espárrago verde de temporada con el huevo de corral.

Tiempo de preparación:
15 minutos | Porciones: 4

- Ingredientes:
- 500 g espárragos trigueros
 - 5 huevos
 - 2 dientes de ajo
 - aceite de oliva virgen extra
 - sal en escamas
 - pimienta

Preparación:
Elimina la parte leñosa de los espárragos partiéndolos con las manos. Saltea en aceite con ajo laminado a fuego vivo 5 minutos hasta que estén tiernos pero con mordida. Bate los huevos con sal y pimienta. Baja el fuego al mínimo, vierte los huevos sobre los espárragos y mueve con espátula de silicona describiendo círculos lentos. Retira del fuego cuando aún estén cremosos. Termina con sal en escamas.

Días de salud internacionales en abril

30	31	1	2 DÍA MUNDIAL DEL AUTISMO	3	4	5
6 DÍA INTERNACIONAL DEL DEPORTE	7 DÍA MUNDIAL DE LA SALUD	8	9	10	11 DÍA MUNDIAL DEL PARKINSON	12
13	14	15	16	17 DÍA MUNDIAL DE LA HEMOFILIA	18	19
20	21	22	23	24 DÍA MUNDIAL DE LA MENINGITIS	25 DÍA MUNDIAL CONTRA LA MALARIA	26
27	28	29	30	1	2	3

¿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



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA

Bienvenido a casa

chequebebé

del Ayuntamiento de Córdoba



500€

para todos los nacimientos o adopciones entre el 1 de noviembre de 2025 y el 31 de octubre de 2026, de familias residentes en Córdoba.

Para más información: chequebebe.cordoba.es

