

CÓRDOBA SANA

mayo de 2026

Número 225. El periódico gratuito cordobés de salud y bienestar desde 2004

La lectura fortalece el cerebro y mejora la salud mental

6

El Colegio de Médicos premia la investigación sanitaria cordobesa

8

El Reina Sofía celebra su 50º aniversario con un emotivo acto

11

Natación: el deporte más completo recibe al verano

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



Según un estudio, el 70% de pacientes con fibromialgia sufre depresión o ansiedad

(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.alonsoesteticadental.com
FB: @alonsoesteticadental
IG: @alonsoesteticadental

editorial y sumario

CÓRDOBA SANA

Córdoba investiga, Córdoba avanza

Mayo en Córdoba es una explosión de luz, flores y vida en la calle. Las Cruces, los Patios, la Cata de Vino, la Feria de Nuestra Señora de la Salud... La ciudad se transforma, se abre y se ofrece al visitante en su versión más luminosa. Pero detrás de esa postal que recorre el mundo hay un sobreesfuerzo silencioso que merece ser reconocido.



Lo saben bien los profesionales sanitarios de nuestros hospitales y centros de salud, que durante semanas atienden un repunte de consultas por golpes de calor, deshidrataciones, esguinces, alergias agudizadas, problemas digestivos y descompensaciones en pacientes crónicos cuyas rutinas se alteran. Lo saben los servicios de urgencias, los dispositivos especiales de emergencias desplegados en recintos festivos, los farmacéuticos que amplían horarios y los profesionales de la salud mental, que reciben a quienes la euforia colectiva paradójicamente desborda. Lo saben también las instituciones, que coordinan recursos extraordinarios para que la fiesta sea, sobre todo, segura.

Y aquí cabe una reflexión: lo festivo y la salud no son universos opuestos. Una ciudad que sale a la calle, que baila, que comparte mesa y conversación, que camina kilómetros entre patios, es una ciudad que cuida su salud emocional, social y, en buena medida, también física. Los vínculos comunitarios son uno de los predictores más sólidos de bienestar a largo plazo. Mayo nos recuerda que la salud no se juega solo en la consulta, sino también en la plaza.

Disfrutemos, pues, con responsabilidad: hidratación, protección solar, descanso suficiente, moderación con el alcohol y atención a quienes nos rodean. Y desde estas páginas, gracias sinceras a quienes velan para que la fiesta nunca eclipse nuestro bienestar.

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 no lo es todo, pero sin ella, todo lo demás es nada ».

ARTHUR SCHOPENHAUER

Sumario

	Según un estudio, el 70% de pacientes con fibromialgia sufre depresión o ansiedad	Carmen Reina, Guardia Civil y Olga Moyano, premiados por su labor solidaria		La lectura fortalece el cerebro y mejora la salud mental
4	5	6		
La octava «Cena Solidaria 'Hermano Bonifacio'» reconocerá al Córdoba CF por su compromiso social	El Colegio de Médicos premia la investigación sanitaria cordobesa	El Hospital Reina Sofía celebra su 50º aniversario con un emotivo acto	Comprar con criterio: lo que dice (y lo que no dice) el envase	Entrevistamos a Alberto Rosales. Grupo Rosales y el pulso de mayo en Córdoba
8	10	11	12	14
Natación: el deporte más completo recibe al verano	Acompañamiento claro y profesional en la Ley de Dependencia	Estimulación cognitiva, neuropsicología y atención psicológica en todas las edades	Agenda saludable y la receta del mes	Farmacias de guardia
16	18	19	20	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

Según un estudio, el 70% de pacientes con fibromialgia sufre depresión o ansiedad

Un estudio del Hospital Quirónsalud Córdoba revela que los trastornos afectivos forman parte del núcleo clínico de la fibromialgia, no solo son consecuencias secundarias de la enfermedad

REDACCIÓN

► El doctor Manuel Romero explica que este trabajo de investigación, realizado en la Universidad de Alcalá (UAH) y desarrollado a partir de una exhaustiva revisión de la literatura científica internacional publicada entre 2007 y 2025, “pone de manifiesto la estrecha y compleja relación entre el dolor crónico y la salud emocional en estos pacientes. Según los datos analizados, la depresión afecta a entre el 25 y el 65 % de las personas con fibromialgia, mientras que la ansiedad está presente en hasta siete de cada diez casos

«La emoción amplifica el dolor y éste alimenta la afectividad negativa. No abordar ambos implica condenar al paciente a la cronificación»

(40-70 %). Además, el trastorno bipolar aparece en aproximadamente uno de cada cuatro pacientes (15-25 %), y el trastorno por estrés postraumático (TEPT) se detecta en alrededor del 10 %”.



Estas cifras “desmontan definitivamente la visión tradicional de la fibromialgia como un proceso exclusivamente físico”, según el especialista. “Los trastornos afectivos no son exclusivamente una consecuencia secundaria a la enfermedad, sino que muchas veces son parte nuclear del síndrome. La emoción amplifica el dolor y éste alimenta la afectividad negativa. No abordar ambos

implica condenar al paciente a la cronificación”, destaca.

El estudio demuestra que dolor y emoción comparten mecanismos biológicos clave que explican esta interdependencia clínica. Entre ellos destacan la sensibilización central, por la que el sistema nervioso amplifica la percepción del dolor incluso en ausencia de estímulos nocivos; las alteraciones en neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, vinculadas tanto al estado de ánimo como a la percepción dolorosa; la disfunción del eje del estrés, con niveles alterados de cortisol; y la neuroinflamación de bajo grado, asociada a una activación microglial mantenida.

Estos procesos explican por qué los pacientes con mayor carga emocional presentan más dolor, mayor fatiga, peor calidad del sueño y una respuesta más limitada a los tratamientos convencionales.

Consecuencias clínicas y asistenciales

El doctor Romero advierte de que ignorar la dimensión emo-

«La fibromialgia del futuro debe tratarse como una enfermedad de interacción cuerpo y mente, con perfiles clínicos diferenciados»

cional de la fibromialgia tiene un impacto directo tanto en la vida del paciente como en el sistema sanitario. Entre las principales consecuencias se encuentran mayores tasas de discapacidad funcional, peor adherencia a los tratamientos, un aumento de las consultas médicas y pruebas diagnósticas, así como un mayor riesgo de cronificación del dolor.

Un paciente con fibromialgia y depresión no puede ser tratado solo con analgésicos. “Sin atender la salud emocional, estamos tratando únicamente la mitad de la enfermedad”, subraya el especialista.

Hacia un cambio de paradigma terapéutico

El estudio concluye que los mejores resultados clínicos se obtienen mediante un abordaje integral y multidisciplinar, que

combine farmacoterapia neuromoduladora, psicoterapia estructurada, ejercicio aeróbico adaptado y una adecuada educación e información al paciente. Este enfoque no sólo contribuye a reducir el dolor, sino que mejora de forma significativa la calidad de vida y disminuye la discapacidad asociada a la enfermedad.

En esta línea, el doctor Romero aboga por avanzar hacia una medicina más personalizada en fibromialgia, basada en la identificación de biomarcadores emocionales y neurobiológicos que permitan clasificar mejor a los pacientes y ajustar los tratamientos. “La fibromialgia del futuro debe tratarse como una enfermedad de interacción cuerpo y mente, con perfiles clínicos diferenciados. Solo así podremos ofrecer tratamientos verdaderamente eficaces”, concluye. ■

¿Qué es la fibromialgia?

Enfermedad crónica que provoca dolor musculoesquelético generalizado durante más de tres meses, acompañado de fatiga persistente, alteraciones del sueño y dificultades de concentración («niebla mental»). Su causa exacta es desconocida, aunque intervienen factores genéticos, neurobiológicos y emocionales. En España afecta a unas 900.000 personas, mayoritariamente mujeres, y aparece con frecuencia tras un desencadenante claro: una infección, un accidente o un episodio de fuerte estrés emocional.

Carmen Reina, Guardia Civil y Olga Moyano, premiados por su labor solidaria

El Reina Sofía reconoce en la 7ª edición la labor divulgativa, el compromiso institucional y el ejemplo de superación de los galardonados en el ámbito de la donación de órganos

REDACCIÓN

► El jurado concede además dos accésit a **María Luisa Hurtado**, de Onda Cero, y a **José María Reifs**, por su compromiso sostenido con la promoción de la donación.

La periodista Carmen Reina, de Cordópolis; la Guardia Civil; y la paciente trasplantada de médula Olga Moyano han sido reconocidas por su labor divulgativa, su compromiso con los operativos de trasplante y su ejemplo de superación, respectivamente.

Los premios nacieron en 2019 y llevan el nombre de **Miguel Berni**, primer paciente trasplantado en Córdoba. Reconocen a quienes ayudan a visibilizar la importancia de la donación desde distintos ámbitos: la comunicación, la colaboración institucional y la vivencia personal.

Una edición especial en el 50 aniversario del Reina Sofía

Esta edición adquiere un significado especial para el Reina Sofía, que celebra este año su 50 aniversario. La donación y el trasplante forman parte de la historia del centro y de su identidad sanitaria y humana, pero también de la historia de muchas familias cordobesas.



El jurado ha estado integrado por representantes del ámbito sanitario, universitario, asociativo y periodístico, incluyendo al director gerente Francisco Triviño, el coordinador sectorial José María Dueñas, el decano Eloy Girela, el director de COPE Gabriel López y la presidenta de AICTCA Gema Barrera.

Los premiados

En la categoría **‘Mejor labor de divulgación’**, Carmen Reina ha sido reconocida por su implicación continuada y su forma de

abordar estos temas desde una mirada rigurosa, cercana y profundamente humana.

En **‘Ejemplo de compromiso’**, la Guardia Civil recibe el premio por su colaboración activa en los operativos de trasplante, especialmente la Agrupación de Tráfico, cuya actuación permite garantizar el traslado urgente y seguro mediante escoltas en carretera.

En **‘Ejemplo de superación’**, Olga Moyano, trasplantada de médula tras ser diagnosticada de leucemia, representa la capaci-

dad de reconstruirse después de un proceso vital complejo gracias a una donante compatible de su familia.

Los accésit reconocen a María Luisa Hurtado por su trayectoria profesional marcada por la cercanía y sensibilidad, y a José María Reifs, expresidente de ALCER Córdoba, por su compromiso constante con la sensibilización ciudadana.

La gala de entrega se celebrará el **2 de junio en la Diputación de Córdoba**, dentro de la XXIV Semana de la Donación. ■

Convocado el certamen 'Pueblo Saludable' para municipios cordobeses

El Colegio de Médicos de Córdoba y la Diputación lanzan una nueva edición del certamen que reconoce el trabajo de los municipios en promoción de la salud. El plazo de presentación permanece abierto hasta el 30 de junio

REDACCIÓN

► Esta iniciativa, que parte del Colegio de Médicos de Córdoba en colaboración con la Diputación de Córdoba, tiene como objetivo principal el fomento y puesta en valor del trabajo realizado por los municipios cordobeses en materia de promoción de la salud.

El Dr. Luis Palenzuela, responsable del Área de Promoción de Salud en la población del COMCórdoba, destacó que "la promoción de la salud constituye un pilar fundamental para lograr un desarrollo sostenible en nuestros municipios". Además, subrayó la importancia de que la población asuma un papel activo en el cuidado de su propia salud y la de su entorno.

Por su parte, Auxiliadora Moreno, diputada de Igualdad, Consumo y Participación Ciudadana, manifestó que este proyecto "es una apuesta clara por dinamizar la participación ciudadana", ya que este enfoque holístico de salud requiere la implicación de los vecinos y vecinas de la provincia.

Ha tenido una gran acogida entre los municipios cordobeses.

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

La lectura fortalece el cerebro y mejora la salud mental

Un especialista del Hospital Quirónsalud Córdoba destaca cómo leer estimula la mente, potencia la empatía y contribuye al bienestar psicológico. La lectura actúa como entrenamiento cerebral frente al estrés digital

REDACCIÓN

► Según explica el doctor Francisco Lara, jefe de servicio Psicología Clínica del Hospital Quirónsalud Córdoba y del Centro Médico Quirónsalud Jaén, **“leer es una de las actividades más completas para la mente”**. Durante la lectura, el cerebro activa una compleja red de procesos que permiten interpretar símbolos y transformarlos en significado, activando recuerdos, emociones y conocimientos previos.

Este ejercicio continuado actúa como un auténtico entrenamiento cerebral. **“Al igual que el ejercicio físico fortalece el cuerpo, la lectura estimula la actividad neuronal y favorece la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina”**, señala el especialista, directamente relacionados con el bienestar y la regulación emocional.

Frente al consumo pasivo de contenidos, la lectura exige una implicación activa que favorece la reflexión, la imaginación y la

capacidad crítica. La exposición a diferentes historias, ideas y puntos de vista amplía conocimientos, mejora la comunicación y facilita la interacción social.

Fortalece la empatía y las relaciones

Uno de los beneficios más relevantes es su impacto en la empatía. Al sumergirse en las historias, el lector se adentra en la mente de los personajes, comprendiendo sus emociones y conflictos. Este proceso facilita una mayor comprensión de los demás y refuerza las relaciones interpersonales.

Además, la lectura contribuye a reforzar la seguridad personal y la autoconfianza, ofreciendo herramientas para interpretar la realidad de forma más reflexiva. **“Nos ayuda a entender mejor el mundo y a nosotros mismos”**, añade Lara.

Beneficios a largo plazo

Los beneficios también se extienden a largo plazo. Diversos estudios apuntan a que mantener una rutina lectora puede con-



tribuir a preservar las funciones cognitivas, mejorar la memoria y retrasar el deterioro asociado al envejecimiento, reduciendo el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

En el ámbito de la gestión emocional, dedicar unos minutos al día a leer en un entorno tranquilo favorece la desconexión del estrés. La lectura antes de dormir, preferiblemente en papel, puede ayudar a mejorar la calidad del descanso.

El valor de los libros de autoayuda

Los libros de autoayuda pueden desempeñar un papel relevante como herramientas de reflexión personal. Aunque no ofrecen soluciones inmediatas, sí aportan estrategias prácticas para mejorar la gestión emocional y reforzar la autoestima.

“Su principal valor reside en que ayudan a identificar patrones de pensamiento y ofrecen pautas para abordarlos de for-

«La lectura estimula la actividad neuronal»

ma más consciente”, explica el doctor Lara, quien insiste en la importancia de utilizarlos con actitud crítica como complemento del crecimiento personal. ■

TU ESTUDIO DE COCINAS EN CÓRDOBA



www.trazoscocinas.es

Cita previa 957356828



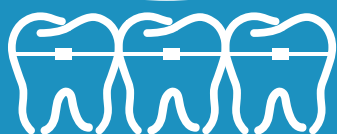
IMPLANTOLOGÍA Y
ESTÉTICA DENTAL

Dr. Tomás Páez



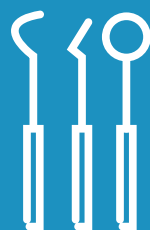
ODONTOLOGÍA
GENERAL

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)

La octava «Cena Solidaria 'Hermano Bonifacio'» reconocerá al Córdoba CF por su compromiso social

La 'noche de la solidaridad' se celebrará el miércoles 24 de junio en el Real Círculo de la Amistad para seguir apoyando la labor del Hospital San Juan de Dios de Córdoba con las personas más vulnerables

REDACCIÓN

► La solidaridad volverá a vestirse de gala con la VIII Cena Solidaria 'Hermano Bonifacio', organizada por el Hospital San Juan de Dios de Córdoba, que tendrá lugar el miércoles 24 de junio, a las 21:00 horas, en el Real Círculo de la Amistad. En esta edición, el centro de la Orden Hospitalaria reconocerá el compromiso social del Córdoba CF, que será distinguido como entidad solidaria durante la velada, por su colaboración con la Obra Social del Hospital y su implicación con iniciativas alineadas con los valores de la Orden.

La cita se consolida como uno de los grandes encuentros solidarios de la ciudad, y el año pasado reunió a 740 asistentes, entre los que se encontraban representantes de todas las administraciones y del sector empresarial y social, reflejando el respaldo de la sociedad cordobesa a la labor social del Hospital.

Durante la presentación de la Cena, el director gerente del Hospital San Juan de Dios de Córdoba, Horacio Pijuán, ha agradecido el apoyo del Círculo de la Amistad y ha animado a la ciudadanía a sumarse a esta nueva edición, ya que «la Cena Solidaria 'Hermano Bonifacio' es, sobre todo, un gesto de compromiso con las personas que más lo necesitan. Cada año sentimos el apoyo de Córdoba, de sus instituciones, empresas y ciudadanos, y ese respaldo es el que nos permi-

te seguir desarrollando nuestra Obra Social», ha señalado.

Pijuán ha subrayado, además, que la alta participación de anteriores ediciones «pone de manifiesto que Córdoba es una ciudad solidaria, sensible y comprometida», e incidió en la importancia de seguir sumando apoyos para reforzar los distintos programas sociales que configuran la Obra Social 'Hermano Bonifacio'.

«Detrás de cada dato hay personas y familias que atraviesan momentos difíciles. Iniciativas como esta cena nos ayudan a dar una respuesta cercana y digna, que forma parte de nuestra manera de entender la Hospitalidad», ha remarcado.

Más de 6.000 personas atendidas en 2025

El Superior del centro de la Orden Hospitalaria en Córdoba, Isidoro Santiago O.H., explica que «durante 2025, la Obra Social 'Hermano Bonifacio' ha atendido a 6.350 personas, pertenecientes a 1257 familias, entre las que se encuentran 560 menores. Esta labor se ha traducido en la entrega de 14.150 prendas de ropa y calzado y 160.200 kilos de alimentos a través de los programas de apoyo que el Hospital desarrolla de manera continuada».

Además, el Hermano Isidoro Santiago destaca la puesta en marcha, el pasado año, del programa de acompañamiento a domicilio de personas mayores que viven la lacra de la soledad no deseada y que actualmente atiende a una veintena de usuarios.



«Durante 2025, la Obra Social 'Hermano Bonifacio' ha atendido a 6350 personas, pertenecientes a 1257 familias»

Estos programas se llevan a cabo gracias a los recursos propios y a las acciones solidarias del Hospital, así como al apoyo de instituciones y particulares como el Ayuntamiento de Córdoba, la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación (mediante las ayudas del IRPF) o la Diputación de Córdoba; a ello se suman los socios/bienhechores, las empresas amigas y la labor fundamental del voluntariado.

Para el presidente del Real Círculo de la Amistad, Nicolás

de Bari Millán, «es un auténtico orgullo poder colaborar un año más con la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios y con su Obra Social 'Hermano Bonifacio', una labor humanitaria de enorme calado que merece todo el respaldo de la sociedad cordobesa. El Real Círculo de la Amistad abre una vez más sus puertas para acoger esta cena, que ya forma parte indiscutible del calendario benéfico de la ciudad y que en cada edición reúne en nuestros salones a cientos de cordobeses

comprometidos con quienes más lo necesitan».

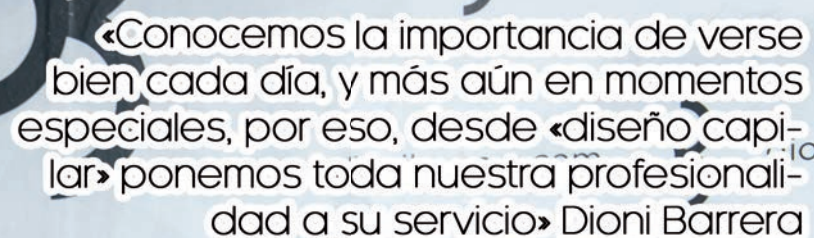
Subrayó además que «desde las instituciones, sean públicas o privadas, tenemos la obligación moral de prestar apoyo a obras sociales como esta. Después de tantas ediciones celebradas con extraordinario éxito en esta Casa, podemos decir con satisfacción que la Cena Solidaria Hermano Bonifacio se ha convertido en una cita imprescindible para Córdoba, y para el Real Círculo de la Amistad es un honor seguir acogéndola».

Las entradas pueden adquirirse desde ya en el Hospital San Juan de Dios. Para quienes no puedan asistir, se habilitará una fila 0 a través de la cual será posible colaborar mediante donativo en el ES31 2100 8688 7602 0007 7676. ■

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

info@dionibarrera.com · dionibarrera.com

El Colegio de Médicos premia la investigación sanitaria cordobesa

El Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Córdoba entregó los quintos Premios Nacionales de Investigación en Atención Primaria, destacando la participación relevante de centros andaluces y el compromiso del colectivo médico por mejorar la salud poblacional.

REDACCIÓN

► El evento tuvo lugar el miércoles 22 de abril de 2026 en el Salón de Actos del Hospital Cruz Roja de Córdoba, con la colaboración de AMA Entidad Aseguradora, la Fundación Kutxabank y el propio hospital anfitrión.

Los trabajos recibidos en esta convocatoria abarcan una amplia diversidad geográfica, con participación destacada de centros andaluces —especialmente de provincias como Córdoba, Málaga, Jaén y Sevilla—, así como contribuciones de otros puntos de España como Madrid, Cataluña, Comunidad Valenciana, Murcia, Castilla y León, Canarias o Galicia. Destaca de manera especial la provincia de Córdoba, que cuenta con una presencia muy relevante tanto en trabajos de ámbito local como en estudios multicéntricos nacionales.

Premios otorgados en cuatro modalidades

Modalidad A - Atención Primaria General: El galardón fue para el estudio “Expectativas de personas con Trastorno Mental Grave y sus Cuidadores en torno a las Habilidades Comunicacionales de los Médicos de Familia”. El Dr. Ramos Ruiz explicó que este trabajo cualitativo, publicado en



«El Colegio de Médicos de Córdoba concede sus Premios de Investigación de forma ininterrumpida desde 2002, más de dos décadas reconociendo la excelencia científica»

BJGP Open, identifica demandas claras de escucha activa, empatía, lenguaje comprensible y continuidad asistencial, demostrando que la comunicación clínica influye decisivamente en la confianza y adherencia del paciente.

Modalidad B - Atención

Primaria Rural: Se premió la investigación “Experiencias sociales y necesidades de salud de los pacientes con enfermedades mentales graves durante el primer año de la pandemia de COVID-19”. El Dr. Pérez Milena destacó la necesidad de un modelo sanitario que favorezca la toma de decisiones compartida y programas de apoyo social con enfoque multidisciplinar.

Modalidad C - Urgencias y Emergencias: El reconocimiento fue para “Short-term prognosis of polypharmacy in elderly patients treated in emergency departments”, del Proyecto EDEN. El Dr. Francisco de Borja Quero Espinosa, de la red SIESTA, expli-

có que este estudio analiza el impacto de la polifarmacia en pacientes mayores, revelando una mayor probabilidad de visitas y complicaciones, y subrayando la necesidad de protocolos de conciliación de medicación.

Modalidad D - Otras Administraciones: Se galardonó el trabajo “Prescripción del ejercicio físico aeróbico para la reducción del dolor en pacientes con fibromialgia”. El Dr. Ranchal Sánchez destacó que esta revisión sistemática y metaanálisis, publicada en European Journal of Pain, aplica la perspectiva de género y ofrece pautas prácticas para reducir el dolor mediante ejercicio aeróbico siguiendo el modelo FITT-VP.

Reconocimiento especial

Durante el acto, el Colegio de Médicos de Córdoba reconoció a los vecinos de Adamuz, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, profesionales sanitarios y todos los intervinientes en el accidente ferroviario del 18 de enero de 2026, en reconocimiento a su compromiso ejemplar y labor de auxilio a las víctimas.

La Dra. María del Carmen Arias, presidenta del Colegio de Médicos de Córdoba, expresó su agradecimiento a todos los investigadores: “Estos premios no solo ponen en valor la excelencia en la investigación en España, sino que representan el esfuerzo conjunto por avanzar en la mejora de la salud y el bienestar de la población”.

El acto contó con la presencia del Rector de la Universidad de Córdoba, Manuel Torralbo Rodríguez; la delegada Territorial de Salud y Consumo, María Jesús Botella Serrano; y la Directora Gerente del Hospital Cruz Roja, Lucía Retenaga Belmonte, entre otros representantes institucionales. ■

Dr. José M^a Cabrera

**Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética**

647 626 852

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba



El dato

Los Premios Nacionales de Investigación del COMCórdoba reconocen anualmente la labor investigadora de los médicos colegiados en toda España, en cuatro modalidades especializadas

El Hospital Reina Sofía celebra su 50º aniversario con un emotivo acto

El presidente Juanma Moreno presidió la jornada conmemorativa del medio siglo de vida del Hospital Universitario Reina Sofía, que incluyó actuaciones musicales, recitales poéticos y un homenaje a profesionales y pacientes bajo el lema '50 años cuidando de ti'

REDACCIÓN

► El encuentro marca el inicio de un amplio programa de actividades que se desarrollará a lo largo de este año, con iniciativas institucionales, científicas, culturales, deportivas, sociales y de humanización que consolidan esta efeméride como un proyecto de ciudad. La jornada ha recreado el recorrido de la institución desde su inauguración el 3 de abril de 1976 hasta convertirse en motor sanitario, científico y social de Córdoba y Andalucía.

«El Reina Sofía es un centro de gran prestigio asistencial, en la docencia y en la investigación, que se ha hecho grande gracias al trabajo de sus sanitarios. Por él pasan a diario cientos de personas, pacientes y familias que ponen en manos de sus profesionales lo más preciado que tienen: su salud y sus vidas. Un centro que tiene en la cirugía, los trasplantes (más de 10.800 en estas cinco décadas) y las donaciones su sello



de identidad», ha subrayado el presidente.

Juan Manuel Moreno ha estado acompañado por el presidente del Parlamento, Jesús Aguirre; el alcalde de Córdoba, José María Bellido; el consejero de Sanidad, Presidencia y Emergencias, Antonio Sanz, y el director gerente del hospital, Francisco Triviño, junto a numerosas autoridades, profesionales, pacientes y colaboradores.

Cultura y tradición cordobesa

El acto ha comenzado con la proyección de un vídeo histórico de la inauguración de la entonces Ciudad Sanitaria Reina Sofía por Sus Majestades los Reyes Don Juan Carlos I y Doña Sofía, cedido por la Filmoteca de Andalucía.

El encuentro ha combinado música y poesía con la actuación de la guitarrista cordobesa Teresa Jiménez, que ha interpretado la soleá «La Ribera»; el recital del

poeta Joaquín Pérez Azaústre, con dos poemas propios vinculados a su paternidad, al hospital y a Córdoba; y la interpretación de «Nothing else matters» por la Orquesta de Guitarras Ziryab, del Conservatorio Músico Ziryab, bajo la dirección de Celso García.

Homenaje a los directores gerentes

Otro de los momentos centrales ha sido el homenaje a los directores gerentes que han estado al frente del hospital desde su creación: Miguel Mingorance, Gabriel Pérez Cobo, Gonzalo Cisneros, José Luis Díaz, José Manuel Aranda, Marina Álvarez, Valle García y Francisco Triviño.

El acto ha continuado con la proyección del vídeo corporativo «50 años cuidando de ti», que recoge testimonios de profesionales, pacientes y familias. La interpretación del Himno de Andalucía por el Conservatorio Músico Ziryab ha puesto el broche de oro a la jornada, tras lo cual

los asistentes han compartido la tarta conmemorativa, realizada por Pastelería San Rafael.

Cinco décadas de excelencia sanitaria

El Hospital Reina Sofía celebra su aniversario consolidado como una de las principales instituciones sanitarias de Andalucía. Desde su inauguración en 1976, ha evolucionado desde una ciudad sanitaria con dos edificios y unos 3000 profesionales hasta un complejo de referencia con cerca de 7000 trabajadores, diez edificios y una actividad asistencial, docente e investigadora de primer nivel.

A lo largo de estas cinco décadas, el Reina Sofía ha protagonizado algunos de los avances más relevantes de la medicina en Andalucía y España, con hitos como los primeros trasplantes y la incorporación de tecnologías de vanguardia. Hoy es un referente nacional e internacional, especialmente en donación y trasplantes. ■

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



Comprar con criterio: lo que dice (y lo que no dice) el envase

De la fecha de caducidad al Nutri-Score: una guía práctica para descifrar las etiquetas, evitar confusiones que llevan al desperdicio y elegir mejor lo que llevamos cada día a la cesta de la compra

REDACCIÓN

Cómo se lee una etiqueta nutricional

► Cada vez que cogemos un producto del lineal del supermercado, la información que necesitamos para decidir si encaja o no en nuestra cesta está, en buena medida, impresa en su envase. Etiquetas nutricionales, semáforos de colores, fechas, listas de ingredientes en letra diminuta. La normativa europea ha hecho un esfuerzo considerable por estandarizar y hacer comprensible esa información, pero el resultado sigue siendo, para muchos consumidores, un pequeño jeroglífico cotidiano. Este artículo recorre los elementos prácticos más relevantes a la hora de hacer la compra: cómo se lee una etiqueta nutricional, qué es el Nutri-Score, en qué se diferencian las fechas de caducidad y consumo preferente, y qué dimensión tiene el desperdicio alimentario que se deriva, en buena parte, de no entender bien lo que pone en el envase.

El etiquetado de los alimentos envasados en la Unión Europea está regulado por el Reglamento (UE) n.º 1169/2011, conocido como Reglamento FIC (Food Information to Consumers), que establece la información obligatoria que debe figurar en cualquier producto envasado. Entre esa información figura la denominación del alimento, la lista de ingredientes, los alérgenos destacados de manera visible, la cantidad neta, la fecha de duración mínima o de caducidad, las condiciones especiales de conservación, el nombre y la dirección del operador responsable, el país de origen cuando sea pertinente y la información nutricional.

La información nutricional obligatoria se presenta por cada cien gramos o cien mililitros de producto y debe incluir el valor energético, las grasas totales, las grasas saturadas, los hidratos de



carbono, los azúcares, las proteínas y la sal. De forma voluntaria, el fabricante puede añadir los valores de fibra alimentaria, vita-

minas y minerales presentes en cantidades significativas.

La lista de ingredientes ofrece otra clave de lectura. Por norma, los ingredientes se enumeran en orden decreciente según su peso en el momento de fabricación. Esto significa que el primer ingrediente es el que más cantidad aporta al producto, y así sucesivamente. Cuando un ingrediente compuesto forma parte de la receta —por ejemplo, una salsa dentro de un plato preparado—, deben enumerarse a su vez sus componentes entre paréntesis. Los alérgenos de declaración obligatoria, recogidos en el anexo II del reglamento, deben destacarse tipográficamente, normalmente en negrita.

Qué es el Nutri-Score

El Nutri-Score es un sistema gráfico de etiquetado frontal desarrollado por investigadores franceses y adoptado de manera voluntaria por varios países europeos, entre ellos España. Su objetivo es ofrecer al consumidor una orientación rápida sobre la calidad nutricional global de un producto, mediante una escala de cinco letras (de la A a la E) y

«La información que acompaña a un alimento es, en última instancia, una herramienta. Saber leerla con criterio convierte la compra cotidiana en una decisión más consciente»

cinco colores (del verde oscuro al naranja rojizo).

El cálculo se realiza mediante un algoritmo que asigna puntos negativos a los componentes considerados desfavorables en exceso —energía, grasas saturadas, azúcares simples y sodio— y puntos positivos a los componentes considerados favorables —fibra, proteínas y porcentaje de frutas, verduras, legumbres, fru-

Datos destacados

20 %. Porcentaje aproximado de alimentos que se pierde o desperdicia en la Unión Europea a lo largo de toda la cadena, desde la producción hasta el consumo final.

+1 kg. Cantidad media de alimentos que cada hogar español desperdicia por semana, entre productos sin abrir y comidas no consumidas.

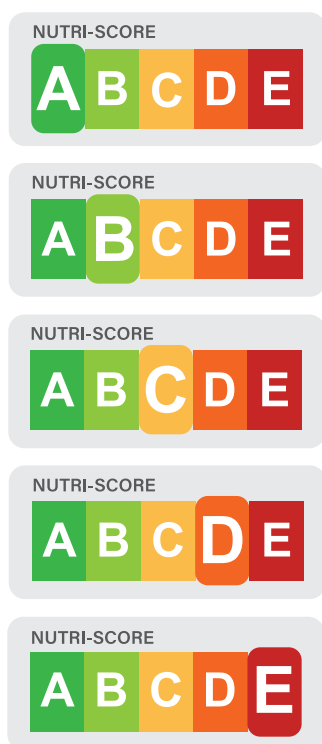
2-4 °C. Temperatura óptima de funcionamiento del frigorífico doméstico para garantizar la seguridad de los alimentos refrigerados.

-18 °C. Temperatura recomendada para el congelador doméstico.

5 claves. Las recomendaciones de la OMS para la inocuidad de los alimentos: limpieza, separación de crudos y cocinados, cocción completa, temperaturas seguras y agua y materias primas seguras.

2010. Año desde el que la «eurohoja» es obligatoria en todos los productos ecológicos envasados producidos en la Unión Europea.

A-E. Escala de cinco letras y cinco colores que utiliza el Nutri-Score para clasificar la calidad nutricional global de un producto.



«El Nutri-Score compara productos dentro de una misma categoría: es útil para elegir entre dos cereales de desayuno, no tanto para comparar alimentos de naturaleza muy distinta»

tos secos y aceites de oliva, colza y nuez—. La diferencia entre ambas puntuaciones determina la letra final.

Conviene recordar que el Nutri-Score compara productos dentro de una misma categoría, por lo que resulta especialmente útil para elegir entre dos cereales de desayuno o entre dos pizzas, pero no tanto para comparar alimentos de naturaleza muy dis-

tinta. Su adopción es voluntaria —no todos los fabricantes lo incluyen en sus envases— y se trata de una herramienta orientativa que no sustituye la lectura de la etiqueta completa.

Caducidad y consumo preferente: dos fechas, dos significados

Una de las confusiones más extendidas entre los consumidores

es la diferencia entre la fecha de caducidad y la fecha de consumo preferente. Aunque a primera vista puedan parecer sinónimos, su significado legal y sanitario es muy distinto, y tiene consecuencias directas sobre el desperdicio alimentario.

La fecha de caducidad, indicada con la fórmula «fecha de caducidad» seguida del día, mes y, en su caso, año, se aplica a alimentos microbiológicamente muy perecederos, como carnes frescas, pescados frescos, productos lácteos frescos o platos preparados refrigerados. A partir de esa fecha, el alimento puede suponer un riesgo para la salud y no debe consumirse, aunque su aspecto, olor o sabor parezcan normales.

La fecha de consumo preferente, indicada con la fórmula «consumir preferentemente antes de» o «consumir preferentemente antes del fin de», se aplica a alimentos más estables, como conservas, pasta seca, legumbres envasadas, galletas, aceites o chocolates. Indica el momento hasta el cual el fabricante garantiza que el producto conserva sus propiedades organolépticas y nutricionales óptimas. Pasada esa fecha, el alimento puede haber

perdido aroma, textura o color, pero no es necesariamente inseguro. Antes de descartarlo, conviene revisar el envase, observar el aspecto del contenido y, en muchos casos, el producto sigue siendo apto para el consumo.

El desperdicio alimentario en cifras

Buena parte del desperdicio alimentario en los hogares se origina precisamente en esa confusión entre ambas fechas y en una mala interpretación de la información del envase. Según los datos publicados por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación en el último informe sobre desperdicio alimentario en hogares españoles, en España se desperdician cada año cientos de miles de toneladas de alimentos en el ámbito doméstico, una parte importante de las cuales corresponde a frutas, hortalizas, pan y lácteos. La media por hogar y semana se sitúa habitualmente por encima del kilo de alimentos descartados, entre productos sin abrir y comidas no consumidas.

A escala europea, las estimaciones de Eurostat y de la Comisión Europea apuntan a que cerca del veinte por ciento de los alimentos producidos en la Unión Europea se pierde o se desperdicia a lo largo de la cadena, desde la producción primaria hasta el consumo final. La Ley de Prevención de las Pérdidas y el Desperdicio Alimentario, aprobada en España en abril de 2025, establece obligaciones para los distintos eslabones de la cadena

«Los ingredientes de un producto envasado se enumeran siempre en orden decreciente según su peso. Una regla sencilla que permite, de un vistazo, saber qué predomina realmente en lo que vamos a comer»

alimentaria orientadas a reducir esa cifra y a fomentar la donación y el aprovechamiento.

La información que acompaña a un alimento es, en última instancia, una herramienta. Saber leerla con criterio convierte la compra cotidiana en una decisión más consciente, evita malentendidos que llevan a tirar comida en buen estado y permite comparar productos sobre bases más sólidas que el envase o el precio. La normativa europea ha avanzado mucho en este terreno, pero la utilidad real de toda esa información depende, al final, de que cada uno de nosotros se tome unos segundos para mirarla. ■

Edificio DOMUS Brillante



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

INICIO PREVISTO DE LAS OBRAS EN ABRIL DE 2025

Promueve y construye:
BERCOR S.L.
Construcciones Berlanga Cortés

957 47 77 67



Ópalo Arquitectura

El dato

El Nutri-Score clasifica los productos en cinco categorías que van de la A a la E, asociadas a una escala de colores del verde oscuro al naranja rojizo. Su algoritmo otorga puntos negativos a los componentes desfavorables en exceso —energía, grasas saturadas, azúcares y sodio— y puntos positivos a la fibra, las proteínas y el porcentaje de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y aceites de oliva, colza y nuez. Es una herramienta útil para comparar entre alimentos similares, como dos cereales de desayuno o dos pizzas, pero conviene recordar que su adopción es voluntaria —no todos los fabricantes lo incluyen— y que no sustituye la lectura completa de la etiqueta.

Entrevistamos a Alberto Rosales. Grupo Rosales y el pulso de mayo en Córdoba

Grupo Rosales afronta el mes grande de Córdoba con la mirada puesta en la excelencia, el producto local y una hospitalidad que reivindica como seña de identidad de la ciudad

ÓSCAR CÓRDOBA

► Mayo es, posiblemente, el mes más intenso del año para la hostelería cordobesa. ¿Cómo se vive desde dentro de Grupo Rosales la llegada de las Cruces, los Patios y la Feria casi sin respiro?

Mayo es el mes que da oxígeno a Córdoba. Es parte de nuestra identidad y el momento en que la ciudad muestra su mejor versión.

En Grupo Rosales lo vivimos con ilusión y con la responsabilidad de estar a la altura de unas fiestas que nos definen. Las Cruces representan la amistad, los Patios nuestras raíces y la Feria la celebración colectiva de todo un mes de emociones. El cordobés la vive con pasión seña de identidad de nuestro grupo.

¿Qué ha cambiado en estos años en la forma en que el cordobés y el visitante viven mayo en los restaurantes?

Hay algo que no cambia: la intensidad con la que el cordobés vive mayo.

Seguimos recibiendo al visitante con enorme generosidad y orgullo por nuestra ciudad. Quizá hoy el visitante planifica más y busca una experiencia más completa, pero la esencia sigue intacta.

¿Cuál es el mayor reto logístico al que se enfrentan?

Más allá de la operativa, el gran reto es mantener la excelencia.



La logística, las reservas o el aprovisionamiento están muy profesionalizados. Lo verdaderamente exigente es responder cada día al nivel de calidad que esperan clientes, proveedores y equipo.

¿Cómo equilibran la tradición cordobesa con una propuesta contemporánea?

Desde el respeto absoluto al producto.

Trabajamos con materias primas de nuestro entorno y con

el enorme valor gastronómico de nuestras denominaciones de origen: el Valle de los Pedroches, Montilla-Moriles, los aceites de oliva de la provincia y el producto local marcan nuestra propuesta.

La innovación está en reinterpretar y presentar de forma contemporánea sin alterar la esencia. Innovar nunca debe significar desvirtuar el producto.

¿Qué perfil de turista reciben en mayo?

Muy variado.

Tenemos un importante peso de turismo nacional, pero cada vez más visitante internacional, especialmente europeo y americano. Ingleses, franceses, italianos y estadounidenses son perfiles cada vez más habituales en nuestras mesas durante estas fechas.

Córdoba se ha consolidado como destino gastronómico. ¿Qué tiene esta ciudad que no tengan otras?

Regularidad y relación calidad-precio.

En Córdoba se come bien todo el año y a un nivel de calidad muy competitivo. Pocas ciudades ofrecen tanto por ese precio.

Además, aquí la gastronomía está profundamente ligada a nuestra forma de vivir y de recibir al visitante. Córdoba no solo ofrece buena cocina: ofrece hospitalidad.

Si alguien visita Córdoba por primera vez en mayo, ¿cómo sería su recorrido ideal?

Comenzaría alojándome en San Basilio, en nuestros apartamentos «la Joya de los Patios», en pleno Alcázar Viejo, para vivir la esencia del barrio de los Patios.

Desayunaría en Roldán, referente imprescindible de la pastelería cordobesa, antes de recorrer los patios, nuestra Mezquita-Catedral, única en el mundo, y perderme por la Judería.

Para el almuerzo, elegiría Puerta Sevilla; por la tarde disfrutaría del espectáculo de las

¿Cuándo y dónde?

En mayo, en pleno corazón de San Basilio: Restaurante Puerta Sevilla, Taberna La Viuda, La Posada del Caballo Andaluz.

«Mayo es el mes que da oxígeno a Córdoba. Es parte de nuestra identidad y el momento en que la ciudad muestra su mejor versión»

Caballerizas Reales y del ambiente de San Basilio; y para la cena optaría por La Viuda o La Posada del Caballo Andaluz.

La jornada terminaría con una copa en Sojo Rivera, contemplando el Puente Romano y una de las mejores vistas nocturnas de la ciudad.

Aunque la realidad es que Córdoba no se entiende en un día: necesita varios para descubrirla de verdad. ■

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

Natación: el deporte más completo recibe al verano

Con el calor, el agua es la mejor aliada para cuidar el cuerpo. Desde el entrenamiento controlado en piscina hasta los primeros chapuzones en el mar, la natación ofrece un abanico de beneficios para la salud cardiovascular, articular y mental que pocas disciplinas pueden igualar

REDACCIÓN

► Con la subida de las temperaturas, miles de cordobeses recuperan estos meses una rutina que el invierno había dejado en pausa: nadar. Lejos de ser una actividad estacional o meramente recreativa, la natación está considerada por la Organización Mundial de la Salud como uno de los ejercicios más completos que existen, capaz de implicar a más del 80% de la musculatura corporal en cada brazada y de ofrecer un trabajo cardiovascular intenso sin el impacto que sufren las articulaciones en otros deportes.

Entrenamiento en piscina: técnica antes que distancia

Los especialistas en medicina deportiva insisten en una idea que choca con la creencia popular: para obtener beneficios reales en la piscina no hace falta nadar mucho, sino nadar bien. Una sesión de 30 a 45 minutos, tres veces por semana, basta para mejorar de forma notable la capacidad pulmonar, la resistencia cardiovascular y el tono muscular general, siempre que la técnica sea correcta.

El error más común entre quienes retoman la natación tras meses de inactividad es lanzarse a hacer largos sin un calentamiento previo ni una progresión adecuada. Lo recomendable es comenzar con 5 o 10 minutos de movilidad articular fuera del agua —especialmente de hombros, cuello y zona lumbar— y dedicar las primeras brazadas a un nado suave que active la musculatura sin forzarla.

Variar los estilos también es clave. Alternar crol, espalda y
b r a z a dentro de una misma sesión per-

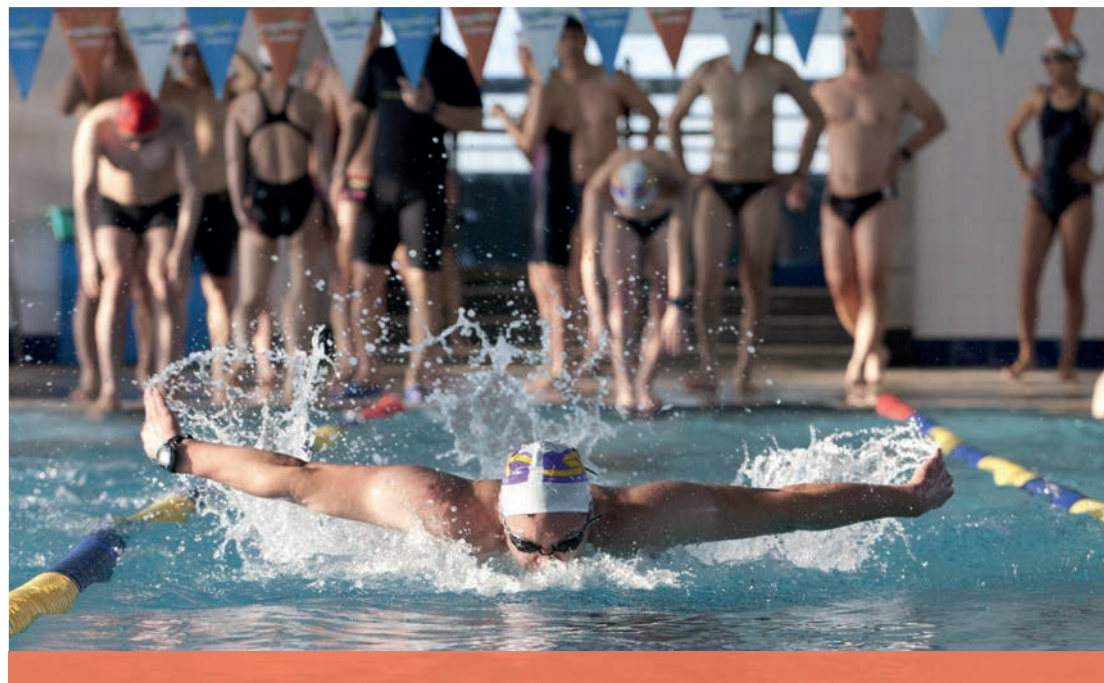
mite trabajar grupos musculares distintos, evita las molestias por sobrecarga en hombros —la lesión más frecuente entre nadadores aficionados— y hace el entrenamiento mucho más ameno. Para quienes buscan un objetivo cuantificable, una buena referencia para adultos sanos es completar entre 1.000 y 1.500 metros por sesión, repartidos en series con descansos breves.

Natación saludable: un deporte para (casi) toda la vida

Si hay una disciplina deportiva especialmente recomendada por médicos rehabilitadores, traumatólogos y reumatólogos, esa es la natación. La flotabilidad reduce hasta un 90% el peso que soportan las articulaciones, lo que la convierte en el ejercicio ideal para personas con artrosis, lumbalgias crónicas, sobrepeso, embarazo o procesos de recuperación tras una intervención quirúrgica.

Los beneficios van mucho más allá de lo musculoesquelético. Nadar de forma regular mejora la presión arterial, ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre, favorece el descanso nocturno y tiene un efecto demostrado sobre la salud mental: la combinación de respiración rítmica, sensación de ingravidez y aislamiento sensorial bajo el agua reduce los niveles de cortisol y se asocia a una disminución significativa de los síntomas de ansiedad y estrés.

En el caso de los mayores, la natación —o simplemente caminar dentro del agua, lo que se conoce como hidrocinesiterapia— es una de las pocas actividades que permite mantener la masa muscular y el equilibrio sin riesgo de caídas. Y en los más pequeños, las clases de natación desde edades tempranas no solo previenen ahogamientos, sino que estimulan la coordinación, la psicomotricidad y la confianza.



«La combinación de respiración rítmica e ingravidez reduce los niveles de cortisol y disminuye los síntomas de ansiedad»

Primeros chapuzones en el mar: precaución antes que prisa

Mayo trae consigo el estreno de la temporada de baño. Las playas más cercanas a Córdoba —desde la costa malagueña hasta Cádiz o Huelva— empiezan a llenarse los fines de semana, y con ellas regresan también los riesgos asociados a un mar todavía frío y a un cuerpo desentrenado.

El llamado choque térmico o hidrocución es la causa de un porcentaje importante de las urgencias en playa durante las primeras semanas del verano. Se produce cuando el organismo, recalentado tras horas al sol o tras un esfuerzo físico, entra bruscamente en contacto con un agua mucho más fría, lo que puede provocar desde un mareo leve hasta

una parada cardiorrespiratoria. La recomendación de Cruz Roja y de los servicios de salvamento es entrar al agua de forma progresiva, mojándose primero nuca, muñecas y abdomen, y evitar siempre el baño tras una comida copiosa o tras tomar el sol durante mucho tiempo.

Tampoco conviene olvidar que nadar en mar abierto es un ejercicio mucho más exigente que hacerlo en piscina. Las corrientes, el oleaje y la temperatura obligan al cuerpo a trabajar más para mantener la flotabilidad y la dirección, por lo que los primeros baños deben ser cortos, cerca de la orilla

y, a ser posible, en zonas vigiladas. La regla de oro: nunca

alejarse más allá del punto desde el que se pueda regresar a pie en caso de calambre o cansancio.

Un verano más activo empieza ahora

La natación reúne todo lo que recomiendan los manuales de salud pública: es accesible, económica, sostenible en el tiempo, apta para casi todas las edades y compatible con la mayoría de patologías crónicas. Aprovechar la llegada del buen tiempo para incorporarla a la rutina —ya sea en la piscina del barrio, en el club deportivo o en una escapada de fin de semana al mar— es una de las mejores decisiones que puede tomar quien quiera llegar al otoño con más fondo, menos kilos y mejor ánimo.

El agua, al fin y al cabo, lleva esperando todo el invierno. ■





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

Boquerones en vinagre



Tapa cordobesa de herencia mediterránea, refrescante y muy fácil de preparar en casa.

Tiempo de preparación:
20 minutos + maceración | Porciones: 4

- Ingredientes:
- 500 g boquerones frescos limpios
 - 200 ml vinagre de vino blanco
 - 1 diente de ajo
 - perejil fresco
 - aceite de oliva virgen extra
 - sal

Preparación:
Limpia los boquerones retirando espinas y cabezas, dejando los filetes y se congelan durante unas semanas. Colócalos en una fuente, cubre con vinagre y una cucharadita de sal. Deja macerar en el frigorífico un mínimo de 4 horas (idealmente toda la noche) hasta que la carne se vuelva blanca. Escurre el vinagre, enjuaga con agua fría y después seca los boquerones. Aliña con aceite de oliva, ajo muy picado y perejil. Se sirve frío.

Días de salud internacionales en mayo

27	28	29	30	1	2	3
4	5 DÍA INTERNACIONAL DE LAS MATRONAS	6 DÍA MUNDIAL DEL ASMA	7	8 DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE OVARIO	9	10 DÍA MUNDIAL DEL LUPUS
11	12 DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMERÍA	13	14	15	16	17 DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN
18	19	20	21	22	23 DÍA MUNDIAL DEL MELANOMA	24
25	26	27	28	29	30 DÍA MUNDIAL DE LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE	31 DÍA MUNDIAL SIN TABACO

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

DE LUNES A VIERNES

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

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQ. TENDILLAS)	ZONA CENTRO	PLAZA DE LAS TENDILLAS (CENTRO)
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
AVDA. RONDA TEJARES, 2	ZONA CENTRO	ESQUINA CON PLAZA DE COLÓN
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SÁNZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46	ZONA CIUDAD 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

* PERMANECERÁN CERRADAS EL MIÉRCOLES, JUEVES Y VIERNES DE FERIA.
*** PERMANECERÁ CERRAAS EL SÁBADO 30 DE MAYO.

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



Clínica

Redondo Camacho
+ GOURNAY

Ponte Guapa

para la *feria*

CIRUGÍA Y MEDICINA ESTÉTICA
PARA TU MEJOR VERSIÓN

Resultados naturales, armónicos y seguros

PIDE TU CITA DE VALORACIÓN

📍 Reyes Católicos 11, Córdoba

☎ 957474022

redondoestetica.com



50 años



Hospital
Universitario
Reina Sofía

cuidando de Córdoba

Gracias



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA