

CÓRDOBA SANA

junio de 2026

Número 226. El periódico gratuito cordobés de salud y bienestar desde 2004

Reina Sofía e IMIBIC celebran 50 años de investigación

5

Los vapeadores dañan el desarrollo cerebral en adolescentes

8

Quirónsalud estrena Unidad de Aparato Locomotor multidisciplinar

11

Lo que debes conocer de las grasas viscerales

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



El cáncer de ovario se convierte en una patología más controlable

(más información en la página 4)



ALONSO
IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL

**Implantología
avanzada**

Precisión, planificación y estabilidad para recuperar tu sonrisa con soluciones implantológicas personalizadas y duraderas.



Planificación digital



Cirugía precisa



Resultados estables y duraderos



C/ Cruz Conde, 19 Y 30 TLFNOS.: 957 498 351 - 650 578 118

Cuidarse a cualquier edad

Vivimos en la era de la información instantánea, y la salud no es una excepción. Basta abrir cualquier red social para encontrar decenas de cuentas que prometen transformaciones en semanas, dietas milagrosas, suplementos infalibles o rutinas de ejercicio para todos los cuerpos y todas las edades. El problema no es que exista ese contenido; el problema es que, sin un pensamiento crítico mínimamente formado, es difícil distinguir lo que ayuda de lo que simplemente vende.

Cuidarse es importante a los veinte años, a los cuarenta y a los setenta. Pero cuidarse bien —con criterio, con coherencia y con objetivos reales— requiere algo más que seguir a quien acumula más seguidores. Requiere acudir a quienes han dedicado años a estudiar el cuerpo humano: el médico de familia que nos conoce, el especialista que nos orienta, la nutricionista que adapta la alimentación a nuestra realidad concreta y no a una plantilla genérica. Son ellos, y no el influencer de turno, quienes pueden ayudarnos a construir hábitos de movimiento y alimentación que funcionen de verdad y perduren en el tiempo.

Desde *Córdoba Sana* lo repetimos número a número: la divulgación rigurosa salva vidas, y la desinformación las pone en riesgo. Por eso apostamos por contenidos elaborados con profesionales, porque una cosa es inspirar y otra muy distinta es prescribir.

Y todo esto, conviene subrayarlo, tiene mucho que ver con cómo miramos el futuro. El optimismo no es ingenuidad; es una herramienta de salud. La evidencia científica lleva décadas confirmando que las personas que anticipan el futuro con esperanza viven más, enferman menos y se recuperan mejor. Cuidarse, entonces, empieza también por decidir que vale la pena hacerlo.

Óscar Córdoba
Director



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



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



DEPÓSITO LEGAL: CO-92-2015

La frase del mes

«El médico competente, antes de dar una medicina a su paciente, se familiariza no sólo con la enfermedad que desea curar, sino también con los hábitos y la constitución del enfermo»

CICERÓN

Sumario

	El cáncer de ovario se convierte en una patología más controlable	Reina Sofía e IMIBIC celebran 50 años de investigación		La falta de enfermeras en residencias cordobesas pone en riesgo a 6.000 mayores
4	5	6	8	10
Los vapeadores dañan el desarrollo cerebral de adolescentes, alerta experto	Alertan del aumento de lesiones evitables entre aficionados al crossfit	Quirónsalud Córdoba, único hospital provincial con certificación Excelente	Lo que debes conocer de las grasas viscerales	Entrevistamos a Isabel Rosales, jefa de comidas en La Posada del Caballo Andaluz
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

El cáncer de ovario se convierte en una patología más controlable

Los tratamientos personalizados y la medicina de precisión permiten que más pacientes convivan durante años con mejor calidad de vida con esta enfermedad, uno de los tumores ginecológicos más agresivos y silenciosos.

REDACCIÓN

► El cáncer de ovario continúa siendo uno de los tumores ginecológicos con mayor mortalidad debido, principalmente, a que cerca del 70% de los casos se diagnostican en fases avanzadas. Sin embargo, los avances en investigación, la medicina personalizada y las terapias dirigidas están transformando el pronóstico de muchas pacientes y abriendo una nueva etapa marcada por el control prolongado de la enfermedad y la mejora de la calidad de vida, según destaca la **doctora María Jesús Rubio**, jefa del servicio de Oncología Médica del Hospital Quirónsalud Córdoba.



El cáncer de ovario ya no es una sentencia en todos los casos, hoy hablamos de control a largo plazo

La doctora afirma, con motivo del Día Mundial del Cáncer de Ovario, que “estamos asistiendo a un cambio de paradigma en cáncer de ovario gracias al conocimiento molecular del tumor y al desarrollo de tratamientos cada vez más individualizados”. En España se diagnostican cada

año más de 3.700 nuevos casos de cáncer de ovario, 600 en Andalucía, unas cifras que se mantienen estables, aunque sigue asociándose a una elevada mortalidad por la dificultad de detección precoz.

El desafío del diagnóstico precoz

La doctora Rubio explica que el principal reto de esta enfermedad sigue siendo “su comportamiento silencioso”, ya que los síntomas iniciales, como distensión abdominal, sensación de

saciedad precoz o molestias digestivas, “son inespecíficos y fácilmente atribuibles a patologías benignas”. Aproximadamente el 70-80% se diagnostica en estadio avanzado, por ello, insiste en la necesidad de mejorar la sospecha clínica y facilitar el acceso rápido a circuitos diagnósticos eficaces.

“Seguimos llegando tarde en muchos casos. El gran desafío es mejorar la sospecha clínica y el acceso a circuitos diagnósticos ágiles”, afirma.

Avances en medicina personalizada

En la última década, el tratamiento del cáncer de ovario ha experimentado una transformación profunda gracias a los avances en biología molecular. La identificación de alteraciones genéticas, como las mutaciones en los genes BRCA o la deficiencia en recombinación homóloga (HRD), permite seleccionar terapias dirigidas más eficaces, que han demostrado aumentar significativamente la supervivencia libre de progresión.

Control de la enfermedad a largo plazo

Las nuevas combinaciones terapéuticas están ampliando las op-

Estamos asistiendo a un cambio de paradigma gracias al conocimiento molecular del tumor y tratamientos individualizados

ciones de tratamiento, especialmente en pacientes con recaídas. Gracias a estos avances, cada vez es más frecuente hablar de pacientes “largas respondedoras” o “largas supervivientes”, mujeres que consiguen mantener la enfermedad controlada durante años.

“El cáncer de ovario ya no es una sentencia en todos los casos. Hoy hablamos de control a largo plazo, de calidad de vida y de nuevos retos como el seguimiento o la reintegración social”, señala la especialista.

La doctora Rubio incide también en la importancia de seguir impulsando la investigación clínica y garantizar un acceso equitativo a la innovación terapéutica. “Invertir en investigación es invertir en supervivencia. Cada ensayo clínico abre una puerta que antes no existía”, subraya.

Cambios en el perfil de pacientes

El cáncer de ovario sigue siendo fundamentalmente una enfer-

medad de mujeres mayores, con un pico alrededor de los 60 años. Sin embargo, «estamos empezando a ver cambios, cada vez se diagnostican más casos de mujeres jóvenes, probablemente relacionado con aspectos como el retraso de la maternidad, menor número de hijos, cambios hormonales y reproductivos, obesidad y sedentarismo, entre otros».

Abordaje multidisciplinar

La especialista ha recordado que el abordaje del cáncer de ovario debe realizarse desde una perspectiva multidisciplinar, incorporando no sólo los tratamientos oncológicos más avanzados, sino también apoyo psicológico, nutricional y físico que contribuya a mejorar el bienestar y la calidad de vida de las pacientes durante todas las fases de la enfermedad.

“El verdadero cambio en cáncer de ovario vendrá cuando consigamos diagnosticar antes, no sólo tratar mejor”, concluye la doctora Rubio. ■

Para saber más...

Los síntomas del cáncer de ovario incluyen distensión abdominal, sensación de saciedad precoz y molestias digestivas.

Ante su persistencia, es importante consultar con el médico para descartar patologías graves y facilitar un diagnóstico temprano.

Se diagnostican más de 3.700 nuevos casos anuales en España, de ellos, unos 600 casos al año se registran en Andalucía.

Reina Sofía e IMIBIC celebran 50 años de investigación

La jornada reunió a un centenar de profesionales sanitarios e investigadores para repasar la evolución científica de Hospital Reina Sofía e IMIBIC, instituciones que sitúan a Córdoba en el mapa internacional de la innovación biomédica.

REDACCIÓN

► Esta actividad forma parte del programa diseñado con motivo del 50 aniversario del Hospital Reina Sofía y ha permitido recorrer la evolución científica del complejo sanitario e IMIBIC, dos instituciones que tienen la investigación como seña de identidad.

La delegada territorial de Salud y Consumo, María Jesús Bottella Serrano; el vicerrector de Salud, Cultura y Bienestar de la Universidad de Córdoba, Manuel Rich Ruiz; el director científico del IMIBIC, Pablo Pérez Martínez; y el director gerente del Hospital Reina Sofía, Francisco Triviño Tarradas, participaron en la inauguración del encuentro.

Los orígenes de la investigación

Los orígenes de esta trayectoria investigadora se remontan a principios de los años 80, con la creación de la Unidad de Investigación y Experimental, un espacio que permitió desarrollar las primeras estructuras de investigación y facilitó la formación práctica de cirujanos y otros especialistas que posteriormente permitió el desarrollo de los trasplantes de corazón, hígado, páncreas y pulmón.

En 1985, se constituyó la Comisión de Investigación, para ordenar y potenciar la actividad científica del complejo sanitario



y sentar las bases del modelo investigador actual.

Consolidación con IMIBIC

La creación de IMIBIC en 2008, fruto de la alianza entre la Junta de Andalucía, la Universidad de Córdoba y el propio hospital, supuso un importante impulso para consolidar un modelo de investigación traslacional conectado directamente con la práctica clínica y las necesidades reales de los pacientes.

Actualmente, el IMIBIC está acreditado por el Instituto de Salud Carlos III y se ha consolidado como uno de los principales espacios científicos de Andalucía, integrando alrededor de **1.200 profesionales** de perfiles clínicos, básicos y tecnológicos.

Mesa de expertos y conferencias

La jornada incluyó una mesa-colquio moderada por la directora médica del complejo sanitario, Elena García, con la participación de investigadores clínicos consolidados como José López Miranda, Concepción Herrera, Fernando Sarramea, Álvaro Arjona y Pablo López.

Se abordaron cuestiones sobre la evolución de la investigación clínica, el desarrollo de terapias innovadoras y personalizadas, el avance de la investigación quirúrgica, el papel de la enfermería investigadora y la aportación de la salud mental a una visión más integral de la medicina.

La doctora Marta Garaulet ofreció la conferencia magis-

tral 'Sincronízate: el poder del cuándo en tu salud metabólica', mientras que Teresa Arnandis, conocida como Lady Science, impartió la charla 'Salud sin patrañas: los últimos hallazgos científicos sobre longevidad'.

Investigación del aceite de oliva

Los asistentes participaron en una cata de aceite de oliva virgen extra organizada por la Asociación Empresarial de Almazaras de Córdoba (AEACO). Desde hace más de tres décadas, el hospital e IMIBIC investigan sobre los beneficios saludables del aceite de oliva, especialmente en salud cardiovascular, envejecimiento saludable y prevención de enfermedades crónicas.

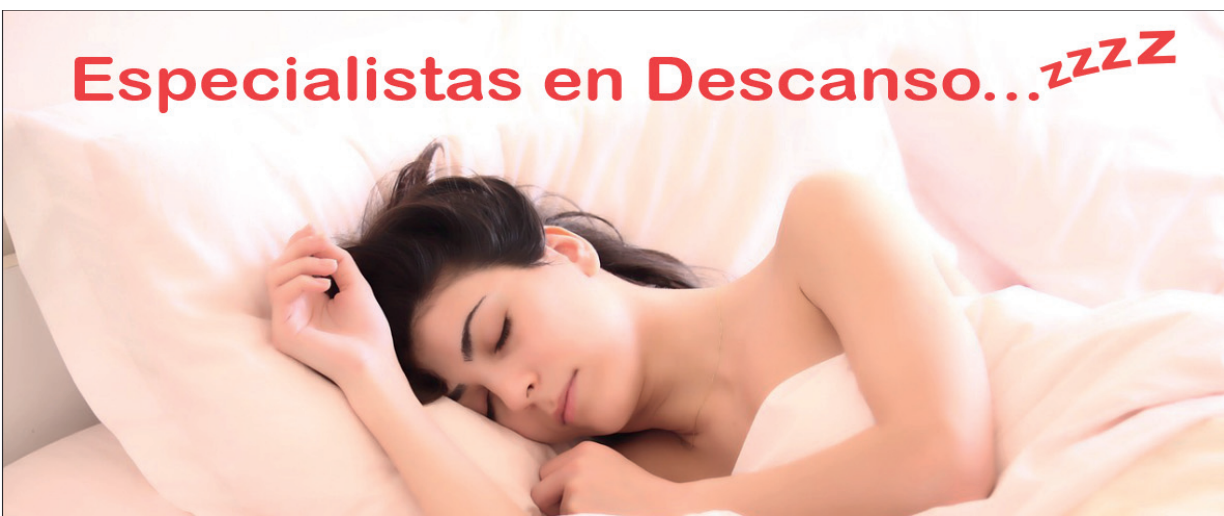
Hermanamientos institucionales

La jornada concluyó con un doble acto de hermanamiento. El IMIBIC formalizó su unión con el Instituto Ramón y Cajal de Investigación Sanitaria (IRYCIS), y posteriormente tuvo lugar el hermanamiento entre el Hospital Universitario Reina Sofía y el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. ■

Para saber más...

IMIBIC nació en 2008 como alianza entre Junta de Andalucía, Universidad de Córdoba y Hospital Reina Sofía. Su modelo de investigación traslacional conecta directamente la ciencia con la práctica clínica y las necesidades reales de los pacientes.

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 falta de enfermeras en residencias cordobesas pone en riesgo a 6000 mayores

El Colegio de Enfermería de Córdoba alerta de la situación crítica que vivirán las residencias este verano por la escasez de profesionales debido a las precarias condiciones laborales y la fuga hacia hospitales

REDACCIÓN

► La organización colegial cordobesa demanda al futuro nuevo Gobierno de la Junta de Andalucía una dotación adecuada de enfermeras por ratio de residentes para garantizar la seguridad y la calidad de vida de los casi 6.000 mayores que residen en las 91 residencias de la provincia cordobesa, cuyas patologías crónicas complejas exigen cuidados de enfermería que no pueden ser cubiertos por otros perfiles como trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales o fisioterapeutas.

Condiciones precarias y fuga de profesionales

Esta falta de enfermeras se debe, fundamentalmente, a las condiciones precarias que se ofertan en este sector, y se agrava especialmente durante el verano, periodo en el que se registra una 'fuga' de enfermeras de las residencias hacia los hospitales, por las contrataciones que realizan los cen-

tros hospitalarios para cubrir las vacaciones de verano, lo que deja a los mayores sin una atención adecuada en las residencias.

Esta fuga provoca que muchos centros operen con ratios mínimos o, en ocasiones, sin ninguna enfermera durante horas críticas y cuidados sensibles como el manejo de la medicación. **"Las residencias concertadas y privadas ofrecen contratos inestables, peores sueldos y cargas de trabajo inasumibles, lo que provoca una fuga de talento enfermero hacia el sistema público"**, explica la presidenta del Colegio, Natalia Pérez.

Exigencia de ratios mínimas

El Colegio de Enfermería cordobés demanda urgentemente al nuevo Gobierno de la Junta de Andalucía una dotación adecuada de enfermeras por ratio de residentes. Como mínimo, la ratio que establece la normativa vigente (Orden de 5 de noviembre de 2007), que exige en las resi-



«La normativa exige una enfermera por cada 25 residentes»

dencias una enfermera por cada 25 residentes.

"Instamos a la Junta de Andalucía a blindar la presencia de enfermeras en los centros residenciales, garantizando condiciones dignas que eviten la fuga de profesionales en este sector. Una residencia de mayo-

res debe prestar una atención sociosanitaria de calidad, y no ser solo un lugar de acogida", señala Natalia Pérez.

Perfil cada vez más complejo

El papel clave de la Enfermería en las residencias se evidenció en las recientes IV Jornadas de Cen-

tros Residenciales de Córdoba celebradas el pasado 24 de abril, donde se resaltó que el perfil del usuario de las residencias es cada vez más complejo.

Actualmente, la mayoría de los casi 6.000 usuarios de las 91 residencias que existen en la provincia de Córdoba son personas longevas con pluripatologías crónicas -tales como demencias, diabetes, insuficiencias cardíacas, úlceras por presión, etc.-; que requieren cuidados complejos y una valoración de enfermería constante.

Riesgos para la salud

Diversos estudios científicos evidencian que la ausencia de personal de Enfermería en los turnos de tarde, noche o fines de semana de las residencias conlleva riesgos directos: **aumento de ingresos hospitalarios evitables por mal control de patologías, errores en la medicación y demoras en curas críticas**, y menor calidad de vida y bienestar emocional de los residentes. ■

TU ESTUDIO DE COCINAS EN CÓRDOBA



www.trazoscocinas.es

Cita previa 957356828



IMPLANTOLOGÍA, ESTÉTICA DENTAL
Y ODONTOLOGÍA GENERAL
Dr. Tomás Páez

ODONTOLOGÍA GENERAL Y
ENDODONCIA
Dra. Lourdes Palacios

ORTODONCIA-ODONTOPEDIATRÍA
Dr. Ignacio Gallego

PERIODONCIA
Dr. Ramón Gallego



DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTOS
PERSONALIZADOS

FINANCIACIÓN A SU MEDIDA

EXPERIENCIA Y DEDICACIÓN ENCONTRANDO LOS MEJORES RESULTADOS
DE SALUD Y ESTÉTICA PARA NUESTROS PACIENTES

TU SONRISA, NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN

 957 48 12 31

 C/ JESÚS Y MARÍA, 6 - 4º5

 @centrodentaljesusmaria

Alertan de que los vapeadores dañan el desarrollo cerebral de adolescentes

El doctor Luis Manuel Entrenas, jefe de Neumología del Hospital Quirónsalud Córdoba, advierte que los cigarrillos electrónicos contienen sustancias tóxicas que alteran el desarrollo cerebral y provocan daño pulmonar en jóvenes.

REDACCIÓN

► El doctor Entrenas ha alertado, con motivo de la celebración el próximo 31 de mayo del **Día Mundial sin Tabaco**, del incremento del uso de estos dispositivos entre adolescentes y jóvenes y de la falsa percepción de seguridad que rodea a las nuevas formas de consumo de nicotina, que incluyen compuestos para generar la denominada niebla escénica utilizada en espectáculos para crear efectos especiales de humo, cuya inhalación puede provocar patologías respiratorias incluso a bajas concentraciones.

Casi la mitad de adolescentes ha probado cigarrillos electrónicos

Según los últimos datos de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR), **cerca de la mitad de los adolescentes de entre 14 y 18 años ha probado cigarrillos electrónicos en el último año** y más de un 25% reconoce haberlos consumido en el último mes, con una prevalencia especialmente elevada entre las chicas.

El doctor Entrenas ha advertido de que “el tabaquismo sigue siendo la mayor amenaza para la salud, liderando el ranking de muertes evitables”, y ha insistido en que las nuevas formas de consumo de nicotina “no son inocuas ni constituyen una alternativa segura al tabaco”. Además, estos dispositivos contienen compuestos orgánicos volátiles relaciona-

dos con sustancias cancerígenas, y metales tóxicos como cromo, zinc o estaño, capaces de afectar a las vías respiratorias y provocar enfermedades pulmonares.

Impacto en el desarrollo cerebral

El doctor Entrenas ha insistido en el impacto de la nicotina en el desarrollo cerebral de los adolescentes. **“El cerebro continúa desarrollándose hasta aproximadamente los 25 años y la nicotina puede alterar áreas relacionadas con la atención, el aprendizaje, el control de los impulsos y el estado de ánimo”,** ha explicado. Además, ha subrayado que el consumo de nicotina durante la adolescencia puede modificar la formación de conexiones neuronales y aumentar el riesgo de desarrollar otras adicciones en el futuro.

Asimismo, el neumólogo ha señalado que muchos vapeadores incorporan saborizantes y aromatizantes que, aunque son inocuos como aditivos alimentarios, pueden modificarse al calentarse y se han relacionado con enfermedades respiratorias como la bronquiolitis.

Normalización preocupante entre jóvenes

En este sentido, el especialista ha mostrado su preocupación por la normalización creciente del vapeo entre los jóvenes, favorecida por estrategias de marketing muy atractivas y por la falsa



No existe evidencia científica que avale el uso de cigarrillos electrónicos como método eficaz para dejar de fumar

creencia de que estos dispositivos apenas tienen riesgos para la salud. “Muchos adolescentes comienzan a vapear pensando que no existe peligro y terminan desarrollando una dependencia a la nicotina que facilita posteriormente el consumo de tabaco convencional”.

El doctor Entrenas ha afirmado además que **no existe evidencia científica que avale el uso de cigarrillos electrónicos o productos de tabaco calentado**

como método eficaz para dejar de fumar. “Ninguno de estos dispositivos está reconocido como tratamiento para abandonar el tabaco y, lejos de ayudar, perpetúan la adicción a la nicotina”, ha afirmado.

El tabaquismo provoca cada año alrededor de 56.000 muertes en España y cerca de 8 millones en el mundo. Además de estar directamente relacionado con enfermedades respiratorias graves como la Enfermedad Pulmo-

nar Obstructiva Crónica (EPOC) o el cáncer de pulmón, también aumenta el riesgo de patologías cardiovasculares, distintos tipos de cáncer y enfermedades infecciosas debido al deterioro del sistema inmune.

Ante esta situación, el especialista ha destacado la importancia de reforzar las campañas de prevención y educación sanitaria dirigidas especialmente a niños y adolescentes, así como de aplicar a los nuevos productos de nicotina la misma regulación y restricciones que al tabaco convencional. “No podemos permitir que una nueva generación se enganche a la nicotina bajo una apariencia moderna, tecnológica e inofensiva”, ha concluido. ■

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.

Alertan del aumento de lesiones evitables entre aficionados al crossfit

Especialistas del Hospital Quirónsalud Córdoba advierten del incremento de consultas por lesiones musculoesqueléticas asociadas a una práctica inadecuada del crossfit. Insisten en la importancia de la técnica correcta y la supervisión profesional

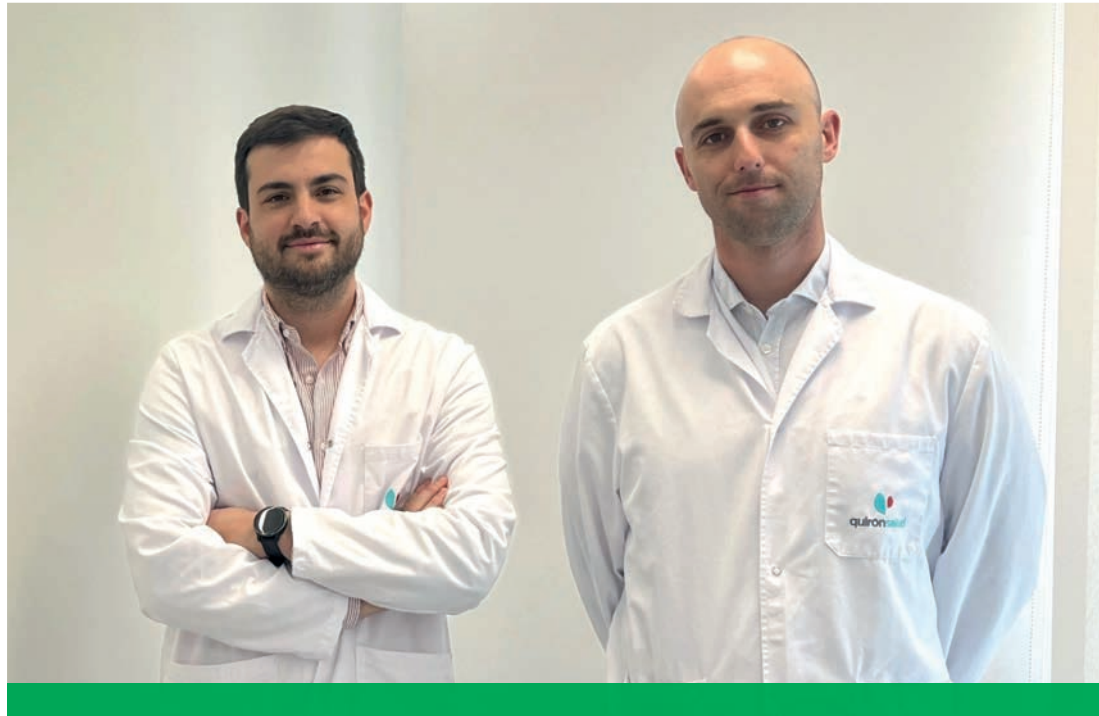
REDACCIÓN

► Los doctores Sergio González Andreu y Adrián García Iglesias, especialistas del servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital Quirónsalud Córdoba y del Centro Médico Quirónsalud Jaén, alertan de que **“la alta intensidad de muchos ejercicios y la complejidad técnica de determinados movimientos están detrás del incremento de consultas relacionadas con lesiones en extremidades inferiores”**.

En este sentido, el doctor González explica que, aunque el crossfit aporta importantes beneficios físicos, “la ejecución incorrecta de ejercicios explosivos, los cambios bruscos de dirección o una mala técnica en los aterrizajes tras los saltos pueden favorecer lesiones importantes, especialmente en la rodilla”.

Lesiones más frecuentes

Entre las patologías más frecuentes destacan las **lesiones del ligamento cruzado anterior**, habituales en movimientos de impacto y giros repentinos. También son comunes las tendinopatías rotulianas, conocidas popularmente como “rodilla del saltador”, provocadas por sobrecargas repetidas, así como los síndromes femoropatellares, aso-



«La alta intensidad de muchos ejercicios y la complejidad técnica de determinados movimientos están detrás del incremento de consultas relacionadas con lesiones en extremidades inferiores»

ciados a desequilibrios musculares o alteraciones en la alineación de la articulación.

Por su parte, el doctor Adrián García destaca que, en el caso

del pie y el tobillo, “los esguinces de tobillo continúan siendo las lesiones más prevalentes, especialmente durante ejercicios pliométricos o levantamientos

en los que existe pérdida de estabilidad”. A ello se suman las fascitis plantares, derivadas de impactos repetidos y de una adaptación insuficiente al entrenamiento, además de las tendinopatías aquileas, que pueden evolucionar hacia roturas parciales o completas si no se tratan de forma precoz.

El doctor García también observa un aumento de las **lesiones por estrés**, como las fracturas por sobrecarga en metatarsianos, relacionadas con entrenamientos intensivos sin los periodos de descanso adecuados. “Son pato-

logías que inicialmente pueden pasar desapercibidas, pero que pueden comprometer seriamente la continuidad deportiva del paciente”, subraya.

Algunos datos sobre las lesiones

1. Las lesiones del ligamento cruzado anterior son las más graves y pueden requerir cirugía.
2. Los esguinces de tobillo representan el 40% de las lesiones en deportes de impacto.
3. La 'rodilla del saltador' afecta principalmente a deportistas entre 20 y 35 años.

La importancia de la prevención

Ante esta situación, los especialistas remarcan la importancia del papel preventivo de la traumatología deportiva. La valoración biomecánica, el estudio de la pisada y la detección de factores de riesgo individuales permiten anticiparse a muchas lesiones y adaptar el entrenamiento a las características de cada deportista.

Asimismo, destacan que **la supervisión por parte de entrenadores cualificados y una progresión adecuada de las cargas de trabajo resultan fundamentales** para minimizar riesgos y garantizar una práctica deportiva segura.

El crecimiento continuado del crossfit, concluyen los especialistas, refuerza la necesidad de fomentar la educación del paciente, la prevención y la intervención precoz como herramientas esenciales para mejorar el rendimiento físico sin comprometer la salud. ■

Dr. José M^a Cabrera

**Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética**

647 626 852

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba



¿Qué es el crossfit?

El crossfit combina ejercicios de halterofilia, gimnasia y cardio de alta intensidad. Surgió en Estados Unidos en los años 70 y llegó a España a principios de los 2000, experimentando un crecimiento exponencial en la última década.

Quirónsalud Córdoba, único hospital provincial con certificación Excelente

El Hospital Quirónsalud Córdoba obtiene la máxima acreditación de la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía, convirtiéndose en el primer centro cordobés, público o privado, en conseguir este reconocimiento que avala la excelencia asistencial

REDACCIÓN

► Con esta acreditación, el Hospital Quirónsalud Córdoba se convierte en el único hospital de la provincia que cuenta con este distintivo y el segundo de Andalucía que ha alcanzado el máximo nivel de certificación de la ACSA, consolidando así su compromiso con la excelencia, la innovación y la mejora continua en la atención sanitaria.

La **certificación Excelente** reconoce el cumplimiento de los estándares más exigentes en materia de seguridad del paciente, liderazgo y organización, gestión por procesos, continuidad asistencial, derechos del paciente, calidad científico-técnica, innovación, investigación, tecnología y humanización de la asistencia sanitaria.

La obtención de este reconocimiento supone un nuevo hito para el hospital, que ya consiguió en 2021 la certificación en nivel Óptimo, y refleja la evolución y consolidación de un modelo asistencial



centrado en el paciente, basado en la excelencia clínica, la innovación tecnológica y la mejora permanente de todos sus procesos.

Aspectos valorados en la evaluación

Entre los aspectos especialmente valorados durante el proceso de evaluación destacan la consolidación de una sólida cultura de calidad y seguridad del paciente,

el impulso de herramientas de gestión y evaluación continua, la incorporación de nuevas tecnologías y la apuesta por una atención personalizada y humanizada.

El hospital obtiene mayores niveles de cumplimiento en criterios como '**Liderazgo y organización del centro**', '**Derechos del paciente y continuidad asistencial**', y '**Seguridad del paciente**', poniendo en valor aspectos como

la integridad de la información clínica, accesibilidad y trazabilidad de la asistencia.

Mejoras en la experiencia del paciente

La certificación pone en valor iniciativas orientadas a mejorar la experiencia del paciente y la accesibilidad a los servicios sanitarios, como el **Portal del Paciente**, que facilita el acceso a informes y

pruebas diagnósticas, la comunicación directa con los especialistas, la gestión online de citas y la consulta de la historia clínica.

El Hospital mantiene una estrategia orientada a la innovación

La certificación reconoce el cumplimiento de los estándares más exigentes

clínica, el avance tecnológico y la creación de entornos asistenciales que priorizan la seguridad, el bienestar y la comodidad del paciente.

Este centro cuenta además con las máximas certificaciones de calidad asistencial internacionales, siendo el único hospital de la provincia de Córdoba con la acreditación de la Joint Commission International, renovada recientemente en diciembre de 2025. ■

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



actualidad sanitaria

CÓRDOBA SANA

Quirónsalud Córdoba estrena Unidad de Aparato Locomotor multidisciplinar

El Hospital Quirónsalud Córdoba inaugura una nueva Unidad Avanzada de Aparato Locomotor que ofrece atención integral para patologías musculoesqueléticas con un equipo multidisciplinar de especialistas en traumatología, rehabilitación y medicina deportiva

REDACCIÓN

► Esta nueva unidad multidisciplinar está integrada por especialistas de los servicios de Cirugía Ortopédica y Traumatología, Medicina del Deporte, Reumatología, Rehabilitación y Neurología del centro. Realiza de forma coordinada un abordaje completo y especializado de la salud musculoesquelética, adaptado a cada paciente y centrado en la recuperación de la movilidad y en la mejora de su calidad de vida.

Con este nuevo modelo se da respuesta a la demanda asistencial relacionada con lesiones traumáticas, patologías degenerativas, dolencias articulares y musculares, lesiones deportivas, y problemas neurológicos.



Técnicas avanzadas y tratamientos personalizados

La atención multidisciplinar permite aplicar tratamientos individualizados desde una visión global del paciente, favoreciendo

diagnósticos más precisos y una recuperación más rápida y eficaz. Este nuevo modelo incorpora técnicas y procedimientos avanzados en cirugía ortopédica, medicina del deporte y rehabilitación.

Entre las técnicas destacadas se encuentran el uso de **técnicas mínimamente invasivas, medicina regenerativa, cirugía artroscópica, y programas de recuperación funcional personalizada**, para

reducir tiempos de recuperación y mejorar los resultados.

Objetivos prioritarios

Reducir el dolor y mejorar la calidad de vida son objetivos prio-

ritarios de esta área asistencial, que lleva a cabo un abordaje diagnóstico y terapéutico de la patología ortopédica y traumática musculoesquelética. También resulta clave el tratamiento rehabilitador de la disfunción o discapacidad asociada a enfermedades reumatológicas.

La unidad también se encarga de la valoración y el tratamiento de la patología de la columna vertebral, tanto en pacientes adultos como pediátricos. El tratamiento rehabilitador precoz tras cirugía traumática es esencial para recuperar la movilidad y para prevenir complicaciones.

La creación de esta nueva unidad responde al compromiso del Hospital Quirónsalud Córdoba con una medicina centrada en dar respuesta a las necesidades de los pacientes. La complejidad de muchas patologías relacionadas con la movilidad hace fundamental un abordaje coordinado desde distintas especialidades. ■

CENTRO MEDICO CIUDAD JARDIN

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

• Especialidades médicas

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

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

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

• Odontología Implantología, conservadora, ortodoncia, periodoncia,

• Medicina estética

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

Cita previa en los teléfonos
957 450 002 y 957 450 021

Avda.Gran Vía Parque 21 local, segunda entrada C/Julio Pellicer 26 local - 14005 CÓRDOBA

Lo que debes conocer de las grasas viscerales

La grasa visceral es la primera que se elimina con ejercicio, a diferencia de la subcutánea que tarda más



RAFAELA TORRES
ESPECIALISTA NUTRICIÓN Y DIGESTIVO

► La **grasa visceral**, que envuelve los órganos internos como el hígado, el páncreas y los riñones, es también la primera que se elimina con el ejercicio, a diferencia de la subcutánea que tarda más en desaparecer.

Los depósitos viscerales son realmente importantes para el cuerpo, ya que protegen los órganos internos de los efectos del am-

biente. Sin embargo, tu masa total no debe exceder el 10 % - 15 % de la cantidad total de toda la grasa corporal.

Ganar más grasa visceral de lo permitido es un peligro para la salud. Su exceso puede provocar enfermedades como:

- Venas varicosas, ya que hay una presión excesiva en las piernas.
- Infarto de miocardio, ya que el corazón está cubierto de grasa y comienza a fallar.
- Enfermedades de carácter oncológico.
- Trastornos hormonales.
- Alteración de los procesos metabólicos en el cuerpo.
- Nuestro cuerpo necesita la grasa subcutánea. Al reponer las reservas de energía, nos da vitalidad y nos calienta cuando hace frío. Como ustedes saben, esta se almacena en nosotros a través del consumo de alimentos. **Pero si comes demasiado o con mucha frecuencia, tu organismo comienza a reservarla no**

en la capa subcutánea, sino directamente cerca de los órganos internos. Dicha grasa recibe el nombre de visceral.

En primer lugar, necesitas seguir una dieta saludable. Aumenta tu consumo de vegetales, ya que tu ingesta de alimentos

diaria debe consistir en un 70 % de frutas y verduras. **Reduce el consumo de grasas animales (mantequilla, ternera o cerdo) y similares de origen vegetal (aceite de palma y de coco) DERIVAN A GRASAS TRANS.**

Es necesario evitar las grasas trans que se utilizan en la creación de varios sustitutos de los aceites naturales (la denominada producción en masa, imitación barata de la mantequilla). Además, estos se utilizan a menudo en la preparación de varios pastelitos o muffins, galletas y así por el estilo.

Revisa tu dieta y **elimina los alimentos con un alto índice glucémico.** Tales productos aumentan dramáticamente el contenido de azúcar en la sangre, lo que genera un descontrol en la síntesis de la insulina.

Intenta minimizar tu consumo de bebidas alcohólicas. La causa principal es un conjunto

de hábitos, ni siquiera se trata del alcohol, va más allá de los bocadillos que consumimos.

Reemplaza el pan blanco con productos hechos de harina gruesa sin refinar.

Come alimentos con alto contenido de fibra para limpiar los intestinos. Olvídate de los bocadillos que son "placeres culpables". Las nueces, las frutas secas, los cítricos y los vegetales crudos son una alternativa indispensable a los emparedados dañinos.

Y, **lo más importante, trata de encontrar tiempo para hacer ejercicio regularmente.** Quema grasa visceral con actividades físicas intensas, como correr, nadar, montar en bicicleta, jugar fútbol o tenis. El principal enemigo de la grasa interna es la actividad. Muévete más y sigue las reglas de una alimentación saludable. Verás cómo este tejido molesto se derretirá día tras día, como el hielo en un día de verano. ■



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

La grasa visceral se mide mediante resonancia magnética o escáner DEXA. También existe la impedancia bioeléctrica, un método más accesible que estima la composición corporal mediante electrodos. Muchas básculas modernas incluyen esta tecnología para uso doméstico.

Entrevistamos a Isabel Rosales, jefa de comidas en La Posada del Caballo Andaluz

Isabel Rosales nos habla sobre gastronomía, bienestar y la importancia de compartir los momentos que importan

REDACCIÓN

► Junio es el mes de las graduaciones, las comidas de compañeros y las celebraciones que marcan el cierre de un curso o un intenso periodo de trabajo. En una sociedad cada vez más acelerada, reunirse alrededor de una mesa se ha convertido en algo más valioso que nunca: la gastronomía no solo alimenta el cuerpo, también nos conecta con quienes nos rodean.

Para hablar de ello conversamos con Isabel Rosales, quien junto a sus hermanos continúa el legado familiar de Grupo Rosales desde La Posada del Caballo Andaluz, en el corazón de San Basilio.

¿Qué relación cree que existe entre la gastronomía y el bienestar?

La relación es mucho más estrecha de lo que a veces pensamos. Cuando hablamos de bienestar solemos centrarnos en la alimentación saludable o en el ejercicio físico, pero también hay una parte emocional muy importante. Comer es una necesidad, pero compartir una comida es una experiencia. Es un momento para conversar, para disfrutar sin prisas y para conectar con otras personas.

La gastronomía tiene la capacidad de despertar recuerdos, emociones y sensaciones. Muchas veces asociamos determinados platos a momentos felices de nuestra vida, a reuniones familiares o a celebraciones especiales. Por eso creo que una buena mesa también puede contribuir a nuestro bienestar emocional.

Vivimos en una época marcada por las prisas. ¿Estamos per-



diendo el hábito de disfrutar de la comida?

En cierto modo sí. El ritmo de vida actual nos obliga muchas veces a comer rápido, pendientes del teléfono o pensando en la siguiente tarea que tenemos que hacer. Sin embargo, cada vez hay más personas que buscan precisamente lo contrario: espacios donde poder desconectar y disfrutar del momento.

Creo que estamos redescubriendo el valor de las cosas sencillas. Sentarse a la mesa, compartir una conversación agradable o disfrutar de una sobremesa tranquila son pequeños placeres que tienen un efecto muy positivo en nuestro día a día.

Junio es un mes de encuentros y celebraciones. ¿Por qué cree que es importante celebrar?

Porque celebrar significa reconocer el camino recorrido. Durante el año estamos tan centrados en las obligaciones y en alcanzar objetivos que a menudo olvidamos detenernos y valorar todo lo conseguido.

Junio es un mes especialmente bonito porque está lleno de momentos que marcan el final de una etapa. Es la época de las graduaciones, de los cierres de curso y de los encuentros que ponen el broche final a meses de esfuerzo y dedicación. Son días en los que vemos la emoción de los estudiantes al alcanzar una

meta y el orgullo de los padres, abuelos y familiares que les han acompañado durante todo el camino.

Lo mismo ocurre entre compañeros de trabajo. Después de meses de dedicación, una comida o una cena permite agradecer el esfuerzo compartido, fortalecer relaciones y crear recuerdos que permanecen mucho más allá de lo profesional.

Creo que celebrar es una necesidad humana. Nos ayuda a poner en valor los momentos importantes de la vida, a compartir nuestra alegría con los demás y a recordar que los logros tienen aún más significado cuando se disfrutan en compañía.

¿Es posible disfrutar de la gastronomía tradicional y mantener hábitos saludables?

En nuestra cocina conviven recetas más ligeras y frescas como el salmorejo cordobés, la mazamorra o el gazpacho rojo con platos tradicionales que forman parte de nuestra historia gastronómica, como la gallina en pepitoria, el bacalao a la cordobesa, las manitas de cerdo o la pifarrada de conejo. Son platos que nos conectan con nuestras raíces y que muchas veces recuerdan a las comidas que preparaban nuestras madres y abuelas.

Además, cada vez prestamos más atención a las necesidades específicas de nuestros clientes. En Grupo Rosales formamos parte de la Red Córdoba Sin Gluten y contamos con numerosas opciones aptas para personas celíacas, así como alternativas adaptadas a distintas intolerancias alimentarias.

Creo que disfrutar de la buena mesa y cuidar la alimentación no son conceptos opuestos. Lo importante es apostar por productos de calidad, una alimentación variada y equilibrada y, por supuesto, disfrutar de la gastronomía como parte de nuestro bienestar y de nuestra cultura.

¿Qué le gustaría que sintiera un cliente al marcharse de La Posada?

Me gustaría que se fuera con la sensación de haber vivido una experiencia agradable. Que recuerde la comida, el entorno y el trato recibido, pero sobre todo que recuerde el momento compartido con las personas que le acompañaban.

Al final, nuestro trabajo consiste en crear espacios donde las personas puedan disfrutar, celebrar y sentirse bien. Y cuando un cliente se marcha con una sonrisa, sentimos que hemos cumplido nuestro objetivo.

Pero, si soy sincera, me hace especial ilusión cuando alguien nos dice que se ha sentido como en casa. Que la comida le ha recordado a los sabores de su infancia, a las recetas de su madre o de su abuela, o que ha disfrutado de una sobremesa tranquila rodeado de las personas que quiere. Creo que esos pequeños detalles son los que realmente permanecen en la memoria y los que dan sentido a nuestro trabajo.

Me gustaría que quienes nos visitan se lleven un pedacito de Córdoba, de su hospitalidad y de esa forma tan nuestra de entender la vida: alrededor de una mesa, sin prisas y disfrutando de la buena compañía. ■

PUERTA SEVILLA
TABERNA RESTAURANTE CÓRDOBA

RESTAURANTE
957 297 380

LA VIUDA
TABERNA

TABERNA
957 296 905

LA POSADA DEL CABALLO ANDALUZ
CASA DE COMIDAS

CASA DE COMIDAS
957 290 374

grupo rosales

en el corazón de San Basilio



Collection **Todoliva**

AOVEs de fincas Multivarietales en seto

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



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

Collection **Aoves Todoliva**

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

Nunca es tarde para empezar a moverse

Ponerse en forma a partir de los 40 con una larga historia de vida sedentaria no solo es posible: es uno de los cambios con mayor impacto en la salud a medio plazo. Cardio, fuerza, constancia y, sobre todo, perder el miedo a empezar desde cero

REDACCIÓN

► Hay una frase que los especialistas en medicina del deporte escuchan con demasiada frecuencia: «Ya es tarde». La dice el hombre de 45 años que lleva una década sin hacer ejercicio. La dice la mujer de 42 que nunca ha pisado un gimnasio.

La respuesta es rotunda: no es tarde. Lo que sí cambia con la edad y los años de inactividad es el punto de partida, y reconocerlo no es una derrota, sino el primer paso inteligente hacia una vida más activa.

El cuerpo a los 40: qué ha cambiado y qué no

A partir de los 40, el cuerpo experimenta cambios fisiológicos reales que conviene conocer para adaptar la estrategia. La masa muscular comienza a disminuir de forma progresiva —un proceso conocido como sarcopenia— y el metabolismo se vuelve algo más lento. La recuperación tras el esfuerzo tarda un poco más, y la rigidez articular es más perceptible, sobre todo por las mañanas.

Pero la capacidad del organismo para adaptarse no cambia. El músculo sigue respondiendo al entrenamiento. El corazón sigue mejorando su eficiencia con el ejercicio regular. Y el cerebro sigue liberando endorfinas después de una buena sesión de movimiento. La diferencia entre empezar a los 25 y hacerlo a los 42 solo es que los resultados tardan un poco más en llegar.

El primer obstáculo: la pereza y la vergüenza

Antes de hablar de rutinas, conviene abordar lo que realmente frena a la mayoría: la barrera psicológica. No es falta de tiempo —esa es solo una excusa—. Es el miedo a

hacer el ridículo, a no saber hacerlo, a sentirse fuera de lugar, o simplemente a empezar algo sabiendo que los primeros días van a ser duros.

La clave está en bajar el umbral de entrada al máximo. El primer objetivo no es adelgazar ni ponerse en forma: es crear el hábito. Y para hacerlo, lo más importante no es quemar calorías, sino la constancia. Los expertos en psicología del comportamiento hablan de la regla de los dos minutos: en el caso del ejercicio, se traduce en ponerse la ropa deportiva. Solo eso. Quien se pone las zapatillas tiene muchas más probabilidades de acabar moviéndose que quien sigue en el sofá diciéndose que mañana empieza.

Cardio: el motor del cambio

Para alguien con vida sedentaria que quiere empezar desde cero, el ejercicio cardiovascular es el primer pilar: es el que más rápidamente genera sensación de mejora y regula el estado de ánimo.

Una rutina de iniciación puede comenzar con caminar a ritmo enérgico durante 20-30 minutos al día. No pasear: caminar con intención, respirando a fondo, a un ritmo que exija un ligero esfuerzo. Desde ahí se pueden incorporar sesiones cortas de cardio de bajo impacto en casa: sentadillas suaves, elevaciones de rodilla, desplazamientos laterales o subida y bajada de escaleras. No hace falta espacio ni aparatos. Hace falta regularidad: mejor 20 minutos tres veces por semana que una hora y media el domingo.

Fuerza: el gran olvidado que lo cambia todo

Si el cardio es el motor, la fuerza es la estructura. Y es el componente que más se subestima pasados los 40. Trabajar los músculos contra



«A los 40, empezar a moverse no es recuperar el tiempo perdido. Es, simplemente, empezar»

resistencia frena la sarcopenia y acelera el metabolismo basal, y el peso corporal es más que suficiente para comenzar: sentadillas, zancadas, flexiones con las rodillas en el suelo, fondos en una silla, planchas de 10-20 segundos. Ninguno requiere equipamiento. Todos generan cambios musculares reales en pocas semanas.

Una rutina realista combina dos o tres días de cardio con dos de fuerza, en sesiones de 20-30 minutos. Un objetivo alcanzable que ya supone una transformación enorme respecto al sedentarismo.

Construir una rutina donde no existía

El mayor error es intentar imponer de golpe una disciplina que choca con años de hábitos. La solución es anclar el ejercicio a

algo que ya se hace: los minutos que tarda el café pueden ser de movilidad articular; una serie de televisión, el fondo de una sesión de estiramientos. El ejercicio puede infiltrarse en la rutina existente hasta que la transforma.

Un diario de entrenamiento —aunque sea un cuadernillo sencillo— multiplica la adherencia. Ver escritos los días de actividad genera una inercia positiva: no querer romper la racha se convierte en motivación.

¿Cuándo dar el salto al gimnasio?

Cuando las sesiones en casa empiecen a sentirse cómodas y el cuerpo pida más resistencia, normalmente entre el segundo y el cuarto mes. A partir de ahí, el gimnasio ofrece lo que el salón no puede dar: progresión estructurada, profesionales y componente social. Para quien le dé reparo, una sesión de iniciación con un monitor —que la mayoría de centros incluyen con la matrícula— resuelve la inseguridad en pocas horas. Y quien no encaje en el gimnasio convencional tiene muchas alternativas: yoga, pilates, grupos de running para principiantes, senderismo, piscina municipal.

Los cambios físicos visibles tardan semanas. Pero el sueño mejora antes, la energía sube antes, y la tensión del cuello y la espalda baja antes. Esos son los primeros dividendos del movimiento, y son los que convierten el ejercicio de obligación en necesidad.

A los 40, empezar a moverse no es recuperar el tiempo perdido. Es, simplemente, empezar. ■





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.**



Especialistas en piscina y jardín



AGROCOR 
www.agrocor.com   



**Localiza la tienda
más cercana a ti**

STIHL

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

Salmorejo cordobés



El plato frío más emblemático de Córdoba, textura sedosa y sabor profundo a tomate y aceite.

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

- Ingredientes:
- 1 kg tomates maduros,
 - 150-200 g pan de telera (miga),
 - 1 diente de ajo,
 - 100 ml aceite de oliva virgen extra,
 - sal,
 - jamón ibérico y huevo cocido para acompañar.

Preparación:

Tritura los tomates lavados —sin pelar— junto al ajo. Añade la miga de pan remojada y escurrida y vuelve a triturar. Con la batidora en marcha, incorpora el aceite de oliva en hilo fino hasta obtener una textura cremosa y emulsionada. Sazona al gusto. Refrigera al menos dos horas. Sirve muy frío con huevo cocido picado y virutas de jamón ibérico.

¿Quieres recibir nuestro boletín electrónico?

Apúntate siguiendo el QR



CÓRDOBA SANA

EL PERIÓDICO CORDOBÉS DE SALUD Y BIENESTAR

Días de salud internacionales en junio

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 DÍA MUNDIAL DEL DONANTE DEL CÁNCER DE PRÓSTATA	12	13	14 DÍA MUNDIAL DEL DONANTE DE SANGRE
15	16	17	18 DÍA MUNDIAL DEL DONANTE DEL CÁNCER DE RIÑÓN	19	20	21 DÍA MUNDIAL DE LA ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5



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, cespced 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 ALEGRA, 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



Nos importa lo que más te importa.

Planbebé

Ayuntamiento de Córdoba

500€

*para todos los nacimientos o adopciones
de familias residentes en Córdoba a partir
del 1 de enero de 2025*



AYUNTAMIENTO
DE CÓRDOBA

Para más información: chequebebe.cordoba.es

