CÓRDOBA SANA

julio de 2026

Número 227. El periódico gratuito cordobés de salud y bienestar desde 2004

El Colegio de Médicos celebra su Día de la Profesión Médica 2026 5

El Reina Sofía sensibiliza sobre las enfermedades reumáticas 10

Una de cada tres personas tiene alergia y muchas aún no lo saben 11

Refresca tu cuerpo: El menú perfecto para el verano 13

Quirónsalud, único hospital de la provincia con cirugía Latarjet artroscópica de hombro

(más información en la página 4)

editorial y sumario

CÓRDOBA SANA

Cuidarnos para cuidar

Empezamos este número con una condena firme. En las últimas semanas, el servicio de urgencias del Hospital Reina Sofía ha registrado tres agresiones a profesionales sanitarios: dos enfermeras y un médico. No son hechos aislados. En lo que va de año, la provincia acumula ya una docena de incidentes, y los datos del Observatorio andaluz cifraron en 173 las agresiones registradas en Córdoba durante 2025. Ningún profesional debería temer ir a trabajar. Quien cuida merece, como mínimo, respeto y seguridad. Saludamos los pasos institucionales —la futura ley andaluza con régimen sancionador específico, el refuerzo de los protocolos, la concentración sindical del pasado lunes—, pero el cambio real exige también un compromiso colectivo: paciencia en las salas de espera, contención en el lenguaje, denuncia de cada incidente. Cuidar a quienes nos cuidan no es un eslogan; es una responsabilidad cívica.

Y entrando ya en julio, dos llamamientos imprescindibles. El primero, el calor. Córdoba aprieta como pocas ciudades. Hidratación frecuente, evitar las horas centrales del día, protección solar de espectro amplio, ropa ligera y vigilancia especial con mayores, niños y personas con patologías crónicas. Un golpe de calor puede ser mortal; prevenirlo, en cambio, está al alcance de cualquiera.

El segundo, la carretera. Julio multiplica los desplazamientos por vacaciones, y con ellos los riesgos. Descanso suficiente antes de viajar, paradas cada dos horas, velocidad adecuada, cero alcohol al volante, máxima atención a la carretera y evitar el uso del móvil, que sigue siendo una de las principales causas de siniestralidad. Detrás de cada estadística hay una familia.

Salud, en definitiva, también es esto: respetar al sanitario que nos atiende, escuchar al cuerpo cuando el termómetro sube y conducir pensando en quien nos espera al final del trayecto. Desde *Córdoba Sana* o sdeseamos un buen y feliz verano.

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

ISSN: 2989-8420 **DEPÓSITO LEGAL: CO-92-2015**

La frase del mes

«Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina».

HIPÓCRATES

Sumario

Quirónsalud Córdoba, único hospital de la provincia con cirugía Latarjet artroscópica de hombro **4**

El Colegio de Médicos de Córdoba celebra su Día de la Profesión Médica 2026 **5**

El Reina Sofía lanza un podcast para desmontar 8 mitos sobre medicamentos **6**

Claves del Colegio de Médicos de Córdoba para un verano sin riesgos **8**

El Reina Sofía sensibiliza sobre las enfermedades reumáticas con una jornada ciudadana **10**

Una de cada tres personas tiene alergia y muchas aún no lo saben **11**

Córdoba se vuelca en la 8ª Cena Solidaria 'Hermano Bonifacio' de San Juan de Dios **12**

Refresca tu cuerpo con la comida: El menú perfecto para el verano **13**

Grupo Rosales presenta la segunda edición de "Tu verano más fresco" para impulsar la gastronomía, las terrazas y las experiencias nocturnas en Córdoba **14**

El tenis, un deporte completo para cuerpo y mente **16**

Acompañamiento claro y profesional en la Ley de Dependencia **19**

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

Farmacias de guardia **22**

SI NO LES HABLAS DE SEXO, LO HARÁN OTROS

La guía imprescindible para hablarles de afectividad y sexualidad sin miedo y sin llegar tarde.

@educarlaafectividad
@toromiticolibros

TOROMÍTICO

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

Joint Commission International
Quality Approval

Hospital quirónsalud Córdoba

Quirónsalud, único hospital de la provincia con cirugía Latarjet artroscópica de hombro

El Hospital Quirónsalud Córdoba ha incorporado la técnica de Latarjet por vía artroscópica para tratar la inestabilidad recurrente de hombro, convirtiéndose en el único centro de la provincia que ofrece este procedimiento mínimamente invasivo de alta complejidad, con resultados clínicos ya muy satisfactorios

REDACCIÓN

► La técnica ha sido implementada por los doctores **Rafael Carlos Muñoz López** y **María del Carmen Ruiz Bonilla**, especialistas de la Unidad de Hombro del Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología. Los primeros pacientes intervenidos han evolucionado favorablemente y sin complicaciones mayores, lo que confirma el éxito del procedimiento en el centro.

Menor tasa de reintervenciones y una recuperación más rápida: así mejora la vida de jóvenes y deportistas con inestabilidad recurrente de hombro.

Una patología que afecta especialmente a jóvenes y deportistas

La **inestabilidad recurrente de hombro** provoca episodios repetidos de luxación o la sensación de que la articulación 'se sale', limitando de forma significativa la calidad de vida. Es especialmente frecuente en personas jóvenes y deportistas, condicionando tanto la práctica deportiva como las actividades cotidianas y laborales.

Cómo funciona el Latarjet artroscópico

La técnica consiste en transferir un **injerto óseo** próximo a la articulación mediante pequeñas incisiones y bajo visión directa de una cámara, evitando las grandes aperturas que exige la cirugía convencional. Este abordaje permite una colocación más precisa del injerto, una menor agresión a los tejidos blandos y una mejor visualización, lo que facilita además el tratamiento de lesiones asociadas durante la misma intervención.

La doctora Ruiz Bonilla subraya que 'el Latarjet artroscópico nos permite ofrecer una solución definitiva con menor morbilidad que la técnica abierta tradicional, que lleva realizándose desde hace muchos años mediante incisiones de mayor tamaño'.

El doctor Muñoz López añade que 'la incorporación de esta técnica nos ha permitido evitar otros procedimientos que, aunque también se realizan por artroscopia, requieren obtener injerto óseo de otras zonas del cuerpo alejadas del hombro, lo que aumenta la agresión quirúrgica para el paciente'.

Ventajas para la recuperación

Entre los beneficios de este procedimiento destacan una **menor tasa de reintervenciones** y una recuperación más rápida, que favorece la reincorporación precoz a la actividad física, deportiva y laboral. La puesta en marcha de esta técnica refuerza la apuesta del hospital por la innovación y los tratamientos cada vez más precisos, seguros y menos invasivos. ■

Para saber más...

La técnica de Latarjet fue descrita por el cirujano francés Michel Latarjet en 1954 y se ha consolidado como uno de los procedimientos de referencia mundial para tratar la inestabilidad crónica de hombro con pérdida ósea. Hasta hace pocos años solo se realizaba mediante cirugía abierta. El abordaje artroscópico, de desarrollo más reciente, exige una curva de aprendizaje elevada y equipamiento especializado, lo que explica que muy pocos centros en España lo ofrezcan de forma rutinaria.

«El Latarjet artroscópico nos permite ofrecer una solución definitiva con menor morbilidad que la técnica abierta tradicional».

Algunos datos

1. La luxación de hombro es la luxación articular más frecuente en urgencias, representando cerca del 50% de todos los casos.

2. En menores de 25 años, el riesgo de recidiva tras una primera luxación de hombro puede superar el 80% sin tratamiento quirúrgico.

3. La técnica de Latarjet abierta lleva realizándose con éxito desde la década de 1950, con tasas de recurrencia inferiores al 5%.

4. El Latarjet artroscópico reduce significativamente el daño a los tejidos blandos al evitar grandes incisiones musculares.

El Colegio de Médicos celebra su Día de la Profesión Médica 2026

El Colegio Oficial de Médicos de Córdoba celebró el 25 de junio su tradicional Día de la Profesión Médica con homenajes a colegiados por sus trayectorias y distinciones institucionales al Hospital Reina Sofía, la Guardia Civil y el Cabildo de la Catedral de Córdoba.

REDACCIÓN

La presidenta del Colegio reafirmó el compromiso de la profesión médica con la salud de la ciudadanía y con los valores éticos y humanos que definen la medicina.

▶ La presidenta del Colegio, la **Dra. M.ª del Carmen Arias Blanco**, abrió el acto ante numerosos colegiados y representantes institucionales, destacando la dedicación, el compromiso y la vocación de servicio de los profesionales médicos. La jornada arrancó con la Junta de Patronos de la Fundación y la Asamblea General Ordinaria, donde se aprobaron las cuentas anuales y el informe de gestión del ejercicio 2025.

Homenaje a colegiados con trayectoria

El acto incluyó el tradicional reconocimiento a médicos que alcanzan hitos en su carrera profesional: bodas de plata en la corporación, cincuenta años de colegiación y la condición de médicos honoríficos. En representación de cada colectivo intervinieron los doctores **Eloy Girela López**, **Antonio Escribano Zafra** y **Luis Andrés Palenzuela Rodríguez**, respectivamente.

Distinciones de las vocalías

Las distintas vocalías del Colegio entregaron reconocimientos a profesionales y entidades destacadas:

- **Vocalía de Médicos Tutores y Docentes:** Dra. Raquel Muñoz Sánchez.
- **Vocalía de Médicos de Atención Primaria:** Dr. Manuel Gómez Gálvez.
- **Vocalía de Médicos de Hospitales:** Dra. Raquel Serrano Blanch.
- **Vocalía de Medicina Privada:** Dr. Luis Martín Medel.
- **Vocalía de Médicos de Administraciones Públicas:** Dra. Rosa María Cabrera Gisbert.
- **Vocalía de Médicos Jóvenes y Promoción de Empleo:** Equipo de Baloncesto de Médicas de Córdoba.
- **Vocalía de Médicos Seniors:** Dr. Manuel Guillén del Castillo, quien tomó la palabra en nombre de todos los homenajeados.

Reconocimientos institucionales

La Junta Directiva distinguió a tres instituciones por su vinculación con la profesión médica y con el Colegio. El **Hospital Universitario Reina Sofía** recogió el reconocimiento de manos de su director gerente, el Dr. Francisco Triviño Tarradas. La **Guardia Civil de la provincia de Córdoba** estuvo representada por el coronel jefe de la Comandancia, D. Ramón María Clemente Castrejón. Y el **Cabildo de la Catedral de Córdoba** recibió la distinción a través de su deán-presidente, D. Joaquín Alberto Nieva García.

Un cierre emotivo con música

La jornada contó con la presentación y actuación del nuevo **Coro COM Córdoba**, que añadió un tono especialmente emotivo al encuentro. La presidenta cerró el acto agradeciendo la asistencia de todos los presentes y reafirmando el compromiso de la profesión médica con la salud de la ciudadanía y con los valores éticos y humanos que definen la medicina. ■

Para saber más...

El Colegio Oficial de Médicos de Córdoba celebra cada año su Día de la Profesión Médica coincidiendo con la festividad de San Juan de Dios, patrón de la sanidad. El acto reúne a colegiados, instituciones y representantes de la sociedad civil para reconocer trayectorias y valores de la medicina. La entidad agrupa a los médicos colegiados de la provincia y, a través de su Fundación, promueve actividades formativas, asistenciales y culturales vinculadas al mundo sanitario.

actualidad sanitaria

CÓRDOBA SANA

El Reina Sofía lanza un podcast para desmontar 8 mitos sobre medicamentos

El Hospital Universitario Reina Sofía y la Escuela Andaluza de Salud Pública presentan la cuarta edición de '¿Es verdad que...?', una campaña divulgativa centrada esta vez en falsas creencias sobre fármacos. Bajo el lema 'No todo cura', ocho especialistas responderán en formato podcast a las dudas más extendidas entre la población.

REDACCIÓN

► La nueva edición de la campaña, desarrollada también con la colaboración del Distrito Sanitario Córdoba y Guadalquivir y los colegios oficiales de Médicos y Farmacéuticos de Córdoba, se articula en torno a ocho episodios de aproximadamente cinco minutos de duración. Cada capítulo estará protagonizado por un profesional sanitario que abordará una pregunta frecuente sobre el uso de medicamentos.

Antibióticos, corticoides, antidepresivos y más

La serie arranca con la farmacéutica hospitalaria **Lucrecia García**, que responde a si los antibióticos curan el resfriado. Le siguen **Antonio Serrano**, del Colegio de Farmacéuticos, que analiza si ibuprofeno y paracetamol son lo mismo, e **Ignacio Fernández**, que desmonta la creencia de que 'el omeprazol lo arregla todo'.

El jefe de Reumatología, **Alejandro Escudero**, abordará los mitos sobre los corticoides; la especialista en Medicina de Familia **Virginia González** responderá si las pastillas para dormir generan dependencia; y el psiquiatra **Fernando Sarramea** analizará si los antidepresivos cambian la personalidad. Cierran la serie los farmacéuticos hospitalarios **Juanma Rodríguez**, sobre el papel de los opioides en el dolor, y **Carlos Guzmán**, que desmontará mitos sobre genéricos y biosimilares.

Información basada en evidencia científica

El director gerente del Hospital Reina Sofía, **Francisco Triviño**, subrayó durante la presentación que 'la información rigurosa es una herramienta fundamental para proteger la salud de la ciudadanía', y alertó de que los mensajes erróneos sobre medicamentos 'pueden generar confusión o incluso poner en riesgo la salud de las personas'.

«La información rigurosa es una herramienta fundamental»

La directora gerente de la EASP, **Blanca R. Botello Díaz**, destacó la importancia de dar voz a los profesionales para combatir mitos que 'pueden llegar a afectar gravemente a la salud', y reclamó el papel clave de los medios de comunicación en la difusión de información rigurosa.

Por su parte, el vocal de Oficina de Farmacia del Colegio de Farmacéuticos, **Ignacio Fernández**, incidió en la necesidad de educar a la población para que haga un uso adecuado de los medicamentos y mejore la adherencia a los tratamientos.

Dónde seguir la campaña

Los episodios se publicarán con **periodicidad quincenal** en las plataformas digitales del Hospital Reina Sofía y de la EASP, así como en sus canales de **YouTube, Spotify e iVoox**. Cada podcast irá acompañado de carruseles informativos en redes sociales con las principales conclusiones de cada especialista. Los contenidos podrán seguirse bajo los hashtags **#EsVerdadQue**, **#NoTodoCura** y **#UnPodcastDeSalud**. ■

TU ESTUDIO DE COCINAS EN CÓRDOBA

www.trazoscocinas.es

Cita previa 957356828

Centro Dental y Estética
Jesús María
Dr. Tomás Páez

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

N.I.C.A. 10368

actualidad sanitaria

CÓRDOBA SANA

Claves del Colegio de Médicos de Córdoba para un verano sin riesgos

El Colegio Oficial de Médicos de Córdoba alerta sobre los peligros de las altas temperaturas y recuerda las medidas esenciales para proteger la salud este verano: hidratación constante, protección solar y especial atención a las personas más vulnerables.

REDACCIÓN

► La exposición prolongada al calor puede provocar deshidratación, agotamiento, quemaduras solares, golpes de calor y el agravamiento de enfermedades cardiovasculares, respiratorias o crónicas. Los profesionales médicos insisten en que unas pautas sencillas pueden marcar la diferencia durante los meses más calurosos.

Hidratación y alimentación

Es fundamental **beber agua con frecuencia aunque no se tenga sed**, llevando siempre una botella encima o haciendo uso de las fuentes públicas. Deben evitarse las bebidas alcohólicas, con cafeína o con alto contenido en azúcar, ya que favorecen la deshidratación.

Evitar el sol en las horas centrales

El Colegio de Médicos recomienda **no salir a la calle entre las 12:00 y las 18:00 horas** salvo que sea estrictamente necesario. En caso de exposición, buscar siempre la sombra y protegerse con sombreros o gorras.

Protección solar y vestimenta

Se debe aplicar **protector solar de amplio espectro con un mínimo de SPF 50 cada dos horas** y utilizar gafas de sol homologadas. La ropa ligera, transpirable y de colores claros ayuda a regular la temperatura corporal; conviene evitar los tejidos sintéticos.

Mantener el hogar fresco

Para reducir el calor en casa se aconseja **ventilar a primera hora de la mañana y durante la noche**, bajar persianas o cortinas en las horas de mayor calor y recurrir a ventiladores o aire acondicionado si se dispone de ellos.

Ejercicio físico con precaución

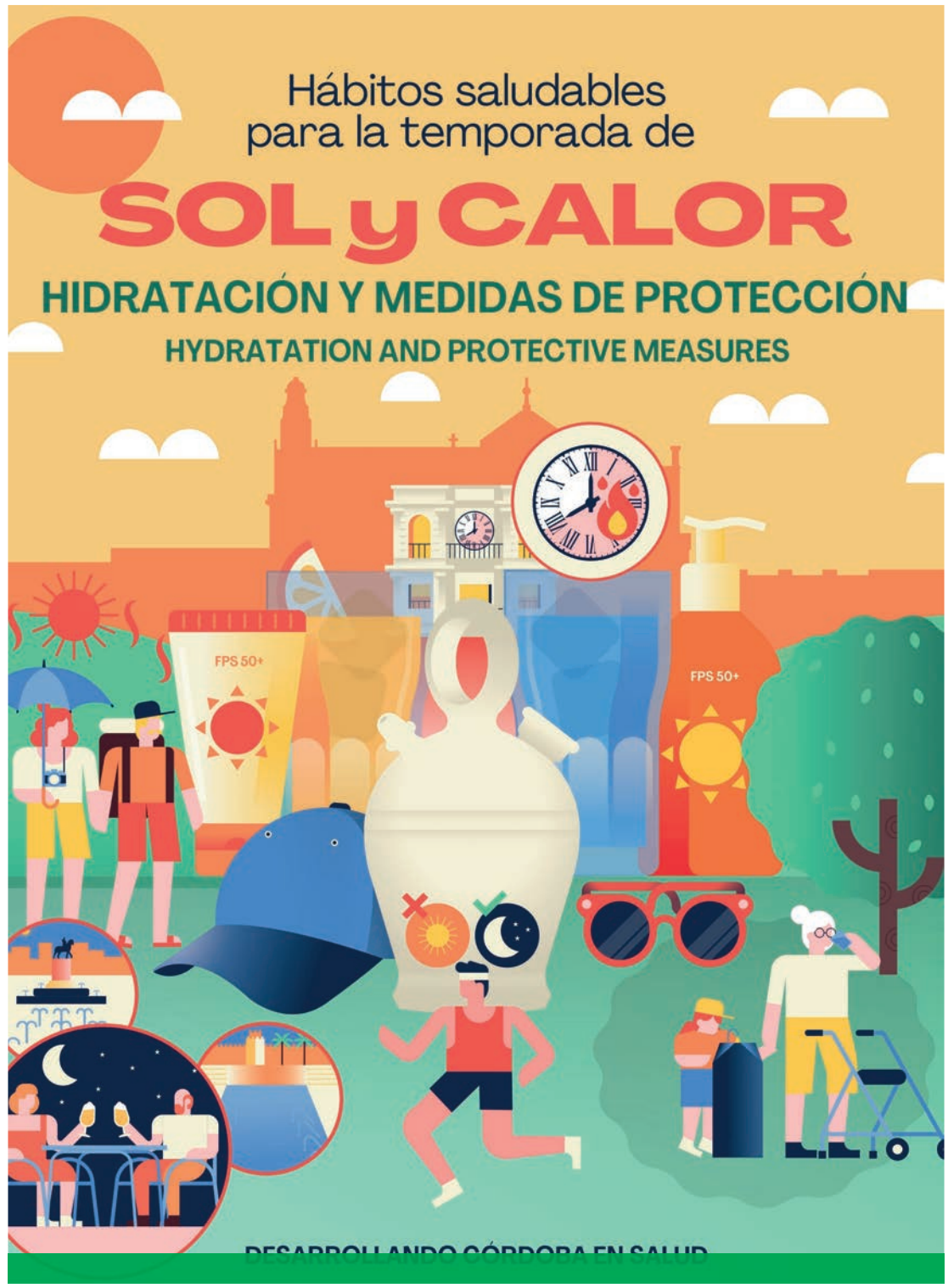
Las actividades al aire libre deben realizarse **únicamente a primera hora del día o al anochecer**, cuando las temperaturas son más suaves y el riesgo de golpe de calor es menor.

Atención especial a personas vulnerables

COMCórdoba hace un llamamiento para que la ciudadanía esté pendiente de **familiares mayores, vecinos que vivan solos o personas con enfermedades crónicas**, asegurándose de que permanezcan en lugares frescos, bien hidratados y con acceso a atención médica si lo necesitan.

Señales de alarma ante un golpe de calor

La presidenta del Colegio de Médicos de Córdoba, la Dra. Mª del Carmen Arias, advierte de que síntomas como **dolor de cabeza intenso, mareos, confusión, náuseas, debilidad extrema o pérdida de conciencia** pueden indicar un golpe de calor y requieren atención médica inmediata. 'Las altas temperaturas pueden tener consecuencias graves para la salud, especialmente en las personas más vulnerables. La prevención y la hidratación son las mejores herramientas para evitar complicaciones'. ■



No tendrás segunda oportunidad para causar una primera impresión.

¿QUÉ IMPRESIÓN SE LLEVAN TUS POSIBLES CLIENTES CUANDO VISITAN TU WEB O TUS REDES? EN EL MUNDO DIGITAL, LA PRIMERA IMPRESIÓN ES LA ÚNICA QUE CUENTA. SI TU WEB O TUS REDES NO COMUNICAN PROFESIONALIDAD AL INSTANTE, TUS POTENCIALES CLIENTES SE IRÁN A OTRA PARTE.

¿ESTÁS SEGURO DE QUE TU IMAGEN ONLINE REFLEJA TU VERDADERO VALOR? LLÁMANOS PARA UNA AUDITORÍA GRATUITA DE TUS REDES Y TU WEB.

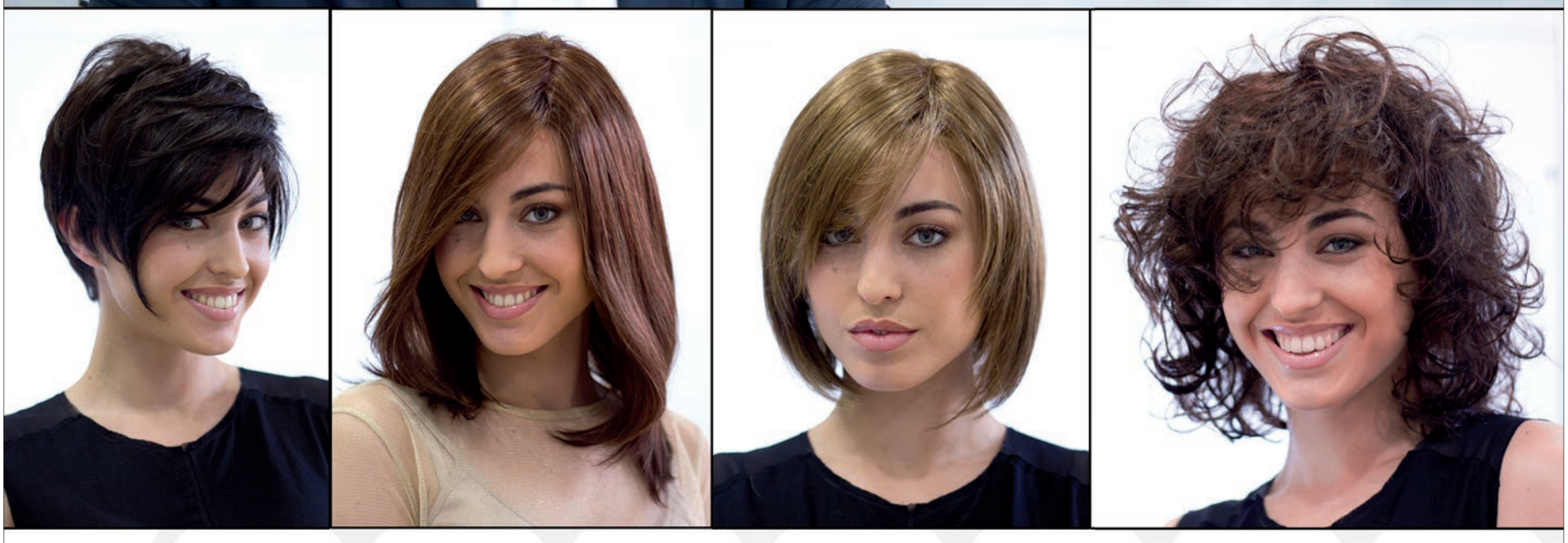
676 52 84 72

PLAN A/B

plan-ab.es

DIONI BARRERA

PELUQUEROS



«DISEÑO CAPILAR»
ALONSO EL SABIO, 4 (FRENTE AL COLEGIO EL CARMEN). CÓRDOBA
T. 957 782 388. M. 610 751 173

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

info@dionibarrera.com · dionibarrera.com

El Hospital Reina Sofía de Córdoba sensibiliza sobre las enfermedades reumáticas con una jornada ciudadana

El Hospital Universitario Reina Sofía ha celebrado una jornada de sensibilización sobre enfermedades reumáticas dirigida a pacientes, familiares y ciudadanía. La actividad, enmarcada en el 50 aniversario del hospital, ha reunido al Servicio de Reumatología, la Sociedad Española de Reumatología y una veintena de asociaciones de pacientes.

REDACCIÓN

Las enfermedades reumáticas afectan a más de dos millones de personas en Andalucía y son una de las principales causas de dolor crónico y discapacidad.

► Bajo el lema **'Las enfermedades reumáticas no esperan'**, la jornada se desarrolló durante toda la mañana en el hall del Edificio de Consultas Externas del complejo sanitario. Los asistentes pudieron acceder a un espacio informativo y vivir distintas experiencias diseñadas para comprender algunas de las limitaciones y síntomas con los que conviven a diario las personas afectadas por estas patologías.

La actividad contó con la participación destacada de la **Asociación de Lupus de Córdoba (ACOLU)**, cuya labor, junto a la del resto del tejido asociativo, resulta esencial para ofrecer información, acompañamiento y apoyo tanto a los pacientes como a sus familias. El evento coincide además con la proximidad del **Día Mundial de la Esclerodermia**, que se conmemora el 29 de junio.

Más de dos millones de afectados en Andalucía

Las enfermedades reumáticas afectan a **más de dos millones de personas en Andalucía** y constituyen una de las principales causas de dolor crónico, discapacidad y pérdida de calidad de vida. Aunque históricamente se han asociado al envejecimiento, muchas de estas patologías aparecen en personas jóvenes e incluso durante la infancia, lo que hace que la detección precoz sea determinante para mejorar el pronóstico y evitar secuelas irreversibles.

La importancia del diagnóstico temprano

El director gerente del hospital, **Francisco Triviño**, destacó la labor del Servicio de Reumatología y subrayó que el centro cuenta con 'equipos multidisciplinares altamente especializados, investigadores de primer nivel y acceso a tratamientos innovadores que permiten ofrecer una atención integral'.

El jefe del Servicio de Reumatología y vicepresidente de la Sociedad Española de Reumatología, **Alejandro Escudero**, advirtió de que estas enfermedades 'continúan siendo grandes desconocidas para buena parte de la población pese a su enorme impacto sanitario y social', y alertó de que 'cada mes de retraso en el diagnóstico puede traducirse en daño irreversible y pérdida de calidad de vida'.

El especialista también subrayó la intensa actividad investigadora del servicio y su participación en ensayos clínicos que acercan a los pacientes terapias cada vez más eficaces y personalizadas. Asimismo, recordó que muchas de estas patologías pueden afectar simultáneamente a distintos órganos y sistemas, lo que hace imprescindible un **abordaje multidisciplinar** y una estrecha coordinación entre especialidades. ■

Para saber más...

Las enfermedades reumáticas engloban más de 200 patologías que afectan al aparato locomotor y al tejido conectivo, entre ellas la artritis reumatoide, el lupus, la esclerodermia o la espondilitis anquilosante. El Día Mundial de la Esclerodermia se celebra cada 29 de junio para visibilizar una enfermedad autoinmune que endurece la piel y puede dañar órganos internos. En España, la Sociedad Española de Reumatología (SER) coordina la investigación y la formación especializada en este ámbito.

Una de cada tres personas tiene alergia y muchas aún no lo saben

Con motivo de la Semana Mundial de la Alergia, el doctor Ignacio García Núñez, jefe de Alergología de Quirónsalud Córdoba, alerta de que entre el 25 y el 33% de la población padece algún tipo de alergia y subraya que un diagnóstico precoz es clave para mejorar la calidad de vida.

REDACCIÓN

► Las enfermedades alérgicas pueden condicionar aspectos tan cotidianos como salir a pasear, practicar deporte o conciliar el sueño. Así lo recuerda el especialista en Alergología con motivo de la Semana Mundial de la Alergia, celebrada del 21 al 27 de junio, instando a la población a no ignorar los síntomas y a consultar con un profesional ante cualquier sospecha.

La rinitis alérgica, la más extendida

Entre las patologías alérgicas más frecuentes destaca la **rinitis alérgica**, que afecta a entre el 30 y el 40% de la población. La exposición al polen de gramíneas, olivo o plátano de sombra provoca síntomas respiratorios especialmente acusados durante la primavera, dificultando una vida activa y normal para quienes la padecen.

Alergias alimentarias y a medicamentos: un riesgo que no hay que subestimar

El doctor García Núñez hace hincapié en la necesidad de gestionar correctamente las **alergias alimentarias** —que afectan al 4-8% de los niños y al 1-3% de los adultos— y las **alergias a medicamentos**, presentes en entre el 7 y el 13% de la población. Una vez confirmado el diagnóstico, evitar el desencadenante es fundamental, ya que una exposición accidental puede provocar desde síntomas leves hasta reacciones potencialmente mortales.

El especialista advierte además de que haber sufrido previamente una reacción leve no garantiza que las siguientes lo sean también. Por eso recomienda acudir al alergólogo para recibir un diagnóstico certero y pautas de actuación claras, evitando al mismo tiempo restricciones innecesarias que limiten la calidad de vida del paciente.

Picaduras de insectos y alergias cutáneas, otros factores a tener en cuenta

Las **reacciones alérgicas por picaduras de avispas y abejas** representan otro riesgo relevante. Su gravedad puede variar desde la ausencia de síntomas hasta cuadros severos o mortales, por lo que conocer el nivel de riesgo individual y disponer del tratamiento adecuado resulta esencial.

Por último, el doctor García Núñez señala que diversas **patologías cutáneas de origen alérgico** también merman significativamente la calidad de vida, requiriendo tratamientos específicos, cuidados dermatológicos y medidas higiénicas para controlar y aliviar los síntomas.

Entre las patologías alérgicas más frecuentes destaca la rinitis alérgica.

Un diagnóstico adecuado, la mejor herramienta

El especialista anima a la población a reflexionar sobre si ciertos síntomas están condicionando su bienestar y recuerda que identificar a tiempo una alergia es el primer paso para prevenir complicaciones y recuperar una vida plena. ■

Córdoba se vuelca en la 8ª Cena Solidaria 'Hermano Bonifacio' de San Juan de Dios

El Real Círculo de la Amistad acogió una nueva edición de la Cena Solidaria 'Hermano Bonifacio', organizada por la Obra Social de San Juan de Dios en Córdoba. El evento reunió a numerosos ciudadanos comprometidos con el apoyo a las personas más vulnerables atendidas por la institución.

REDACCIÓN

Una cita solidaria ya consolidada en Córdoba

▶ La 8ª Cena Solidaria 'Hermano Bonifacio' confirmó una vez más el fuerte arraigo que esta iniciativa ha conseguido en la ciudad. Año tras año, el acto convoca a vecinos, empresas e instituciones que desean contribuir a la misión social y asistencial que desarrolla la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios en Córdoba.

El Real Círculo de la Amistad, escenario del encuentro

El emblemático **Real Círculo de la Amistad** volvió a ejercer de anfitrión de esta velada benéfica, ofreciendo un marco singular para una causa que trasciende lo puramente gastronómico. La elección de este espacio histórico refuerza el carácter representativo y simbólico del evento dentro del calendario solidario cordobés.

La Obra Social de San Juan de Dios en Córdoba

La **Obra Social de San Juan de Dios** destina los fondos recaudados en esta cena a sus programas de atención a personas con discapacidad, enfermedad mental y otras situaciones de exclusión social. La entidad trabaja desde hace décadas en Córdoba bajo los valores de hospitalidad y servicio que definen a la Orden Hospitalaria a nivel mundial. ■

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

CÓRDOBA SANA

come sano

Refresca tu cuerpo con la comida: El menú perfecto para el verano

Cuando llega el calor fuerte, lo que comemos es clave para sentirnos bien y con energía.

RAFAELA TORRES

► En verano los días son más largos y las temperaturas muchas veces superan los 40 grados. Esto hace que nuestro cuerpo sufra: sudamos más y el corazón trabaja más rápido para intentar enfriarnos. Para combatir este calor solemos encender el aire acondicionado o buscar una sombra, pero casi siempre olvidamos algo muy importante: la mejor ayuda está en nuestro plato.

Lo que comemos funciona como un «aire acondicionado interno». Comer bien nos da vitalidad y evita que nos den mareos o golpes de calor.

Por qué sudamos al comer: La regla de oro

Cada vez que comemos, el estómago gasta energía para hacer la digestión, y esto produce calor dentro de nuestro cuerpo.

Si comemos platos muy pesados, con mucha grasa o azúcar, el cuerpo tiene que hacer un esfuerzo enorme. ¿Qué pasa entonces? Que producimos más calor interno y nos sentimos mucho más pesados y acalorados. Por eso, la regla número uno del verano es comer ligero.

Es el momento de olvidar temporalmente los potajes, los cocidos y las frituras. Lo mejor es elegir comidas crudas, a la plancha o al vapor. Además, al cocinar así, pasamos menos tiempo sudando frente al fuego de la cocina.

El truco de «comer» agua

Sudar es la forma que tiene el cuerpo de enfriarse, pero al hacerlo perdemos mucha agua y minerales. Beber mucha agua natural es obligatorio, pero también podemos «comer» agua si elegimos las frutas y verduras adecuadas:

- Sandía y melón: Son casi todo agua. Quitan la sed al momento, dan energía rápida y nos aportan vitaminas.
- Pepino, apio y calabacín: Llenan el estómago sin engordar y ayudan a ir bien al baño porque tienen mucha fibra y agua.
- Frutos rojos: Las fresas y los arándanos protegen nuestra piel de los daños del sol.

Sopas frías: Nuestras mejores amigas

El gazpacho, el salmorejo o el ajoblanco son recetas perfectas para el verano.

Un buen gazpacho (hecho con tomate, pepino, pimiento, ajo y aceite de oliva) es como una bebida deportiva natural, pero mucho más sana. Nos devuelve enseguida los minerales que perdemos al sudar. Además, el tomate es buenísimo para proteger el cuerpo del sol. Son platos que quitan el hambre, nos hidratan y no pesan en el estómago.

Proteínas ligeras para tener energía

Comer ligero no significa pasar hambre. Nuestro cuerpo sigue necesitando alimentos nutritivos para tener los músculos fuertes, pero hay que saber elegirlos:

- Pescados: El pescado blanco (como la merluza) se digiere muy rápido. El pescado azul (sardinas o salmón) tiene grasas muy sanas para el cuerpo.
- Carnes blancas: El pollo y el pavo a la plancha son mejores opciones que los filetes de ternera o el chorizo.
- Legumbres en ensalada: No dejes de comer garbanzos o lentejas. Si los lavas y los tomas fríos en una ensalada con tomate y cebolla, tendrás un plato riquísimo que te dará energía para todo el día.

Qué evitar

Cuidado con el alcohol y los refrescos: Aunque una cerveza muy fría apetezca mucho, el alcohol hace que orinemos más. Esto significa que perdemos agua más rápido y nos deshidratamos, lo que engaña al cerebro y hace que nos dé más calor. Los refrescos con mucho azúcar hacen algo parecido: te dan un «subidón» rápido de energía, pero luego te dejan muy cansado.

Conclusión: Comer sencillo y fresco

Pasar un verano con energía y buen humor es muy fácil si hacemos una compra inteligente. Solo hay que volver a lo básico: comprar alimentos frescos, con mucho color y cocinarlos de forma sencilla. Cambiar lo que comemos en estos meses no es un castigo, es la mejor manera de cuidar la salud y usar la comida para refrescarnos frente al sol. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá! ■

Tipo de comida	Lo que debes comer (Te refresca)	Lo que debes evitar (Te da calor)
Bebidas	Agua natural, agua con limón, té frío sin azúcar.	Alcohol, refrescos con azúcar, muchas bebidas energéticas.
Primeros Platos	Gazpacho, cremas frías, ensaladas completas.	Potajes calientes, caldos, fritos y empanados.
Carnes y Pescados	Pescado a la plancha, pollo, huevo duro.	Carnes con mucha grasa, barbacoas pesadas, embutidos.
Postres	Fruta fresca (sandía, melón, melocotón), yogur natural.	Helados industriales de supermercado, bollería, dulces.

come sano

CÓRDOBA SANA

Grupo Rosales presenta la segunda edición de «Tu verano más fresco» para impulsar la gastronomía, las terrazas y las experiencias nocturnas en Córdoba

La iniciativa «Seis planes para disfrutar Córdoba de noche» reservar a través de la web seis propuestas diferentes de espectáculo o visita turística junto con cena

REDACCIÓN

► Grupo Rosales ha presentado la segunda edición de «Tu verano más fresco», una campaña que reúne la oferta gastronómica, las terrazas y las experiencias nocturnas de sus tres restaurantes —Restaurante Puerta Sevilla, Taberna La Viuda y La Posada del Caballo Andaluz— junto con los alojamientos La Joya de los Patios.

La presentación tuvo lugar en una rueda de prensa con la presencia de la teniente de alcalde delegada de Turismo, Marian Aguilar, y el director gerente del Grupo Rosales, Alberto Rosales. La iniciativa busca reforzar la actividad durante los meses de verano para que Córdoba mantenga una oferta atractiva en julio, agosto y septiembre, vinculada a la gastronomía, el ocio nocturno, la cultura y el patrimonio.

La campaña evoluciona la puesta en marcha el pasado año, consolidando una forma propia de vivir el verano cordobés: cocina fresca, espacios agradables, cenas al caer la noche y experiencias turísticas conectadas con el entorno del Alcázar Viejo. Rosales señaló que «Córdoba no se detiene en verano, sino que cambia su ritmo y ofrece una oportunidad magnífica para disfrutarla de otra manera», y destacó la voluntad del grupo de aportar sus espacios «para que cordobeses y visitantes encuentren una propuesta completa: buena gastronomía, cultura, patrimonio y noches especiales».

«Córdoba tiene todos los ingredientes para ser un destino de referencia»

Respaldo a la apertura de los Museos municipales Uno de los ejes de esta edición es el apoyo a la apertura de los museos municipales durante el verano. El grupo ofrecerá un detalle de bienvenida gratuito a quienes acudan a cualquiera de sus restaurantes presentando la entrada que acredite su visita a uno de estos espacios. Rosales subrayó que la medida «ayuda a construir una Córdoba más viva, más atractiva y con más motivos para salir, pasear, cenar y disfrutar«, y defendió que «los empresarios debemos ser los primeros en respaldar» este tipo de iniciativas.

Por su parte, Marian Aguilar puso de relieve «la importancia de nuestro tejido hostelero para la marca Córdoba» y calificó la campaña de «perfectamente alineada con los objetivos estratégicos de captación turística» de la ciudad, confiando en que contribuya a incrementar las pernoctaciones durante el verano.

Propuestas en los tres restaurantes

Restaurante Puerta Sevilla acoge las IX Jornadas del Tartar, una cita ya consolidada que se desarrollará en dos periodos: del 10 de junio al 15 de julio y del 15 de agosto al 15 de septiembre, con una cocina fresca pensada para las noches de verano. Como novedad, la Taberna La Viuda incorpora por primera vez un menú de verano: una oferta más ligera y fresca, pensada para compartir, que mantiene su esencia basada en el producto y la tradición. La Posada del Caballo Andaluz refuerza su papel con cremas frías, ensaladas y platos de temporada, además de una nueva terraza acristalada que la consolida como uno de los espacios más agradables del grupo.

Gastronomía, cultura y experiencias nocturnas La campaña se apoya también en los acuerdos vinculados al entorno del Alcázar Viejo, agrupados bajo el título «Seis planes para disfrutar Córdoba de Noche», gestionables desde la central de reservas:

1. Museos Municipales (Baños Califales, Puerta del Puente, Museo Taurino, Museo Julio Romero de Torres y la Posada del Potro)
2. Visita nocturna a Medina Azahara
3. Visita nocturna El Alma de Córdoba
4. Espectáculo Naturaleza Encendida
5. Espectáculo de Córdoba Ecuestre
6. Paseo nocturno por los Patios cordobeses

«Córdoba tiene todos los ingredientes para ser un destino de referencia también en verano: patrimonio, gastronomía, cultura, noches únicas y espacios con encanto«, señaló Rosales, quien insistió en que el grupo «quiere ser parte activa de ese relato positivo sobre el verano cordobés».

Sobre Grupo Rosales

Grupo Rosales es una empresa cordobesa de restauración integrada por Restaurante Puerta Sevilla, Taberna La Viuda y La Posada del Caballo Andaluz, tres establecimientos del entorno del Alcázar Viejo con una vocación común: una gastronomía vinculada a Córdoba, al producto y a la experiencia del cliente. El grupo cuenta además con los alojamientos La Joya de los Patios y la firma de perfumes Esencia de los Patios. Bajo el lema «Pasión, familia e innovación», ha consolidado una trayectoria basada en la calidad y en la apuesta por su entorno, contribuyendo a la dinamización gastronómica, turística y cultural de la ciudad. ■

Todoliva Collection

AOVEs de fincas Multivarietales en seto

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

hierba fresca recien cortada

plátano

alcachofa

Aceites Vírgenes Extra

frutos secos

canela

manzana

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

tomate

almendra

hojas de olivo

Collection

Aoves Todoliva

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

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

El tenis, un deporte completo para cuerpo y mente

Un deporte que trabaja el cuerpo, activa la mente y construye vínculos sociales en cada partido

REDACCIÓN

► El tenis es mucho más que un duelo de golpes al otro lado de la red. Practicarlo de forma regular convierte cada partido en un entrenamiento integral que trabaja el organismo desde múltiples frentes —físico, mental y social— y lo hace accesible a personas de cualquier edad y condición física. No es casualidad que varios estudios longitudinales lo sitúen entre los deportes con mayor impacto positivo sobre la longevidad y la calidad de vida: quienes lo practican de manera habitual presentan, de media, una esperanza de vida hasta diez años superior a la de las personas sedentarias.

Tampoco exige unas condiciones físicas de partida excepcionales. El tenis se adapta al nivel de quien lo practica: desde sesiones de iniciación en las que simplemente se busca mantener el peloteo, hasta partidos competitivos de alta intensidad. Esa versatilidad es precisamente uno de sus grandes activos como deporte para la salud.

Un motor para el corazón y el cuerpo

Cada punto disputado en una pista de tenis implica arranques explosivos, cambios de dirección, saltos y extensiones de brazo que activan prácticamente todos los grupos musculares. El esfuerzo aeróbico y anaeróbico que se produce de forma alternada durante un partido mejora la capacidad cardiovascular, reduce la presión arterial y contribuye al control del peso corporal. En una hora de juego a intensidad moderada es habitual quemar entre 400 y 600 kilocalorías, una cifra comparable a la de la natación o el ciclismo.

La coordinación óculo-manual se ve especialmente beneficiada, ya que golpear una pelota en movimiento exige una sincronización constante entre vista, cerebro y musculatura. Los continuos desplazamientos laterales, los frenazos bruscos y los cambios de apoyo fortalecen tobillos, rodillas y cadera, articulaciones especialmente vulnerables con el paso de los años. Con una técnica adecuada y un calzado apropiado, el tenis puede practicarse sin riesgo elevado de lesión incluso en edades avanzadas.

El trabajo de la musculatura del tren superior es otro de sus puntos fuertes. Los golpes de fondo, los saques y las voleas implican de forma activa hombros, bíceps, tríceps y la cadena muscular del core, contribuyendo a un fortalecimiento funcional que tiene beneficios más allá de la pista. Una musculatura abdominal y lumbar bien desarrollada, por ejemplo, es uno de los mejores seguros frente al dolor de espalda crónico, uno de los problemas de salud más extendidos en la población adulta.

El partido también se gana en la cabeza

El tenis es un deporte de toma de decisiones permanente. En fracciones de segundo el jugador debe elegir el tipo de golpe, la dirección y la potencia, lo que mantiene el cerebro en un estado de alerta sostenida que estimula la concentración y la agilidad mental. Varios estudios han relacionado la práctica habitual del tenis con una mejor memoria de trabajo, mayor capacidad de atención sostenida y una respuesta más eficaz ante situaciones de presión.

Dani Martinez

«En fracciones de segundo el jugador debe elegir el tipo de golpe, la dirección y la potencia: el tenis es un deporte de toma de decisiones permanente»

Pero los beneficios cognitivos no se limitan a la velocidad de reacción. El tenis obliga también a desarrollar la capacidad de planificación táctica: leer el juego del rival, anticipar trayectorias, decidir cuándo arriesgar y cuándo construir el punto con paciencia. Todo ello ejercita funciones ejecutivas del cerebro que resultan valiosas en la vida cotidiana y que, con la práctica constante, se mantienen activas durante más tiempo a medida que envejecemos.

A esto se suma el efecto bien documentado de la actividad física sobre el estado de ánimo. La liberación de endorfinas y serotonina durante el ejercicio actúa como un regulador natural del estrés y la ansiedad. En el tenis, donde la concentración requerida durante el juego impide que la mente divague hacia preocupaciones externas, ese efecto se potencia: la pista funciona como un espacio de desconexión real. Muchos jugadores habituales describen sus sesiones de entrenamiento como el mejor antídoto contra el agotamiento mental acumulado durante la semana.

Un deporte que conecta personas

A diferencia de muchas disciplinas individuales, el tenis tiene una dimensión social inherente: siempre se necesita un rival o un compañero de dobles. Esa interacción fomenta vínculos, combate el sedentarismo de forma motivadora y hace que el compromiso con el ejercicio sea más fácil de mantener en el tiempo. El elemento competitivo —incluso en su versión más amistosa— añade un aliciente que muchas personas no encuentran en actividades como correr o ir al gimnasio en solitario.

Los clubes de tenis funcionan además como espacios de encuentro intergeneracional, donde la pista iguala a jóvenes y mayores bajo las mismas reglas. Para las personas mayores en particular, esta dimensión social del deporte tiene un impacto significativo sobre la salud mental: mantener relaciones activas y un entorno de pertenencia reduce el riesgo de aislamiento y depresión, dos factores que inciden directamente en la calidad de vida durante el envejecimiento.

Empezar a jugar tampoco requiere una inversión desorbitada. Una raqueta de iniciación, unas zapatillas específicas para tierra batida o pista dura —según la superficie disponible— y acceso a una pista pública son suficientes para dar los primeros golpes. Córdoba cuenta con instalaciones municipales que permiten iniciarse en el tenis sin barreras económicas, y la oferta de escuelas y monitores federados ha crecido notablemente en los últimos años, facilitando un aprendizaje técnico desde el principio que reduce el riesgo de malos hábitos posturales y lesiones futuras. ■

El tenis en cifras y claves

Calorías quemadas. Entre 400 y 600 kcal por hora, según la intensidad del juego

Músculos implicados. Tríceps, bíceps, hombros, abdominales, glúteos y gemelos

Edad de inicio recomendada. Desde los 5-6 años con material adaptado

Modalidades. Individual, dobles, tenis en silla de ruedas, pádel tenis (adaptación)

Beneficio cardiovascular. Equivalente a 30 minutos de carrera moderada por hora de partido

Frecuencia ideal. 2-3 sesiones semanales de 60-90 minutos para obtener beneficios sostenidos

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

► 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»

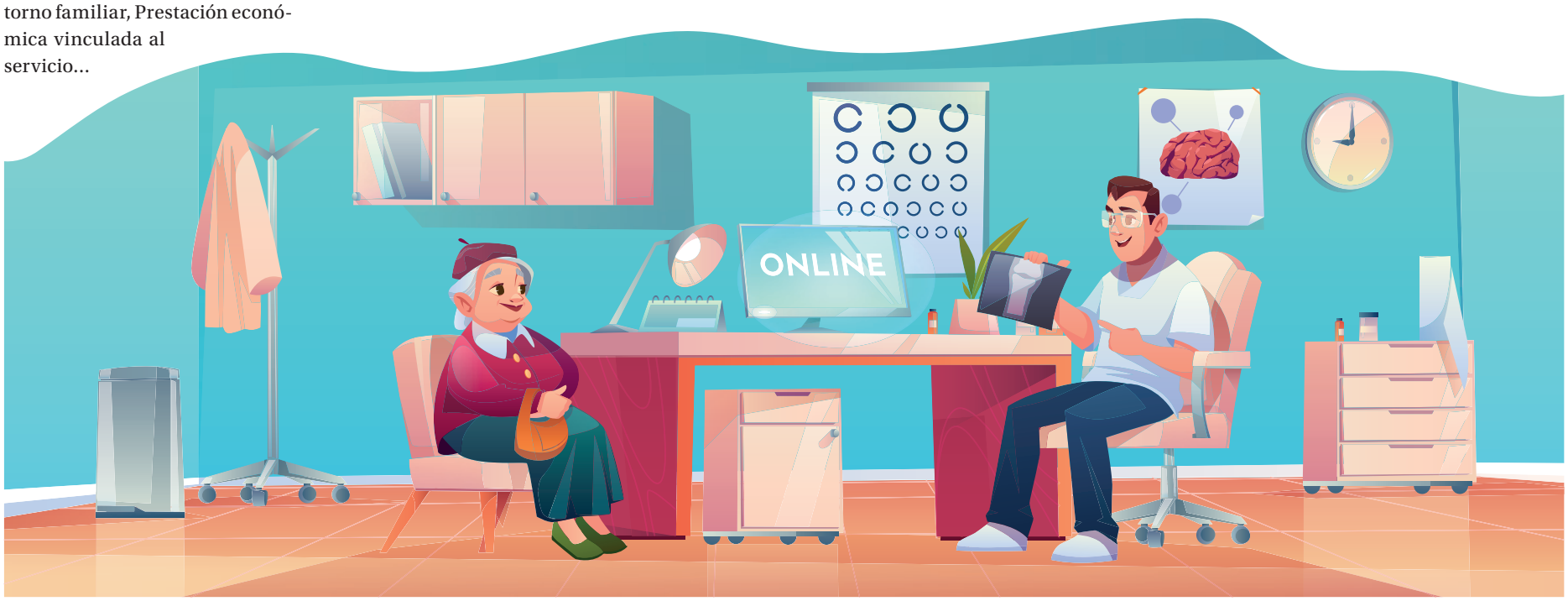
MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTE SERVICIO

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

ZODIAC®

EMPRESA 100% CORDOBESA

STIHL

AGROCOR

www.agrocor.com

Localiza la tienda más cercana a ti

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
- Atención temprana e infantil
- Logopedia
- 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

agenda saludable

CÓRDOBA SANA

La receta del mes

Ajo blanco cordobés

El ajo blanco es una sopa fría tradicional de nuestra cocina. La receta es anterior a la llegada del tomate a nuestra cocina por lo que se podría considerar un antecedentes del gazpacho blanco.

Tiempo de preparación:
15 minutos | Porciones: 4

Ingredientes:

- 100 g de almendras crudas y peladas.
- 250 g de pan de pueblo.
- 1 ajo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre.
- Sal.
- Agua.
- Opcional: manzana ácida y uvas pasas.

Preparación:
En una batidora ponemos todos los ingredientes salvo el agua, el vinagre y la sal. Lo batimos hasta obtener una especie de mayonesa. Añadimos agua fría a la mezcla al gusto y condimentamos con sal y vinagre. Se puede acompañar con una guarnición de manzana ácida y uvas pasas.

Días de salud internacionales en julio

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

VIVEROS
Surplant®
Since 2003

Av. del Brillante, 149, Nte. Sierra
957 27 55 58
14012 - CÓRDOBA
surplantelbrillante@surplant.es
www.surplant.es

NUEVA TEMPORADA, NUEVO EMPLAZAMIENTO

En VIVEROS INSURPLANT Disponemos de una amplia variedad de plantas ornamentales tanto de interior como de exterior, así como todo tipo de árboles ornamentales y frutales, vivaces, setos, céspedes y productos accesorios que harán de su casa, terraza, finca, jardín o huerto un entorno para disfrutar. Nuestros clientes cuentan con el asesoramiento de expertos profesionales con años de experiencia en este mercado, que le asesorarán sobre las plantas que necesita su espacio.

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

farmacias de guardia

Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba
www.cofco.org

CÓRDOBA SANA

SÁBADOS

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

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SÁNZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46	ZONA CIUDAD JARDIN	ESQUINA C/ ESCRITOR CONDE DE ZAMORA
C. COMERCIAL PARQUE GUADALQUIVIR	ZONA GUADALQUIVIR	
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
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA AVDA. BARCELONA	MERCADO DEL MARRUBIAL
JOSÉ Mª MARTORELL, 4	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
LOPE DE HOCES, 7	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	ESQ. PASEO DE LA VICTORIA - JUNTO A LA ZONA
HUERTA DEL RECUERO S/N	ZONA NOREÑA	FARMACIA NOREÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A CARRETERA DEL AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 Y 5	ZONA NOREÑA	JUNTO A DEZA
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 57	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. GRAN CAPITÁN, 21	ZONA CENTRO	JUNTO AL CORTE INGLES
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A MEDINA AZAHARA)
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 9	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
DAMASCO, 21	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVDA. DEL AEROPUERTO
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	ZONA AEROPUERTO	GLORIETA JUNTO AL SUPERMERCADO PIEDRA

DOMINGOS

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

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
C. COMERCIAL PARQUE GUADALQUIVIR	ZONA GUADALQUIVIR	
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA AVDA. BARCELONA	MERCADO DEL MARRUBIAL
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A CARRETERA DEL AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A MEDINA AZAHARA)

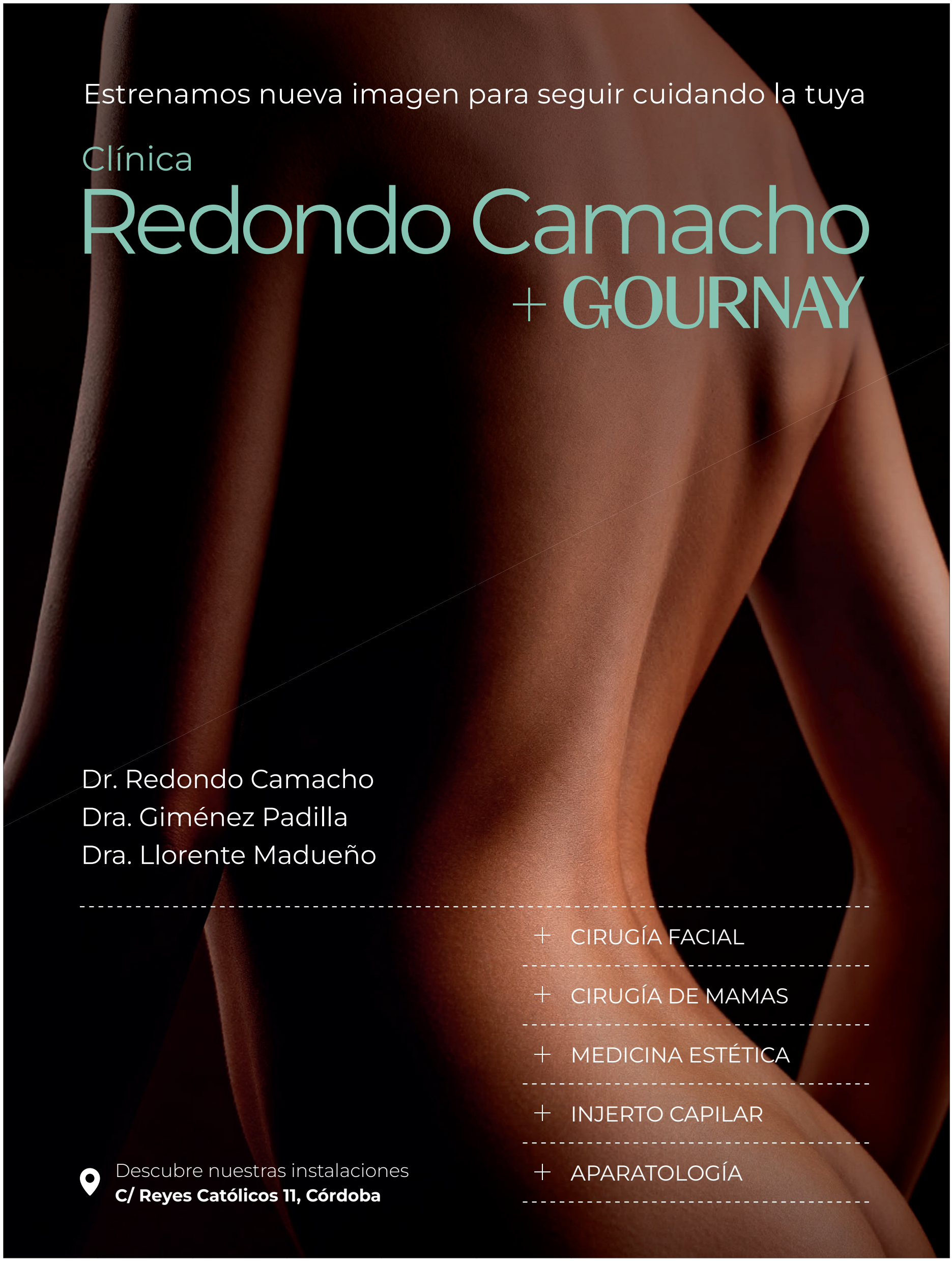
DE LUNES A VIERNES

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

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQ. TENDILLAS)	ZONA CENTRO	PLAZA DE LAS TENDILLAS (CENTRO)
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
AVDA. RONDA TEJARES, 2	ZONA CENTRO	ESQUINA CON PLAZA DE COLÓN
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SÁNZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46	ZONA CIUDAD JARDIN	ESQUINA C/ ESCRITOR CONDE DE ZAMORA
C. COMERCIAL PARQUE GUADALQUIVIR	ZONA GUADALQUIVIR	
CARRETERA TRASSIERRA, 41	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	GLORIETA HIPERCOR
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
AVDA. DE LAS OLLERÍAS, 11	ZONA CENTRO	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
GLORIETA AMADORA ESQ. ISLA FORMENTERA	ZONA ARROYO DEL MORO	FRENTE A MERCADONA
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	FRENTE AL AMBULATORIO BENITO DE BAÑOS
CRUZ CONDE, 21	ZONA CENTRO	ESQUINA A RONDA DE LOS TEJARES
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA AVDA. BARCELONA	MERCADO DEL MARRUBIAL
JOSÉ Mª MARTORELL, 4	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
ISLA ALEGRANZA, 10	ZONA NOREÑA	JUNTO SUPERMERCADO PIEDRA DE AVDA. ISLA FUERTEVENTURA
LOPE DE HOCES, 7	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	ESQ. PASEO DE LA VICTORIA - JUNTO A LA ZONA
HUERTA DEL RECUERO S/N	ZONA NOREÑA	FARMACIA NOREÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
ESPEJO BLANCAS, 2	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	ESQUINA ALMOGÁVARES (JUNTO AL AMBULATORIO)
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A CARRETERA DEL AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 Y 5	ZONA NOREÑA	JUNTO A DEZA
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
OBISPO CUBERO, 7	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
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	ZONA AEROPUERTO	GLORIETA JUNTO AL SUPERMERCADO PIEDRA

FARMACIAS DE GUARDIA EN HORARIO DE 24 HORAS, 7 DÍAS A LA SEMANA

AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO


Estrenamos nueva imagen para seguir cuidando la tuya
Clínica
Redondo Camacho
+ GOURNAY
Dr. Redondo Camacho
Dra. Giménez Padilla
Dra. Llorente Madueño
+ CIRUGÍA FACIAL
+ CIRUGÍA DE MAMAS
+ MEDICINA ESTÉTICA
+ INJERTO CAPILAR
+ APARATOLOGÍA
Descubre nuestras instalaciones
C/ Reyes Católicos 11, Córdoba

50 años

Hospital Universitario Reina Sofía
HURS

cuidando de Córdoba

Gracias

AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA