

CÓRDOBA SANA

agosto de 2026

Número 228. El periódico gratuito cordobés de salud y bienestar desde 2004

El Reina Sofía se cubre de placas solares para ahorrar energía

5

La gota afecta a 1 de cada 25 adultos: cómo frenarlo con dieta

8

El Reina Sofía tendrá una unidad propia de terapias CAR-T

11

Cáncer de colon: la mitad de los casos se puede prevenir desde el plato

13

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



Calor, humo y ozono: la tormenta perfecta para los pulmones

(más información en la página 4)



ALONSO
IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL

En agosto, piensa en descansar

El verano es un buen momento para bajar el ritmo, cuidarte y prestar atención a tu salud. En Alonso te acompañamos para que, cuando llegue septiembre, puedas retomar tu salud oral con calma, claridad y un plan personalizado.



Siempre
a tu escucha



Salud oral
avanzada



Planificación
Personalizada



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

El aire que respiramos

El calor no afecta igual a todos. Lo saben los mayores que viven solos, las embarazadas, los niños pequeños y quienes arrastran una patología crónica. Y lo sabe, sobre todo, quien respira con dificultad.

Cuando el monte arde, el daño no termina en la línea del fuego. El humo viaja kilómetros y lleva consigo partículas finas que se instalan donde más duele: en los bronquios de un asmático, en los pulmones ya castigados de un paciente con EPOC, en las vías respiratorias todavía inmaduras de un niño.



Conviene decirlo sin rodeos: nuestros montes arden porque están sucios y abandonados. Décadas de despoblación rural, de pérdida del pastoreo, de matorral acumulado y cortafuegos descuidados han convertido la sierra en un almacén de combustible. No hay operativo de extinción, por bueno que sea —y el nuestro lo es—, capaz de compensar un año entero de desidia en la gestión forestal. Limpiar el monte en invierno es también una política de salud pública.

En ese terreno se agradece la pedagogía de profesionales como el doctor Luis Manuel Entrenas, jefe de Neumología de Quirónsalud Córdoba, que estas semanas ha recordado en distintos medios algo elemental: que el paciente respiratorio no tiene por qué renunciar al verano, pero sí planificarlo. Saber cuándo salir, cuándo quedarse en casa y cuándo consultar.

Cerramos este número, sin embargo, con una buena noticia. El nuevo edificio de consultas externas del Materno Infantil ha iniciado su apertura y alcanzará pleno rendimiento antes de que termine el año. Más de 10.500 metros cuadrados y 24 millones de euros para reunir por fin en un solo espacio unas consultas pediátricas hoy dispersas, e incorporar la Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil. Para las familias de la provincia significa menos vueltas y menos espera. Para el Reina Sofía, un salto que llevaba años pendiente. Que agosto nos deje respirar.

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

Los contenidos publicados en *Córdoba Sana* tienen carácter divulgativo y en ningún caso sustituyen el consejo, diagnóstico o tratamiento de un profesional sanitario. Las opiniones vertidas en artículos firmados son responsabilidad exclusiva de sus autores y no reflejan necesariamente la línea editorial de la publicación.



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

«Lo natural es lo que cura».

HIPÓCRATES

Sumario

	Calor, humo y ozono: la tormenta perfecta para los pulmones	El Reina Sofía se cubre de placas solares para ahorrar energía		Córdoba suma 200 plazas MIR en la mayor oferta de Andalucía
4	4	5	6	6
La gota afecta a 1 de cada 25 adultos: cómo frenarlo con dieta	El 95% de los grandes prematuros del Reina Sofía sobrevive	El Reina Sofía tendrá una unidad propia de terapias CAR-T	Cirugía mínimamente invasiva: menos dolor y más recuperación	Cáncer de colon: la mitad de los casos se puede prevenir desde el plato
8	10	11	12	13
El verano más fresco también se sirve en La Posada del Caballo Andaluz	La arena como gimnasio: por qué los deportes de playa son mucho más que un juego de verano	Red Ayudando: te ayudamos a tramitar la Ley de Dependencia	Agenda saludable y la receta del mes	Farmacias de guardia
14	16	18	20	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
@toromitolibros



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



Hospital  **quirónsalud**
Córdoba

Calor, humo y ozono: la tormenta perfecta para los pulmones

La coincidencia de olas de calor, incendios forestales, calima y ozono troposférico forma una combinación especialmente peligrosa para personas con asma, EPOC, niños, mayores y embarazadas. El doctor Luis Manuel Entrenas, jefe de Neumología de Quirónsalud Córdoba, explica los riesgos y las medidas de protección

REDACCIÓN

► El doctor Entrenas advierte de que **el humo actúa como irritante bronquial inespecífico**, capaz de provocar patología respiratoria incluso en personas sanas cuando los niveles de contaminación son elevados. Las partículas procedentes de la combustión son tan pequeñas que superan los mecanismos naturales de defensa del organismo y alcanzan las zonas más profundas del pulmón, donde ejercen su efecto nocivo.

Cuando calima, humo y temperatura extrema coinciden, es 'la tormenta perfecta' para los pulmones, según el jefe de Neumología de Quirónsalud Córdoba

En personas sanas, la inhalación de estos contaminantes provoca tos y broncoespasmo como respuesta defensiva normal. En quienes padecen enfermedades respiratorias, **estas reacciones se intensifican considerablemente**, pudiendo desencadenar una agudización que requiera atención médica urgente.



La calima y el ozono agravan el problema en verano

A la contaminación por humo se suma la calima, que transporta polvo sahariano en suspensión y suele coincidir con episodios de viento sur y altas temperaturas. El calor favorece además la formación de **ozono troposférico** a partir de la contaminación del tráfico rodado, uno de los principales irritantes atmosféricos del verano. Cuando calima, humo y temperatura extrema coinciden, el especialista habla de 'la tormenta perfecta' para los pulmones.

Niños, mayores y embarazadas, los más vulnerables

Los niños presentan mecanismos de defensa respiratoria in-

maduros; en las personas mayores, estas defensas disminuyen con la edad. Las mujeres embarazadas también deben extremar las precauciones: el cambio en el patrón ventilatorio durante la gestación hace que una descompensación del asma pueda comprometer la oxigenación del feto.

Los primeros signos de alerta en pacientes con enfermedades respiratorias incluyen **aumento de la tos habitual, dificultad para respirar, opresión torácica o ruidos respiratorios**. Ante cualquiera de estos síntomas, el doctor Entrenas recomienda consultar con un especialista cuanto antes, ya que un tratamiento precoz puede evitar una agudización grave e incluso un ingreso hospitalario.

Las partículas del humo son tan pequeñas que superan las defensas naturales del organismo y alcanzan las zonas más profundas del pulmón

en aplicaciones móviles o servicios meteorológicos.

- Permanecer en espacios interiores con puertas y ventanas cerradas durante los momentos de mayor contaminación.
- Cumplir estrictamente el tratamiento prescrito si se padece una enfermedad respiratoria.
- Limitar las salidas al exte-

rior mientras persistan las condiciones adversas.

Respecto al uso de mascarillas, las **FFP2 pueden ejercer un efecto barrera** frente a parte de las partículas en suspensión, aunque la medida más eficaz sigue siendo reducir al máximo la exposición y evitar situaciones que obliguen a respirar con mayor intensidad. ■

Para saber más...

El **ozono troposférico** se forma por la reacción química entre la luz solar y los contaminantes del tráfico. En verano, con más horas de sol y altas temperaturas, sus niveles se disparan. La calima, frecuente en el sur de España entre junio y septiembre, puede recorrer miles de kilómetros desde el Sáhara hasta la Península.

Qué hacer cuando la calidad del aire es mala

Suspender el ejercicio al aire libre es una de las recomendaciones más importantes. Durante la actividad física aumenta la frecuencia respiratoria y se hiperventila, lo que incrementa la cantidad de contaminantes que penetran en los pulmones. El especialista aconseja:

- Consultar diariamente los índices de calidad del aire

Algunos datos

1. El asma afecta a más del 10% de la población infantil en España y es una de las enfermedades crónicas más frecuentes en menores.
2. La OMS estima que el 99% de la población mundial respira aire que supera los límites recomendados de calidad.
3. Las mascarillas FFP2 filtran al menos el 94% de las partículas en suspensión, aunque no eliminan gases como el ozono.

El Reina Sofía se cubre de placas solares para ahorrar energía

El Hospital Reina Sofía de Córdoba ha comenzado a instalar marquesinas fotovoltaicas en el aparcamiento de Consultas Externas. La actuación reducirá la dependencia eléctrica del centro y, en determinados momentos, podrá cubrir el cien por cien de su demanda energética con energía renovable

REDACCIÓN

► Las nuevas estructuras, que combinarán producción de energía limpia con zonas de sombra, mejorarán el confort de pacientes, familiares y profesionales, especialmente durante los meses de mayor calor. Las obras se prolongarán durante aproximadamente **seis meses**, periodo en el que el aparcamiento permanecerá operativo aunque con capacidad reducida.



Las marquesinas fotovoltaicas crearán zonas de sombra que mejorarán el confort de pacientes y familias durante los meses de más calor

¿Cómo afectarán las obras al aparcamiento?

Durante los trabajos, **solo el 17% de las plazas totales del hospital quedará fuera de servicio**. El centro habilitará medidas provisionales de estacionamiento para garantizar el acceso de pacientes y familias a consultas, pruebas diagnósticas y tratamientos. La actividad asistencial continuará con normalidad en todo momento.

El hospital pide la comprensión de pacientes, acompañantes y profesionales, y anima a utilizar, siempre que sea posible, **medios de transporte alternativos** como el autobús o desplazarse a

pie, con el objetivo de reducir el tráfico y las emisiones en el entorno del complejo.

Una apuesta sostenible que va más allá de los paneles solares
Esta actuación se enmarca en la estrategia de sostenibilidad del Reina Sofía, que ya integra otras medidas de eficiencia energética:

instalaciones solares previas, plantación progresiva de arboleda, una central térmica, luminarias LED y optimización general del consumo energético. El objetivo es avanzar hacia un modelo hospitalario más autosuficiente, económicamente eficiente y respetuoso con el medio ambiente. ■

actualidad sanitaria

Talleres para proteger a mayores del calor en residencias de Córdoba

La Unidad de Residencias del Distrito Córdoba y Guadalquivir ha impartido 38 talleres desde mayo para formar a profesionales sociosanitarios en la prevención de golpes de calor, deshidratación y adaptación farmacológica en personas mayores

REDACCIÓN

► La iniciativa se enmarca en el **Plan de Prevención de Temperaturas Excesivas del Servicio Andaluz de Salud (SAS)** y ha reforzado la coordinación entre los profesionales de las residencias, el equipo de la Unidad y los equipos de Atención Primaria. Los talleres, a cargo de enfermeros gestores de casos, han estado dirigidos tanto al personal sociosanitario como a los propios residentes.

Qué se trabaja en los talleres

La formación incide en aspectos clave para reducir el riesgo durante los episodios de calor extremo: **optimización de la climatización**, control de la exposición solar directa y ventilación estratégica en las franjas horarias más favorables. También se abordan protocolos de **ingesta hídrica continuada**, incluso cuando el residente no siente sed, y la adaptación de los menús con alimentos ricos en agua como sopas frías, frutas y verduras.

Detección precoz de síntomas: mareo, confusión e hipertermia
Uno de los ejes fundamentales de los talleres es capacitar a los profesionales para identificar de forma temprana los **signos de**

alarma asociados al calor: mareo, confusión, calambres, hipertermia o alteraciones del nivel de conciencia. Reconocerlos a tiempo permite activar de inmediato los circuitos asistenciales de Atención Primaria y Hospitalaria cuando la situación lo requiere.

Revisión de tratamientos farmacológicos adaptada al verano

De forma complementaria, y en coordinación con el médico de la Unidad de Residencias y las farmacéuticas de Atención Primaria, se revisan los **tratamientos farmacológicos** de los residentes para incorporar las medidas de adecuación terapéutica oportunas. El seguimiento diario de los umbrales de temperatura y los niveles de alerta meteorológica permite reforzar las medidas de protección en los momentos de mayor riesgo.

La directora gerente, **Ana Leal**, ha subrayado la importancia de mantener estas medidas de vigilancia y prevención de manera constante durante todo el periodo estival, 'garantizando un entorno seguro, confortable y adaptado a las necesidades de las personas mayores en las residencias de Córdoba y Guadalquivir'. ■

Especialistas en Descanso...zzzz



elcolchón

desde 1972



FLEX **ESSENZIA** **RELAX** **KARIBIAN**
TRUST, CLOSE YOUR EYES
pikolin **SUÏTEX** **SONPURA** **mash** **velfont** **B-Sensible**
descanso perfecto

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

actualidad sanitaria

CÓRDOBA SANA

Córdoba suma 200 plazas MIR en la mayor oferta de Andalucía

Andalucía ofertará 2068 plazas de Formación Sanitaria Especializada en la convocatoria 2026-2027, la cifra más alta de su historia. De ellas, 200 corresponden a la provincia de Córdoba, con especial impulso a Urgencias y Emergencias, que pasa de 11 a 36 plazas en toda la comunidad

REDACCIÓN

► El vicepresidente primero y consejero de Presidencia, Sanidad y Emergencias, Antonio Sanz, ha anunciado la aprobación de la convocatoria 2026-2027 de Formación Sanitaria Especializada (FSE), que con **2068 plazas en toda Andalucía** supone un incremento de 76 respecto al año anterior y un crecimiento del 40% desde 2019, cuando se ofertaban 1478 plazas.

Cómo se distribuyen las plazas por disciplina

La oferta se reparte entre varias categorías profesionales: **1571 plazas de Medicina**, 364 de Enfermería, 59 de Farmacia, 48 de Psicología, 13 de Biología, 12 de Física y 1 de Química. La planificación, según el consejero, responde a las necesidades actuales y futuras del sistema sanitario, reforzando las especialidades consideradas estratégicas.

Urgencias y Emergencias, la gran novedad de esta convocatoria

Entre las novedades más destacadas figura el fuerte impulso a la especialidad de **Medicina de Urgencias y Emergencias**, que triplica su oferta al pasar de 11 a 36 plazas, consolidando el desarrollo de esta nueva especialidad en Andalucía. También crecen Medicina Familiar y Comunitaria —que alcanza las 442 plazas—, Medicina Interna, Medicina Física y Rehabilitación, Oftalmología, Farmacia Hospitalaria y diversas especialidades de Enfermería y Psicología Clínica.

Mayor capacidad docente en los centros sanitarios andaluces

El crecimiento de la oferta va acompañado de un aumento de la capacidad docente: para esta convocatoria Andalucía dispone de **2158 plazas acreditadas**, 68 más que el año pasado y 357 más que en 2019. Este dato refleja el esfuerzo de los centros sanitarios y sus unidades docentes por



La especialidad de Medicina de Urgencias y Emergencias triplica su oferta, pasando de 11 a 36 plazas en toda Andalucía

ampliar su capacidad formativa y garantizar una formación de calidad.

El objetivo declarado del Gobierno andaluz es continuar aumentando progresivamente

la oferta de especialistas en formación para garantizar el relevo generacional y la sostenibilidad del Sistema Sanitario Público de Andalucía. ■

Para saber más...

La Formación Sanitaria Especializada (FSE) es el sistema por el que médicos, enfermeros, farmacéuticos y otros profesionales acceden a su especialidad mediante un período de formación remunerada en centros acreditados.

En España se convoca anualmente a través del examen MIR y equivalentes de otras disciplinas.

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



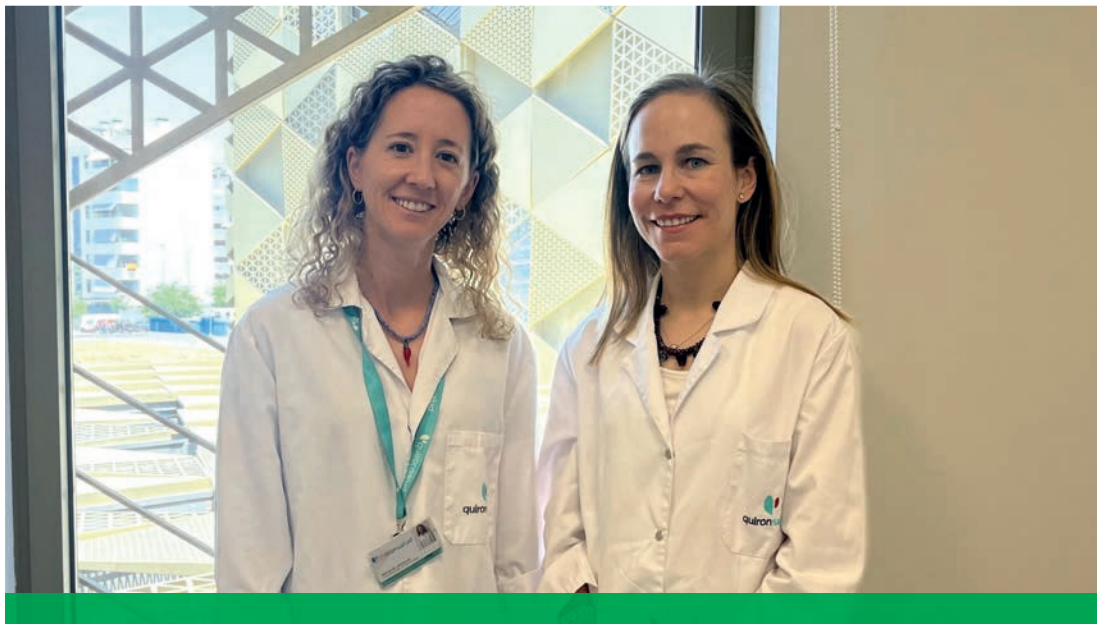
@centrodentaljesusmaria

La gota afecta a uno de cada veinticinco adultos: descubre cómo frenarlo con dieta

La gota, la artritis inflamatoria más frecuente en adultos, crece en España y ya afecta al 2,5-3% de la población. Especialistas de Quirónsalud Córdoba explican cómo la dieta mediterránea y unos hábitos saludables pueden reducir los brotes y prevenir complicaciones a largo plazo

REDACCIÓN

► La doctora Amalia Gil, reumatóloga de Quirónsalud Córdoba, advierte de que muchos pacientes siguen sin diagnóstico o con tratamiento insuficiente. **La gota se produce por el depósito de cristales de ácido úrico en las articulaciones** y, aunque tiene un componente genético relevante, el estilo de vida juega un papel determinante en su aparición y evolución. La enfermedad es más frecuente en hombres a partir de los 40 años y en mujeres tras la menopausia, y su aumento se vincula al envejecimiento de la población, la obesidad y el síndrome metabólico.



Alimentos que disparan el ácido úrico

Según la especialista, **las carnes rojas, los mariscos y la cerveza elevan la producción de ácido úrico** y pueden desencadenar crisis dolorosas en personas predispuestas. El alcohol en general y las bebidas azucaradas con fructosa también se asocian a un mayor riesgo. Por el contrario, el café, los lácteos bajos en grasa, la vitamina C y las cerezas parecen ejercer un efecto protector frente a la enfermedad.

La dieta mediterránea, aliada contra la gota

La doctora Gil destaca los beneficios de la dieta mediterránea, un patrón basado en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y aceite de oliva. **Este modelo no solo reduce el**

Muchos pacientes con gota siguen sin diagnóstico o con tratamiento insuficiente, lo que favorece brotes dolorosos y daño articular a largo plazo.

riesgo de hiperuricemia, sino que mejora la inflamación, la resistencia a la insulina y el riesgo cardiovascular, factores estrechamente relacionados con la gota. Es especialmente recomendable para pacientes con obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2 o enfermedad renal crónica.

Qué dice la ciencia sobre vegetales y purinas

Lourdes de la Bastida, nutricionista de Quirónsalud Córdoba, matiza que **las legumbres y ciertas verduras contienen purinas,**

pero su consumo no aumenta de forma significativa el riesgo de gota. La fibra, la vitamina C y otros compuestos vegetales compensan ese contenido. Respecto al tomate, señala que la evidencia científica no demuestra una relación directa con los brotes, por lo que no hay razón para eliminarlo de la dieta.

La nutricionista insiste en que **una dieta vegetariana rica en ultraprocesados, azúcares o harinas refinadas puede perder sus beneficios** e incluso aumentar el riesgo. La calidad global

del patrón alimentario es lo que marca la diferencia, no la eliminación de alimentos concretos.

Un abordaje integral para controlar la enfermedad

Ambas especialistas coinciden en que el control de la gota exige combinar tratamiento médico con hábitos saludables. **Mantener un peso adecuado, hacer ejercicio, seguir una alimentación equilibrada y una buena hidratación** son claves para prevenir las crisis y mejorar la calidad de vida de los pacientes. ■

La Diputación garantiza la continuidad del programa I+D Talent del IMIBIC

La institución provincial ha aprobado una nueva partida de **100.000 euros para 2027, ampliable hasta 200.000 en próximas ediciones**, con el objetivo de frenar la fuga de talento joven y reforzar la investigación biomédica cordobesa

REDACCIÓN

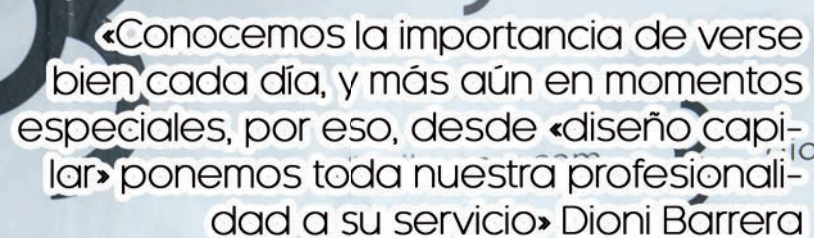
► El programa I+D (IMIBIC + Diputación) Talent tendrá continuidad. Así lo ha anunciado el presidente de la Diputación de Córdoba, Salvador Fuentes, durante su visita al Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC), donde ha podido conocer de primera mano el desarrollo de esta iniciativa, financiada con una subvención excepcional de 97.865 euros concedida a la Fundación para la Investigación Biomédica de Córdoba (FIBICO), entidad gestora del instituto.

Gracias a este programa, catorce jóvenes se han incorporado al sistema de investigación biomédica cordobés a través de diez becas de formación universitaria, con una duración máxima de seis meses, y cuatro contratos laborales dirigidos a titulados universitarios y de Formación Profesional, de entre seis y siete meses de duración. ■

No tendrás segunda oportunidad para causar una primera impresión.

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

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



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

info@dionibarrera.com · dionibarrera.com

El 95% de los grandes prematuros del Reina Sofía sobrevive

La Unidad de Neonatología del Hospital Reina Sofía de Córdoba logra una supervivencia de entre el 90 y el 95% en recién nacidos de muy bajo peso. Cada año atiende entre 50 y 60 bebés prematuros que pesan menos de 1.500 gramos al nacer

REDACCIÓN

► La unidad atiende cerca de **400 ingresos de neonatos al año**, con un perfil cada vez más complejo que exige respuesta especializada desde los primeros minutos de vida. Así lo explica su responsable, la doctora **María José Párraga**: 'Los resultados alcanzados son fruto del trabajo de un equipo multidisciplinar, de la incorporación de tecnología avanzada y de prestar atención a las necesidades del bebé y su familia'.

Cuatro áreas de atención adaptadas a cada fase del desarrollo

La Unidad de Neonatología, integrada en el servicio de Pediatría, organiza su actividad en cuatro espacios: **Cuidados Intensivos, Cuidados Especiales, Cuidados Intermedios y Presalida**. Este modelo escalonado permite adaptar la vigilancia y los tratamientos a la situación clínica y al grado de madurez de cada recién nacido a lo largo de su evolución.

La unidad también participa en la valoración prenatal de gestaciones de riesgo y planifica, junto con Obstetricia y las especialidades pediátricas implicadas, la asistencia que necesitará el bebé inmediatamente tras el nacimiento.



La tecnología resulta imprescindible, pero debe ir acompañada de una atención individualizada y orientada al desarrollo neurológico del recién nacido

Referencia para toda la provincia y para Andalucía

Además de atender a su población de referencia, la unidad recibe recién nacidos derivados desde los hospitales comarcales de **Montilla, Cabra y Pozoblan-**

co, así como desde Quirónsalud Córdoba y el Hospital San Juan de Dios.

Es también **unidad de referencia en Andalucía** para la atención neonatal relacionada con cardiopatías congénitas y

para la aplicación de hipotermia terapéutica.

Prematuridad: un reto clínico que no disminuye

A pesar del descenso generalizado de la natalidad, la proporción

de nacimientos prematuros se mantiene estable y representa alrededor del **9% de los nacimientos**. Los bebés nacidos antes de la semana 32 o con menos de 1.500 gramos, y especialmente los nacidos antes de la semana 28 o con menos de 1.000 gramos, presentan mayor vulnerabilidad y riesgo elevado de complicaciones.

Estos recién nacidos deben completar fuera del útero buena parte del desarrollo de sus funciones biológicas. Para ello, la unidad dispone de **equipos de hipotermia terapéutica, monitorización de la función cerebral** y dispositivos de terapia respiratoria específicos para neonatos a término y prematuros.

Programas de seguimiento y apoyo a las familias

Más allá de la hospitalización, los profesionales realizan el seguimiento de recién nacidos en las plantas de Maternidad e impulsan programas de **apoyo a la lactancia materna, cribado de hipoacusia, detección de cardiopatías congénitas mediante pulsioximetría** y cribado de enfermedades metabólicas. También se realiza seguimiento de bebés con bajo peso, riesgo infeccioso o patologías que requieren vigilancia específica. ■

Dr. José M^a Cabrera

**Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética**

647 626 852

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba



Para saber más...

Se considera gran prematuro al bebé nacido antes de la semana 32 de gestación, y prematuro extremo al nacido antes de la semana 28. Cuanto menor es la edad gestacional, mayor es el riesgo de secuelas neurológicas, respiratorias y sensoriales a largo plazo.

Algunos datos

1. El 9% de los nacimientos en España son prematuros, proporción que se mantiene estable pese al descenso de la natalidad.
2. La unidad atiende cerca de 400 ingresos de neonatos al año, procedentes de toda la provincia de Córdoba.

El Reina Sofía tendrá una unidad propia de terapias CAR-T

La Junta de Andalucía iniciará en agosto las obras de la nueva unidad de terapias CAR-T del Hospital Reina Sofía, que contará con once habitaciones individuales, 37 profesionales y entrará en funcionamiento en 2027. El anuncio coincidió con la visita al nuevo edificio de consultas externas del Materno Infantil.

REDACCIÓN

► El vicepresidente primero y consejero de Presidencia, Sanidad y Emergencias, Antonio Sanz, avanzó durante su visita a Córdoba que las obras de la nueva unidad mixta de terapias CAR-T arrancarán el próximo mes. La instalación se levantará en el Hospital General, en las inmediaciones de la UCI y del Servicio de Hematología, y estará destinada a los pacientes que participan en ensayos clínicos.

Los trabajos cuentan con financiación de la Diputación de Córdoba y la previsión es que concluyan antes de que termine

2026, para que la unidad abra sus puertas a lo largo de 2027. La plantilla de 37 profesionales procede del incremento aprobado por el Consejo de Gobierno a finales del año pasado.

Qué son las terapias CAR-T

Se trata de un tratamiento de inmunoterapia avanzada que consiste en extraer los linfocitos T del propio paciente —un tipo de glóbulo blanco esencial en la respuesta inmunitaria—, modificarlos genéticamente en el laboratorio y devolverlos al organismo para que localicen y destruyan las células tumorales. El Reina Sofía



es uno de los centros andaluces autorizados para aplicarlas y lleva años acumulando experiencia en este campo junto al IMIBIC.

Sanz subrayó que tanto las terapias avanzadas como la medicina personalizada de precisión son una apuesta del Gobierno andaluz, con el objetivo de que el conocimiento generado en la comunidad se traduzca en mejores diagnósticos, mejores tratamientos y más esperanza de vida.

Primer tratamiento ambulatorio de mieloma múltiple en Andalucía

El anuncio llegó acompañado de otro hito del Servicio de Hematología del hospital cordobés, que ha completado con éxito el primer tratamiento con células CAR-T para mieloma múltiple en modalidad totalmente ambulatoria de toda Andalucía. Es decir, el paciente recibió la terapia sin necesidad de ingreso hos-

pitalario, un avance que reduce el impacto del tratamiento en su vida cotidiana y libera camas para otros casos.

El Materno Infantil pasará de 62 a 128 consultas

El edificio duplicará con creces la capacidad actual: de 62 a 128 consultas, con un aumento del 263 % en superficie disponible, que pasa de 1871 a 4430 metros cuadrados. ■

La nueva unidad contará con once habitaciones individuales y se ubicará en el Hospital General, junto a la UCI y al Servicio de Hematología

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



Cirugía mínimamente invasiva: menos dolor y más recuperación

La cirugía mínimamente invasiva de columna reduce el dolor postoperatorio y acelera la recuperación frente a la cirugía convencional. El doctor Yordy Batista, neurocirujano de Quirónsalud Córdoba, explica sus ventajas, indicaciones y cuándo es la opción más adecuada para el paciente

REDACCIÓN

► El doctor Yordy Batista, neurocirujano del Hospital Quirónsalud Córdoba, subraya que **estas técnicas van mucho más allá de practicar incisiones más pequeñas**: su valor real reside en la precisión con la que se trata la patología preservando al máximo los tejidos sanos, lo que se traduce en una cirugía más segura y en mejores resultados funcionales.

Patologías de columna que pueden tratarse con esta técnica

La cirugía mínimamente invasiva está indicada para hernias discales cervicales y lumbares, estenosis del canal vertebral, espondilolistesis, determinadas fracturas vertebrales, escoliosis degenerativa del adulto, quistes sinoviales vertebrales y otras en-

fermedades degenerativas que comprimen las raíces nerviosas o la médula espinal.

Los pacientes suelen acudir a consulta por **dolor cervical o lumbar persistente, ciática, hormigueo, pérdida de sensibilidad o disminución de la fuerza muscular**. En casos más avanzados pueden aparecer alteraciones del equilibrio o trastornos en el control de la vejiga y el intestino, síntomas que requieren valoración especializada urgente.

Ventajas frente a la cirugía convencional

A diferencia del abordaje tradicional, esta modalidad emplea incisiones de pequeño tamaño, sistemas de magnificación e instrumental altamente especializado que permiten acceder a la zona afectada **sin dañar la musculatura ni los ligamentos**



circundantes. El resultado es un menor sangrado, menos dolor tras la operación, menor riesgo de complicaciones, estancias hospitalarias más cortas y una reincorporación más temprana a la vida cotidiana y laboral.

La cirugía, última opción

El doctor Batista insiste en que la intervención quirúrgica no es la primera opción para todos los pacientes con dolor de espalda. **Un diagnóstico preciso y una correcta selección del trata-**

miento son fundamentales: en la mayoría de los casos, las medidas conservadoras permiten controlar los síntomas. Sin embargo, cuando existe compresión neurológica, pérdida de fuerza, dolor incapacitante o fracaso del tratamiento médico, la cirugía puede ofrecer una solución eficaz y duradera.

Menor sangrado, menos dolor y estancias más cortas

La combinación de experiencia quirúrgica, innovación tecnológica y un abordaje individualizado busca que los pacientes recuperen su movilidad y calidad de vida en el menor tiempo posible. ■


**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

Cáncer de colon: la mitad de los casos se puede prevenir desde el plato

El cáncer de colon es uno de los diagnósticos más temidos en la medicina actual, pero esconde una verdad esperanzadora: cerca del 50 % de los casos pueden prevenirse

RAFAELA TORRES

► El cáncer de colon es uno de los diagnósticos más temidos en la medicina actual, pero esconde una verdad esperanzadora: cerca del 50 % de los casos pueden prevenirse. No se trata de genética inalterable, sino de las decisiones que tomamos en torno a nuestra alimentación y estilo de vida.

El escudo para la prevención es el plato que llevamos a la mesa donde prevalezca más fibra y menos procesados

La salud intestinal se cocina a fuego lento, esa es mi teoría. La evidencia científica demuestra que una dieta rica en fibra —presente en legumbres, avena, semillas y verduras— es el mejor escudo protector. La fibra acelera el tránsito intestinal, disminuyendo el tiempo que las sustancias nocivas están en contacto con las paredes del colon. En la otra cara de la moneda se encuentran las carnes procesadas (embutidos y salchichas) y el exceso de carnes rojas. Su

consumo frecuente genera compuestos que dañan el ADN celular. La clave no es la privación absoluta, sino el equilibrio: priorizar alimentos frescos y sumar antioxidantes naturales a través de frutas y frutos secos.

Otra clave muy importante es activar el cuerpo para proteger nuestro intestino El colon necesita movimiento. El sedentarismo ralentiza la digestión y fomenta la inflamación crónica. Dedicar al menos 150 minutos a la semana a actividades como caminar a paso ligero, nadar o andar en bicicleta reduce el riesgo de forma notable.

A esto se le debe sumar el control de peso y la eliminación de dos enemigos conocidos: el tabaco y el alcohol.

Modificar el estilo de vida no requiere transformaciones heroicas de la noche a la mañana. Pequeños cambios sostenibles en tu rutina diaria son la inversión más poderosa para proteger tu salud a largo plazo. La prevención empieza hoy, en tu plato. ■

1

El mejor escudo está en el plato





Más fibra: legumbres, avena, semillas y verduras.



La fibra acelera el tránsito intestinal y reduce el tiempo de contacto de sustancias nocivas con el colon.



Prioriza alimentos frescos, fruta y frutos secos por sus antioxidantes.



Reduce embutidos, salchichas y el exceso de carne roja.



TU INTESTINO HABLA: 5 RECOMENDACIONES



Legumbres, avena, semillas y verduras a diario.



Embutidos y salchichas solo de forma ocasional.



Fruta y frutos secos todos los días.



150 minutos semanales de ejercicio.



Peso saludable, sin tabaco y sin alcohol.

ESPECIALÍZATE. AVANZA. TRANSFORMA TU FUTURO.

Máster en Nutrición Aplicada, Microbiota, Hormonal y Peso

Inscríbete ya en nuestro máster online

Certificado por UEMC Universidad Europea Miguel de Cervantes

Máster multipremiado



Dra Rafaela Torres CEO de CombiClinic

Incluye

100% online

Software clínico

Prácticas online

Bolsa de empleo

60 CTS propios

formacion.combiclinic.es

info@combiclinic.es

744 636 498

Xenogene

CombiClinic

El verano más fresco también se sirve en La Posada del Caballo Andaluz

Ajoblanco de melón cantalupo, gazpacho de cerezas con albahaca o salmorejo de mango con ibérico de Los Pedroches. La nueva carta de verano de La Posada del Caballo Andaluz apuesta por una cocina ligera y de proximidad, en el marco de la iniciativa «Tu verano más fresco» de Grupo Rosales, que reivindica Córdoba como destino gastronómico también en los meses de calor.

REDACCIÓN

► Cuando llega el verano a Córdoba, la gastronomía también cambia de ritmo. Las altas temperaturas invitan a disfrutar de platos más ligeros, frescos y elaborados con productos de temporada, sin renunciar al sabor ni a la tradición. Con esa filosofía, **La Posada del Caballo Andaluz** presenta una nueva carta estacional que convierte las cremas frías y las ensaladas en las grandes protagonistas de la temporada.

La propuesta forma parte de la segunda edición de «**Tu verano más fresco**», la iniciativa impulsada por Grupo Rosales para reivindicar que Córdoba también es un destino gastronómico durante los meses de verano. Noches al aire libre, patios llenos de vida y una cocina adaptada a la estación conforman una experiencia diferente para quienes visitan la ciudad.

Entre las nuevas elaboraciones destacan reinterpretaciones de clásicos andaluces, como el **ajoblanco de melón cantalupo** con



«Respeto por el producto, apuesta por los proveedores locales y una cocina que evoluciona manteniendo la esencia de la tradición cordobesa»

almendra marcona, el gazpacho de cerezas con albahaca fresca o el salmorejo de mango con jamón ibérico de Los Pedroches, recetas que combinan la

tradición con ingredientes de temporada para ofrecer sabores frescos y sorprendentes.

La carta incorpora además otras propuestas como la crema fría de manzana verde y puerro confitado, el gazpacho de espárragos blancos o la crema de zanahoria asada y jengibre, pensadas para disfrutar de una cocina saludable sin perder personalidad.

Las ensaladas completan esta oferta estival con una clara inspiración mediterránea. Langostinos con aguacate y vinagreta de lima, queso de cabra artesano con naranja y frutos secos, o la burrata acompañada de melón cantalupo y jamón ibérico son algunas de las combinaciones que ponen en valor el producto de proximidad y la riqueza de la huerta en verano. También destaca una ensalada templada de garbanzos, espinacas, berenjena y huevo frito, demostrando que una cocina equilibrada puede ser igualmente sabrosa y reconfortante.

Más allá de cada plato, esta carta refleja la filosofía culinaria de La Posada del Caballo Andaluz: respeto por el producto, apuesta por los proveedores locales y una cocina que evoluciona manteniendo la esencia de la tradición cordobesa. Ubicado en pleno barrio de San Basilio, junto al Alcázar y las Caballerizas Reales, el restaurante ofrece un entorno privilegiado para disfrutar de la gastronomía en uno de los patios más emblemáticos del casco histórico. Un espacio donde historia, hospitalidad y cocina se unen para convertir una comida en una experiencia. Porque el verano cordobés también puede saborearse. Y en La Posada del Caballo Andaluz, cada plato está pensado para demostrar que la mejor forma de combatir el calor es hacerlo alrededor de una buena mesa, con productos de temporada, recetas llenas de frescura y el sabor inconfundible de nuestra tierra. ■

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

La arena como gimnasio: por qué los deportes de playa son mucho más que un juego de verano

Caminar, correr o saltar sobre arena multiplica el gasto energético hasta por dos y medio y, al mismo tiempo, reduce drásticamente el impacto sobre rodillas y tobillos. A ese doble efecto se suma un tercer factor que la investigación reciente está midiendo con precisión: el bienestar psicológico asociado a estar cerca del mar

REDACCIÓN

► Cada verano, Córdoba se vacía hacia el sur. Y con el equipaje viaja una idea difusa, casi folclórica: que la playa «es sana». Lo curioso es que, en este caso, la intuición popular tiene detrás varias décadas de laboratorio. La arena no es un decorado: es una superficie de entrenamiento con propiedades mecánicas medidas con plataformas de fuerza y análisis de consumo de oxígeno.

Más esfuerzo, menos castigo

El estudio de referencia lo publicó en 1998 un equipo de la Universidad Católica de Lovaina en The Journal of Experimental Biology. Caminar sobre arena exige entre 2,1 y 2,7 veces más energía que hacerlo sobre suelo duro a la misma velocidad; correr, alrededor de 1,6 veces más. La razón es doble: parte del trabajo muscular se pierde en deformar el terreno, y la arena arruina el mecanismo elástico del tendón, que en el asfalto actúa como un muelle devolviendo energía en cada zancada.

Tres años después, un trabajo australiano confirmó coeficientes similares frente al césped y resumió el interés sanitario de esta superficie: un estímulo de bajo impacto pero alto coste energético. Ese bajo impacto también está cuantificado. Las revisiones sobre entrenamiento en arena recogen fuerzas de desaceleración en arena seca y blanda en torno a los 223 newtons, frente a los casi 900 de una superficie firme. Traducido: en cada apoyo, la articulación recibe una fracción de la carga que soportaría en una acera.

Menos agujetas al día siguiente

En 2008, un equipo italiano publicó en el British Journal of Sports Medicine un ensayo con dieciocho futbolistas repartidos al azar: cuatro semanas de entrenamiento de saltos sobre césped o sobre arena. Los que trabajaron en arena refirieron sistemáticamente menos dolor muscular durante todo el periodo, con mejoras de rendimiento comparables.

De ahí que la arena se haya convertido en herramienta habitual en readaptación deportiva: permite mantener el estímulo neuromuscular cuando el impacto repetido está contraindicado. Lo que vale para un futbolista profesional vale, a otra escala, para una persona de sesenta años con artrosis de rodilla que quiere caminar sin sufrir.

El equilibrio que no se entrena en el asfalto

La tercera ventaja es la menos evidente y probablemente la más valiosa a partir de cierta edad. La arena nunca devuelve el mismo apoyo dos veces. Eso obliga a la musculatura profunda del pie, el tobillo y la cadera a corregir de forma constante, y activa la propiocepción, el sistema que informa al cerebro de dónde está cada segmento corporal.

La propiocepción es, en la práctica, el mejor seguro antiesguince que existe. Y es también uno de los sistemas que más se deteriora con los años, con consecuencias directas sobre el riesgo de caída. Media hora de paseo por la orilla hace un trabajo que ninguna cinta de correr reproduce.

Qué elegir

El vóley es el más completo:

playa es como combina trabajo

aeróbico continuo con esfuerzos explosivos y añade el tren superior, ausente en la carrera. La natación en mar abierto es ejercicio de descarga total, ideal en sobrepeso o patología articular, siempre en zona vigilada y nadando paralelo a la costa. Y el gran subestimado, el paseo por la orilla: recordemos que caminar sobre arena cuesta hasta 2,7 veces más energía. Quien no puede correr obtiene, simplemente andando, un estímulo cardiovascular equivalente al de un trote suave y sin impacto.

También la cabeza

Durante años, el bienestar asociado a la playa se dio por supuesto sin medirlo. Ya no. Un estudio publicado en Scientific Reports con datos de dieciocho países y más de 16.000 participantes halló que la frecuencia de visitas a espacios azules costeros se asociaba positiva-

«En cada apoyo, la articulación recibe una fracción de la carga que recibiría en una acera»

mente con el bienestar y negativamente con el malestar psicológico. Los mecanismos no son místicos: reducción del estrés, recuperación de la atención, contacto social y más actividad física.

Y ahora, las advertencias

Andalucía no es un escenario neutro. La Junta mantiene activo hasta el 30 de septiembre su Protocolo frente a los Efectos de las Temperaturas Excesivas, y solo entre el 11 de mayo y el 14 de junio se registraron en la comunidad 427 urgencias por patologías relacionadas con el calor. La recomendación de Sanidad es inequívoca: evitar el deporte al aire libre en las horas centrales del día. En la

playa el riesgo se agrava porque la arena y el agua reflejan la radiación, porque la brisa engaña sobre la temperatura real y porque la sensación de vacaciones relaja la vigilancia sobre la hidratación.

A ello se suman riesgos propios del terreno. La pendiente natural de la playa carga siempre la misma pierna: hay que cambiar de sentido a mitad de sesión. La arena muy blanda somete al tendón de Aquiles y a los gemelos a un trabajo para el que casi nadie llega preparado en junio. Y correr descalzo, que es lo que apetece, expone la planta a conchas y cristales.

Quien no ha pisado arena en once meses no debería estrenar la temporada con una hora de vóley playa. ■





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

Red Ayudando: te ayudamos a tramitar 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

REDACCIÓN

► Cuando una persona mayor o en situación de dependencia comienza a necesitar ayuda, muchas familias no saben por dónde empezar. La documentación, las valoraciones, los grados, las prestaciones, el Programa Individual de Atención (PIA) y los distintos trámites pueden hacer que el procedimiento resulte complicado y abrumador.

Para acompañar a las familias durante este proceso nace **Red Ayudando**, un servicio profesional de orientación y tramitación de la Ley de Dependencia, dirigido por **Marta Gil Cabrera, trabajadora social especializada en Gerontología y en la atención a personas mayores y sus familias**.

Nuestro objetivo es explicar cada paso de manera clara, estudiar la situación particular de la persona y ayudar a preparar y tramitar correctamente la documentación necesaria.

¿Qué ayudas pueden reconocerse?

La Ley de Dependencia establece diferentes grados según las necesidades de apoyo de cada persona y en función del grado reconocido y de las circunstancias personales y familiares, pueden asignarse diferentes prestaciones o servicios, como: Ayuda a domicilio, centro de día, atención residencial, prestación económica para cuidados en el entorno familiar y prestación económica vinculada a un servicio.

El recurso que finalmente se reconozca quedará recogido



en el Programa Individual de Atención (PIA).

Cada situación es diferente. Por eso, en Red Ayudando analizamos cada caso de forma individualizada para explicar a la familia qué opciones existen y qué gestiones puede realizar.

¿En qué podemos ayudarte?

Red Ayudando ofrece asesoramiento y tramitación profesional para:

- Presentar una solicitud inicial de reconocimiento de la situación de dependencia.
- Solicitar un cambio del Programa Individual de Atención (PIA).
- Solicitar el cambio a un servicio de atención residencial.
- Solicitar una revisión del grado de dependencia cuando la situación de la persona haya cambiado o empeorado.
- Preparar y revisar la documentación necesaria.

- Orientar a la familia para la visita de valoración.
- Resolver dudas sobre prestaciones, servicios, notificaciones y resoluciones.
- Informar sobre los pasos que deben seguirse durante el procedimiento.

Dos modalidades de ayuda

Asesoramiento y preparación de la documentación: 80 euros

Incluye una hora de orientación personalizada en la que:

- Estudiamos la situación de la persona y de su familia.
- Explicamos el trámite que debe realizarse.
- Resolvemos todas las dudas.
- Indicamos la documentación necesaria.
- Facilitamos los formularios y documentos correspondientes.
- Explicamos cómo cumplimentarlos y presentarlos.

Después de la sesión, la familia o la propia persona interesada podrá realizar la tramitación por su cuenta, contando con la información y la documentación necesarias.

Asesoramiento y tramitación completa: 180 euros

Incluye todo el asesoramiento anterior y, además, Red Ayudando se encarga de la preparación, gestión y presentación del trámite correspondiente:

- Solicitud inicial de dependencia.
- Solicitud de cambio del PIA, incluido el cambio a un servicio de residencia.
- Solicitud de revisión del grado de dependencia.

De este modo, la familia recibe orientación profesional y no tiene que encargarse personalmente de preparar y presentar la solicitud.

¿Cómo puede realizarse la atención?

El asesoramiento puede prestarse de diferentes formas para adaptarnos a las necesidades de cada familia:

- Por teléfono.
- Mediante videollamada.
- De forma presencial.
- En el domicilio de la persona, exclusivamente en Córdoba.

Red Ayudando: te orientamos, preparamos la documentación y, si lo necesitas, tramitamos tu solicitud de dependencia. ■

«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»

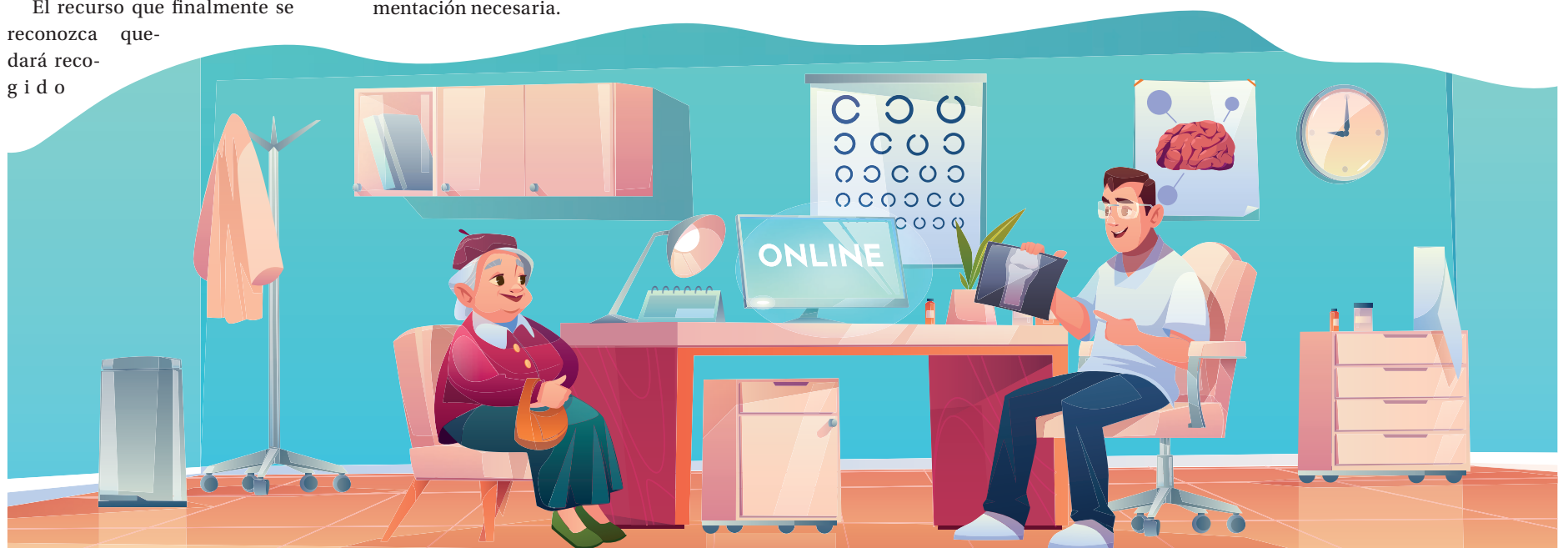
MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTE SERVICIO

🌐 WWW.REDAYUDANDO.COM

📞 673 74 03 85

✉ MENTEAGIL@MENTEAGIL.COM

**RONDA DE LOS TEJARES 19
(DENTRO DEL PASAJE DE GRAN CAPITÁN), CÓRDOBA.**



MENTEÁGIL: estimulación cognitiva, neuropsicología y atención psicológica importantes en todas las edades

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

REDACCIÓN

► **MenteÁgil** ofrece un servicio especializado en estimulación cognitiva, evaluación neuropsicológica y atención psicológica para niños, adolescentes, adultos y personas mayores.

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

Talleres de estimulación cognitiva para personas mayores

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

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

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

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

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

Valoraciones de neuropsicología

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

Entre las valoraciones más demandadas se encuentran:

Altas Capacidades

Una valoración rigurosa permite:

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

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

Una valoración profesional permite:

- Determinar si existe realmente el trastorno.

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

Psicología para todas las edades

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

- Niños (dificultades emocionales, conductuales, escolares).

- Adolescentes (ansiedad, autoestima, gestión emocional).
- Adultos (estrés, procesos vitales, apoyo psicológico).
- Personas mayores (adaptación a cambios, duelo, deterioro cognitivo).

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

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

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



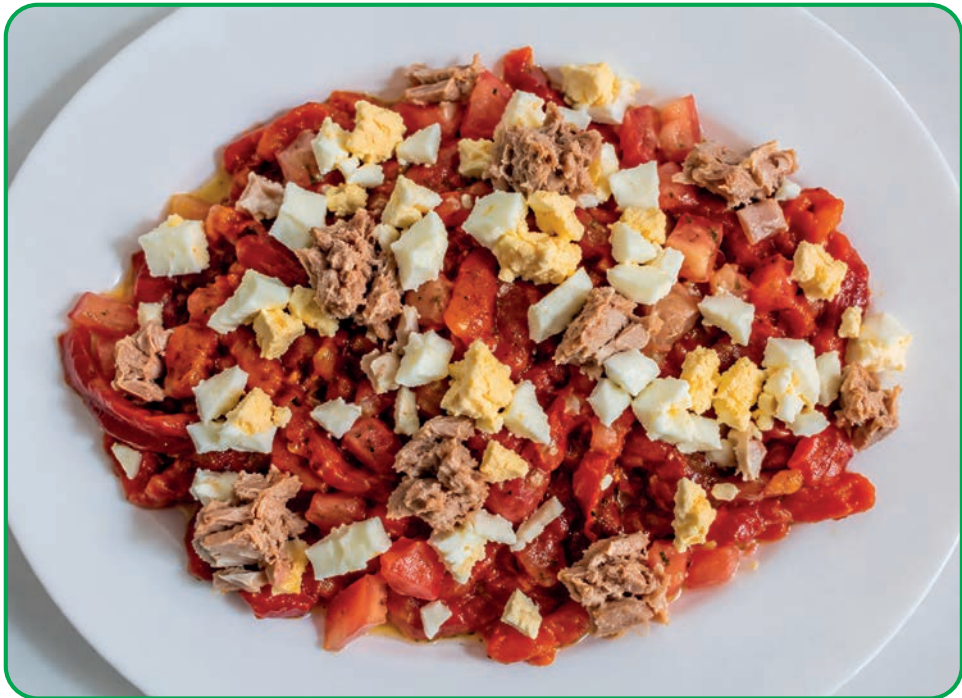
menteagil@menteagil.com



www.menteagil.com

La receta del mes

Ensalada de pimientos asados



Cuando el verano aprieta, pocas recetas resultan tan refrescantes y sabrosas como una buena ensalada de pimientos asados. Servida bien fría y aliñada con un buen aceite de oliva virgen extra, es un clásico de las mesas andaluzas que nunca pierde su lugar.

Tiempo de preparación:
1 hora y 30 minutos | Porciones: 4

- Ingredientes:
- 7 u 8 pimientos rojos grandes.
 - 4 huevos duros.
 - Conserva de atún en aceite de oliva.
 - Un tomate grande.
 - Aceite de oliva virgen extra.
 - Vinagre.
 - Sal.

Preparación:
Se asan los pimientos en el horno, junto con el tomate y los ajos. Unos 40 minutos a 180 °C, sin que se quemen ni se pasen. Se dejan reposar tapados con film y se enfrían durante unas cuantas horas para poder quitarles bien la piel. Se hacen tiras, y se mezclan con el tomate y los ajos picados. Se aliña con aceite, sal, vinagre y, opcionalmente, un poco de orégano y se sirve muy frío. Se puede acompañar con una conserva de atún o melva y huevo duro picado.

Días de salud internacionales en agosto

27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31 31. DÍA INTER- NACIONAL DE LA OBSTETRICIA	25	26	27	28	29	30

¿Quieres recibir nuestro boletín electrónico?

Apúntate siguiendo el QR



CÓRDOBA SANA

EL PERIÓDICO CORDOBÉS DE SALUD Y BIENESTAR



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



NUEVA TEMPORADA, NUEVO EMPLAZAMIENTO

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

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



farmacias de guardia



SÁBADOS

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

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
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)
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 SANZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8 ***	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PROX. 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
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
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. JESUS 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
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. JESUS 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 SANZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PROX. 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
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. JESUS 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 ALEGRAZA, 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

- * LOPE DE HOCES, 7 PERMANECERÁ CERRADO TODO EL MES EXCEPTO DEL 24 AL 28 DE AGOSTO.
- ** CONDE DE GONDOMAR, 2 PERMANECERÁ CERRADO DEL 7 AL 21 DE AGOSTO.
- *** PERMANECERÁN CERRADAS EL SÁBADO 15 DE AGOSTO.
- PERMANECERÁN ABIERTAS EL SÁBADO 15 DE AGOSTO.

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

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

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*

