



Ortopedia
Aeropuerto

www.ortopediaaeropuerto.com



SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL

Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL

Avda. Arroyo del Moro 1



«La inmediatez es el peor enemigo de una reconstrucción capilar efectiva y duradera»

(sigue en la página 2)



ALONSO

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL

40 ANIVERSARIO
ESPECIALISTAS EN ESTÉTICA DENTAL
Sonríe, estás en buenas
manos.

DISEÑO DIGITAL DE SONRISA

CARILLAS

BLANQUEAMIENTO



C/ CRUZ CONDE, 30
957 47 92 40

C/ CRUZ CONDE, 19
957 49 83 51

www.alonsoesteticadental.com
FB: @alonsoesteticadental
IG: @alonsoesteticadental

«La inmediatez es el peor enemigo de una reconstrucción capilar efectiva y duradera»

Es esencial explicar que el abordaje de la alopecia requiere un tratamiento previo y posterior, ya que la cirugía no soluciona la calvicie por sí sola, y hay que realizar siempre un diagnóstico individualizado

REDACCIÓN



Asociar reconstrucción capilar e inmediatez crea "falsas expectativas, no es real, al ser un proceso que requiere tiempo para ser efectivo", según ha afirmado el doctor Enrique González Blanco, especialista de la Unidad de Medicina Capilar del Hospital Quirónsalud Córdoba, que ha insistido en que "la inmediatez es el peor enemigo de una reconstrucción capilar duradera y segura".

El doctor González Blanco ha explicado que "hay pacientes que buscan una solución rápida para su problema capilar, pero en tratamientos de alopecias y reconstrucciones capilares es absolutamente desaconsejable, siendo imprescindible un diagnóstico individualizado, que en ocasiones se complementa con un estudio genético". También es importante destacar que la cirugía por sí sola no soluciona la calvicie, ya que la reconstrucción de la zona alopéctica requiere un tratamiento previo y posterior. Los pacientes "deben ser tratados antes de realizar el trasplante capilar tanto con medicación vía oral como con mesoterapia en función del grado de alopecia, y realizar una valoración a los 6 meses tras iniciar los tratamientos".

El trasplante capilar precisa una valoración del tipo de alopecia, ya que no en todas puede realizarse este tratamiento

El doctor González Blanco ha explicado que el abordaje de la alopecia cuenta con importantes avances y tratamientos afianzados como la estimulación de factores de crecimiento, y fármacos inhibidores de la 5 alfa reductasa, entre otros, y otras terapias emergentes como los nuevos tratamientos con exosomas.



La alopecia androgénica, la más frecuente en varones y cada vez más presente en mujeres, tarda años en evolucionar por ser un mecanismo ligado a la susceptibilidad individual de cada unidad folicular a la acción de la dihidrotestosterona (DHT). El tratamiento previo es necesario por dos motivos principales, según ha indicado el doctor González Blanco. Por una parte, "al quitar parcialmente el desencadenante que provoca la destrucción de las unidades foliculares, reduciendo la cantidad de DHT del organismo o usando bloqueadores de sus receptores, conseguiremos frenar el avance de la patología". Por otro lado, a través de la utilización de factores de crecimiento autólogos o exosomas junto

a oligoelementos, veremos cómo aquellas unidades foliculares "enfermas" (miniaturizadas) se recuperan y pasan de tener un cabello por unidad folicular a varios y con mayor grosor.

España tiene una "altísima incidencia en alopecia, estimándose en alrededor del 80% de los varones de edad avanzada y en cerca del 40% de las mujeres, por lo que queda claro que estamos ante un problema que afecta a millones de personas en todo el mundo, con una importante repercusión psicológica en los pacientes, y que hasta hace poco tiempo tenía nulo o escaso tratamiento".

Indicaciones del trasplante capilar
El doctor González Blanco ha insistido

en que existen diferentes tratamientos para abordar la pérdida de cabello. El trasplante capilar precisa una valoración del tipo de alopecia, ya que no en todas puede realizarse este tratamiento, "y teniendo en cuenta el diagnóstico, la edad del paciente y patologías concomitantes, se indica el tratamiento individualizado más pertinente".

El trasplante capilar consiste en relocalizar el folículo de una zona donante a una zona receptora, realizando esta cirugía en dos pasos. Primero se acomete la extracción unidad a unidad, a través de la técnica FUE, y posteriormente se procede a la implantación directa en la zona prevista, mediante la técnica DHI, que "posibilita mejores resultados en cuanto a densidad y dirección del cabello y siempre realizada por un facultativo".

Es importante cuidar el trasplante tras la intervención, ya que si no se siguen las pautas médicas el folículo trasplantado seguirá el curso natural y con el tiempo evolucionará a la caída y, además, los cabellos propios de la zona receptora continuarán perdiéndose. En el caso de la alopecia androgénica, los tratamientos no están basados en una única terapia, sino en una combinación de varias, que se realiza de manera individualizada. Por un lado, la mesoterapia como base de la estimulación folicular, aplicando fármacos, así como tratamiento por vía oral y, por último, la restauración capilar con cirugía.

Esto es fundamental a la hora de practicar la cirugía, pues en la zona donante (aquella de donde extraemos las unidades foliculares), se incrementa el número de cabellos por unidad haciendo que "tengamos que extraer menos unidades y nos da más densidad", ha destacado el especialista. Esto hace que en algunos casos el paciente no requiera cirugía, pues mejora su aspecto, consiguiendo su objetivo. La medicación oral contra la alopecia suele ser de por vida, pero va variando con el tiempo y modificando en función del grado de alopecia y edad del paciente.

¡CHALET!

CHASTANG VENDE



www.inmobiliariachastang.com



605 82 94 54

ZONA SANSUEÑA



450.000 €

4 DORMITORIOS

3 BAÑOS

PARCELA: 1435 M2

185 M2 CONSTRUIDOS

CHASTANG
INMOBILIARIA



Toda la gestión de tu salud
en la App **Mi Quirónsalud**

quironsalud.com

Hospital Quirónsalud Córdoba

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



En el **Hospital Quirónsalud Córdoba**
cuidamos tu salud de forma integral:

Profesionales de prestigio

Más de 50 especialidades médicas

Servicio de Urgencias Generales, Traumatológicas,
Pediátricas y Ginecológicas 24 h

Somos Córdoba, somos Quirónsalud

**Somos
Córdoba**

Hospital  **quirónsalud**
Córdoba

SUMARIO

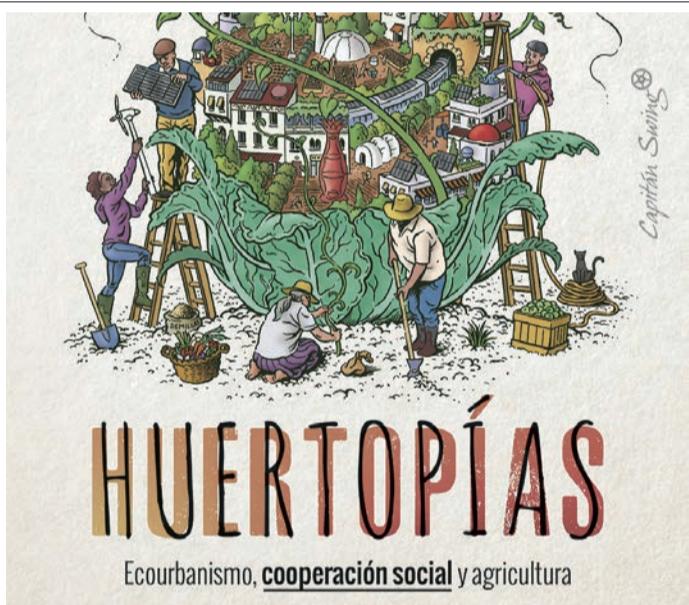


«LA INMEDIATEZ ES EL PEOR ENEMIGO DE UNA RECONSTRUCCIÓN CAPILAR EFECTIVA Y DURADERA» 2

LA PROYECCIÓN DEL DOCUMENTAL *LA VIDA EN UNA GOTA* PONE EL FOCO EN LAS ENFERMEDADES RARAS 6

FARMACIAS DE GUARDIA 8

LAS ALTAS TEMPERATURAS DE ESTE INVIERNO FAVORECEN UN COMIENZO «BRUSCO Y MÁS INTENSO» DE LA ALERGIA AL POLEN 10



HUERTOPÍAS

Ecourbanismo, cooperación social y agricultura

HUERTOPÍAS: CULTIVAR SALUD EN LA CIUDAD 12

EL RESTAURANTE PUERTA SEVILLA CELEBRA MARZO COMO EL MES DEL FOIE 14

EDITA: JCHR EDICIONES (JAVIER CHASTANG ROLDÁN) DIRECTOR-GERENTE: JAVIER CHASTANG ROLDÁN REDACCIÓN Y MAQUETACIÓN: ÓSCAR CÓRDOBA COLABORAN: ANA CABELLO (REDACCIÓN) DEPARTAMENTO COMERCIAL: JAVIER CHASTANG ROLDÁN ADMINISTRACIÓN: MARÍA JESÚS CÓRDOBA DIRECCIÓN: C/ TERUEL, 4, PORTAL 2, 3º D. 14012 - CÓRDOBA TELÉFONO: 605 829 454 (ATENCIÓN AL LECTOR Y DEPARTAMENTO COMERCIAL) BUZÓN DE SUGERENCIAS: INFO@CORDOBASANA.ES BUZÓN DE DIRECCIÓN: JAVIERCHASTANG@GMAIL.COM WEB: WWW.CORDOBASANA.ES DEPÓSITO LEGAL: CO-92-2015



DÍAS DE SALUD INTERNACIONALES EN MARZO

3 DÍA INTERNACIONAL DE LA AUDICIÓN	4	5	6	7	8	9
10	11	12 DÍA MUNDIAL DEL GLAUCOMA	13 DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN	14 DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 DÍA MUNDIAL DE LA TUBERCULOSIS	25 DÍA DEL NIÑO POR NACER	26 DÍA INTERNACIONAL DE LA EPILEPSIA	27	28	29	30 DÍA MUNDIAL DEL TRASTORNO BIPOLAR
31	1	2	3	4	5	6

LA FRASE DEL MES

«La libertad y la salud se
asemejan: su verdadero valor se
conoce cuando nos faltan».

HENRI BECQUE



Desde la dirección del antiguo Equilibrista os queremos notificar que volvemos a nuestros orígenes, volvemos a ser La Antigua, restaurante de referencia en Córdoba. Permanecemos en el mismo lugar de antes, Ronda de Isasa 10 y nuestro contacto es 670505326. Os esperamos.

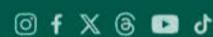


Lo que
no quieras
pa' ti
No lo quieras
pa' nadie

CUIDA LA CIUDAD
COMO CUIDAS TU CASA



sadeco.es



dra.
paloma ojel

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



La proyección del documental 'La Vida en una Gota' pone el foco en las enfermedades raras

La Filmoteca de Andalucía acoge este evento en el que participa el Hospital Reina Sofía y tras el que se entablará un coloquio entre familias, público y profesionales sanitarios

REDACCIÓN

•

El Hospital Universitario Reina Sofía, en colaboración con la Universidad de Córdoba, la Asociación de Pediatras de Atención Primaria, la asociación Más Visibles y la Filmoteca de Andalucía, presentará esta tarde un documental que aborda la importancia del diagnóstico precoz de enfermedades raras y la situación que existe en las distintas comunidades autónomas, centrándose en el papel crucial del cribado neonatal, conocido como la prueba del talón.

El cribado neonatal es un programa de salud pública diseñado para detectar precozmente enfermedades congénitas en recién nacidos que, de no ser tratadas a tiempo, pueden provocar discapacidades graves o incluso la muerte.

Precisamente el film del jienense Pedro Lendínez recoge la dureza y dificultad del día a día que vive una persona con enfermedad minoritaria. Profesionales del Hospital Reina Sofía asistirán a la proyección para, tras la misma, aclarar las dudas que puedan surgir entre los asistentes acerca



de estas realidades. De hecho, el evento tiene como objetivo visibilizar y sensibilizar sobre la importancia del diagnóstico temprano en enfermedades minoritarias y su impacto en la calidad de vida de los pacientes y sus familias.

Según explica la catedrática en Pediatría de la Universidad de Córdoba y pediatra del hospital Universitario Reina Sofía, Mercedes Gil, el cribado neonatal es un programa de salud pública diseñado para detectar precozmente enferme-

dades congénitas en recién nacidos que, de no ser tratadas a tiempo, pueden provocar discapacidades graves o incluso la muerte. Este proceso permite identificar a los neonatos afectados antes de que presenten síntomas, facilitando intervenciones tempranas que mejoran significativamente su pronóstico y calidad de vida.

La prueba del talón es el procedimiento principal de este cribado. Consiste en realizar un pequeño pinchazo en el talón del recién nacido para obtener unas gotas de sangre, que se impregnán en un papel especial y se envían al laboratorio para detectar una variedad de trastornos metabólicos y genéticos. En España, la prueba se realiza generalmente entre las 48 y 72 horas de vida del bebé.

En esta línea, «el diagnóstico temprano es esencial para ofrecer un tratamiento adecuado y mejorar el pronóstico de muchas enfermedades raras. Sin embargo, las desigualdades entre comunidades en el acceso a esta prueba afectan directamente a la salud de los recién nacidos. Es fundamental que trabajemos juntos para garantizar una cobertura homogénea en toda España», ha señalado la pediatra Mercedes Gil



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

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

• 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, electromiografía, potenciales evocados...

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

• Odontología
Implantología, conservadora, ortodoncia, periodoncia

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



IMPLANTOLOGÍA Y
ESTÉTICA DENTAL

Dr. Tomás Páez



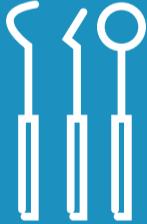
ODONTOLOGÍA
GENERAL

Dra. Lourdes Palacios



ODONTOPIEDIATRÍA -
ORTODONCIA -  invisalign

Dr. Ignacio Gallego



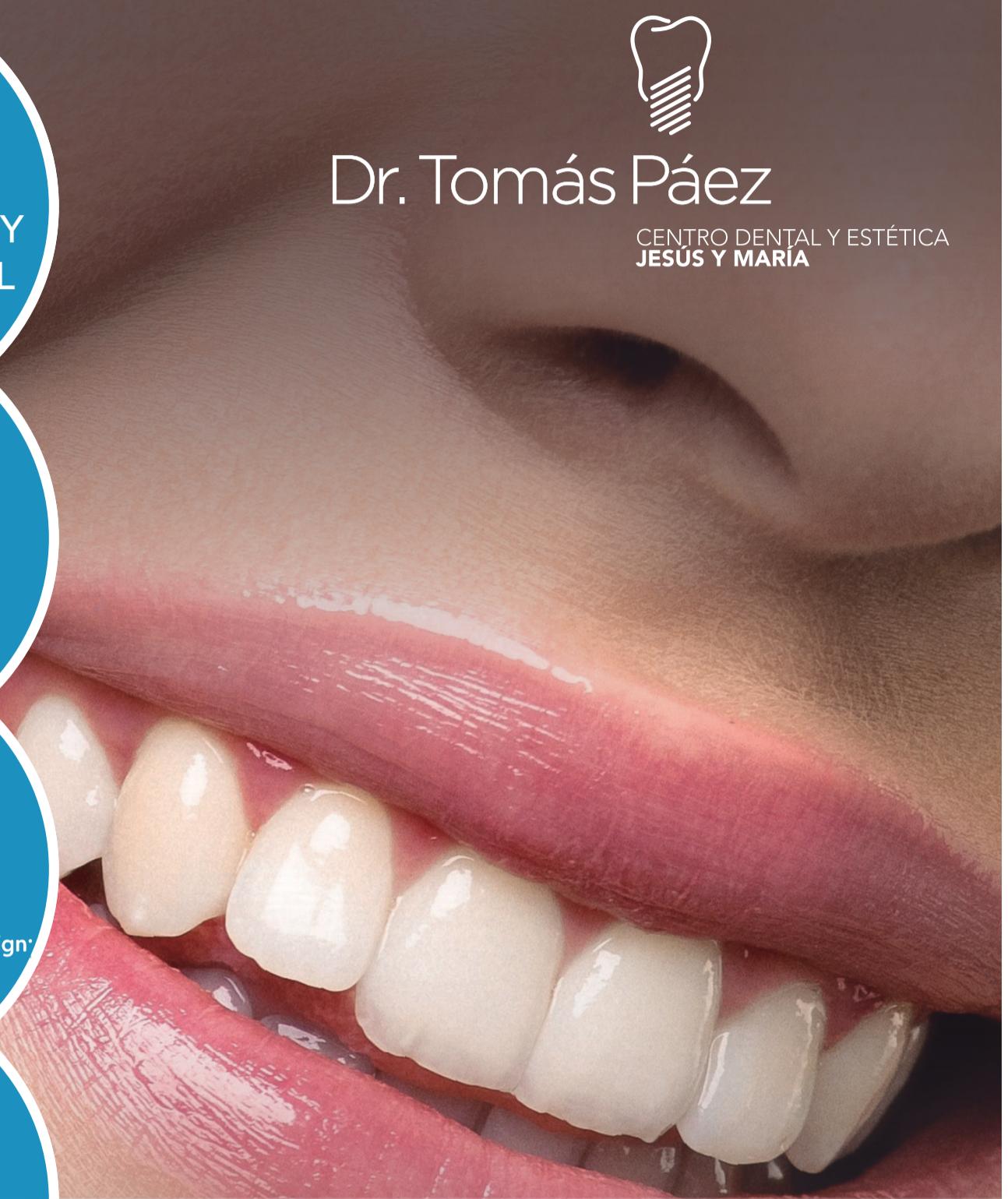
PERIODONCIA

Dr. Ramón Gallego



Dr. Tomás Páez

CENTRO DENTAL Y ESTÉTICA
JESÚS Y MARÍA



TU SONRISA,
NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN

NICA 10368

957 48 12 31 c/ Jesús María, 6. 4º5 (Junto a Tendillas) | 14003 Córdoba
www.centro dentaljesusmaria.es | centro dentaljesusmaria@gmail.com |  [@centro dentaljesusmaria](https://www.instagram.com/centro dentaljesusmaria)



BOUTIQUE DE MASCOTAS

· Accesorios de Paseo · Cuencos personalizados · Snacks Naturales ·
· Juguetes · Camas · Complementos · Ilustraciones ·
¡Síguenos en Instagram!  @can.perri

FARMACIAS DE GUARDIA

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
PLAZA DEL OLIVO, S/N	ZONA CENTRO	ESQUINA A C/EQUIPO 57
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHK)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SÁNZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTEÑA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA C/ ESCRITOR CONDE DE ZAMORA
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 XIMÉNEZ 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 A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
JOSÉ Mº MARTORELL, 4	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
ISLA ALEGREZANA, 10	ZONA NOREÑA	JUNTO SUPERMERCADO PIEDRA DE AVDA. ISLA FUERTEVENTURA
LOPE DE HOCHES, 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	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
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 AVENIDA AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPMATO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	JUNTO A DEZA
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	ZONA PARQUE CRUZ CONDE	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
MURCIA, 4	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 57	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	ZONA FUENSANTA
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL CORTE INGLES
AVDA. GRAN CAPITÁN, 21	ZONA CENTRO	AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 9	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	ZONA CIUDAD JARDÍN
DAMASCO, 21	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVDA. DEL AEROPUERTO
MANUEL DE FALLA, 6	ZONA BRILLANTE	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DÍA SIGUIENTE

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

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
PLAZA DEL OLIVO, S/N	ZONA CENTRO	ESQUINA A C/EQUIPO 57
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 A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	ESQUINA ALMOGÁVARES (JUNTO A MEDINA AZAHARA)
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPMATO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVDA. DEL AEROPUERTO

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DÍA SIGUIENTE

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

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
PLAZA DEL OLIVO, S/N	ZONA CENTRO	ESQUINA C/EQUIPO 57
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHK)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SÁNZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTEÑA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46	ZONA CIUDAD JARDÍN	ZONA CIUDAD JARDÍN
CARRETERA TRASSIERRA, 41	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	ESQUINA C/ ESCRITOR CONDE DE ZAMORA
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	GLORIETA HIPERCOR
AVDA. DE LAS OLLERÍAS, 11	ZONA CENTRO	FARMACIA PRYCA SIERRA JUNTO A CARREFOUR SIERRA
GLORIETA AMADORA ESQ. ISLA FORMENTERA	ZONA ARROYO DEL MORO	FRENTE BAR PIREO
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
GONZALO XIMÉNEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	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 A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
JOSÉ Mº MARTORELL, 4	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
ISLA ALEGREZANA, 10	ZONA NOREÑA	JUNTO SUPERMERCADO PIEDRA DE AVDA. ISLA FUERTEVENTURA
LOPE DE HOCHES, 7	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	ESQ. PASEO DE LA VICTORIA - JUNTO A LA ZONA
HUERTA DEL RECUERO S/N	ZONA NOREÑA	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	FARMACIA NOREÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
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 AVENIDA AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPMATO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	JUNTO A DEZA
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 9	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
DAMASCO, 21	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVDA. DEL AEROPUERTO
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	ZONA AEROPUERTO	ZONA AEROPUERTO

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DÍA SIGUIENTE

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

Ayúdale a desarrollar su fuerza de voluntad, una herramienta básica para que alcancen sus metas.

LA MAGIA DEL ESFUERZO

CLAVES PARA DAR A TU HIJO EL IMPULSO QUE NECESITA



Fernando Alberca



DIONI BARRERA

PELUQUEROS

«Conocemos la importancia de verse bien cada día, y más aún en momentos especiales, por eso, desde «diseño capilar» ponemos toda nuestra profesionalidad a su servicio» Dioni Barrera

I BARRERA



«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.
CORDOBA.
T. 957 486 591

Las altas temperaturas de este invierno favorecen un comienzo «brusco y más intenso» de la alergia al polen

Alergólogo destaca que las lluvias frecuentes y generalizadas propician que aumenten los síntomas, al contrario de lo que suele creerse

REDACCIÓN

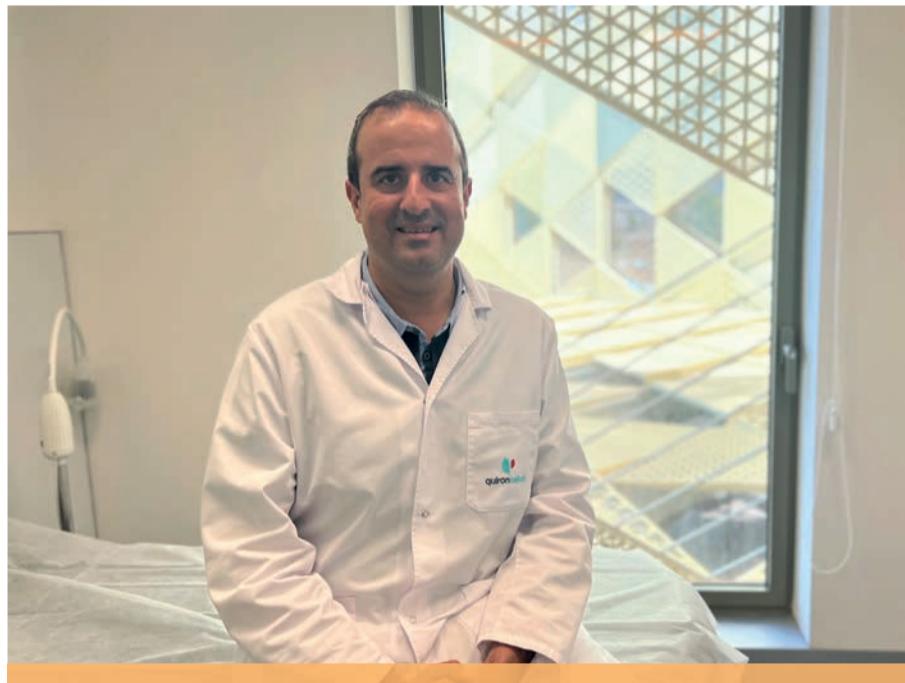
•

Las altas temperaturas que se están registrando este invierno están favoreciendo un comienzo “brusco y más intenso” en algunos pacientes alérgicos, que ya están empezando a presentar síntomas que anteriormente aparecían más tarde, según ha destacado el doctor Ignacio García Núñez, jefe del servicio de Alergología de los hospitales Quirónsalud Córdoba y Campo de Gibraltar.

El doctor García Núñez ha explicado que “confluyen varios factores para prever cómo va a ser la primavera cada año para las personas alérgicas, siendo la temperatura en invierno uno de ellos”. En este sentido, ha explicado que la sucesiva subida de temperatura año tras año, hace que cada vez los síntomas empiecen antes y de una manera más súbita que años anteriores.

«... esas lluvias pueden influir en una mayor floración del polen de olivo y gramíneas en abril y mayo»

La lluvia es otro factor a tener en cuenta, ya que, al contrario de lo que suele pensarse, la presencia de lluvia hace que los síntomas de alergia proliferen más fácilmente al crecer más la vegetación. Tras un otoño relativamente seco y un invierno húmedo y con temperatu-



ras templadas muchos días, “comienzan a despertar las plantas y empieza a haber niveles de polen de gramíneas significativos para que los alérgicos tengan síntomas”, según el doctor García. Además, “ya hay un polen predominante en nuestro ambiente y que está produciendo síntomas respiratorios y es el polen del ciprés, que ya lleva unas 3 semanas circulando por el aire”.

El especialista ha destacado que las temperaturas más altas hacen que haya mayores niveles de polen en el aire. Asimismo, pese a que las lluvias y la humedad limpian el ambiente tanto de contaminación como de polen, lo que se traduce en que el tiempo inestable puede considerarse un gran aliado para estos pacientes y que puedan ver reducidos sus síntomas, paradójicamente,

esas lluvias pueden influir en una mayor floración del polen de olivo y gramíneas en abril y mayo. “Aunque suene raro, las plantas emiten polen en función de las lluvias y de las condiciones climáticas, ya que, si no hay lluvias suficientes, no se desarrollan”, ha afirmado el doctor.

En cualquier caso, e independientemente de cómo venga la primavera, “todo alérgico debe tener su medicación prescrita preparada y tomársela en caso en necesidad o según la pauta que le haya dado su alergólogo o médico de referencia”, ha destacado. Por otro lado, quien sea alérgico al polen de olivo y pase malas primaveras, todavía está a tiempo de comenzar tratamiento con inmunoterapia específica, único tratamiento curativo para la alergia, con tasas superiores al 50% de remisión de síntomas y cercanas al 95% de mejoría de síntomas.

Así, una buena prevención, con tratamiento médico, inmunoterapia y mascarilla, es la mejor herramienta para pasar una buena primavera sin tener que ir a urgencias o sufrir molestias excesivas los días de polinización elevada, mejorando la calidad de vida de estos pacientes, ha insistido el doctor. Y ha recordado que el polen de olivo “puede matar a pacientes con alergia severa mediante crisis de asma, habiendo todos los años pacientes que precisan ingreso hospitalario”.

Si no te ven, no existes.

Es así de simple. Si no te encuentran cuando buscan. Si no te ven cuando navegan. Si no apareces cuando pasan tiempo en sus redes...

No existes.

PLAN A/B

DISEÑO WEB • RRSS • MARKETING DIGITAL

676 52 84 72 • hola@plan-ab.es

Dr. José M^a Cabrera

**Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética**

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

647 626 852



CLÍNICA Dr. Redondo Camacho

Líderes en Cirugía y Medicina Estética



La belleza es un
arte

T. 957 498 132

Calle Reyes Católicos, II (local), 14001, Córdoba

info@redondoestetica.com

Huertopías: Cultivar salud en la ciudad

Cómo la agricultura urbana transforma el bienestar físico, mental y social en nuestras ciudades

REDACCIÓN



En un mundo donde las ciudades se expanden y los entornos naturales se reducen, la agricultura urbana emerge como una herramienta esencial no solo para la sostenibilidad ambiental, sino también para la salud de sus habitantes. *Huertopías*, el nuevo libro de José Luis Fernández Casadevante 'Kois', nos invita a reflexionar sobre cómo los huertos urbanos pueden transformar la vida en las ciudades, no solo desde una perspectiva ecológica, sino también como un motor de bienestar físico y mental.

Los huertos urbanos como espacios de salud integral

La relación entre naturaleza y salud está ampliamente documentada. Numerosos estudios han demostrado que el contacto con espacios verdes reduce el estrés, mejora la salud mental y promueve hábitos de vida saludables. En este sentido, los huertos urbanos no solo ofrecen alimentos frescos y saludables, sino que también actúan como espacios terapéu-

ticos, de socialización y de reconexión con el entorno natural.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha subrayado la importancia de las áreas verdes urbanas para la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y los trastornos cardiovasculares. En este contexto, los huertos comunitarios, azoteas verdes y granjas urbanas se presentan como soluciones innovadoras para fomentar la actividad física y mejorar la alimentación, elementos clave en la promoción de la salud pública.

Además, la jardinería y el cultivo de alimentos en espacios urbanos han demostrado ser una forma efectiva de reducir los niveles de ansiedad y depresión. La horticultura permite a las personas concentrarse en una tarea manual y creativa, lo que favorece la relajación y la sensación de logro. También se ha observado que el trabajo en huertos mejora la calidad del sueño y refuerza el sistema inmunológico al aumentar la exposición a microorganismos beneficiosos del suelo.



Ecourbanismo, cooperación social y agricultura

Por otro lado, los huertos urbanos pueden jugar un papel fundamental en la educación para la salud. A través de programas escolares y comunitarios, se puede enseñar a las nuevas generaciones la importancia de una alimentación equilibrada y el impacto que tiene el consumo de productos frescos en el bienestar general. Aprender a cultivar

frutas y hortalizas no solo fomenta hábitos saludables desde la infancia, sino que también ayuda a reducir la dependencia de alimentos ultraprocesados y a generar una mayor conciencia sobre el origen de los alimentos.

Agricultura urbana: más allá de la alimentación

Uno de los aspectos más interesantes que plantea *Huertopías* es la capacidad de la agricultura urbana para fortalecer la cohesión social y generar bienestar emocional. En ciudades donde la soledad y el aislamiento son problemas crecientes, los huertos comunitarios funcionan como espacios de encuentro donde las personas de diferentes edades y orígenes pueden colaborar, compartir conocimientos y construir redes de apoyo.

Además, la horticultura terapéutica ha demostrado ser eficaz en entornos clínicos, como hospitales y centros de salud mental, donde se utiliza como una estrategia para reducir la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y aumentar la sensación de propósito en pacientes con diversas condiciones médicas. También ha sido implementada en cárceles, escuelas y centros de refugiados, con resultados positivos en términos de integración y bienestar.

Un modelo para Córdoba y sus barrios

En ciudades como Córdoba, donde la historia y la cultura agrícola han estado siempre presentes, la implementación de proyectos de agricultura urbana puede jugar un papel clave en la mejora de la salud pública. Desde huertos en colegios hasta programas municipales de cultivo en barrios, iniciativas como estas pueden ofrecer soluciones locales a problemas globales, promoviendo un modelo de ciudad más habitable y saludable.

Casadevante nos recuerda que los huertos urbanos no son solo espacios de producción de alimentos, sino también de esperanza. En tiempos de crisis socioeconómica, donde la incertidumbre sobre el futuro es una constante, cultivar la tierra es también una forma de cultivar resiliencia, comunidad y salud.

La agricultura urbana no es una utopía, sino una realidad en crecimiento. *Huertopías* nos invita a imaginar y construir ciudades más verdes, equitativas y saludables, donde cada rincón cultivado sea un espacio de vida y bienestar para todos.



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

957 47 77 67

Promueve y construye:

BERCOR S.L.

Construcciones Berlanga Cortés



Ópalo Arquitectura



JUNTOS ES MÁS FÁCIL

En Club Gym Sierra, creemos que la salud es un viaje que se disfruta mejor en buena compañía. Descubre la variedad de actividades en grupo que tenemos para ti.

Entrena entre amigos, ven a Club Gym Sierra

Teléfono: 957 28 07 11 ▶ www.clubgymsierra.es
C/ Poeta Luis Cernuda, 13 ▶ Córdoba

club **G'M** 1987
SIERRA

El Restaurante Puerta Sevilla celebra marzo como el mes del foie

REDACCIÓN

El Grupo Rosales, con su restaurante insignia Puerta Sevilla, da comienzo una vez más a las esperadas **Jornadas del Foie**. En esta ocasión, el restaurante resalta el foie como protagonista, un ingrediente exclusivo que simboliza la excelencia gastronómica, perfecto para ocasiones especiales. Este evento, que se ha consolidado como una de las jornadas más exitosas del año, invita a los comensales a experimentar la sofisticación y la calidad de este manjar.

Del 10 de marzo al 6 de abril, Puerta Sevilla, ubicado en **Calle Postrera 51**, ofrecerá una propuesta gastronómica única, donde el foie se convierte en el eje central de una serie de platos innovadores. Durante estas jornadas, los comensales podrán disfrutar de una selección de los mejores productos derivados del foie, elaborados con la maestría que caracteriza a la cocina de este emblemático restaurante.

El foie, como producto de lujo, es apreciado no solo por su sabor intenso y su textura delicada, sino también por sus propiedades nutricionales. Rico en **vitamina A, hierro y ácidos grasos insaturados**, su consumo regular puede ser beneficioso para la salud, ya que ayuda a disminuir los niveles de colesterol malo en sangre. Además, este alimento es un excelente aliado para las personas con deficiencia de hierro, siendo una fuente de fácil absorción de este mineral. Su perfil nutricional se completa con un



El foie es apreciado no solo por su sabor intenso y su textura delicada, sino también por sus propiedades nutricionales

alto contenido en **sodio, fósforo, zinc y vitaminas B12 y ácido fólico**, esenciales para el buen funcionamiento del organismo.

David Plaza, el chef al frente del equipo culinario del restaurante, reafirma que la cocina de Puerta Sevilla se distingue por su compromiso con el produc-

to y la innovación. Este año, las jornadas del foie presentan platos que integran las últimas tendencias gastronómicas, fusionando sabores y texturas que resaltan la riqueza del foie de una manera moderna y sorprendente. Cada plato es una obra de arte que combina la tradición con la vanguardia,

utilizando las mejores técnicas de cocina para ofrecer una experiencia sensorial inolvidable.

El foie sigue siendo un producto muy apreciado por chefs de todo el mundo debido a su versatilidad y sus infinitas posibilidades en la cocina. En Puerta Sevilla, cada creación es pensada

y elaborada con el máximo cuidado y dedicación, para ofrecer a los comensales un sabor inconfundible que convierte cada bocado en una experiencia única.

Si estás buscando disfrutar de la alta gastronomía y explorar los sabores del foie en su máxima expresión, las **Jornadas del Foie** en Puerta Sevilla son la cita culinaria perfecta este marzo. ¡No pierdas la oportunidad de deleitarte con estos exquisitos platos creados especialmente para esta ocasión!



PUERTA SEVILLA
TABERNA RESTAURANTE CÓRDOBA

RESTAURANTE
957 297 380

grupo
rosales



LA VIUDA
TABERNA

TABERNA
957 296 905



LA POSADA DEL CABALLO ANDALUZ
casa de comidas

CASA DE COMIDAS
957 290 374

en el corazón de San Basilio



Todoliva Collection

AOVEs de fincas Multivarietales en seto

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

hierba fresca
recien cortada

plátano

Aceites
Vírgenes Extra

frutos secos

alcachofa

manzana

canela



almendra

tomate

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

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



1984, Mezquita Catedral
1994, Centro Histórico
2012, Fiesta de los Patios
2018, Conjunto Arqueológico
Medina Azahara

Única

Córdoba

única ciudad del mundo con cuatro
Patrimonios de la Humanidad.

