



Ortopedia
Aeropuerto

www.ortopediaaeropuerto.com



SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL

Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL

Avda. Arroyo del Moro 1



Ortopedia Aeropuerto | Sanicor celebra
una emocionante expansión con la apertura
de un nuevo centro en Córdoba

(sigue en la página 2)



40 ANIVERSARIO

ENDODONCIA MICROSCÓPICA

- TRATAMIENTO DE CONDUCTOS COMPLICADOS:

- CALCIFICACIONES
- REABSORCIONES
- ENDODONCIA TRANSCORONAL
- RETRATAMIENTOS

MICROCIRUGÍA ENDODÓNTICA ASISTIDA CON LÁSER

ALONSO

desde 1984

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL

C/ CRUZ CONDE, 30
957 47 92 40

C/ CRUZ CONDE, 19
957 49 83 51

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

NOTICIA DE PORTADA

Ortopedia Aeropuerto | Sanicor celebra una emocionante expansión con la apertura de un nuevo centro en Córdoba

El nuevo centro de Sanicor no solo se distingue por su tamaño, sino también por su extenso conjunto de gabinetes que ofrecen servicios exclusivos y personalizados

REDACCIÓN



Desde el pasado 22 de enero, «Ortopedia Aeropuerto | Sanicor» celebra una emocionante expansión con la reciente apertura de un nuevo centro en Córdoba. La empresa, destacada como una de las más grandes y tecnológicamente avanzadas en su sector, mantiene una inversión continua en innovación y desarrollo. Son pioneros y líderes en las tecnologías que permiten mayor precisión y calidad en sus productos, mejorando la eficiencia terapéutica, como atestigua la confianza que en ellos depositan figuras como el bicampeón olímpico Alfonso Cabello o el subcampeón del mundo en tenis Cisco García. La destacada firma de servicios ortopédicos cuenta además con un gran equipo de profesionales, excepcionalmente cualificados y formados, para realizar el mejor asesoramiento a sus clientes.

Con la apertura de este nuevo centro, revolucionario e innovador, la firma cuenta con dos establecimientos en nuestra ciudad, donde ofrecen una amplia gama de recursos para sus pacientes. Siempre con la misión de mejorar la calidad de vida y garantizar el bienestar de quienes acuden a sus instalaciones. Así, al ubicado en Avda. Arroyo del Moro, 1, se incorpora el de la Avenida del Aeropuerto, esquina Calle Historiador Manuel Salcines 1, en la zona centro de la capital cordobesa.

El nuevo centro de Sanicor no solo se distingue por su tamaño, sino también por su extenso conjunto de gabinetes que ofrecen tratamientos exclusivos y



Con la apertura de este nuevo centro, revolucionario e innovador, la firma cuenta con dos establecimientos en nuestra ciudad

personalizados. Entre ellos, destacan la unidad de valoración de entornos, la unidad del pie, la unidad de movilidad, la unidad protésica (que incluye un área de entrenamiento única en Andalucía) y la unidad de mastectomía y presoterapia, especializada en atender las necesidades específicas de las mujeres.

Valoración de entornos

Uno de nuestros terapeutas de Sanicor valorará el entorno del paciente y pondrá a su disposición las soluciones y herramientas más adecuadas para su situación clínica.

Unidad del Pie

Los expertos realizarán a los pacientes pruebas de biomecánica. También se encargarán de la fabricación de plantillas de última generación. Lo harán con la tecnología más puntera e innovadora en la fabricación de las prótesis plantares de myFoot.

Unidad de Movilidad

Nuestros técnicos te ofrecerán numerosas opciones de movilidad que se adaptan a la situación concreta de cada paciente.

Unidad de mastectomía y presoterapia

Área especializada y dedicada a la mujer que incluye diversos tratamientos. Desde la presoterapia y cuidado de las mamas, hasta la adaptación de las pacientes que se han sometido a un proceso de mastectomía.

Unidad de Protésica

Este gabinete está compuesto por la unidad de entrenamiento protésico, basada en el acompañamiento del paciente amputado durante el proceso de adaptación a su nueva vida. Se trata de un área única y exclusiva en toda Andalucía.

Sanicor, firma líder en movilidad y ortoprotésica

Calidad, innovación, eficiencia y experiencia, cuatro palabras que definen a Sanicor, la empresa líder en el ámbito de la ortoprotésica y la movilidad. Asimismo, dispone de 27 centros que están distribuidos por toda la geografía andaluza y además, su plantilla está conformada por más de 200 profesionales. De hecho, la firma invierte continuamente en proyectos de I+D+i, apostando por el uso de la tecnología de alto rendimiento y por los tratamientos más innovadores, pioneros y modernos del sector.

¿Cómo puedo contactar con Ortopedia Aeropuerto | Sanicor?

C/ Historiador Manuel Salcines 1,
esquina Avda Aeropuerto
Telf 957 456 500



Viviendas de 2,3 y 4 dormitorios
con plazas de aparcamiento y trasteros

Dúplex con amplias terrazas, piscina privada y solárium

Viviendas con jardín privado y piscina comunitaria

957 47 77 67

Arquitecto: Valentín Berlanga Torres

Bailei Blanco + Camino

Arquitecto técnico: Valentín Berlanga Torres

Jefe de Oficina: Jesús Martínez Cardoso

CONSTRUCCIONES BERLANGA CORTÉS S.L. C.I.F. B-56073836. El consumidor tiene derecho a que se le entregue copia del documento informativo sobre las condiciones de contratación y de pago. Puede obtenerlo en la dirección: C/ Eduardo Lucena, 4-4º, Córdoba. Todos los contenidos entregados a cuenta serán avalados según ley.



5 años
cuidando
de ti

En el **Hospital Quirónsalud Córdoba** cumplimos 5 años a tu lado y queremos agradecerte la confianza que has puesto en nosotros. Por muchos años más juntos cuidando de los tuyos y de ti.



Gracias, Córdoba



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área **"Mi Quirónsalud"** de **quironsalud.es**, o en nuestra **App**.

Hospital  quirónsalud
Córdoba

SUMARIO



ORTOPEDIA AEROPUERTO | SANICOR CELEBRA UNA EMOCIONANTE EXPANSIÓN CON LA APERTURA DE UN NUEVO CENTRO EN CÓRDOBA 2

ENTREVISTA AL DOCTOR ENRIQUE CANTILLO 6

FARMACIAS DE GUARDIA 8

LA RADIOFRECUENCIA DE ÚLTIMA GENERACIÓN ES LA TÉCNICA ESTÉTICA MÁS AVANZADA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE LA PIEL 10

EL HOSPITAL REINA SOFÍA ADAPTA UNA SALA PARA EL DESCANSO DE FAMILIARES DE LA PLANTA DE ONCOLOGÍA 12



BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE DEPORTES EN LA PISCINA 13

EL RESTAURANTE PUERTA SEVILLA, VUELVE CON EL MEJOR FOIE, UN PRODUCTO ÚNICO 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

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

LA FRASE DEL MES

«Hacen más por la medicina quienes buscan que quienes concluyen».

ÁNGELES MASTRETTA



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.



**Abierto todos
los días del año**

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

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**

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



**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



INFORMACIÓN



Entrevista al doctor Enrique Cantillo

Felicidades por recibir el Premio Averroes. ¿Puede compartir con nosotros qué significado tiene este premio para usted y para el hospital?

Personalmente supone, además de inesperado, una satisfacción por reconocer la trayectoria profesional en esta caso mia pero de toda una generación de médicos que nos hemos formado en Córdoba (su Facultad de medicina) y en el hospital Reina Sofía. También mucha ilusión de que el hospital de San Juan de Dios (que ya recibió en su día este Premio) sea ahora circunstancialmente su dirección médica actual quien lo reciba también.

¿Cuáles cree que han sido los logros clave o iniciativas que le han llevado a ser reconocido con el Premio Averroes?

Supongo que los logros son el trabajo diario, la transparencia y dedicación a los pacientes que he tenido y tengo la fortuna y privilegio de poder atender. A nivel de hospital el haber colaborado activamente estos 9 años que llevo como director médico en el crecimiento en complejidad y calidad asistencial del Centro.

Sabemos que la calidad en la atención médica es fundamen-

tal. ¿Cómo mantiene y mejora el hospital los estándares de calidad?

El hospital mantiene y mejora los estándares de calidad con la formación continua de sus profesionales, con su buen hacer diario y su valor añadido en el trato humanizado, hechos que se certifican con las acreditaciones de calidad que tiene el centro por su acreditación por la Agencia de Calidad de Andalucía, entre otros.

En términos de responsabilidad social y participación comunitaria, ¿puede hablar sobre las iniciativas que desarrolla el Hospital San Juan de Dios?

La obra social es la actividad más importante del Centro. Es nuestro valor añadido e histórico. Atendemos a más de 500 familias, tenemos el programa de ayuda alimentaria que implica coordinación con instituciones como ayuntamiento, diputación y Junta para con la colaboración y esfuerzo de nuestros voluntarios, la comunidad de hermanos del centro e instituciones como Mercadona, Covap y otras, ofrecemos ayuda alimentaria de productos básicos y frescos para familias con riesgo de exclusión social. Tenemos el programa de «los



menores son lo primero» con el que ofrecemos artículos de primera necesidad como potitos, pañales, etc

¿Qué proyectos de futuro son los que le hacen mayor ilusión y en qué consisten?

Los proyectos de futuro pasan con la formación de nuestros profesionales y la implementación de procesos quirúrgicos fast-track en el área de onco-

hepática y biliar y en cirugía abdominal oncológica de alta complejidad (peritonectomías). Creceremos en estructura en áreas como Urgencias.

Su puesto requiere liderar equipos de profesionales muy preparados. ¿Cómo mantiene su motivación e implicación?

La motivación y progresión para gestionar equipos de alto rendimiento la baso en 3 pilares: comunicación constante con los profesionales, transparencia y humildad. Y con el acuerdo de implantación de objetivos asistenciales. El mayor valor es el trabajo en grupo, multidisciplinar y coordinado. Diálogo y consenso.

¿Qué consejo le daría a los estudiantes que hoy se están preparando para ser los médicos del mañana?

Desde mi época de profesor asociado de otorrino (mi especialidad) en la Facultad de Medicina siempre les decía a los alumnos que rotaban conmigo que en medicina hay que tener o conocer 3 aspectos o asignaturas: anatomía (de qué se compone el cuerpo humano), fisiología (como funciona) y la tercera que creo es básica... El sentido común.

Essenzia® Dormire
R3 VIVE
Nueva línea sport

elcolchón
Especialistas en Descanso... zzzz
desde 1972

COMPACT FORM DRY PURE PROFILING DRY HIGH SOFT HR50 malva CELLANT TENCEL SUPERIOR ACTIV TITANIO SuperStreich ComfortZone PUREfresh BLOQUE MULTIPRO VISCOGEL

Calle Osario, 3 Local 957 471 369 638 415 577



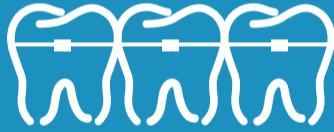
IMPLANTOLOGÍA Y
ESTÉTICA DENTAL

Dr. Tomás Páez



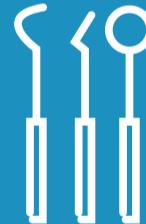
ODONTOLOGÍA
GENERAL

Dra. Lourdes Palacios



ODONTOPIEDIATRÍA -
ORTODONCIA -  invisalign

Dr. Ignacio Gallego



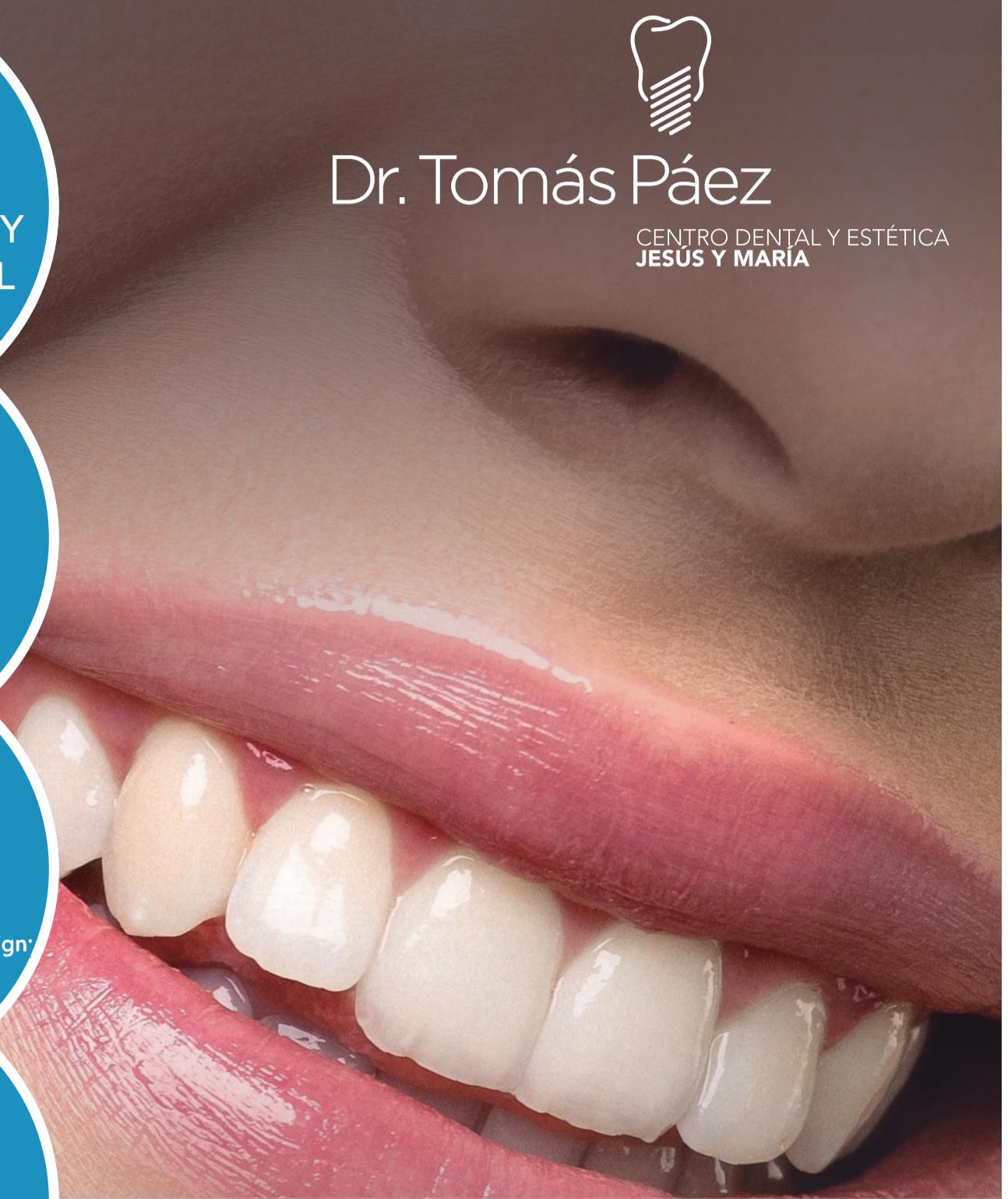
PERIODONCIA

Dr. Ramón Gallego



Dr. Tomás Páez

CENTRO DENTAL Y ESTÉTICA
JESÚS Y MARÍA



TU SONRISA,
NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN

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](https://www.instagram.com/@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 (ESQUINA 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 BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SÁNZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTEÍA (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 ESQUINA 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 ALEGANZA, 10	ZONA NORÉÑA	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
LOPE DE HOCES, 7	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	ESQ. PASEO DE LA VICTORIA - JUNTO A LA ZONA
HUERTA DEL RECUERO S/N	ZONA NORÉÑA	FARMACIA NORÉÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	FARMACIA NORÉÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
ESPEJO BLANCAS, 2	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	ESQUINA ALMÓGAVARES (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 LEPANTO
AVDA. ALMÓGAVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	JUNTO CAMPING DEL BRILLANTE
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	ZONA PARQUE CRUZ CONDE	EXPLANADA JUNTO A PARQUE INFANTIL
MURCIA, 4	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	ENTRE AVDA. BARCELONA Y RONDA DE LA MANCA
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 57	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. GRAN CAPITÁN, 21	ZONA CENTRO	JUNTO AL CORTE INGLÉS
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

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)
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	PABELLONES MILITARES (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 LEPANTO
AVDA. ALMÓGAVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	JUNTO CAMPING DEL BRILLANTE
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)

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 A C/EQUIPO 57
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SÁNZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTEÍA (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
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 XIMÉNEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA 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
* LOPE DE HOCES, 7	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	ESQ. PASEO DE LA VICTORIA - JUNTO A LA ZONA
HUERTA DEL RECUERO S/N	ZONA NORÉÑA	FARMACIA NORÉÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	FARMACIA NORÉÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
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 LEPANTO
AVDA. ALMÓGAVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	JUNTO CAMPING DEL BRILLANTE
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)

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



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 PELUQUEROS



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

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

La radiofrecuencia de última generación es la técnica estética más avanzada para mejorar la calidad de la piel

Este revolucionario tratamiento promueve la producción de colágeno y elastina y aprovecha los mecanismos de regeneración de los tejidos que se activan, mejorando notablemente la dermis y atenuando la flacidez de manera evidente

REDACCIÓN

La radiofrecuencia con micro agujas de última generación es la técnica estética más avanzada actualmente para mejorar la calidad de la piel y para la renovación celular facial y corporal, según ha destacado la doctora María José Espiñeira, especialista de la Unidad de Medicina Estética del Hospital Quirónsalud Córdoba y del servicio de Cirugía Plástica y Reparadora del centro.

La doctora Espiñeira ha explicado que la radiofrecuencia con agujas es un tratamiento mínimamente invasivo que consiste en crear micro perforaciones en la epidermis y liberar energía de radiofrecuencia para estimular la formación de nuevas fibras de colágeno y elastina en las capas más profundas de la piel. La mejoría que produce en la calidad y el estado de los tejidos se realiza mediante la inducción de calor en la piel para estimular la producción de nuevo colágeno y elastina, «dos sustancias que vamos perdiendo a medida de cumplimos años y que están implicadas directamente de la calidad y en la firmeza de la piel».



El mecanismo de acción consiste en la producción de energía calorífica en la dermis, mejorando así la firmeza y estructura de la piel y consiguiendo un efecto antienvejecimiento total desde el interior. Además, gracias a su sistema de micro agujas «podemos aplicar tratamientos tópicos en la piel y generar su absorción directamente a la dermis, y promover la generación de factores de crecimiento para estimular la

proliferación de queratinocitos y fibroblastos para el remodelado de la piel», ha afirmado.

La especialista ha señalado que el objetivo de este revolucionario tratamiento es, además de promover la producción de colágeno y elastina, aprovechar los mecanismos de regeneración de los tejidos que se activan con las micro agujas, mejorando notablemente la calidad de la piel y atenuando la flacidez facial y corporal de

manera evidente. Este tratamiento se utiliza en el acné y en sus cicatrices, así como en las cicatrices quirúrgicas, y para el rejuvenecimiento facial y la reducción y eliminación de estrías, entre otras materias.

El Hospital Quirónsalud Córdoba cuenta con un equipo de radiofrecuencia con micro agujas de última generación, que es el único que combina radiofrecuencia monopolar y bipolar a 1 o 2 MHz en un único dispositivo, creando cuatro modos de radiofrecuencia únicos. Este dispositivo presenta además múltiples opciones de tratamiento y funcionalidades para el tratamiento facial y corporal. De esta manera, se realizan los tratamientos ajustándolos a las necesidades específicas de los pacientes en cualquier parte del cuerpo y en cualquier estación del año.

Las zonas de tratamiento habituales son el rostro completo (frente, patas de gallo, parte superior de las mejillas, parte inferior de los ojos, mejillas, nariz, labio superior e inferior, mentón, línea de la mandíbula), cuello, escote, manos, cara interna de los brazos, codos, abdomen, y cara interna de los muslos, entre otras zonas.

La doctora Espiñeira ha indicado que se recomiendan de 3 a 5 sesiones para alcanzar los resultados previstos, separando las sesiones de 4 a 6 semanas. Unos días después de la primera sesión ya se nota una piel más tonificada y los resultados mejoran los meses posteriores al tratamiento.

Los tratamientos con esta técnica sólo están contraindicados en el embarazo, lactancia, en portadores de marcapasos o dispositivos electrónicos implantados que no puedan apagarse o retirarse, si se padecen trastornos de cicatrización, infección, trastornos de coagulación, diabetes mellitus no controlada, inmunosupresión, alergia a metales (sobre todo a oro) y a plásticos, y alergia a analgésicos.

La radiofrecuencia con micro agujas es un tratamiento «muy seguro y eficaz para todos los fototipos cutáneos, tiene unos efectos progresivos, y gracias a su seguridad se puede repetir en varias sesiones y en combinación con otros tratamientos de medicina estética», ha destacado la doctora Espiñeira. Ha añadido que la radiofrecuencia es una tecnología consolidada debido a su efecto rejuvenecedor.



Viviendas de 2,3 y 4 dormitorios
con plazas de aparcamiento y trasteros

Dúplex con amplias terrazas, piscina privada y solárium

Viviendas con jardín privado y piscina comunitaria

957 47 77 67

Arquitecto: Valentín Berlanga Tormo
Arquitecto técnico: Valentín Berlanga Cortés
Jefe de Obra: Jesús Martínez Cardoso

CONSTRUCCIONES BERLANGA CORTÉS S.L. C.I.F. B-56073834 El consumidor tiene derecho a que se le entregue copia del documento informativo obviado, así como cualquier información adicional a la que se refiere en decreto 2/19/2005. Todo esto está a disposición del consumidor en nuestra oficina de información y venta en Calle Arrieta Lucero, 4-4, Córdoba. Todas las condiciones entregadas o cuenta tienen validez según ley.





PRODUCTORES DE PLANTA, ORNAMENTAL Y DE JARDÍN

Avda. de la Arruzafa, 29

957 27 55 58

693 26 14 55

14012 - CÓRDOBA

surplantlaarruzafa@surplant.es

www.surplant.es



YA LLEGA LA PRIMAVERA

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 prcductos accesorios que harán de su casa, terraza, finca, jardín o huerto un entorno para disfrutar. Nuestros clientes cuentan con el asesoramiento de expertos profesionales con años de experiencia en este mercado, que le asesorarán sobre las plantas que necesita su espacio.

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



El Hospital Reina Sofía adapta una sala para el descanso de familiares de la planta de Oncología

Este espacio, pensado para que puedan comer, descansar y desconectar, favorece el cuidado de la persona cuidadora, clave en el proceso de recuperación de los y las pacientes

REDACCIÓN

•

El Hospital Universitario Reina Sofía ha habilitado una sala para familiares y acompañantes de las personas que tienen que ingresar en el hospital por su proceso oncológico para recibir tratamiento y cuidados. El nuevo espacio, que entró en funcionamiento a finales del pasado año, se ubica en la quinta planta del Hospital Provincial, edificio en el que se encuentran la planta de hospitalización de Oncología Médica.

La reforma que se ha llevado a cabo para crear esta sala también ha permitido construir un segundo espacio dirigido a informar sobre el proceso y evolución de los y las pacientes

La delegada de Salud y Consumo, María Jesús Botella, acompañada por el director gerente del complejo sanitario, Francisco Triviño, otros integrantes del equipo directivo y responsables de Oncología Médica, han visitado esta mañana la sala acondicionada para hacer más llevadero el acompañamiento de familiares y cuidadores.

Los usuarios de esta sala de estar pueden calentar su comida (microon-



das), leer, desconectar o descansar en sillones. Está decorada con cuadros realizados por los propios pacientes y dispone de luz natural y acceso a la terraza, intentando así ofrecer un espacio confortable y acogedor.

Según explica la supervisora de On-

cología Médica, María José Bonilla, "esta iniciativa nace en la Unidad de Oncología Médica y se incluye en el Plan de Humanización del hospital para dar calidez a las familias durante su estancia y se sientan acogidas. Queremos que perciban el apoyo del equipo humano de nuestra

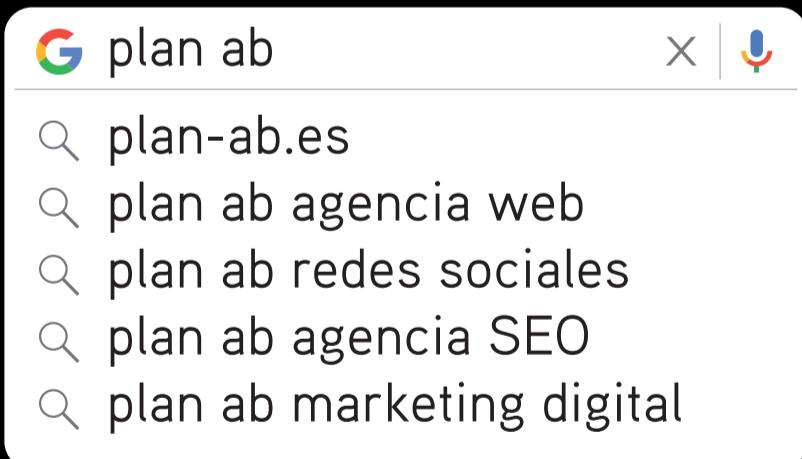
unidad, es fundamental que se sientan importantes y claves en la recuperación del paciente".

También comenta la supervisora que hay que tener en cuenta que "muchos y muchas pacientes pasan largas temporadas con nosotros, y esto puede suponer una merma en la economía de las familias. Les brindamos así la posibilidad de traer alimentos de sus hogares, sentarse en un espacio diferente e intercambiar, si lo desean, impresiones y emociones con otros iguales".

Intimidad y cercanía

La reforma que se ha llevado a cabo para crear esta sala también ha permitido construir un segundo espacio dirigido a informar sobre el proceso y evolución de los y las pacientes.

Esta habitación cuenta con mobiliario distribuido de manera amable, en el que no haya barreras físicas a la hora de trasladar la información y con decoración que ayude a generar un ambiente cómodo, cercano y acogedor. El objetivo aquí, es que el contacto y la información que reciben tanto pacientes como familiares por parte de los y las profesionales se realice en un ambiente de intimidad, que promueva la confianza y la comunicación.



AYUDAMOS A EMPRENDEDORES
Y EMPRESAS A CREAR Y
GESTIONAR SU IMAGEN
EN INTERNET.

PLAN A/B

Dr. José M^a Cabrera

**Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética**

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

647 626 852



Beneficios de la práctica de deportes en la piscina

El deporte en la piscina en cualquiera de sus muchas versiones constituye una forma divertida y sana para ponerse en forma, no existen límites de edad y la mayoría puede practicar alguno de ellos

REDACCIÓN

El deporte en la piscina en cualquiera de sus muchas versiones constituye una forma divertida y sana para ponerse en forma, no existen límites de edad y la mayoría puede practicar alguno de ellos.

En grupo se puede practicar el waterpolo, un deporte entre equipos y con balón que requiere de resistencia, rapidez y destreza mental

La natación es uno de los deportes más completos y por su naturaleza, uno de los que menos lesiones causa. Se puede practicar de muchas formas distintas y adaptadas a la edad, condición física y psíquica. Existen cursos para bebés, mujeres embarazadas, personas mayores y como formas de terapia para problemas físicos.

Este deporte está considerado como uno de los mejores aeróbicos que podemos practicar y con mejores beneficios para el corazón ya que con una rutina adecuada lo podemos fortalecer, lo cual provoca que el latido sea más potente y pueda trasladar más sangre disminuyendo de esta forma la frecuencia cardíaca en estado de reposo. Fortalece el sistema cardiovascular y los músculos y la capacidad pulmonar lo que



beneficia nuestra respiración. El sistema muscular también se ve mejorado ya que se desarrollan ambos grupos a la vez que ganan en consistencia, flexibilidad y resistencia a las lesiones.

El uso de la natación terapéutica está siendo un complemento a numerosos tratamientos contra diversas patologías y terapias. Personas con asma, dolores articulares y musculares, con

estrés o hernias, como ayuda en dietas de adelgazamiento, para la estimulación de personas con discapacidad psíquica o autismo... han supuesto una mejora en su calidad de vida.

En grupo se puede practicar el waterpolo, un deporte entre equipos y con balón que requiere de resistencia, rapidez y destreza mental. Como todo deporte en agua mejora la resistencia, la sa-

lud cardiovascular, la resistencia y capacidad pulmonar. Además su práctica a nivel de aficionados puede suponer una forma nueva de divertirse con amigos o entre niños.

La gimnasia acuática es otra opción que podemos encontrar en muchos gimnasios con piscinas, abarca a todo tipo de personas incluso a aquellas que tengan alguna discapacidad. Consiste

en realizar una serie de movimientos usando la presión que ejerce el agua y sus propiedades. El agua no supera la altura del pecho para que queden los hombros al descubierto. Se modifica la altura conforme se alcanza cierto nivel de entrenamiento ya que aumentan en intensidad hasta poder realizar tablas de ejercicios casi en estado de suspensión. Las diversas actividades aeróbicas o específicas se acompañan de música que va marcando el cambio de ejercicio y la intensidad. Esta modalidad además de ser divertida, mejora la calidad de las respiraciones, la salud cardíaca y mejora la resistencia.

A tener en cuenta

La natación terapéutica puede ser un complemento a numerosos tratamientos: personas con asma, dolores articulares y musculares, con estrés o hernias, como ayuda en dietas de adelgazamiento, para la estimulación de personas con discapacidad psíquica o autismo...



SIN DUDA, EL CENTRO DEPORTIVO MÁS FAMILIAR DE CÓRDOBA

HIDROSPORT
www.hidrosportcordoba.es

El restaurante Puerta Sevilla, vuelve con el mejor foie, un producto único

El restaurante Puerta Sevilla, un año más presenta sus jornadas donde el foie es el centro de sus creaciones

REDACCIÓN

El Grupo Puerta Sevilla, en su buque insignia, El Restaurante Puerta Sevilla, comienza con las jornadas del Foie. Estás se enmarcan como una de las jornadas con más éxito, por la exclusividad de este producto. El foie, un producto único, por su proceso de elaboración, crianza y producción de este producto exclusivo. El foie gras se considera uno de los alimentos más exquisitos de la gastronomía, con su sabor delicado y reservado para grandes ocasiones y estas únicas jornadas son muestra de ello.

ducto rico en vitamina A, nos ayuda a fortalecer nuestra vista, y un gran aliado para combatir la anemia por su alto contenido en hierro. Podemos ver que es el mejor aliado contra el colesterol malo sanguíneo, por su parte Su contenido graso tiene una gran cantidad de ácidos monosaturados, que al igual que el aceite de oliva, tiene un efecto protector en el corazón.

La apuesta para este 2024 radicará en platos con las nuevas tendencias, conjunción de sabores y principalmente, el cuidado y el mimo al

Producto único reservado para ocasiones especiales y estas jornadas son muestra de ello

Estas Jornadas, engalanarán el mes de marzo donde se podrá degustar los mejores productos del foie, con la esencia de la mejor cocina de éste emblemático Restaurante, dichas Jornadas se celebrarán desde el 8 de Marzo al 28 de marzo de 2024 en el Restaurante Puerta Sevilla (sita en Calle postrera 51).

Es bien sabido que estas Jornadas han sido un éxito en las ediciones anteriores por la exclusividad de este preciado producto. El foie, es un producto con alto valor calórico, por su nivel de grasas saturadas, pero con elemento clave para nuestro organismo como pueden ser hierro, sodio y vitaminas como la A, E y ácido fólico. Dentro de los beneficios que presenta, al ser un pro-

ducto, seña de identidad de la cocina y el Restaurante Puerta Sevilla que alberga estas Jornadas. La preparación de este producto sigue un proceso minucioso para ponerlo en la mesa, con las técnicas realizadas en nuestros fogones y permiten acercar este producto para su degustación en el restaurante.

Estas jornadas, que tienen como elemento esencial el foie, para creaciones tales como Coca de garbanzo con foie, chutney de tomate mazazul y kikos garrapiñados, medallón de foie 2024, habitas con portobello, panceta salada y tierra de jamón de pato, o una creación que hará la delicia de todos como un tournedó de ternera, salteado de espárragos trigueros y escalopa de foie.





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

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.

