

CÓRDOBA SANA

agosto de 2023

Año XIV • número 192. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO

WWW.CORDOBASANA.ES
@CORDOBASANA



centro **auditivo**
campos

Paseo de la Victoria, 29 · Córdoba
957 29 37 16 · 602 48 27 71

+INFO:
descuentatuedad.es



@centroauditivocampos



La tranquilidad de **OÍR BIEN**



*Ortopedia
Aeropuerto*

www.ortopediaaeropuerto.com



SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL

Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL

Avda. Arroyo del Moro 1



La dieta mediterránea y el ejercicio en las mujeres embarazadas, pilares ineludibles para un mejor crecimiento y desarrollo de los recién nacidos

(sigue en la página 2)



LIMPIAFONDOS MX10



LIMPIAFONDOS RE 4470 IQ



LIMPIAFONDOS RA 6570 IQ

¡¡Agrocor es piscinas y jardín!!



AGROCOR 



• AGROCOR LAS QUEMADAS
• AGROCOR City • AGC • S.A.T AGROCOR

Polígono Industrial La Torrecilla • Ingeniero Torroja y Miret, 19 • 14013 Córdoba

☎ 957 29 44 33

📞 607 27 93 90

info@agrocor.com

 **ZODIAC**

NOTICIA DE PORTADA

La dieta mediterránea y el ejercicio en las mujeres embarazadas, pilares ineludibles para un mejor crecimiento y desarrollo de los recién nacidos

El peso y estado nutricional saludables al comienzo del embarazo se relacionan con riesgo más bajo de enfermedades crónicas para toda la vida, tanto para la madre como para el niño, y favorece su bienestar general

REDACCIÓN

El seguimiento de una dieta mediterránea y la práctica de ejercicio en mujeres embarazadas son pilares ineludibles y fundamentales para que los recién nacidos tengan un mejor crecimiento y desarrollo fetal, ya que es “fundamental llevar una alimentación completa y equilibrada durante la gestación, pues de esto depende el correcto desarrollo del feto”, según ha destacado el doctor José Antonio Sánchez Menor, especialista del servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital Quirónsalud Córdoba.

Está comprobada la reducción del riesgo de padecer complicaciones asociadas al embarazo gracias a la práctica sistemática de actividad física

El doctor Sánchez Menor ha explicado que el peso y el estado nutricional saludables al comienzo del embarazo se relacionan con un riesgo más bajo de enfermedades crónicas durante toda la vida, tanto para la madre como para el bebé, y favorece su bienestar general. Existe una interacción continua entre la mujer en edad reproductiva, el entorno nutricional y la salud de toda la vida de la descendencia, desde la concepción.

En este sentido, ha señalado que cuando se sigue de forma estructurada y guiada una dieta mediterránea y ejercicio físico durante el embarazo, se reduce el porcentaje de bajo peso fetal y también algunas complicaciones de la gestación, como la preeclampsia o la muerte perinatal. Por tanto, “es muy importante seguir



una dieta completa y equilibrada durante el embarazo, ya que de esto depende el correcto desarrollo del feto. Alimentos ricos en carbohidratos complejos principalmente integrales, cereales, arroz, pasta integral, legumbres, y frutas y verduras deben ocupar un importante lugar en la dieta, junto a carnes blancas, huevos y proteínas de origen vegetal, tomando grasas preferiblemente del aceite de oliva, frutos secos, semillas y pescado azul.

El especialista ha resaltado que la mujer embarazada debe realizar 5 comidas al día, evitando el “picoteo” y largos periodos de ayuno, beber abundante líquido, evitar las bebidas alcohólicas y cafeína, el consumo de tabaco, los alimentos crudos o poco cocinados y reducir el consumo de sal.

En cuanto al ejercicio, está comprobada la reducción del riesgo de padecer complicaciones asociadas al embarazo

gracias a la práctica sistemática de actividad física, concretamente en la prevención de la preeclampsia, la diabetes gestacional, la ganancia excesiva de peso materno, la mejora del estado físico durante el embarazo y el parto, menor riesgo de padecer varices, de trombosis venosas, la reducción de la disnea y la menor aparición de episodios de lumbalgia. El doctor Sánchez Menor ha asegurado que “lo ideal sería que cada mujer, en cada embarazo, siguiera un programa de ejercicio individualizado, en el que se tenga en cuenta el mes de gestación y la forma física de ese momento”.

El aumento de peso gestacional es un factor pronóstico importante en la salud a corto y a largo plazo, tanto para mujeres en edad fértil como para su descendencia. Las ganancias de peso gestacional materno más elevadas se asocian a anomalías de glucemia prenatal mater-

na, trastornos hipertensivos gravídicos y complicaciones del parto, junto a un mayor riesgo de retención de peso posparto, obesidad incidental y secuelas cardio metabólicas adversas en mujeres en la mediana edad. Además, puede relacionarse con el incremento de crecimiento fetal y la obesidad infantil posterior.

Cuidado del suelo pélvico, espalda y piel

El doctor Sánchez Menor se ha referido también al cuidado del suelo pélvico, aprendiendo a activarlo y relajarlo, manteniendo una correcta higiene postural, haciendo deporte, y preparando el periné de cara al parto con masajes perineales para conseguir la flexibilidad de los tejidos al final del embarazo. La espalda también hay que cuidarla durmiendo preferiblemente del lado izquierdo para facilitar la digestión y mejorar los síntomas gastrointestinales, y con la cabeza elevada. Es mejor levantarse de la cama de lado y apoyándose en los brazos para evitar forzar la espalda y el abdomen.

El cuidado de la piel, especialmente las mamas y la barriga para evitar la aparición de estrías, es otro aspecto a tener en cuenta, para lo que la futura mamá se deberá aplicar masajes con crema hidratante o aceite natural. Si no se puede evitar la exposición al sol, debe utilizar cremas con alto factor de protección, ya que los cambios hormonales pueden oscurecer zonas sensibles como pecas y lunares. En cuanto a la ropa, el doctor ha aconsejado llevar vestidos cómodos y holgados, ropa no ajustada, ni fajas ni medias ni calcetines que produzcan compresión local, y el uso de zapatos cómodos, evitando el tacón alto y el excesivamente plano.



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

Agencia: Valeria Berlanga Torres
Rafael Blanco Carrero

Agencia: Valeria Berlanga Torres

Jefe de Obra: José Martínez Carballo

CONSTRUCCIONES BERLANGA CORTÉS S.L. C.I.F. 8-56073834 El consumidor tiene derecho a que se le entregue copia del documento informativo
obtenido, así como cualquier información adicional a que se refiere el decreto 218/2005. Toda esta información está a disposición del consumidor en
nuestro oficina de información y venta en C/Alameda de la Victoria, 4. 1.ª. Córdoba. Todas las cantidades entregadas a cuenta serán devueltas según ley.



Un gran recibimiento para una gran espera

Vuestro bebé es lo más importante

En el Servicio de Obstetricia y Ginecología de Hospital Quirónsalud Córdoba estamos listos para darle la mejor bienvenida a vuestro bebé, por eso ponemos a vuestra disposición:

- Acompañamiento durante todo el embarazo.
- Equipo médico multidisciplinar.
- Entorno hospitalario seguro.

Solicita tu visita guiada y conoce al equipo que os cuidará



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

Hospital  **quirónsalud**
Córdoba

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

Cita previa
900 301 013



LA DIETA MEDITERRÁNEA Y EL EJERCICIO EN LAS MUJERES EMBARAZADAS, PILARES INELUDIBLES PARA UN MEJOR CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS RECIÉN NACIDOS..... 2

ABORDANDO LOS ACCIDENTES CEREBROVASCULARES DESDE LA NEUROPSICOLOGÍA..... 6

FARMACIAS DE GUARDIA..... 8



EL HOSPITAL PROVINCIAL INSTALA UNA RESONANCIA QUE PERMITIRÁ PLANIFICAR TRATAMIENTOS RADIOTERÁPICOS.....10

EL TARTAR DE RESTAURANTE PUERTA SEVILLA UN PRODUCTO FRESCO Y A LA VEZ SALUDABLE11

EL HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS PONE EN MARCHA UN PROGRAMA DE RESPIRO FAMILIAR DURANTE EL VERANO.....12

LA IMPORTANCIA DE AUMENTAR EL CONOCIMIENTO DE LA FOTOSENSIBILIDAD CAUSADA POR MEDICAMENTOS Y SU IMPACTO EN LA SALUD CUTÁNEA14

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 AGOSTO

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	25	26	27
28	29	30	31 DÍA INTERNACIONAL DE LA OBSTETRICIA	1	2	3

LA FRASE DEL MES

« El mundo necesita al menos diez años para entender una idea nueva, no importa lo poderosa o simple que esta sea »

RONALD ROSS



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.



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

INFORMACIÓN

Abordando los accidentes cerebrovasculares desde la neuropsicología



JOSEFA TIENDA SERRANO
NEUROPSICOLOGA (AN 07691)

En Menteágil contamos con un equipo de profesionales, especializados en Psicología y Neuropsicología, que abordan y ayudan a la persona y su entorno a superar las dificultades que padece el paciente que ha sufrido un accidente cerebrovascular.

El ictus es la segunda causa de muerte en el mundo y la tercera en el mundo occidental. Según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2004) la enfermedad cerebrovascular aguda o ictus fue en el año 2002 la segunda causa de muerte global (35.947 casos) y la primera en la mujer (21.018 casos) en la población española. Esto indica que se produce una muerte por ictus cada 15min. Es la causa más importante a largo plazo en el adulto y la segunda causa de demencia. No obstante, es más discapacitante que letal. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es la primera causa de discapacidad permanente en adultos. Al menos el 30% de los supervivientes tienen una recuperación incompleta y el 20% requieren asistencia para las actividades de la vida diaria.

Los Factores de riesgo para padecer esta enfermedad son:

- edad
- presión arterial elevada
- sexo masculino
- consumo de tabaco
- antecedentes familiares directos
- diabetes
- nivel de colesterol alto

Las indicaciones previas para buscar ayuda médica urgente son:

- Al sonreír un lado de la cara queda flácido.
- Al levantar los brazos uno tiende a caer o tiene dificultad para subir.
- Al intentar repetir una frase simple hay dificultad para articular las palabras o palabras sin sentido.

¿Qué es un accidente cerebrovascular? ¿Qué tipos existen? ¿Cuáles son sus síntomas? Menteágil te lo explica:

Se denomina «ictus» o «accidente vascular cerebral» (AVC) a un grupo heterogéneo de trastornos en los que se produce una lesión focal en el encéfalo (cerebro, cerebelo, tronco) que puede ser transitoria o definitiva y que es debida a la alteración de un mecanismo vascular. Estos accidentes cerebrovasculares producen déficits cognitivos, sensoriomotoras, físicos y emocionales.

Estos ACV se dividen en 2 tipos según su origen son:

- ACV Isquémico: siendo el más frecuente, ocurre cuando hay un bloqueo en el flujo normal de la sangre cuando se dirige hacia el cerebro. Sus secuelas son mas localizadas.
- ACV Hemorrágico: es menos frecuente pero más letal y ocurre cuando alguno de los vasos sanguíneos cerebrales se rompen y desarrollan un derrame. Tienen efectos más amplios y difusos.

Según la localización de la lesión y la zona afectada pueden aparecer unos síntomas u otros.

Del mismo modo como consecuencia de un ictus todos los dominios cognitivos pueden verse afectados, provocando déficits atencionales, falta de conciencia del déficit, desorientación, agnosias, trastornos de lenguaje (afasias), alteraciones de memoria, disfunción ejecutiva, alteraciones conductuales, déficit motores. Además, puede ocasionar un impacto psicológico sobre el paciente y sus familiares, siendo las manifestaciones depresivas y de ansiedad los trastornos más habituales.

En Menteágil contamos con un equipo especializado que ofrece un tratamiento neuro-



EFFECTOS DEL ICTUS SEGÚN SU LUGAR DE AFECTACIÓN

HEMISFERIO IZQUIERDO	Afasia, Apraxia ideomotora, Agrafía, Agnosia digital, Acalculia
HEMISFERIO DERECHO	Alteraciones en Funciones Visoperceptivas, Visoespaciales y Visoconstructivas
SISTEMA LÍMBICO Y PARALÍMBICO	Amnesia y Alteraciones de la Memoria
LESIONES LOBULOS FRONTALES	Cambios de personalidad, del comportamiento y en las funciones ejecutivas

rehabilitador para personas que han sufrido un Ictus.

La rehabilitación neuropsicológica es imprescindible para la reintegración de la persona en su ambiente familiar, laboral y social. El principal objetivo es recuperar y compensar las secuelas y el impacto que las condiciones discapacitantes que se han producido. De modo que la persona vuelva a ser lo mas funcional posible, para desenvolverse en su vida diaria.

Menteágil también ayuda a los familiares para que aprendan a vivir y sobrellevar los déficits cognitivos, los cambios emocionales y conductuales de su familiar.

La neuropsicóloga del centro realiza primero una revisión de todo el historial médico del paciente, posteriormente se realiza una valoración para conocer las distintas funciones cognitivas que han sido afectadas tras el impacto del daño cerebral, valorando los puntos y los puntos fuertes mejor preservados para preparar un programa de rehabilitación individual. Este programa incluye un diagnóstico neuropsicológico, el establecimiento de objetivos recuperables y compensables, intervención sobre los déficits cognitivos, emocionales y sociales y orientación al familiar.

CUIDAMOS TU MEMORIA

Estimulación cognitiva «la gimnasia de tu cerebro»



menteágil
expertos en estimulación cognitiva

LAS SESIONES PUEDEN SER:

- Individuales o grupales
- En clínica o en el domicilio
- Fichas para trabajar en el domicilio

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- Población mayor sana
- Personas con deterioro cognitivo
- Personas con demencia tipo Alzheimer
- Pers. con daño cerebral (ictus, traumatismos...)

Primera
consulta
informativa
GRATUITA



¡ACTIVA TU CEREBRO!

¿Le preocupa su memoria?
¿Tiene pequeños olvidos?
¿Le cuesta decir algunas palabras?
Nosotros podemos ayudarle

OTROS SERVICIOS

- Fisioterapia a domicilio
- Logopedia
- Neurorehabilitación (Ictus, daño cerebral...)
- Atención temprana e infantil
- Psicología (infantil, adultos y terapia de pareja)
- Fisioterapia



Ronda de los Tejares 19, local 16B
(pasaje de Gran Capitán)
Dolores Ibarruri, 3
(Zona Carrefour Sierra)

Otros centros:
• Puente Genil
• Cabra
• Lucena
• Villanueva de Córdoba



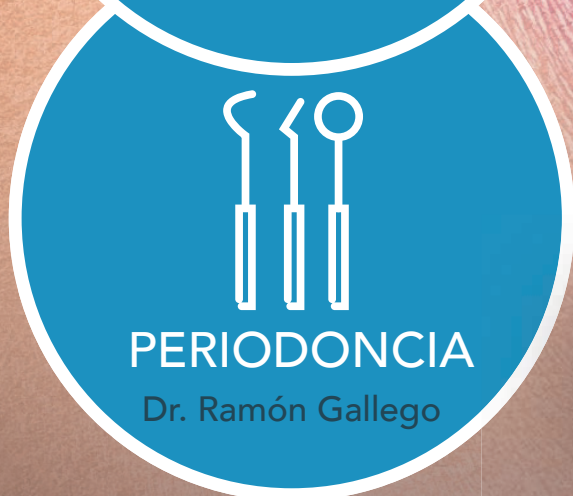
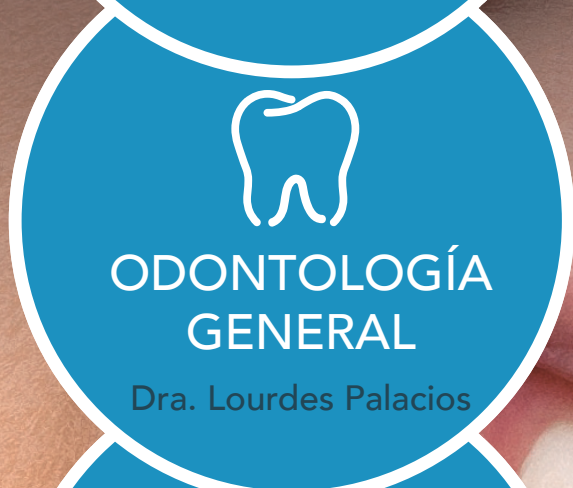
957 485 513
630 778 690



menteagil@menteagil.com



www.menteagil.com



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.centrodentaljesusmaria.es | centrodentaljesusmaria@gmail.com | @centrodentaljesusmaria



BOUTIQUE DE MASCOTAS

· Accesorios de Paseo · Cosmética · Snacks Naturales · Juguetes · Complementos ·
holacanperri@gmail.com @can.perri c/ Málaga, 3 (junto a pza. Tendillas) Córdoba

FARMACIAS DE GUARDIA



SÁBADOS

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

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SÁNZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46	ZONA CIUDAD JARDIN	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
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA 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
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 AVENIDA 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	
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

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 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'
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
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	
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. 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)

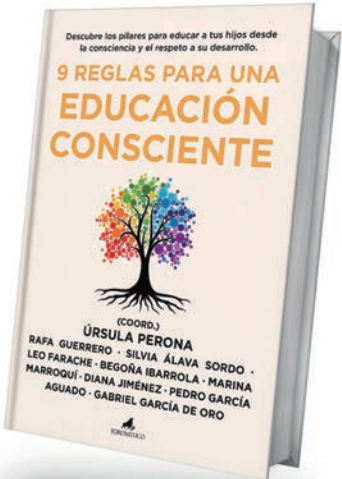
FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DÍA SIGUIENTE

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

Aprende a transmitir los pilares sobre los que sentar las bases de una crianza consciente.

¡No esperes más para transformar la educación de tus hijos!

Con la coordinación de Úrsula Perona, cuenta con autores de referencia como Rafa Guerrero «Darwin», Sílvia Álava Sordo, Leo Farache, Begoña Ibarrola, Marina Marroquí, Diana Jiménez, Pedro García Aguado y Gabriel García de Oro.



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
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SÁNZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
ISLA DE HIERRO, 4	ZONA NOREÑA	ESQUINA CALLE ISLA FORMENTERA
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46	ZONA CIUDAD JARDIN	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 XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	FRENTE AL AMBULATORIO BENITO DE BAÑOS
CRUZ CONDE, 21	ZONA CENTRO	ESQUINA A RONDA DE LOS TEJARES
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA 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 ALEGRANZA, 10	ZONA NOREÑA	JUNTO SUPERMERCADO PIEDRA DE AVDA. ISLA FUERTEVENTURA
[^] LOPE DE HOCES, 7	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	ESQ. PASEO DE LA VICTORIA - JUNTO A LA ZONA
HUERTA DEL RECUERO S/N	ZONA NOREÑA	FARMACIA NOREÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
ESPEJO BLANCAS, 2	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	ESQUINA ALMOGÁVARES (JUNTO AL AMBULATORIO)
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA 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 4 Y 5	ZONA FIGUERÓA-TRASSIERRA	FARMACIA MOLA (JUNTO A DEZA)
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
OBISPO CUBERO, 7	ZONA SECTOR SUR	
MURCIA, 4	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	ENTRE AVDA. BARCELONA Y RONDA DE LA MANCA
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

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 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'
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
CARRETERA TRASSIERRA, 41	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	GLORIETA HIPERCOR
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
AVDA. DE LAS OLLERÍAS, 11	ZONA CENTRO	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	FRENTE AL AMBULATORIO BENITO DE BAÑOS
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
ISLA ALEGRANZA, 10	ZONA NOREÑA	JUNTO SUPERMERCADO PIEDRA DE AVDA. ISLA FUERTEVENTURA
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 AVENIDA 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)
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 9	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 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

* LAS FARMACIAS MARCDAS CON * PERMANECERÁN CERRADAS ENTRE LOS DÍAS 1 Y 3.
[^] LAS FARMACIAS MARCDAS CON [^] PERMANECERÁN CERRADAS ENTRE LOS DÍAS 4 Y 15.
⁺ LAS FARMACIAS MARCDAS CON ⁺ PERMANECERÁN CERRADAS ENTRE LOS DÍAS 16 Y 20.



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.
CÓRDOBA.
T. 957 486 591

info@dionibarrera.com · dionibarrera.com

NOTICIAS EN BUENAS MANOS

El Hospital Provincial instala una resonancia que permitirá planificar tratamientos radioterápicos

Se trata de la primera resonancia magnética de un hospital andaluz que ofrecerá este tipo de planificación

REDACCIÓN

El Hospital Provincial, centro dependiente del Hospital Universitario Reina Sofía, cuenta con una nueva resonancia magnética de 1,5 Teslas, un novedoso equipamiento que se está instalando en estos momentos y va a suponer un importante salto de calidad en la atención de los pacientes oncológicos. Concretamente, se trata del primer equipo de estas características de un hospital andaluz que incorpora la planificación de tratamientos radioterápicos.

Esta alta tecnología forma parte del Plan INVEAT del Hospital Reina Sofía, financiado por la Unión Europea, a través del Mecanismo de Recuperación y Resiliencia- NextGeneration EU, instrumento financiero de la inversión C18.II Plan de inversión en equipos de alta tecnología del SNS, del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia del Gobierno de España.

Además, y dentro de este programa europeo que gestiona la Junta de Andalucía, figuran 11 equipos de alta tecnología, algunos en funcionamiento ya, otros en fase de instalación y otros de recepción que se reparten entre el Hospital General y el Provincial por un importe de 16 millones de euros. Incluye dos resonancias magnéticas (de 3T y 1,5T), dos aceleradores, dos gammacámaras, una angiografía vascular y otra para



Neurorradiología, un PET y dos TACs. Los equipos se ubican en Radiodiagnóstico, Oncología Radioterápica y Medicina Nuclear. La realización de técnicas tan complejas como las permiten estos equipos exige trabajar desde una vertiente multidisciplinar, combinando conocimientos, habilidades y experiencias de radiólogos, oncólogos radioterápicos, médicos nucleares, radiofísicos, equipos de Enfermería, técnicos, etc.

Primera resonancia del Provincial

La nueva resonancia magnética que se ha instalado en el Provincial y que funciona desde finales de junio, es la primera con

la que cuenta este hospital y, además, es la primera de estas características de la comunidad autónoma, ya que permite realizar estudios de simulación para planificar tratamientos de radioterapia. Para ello, el equipo dispone de softwares y accesorios específicos para estos estudios (arco láser, tablero indexado, bobinas adaptadas etc.).

La incorporación de este nuevo equipo supone una ventaja para el hospital en su conjunto y se suma a la flota existente. Concretamente, son ya cinco las resonancias magnéticas del hospital (dos de 3T y tres de 1,5T), que permitirán dar respuesta a la demanda creciente en esta modalidad.

Se trata de un equipamiento muy útil e importante, ya que, según explica la responsable del servicio de Radiodiagnóstico y Cáncer de Mama, Marina Álvarez, “los equipos de resonancia magnética han avanzado de forma importante en los últimos años, permitiendo información precisa tanto morfológica como funcional, y con un protagonismo creciente en múltiples procesos asistenciales, tanto en el diagnóstico de patologías, como en la monitorización de terapias o seguimiento de pacientes”. Durante el año 2022 se realizaron en nuestro centro unos 30.000 estudios de resonancia de diferentes localizaciones.

Mejoras para el paciente oncológico

Este equipo tendrá un uso compartido entre los servicios de Oncología Radioterápica y Radiodiagnóstico. Permitirá acercar esta tecnología tanto a los pacientes que ingresan en este edificio como a pacientes con patologías que se atienden principalmente aquí (oncología, patología mamaria, infecciosos, etc.), evitando así desplazamientos a otros edificios del complejo y facilitando la continuidad en su proceso.

En esta línea, la jefa de servicio de Oncología Radioterápica, Amalia Palacios, explica que cada vez es más común requerir imágenes de resonancia tanto para el diagnóstico como para monitorización y seguimiento del paciente oncológico en general. Más concretamente, la interpretación de las imágenes que ofrece la resonancia en el ámbito de la oncología radioterápica es compleja y necesita de la interacción de profesionales de la oncología y del diagnóstico por la imagen para conseguir una certera catalogación de la respuesta. “En definitiva, con esta nueva resonancia, el trabajo multidisciplinar será más fácil, podremos ofrecer técnicas innovadoras a los pacientes, una atención más humanizada y también lograr un mejor pronóstico”.



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

Arquitectos: Valeriano Berlanga Soria, Rafael Blanco Camarero. Arquitecto Técnico: Valeriano Berlanga Cortés. Jefe de Obra: Jesús Martínez Cardenas.

CONSTRUCCIONES BERLANGA CORTÉS S.L. C.I.F. 8-5673834 El consumidor tiene derecho a que se le entregue copia del documento informativo obtenido, así como cualquier información adicional a que se refiere el decreto 218/2005. Toda esta información está a disposición del consumidor en nuestro oficina de información y venta en C/Alfonso de Lugo, 4. 1.º. Córdoba. Todas las condiciones entregadas a cuenta serán revisadas según ley.



El Tartar de restaurante Puerta Sevilla un producto fresco y a la vez saludable

Las Jornadas del Tartar de Restaurante Puerta Sevilla traerán, entre otros, productos como Tartar de tomate asado con carpaccio de sardina ahumada y emulsión de yema, tartar de atún rojo de Almadraba con alga wakame y helado sésamo negro

REDACCIÓN

El restaurante Puerta Sevilla, refresca el verano un año más, con un producto fresco y a la vez saludable como es el tartar. Dicho restaurante apuesta por el mejor producto desde carnes, pescados, verduras incluso este año apuesta por el pulpo como elemento diferenciador. Un clásico tartar, el cual se configura como uno de los platos estrella de estas jornadas, es el tartar de atún, la Jefa de Cocina de dicho restaurante destaca, que «El atún rojo, con el que confeccionamos nuestro tartar, procede de las almadrabas del litoral gaditano. Es un arte de pesca selectivo, fijo y sostenible. Desde Puerta Sevilla apostamos por un producto cercano y de calidad como eje central de nuestra oferta gastronómica».

Este pescado azul es fuente de energía saludable ya que es muy beneficioso para el organismo. Sobresale por su elevada cantidad de ácidos grasos omega 3, su alto contenido en proteínas y baja cantidad de calorías.

Aurora Mellado destaca que «En Restaurante Puerta Sevilla somos conocedores de todas estas virtudes además de su delicioso sabor, es por ello que lo acompañamos de muy poca salsa de soja para aliñarlo y así preservar su sabor. Complementamos el aporte nutrición al con alga wakame, que destaca por su alto contenido en calcio, potasio y fósforo, aportando además un profundo sabor a mar a nuestro plato. Como colofón final a nuestro plato, presentamos nuestro tartar de atún rojo con un helado de sésamo negro casero».

Además, señala que «el sésamo es una gran fuente de hierro y es alto en contenido de calcio. Sin duda nuestro tartar de atún rojo es la opción perfecta para disfrutar de un plato refrescante y nutritivo este verano».

Estas jornadas se desarrollarán **hasta el mes de septiembre de 2023** en el Restaurante Puerta Sevilla (sita en Calle postrera 51)

Estas Jornadas traerán productos como Tartar de tomate asado con carpaccio de sardina ahumada y emulsión de yema, tartar de atún rojo de Almadraba con alga wakame y helado sésamo negro, Tartar templado de pulpo a feira, Steak tartar con aderezo de anchoa, cremoso de parmesano y gel de yuzu, siendo el culmen con el más dulce con un tartar de chocolate 3 texturas.









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





NOTICIAS EN BUENAS MANOS

El Hospital San Juan de Dios pone en marcha un programa de respiro familiar durante el verano

Ofrece acogida residencial, gratuita y temporal, de personas en situación de dependencia que no hayan tenido ingresos hospitalarios recientes y no precisen de atención médica

REDACCIÓN

“Necesitaba un respiro, sobre todo a nivel psicológico, este programa es muy positivo y nos permitirá descargar un poquito la cantidad de trabajo que supone la atención constante a mi madre, a la que llevamos muchos años cuidando”. Así resume M^a Carmen lo que ha supuesto para ellos que su madre, Carmen, y su hermano Francisco sean unos de los primeros usuarios del programa ‘Respiro Familiar’ que por primera vez, este verano, ha puesto en marcha el Hospital San Juan de Dios de Córdoba para cuidar de los que cuidan.

El objetivo de esta iniciativa es garantizar el descanso de los cuidadores de personas mayores o dependientes en el marco de los proyectos de humanización y compromiso social con los que cuenta el centro de la Orden Hospitalaria

Y es que esta familia ha visto como en unos meses, por el accidente sufrido recientemente por su hermano, la atención que dedicaban al cuidado de su madre se multiplicó por dos, al dejarlo temporalmente impedido, “con el menoscabo



en nuestra vida laboral y familiar que esto supone” explica Carmen.

El objetivo de este programa es posibilitar a aquellas familias que tengan una persona mayor dependiente en casa, el hacer actividades que no puedan realizar habitualmente por ser incompatibles con el cuidado de esa persona, o bien, permitirles sobrellevar mejor la sobre-

carga que en ocasiones se deriva de este tipo de atención para el cuidador principal y que de otra manera, no podrían tener.

Para ello, como explica el director gerente del Hospital San Juan de Dios de Córdoba, Horacio Pijuán, se presta una acogida gratuita y temporal a estas personas, en coordinación con los Servicios

Sociales. “Esta iniciativa pone de manifiesto que nuestro centro va más allá de lo asistencial, profundizando en el aspecto social y humanizador del cuidado que nos identifica”, afirma el gerente.

No en vano, añade el Superior del centro, Isidoro de Santiago O.H. “este programa aúna varios de los principios y valores de Institución, desde la Hospitalidad en la acogida, hasta la humanización que supone el cuidar de los que cuidan, pasando por el apoyo a los más vulnerables. Va en nuestra línea de prestar una atención integral a la persona más allá de lo meramente físico o clínico”, concluye.

Mayores de 65 años y dependientes

El programa, que está subvencionado con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del IRPF gestionada por la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación de la Junta de Andalucía, tiene como usuarios a personas mayores de 65 años, pertenecientes a familias con capacidad económica limitada, que tengan una alta necesidad de cuidados para la realización de las actividades básicas cotidianas, pero sin enfermedad grave que requiera tratamiento médico, o trastornos de conducta que dificulten la convivencia.





Summedical

Ponemos todo en su sitio

Somos especialistas en:

- Plantillas a medida
- Andadores
- Silla de ruedas eléctricas
- Camas Articuladas
- Grúas
- Ayudas para el hogar

Estamos en:

Avda Almogávares 62 14006, Córdoba. Tlf. 957 27 09 49

Avda Menéndez Pidal, 12 14004, Córdoba. Tlf. 957 29 68 44







Ortopedia MÉDICA

Tu ortopedia





Atención Personalizada

www.summedical.com



VIVEROS

Surplant, s.l.®

Avda. de la Arruzafa, 29
957 27 55 58
693 26 14 55
14012 - CÓRDOBA
surplantlaarruzafa@surplant.es
www.surplant.es

PRODUCTORES DE PLANTA, ORNAMENTAL Y DE JARDÍN



TU JARDÍN TAMBIÉN SE DISFRUTA EN VERANO

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



NOTICIAS EN BUENAS MANOS

La importancia de aumentar el conocimiento de la fotosensibilidad causada por medicamentos y su impacto en la salud cutánea

Se trata de una reacción anormal en la piel producida por la interacción entre un fármaco y la radiación UV visible, que puede ser de dos tipos, fototóxica y fotoalérgica

REDACCIÓN

El conocimiento sobre la fotosensibilidad producida por medicamentos y el impacto que puede tener en la salud cutánea es de gran importancia para saber cómo actuar si se produce esta reacción y cómo evitar las lesiones que pueda acarrear, según ha indicado el doctor José Padilla, facultativo del servicio de Urgencias del Hospital Quirónsalud Córdoba.

El doctor Padilla, que es también miembro de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES), ha explicado que la fotosensibilidad inducida por medicamentos es una reacción anormal en la piel producida por la interacción entre un medicamento y la radiación UV visible, esta reacción puede ser de dos tipos, fototóxica y fotoalérgica. La reacción fototóxica es similar a la quemadura solar, aparece en zonas foto expuestas y suele desaparecer en la primera semana tras dejar el medicamento causante, aunque a veces se puede producir una marcada pigmentación de la piel que puede durar meses. La reacción fotoalérgica es similar al eccema o a la dermatitis atópica, cursa con erupción y prurito y su tiempo de recuperación es variable.

Es importante tener en cuenta, según ha destacado el doctor Padilla, que el hecho de que exista posibilidad de que



se produzca una reacción de fotosensibilidad por la toma de medicamentos, no quiere decir que necesariamente se produzca. El doctor ha recomendado identificar en el propio medicamento un triángulo rojo con un sol parcialmente tapado por una nube en su interior, que es el símbolo que identifica a este tipo de fármacos. Los fármacos fotosensibilizantes, descritos como tal en su ficha técnica, son más de 300, en su mayoría de los grupos de antimicrobianos, anti-

fúngicos, antipalúdicos, agentes cardiovascular, antiinflamatorios, e hipoglucemiantes orales, entre otros.

Las principales reacciones de fotosensibilidad que se suelen presentar en el servicio de Urgencias incluyen la urticaria solar, fotosensibilización química y erupción polimorfa. Hay determinadas patologías como el lupus eritematoso sistémico y determinadas porfirias que pueden causar reacciones cutáneas graves como consecuencia de la expo-

sición al sol. El diagnóstico de las reacciones de fotosensibilidad es clínico, si bien a veces hay que recurrir a foto test para determinar qué tipo de reacción puede ser la causante del cuadro clínico.

El doctor Padilla ha insistido en que no hay que confundir medicamento fotosensibilizante con medicamentos fotosensibles (los que si no ser conservan protegidos de la luz, pueden ver alteradas sus características fisicoquímicas y farmacológicas).

Cómo actuar ante una reacción por fotosensibilidad a fármacos

Cuando se produce un caso de fotosensibilidad por fármacos, en casos inflamatorios leves puede ser suficiente con la aplicación de lociones hidratantes y compresas húmedas frías, mientras que para afecciones más intensas es preciso acudir al servicio de Urgencias donde se emplearán corticoides tópicos como hidrocortisona o betametasonas y antiinflamatorios por vía oral. Para lesiones exudativas habrá que utilizar lesiones astringentes como las de sulfato de cobre y permanganato potásico, "y hay que recordar que los corticoides sistémicos quedan reservados únicamente para los cuadros más graves y cuando los tratamientos previos han fracasado", ha resaltado el doctor Padilla.



**CENTRO MEDICO
CIUDAD JARDIN**

**Abierto todos
los días del año**

**Laborables de 8'30 a 22'00 horas
Sábados, domingos y festivos de 9'00 a 22'00 horas**

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...

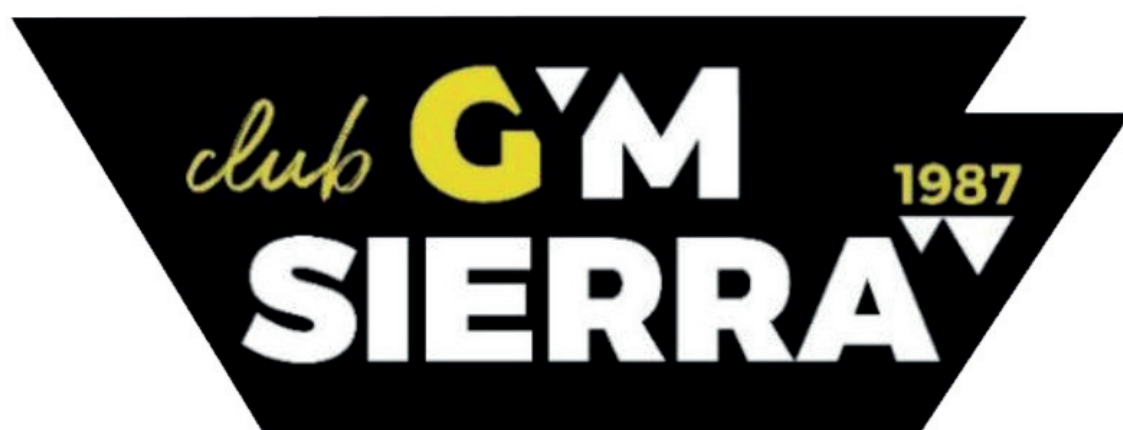
• Odontología

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

**EL VERANO
TAMBIÉN ES ÉPOCA DE
HACER EJERCICIO
PARA ESTAR MÁS SANO**



EL MÁS EXPERTO EN CUIDARTE
clubgymsierra.es



AYUNTAMIENTO
DE CÓRDOBA

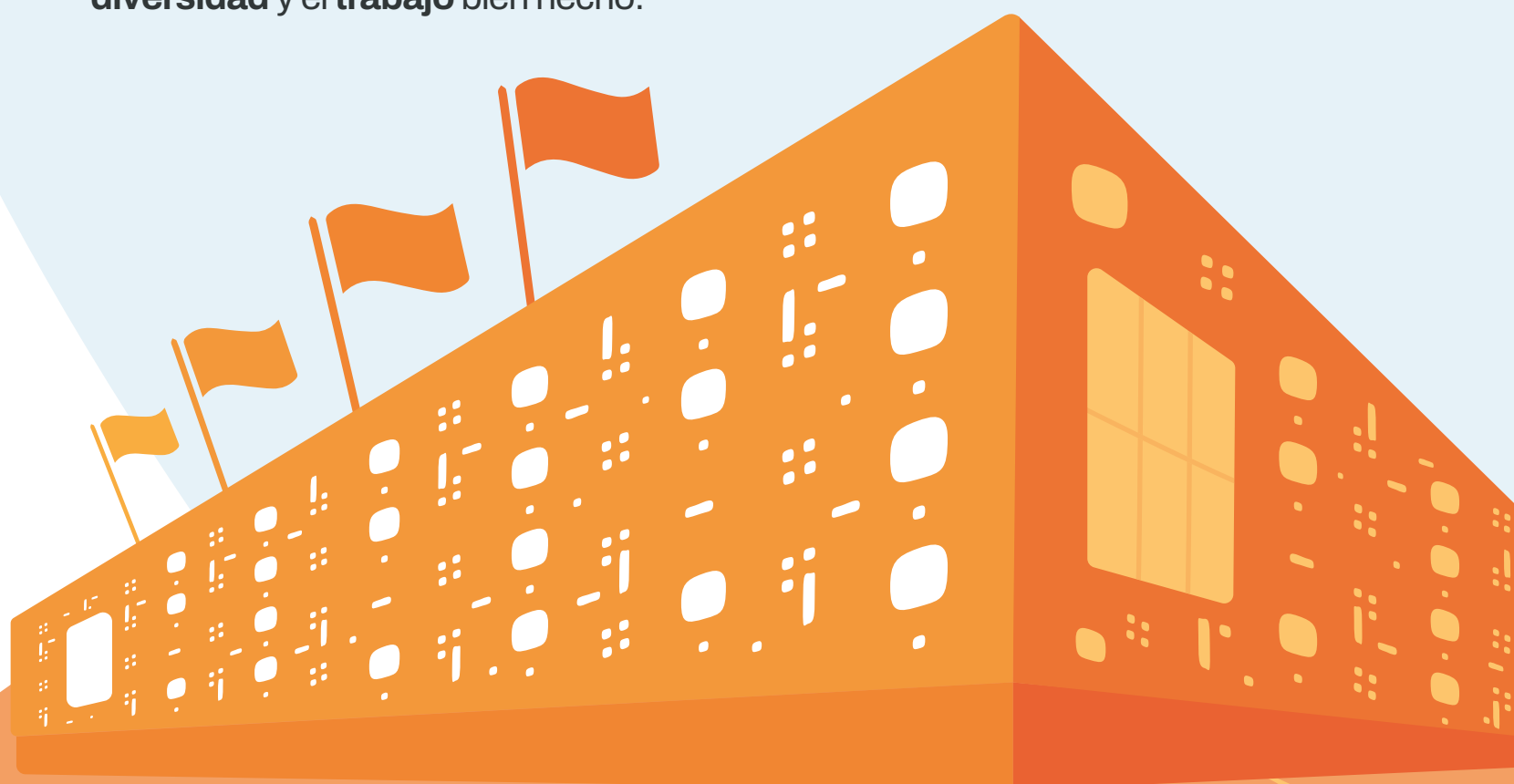
CÓRDOBA CRECE CONTIGO

5.500 personas
de aforo
en el CEFC

turismo de congresos

Con el nuevo **Centro de Exposiciones
Ferias y Convenciones** y su aforo de hasta
5.500 personas, con tu **participación**, tus
buenas ideas y tu **esfuerzo diario**.

Crecemos apoyando lo **local**, la inclusión, la
diversidad y el **trabajo** bien hecho.



cordoba.es