



octubre de 2019 • Año XII • número 149. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO • www.cordobasana.es

AUDÍFONOS SIEMENS

CÓRDOBA
C/ Cruz Conde, 12-1ºiz
957 473 564
Avda. Barcelona, 6-loc
957 666 819

LUCENA
Avda. del Parque, 14
957 513 375

PUENTE GENIL
C/ Industria, 17
957 603 529

en convenio con
VENTAS CON SU Tarjeta Andalucía Junta sesentaycinco

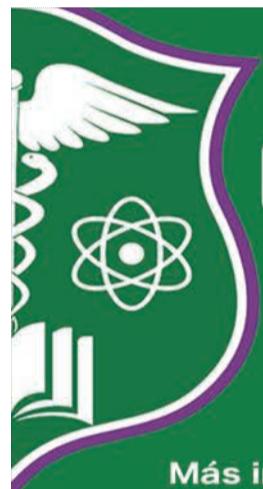
Servicio Andaluz de Salud

REVISIÓN AUDITIVA GRATUITA



Ortopedia
Aeropuerto

www.ortopediaaeropuerto.com



C.D.P. ARBOR CÓRDOBA

INSTITUTO SUPERIOR DE
FORMACIÓN PROFESIONAL

Más información: Calle María Montessori, s/n | **957 270 300** | www.fundacionalborcordoba.org

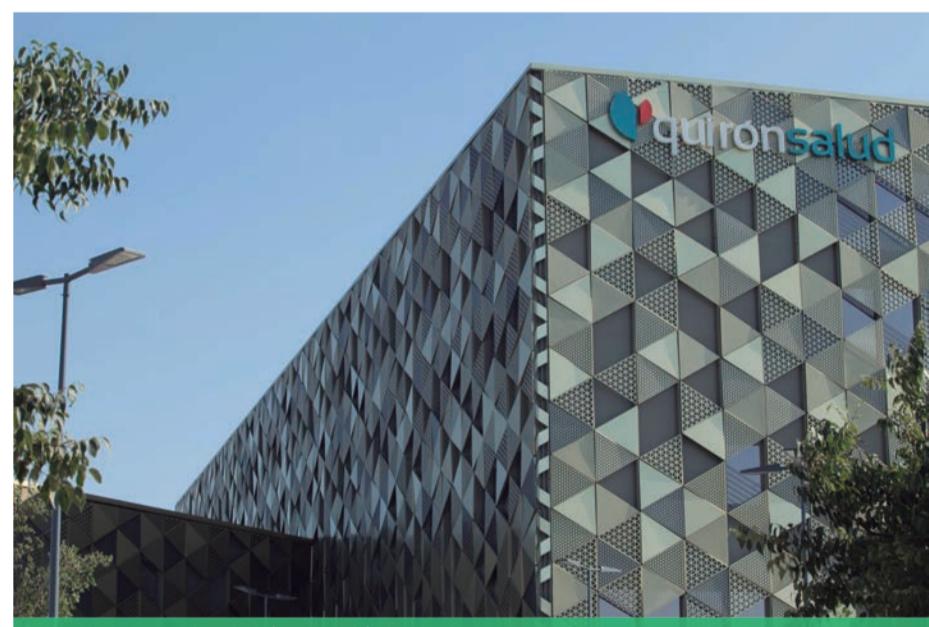


HOSPITAL QUIRÓNSALUD CÓRDOBA

El Hospital Quirónsalud Córdoba cumple su primer aniversario

El Hospital Quirónsalud Córdoba cumple su primer año de actividad y la directora médica del centro, Mayra García Hortelano, ha agradecido a los cordobeses su «magnífica acogida del hospital y que hayan depositado su confianza en Quirónsalud». Asimismo, ha destacado la labor de los profesionales que han elegido Quirónsalud para desarrollar su actividad, pues «sin duda son los verdaderos protagonistas de este ilusionante proyecto de ciudad».

(sigue en la página 2)



Fachada del Hospital Quirónsalud Córdoba



Copas Menstruales y Accesorios

SILEU
Mejora tu periodo con elegancia

12H de protección

Ahorro Sin Pérdidas Hipoalergénica

Recibe un 10% de Descuento en tu compra en la web con el código **CORDOBA10SANA** caduca el 31 de octubre de 2019

sileu.com | sileucup | sileu.com

Calle de los Omeyas 5 - Local 14005, Córdoba - España | sales@sileu.com | 957 767 888

noticia de portada

El Hospital Quirónsalud Córdoba cumple su primer aniversario

La directora médica del centro, Mayra García Hortelano, agradece a los cordobeses la confianza depositada en el centro y a los profesionales «su trabajo y su dedicación a este ilusionante proyecto»

REDACCIÓN



El Hospital Quirónsalud Córdoba cumple su primer año de actividad y la directora médica del centro, Mayra García Hortelano, ha agradecido a los cordobeses su «magnífica acogida del hospital y que hayan depositado su confianza en Quirónsalud». Asimismo, ha destacado la labor de los profesionales que han elegido Quirónsalud para desarrollar su actividad, pues «sin duda son los verdaderos protagonistas de este ilusionante proyecto de ciudad».

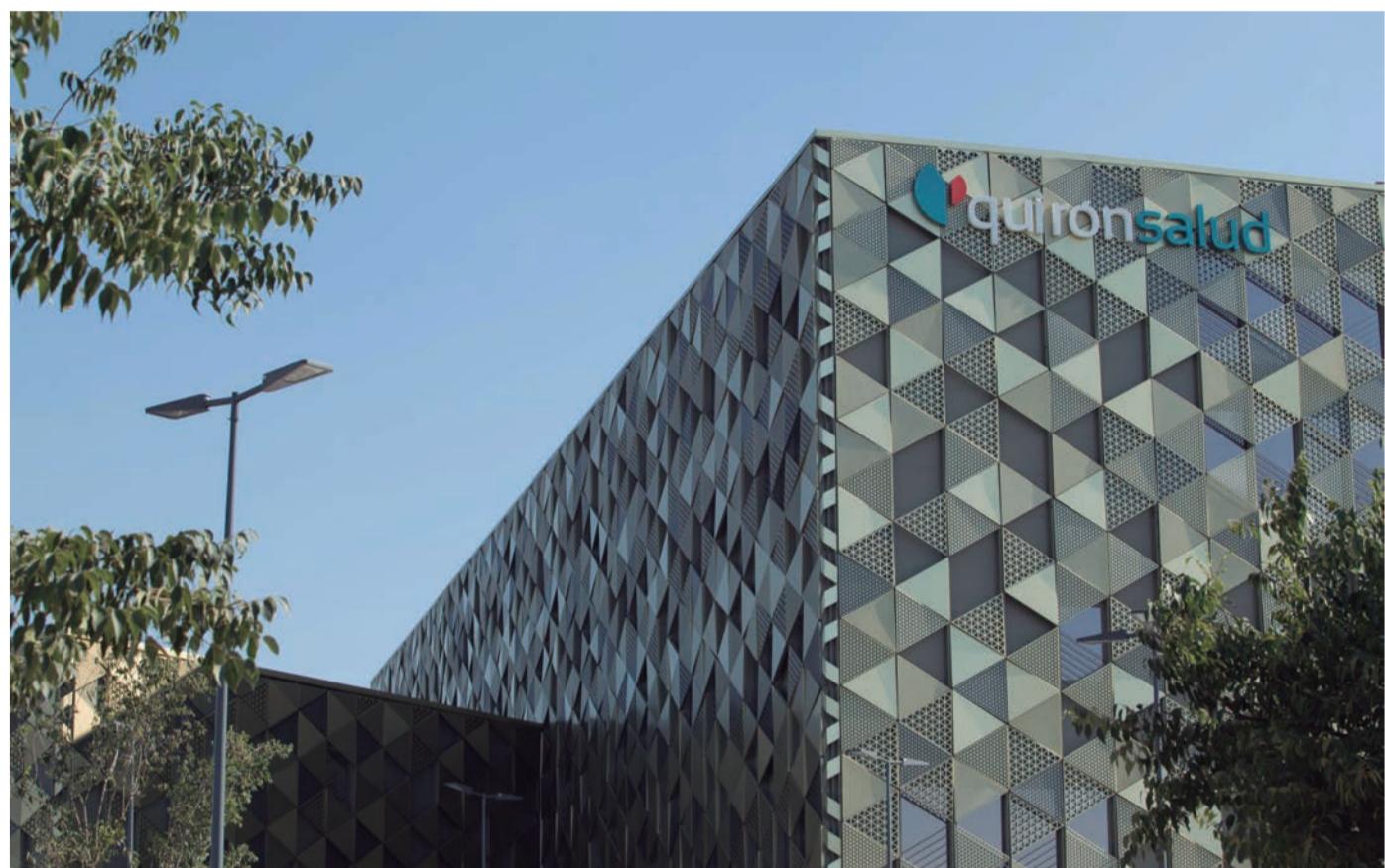
En este primer año de actividad, el hospital ha superado los 200.000 actos ambulatorios (entre consultas y pruebas diagnósticas) y se han atendido a más de 45.000 pacientes en las diferentes áreas asistenciales del centro.

En este primer año de actividad, el hospital ha superado los 200.000 actos ambulatorios (entre consultas y pruebas diagnósticas) y se han atendido a más de 45.000 pacientes en las diferentes áreas asistenciales del centro

El Hospital Quirónsalud Córdoba comenzó su actividad en una primera fase el 3 de septiembre de 2018 con la puesta en marcha de las consultas externas, pruebas diagnósticas y laboratorio, y en una segunda fase, a partir del 20 de septiembre, con el resto de servicios (hospitalización y urgencias).

El hospital continuará creciendo con la incorporación de nuevos servicios y tecnologías como la medicina nuclear, cuya obra dio comienzo el pasado agosto, y que tiene como objetivo adaptarse a las necesidades que demanda la sociedad y prestar así el mejor servicio a los pacientes, estando a la vanguardia de la medicina en cuanto a técnicas y tecnología.

En cuanto a los hitos más destacados de este año, se encuentran el nacimiento del



Fachada del Hospital Quirónsalud Córdoba

primer bebé en el centro el pasado 28 de septiembre, la incorporación de la manometría esofágica de alta resolución y de la ultrasonografía endoscópica en Aparato Digestivo, y la creación de la primera Unidad de Asesoramiento Genético en Cáncer de la sanidad privada cordobesa. Además, son hechos reseñables, la primera cirugía de estenosis hipertrófica de piloro en recién nacido, el comienzo de la actividad de la Unidad Integral de Obesidad, la incorporación del balón catéter para tratar la otitis crónica y la intervención de aneurisma de aorta abdominal, entre otros.

La directora médica ha resaltado que

el Hospital Quirónsalud Córdoba dispone de una completa cartera de servicios con capacidad para ofrecer una atención integral al paciente en las distintas especialidades médico-quirúrgicas y pruebas diagnósticas y terapéuticas y con la última tecnología para prestar la mejor asistencia al paciente, como el servicio de Cardiología, que ha superado las 150 hemodinámicas realizadas, y ha incorporado los métodos y procedimientos más novedosos en el Área del Corazón; y el servicio de Neumología, que dispone de las técnicas más avanzadas, entre otros.

Con motivo del primer aniversario del

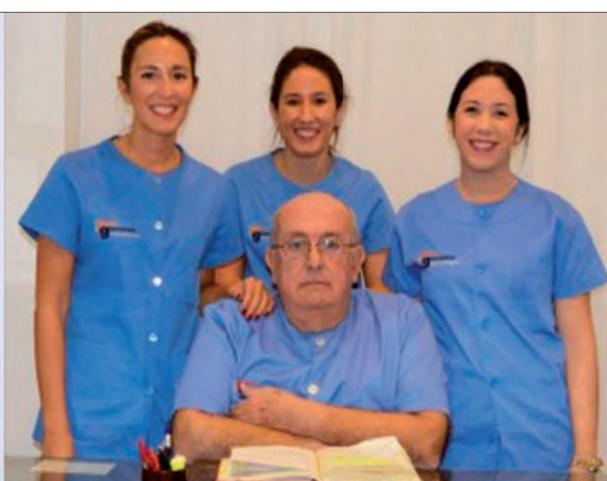
Hospital Quirónsalud Córdoba se celebrarán distintas actividades, entre las que se encuentran unas jornadas de puertas abiertas los días 13, 20 y 27 de septiembre, en las que los ciudadanos que lo deseen podrán conocer las instalaciones del hospital, a través de un recorrido por el edificio, que tiene una arquitectura singular, pensado para el paciente, con gran luminosidad y amplios espacios en todas sus áreas y dotado de la última tecnología de la información y comunicación. Los interesados deben inscribirse enviando un correo electrónico a informacion.cor@quieronsalud.es



clínicas López González odontólogos

CLÍNICAS DENTALES BRILLANTE - HIGUERÓN

Avd/ Brillante N°12. C.P 14006
Tel: 957 401 184 (Córdoba)
C/Aguilarejo bajo 1, C.P 14193
Tel: 957 329 369 El Higuerón (Córdoba)



Déjenos cuidar de su sonrisa y la de su familia

Les atenderemos con la sensibilidad y delicadeza que se merecen

- Atendemos un gran número de compañías médicas
- Disponemos del Plan de Asistencia Dental Infantil de la Junta de Andalucía
- Primera visita, revisiones y consultas gratuitas.

La rinoplastia

REDACCIÓN

La rinoplastia es la cirugía que corrige los problemas estéticos de la nariz. Con este procedimiento quirúrgico, podemos producir cambios en el aspecto, estructura y función de la nariz, como reducir o aumentar el tamaño de la nariz, cambiar la forma de la punta de la nariz o del puente nasal o reducir la abertura de las fosas nasales.

El objetivo principal de este procedimiento es buscar una armonía facial. Se puede realizar de dos maneras:

- **Rinoplastia cerrada:** Tiene la gran ventaja de no dejar cicatriz visible tras la operación. El acceso a la zona de acción se realiza mediante las fosas nasales por lo que no hay que realizar incisiones exteriores.
- **Rinoplastia abierta:** El cirujano realiza una incisión en la zona media de la nariz con el fin de acceder más fácilmente a los huesos y cartílagos y así poder darle la forma deseada de forma más precisa y más estable en el tiempo.

La operación se puede realizar bajo anestesia local más sedación, o con anestesia general, y suele durar entre 1 y 2 horas, aunque en casos complejos puede llevar más tiempo.

Cuando se completa la cirugía, se coloca una férula de yeso u otro material temolábil, que ayudará a mantener la nueva forma de la nariz. También se colocan tapones nasales en ambos orificios para evitar el sangrado y estabilizar el tabique nasal.

Tras la cirugía, y sobre todo, durante las primeras 24 horas, puede sentir la cara hinchada, molestias sobre la nariz y dolor leve de cabeza, que ceden con medicación. La mayoría de los hematomas y de la hinchazón desaparecerán en unas 2 semanas.

Si tiene tapones en la nariz, éstos serán retirados en 1 ó 2 días, tras lo cual se encontrará mucho mejor. Despues de una semana, o como mucho dos, se le retirará la escayola, y los puntos de piel, si es que los tiene.

La mayoría de los pacientes que se someten a una rinoplastia se encuentran bien en 2 días, siendo capaces de volver al trabajo o al colegio en una semana más o menos. Sin embargo, no se deberán realizar algunas actividades hasta que no pasen algunas semanas.

Si además presenta un desplazamiento del hueso y el cartílago que divide los dos orificios nasales, se puede combinar con una septoplastia. Es un procedimiento quirúrgico para corregir un tabique nasal desviado (un desplazamiento del hueso y el cartílago

que divide los dos orificios nasales). Durante la septoplastia, se te endereza el tabique nasal y se lo reubicará en el centro de la nariz.

Se trata de una cirugía específica para corregir deformidades y reconstruir el tabique nasal, que causan problemas de respiración, sequedad nasal, alteración de la mucosidad nasal, sangrado nasal y dolores en la cara y la cabeza.

Una desviación en el tabique es algo frecuente, pero cuando es moderada o grave, puede obstruir una parte de la nariz y reducir el flujo de aire, lo que dificulta la respiración a través de uno o ambos lados de la nariz.

La septoplastia endereza el tabique nasal al recortar, reubicar y reemplazar cartílago, hueso o ambos.

Si se estudia el perfil de cada paciente también podemos añadirle una modificación de su mentón en el caso de que la mandíbula sufra algún trastorno, la mentoplastia no puede solucionarlo, sino que se debe recurrir a la cirugía ortognática, que es la encargada de corregir los defectos mandibulares.

En la mentoplastia de reducción se hace una pequeña incisión en el labio inferior para acceder al hueso, eliminar el exceso y remodelar el mentón.

En el caso de la mentoplastia de aumento se pueden usar dos técnicas: el implante de una prótesis o material de relleno tipo ácido hialurónico, hidroxiapatita cálcica o su propia grasa, o una osteotomía deslizante. Consiste en la introducción de un implante de silicona o de otro material de relleno, como la propia grasa del paciente, que se extrae mediante liposucción de su organismo y tras ser centrifugada y tratada se implanta en el mentón mediante pequeñas inyecciones.

El implante de la prótesis se puede hacer por vía intraoral o desde el exterior, a través de una pequeña incisión en la base del mentón. Este tipo de intervención se realiza en quirófano, bajo anestesia local o general, dependiendo del caso, y no requiere hospitalización, por lo que a las 2-3 horas de la intervención se puede volver a casa para iniciar la recuperación.

Siempre se debe de buscar para este tipo de intervenciones médicos especialistas con la suficiente formación y experiencia y avalados por las correspondientes sociedades médico quirúrgicas pertinentes. Pregunta en el colegio de médicos de tu ciudad o en la Sociedad Española De Cirujanos Plásticos y Estéticos SECPRE.



NUESTRA TRAYECTORIA GARANTIZA EL RESULTADO

Medicina y cirugía estética plástica y reparadora

Situada en C/Antonio Gaudí 6 (edificio América) portal 2, 1º2.
14006, Córdoba capital. Junto a estación AVE.

Tfno. 957 782 226.

Instagram: doctorarociosoto facebook: clínica ros
www.clinicaros.es

sumario

►noticias

El Hospital Quirónsalud Córdoba cumple su primer aniversario	2
Veintiuno de septiembre: Día mundial del Alzheimer Menteágil realiza una campaña de detección precoz de esta enfermedad	6
La Unidad de Rehabilitación Cardíaca del Hospital Reina Sofía incorpora mejoras asistenciales	8
El Hospital San Juan de Dios de Córdoba aumentó en casi un 10% el número de pacientes totales en 2018	10

►en buenas manos

Carillas estéticas con e-max. Carillas estéticas con e-max, disilicato de litio	14
El Hospital La Arruzafa, premiado en París por implantar lentes fáquicas	15
Entrevista a Alberto Rosales, del restaurante Puerta Sevilla	16
¿Te duele la zona lumbar? Diez consejos para mejorar	18
	
«España en el primer puesto en adicciones comportamentales de la Unión Europea»	19
Apertura de Polyclinica Corpomenta: «Los mejores profesionales juntos en pleno centro de Córdoba»	20

Edita: JCHR Ediciones (Javier Chastang Roldán) **Director-Gerente:** Javier Chastang Roldán **Redacción y Maquetación:** Óscar Córdoba **Colaboran:** Ana Cabello (Redacción) Julián Rodríguez (Pasatiempos) **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 OCTUBRE

30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 Día Mundial de la Salud Mental	11	12 Día Mundial de los Cuidados Paliativos	13 Día Mundial contra la Trombosis
14	15 Día Mundial del Lavado de Manos	16	17	18	19 Día Mundial contra el Cáncer de Mama	20 Día Mundial de la Osteoporosis
21	22	23	24	25	26	27
28	29 Día Mundial del Ictus	30	31	1	2	3

LA FRASE DEL MES

« El cuerpo es nuestro jardín, la voluntad es nuestro jardinero »

William Shakespeare

Orgullosa
"Su sonrisa...
mi mejor
inversión"

naterabravo
 CLÍNICA DE ODONTOLOGÍA
 957 082 632
www.naterabravo.com

Descubre la ORTODONCIA
 Financiación a 24 MESES sin intereses

*Ejemplo de Financiación 2.160€ a devolver en 24 meses. Cuota 90€/mes. Comisión de apertura 3%. TIN 0,00%. Importe total adeudado 2.225€. Consulte entidades en naterabravo.



EDUARDO LÓPEZ

CLÍNICA DENTAL

La salud, no se franquicia

PIONEROS EN CÓRDOBA

REVOLUCIÓN

IMPLANTES DE ZIRCONIO



Fernando de Córdoba, 1 · Local · **957 39 1234** · clinicadentaleduardolopez.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



Veintiuno de septiembre: Día mundial del Alzheimer Menteágil realiza una campaña de detección precoz de esta enfermedad

MARTA GIL CABRERA
DIRECTORA DE MENTEÁGIL

El 21 de septiembre se celebró el día mundial del Alzheimer, y desde menteágil (empresa especializada en terapias de estimulación cognitiva y neuropsicología) queremos promover una campaña de prevención y detección precoz porque sabemos que es fundamental para ralentizar desarrollo de la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencias.

El diagnóstico precoz de la enfermedad de Alzheimer aumenta la calidad de vida del enfermo y de sus familiares ya que se aplican antes el tratamiento y estimulación necesarios ayudando a retrasar el avance de la enfermedad

¿Por qué es importante el diagnóstico precoz de la enfermedad de Alzheimer?

Porque aumenta la calidad de vida del enfermo y de sus familiares ya que se aplica antes el tratamiento farmacológico adecuado y los programas de intervención neuropsicológica y de estimulación cognitiva necesarios ayudando a retrasar el avance de la enfermedad.



Síntomas de alerta

Unos ejemplos son cuando la pérdida de la memoria comienza a afectar las actividades diarias de un individuo; dificultad para llevar a cabo labores cotidianas como cocinar; problemas de lenguaje; desorientación en el tiempo y en el espacio; disminución o falta de buen juicio; perder objetos o documentos; cambios en el ánimo o en la forma de comportarse. También puede haber cambios en la personalidad y la pérdida de la iniciativa, como puede ser el

no volver a interesarse en los hobbies o en actividades previamente practicadas.

Si su familiar tiene alguno de estos síntomas no lo deje pasar, es importante que busque ayuda de un profesional especializado para realizar los exámenes y pruebas necesarias para el diagnóstico.

En la población mayor es importante realizar actividades preventivas con el objetivo de sumar años a la vida, mantener unas capacidades cognitivas óptimas y ayudar a prevenir la aparición

de deterioro cognitivo y otras enfermedades como el Alzheimer. Para ello, en menteágil recomendamos seguir programas de estimulación cognitiva ("gimnasia de la memoria") que se define como el conjunto de técnicas y estrategias que pretenden optimizar el funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas (*percepción, atención, razonamiento, memoria, lenguaje, orientación...*) mediante una serie situaciones y actividades concretas.

Si su familiar tiene alguno de estos síntomas no lo deje pasar, es importante que busque ayuda de un profesional especializado para realizar los exámenes y pruebas necesarias para el diagnóstico

Durante el mes de octubre Menteágil realizará una campaña GRATUITA de detección precoz del Alzheimer.

CITA PREVIA 957 48 55 13

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
- Auxiliares
- Logopedia
- Neurorehabilitación (ictus, daño cerebral...)

- Atención temprana e infantil
- Psicología (infantil, adultos y terapia de pareja)
- Fisioterapia
- Atención temprana



Dolores Ibarrúri, 3 (Zona Carrefour Sierra)
Ronda de los Tejares 19, local 16B (pasaje de Gran Capitán)
Avd. Barcelona, 8 (Zona Levante)
Centro Médico Ciudad Jardín

Otros centros:

- Puente Genil
- Cabra
- Lucena
- Villanueva de Córdoba



957 485 513
630 778 690



menteagil@menteagil.com



www.menteagil.com

Para Córdoba, los mejores cuidados

En el **Hospital Quirónsalud Córdoba** nuestra prioridad eres tú. Por ello, innovamos constantemente para ofrecerte el mejor servicio de la mano de profesionales de prestigio.

Agradecemos tu confianza.

365
DÍAS
cuidando de tu salud



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

Hospital  **quirónsalud**
Córdoba

noticias



La Unidad de Rehabilitación Cardíaca del Hospital Reina Sofía incorpora mejoras asistenciales

En el último año se ha ampliado la cartera de servicios y se ha incrementado la plantilla para ofrecer una terapia más completa a los pacientes que han sufrido una cardiopatía isquémica o padecen insuficiencia cardíaca

REDACCIÓN

La Unidad de Rehabilitación Cardíaca del Hospital Universitario Reina Sofía, ha introducido mejoras asistenciales para ofrecer una terapia más completa a los pacientes que son derivados a este servicio. Concretamente, desde que el hospital crea esta unidad en 2010, se ha duplicado el espacio destinado al gimnasio, se ha incorporado una consulta de Enfermería, se ha incrementado la plantilla y la cartera de servicios, ofreciendo en los últimos meses la posibilidad de realizar incluso las extracciones sanguíneas en el mismo servicio, sin necesidad de acudir a su centro de salud.

Existe suficiente evidencia científica a favor de la eficacia de los programas de prevención secundaria y rehabilitación cardiaca

Otra de las mejoras recientes que la Unidad de Rehabilitación Cardíaca ha intro-



El equipo de profesionales de Rehabilitación Cardíaca

ducido es la puesta en marcha de la prueba de esfuerzo con consumo de oxígeno, una técnica muy importante según destaca el cardiólogo José López Aguilera, ya que «permite estudiar cómo se comporta el paciente cuando está realizando ejercicio

a través del análisis de los gases que expulsa en la respiración. Esta información nos permite hacer diagnósticos más precisos y, por extensión, tratamientos más eficaces, además de ofrecer al paciente recomendaciones personalizadas del tipo de acciones

diarias que puede asumir o, por el contrario, restringir aquellos esfuerzos que pueden empeorar su estado».

Desde que iniciara su actividad esta unidad, que depende del servicio de Medicina Física y Rehabilitación, ha atendido a más de un millar de pacientes, la mayoría de ellos varones con edades entre los 50 y los 60 años, por haber sufrido un infarto o porque padecen insuficiencia cardíaca. Estos pacientes suelen llegar derivados desde la planta de hospitalización y las consultas externas del servicio de Cardiología.

En esta línea, el doctor López Aguilera señala que «en este periodo, hemos crecido con el objetivo de seguir dando respuesta a las diferentes necesidades del paciente cardíaco. Principalmente, desde nuestra unidad tratamos a pacientes que han sufrido una cardiopatía isquémica o que sufren insuficiencia cardíaca, ofreciendo terapias que son complementarias al tratamiento farmacológico y que se dividen en tres ámbitos fundamentales: fomentar el autocuidado y el ejercicio físico; el control de los factores de riesgo cardiovascular y abordar al ámbito psicológico».



REPARACIONES LIBERACIONES ACCESORIOS

C/ Reyes Católicos, 24
(Junto a la Diputación)

Si no quieres chapuzas ven a TECNO-MOVIL

Tel. 957 496 806

@ Innovamedhiperbaric



INNOVAMED
MEDICINA INTEGRAL

PIE DIABÉTICO
TRATAMIENTO CON OXIGENACIÓN HIPERBÁRICA

Antes del Tratamiento
8 Sesiones
25 Sesiones
40 Sesiones
90 Días







Calle Dolores Ibárruri, 1 - Tel. 957 41 81 09
WWW.INNOVAMEDCLINICA.COM

Dr. Tomás Páez



CENTRO DENTAL Y ESTÉTICA
JESÚS MARÍA

TU SONRISA,
NUESTRA MEJOR CARTA
DE PRESENTACIÓN



**DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTOS
PERSONALIZADOS**
CONSULTA GRATUITA

957 48 12 31

c/ Jesús María, 6, 4º-5 (Junto a Tendillas) | 14003 Córdoba
centro dental jesus maria.es | centro dental jesus maria@gmail.com

Especialistas:

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL
Dr. Tomás Páez

ODONTOLOGÍA GENERAL Y PERIODONCIA
Dr. Ramón Gallego

ODONTOLOGÍA GENERAL Y ENDODONCIA
Dra. Lourdes Palacios

ORTODONCIA
Dra. Margarita Acedo

MEDICINA ESTÉTICA
Dr. José María Cabrera

SEDACIÓN CONSCIENTE
Médicos anestesiólogos S.L.

N.I.C.A. 10368

noticias

El Hospital San Juan de Dios de Córdoba aumentó en casi un 10% el número de pacientes totales en 2018

Durante el pasado año el centro experimentó un notable incremento en el número de urgencias y consultas externas

REDACCIÓN

El Hospital San Juan de Dios de Córdoba registró en 2018 un incremento de un 9,8 por ciento en el número total de pacientes atendidos, procedentes de toda la provincia, (69.866), respecto a los tratados en 2017. De estos,

En áreas como la traumatología avanzó en técnicas quirúrgicas complejas y se consolidó en innovación, humanización y calidad

16.703 fueron nuevos. Este es uno de los datos más significativos que se desprenden de la Memoria que el centro de la Orden Hospitalaria acaba de publicar, relativa al año pasado, y que arroja cifras generales de crecimiento en todos sus servicios y unidades y una valoración global, por parte de los usuarios, de 4,8 puntos sobre 5.

La subida más notable en el número de pacientes atendidos se ha experimentado en los servicios de urgencias (generales, pediátricas y ginecológicas), donde se pasó de los 51.764 usuarios en



2017 a los 63.486 de 2018, así como también en las consultas externas, donde el año pasado se atendieron 120.688 pacientes, frente a los 109.402 de 2017.

También los nacimientos registrados en el hospital en 2018 tuvieron una subida considerable al situarse estos en 726, frente a los 451 de 2017. De igual modo, el número de niños atendidos en el Centro de Atención Infantil Temprana (CAIT) pasó de los 370 en 2017, a los 410 del pasado año, mientras que se realizaron un total de 11.833 intervenciones quirúrgicas, una cifra también superior a la de 2017.

Al margen de estos datos, durante el año pasado, el hospital continuó avanzando en el desarrollo de técnicas complejas, programadas y de carácter urgente, en especialidades como la de traumatología donde por primera vez se realizó una intervención quirúrgica para tratar la escoliosis idiopática o la ginecológica, con la creación de la Unidad de Diagnóstico Prenatal y Medicina Fetal para dar una respuesta exhaustiva y más segura a aquellos embarazos de riesgo que así lo requieran.

El director gerente del centro cordobés, César Téllez, afirma

que los datos de la Memoria dan buena cuenta de que el centro continúa con la consolidación de sus servicios y que apuesta por reforzar aspectos como la innovación y la humanización, "trabajamos bajo las premisas de la calidad, la calidez, el compromiso y el carisma de San Juan de Dios" añade.

No en vano, el informe con el que el hospital conseguía su tercera certificación de calidad de la ACSA en nivel avanzado, también en 2018, destacaba que "los esfuerzos por prestar una atención confortable y humanizada van acompañados de mecanismos de control de la actividad

que aseguran su calidad y seguridad".

Precisamente el año pasado, el San Juan de Dios se incorporó como entidad colaboradora a la Plataforma de Innovación en Tecnología Médica y Sanitaria 'Itemas', con el objetivo de potenciar los proyectos que se desarrollan en el Área de Innovación del centro e implementar iniciativas que supongan la mejora de la actividad médica y de la experiencia del paciente.

Además, se creó el Área de Humanización para centralizar y coordinar todas las actividades que en este sentido se desarrollan en el centro, tales como los 'Paseos que Curan' a los pacientes de la UCI, que también en 2018 fueron reconocidos como mejor póster en el 7º Congreso de Rehabilitación en Cuidados Críticos del Hospital Johns Hopkins.

En esta línea, se celebraron las I Jornadas de Humanización 'Humanizar desde la Hospitalidad', con gran éxito de público cuyo objetivo fue el de "poner en valor la humanización, e implementar programas para hacerla posible, ya que es un elemento diferenciador de nuestra institución" señala el Superior del centro cordobés y responsable de esta área, Isidoro de Santiago.

Essenzia®
Dormire

R3 VIVE
Nueva línea sport

elcolchón
Especialistas en Descanso... *zzzz*
desde 1972

COMPACT FORM
DRY PURE PROFILING
DRY HIGH SOFT
HR50 malva
CELLIANT
TENCEL
TEJIDO ACTIVADOR DE TITANIO
tejido SuperStretch
ComfortZone
PUREfresh
BLOQUE MULTIPRO
VISCOGEL

Calle Osario, 3 Local | ☎ 957 471 369 | 📲 638 415 577

INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN PROFESIONAL

C.D.P. ALBOR CÓRDOBA

GRADO SUPERIOR EN IMAGEN PARA EL
DIAGNÓSTICO Y MEDICINA NUCLEAR

¡ ÚLTIMAS PLAZAS EN 2ºB !



Más información: Calle María Montessori, s/n | **957 270 300** | www.fundacionalborcordoba.org

farmacias de guardia

FARMACIAS DE GUARDIA CORDOBA DE LUNES A VIERNES		
DIA	DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE	www.cofco.org
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
AVDA. RONDA TEJARES, 2	Esquina con Plaza de Colón	ZONA CENTRO
PLAZA FLOR DEL OLIVO S/N	(El Chimenón) Frente al gimnasio 'gofit'	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Noguer	ZONA CIUDAD JARDIN
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisiñ, ½n Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Formentera	ZONA NORÉÑA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
GLORIETA AMADORA ESQUINA ISLA FORMENTERA	Frente a Mercadona	ZONA ARROYO DEL MORO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
CRUZ CONDE, 21	Esquina a Ronda de los Tejares	ZONA CENTRO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
JOSE M ^º MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NORÉÑA ½A
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NORÉÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almogavares (Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NORÉÑA
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	Explanada - Junto a Parque Infantil	ZONA PARQUE CRUZ CONDE
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Inglés	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9		ZONA VIRGEN DE FATIMA
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	Glorieta Junto al Supermercado Piedra	ZONA AEROPUERTO
NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AVJESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

FARMACIAS DE GUARDIA CORDOBA DOMINGOS		
DIA	DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE	www.cofco.org
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AVJESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AVJESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

FARMACIAS DE GUARDIA CORDOBA SABADOS		
DIA	DE 10:00 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE	www.cofco.org
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Noguer	ZONA CIUDAD JARDIN
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisiñ, ½n Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
JOSE M ^º MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NORÉÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NORÉÑA
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9		ZONA VIRGEN DE FATIMA
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	Glorieta Junto al Supermercado Piedra	ZONA AEROPUERTO
NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN



FARMACIAS DE GUARDIA CORDOBA FESTIVOS		
DIA	DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE	www.cofco.org
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisiñ, ½n Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NORÉÑA ½A
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NORÉÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9		ZONA VIRGEN DE FATIMA
NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

EDIFICIO PATIO ROMANO

Viviendas de 2, 3, y 4 dormitorios en Centro de Córdoba, Avenida de las Ollerias

CONSTRUCCIONES BERLANGA CORTES
 Información y venta:
 Calle Eduardo Lucena 4-4º 957 477 767





DIONI BARRERA

PELUQUEROS



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

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

info@dionibarrera.com · dionibarrera.com

Entre Dioni Barrera diseño capilar y la AECC existe un convenio de colaboración disponible para quien lo necesite. Queremos aportar nuestro grano de arena y conseguir que todas las personas, durante la enfermedad, puedan sentirse seguras y quapas para continuar con su vida normal.





**Entrevista a Alberto Rosales,
del restaurante Puerta Sevilla**

entrevista 18

**¿Te duele la zona lumbar?
10 consejos para mejorar**

deporte saludable 16

**«España en el primer puesto
en adicciones comportamen-
tales de la Unión Europea»**

información 19

**Apertura de Polyclinica
Corporonente: «Los mejores
profesionales juntos en pleno
centro de Córdoba»**

mente sana 20

odontología

CLINICA C.I.D
CENTRO INTEGRAL DENTAL
GUTIÉRREZ & RAVÉ



ESTETICA Y BIENESTAR DENTAL

www.clinicacid.com

Tlf. 957 484 904

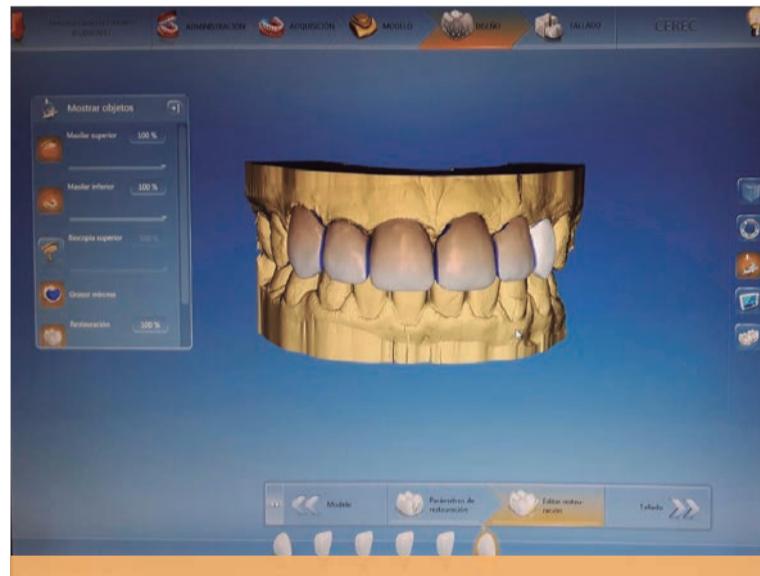
**Avda. América, 9. 1º-2
(esquina Gran Capitán)
14008 CÓRDOBA**

Carillas estéticas con e-max

Carillas estéticas con e-max, disilicato de litio

Con el sistema CEREC y gracias a los nuevos materiales se pueden realizar tratamientos dentales con cerámica sin metal de alta resistencia y excelente estética gracias al disilicato de litio e-max.

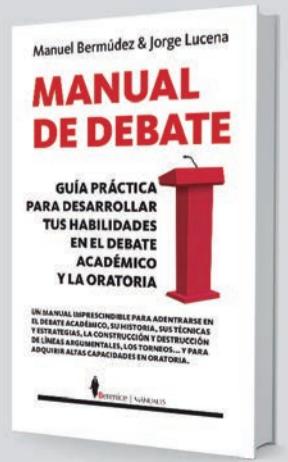
El Dr. Rafael Gutiérrez de Ravé y su equipo pionero en odontología digital obtienen excelentes resultados con este sistema como el caso que se muestra en esta publicación, que se realizó en una sola sesión en la Clínica C.I.D gracias al diseño 3D e impresión digital.



- Trastornos del lenguaje y de la comunicación
- Alteraciones del habla y de la voz
- Dificultades del aprendizaje
- Atención temprana
- Retraso escolar
- Terapia miofuncional
- Método Hanen
- Fisioterapia infantil y respiratoria
- Psicomotricidad

MANUAL DE DEBATE

Un manual imprescindible para adentrarse en el debate académico, su historia, sus técnicas y estrategias, la construcción y destrucción de líneas argumentales, los torneos... y para adquirir altas capacidades en oratoria.



El Hospital La Arruzafa, premiado en París por implantar lentes fáquicas

El oftalmólogo Antonio Cano recibe el galardón 'Young ICL Ophthalmologist Award' y el centro por superar el millar de ILC esféricas en el marco de un congreso internacional celebrado en la capital francesa



El Hospital La Arruzafa (HLA) ha recibido en París (Francia) dos premios de cariz internacional por implantar lentes fáquicas (ICL) en el marco de un encuentro mundial que ha congregado a tres centenares de oftalmólogos especializados en cirugía refractiva procedentes de cuarenta países.

«Se trata de introducir una lente intraocular doblada, sin quitar el cristalino, encima de este»

El hospital oftalmológico cordobés ha recibido una distinción por implantar más de mil ICL esféricas, de su lado, el especialista del HLA, Antonio Cano, de la Unidad de Segmento Anterior, Córnea y Cirugía Refractiva (USACCR) ha obtenido el galardón denominado 'Young ICL Ophthalmologist Award' que



promueve Staar Surgical.

Dicha entrega se ha efectuado en el marco del trigésimo séptimo congreso convocado por la European Society of Cataract and Refractive Surgeons (So-

ciedad Europea de Cirujanos de Catarata y Refractiva), que se ha desarrollado este mes en la capital francesa.

En ese foro también ha participado el coordinador de la USAC-

CR del HLA, Alberto Villarrubia, que ha expuesto la ponencia titulada 'Implante de iris artificial REPER en paciente albino trasplantado de córnea'.

Tal y como explica Villarru-

bia, las ICL son aquel tipo de lentes que, a diferencia de otras, «se colocan dentro del ojo, encima del cristalino. El implante de la lente ICL es una técnica que se usa para el tratamiento de la miopía cuando no se puede realizar cirugía con láser o, incluso, cuando ésta se puede llevar a cabo, para asegurar que la calidad de visión sea mejor en el paciente».

El coordinador de la USACCR del Hospital La Arruzafa detalla que «en muchos casos, el implante de ICL puede sustituir a la cirugía con láser porque se ha demostrado que los riesgos son mínimos».

En cuanto al procedimiento, que permite quitar las gafas a los pacientes, el especialista concreta que «se trata de introducir una lente intraocular doblada, sin quitar el cristalino, encima de este».

El reconocimiento recibido por el HLA «nos posiciona en España como uno de los centros oftalmológicos especializados en los que mayor número de lentes se implantan», concluye.



VIVEROS Surplant, s.l.

PRODUCTORES DE PLANTA, ORNAMENTAL Y DE JARDÍN

Hacemos que la primavera entre en tu hogar

Viveros propios, producido en Córdoba para Córdoba Tus compras directamente al productor





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





Jardines verticales, arboles frutales, de interior, floristería, aromáticas, semillas, sustratos, productos fitosanitarios y todo lo relacionado con el mantenimiento de sus plantas

Entrevista a Alberto Rosales, del restaurante Puerta Sevilla

REDACCIÓN

Hoy en día, nuestros hábitos de consumo y nuestro estilo de vida provocan que hagamos una parte importante de nuestra vida fuera de casa. Esto afecta también a la forma en la que comemos y, en más de una ocasión, no es fácil controlar aquello que tomamos. No obstante, comer «en la calle» no debería estar reñido con llevar una dieta sana y equilibrada. Para informarnos mejor sobre este y otros temas hablaremos con Alberto Rosales, del Restaurante Puerta Sevilla, para que nos aclare algunos de los conceptos que son relevantes en cuanto a la salud en la dieta cuando comemos en un restaurante, taberna...

- ¿Qué importancia tiene la alimentación en nuestro día a día?

Es un factor determinante para nuestra salud, somos lo que comemos. Socialmente también nos define mucho nuestra manera de ser, así como nuestro clima, cómo vivimos, cómo nos relacionamos etc. Pero hoy en día, una alimentación sana es fundamental para una sociedad sana.

- ¿Se puede comer sano fuera de casa?

Hay que diferenciar dos tipos de restauración. Por un lado, están los restaurantes que nos dedicamos a ofrecer a nuestros clientes unos productos de calidad, donde puedan hacer una dieta equilibrada y sana y por otra parte, modelos de negocios de comida rápida que están haciendo daño tanto a la juventud como a la sociedad en general. Cuando vayamos a cenar o comer debemos apostar por una comida tradicional y productos de calidad para que nos hagan disfrutar de una dieta rica y equilibrada.



- ¿Desde el punto de vista de la salud, qué tenemos que tener en cuenta al pedir en un restaurante?

Principalmente que sean productos frescos, de calidad, basados en productos de cercanía y que estén cocinados bajo las reglas más fundamentales que son la limpieza y el uso de aderezos también de primera calidad, es decir, no solo calidad en el producto principal sino todos los productos que componga el plato. Se puede hacer un buen plato, muy

sabroso y muy sano al mismo tiempo.

- ¿Qué importancia se le da

Cuando vayamos a cenar o comer debemos apostar por una comida tradicional y productos de calidad para que nos hagan disfrutar de una dieta rica y equilibrada

hoy en día al tema de las alergias alimentarias a la hora de elaborar una carta?

Se le da mucha importancia. Hoy en día estamos muy concien-

ciados con el tema de las intolerancias y las alergias alimentarias, hasta el punto de que es

un cliente. De hecho es obligatorio marcar los distintos ingredientes de las cartas con este fin.

- ¿Y las nuevas tendencias como el veganismo?

La sociedad tiene que tomar conciencia de que estas tendencias han venido para quedarse por lo que es de suma importancia el hecho de que los restaurantes posean una amplia gama de platos que satisfaga todas las tendencias, y el veganismo es una de ellas.



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





SANTA MARINA

fisioterapia & osteopatía

/ Pilates máquina

/ Pilates suelo

/ Fisioterapia

/ Osteopatía

/Osteopatía pediátrica

/ Ejercicio terapéutico

/Embarazadas

/Problemas cervicales dorsales y lumbares

/Contracturas, tendinitis, roturas fibrilares

/Hernias discales, protusiones y lubalgias

/Hombros dolores y problemas de rodilla

/Especialistas en osteopatía: estructural, visceral y craneal.

/Dolores de cabeza, mandíbula e insomnio

/Cólico del lactante, alteraciones de sueño, plagiocefalias

PRÓXIMAMENTE PILATES


SANTA MARINA
fisioterapia & osteopatía



PRÓXIMAMENTE PILATES


SANTA MARINA
fisioterapia & osteopatía



Tel. 957 48 75 43 / 615 22 49 83 / 655 68 16 27

www.fisioterapiasantamarinacordoba.es

C/ Moriscos 1 (Frente a Puerta Lateral de la iglesia de Santa Marina)

¿Te duele la zona lumbar? 10 consejos para mejorar

CLUB GYM SIERRA
FITNESS & HAPPINESS CLUB

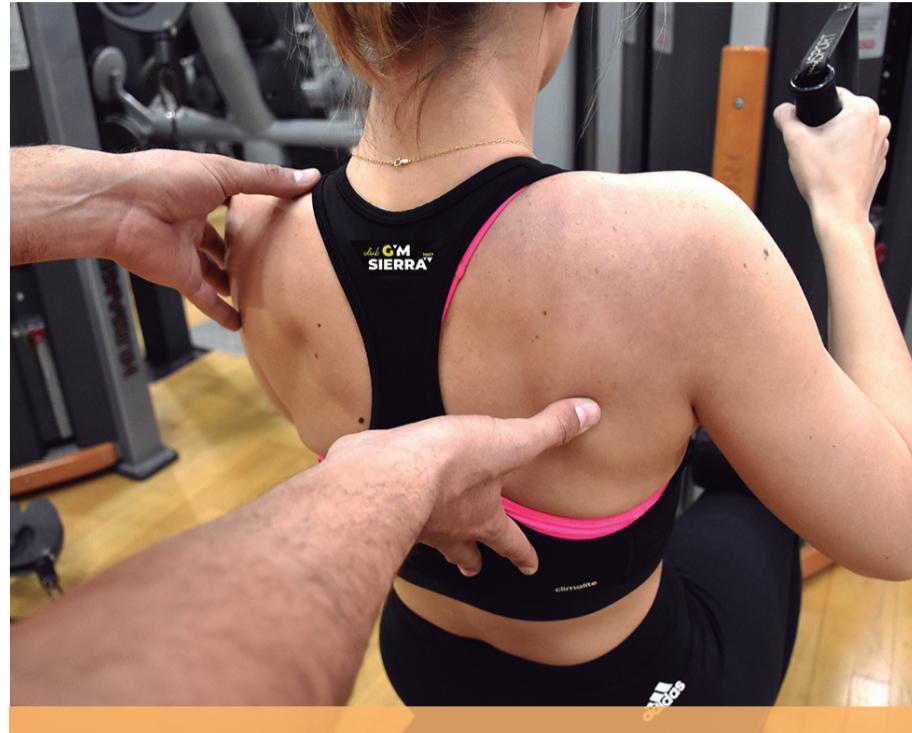
Actualmente los problemas de espalda, y concretamente la lumbalgia, es una patología que afecta a 8 de cada 10 personas a lo largo de su vida. Esto ocasiona un gran problema para las empresas debido al absentismo laboral y a la incapacidad permanente que produce, sobre todo en los países industrializados.

El dolor en la zona baja de la espalda, es un problema de salud muy frecuente. Según la Sociedad Española de Reumatología (SER), esto afectará al 80 % de la población en algún momento de su vida. Entre las principales causas de la lumbalgia encontramos las de origen mecánico, los problemas como la escliosis (alteración de la estática vertebral), las contracturas musculares, las fracturas por osteoporosis o por golpes, o la degeneración de los discos intervertebrales, lo que supone alrededor del 90 % de los casos. Existen también otros motivos menores que pueden estar detrás del dolor en esta parte de la espalda como son: las enfermedades inflamatorias de las estructuras vertebrales como la espondilitis, las infecciones o los tumores.

10 consejos muy útiles ante el dolor lumbar

El lumbago, por tanto, puede obedecer a distintas razones, desde una mala postura continuada en el trabajo, el sedentarismo continuado, un sobreesfuerzo físico o problemas degenerativos. Entonces... ¿qué hacer? ¿Cómo debemos actuar ante este tipo de dolor? ¿Hay que hacer reposo o ejercicio? ¿De qué manera podremos disminuirlo? Desde Club Gym Sierra te ayudamos a resolver tus dudas siguiendo los consejos de la Sociedad Española de Reumatología.

1. Cuida tu peso. Mantén tu peso corporal ideal. De esta forma evitarás la sobrecarga que te producen en tus vertebras los kilos de más. Además, estas a veces pueden estar degeneradas por una falta de higiene postural



de tu espalda. En este sentido, es muy importante que mejores tu calidad de vida y evites el sobrepeso a través de una alimentación diaria sana y saludable. Si no sabes cómo hacerlo, consulta a los profesionales en dietética y nutrición, ellos te ayudarán a través de un régimen alimenticio adecuado para ti. Baja de peso, verás como mejoras.

2. Hacer ejercicio es fundamental. Por recomendaciones médicas, y por nuestra experiencia vivida en Club Gym Sierra durante 32 años, sabemos que realizar ejercicio al menos cinco días por semana, fortalece y tonifica tu espalda mejorando tu dolor lumbar. Ponte en manos de técnicos de la actividad física cualificados, quienes te aconsejarán y prepararán los programas de entrenamiento adecuados para ti, y encaminados a reforzar la musculatura de tu espalda y abdomen, ya que este conjunto de músculos forman la "faja abdominal", y es de vital importancia tenerla fuerte. Asistir a clases como Pilates, Yoga, Aquagym, Escuela de espalda, Dumbbells, etc., junto al entrenamiento asesorado con máquinas de tonificación en el gimnasio, te reportarán una gran mejoría y te servirán también para prevenir la lumbalgia. Si por tus circunstancias no puedes asistir a un buen gimnasio, siempre tienes la alternativa de realizar ejercicios sencillos en casa, procurando que estés bien aconsejado y que sean los apropiados para ti y tu condición física actual; esto evitará que sufras lesiones.

3. Cuida tu postura corporal. Cuidar la posición durante el día y hacer los movimientos de forma correcta es imprescindible. Por ejemplo:

- Para retirar objetos que estén en altura, conviene usar siempre algún pedestal o

dificultando así su capacidad de regeneración. Asimismo, se ha demostrado que fumar aumenta el riesgo de osteoporosis y el nivel de los neurotransmisores del dolor en la sangre.

6. Elimina el estrés y la ansiedad de tu vida. Ambos factores aumentan la tensión sobre la musculatura de tu espalda, provocan contracturas continuas y agravan el dolor. Si no te sientes capaz por ti mismo de afrontar estas situaciones, pide ayuda a tu médico, quien decidirá la mejor estrategia a seguir (psicológica o farmacológica).

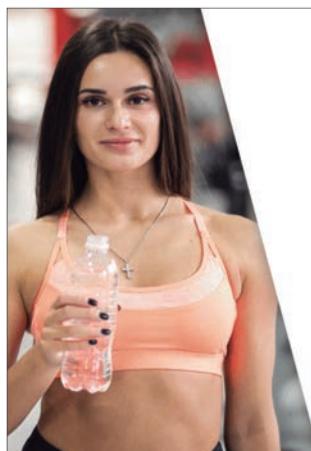
7. Examina tu colchón. Tu colchón es algo muy importante y debes de prestarle atención y más si tiene más de 10 años, ya que está demostrado que los colchones de consistencia firme (no dura) proporcionan mayor soporte y disminuyen los dolores de espalda. También el modo en que duermes es importante al ser la postura que adoptes fundamental. Si padeces dolores de espalda es recomendable que duermas boca arriba y con una almohadilla bajo las rodillas, o de costado con una almohadilla entre las piernas. Dormir boca abajo no es aconsejable, ya que modifica la curvatura normal de la región lumbar (lordosis) y te aparecerán dolores al levantarte.

8. ¿Y cuando el dolor es muy fuerte? Los episodios de dolor agudo pueden producirse cada cierto tiempo y hasta desaparecer en unos días, incluso sin tratamiento. De todos modos, en caso de padecer una crisis aguda de lumbalgia los reumatólogos te aconsejan lo siguiente:

- Evita siempre que puedas el reposo en cama prolongado. Debes cambiar a menudo de posición, caminar y moverte de vez en cuando.
- Aplica calor suave en tu espalda (unos 20 minutos dos o tres veces al día).
- Realiza masajes suaves en la zona afectada.
- Consulta al médico, quien decidirá si procede iniciar un tratamiento con antiinflamatorios, relajantes musculares, etc.
- Intenta hacer una vida normal e incorporate a las actividades cotidianas lo antes posible.

9. Visita a tu fisioterapeuta. Este profesional, además de conseguir una mejoría del dolor con sus técnicas, te ayudará a identificar los malos hábitos y las situaciones complicadas de tu entorno cotidiano (como malas posturas en tu trabajo, situaciones de estrés familiar o social, movimientos inadecuados o bruscos al hacer deporte, levantar o mover pesos de forma incorrecta, y ayudarte a corregirlos).

10. La psicoterapia también ayuda. Pueden haber situaciones en la que cuando el dolor sea de larga duración, afecte a la persona a nivel mental o conlleve algún grado de discapacidad permanente, tal vez esté indicado llevar a cabo sesiones de Psicoterapia o Terapia Cognitivo Conductual.



ME QUEDO CON
club G'M
SIERRA 1987

EL GIMNASIO
MÁS COMPLETO

WWW.CLUBGYMSIERRA.ES

Tlf. 957280711



«España en el primer puesto en adicciones comportamentales de la Unión Europea»

REDACCIÓN



Las adicciones comportamentales constituyen un conjunto de trastornos encuadrables en el grupo de enfermedades que denominamos adicciones o trastornos adictivos.

Como ocurre en las adicciones a sustancias (drogas), en las adicciones comportamentales el sujeto pierde el control sobre su comportamiento, interfiriendo de modo grave y progresivo en diferentes áreas de su vida, tanto profesional como personal.

El aspecto clave de la adicción comportamental no es el tipo de conducta implicada (conducta problema), sino la forma de relación que el individuo establece con ella. En este sentido, la persona experimenta el deseo incontrolable de realizar la conducta problemática (craving), pierde el control sobre la misma (priming) y persiste en realizarla pese a que ésta lleve aparejadas consecuencias adversas cada vez más graves.

La sintomatología de las adicciones comportamentales es similar a la de las drogodependencias. Síntomas como tolerancia, que es la necesidad de dedicar cada vez mayor tiempo a la conducta problema para obtener la



satisfacción buscada y el síndrome de abstinencia, que hace referencia al malestar psíquico que se produce cuando no se puede realizar la conducta problema, se encuentran en ambos tipos de trastornos y aportan evidencia del paralelismo directo que existe entre las adicciones con sustancias y las comportamentales.

La base neurológica que explica el comportamiento adictivo se encuentra alojada en el sistema de recompensa cerebral. Este sistema se encarga de mediar la sen-

sación de placer en el organismo activándose frente a estímulos o acciones que satisfacen necesidades básicas de supervivencia, tales como comer alimentos o mantener relaciones sexuales. Sin embargo, este mecanismo también se activa ante otras actividades gratificantes como pueden ser jugar a videojuegos, hacer deporte o ir de compras. Incluso puede ser activado mediante la acción de pensar en la recompensa futura.

No existe un consenso claro en cuanto a los criterios diagnósticos

que definen las adicciones comportamentales, siendo el juego patológico la única adicción con criterios definidos, el resto (Internet, sexo, etc.), probablemente por su novedad, sigue siendo objeto de debate.

Se estima que aproximadamente un 1% de la población adulta tiene problemas con el juego; este porcentaje es el doble o más en la población adolescente. Al igual que ocurre con las adicciones a sustancias existe una gran comorbilidad con otros trastornos psiquiátricos como son: los trastornos de la personalidad, la depresión, los trastornos de ansiedad y la adicción a drogas psicoactivas.

Desde la Fundación Hogar Renacer se están llevando a cabo labores de actualización que, sumadas a los más de 30 años de experiencia en el campo de las adicciones, permitan ofrecer una cobertura específica para aquellas personas y familias que nos necesiten.

Disponemos de un equipo técnico con amplia trayectoria profesional para el tratamiento individualizado simultáneo de la patología adictiva y psiquiátrica, además del abordaje familiar desde el primer momento y a lo largo de todo el proceso, favoreciendo notablemente la adherencia al mismo y las posibilidades de éxito.

FUNDACIÓN HOGAR RENACER cuenta con varios dispositivos asistenciales para el tratamiento de las adicciones en diferentes programas de tratamiento.

En el **Centro de Desintoxicación Residencial Renacer** se realiza un abordaje integral de las adicciones y de los trastornos psiquiátricos asociados en régimen de ingreso.

El **Centro de Tratamiento Ambulatorio Renacer**, concertado por la Junta de Andalucía desde el año 1996, ofrece la posibilidad de realizar el seguimiento de la abstinencia a pacientes que no necesitan inicialmente internamiento o que, tras superar esta fase, pueden beneficiarse de los cuidados en régimen ambulatorio.

Con ello permitimos el seguimiento y la supervisión a largo plazo, además de la educación en prevención de recaídas, favoreciendo así la recuperación completa y la integración social plena.

FUNDACIÓN HOGAR RENACER desarrolla, además, programas de Atención Integral y de Asistencia Diaria Supervisada. Se trata de una herramientas asistenciales específicas, donde se ofrece alta supervisión y seguimiento diario sin necesidad de ingreso.

Tratamiento integral de los trastornos por consumo de alcohol y otras adicciones

ÁREAS ASISTENCIALES

- ✓ Tratamiento médico
- ✓ Tratamiento psiquiátrico
- ✓ Tratamiento psicológico
- ✓ Intervención social

EN MODALIDAD

- ✓ De ingreso:
Unidad de desintoxicación
CLÍNICA RENACER
- ✓ Ambulatorio
- ✓ Asistencia diaria
supervisada



OTROS SERVICIOS

- ✓ Terapias de grupo
- ✓ Terapia familiar
- ✓ Control de tóxicos
- ✓ Test de Alcoholemia
- ✓ Dispensación de fármacos aversivos de acción prolongada

¡CUENTA CON NOSOTROS!



C/ Juan Felipe Vilela, 22
Córdoba (Zona Zoco)



957 237 388



info@fhrenacer.org



fhrenacer.org



Apertura de Polyclinica Corpomente: «Los mejores profesionales juntos en pleno centro de Córdoba»

REDACCIÓN

• El pasado mes de Septiembre abrió las puertas «POLICLÍNICA CORPOMENTE» ubicada en el pasaje de Gran Capitán, en pleno corazón de Córdoba.

CORPOMENTE es la unión de diferentes profesionales del sector de la salud que

han querido juntarse en un mismo centro para poder ofrecer un servicio integral de calidad. **El objetivo** es poder ofrecer tratamiento a diferentes patologías de forma multidisciplinar facilitando así el diagnóstico y disminuyendo el tiempo de recuperación.



Servicios de CORPOMENTE:

- **Fisioterapia y osteopatía**, servicio dirigido por la Dra. Elena de la Barrera y atendido por la fisioterapeuta Dª Bella Mª Huertas. Especializadas en patologías musculares, nerviosas y articulares, donde nuestra única herramienta son nuestras manos. «Tratamiento exclusivamente manual».
- **Estimulación cognitiva** «el gimnasio de tu cerebro» (deterioro cognitivo, demencias, prevención) **Neurorehabilitación** (daño cerebral, ictus, esclerosis múltiple...), **Psicología** (infanto-juvenil, adultos y terapia de pareja), **Logopedia** (problemas del lenguaje, articulación y voz), bajo la dirección de Marta Gil, (directora de menteágil), y atendido por Pepi Tienda, Sandra Nogueras (psicólogas y neuropsicólogas) y Manuel Polonio (logopeda).
- **Podología y biomecánica**: servicio dirigido por Ismael Luque Bellido y Rocío Rivera. Cuidado integral del pie, estudios de la pisada, tratamientos personalizados de plantillas 3D, detección y tratamiento de alteraciones de la piel y uñas, reconstrucciones ungueales...
- **Nutrición y dietética**: dirigido por María Dolores Funes Caño (Clínica de Educación Nutricional CLENDI), bajo el lema “**Aprende a disfrutar comiendo sano**”. Mejoramos la salud de las personas a través de la alimentación mediante los siguientes servicios: **Tratamiento Sobrepeso y Obesidad**, **Nutrición Clínica**, **Nutrición Infantil**, **Embarazo y Lactancia**.
- **Peritajes forenses**, valoraciones psicológicas, neuropsicológicas y de fisioterapia (*informes para incapacidades, minusvalías, accidentes de tráfico y/o trabajo...*)
- **Atención temprana**.

Los servicios de CORPOMENTE van dirigidos a todas las edades y trabajan también en el domicilio de los pacientes que no puedan desplazarse a sus instalaciones.

bonos descuento

Servicios

- Fisioterapia y osteopatía.
- Psicología y logopedia.
- Neuropsicología y estimulación cognitiva.
- Podología y biomecánica.
- Nutrición.

menteágil

Asistencia en su domicilio
Ronda Tejares, 19
(Pje. Gran Capitán)

policlínica

Corpomente

C
orpomente

consulta
informativa
gratis
tu salud nuestro
compromiso

Para todas las edades

Para todos los servicios

Asistencia en su domicilio

Atención temprana

Peritajes forenses

Neurorehabilitación

Podología y biomecánica

Logopedia

Nutrición y dietética

Psicología y estimulación cognitiva

Fisioterapia y osteopatía

Atención temprana

Corporación de profesionales de la salud

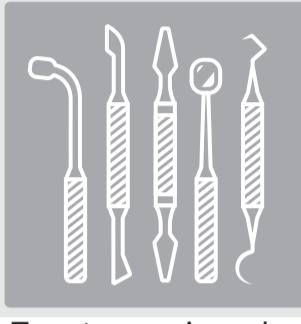


¿Que sabes sobre la sedación consciente?

Si has notado que...



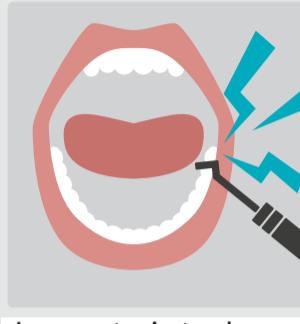
Sientes ansiedad nada más llegar a la clínica



Te notas nervioso al ver los instrumentos



Te incomoda estar sentado en la silla



La anestesia tarda en hacerte efecto.



Eres propenso a la náusea o arcadas.

...te puede interesar optar por la sedación consciente en tu intervención dental.

¿Cómo funciona?



El anestesista, habiendo previamente valorado al paciente acude a nuestra clínica el día del tratamiento. El sedante se administra por vía intravenosa y el paciente es monitorizado en todo momento.



El sedante hace efecto de manera inmediata. Seguirás despierto pero totalmente relajado. Se aplica también una anestesia local y se realiza el tratamiento.



Una vez terminada la intervención, se reanima al paciente. Te sentirás algo adormilado durante algunos minutos y no recordarás el tratamiento.

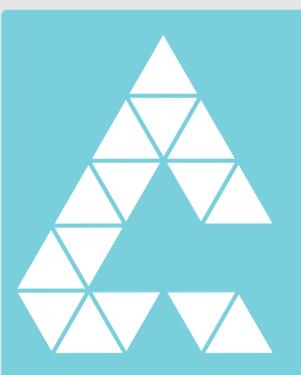
1 de cada 5 personas sufre ansiedad dental.



La sedación consciente es una técnica segura, con muy pocos efectos secundarios y que se puede utilizar en cualquier tipo de tratamiento dental.



Nuestros gabinetes están perfectamente equipados con todo el instrumental necesario para la correcta administración y monitorización del sedante.



En nuestra clínica llevamos 6 años ofreciendo la sedación consciente a nuestros pacientes. Queremos asegurarnos de que tu experiencia con nosotros sea lo más cómoda y sencilla posible.

Por ésto, y por muchos motivos más,
somos **#smilemakers**.

C/ CRUZ CONDE, 19 (local)
+34 (957) 49 83 51

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

ALONSO
IMPLANTOLOGÍA AVANZADA
ESTÉTICA DENTAL

TRAZOS

ESTUDIO DE COCINAS

Distribuidor oficial :

Miele

Avda. Escritor Conde de Zamora s/n
957 356 828
www.trazoscocinas.es  

 **Balay**

 **SIEMENS**

 **BOSCH**

 **NEFF**



- Jardinería en general
- Podas
- Riegos
- Conservación de comunidades de vecinos

Manuel Martínez Ortiz
SERVICIOS DE JARDINERIA Y RIEGO

Tlf. 666 813 199

www.jardineriamanuelmartinez.com
jardineriamanuelmartinez@hotmail.com



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



RENUEDA TU PIEL
DESPUÉS DE VERANO

TRATAMIENTOS DESPIGMENTANTES

LUZ PULSADA

MASCARILLA
DESPIGMENTANTE

PEELING QUÍMICO

LÁSER Q-SWITCHED

C/ REYES CATÓLICOS 11
(LOCAL)



957 49 81 32



clinica_rc

