



Ortopedia
Aeropuerto

www.ortopediaaeropuerto.com



SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1

Detrás de un
buen profesional
hay una
gran formación



Febrero 2018

INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN PROFESIONAL

C.D.P. AEBOR CÓRDOBA



Tu formación sanitaria en Córdoba

www.fundacionalborcordoba.org • info@fundacionalborcordoba.org • Calle María Montessori S/N 14011 Córdoba • Telf: 957 270 300

HOSPITAL REINA SOFÍA

El Reina Sofía logra cifras históricas en el número total de trasplantes

El Reina Sofía logra cifras históricas en el número total de trasplantes realizados durante el pasado año, con un total de 229 injertos frente a los 173 registrados en 2016, lo que supone un incremento del 32,3%, con un total de 56 trasplantes más realizados. Este incremento es el mayor registrado en la historia del hospital, que cada año trabaja por superarse y ofrecer a los y las pacientes que esperan un órgano, nuevas oportunidades.

(sigue en la página 2)



Profesionales y familia malagueña cuyo hijo se ha sometido a un trasplante pulmonar



Clínica Alzahar

CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA

Medicina y Cirugía Estética

Primera consulta y revisiones gratuitas
Financiación hasta 24 meses
sin intereses



tfno. 957 402 556

Avda. de la Arruzafa, 42

whatsapp 692 180 738

www.clinicalzahar.com

noticia de portada

El Reina Sofía logra en 2017 cifras históricas en número de trasplantes y se mantiene a la cabeza nacional en tasa de donación

Los y las profesionales alcanzan récord en trasplantes de pulmón, duplican la cantidad de injertos renales, superan los datos en actividad hepática y también incrementan los pancreáticos

REDACCIÓN



El Reina Sofía logra cifras históricas en el número total de trasplantes realizados durante el pasado año, con un total de 229 injertos frente a los 173 registrados en 2016, lo que supone un incremento del 32,3%, con un total de 56 trasplantes más realizados. Este incremento es el mayor registrado en la historia del hospital, que cada año trabaja por superarse y ofrecer a los y las pacientes que esperan un órgano, nuevas oportunidades.

Además, respecto a los trasplantes de tejido, se han realizado 69 trasplantes de médula ósea y 192 trasplantes de córnea en toda la provincia. Unas cifras muy similares a las registradas en el ejercicio anterior.

La delegada de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, María Ángeles Luna, la directora gerente del hospital, Valle García, el coordinador de trasplantes del hospital José María Dueñas, el director de la Unidad de Gestión Clínica de Neumología, Francisco Santos, el director de la Unidad de Gestión Clínica de Pediatría, Juan Luís Pérez Navero, el Presidente de la asociación 'A Pleno Pulmón', Francisco Pino, y el padre del único niño trasplantado en Andalucía de doble pulmón el pasado año, José Manuel, han presentado los datos de balance de la actividad trasplantadora del hospital durante el pasado año.

Han realizado 229 injertos frente a los 173 registrados en 2016

Durante el balance, la delegada de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, María Ángeles Luna, ha querido agradecer «a las personas donantes y a sus familias su infinita generosidad en un momento especialmente duro y delicado y ha subrayado que este gesto se suman al «magnífico equipo de profesionales que durante 24 horas los 365 días del año trabaja sin descanso para



Profesionales y familia malagueña cuyo hijo se ha sometido a un trasplante pulmonar

seguir alcanzando esas cifras históricas de esperanza y solidaridad». Y ha asegurado que desde la Junta de Andalucía «se seguirá firme en este camino avanzando, sumando la tecnología que nos permita ofrecer mayor calidad; fomentando que el conocimiento derivado de la investigación y la formación se traduzca en resultados en el plano asistencial y, en definitiva, ofreciendo respuestas a las necesidades de las personas».

Por órganos, los y las profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía realizaron durante el pasado año 229 trasplantes de órganos (99 renales, 60 hepáticos, 19 cardíacos, 43 pulmonares y 8 pancreáticos -7 combinados con riñón-). Del total de intervenciones realizadas, 12 han sido a niños (7 de hígado, 4 de corazón y 1 de pulmón) y 5 de donante vivo. Estas cifras mejoran el balance del año 2016 y especialmente destacan los programas de trasplante pulmonar y renal.

Concretamente, el número de injertos

pulmonares (43) supone la cifra más alta alcanzada por este centro a lo largo de su historia. Del total de trasplantes pulmonares, la mitad han sido bipulmonares (20), duplicando el total de 2016. Desde que en 1993 se realizara el primer trasplante de pulmón, los y las profesionales del hospital han ido incrementando progresivamente la cifra de trasplantes realizados, siendo el pasado año el de mayor actividad.

Desde que en el 1979 se hiciera el primer trasplante en Córdoba, se han realizado un total de 7.377 trasplantes

Asimismo, el programa de trasplante renal ha logrado casi duplicar el número total de injertos realizados respecto al año anterior, pasando de los 53 de 2016 a los 99 registrados el pasado año. De los trasplantes

renales realizados, 33 corresponden a pacientes de Jaén, ya que desde el pasado año esta provincia se incorporó al área de referencia del Hospital Reina Sofía. Este dato es muy significativo, ya que ejemplifica la capacidad de respuesta de los equipos de trasplante del hospital. Concretamente, el programa de trasplante renal del hospital cordobés comenzó su andadura en 1979, cuando se realizaron 8 trasplantes frente a los 99 registrados durante el pasado año. A lo largo de estos años, la máxima histórica anterior en trasplantes renales realizados se alcanzó en el año 1998, cuando se realizaron 71 injertos.

Desde que en el 1979 se hiciera el primer trasplante en Córdoba, se han realizado un total de 7.377 trasplantes, de los cuales 1.644 han sido renales, 1.336 hepáticos, 665 de corazón, 554 de pulmón y 219 trasplantes de páncreas. Además, el hospital registra un histórico de 1.214 trasplantes de córnea y 1.745 de médula ósea.

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 delizadeza 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.**

Grasa localizada en el abdomen: si no sirven ni dietas ni ejercicio es momento de liposucción

REDACCIÓN

La eliminación de grasa localizada en el abdomen es una situación muy habitual, tanto en varones como en mujeres, y a menudo es causa de preocupación y de frustración. Es una conversación habitual por parte de quienes acuden a la consulta de Cabrera Plástica & Estética buscando una solución para ese abdomen rebelde. En la gran mayoría de los casos describen ofuscados cómo resulta una tarea imposible domarlo mediante dietas o ejercicio físico. Es entonces cuando el Dr Emilio Cabrera, experto en Liposucción, explica que es muy difícil que el organismo consiga eliminar depósitos grasos de forma selectiva por sí mismo en lugares determinados como el abdomen, y por eso no responde a esas técnicas. Sin embargo, hoy día, hay una gran aliada para conseguir eliminarla: la liposucción evolucionada, como ocurre con la realizada mediante el sistema PAL LipoSculptor de Microaire (Charlottesville -South Carolina, USA -), utilizada en exclusiva por Cabrera Plástica & Estética.

¿Abdomen plano? Es posible

Con el fin de proporcionar resultados naturales al tratar la grasa del abdomen, el Dr. Emilio Cabrera ofrece un enfoque individualizado, planificado y ejecutado según las características de cada paciente: bien liposucción aislada o bien liposucción combinada con abdominoplastia, según requiera el caso. Consigue así resultados completamente únicos, proporcionales a la anatomía del paciente, de apariencia natural, con zonas suaves de transición desde las áreas operadas a las regiones circundantes.

Como cirujano plástico exigente en conseguir los mejores resultados en la cirugía de la grasa abdominal, el Dr. Emilio Cabrera se centra en comprender cómo se almacena la grasa en las diferentes áreas del abdomen y su relación con la piel y la musculatura abdominal. Esa es la clave. Antes de indicar una liposucción abdominal es importante conocer si existe un posible deterioro de la musculatura de esta zona, así como si hay piel flácida que sea necesario corregir. En estos

dos casos, la liposucción del abdomen no sería suficiente, estando indicada una abdominoplastia complementaria para tratar la musculatura y retirar la piel sobrante. Cada caso requerirá su acción concreta para conseguir el mejor resultado, el que desea el paciente.

La nueva liposucción está aquí

La liposucción en la actualidad es muy diferente a la del pasado. Mucho han cambiado las cosas en este procedimiento, consiguiéndose en las manos adecuadas un resultado cada vez más seguro y con aspecto más natural y acorde a lo que desea el paciente. Este cambio ha llegado gracias a la innovación. Ya no se trata simplemente de aspirar la mayor cantidad posible de grasa subcutánea mediante tubos de gran calibre, conocidos como cánulas. Éstos eliminaban grandes cantidades de grasa en un tiempo muy corto, pero a menudo tras el proceso aparecían irregularidades y deformidades de contorno, además de otras complicaciones. Estas secuelas desaparecen con PAL LipoSculptor de Microaire, la vanguardia en este procedimiento utilizado en exclusiva por el Dr Emilio Cabrera.

Mi experiencia para eliminar grasa localizada

«He dedicado mi práctica durante años a evolucionar en el campo de la liposucción para poder ofrecer a mis pacientes mejores resultados, mayor seguridad y recuperaciones inmediatas en el tratamiento de grasa localizado en zonas como el abdomen, la cintura, espalda o los muslos. Para ello utilizo el sistema PAL, compuesto por cánulas de un calibre muy reducido, que realizan un movimiento oscilante y vibratorio, generando una vibración de los tegumentos grasos, lo que me permite extraer la grasa en un menor tiempo de cirugía, e incluso utilizarla posteriormente para injerto graso (liposcultura).» **Dr Emilio Cabrera**



 **Cabrera**
Plástica & Estética

El Dr. Emilio Cabrera Sánchez es cirujano plástico titulado, experto en liposucción. Pertenece a prestigiosas sociedades científicas como la SECPRE (Sociedad española de cirugía plástica, reparadora y estética), la AECEP (Asociación Española de Cirugía Estética Plástica) o la ASAPS (American Society for Aesthetic Plastic Surgery). Es director de la clínica Cabrera Plástica & Estética.

Comparte nuestro trabajo en:



Infórmate mejor en www.lipo-succión.es
Nos encontrarás en Avda. Gran Capitán, 46 - 2º 1 de Córdoba.
Pide tu cita en: 957281450



sumario e información

► noticias

El Reina Sofía logra en 2017 cifras históricas en número de trasplantes y se mantiene a la cabeza nacional en tasa de donación

2

Más de 250 especialistas debaten sobre los últimos avances en cirugía ginecológica y oncológica en Córdoba

6

Un grupo de farmacias de Córdoba se especializa en Anticoagulantes

8

ASAENEC trabaja la integración laboral de personas con enfermedad mental gracias a la Fundación ONCE y el FSE

8

El Reina Sofía incorpora dos nuevos equipos de hemodinámica de alta gama que servirán para realizar cateterismos cardíacos

10

► en buenas manos

Clausura del congreso SOCE en Sevilla

14

F

15

Smartfood, el nuevo concepto que nos ayuda a comer de manera inteligente

16



En menteágil, tratamos a personas con traumatismos craneoencefálicos

18

Crucigrama de las enfermedades

20

Alimentación Saludable ¿Aceptas el reto?

22

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 FEBRERO

29	30	31	1	2	3	4	Día Mundial contra el Cáncer
5	6	7	8	9	10	11	Día del Odontólogo en España
12	13	14	Día Europeo de la Salud Sexual	15	16	17	18
19	20	21	Día Mundial contra el Cáncer Infantil	22	23	24	Día del Síndrome de Asperger
26	27	28	Día Mundial de las Enfermedades Raras	1	2	3	4

LA FRASE DEL MES

« Mil enfermos requieren mil curas. »

Ovidio

CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA
DR. ELADIO GARCÍA HORTELANO

**CIRUGÍA PLÁSTICA
ESTÉTICA SIN CIRUGÍA
CIRUGÍA REPARADORA**

ATENCIÓN PERSONALIZADA
TÉCNICAS AVANZADAS
PRIMERA CONSULTA GRATUITA

Doctor Eladio García Hortelano
Miembro de la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Estética y Reparadora
Especialidad Cirugía Plástica y Estética · Colegiado nº: 6315
Plaza Colón 14-2º · 14001-Córdoba
Telf: 957 477 147- 618 968 041
www.doctoreladogarciahortelano.es



¿Quieres ver tu **NUEVO YO** en **3D ANTES** de la operación?
totalmente gratis!

SÍGUENOS EN:



HORARIO
de 8:00 a 14:00 h
de 16:00 a 20:00 h



**Tu dentista
de confianza**

Equipamiento de última generación en: Estética Dental - Implantología - Endodoncias - Ortodoncia - Periodoncia

Tel: 957 391 234

C/ Fernando de Córdoba, nº 1 local.

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*

Plaza Constancia 3, 1º A
14006 Córdoba (España)
957 04 71 24 - 635 344 336

clinicapalomaojel.com



noticias



Más de 250 especialistas debaten sobre los últimos avances en cirugía ginecológica y oncológica en Córdoba

El II Congreso Andaluz de la SAGO, organizado por la Unidad de la Mujer del hospital San Juan de Dios, se prolongará hasta el 27 de enero y reúne más de un centenar de comunicaciones científicas

REDACCIÓN

La alcaldesa de Córdoba, Isabel Ambrosio y la delegada territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta, María Ángeles Luna, han presidido el acto de inauguración del II Congreso de Cirugía y Oncología de la Sociedad Andaluza de Ginecología y Obstetricia (SAGO) organizado con el apoyo de la Unidad de la Mujer del hospital San Juan de Dios de Córdoba, al que también ha asistido el vicerrector de Personal de la UCO, Isaac Túnez.

La Unidad de la Mujer del hospital San Juan de Dios de Córdoba comenzó a funcionar en septiembre de 2016

En su intervención, la alcaldesa subrayó que «citas como las de este congreso son las que sitúan a nuestra ciudad como un referente en las ciencias biomédicas, como lo demuestra el hecho del centenar de comunicaciones presentadas y de su alto nivel científico».

Por su parte, la delegada territorial de Salud ha hecho hincapié en que eventos como éste nos permiten seguir avanzando en un camino común: fomentar el conocimiento y ofrecer una atención sanitaria de excelencia de la mano de los profesionales. Además, ha puesto de relieve la importancia de la colaboración constante entre la Junta de Andalucía y otras instituciones, como la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios, para lograr un objetivo principal «profesionales realizados en su trabajo y una ciudadanía satisfecha con la atención sanitaria que se le presta».

El congreso, que pretende ser un escaparate de las últimas novedades experimentadas en este ámbito, reunirá durante estos dos días a más de 250 especialistas, que asistirán a las sesiones impartidas por una treintena de ponentes de hospitales de las ocho provincias andaluzas y de centros de Barcelona, Madrid y Palma de Mallorca. En estas sesiones se abordarán los avances técnicos y las experiencias quirúrgicas, tanto desde la



Foto familia previa inauguración

perspectiva de las enfermedades ginecológicas oncológicas, como de las benignas, tal y como lo explicó, durante la inauguración del encuentro, el jefe de la Unidad de la Mujer del San Juan de Dios de Córdoba y presidente de la SAGO, José Eduardo Arjona.

De otro lado, el director gerente del centro de la orden hospitalaria, Manuel González, incidió en que la organización de este congreso es un paso más en el compromiso del hospital para consolidarse como centro de excelencia, tomando como referencia su modelo de atención integral y la adecuación a las demandas de la sociedad cordobesa.

Las técnicas más avanzadas

Entre las técnicas que se expondrán en este congreso destacan el tratamiento laparoscópico del cáncer de cérvix y endometrio, que actualmente está permitiendo la realización de cirugías muy complejas, pero con una disminución notable de la

morbilidad operatoria; o la identificación del ganglio centinela en los cánceres de cérvix, endometrio y vulva, que igualmente permite cirugías menos agresivas y con menos complicaciones.

Este Congreso tiene carácter bianual y está organizado por la secciones de Oncología, Suelo Pélvico y Laparoscopia de la SAGO, con el apoyo de la Unidad de la Mujer del centro de la Orden Hospitalaria

También se valorarán los resultados de la peritonectomía radical con quimioterapia intraoperatoria, en el tratamiento del cáncer avanzado de ovarios, frente a la cirugía citorreductora clásica. Además se profundizará en la histeroscopia, una técnica que

está transformando procedimientos quirúrgicos clásicos de quirófano en procedimientos de cirugía ambulatoria sin ingreso.

Al margen de las 25 ponencias previstas, los asistentes podrán comprobar de cerca cómo se llevan a la práctica algunos de los métodos explicados en estas sesiones, gracias a las grabaciones en vídeo proyectadas de diversas intervenciones quirúrgicas y sus puntos clave. Asimismo, el congreso fomenta la interacción de los asistentes mediante una aplicación móvil desde donde se tendrá acceso a todos los vídeos y comunicaciones del congreso, e incluso trasladar sus preguntas a los ponentes.

La Unidad de la Mujer del hospital San Juan de Dios de Córdoba comenzó a funcionar en septiembre de 2016, con servicios de urgencias ginecológicas 24 horas, consultas e intervenciones quirúrgicas en maternidad, obstetricia y ginecología. Desde entonces, ha registrado 1610 ingresos y 558 partos.



GRACIAS

por su confianza



www.hospitalarruzafa.com



ODONTÓLOGO - IMPLANTÓLOGO

DR. TOMÁS PÁEZ

TU SONRISA, NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN



ANTES

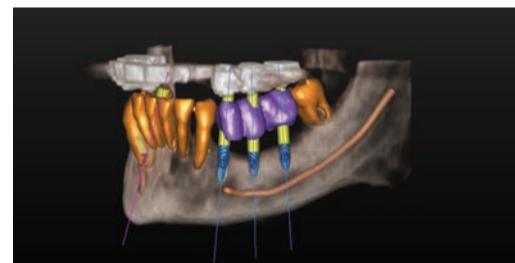
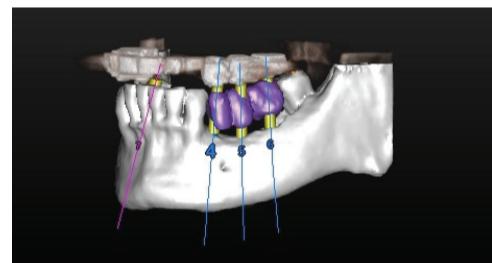
IMÁGENES DE
UN CASO REAL



DESPUÉS

**SOLUCIONES PERSONALIZADAS EN TODAS LAS ESPECIALIDADES
APLICAMOS ODONTOLOGÍA MINIMAMENTE INVASIVA**

PLANIFICACIÓN DE IMPLANTES 3D



DISEÑO DIGITAL DE SONRISAS



SEDACIÓN CONSCIENTE



**ORGULLOSOS DE PODER DECIR
QUE LLEVAMOS MAS DE 25 AÑOS
CREANDO SONRISAS**

957 48 12 31

c/ Jesús María, 6, 4º-5 (Junto a Tendillas) | 14003 Córdoba
centrodentaljesusmaria.es | info@centrodentaljesusmaria.es

noticias

Un grupo de farmacias de Córdoba se especializa en Anticoagulantes

El COF ofreció un nuevo curso para completar la formación de estos colegiados con la intención de mejorar la asistencia de estos tipos de pacientes



REDACCIÓN

Desde hace varios meses el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba brinda la posibilidad a sus colegiados de ampliar su formación en la atención a pacientes anticoagulados. Por este motivo, existe un grupo de trabajo formado por numerosas farmacias de la provincia que asisten a cursos formativos para ampliar sus conocimientos y mejorar con ello la asistencia a este tipo de pacientes.

Una de estas jornadas formativas se ha desarrollado recientemente en la sede colegial bajo el título «Inhibidores Indirectos de la coagulación» y ha sido impartida

por la Dra. María José Llamas Poyato, del Servicio de Hematología del Hospital de Cabra. La ponencia analizó la investigaciones actuales en el campo del tratamiento antitrombótico.

Existe un grupo de trabajo formado por numerosas farmacias de la provincia que asisten a cursos formativos

Gracias a estas sesiones, los boticarios cordobeses pueden ofrecer una mejor asistencia a los pacientes y lograr con ello una mayor adherencia al tratamiento.

ASAENEC trabaja la integración laboral de personas con enfermedad mental gracias a la Fundación ONCE y el FSE

Con este programa se ha orientado y atendido en 2017 a 19 personas con enfermedad mental que han mejorado su inserción sociolaboral y se han logrado dos contrataciones

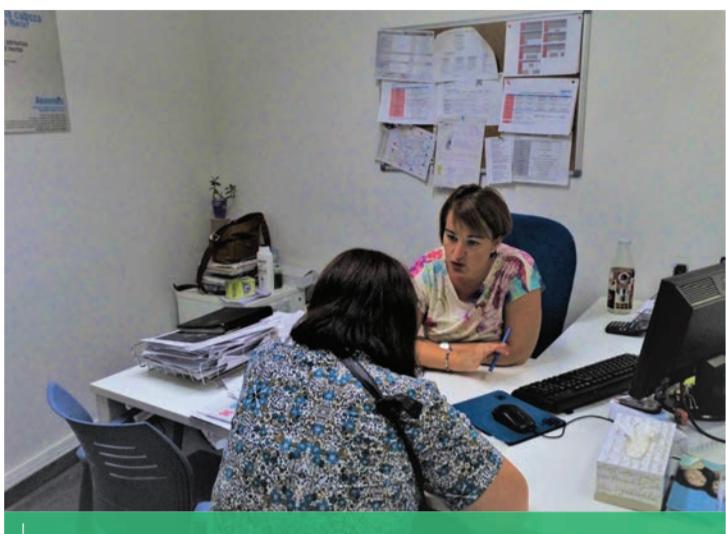
REDACCIÓN

Por segundo año consecutivo, la Fundación ONCE y el FSE, dentro de la convocatoria de ayudas económicas de la Fundación ONCE en el marco del programa operativo de inclusión social y economía social 2014/2020, co-financiado por el Fondo Social Europeo (FSE), van a volver a apoyar e impulsar el Programa de Integración Laboral de Personas con Enfermedad Mental que Asaenec lleva desarrollando desde hace más de cinco años.

Con este programa se ha orientado y atendido en 2017 a 19 personas con enfermedad mental que han mejorado su inserción sociolaboral, se han logrado dos contrataciones laborales, y se ha formado en la búsqueda activa de empleo a 10 personas.

El objetivo principal del Programa de Integración Laboral de Asaenec es mejorar la inserción socio-laboral del colectivo a través de la activación laboral y del desarrollo de itinerarios integrados y personalizados de inserción.

Como señala el presidente de Asaenec, Antonio Garrido: «Realizaremos un proceso individualizado de inserción laboral con cada usuario/a de nuestro



centro, con definición de perfiles laborales, formación en habilidades y capacidades de búsqueda de empleo, y acompañamientos profesionales en todo el proceso de integración laboral. También realizamos intermediación labo-

El objetivo principal del Programa de Integración Laboral de Asaenec es mejorar la inserción socio-laboral del colectivo

ral para entrar en contacto con empresas de la provincia que deseen contratar a una persona con enfermedad mental».

Es un programa abierto a cualquier persona que tenga un trastorno mental y una discapacidad reconocida del 33%, y se encuentre inscrita como demandante de empleo en el Servicio Andaluz de Empleo.

FAJA ESPECIAL COSTALEROS LOMBACROSS ACTIVITY

- Adaptada para **ALTO NIVEL DE ACTIVIDAD**
- Protege la **ZONA LUMBAR**
- CORTE ANATÓMICO**
- Tejido exclusivo **COMBITEX**
- Múltiples **TALLAS Y COLORES**

 **THUASNE**

Venta exclusiva
en Alpha Sanitaria



AV. AMÉRICA, 3
AV. MENÉNDEZ PIDAL
C/ ISLA FORMENTERA, 1
LUCENA - MÁLAGA
957 20 35 30



ALPHA
SANITARIA
SERVICIOS GLOBALES DE SALUD

Recupera tu figura con la Dra. Rocío Soto en Clínica Ros

Los resultados son naturales, las cicatrices no son visibles con la ropa interior y los puntos del ombligo pasan totalmente desapercibidos... como por arte de magia

REDACCIÓN



La falta de ejercicio o una debilidad genética del tejido conectivo, una gran pérdida de peso o, en las mujeres, el embarazo, producen la flaccidez del tejido conectivo que es a menudo la razón de un abdomen prominente.

La abdominoplastia es la solución que ofrecemos en Clínica Ros, realizadas por la Dra. Rocío Soto con una experiencia de más de quince años en este tipo de intervenciones. También denominada dermatolipectomía abdominal. Consiste en un procedimiento de reconstrucción de la pared abdominal, eliminando el exceso de piel, grasa y distribuyendo la tensión de los músculos abdominales consiguiendo así remodelar abdomen, cintura y tronco. Junto con la abdominoplastia podemos realizar liposucción de determinadas zonas donde iremos marcando el contorno en cada caso.

Según el tipo de abdominoplastia se

La abdominoplastia es la solución que ofrecemos en Clínica Ros

utilizará una anestesia u otra, aunque lo normal es una anestesia general que mantenga al paciente dormido mientras la doctora Soto lleva a cabo la operación, en otras ocasiones se opta por utilizar una anestesia epidural y una sedación.

La abdominoplastia, al igual que todas las operaciones quirúrgicas, requiere un postoperatorio que aunque no es doloroso, requiere dos o tres semanas de llevar una vida más tranquila.

Los resultados son naturales, las cicatrices no son visibles con la ropa interior y los puntos del ombligo pasan totalmente desapercibidos... como por arte de magia. Como bien pueden observar en los resultados que mostramos.

Junto con la abdominoplastia podemos realizar liposucción de determinadas zonas donde iremos marcando el contorno en cada caso

Naturalmente, como antes de cualquier intervención, la Dra. Rocío Soto, Cirujana plástica estética y reparadora te informará de ¿Cómo será el procedimiento que te permitirá reducir la barriga? ¿Cuáles son los riesgos, complicaciones y efectos secundarios? ¿Cómo he de prepararme, debo suspender alguna medicación o tomar alguna? ¿Qué resultados se obtendrán? Son sólo algunas de las preguntas a las que debes tener respuesta antes de tomar la decisión de pasar por el quirófano. Pero la más importante de todas: ¿Realmente necesito pasar por el quirófano? Hacer un buen estudio sobre necesidad o no de la cirugía estética de abdomen es, en nuestra opinión, fundamental.

Si una vez aclaradas tus dudas estas decidid@ a dar el paso recuerda que debes de escoger una buena cirujana con una larga experiencia para así obtener los mejores resultados como es en este caso de la Dra. Rocío Soto cirujana plástica con título oficial desde el año 2002.

Porque en Clínica Ros pensamos que la naturalidad es sinónimo de belleza. Las estridencias son pasajeras y las podemos crear con los atuendos y accesorios del vestuario. Sin lugar a dudas en Clínica Ros estamos para ofrecerte lo mejor. Ven y compruébalo por ti misma llámanos al 957 782 226.



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. Paralelo a estación AVE.

Tfno. 957 782 226.

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

noticias

El Reina Sofía incorpora dos nuevos equipos de hemodinámica de alta gama que servirán para realizar cateterismos cardíacos

La consejera de Salud pone en valor las prestaciones de esta tecnología que mejora la calidad y la precisión de la imagen cardíaca y aumenta un 10% la capacidad asistencial

REDACCIÓN



La consejera de Salud, Marina Álvarez, ha visitado en enero el Laboratorio de Hemodinámica del Reina Sofía de Córdoba, que ha renovado recientemente dos de sus cuatro equipos para contar con la tecnología más avanzada existente en este campo de la Cardiología Intervencionista. Los nuevos equipamientos son de alta gama y aportan, según ha destacado Álvarez, mayor calidad, precisión y, en definitiva, más seguridad en la realización de procedimientos cardíacos diagnósticos y terapéuticos. La posibilidad de obtener mejores imágenes con menor radiación para el enfermo y el profesional es otra de las principales ventajas que aportan los nuevos equipos.

Asimismo, esta tecnología puntera permitirá aumentar la actividad asistencial de los profesionales de Hemodinámica aproximadamente un 10%. Los cardiólogos intervencionistas del complejo sanitario cordobés realizan actualmente alrededor de una veintena de procedimientos diarios, sumando casos urgentes y programados.

El responsable de la Unidad de Gestión Clínica de Cardiología



La consejera de salud arropada por el equipo de profesionales de Cardiología

del hospital cordobés, Manuel Pan, ha concretado que en estas dos nuevas salas «tratamos a pacientes con enfermedad coronaria, valvular o congénita. Son personas que han sufrido un infarto de miocardio o situaciones propensas que lo puedan desencadenar, como una angina de pecho; pacientes con enfermedades de la arteria aorta o mitral que necesitan el implante de una prótesis e incluso pacientes pediá-

tricos o adultos con cardiopatías congénitas».

La renovación de equipamiento ha conllevado mejoras asistenciales. En la actualidad, el Laboratorio de Hemodinámica dispone de cuatro salas para la realización de cateterismos, ubicadas en la misma área y compartiendo una zona de espera de pacientes y el área de control (excepto una de ellas que cuenta con control independiente). También

alberga dependencias administrativas y de formación. Su ubicación en la primera planta del Hospital General, junto a la UCI, facilita la atención rápida del paciente en caso de necesidad.

Disponer de cuatro salas en total proporciona versatilidad a la hora de programar los casos, ya que es posible asignar a cada paciente la sala más apropiada en función de su patología. Las dos salas renovadas, que han tenido

un coste de 1,4 millones de euros, y una de las anteriores se utilizan para la resolución de patologías coronarias, comunicaciones interventriculares, implantes de válvulas y otras situaciones cardíacas difíciles. La cuarta sala se destina a procedimientos electrofisiológicos, para estudiar o tratar las arritmias.

Los cardiólogos del Hospital Reina Sofía realizan anualmente casi 3.900 cateterismos diagnósticos y terapéuticos y 441 estudios de electrofisiología

La primera reforma del Laboratorio de Hemodinámica se completó hace 10 años y supuso la incorporación de dos salas nuevas de cateterismo. Desde entonces hasta la fecha actual se han ido acometiendo mejoras (como la creación de una nueva zona administrativa y sala de formación, entre otras) y el equipamiento también se ha ido actualizando de manera progresiva. Estas actuaciones forman parte del Plan de Modernización Integral (PMI).

b elcolchón b
Especialistas en Descanso... zzzz

desde 1972



ipardo

SUÍTEX
descanso perfecto

relax
Es... ¡mucho COLCHÓN!

sonpura
luis soriano

mash®

Calle Osario, 3 Local

957 471 369



638 415 577

Dr. Fernando M. Aznar: «La medicina estética genital femenina se consolida en Córdoba»

El Dr. Fernando M. Aznar Mañas, especialista en ginecología estética y cirugía íntima, ha introducido en Córdoba las últimas técnicas de rejuvenecimiento vulvo-vaginal

REDACCIÓN

La medicina estética genital ha experimentado un crecimiento entre la población española, sobre todo en las mujeres. El paso del tiempo junto a los cambios acaecidos durante los embarazos, partos, infecciones vulvo-vaginales... puede llegar a modificar el aspecto de los genitales externos, repercutiendo negativamente en la sensibilidad de toda la zona

«Al rejuvenecer la zona genital externa femenina, se recupera parte de su aspecto juvenil, las mujeres se sienten más atractivas, mejorando su autoestima, estando más seguras de sí mismas. Muchas mujeres experimentan un mayor deseo sexual, logrando una mayor satisfacción sexual, a una edad de cambios muy importantes tanto anatómicos como fisiológicos, y sobre todo, psicológicos».

Así puso de manifiesto, el Dr. Fernando Aznar durante su intervención como ponente del abordaje integral del envejecimiento sexual, en el seno del primer congreso internacional de la Asociación de Ginecología, Estética y Salud Sexual (IAAGSW)

celebrado en Londres a finales de octubre.

El Dr. Fernando Aznar es médico pionero en España, y referente a nivel internacional de la ginecología estética. Introductor de varias técnicas de antienvejecimiento genital y cirugía íntima, en diferentes ciudades en España, ofreciéndose en Córdoba desde hace dos años con gran éxito.

El Dr. Fernando Aznar es médico pionero en España, y referente a nivel internacional de la ginecología estética

El Dr. Fernando Miguel Aznar Mañas es un prestigioso conocido ginecólogo estético que lleva a cabo su actividad profesional en diferentes hospitales privados en España (Madrid, Sevilla, Málaga y Marbella). Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Valencia, completó su formación de Ginecología y Obstetricia en el Hospital Reina Sofía de Córdoba. Máster en Mastología —UIMP y Máster en Reproducción Humana— IVI, obtuvo el reconocimiento inter-

nacional con la beca de investigación SUSAN KOMEN BREAST CANCER FELLOWSHIP en el Hospital Vall d'Hebron. En el año 2012, se diplomó en Ginecología Estética por el Instituto Pinto en Buenos Aires.

Actualmente es presidente de la Sociedad Española de Ginecología Estética Regenerativa Funcional (SEGRS) es experto en Antiaging Íntimo y Rejuvenecimiento Vulvar y Vaginal, siendo ponente y realizando talleres en los congresos internacionales más importantes de ginecología estética y medicina estética íntima. Ha introducido la técnica de Vontouring o lifting vulvar en España, y es el único médico autorizado y certificado para la revolucionaria técnica PRP- vulvo-vaginal, O-SHOT, mejorando la pérdida de libido y anosgarmia.

Actualmente investiga, desarrolla y capacita nuevas técnicas (ácido hialurónico, tejido autólogo graso, plasma rico en plaquetas, etc.) y procedimientos ginecológicos innovadores (láser íntimo, labioplastia no invasiva con radiofrecuencia, rejuvenecimiento vulvar con LED) para solucionar problemas tan importantes como la atrofia



vulvo-vaginal en mujeres con cáncer, mejorar la estética genital femenina y la vida sexual de las mujeres.



FERNANDO AZNAR

Tratamiento de la Incontinencia de Orina con Láser

En 15 minutos, en consulta, sin dolor, sin anestesia.

Unidad Ginecoestética Láser Córdoba

CONSULTA ONLINE

www.clinicafernandoaznar.es
www.ginecologiaestetica.es
www.ginecoestetica.es
www.oshot.es

Os atenderemos en la nueva Unidad en:
Clínica La Sierra (prolongación c/Teruel, 19)

CITA PREVIA: **957 23 29 40**

cuida de tí

Especialidades

*Ginecología
Obstetricia*

*Patología Mamaria
Ecografía 3D / 4D*

*Cirugía Ginecológica
Mínimamente Invasiva
Ginecología Estética
Cirugía Íntima*

farmacias de guardia

DE LUNES A VIERNES

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

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. RÓNDAS TEJARES, 2	Esquina con Plaza de Colón	ZONA CENTRO
PLAZA FLOR DEL OLIVO S/N	(El Chimeneón) 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
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Esquerteria (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Formentera	ZONA NOREÑA
CARRETERA DE TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermecado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	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 ALEGREZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
LOPE DE HOCHES, 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 NOREÑA
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 NOREÑA
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA A.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
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE

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

SÁBADOS

DIA DE 10:00 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

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
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Esquerteria (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermecado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	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 HOCHES, 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 NOREÑA
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 NOREÑA
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
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
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

DOMINGO

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
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, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
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
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

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

5 DE ENERO, VIERNES

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
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
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Esquerteria (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermecado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	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
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

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



REPARACIONES LIBERACIONES ACCESORIOS



Si no quieres chapuzas ven a TECNO-MÓVIL

Tel. 957 496 806



suelo pélvico

Córdoba
Hospital San Juan de Dios
Avda. Brillante, 106
Cita previa 957 274 811
@fisiopelvicwoman

Fisioterapia para la mujer

Embarazo y Postparto
Incontinencia Urinaria
Prolapso Genital
Estreñimiento
Dolor Pélvico



edificio **ALMINAR**

CENTRO DE CÓRDOBA AVENIDA DE LAS OLLERIAS



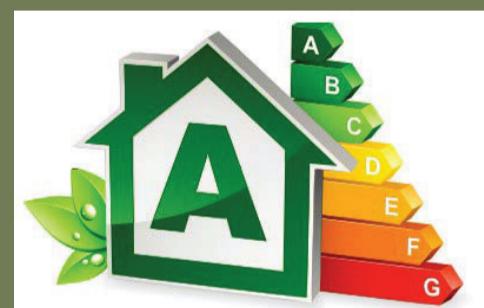
Pisos de 2 y 3 dormitorios

Trastero incluido

Garaje Opcional

Calidades de lujo

Calificación energética 'A'



DESDE
137.289 + IVA

PROMUEVE



CONSTRUCCIONES
BERLANGA, S.L.

INFORMACIÓN Y VENTA
C/ EDUARDO LUCENA 4 - 4º

957 477 767



Smartfood, el nuevo concepto que nos ayuda a comer de manera inteligente

comer sano 16

En menteágil, tratamos a personas con traumatismos craneoencefálicos

mente sana 18

Crucigrama de las enfermedades

pasatiempos 20

Alimentación Saludable ¿Aceptas el reto?

comer sano 22

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



EXPERTOS EN CASOS DENTALES COMPLEJOS

www.clinicacid.com
Tlf. 957 484 904

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

Clausura del congreso SOCE en Sevilla

El Dr Rafael Gutiérrez de Ravé Agüera y la junta directiva celebran el éxito de este gran congreso

El pasado 19 y 20 de enero se celebró en Sevilla el VI congreso de la SOCE (Sociedad Española de Odontología Digital) en el Hotel Meliá Lebreros.

En este mismo lugar y hace ahora 30 años el Dr. Gutiérrez de Ravé asistió a la presentación de las nuevas tecnologías de odontología digi-

tal en concreto el sistema de restauración cerámica sin metal CEREC 1.

Desde entonces y tras un largo periodo de desconocimiento por parte de la profesión y de los pacientes, el desarrollo de estas tecnologías ha sido exponencial cambiando completamente el concepto de diagnóstico y tratamiento, mejorando

notablemente los tiempos de trabajo y los resultados tanto en el ajuste como en la estética de las restauraciones dentales.

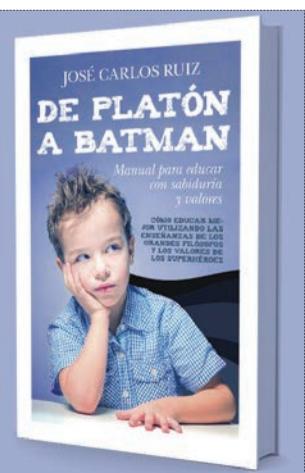
En un futuro no muy lejano toda la medicina y la odontología será con imágenes digitales lo que nos lleva a un nuevo concepto del paciente virtual.



- 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

De Platón a Batman: Manual para educar con sabiduría y valores

Aristóteles, Cicerón, John Locke, Kant, Sócrates, Hume o Platón; Superman, Wonder Woman, Batman, Spiderman o el Capitán América nos acompañarán en este viaje para conseguir que nuestros hijos sepan ser felices a lo largo de su vida.





**COLEGIO
SANTA VICTORIA
MADRES ESCOLAPIAS**

**EI · EP · ESO
BACHILLERATO**

Teléfono: 957 47 61 25 | Fax: 957 47 02 36
Correo: svictoria@planalfa.es
web: www.escolapiassantavictoria.com



VISITAS
LUNES TARDE

/ **Problemas cervicales dorsales y lumbares**
/ **Contracturas, tendinitis, roturas fibrilares**
/ **Hernias discales, protusiones y lumbalgias**
/ **Hombros dolores y problemas de rodilla**
/ **Esguinces**
/ **Especialistas en osteopatía:**
 estructural, visceral y craneal.
/ **Dolores de cabeza, mandíbula e insomnio**
/ **Embarazadas**
/ **Osteopatía pediátrica**
/ **Cólico del lactante, alteraciones de sueño,**
 plagiocefalias



Salvador Vinuesa Sánchez
Ana M^a Machado Rodríguez

CENTRO DE FISIOTERAPIA & OSTEOPATÍA

SANTA MARINA

C/ Mayor de Santa Marina, nº 6

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

Smartfood, el nuevo concepto que nos ayuda a comer de manera inteligente

Smartfood, comer de modo inteligente, es una actitud. Es la única forma de mirar al futuro desde un punto de vista saludable, gastronómico, humanizado, sostenible, adaptado al hombre... y no al revés

REDACCIÓN

El desarrollo alimentario de los últimos tiempos es inadecuado e insuficiente, porque consume un exceso de recursos que no deberíamos desperdiciar. Nos conduce hacia la enfermedad y hacia la pérdida de valores ancestrales. Una época en la que la temporada natural marcaba el consumo prioritario de productos cargados con sus nutrientes característicos.

Comer inteligente es comer mirando al futuro, tanto al propio como al de toda nuestra civilización.

Smartfood es potenciar el consumo de productos locales, evitando los larguísimos, contaminantes y caros desplazamientos masivos de alimentos cotidianos; es consumir productos de temporada, de gran calidad; a ser posible, es consumir productos de cultivo ecológico; también



evitar alimentos pre elaborados y *fast-food*.

Smartfood significa también que, en gran medida, tú mismo cocinas o buscas para comer lugares donde cocinen de verdad, no donde ensamblen platos como si el comensal fuera el final de

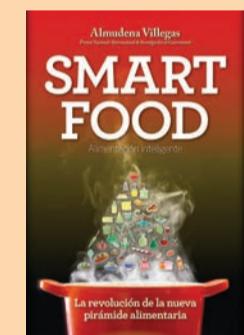
una cadena industrial. Preocuparse por el origen y desarrollo del producto vegetal o animal que se transforma finalmente en alimento y ser consciente de que lo que comemos formará parte de nuestro cuerpo y de nuestra vida.

Es importante seleccionar, indagar, cuidar los productos que forman parte de tu dieta cotidiana y, después, organizarte bien en casa para conseguir comer cada día platos caseros sin comprometer tu tiempo más allá de lo necesario.

Debemos conocer la pirámide alimentaria y cuidar de otros aspectos de la vida relacionados con la comida como son el agua, el descanso y el ejercicio, adaptándolo todo a tu momento vital y cambiando siempre que sea necesario y adecuado.

Para saber más

Aprender más sobre el concepto de alimentación inteligente en el libro de Almudena Villegas, *Smartfood, alimentación inteligente*.



*Rincón
de las Beatillas*
Cocina Tradicional Cordobesa



Plaza de las Beatillas, 1 14001 - CÓRDOBA

RESERVAS

957 48 33 36
629 75 74 83

elrincon@tabernabeatillas.com





CÓRDOBA FEBRERO 2018

Facultad de Ciencias de la Educación

03
FEBRERO

EL PODER DE LOS BUENOS
HÁBITOS: PREVENCIÓN Y
HÁBITOS DE VIDA
CARDIOSALUDABLES

10
FEBRERO

ESCUCHA CADA LATIDO:
URGENCIAS
FEBRERO CARDIOVASCULARES

17
FEBRERO

AVVENTURA PARA
UN PEQUEÑO
CORAZÓN

24
FEBRERO

CARDIOLOGÍA
DEPORTIVA Y CONTROL
DIETÉTICO



957478785



www.comcordoba.com



MesdelCorazón Córdoba

Organizan:



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL
DE MÉDICOS DE CÓRDOBA

En colaboración con:



UNIVERSIDAD
DE CÓRDOBA



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN



Detrás de un
buen profesional
hay una
gran formación

Participante



Febrero 2018

INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN PROFESIONAL

C.D.P. AEBOR CÓRDOBA



Tu formación sanitaria en Córdoba

En menteágil, tratamos a personas con traumatismos craneoencefálicos

Por lo general, uno de cada cinco afectados por traumatismos craneoencefálicos (TCE) en España presenta una discapacidad moderada o grave, teniendo por lo tanto muchas limitaciones y repercusiones en muchas facetas de su vida

JOSEFA TIENDA SERRANO
NEUROPSICÓLOGA Y GERONTOLOGA

En nuestro país se producen alrededor de 200 traumatismos craneoencefálicos (TCE) al año. Por lo general, uno de cada cinco afectados presenta una discapacidad moderada o grave, teniendo por lo tanto muchas limitaciones y repercusiones en muchas facetas de su vida.

Desde menteágil abordamos esta patología desde un punto de vista transdisciplinar

La sintomatología o secuelas dependerán de muchos factores (*gravedad del impacto, área lesionada, la edad, capacidades previas, tipo de apoyo social y familiar etc*). Las personas que sufren un TCE tienen un elevado riesgo de desarrollar alteraciones emo-



Marta Gil, directora y Josefa Tienda, neuropsicóloga de menteágil

cionales, físicas, cognitivas y en el lenguaje. Entre las afectaciones más frecuentes encontramos daños en la memoria, atención, lenguaje, funciones ejecutivas,

dificultades de autocontrol, labilidad emocional y cambios comportamentales. Las afectaciones que provocan un TCE no solo se limitan al accidentado, sino que

repercuyen o comprometen a todos los miembros de la familia y a la dinámica familiar.

Desde menteágil abordamos esta patología desde un punto de

vista transdisciplinar, es decir, realizamos una evaluación exhaustiva donde participan todos los profesionales del equipo valorando las dificultades de la persona y sus familiares (*fisioterapia, logopedia, psicológico, social y neuropsicológico*) y nos coordinamos para realizar la rehabilitación donde tratamos el problema desde una perspectiva integral.

El equipo de neuropsicología de menteágil se centra en implantar un conjunto de técnicas o actividades que se dirigen a mejorar aquellas habilidades cognitivas que han sido dañadas por el traumatismo. Otro aspecto importante es dar apoyo a los familiares y que entiendan las implicaciones y limitaciones de la nueva situación. Otro aspecto que abordamos y en el que estamos especializadas es en evaluar las secuelas y la afectación neuropsicológica para los posibles procesos judiciales o de reclamación en que se encuentre la persona.

EL GIMNASIO DE LA MEMORIA

1ª SESIÓN GRATUITA LE INFORMAMOS SIN COMPROMISO

LAS SESIONES PUEDEN SER:

- ▶ Individuales o grupales
- ▶ En clínica o en el domicilio

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- ▶ Para mantener una mente activa
- ▶ Personas con deterioro cognitivo
- ▶ Demencia tipo Alzheimer
- ▶ Daño cerebral (ictus, traumatismos...)



OTROS SERVICIOS

- ▶ Neurorehabilitación (ictus, daño cerebral...)
- ▶ Fisioterapia a domicilio
- ▶ Logopedia

¡ACTIVA TU CEREBRO!

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

- ▶ Atención temprana e infantil
- ▶ Auxiliares en domicilio y hospitales
- ▶ Técnicas de Estudio
- ▶ Psicología infantil y adultos



Dolores Ibárruri, 3 (Zona Carrefour Sierra)
José Cruz Conde, 12 - 1^a Planta Izq. (Zona Centro)
Avd. Barcelona, 8 (Zona Levante)



957 485 513
630 778 690



menteagil@menteagil.com
www.menteagil.com



Diseño Capilar Dioni Barrera

«Tan feliz como tu pelo»

«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



En estética, cada problema tiene su solución. En Diseño Capilar, un espacio amigable, íntimo y profesional, le atenderemos de forma totalmente personalizada hasta conseguir que su imagen le ayude a sentirse bien.



**«diseño capilar» Alonso El Sabio, 4
(frente al colegio El Carmen). Córdoba
T. 957 782 388. M. 610 751 173**

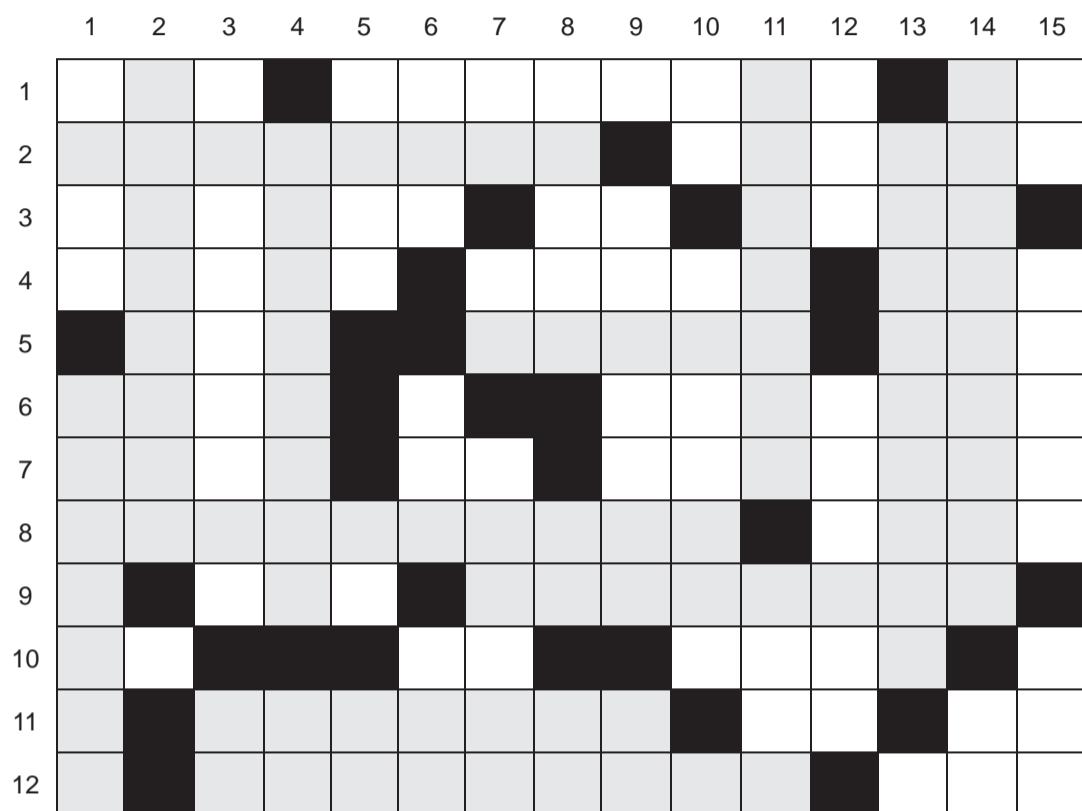
**Dioni Barrera Peluquería Cronista Salcedo
Hierro, 6. Córdoba. T. 957 486 591**

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 guapas para continuar con su vida normal



Crucigrama de las enfermedades

Con las palabras en fondo gris, se pueden leer DOCE (12) enfermedades que puede sufrir el cuerpo humano



Por Julián Rodríguez

* Las soluciones aparecerán publicadas en la web de Córdoba Sana (www.cordobasana.es).

HORIZONTALES: 1.- Asociación Nacional de la Prensa. Muy fértil o abundante. Punto neurálgico. 2.- Ciento cáncer de piel. El padre de la esposa. 3.- Propio de niños. Existe. Transporta hasta aquí. 4.- Vestidura litúrgica del sacerdote. Aumentó de estatura. Su seguro servidor. 5.- El protocolo de seguridad "Off the record". **Trastorno brusco de la circulación cerebral.** Fue una revista de historietas de humor. 6.- Cuatro letras del genio. Cincuenta legionarios romanos. Herramienta para esmerilar. 7.- Al revés, medios sainetes. Obras públicas. Ciento insecto coleóptero. 8.- **Inflamación de la faringe.** Al revés, ubicada, colocada, situada. 9.- Área. De esta manera. **Enfermedad infecciosa que afecta a nariz, garganta y laringe.** 10.- Simbolo del Rutenio. Unidad de Absorción. Lugares para trillar meses. La antigua matrícula de Barcelona. 11.- Tonelada. **Enfermedad que consiste en la alteración del equilibrio.** Siglas inglesas para decir que "estoy de acuerdo". Un pronombre personal. 12.- Simbolo del Oxígeno. **Inflamación de la mucosa de la nariz.** Espacio de tiempo.

VERTICALES: 1.- Asociación de Madres y Padres de alumnos. La producen la obstrucción de las arterias. 2.- **Enfermedad de inflamación de los pulmones.** Simbolo del Urano. 3.- Litigaria judicialmente. Versus. 4.- **Enfermedad degenerativa que destruye los cartílagos de las articulaciones.** Estudio e investigación. 5.- Juntó. Conjunción copulativa. Simbolo del Radón. 6.- Recipiente de comedor, sin asas. Al revés y en fútbol, tanto. Universidad de Trabajo del Uruguay. 7.- Estado Mayor. Ciento uno, en romanos. Solicítelos, demandélos. 8.- Al revés, fundar, establecer. Simbolo del Titanio. La placa de Girona. 9.- Réaumur. Al revés, bistec, entrecot (plural). Operación Triunfo. 10.- Placa de Islandia. Falta una letra (la primera) para que sea culpaste, imputaste. Palote de párvalo. 11.- **Trastorno infantil de la comunicación verbal, de origen emocional.** Dios del amor y del sexo. 12.- Al revés, inculpado, procesado. Al revés, un arte marcial. 13.- **Inflamación de la mucosa del estómago.** Mil romanos. 14.- **Anomalía del ojo.** Infusión. 15.- Negación. Mujeres sin compañía. Autobús.



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

Manuel Martínez Ortiz
SERVICIOS DE JARDINERIA Y RIEGO



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

Alimentación Saludable ¿Aceptas el reto?

Cada día más personas se sienten preocupadas por su alimentación y tratan de informarse correctamente

AUTOR: DRA. M^a ISABEL MARTÍNEZ MUÑOZ
MÉDICO. MÁSTER EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN CLÍNICA

No cabe duda de que cada día más personas se sienten preocupadas por su alimentación y tratan de informarse correctamente para sentirse mejor, cuidar de su salud y de la de los suyos. Salta a la vista el interés creciente en la población por incorporar en su día a día buenos hábitos como una alimentación equilibrada o la práctica de actividad física como prevención de enfermedades (diabetes, hipertensión..) y sobrepeso u obesidad. No obstante, aún resulta muy difícil encontrar información correcta, actualizada y veraz que no esté plagada de mitos arcaicos o influenciada por intereses que no velan precisamente por nuestra salud, sino por la salud de algún que otro bolsillo.

Huye de productos con leyendas como «bajos en grasa», «sin azúcar», «0%» «light», etc. porque esto no garantiza que sean sanos

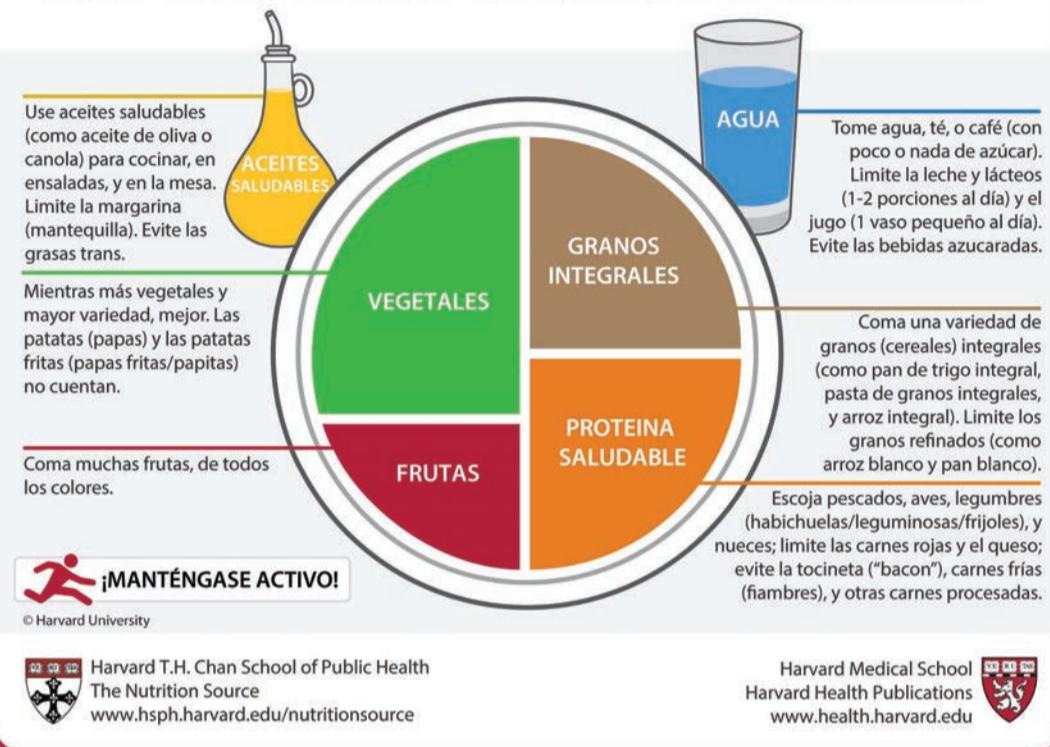
Es por esto que me gustaría compartir contigo algunas ideas que pueden ayudarte a tomar decisiones correctas en lo que se refiere a tu alimentación y a la adquisición de buenos hábitos para ti, y para toda tu familia (sí, esto que te voy a contar, también vale para tus hijos).

En primer lugar, basa tu alimentación en comida real, no procesada. Intenta comer

alimentos y no productos etiquetados. Es tan sencillo como comprar en tu tienda de toda la vida en lugar de hacerlo en el supermercado, así evitaremos llenar nuestra cesta de la compra con ultraprocesados y comida insana. Basa tu alimentación en verduras, hortalizas y legumbres, fruta, pescados, carnes, huevos, grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, frutos secos, aceitunas), lácteos enteros (si los tomas) y pásate a las versiones integrales de los cereales. ¿Parece sencillo no? La teoría es que sí, pero la puesta en práctica se nos hace algo más difícil por el ambiente obesogénico que nos rodea y la cantidad de anuncios y mensajes contradictorios que recibimos confundiéndonos sobre lo que es saludable y lo que no.

Huye de productos con leyendas como «bajos en grasa», «sin azúcar», «0%» «light», etc. porque esto no garantiza que sean sanos y te sorprenderá la cantidad de azúcar, aceite de palma, aditivos y conservantes que llevan... ¡y tú pensando que

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Consulta Médica de Nutrición

DRA. M^a. ISABEL MARTÍNEZ
Nº. Col. 6866

-  **Asesoramiento Nutricional**
-  **Sobrepeso y Obesidad**
-  **Dietética. Control de peso**
-  **Nutrición clínica**
-  **Embarazo y Postparto**

Ronda de los Tejares, 16, portal 5; 1º derecha
14001 Córdoba
Contacto: 957 47 17 43 y 670 99 21 15

son sanos porque lo anuncian en la tele!. Aléjate de la bollería y de los productos azucarados hiperpalatables que hacen a nuestro cerebro adicto a la comida malsana, porque eso lo pagará tu salud. No digo que ocasionalmente no te puedas dar un caprichito, comer es un gran placer, pero procura que el 80% de tu alimentación tenga una base correcta. No compres productos, compra alimentos, ahí no hay trampa ni cartón y evitarás tentaciones.

En segundo lugar, aprende a comer bien. Para ello te invito a que experimentes con el «Plato Saludable de Harvard» que comparto en la ilustración. Este plato saludable viene a sustituir a la obsoleta Pirámide Nutricional de la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) que tantos quebraderos de cabeza nos ha traído a médicos y nutricionistas por estar mal diseñada desde sus inicios y haber contribuido de esta forma a incrementar alarmantemente la tasa de obesidad y diabetes actual, gracias a recomendaciones como el consumo diario de pan, harinas refinadas, pastas, cereales o galletas en lugar de verduras, hortalizas y frutas... nada que añadir.

¿En qué consiste el Plato Saludable?

Como ves en la imagen, Harvard nos propone dividir nuestro plato en cuatro porciones. Al menos la mitad de él, deberá estar compuesto por verduras y frutas variadas en colores y familias. Al menos una vez al día, las verduras se tomarán crudas para evitar la pérdida de vitaminas por el tratamiento térmico que se le da en la cocción. En cuanto a la fruta, mejor entera que en zumo (que pierde nutrientes y vitaminas, así como la fibra).

Un cuarto del plato serán proteínas saludables provenientes preferiblemente de pescados, aves, legumbres, tofu, huevos y frutos secos. Limitaremos las carnes rojas a consumo ocasional, al igual que los embutidos y las carnes procesadas (hamburguesas, salchichas, etc.).

El cuarto de plato que nos queda, lo podemos completar con cereales (pan, pasta,

arroces) preferiblemente integrales 100%, limitando las harinas refinadas y el pan blanco.

Como grasas saludables nos recomienda nuestro apreciado aceite de oliva virgen extra y evitar las grasas trans, hidrogenadas y aceites vegetales, limitando el consumo de margarinas o productos que las contengan.

Por último, la recomendación de bebida habitual es el agua, así como café, té o infusiones, limitando las bebidas azucaradas y con alcohol que quedarán como consumo muy ocasional. Si se toma leche y derivados, limitar su ingesta y de preferencia enteros (y sin azucarar).

Y si además de esto, nos movemos un poco, mínimo 150 minutos a la semana de actividad física (unos 10.000 pasos diarios), dormimos bien (mínimo 7/8 horas diarias) y dedicamos unos minutos al día a gestionar nuestro estrés (yoga, mindfulness, meditación..) habremos empezado nuestro camino hacia el reto de mejorar nuestra salud y la de los que nos rodean.

¿Aceptas el reto?

Para saber más

Consulta Médica de Nutrición

Dra. M^a Isabel Martínez Muñoz

Ronda de los Tejares, 16,
portal 5; 1º derecha
14001 Córdoba

Teléfonos:
957 47 17 43 · 670 99 21 15

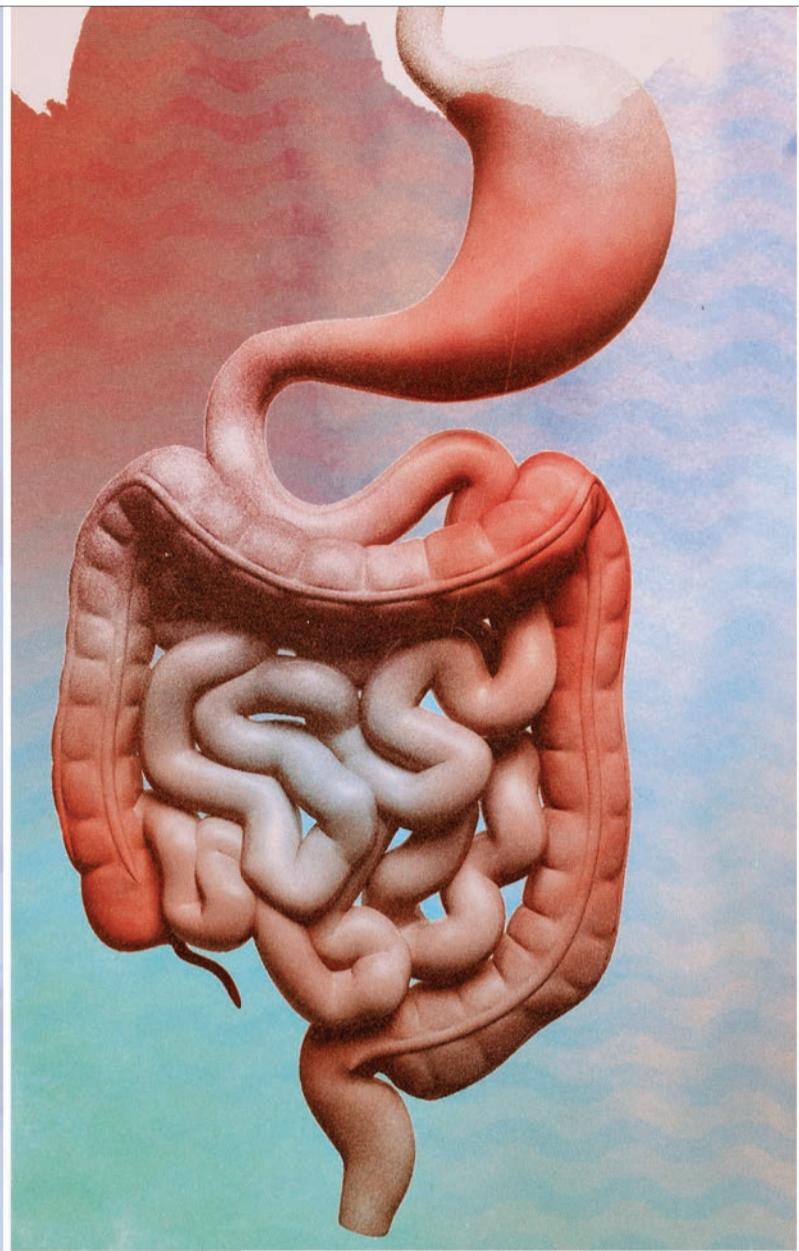
Hidrocolonterapia

El uso del agua para ganar en salud

Es una herramienta terapéutica que consiste en la limpieza de todo el colon con agua a presión previamente filtrada y purificada y a la temperatura adecuada. Es un método depurativo seguro, indoloro e inodoro y dura entre 30 y 45 minutos.

¿PARA QUIÉN SE RECOMIENDA?

A personas que sufren de desconfort intestinal debido a una alimentación inadecuada, insuficiente ingesta de agua, estrés, abuso de medicamentos e insanos hábitos de vida en general. La hidrocolonterapia ayuda a eliminar toxinas, facilita la absorción de nutrientes y mantiene la flora intestinal en buenas condiciones.



SE RECOMIENDA EN LOS SIGUIENTES CASOS:

- Colon irritable-espástico
- Pereza intestinal, fecalomás
- estreñimiento
- Diarreas crónicas
- Exceso de gases y flatulencias
- Efecto preventivo del cáncer de colon
- Mejora del tono muscular del colon
- Problemas de piel
- Alergias en general
- Ayuda a mejorar el insomnio, el estrés y la ansiedad
- Desordenes venosos y linfáticos, piernas cansadas
- Y en otros procesos

DR. JOSÉ MARÍA SÁEZ BRAVO

Licenciado en Medicina y Cirugía y Especialista en Aparato Digestivo por la Universidad de Córdoba con formación en Endoscopia y Ecografía abdominal. Ha desarrollado durante más de 30 años la especialidad, primero en Ciudad Real y desde el año 2000 hasta la actualidad en el sector privado en el Hospital de San Juan de Dios y en su propia consulta.

Hospital San Juan de Dios
Avda. del Brillantes 106. 14012 Córdoba
Teléfono 957274811 preferentemente de 14 a 16



CLÍNICA EN EL CENTRO DE CÓRDOBA

Clínica de referencia con los **mejores profesionales**,
última tecnología y máxima calidad en la atención al paciente
incorporando a la asistencia, la docencia y la investigación.

**Cirugía Estética / Medicina Estética / Gabinete de Estética
Ginecología / Traumatología / Cardiología / Endocrinología
Dietética y Nutrición / Psicología / Análisis Clínicos**

RC CLÍNICA
REYES CATÓLICOS
957 498 132



Reyes Católicos, 11. local Córdoba. www.redondoestetica.com