



noviembre de 2018 • Año XII • número 138. 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



SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL

Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL

Avda. Arroyo del Moro 1



INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN PROFESIONAL

¡Visítanos!

- Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería
- Técnico en Farmacia y Parafarmacia
- Técnico Superior en Educación Infantil
- Técnico Superior en Higiene Bucodental
- Técnico Superior en Radioterapia y Dosimetría
- Técnico Superior en Imagen para el Diagnóstico y Medicina Nuclear

www.fundacionalborcordoba.org



C.D.P. ALBOR CÓRDOBA

Encuentra tu vocación,
trabaja en lo que te gusta.

Calle María Montessori S/N, 14011, Córdoba

957 27 03 00

HOSPITAL REINA SOFÍA

Un centenar de personas revisan en unas jornadas en el Hospital Reina Sofía el impacto sociosanitario del ictus

El Reina Sofía reunió el pasado 30 de octubre a profesionales sanitarios, pacientes y familiares en las primeras jornadas informativas que se organizan en colaboración con los centros de hospitalarios de la provincia, Atención Primaria y 061 con motivo del Día Mundial del Ictus. La atención al ictus implica la participación de diferentes unidades y profesionales cuyo trabajo coordinado posibilita el mejor abordaje para el paciente.

(sigue en la página 2)



Responsables sanitarios, profesionales y pacientes participan en las jornadas de ictus



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 clinicaalzahar.com

noticia de portada

Un centenar de personas revisan en unas jornadas en el Hospital Reina Sofía el impacto sociosanitario del ictus

Tras cuatro meses de funcionamiento, la Unidad de Ictus ha atendido a 200 personas y ha mejorado los tiempos de respuesta, lo que se traduce en un incremento de la calidad de vida del paciente

REDACCIÓN

El Reina Sofía reunió el pasado 30 de octubre a profesionales sanitarios, pacientes y familiares en las primeras jornadas informativas que se organizan en colaboración con los centros de hospitalarios de la provincia, Atención Primaria y 061 con motivo del Día Mundial del Ictus.

La delegada de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, María Ángeles Luna, inauguró el encuentro acompañada por la directora gerente del hospital, Valle García; el director gerente del Distrito Sanitario Córdoba Guadalquivir, José Manuel Cosano; el director provincial del 061, Antonio Mantero; el director de la Agencia Sanitaria Alto Guadalquivir, Pedro Manuel Castro; el director de la Unidad de Gestión Clínica de Neurología del Reina Sofía, Juan José Ochoa y el neurólogo coordinador provincial del Plan Integral de Ictus, Roberto Valverde.

La atención al ictus implica la participación de diferentes unidades y profesionales (personal del área de Enfermería y facultativos de Neurología, Intensivos, Radiodiagnóstico –especialmente Neuro-rradiología–, Urgencias, Medicina Interna y Rehabilitación, entre otras). El trabajo coordinado de todos ellos posibilita el mejor abordaje para el paciente en función de su estado y del tiempo transcurrido.

El Reina Sofía es unidad de referencia de ictus para Córdoba y Jaén, y hasta el complejo sanitario se derivan todas las activaciones del código ictus de ambas provincias

Desde el 25 de junio de este año, el Reina Sofía cuenta con una nueva Unidad de Ictus, ya que se ha reordenado la atención al paciente que ha sufrido un ictus a fin de depurar los circuitos e incrementar así la precisión y la rapidez en la administración de los tratamientos. La nueva unidad se ubica en un lugar estratégico, junto a las Urgencias y muy próximo al TAC. En los primeros cuatro meses de funcional-



Responsables sanitarios, profesionales y pacientes participan en las jornadas de ictus

miento se han atendido a 215 personas, de las que el 25% recibe el alta con una mínima discapacidad o sin ella. Además, se ha reducido el tiempo medio de atención al paciente a 30 minutos desde que el paciente entra por la puerta hasta que recibe el tratamiento, la mitad del tiempo que recomiendan las guías al respecto.

Hasta ahora, la unidad en la que se atendían a estos pacientes se ubicaba en la UCI y desde la semana pasada reciben asistencia en una nueva –dependiente de la Unidad de Gestión Clínica de Neurología– dotada con personal y equipamiento propios –y la UCI queda reservada para los pacientes en situación grave–. Así, dispone de hasta 6 camas y se ha dotado con un neurólogo, 8 enfermeras, 6 auxiliares y un celador en turnos de mañana, tarde y noche.

El Reina Sofía es unidad de referencia de ictus para Córdoba y Jaén, por lo que hasta el complejo sanitario se derivan todas las activaciones del código ictus que se producen en ambas provincias. Al llegar a esta unidad, los pacientes que acaban de sufrir un accidente cerebrovascular son valorados por los especialistas, se estabilizan las constantes, se realiza un TAC cra-

neal para descartar hemorragia y con los criterios clínicos se decide si el enfermo es apto para tratamientos de reperfusión endovenosos (fibrinolisis) o endovasculares (trombectomía mecánica), que tratan de restaurar el flujo cerebral interrumpido y disminuir el daño cerebral. Si el estado es muy delicado puede pasar a UCI para completar allí su atención o, si reviste menos gravedad, pasar a planta –o directamente de alta a casa– una vez que se estabilice.

En este espacio, los pacientes están monitorizados continuamente y pueden permanecer entre 48 y 72 horas hasta su recuperación. Una vez que reciben el alta, se les cita en consulta para su revisión por el neurólogo y se les realiza una ecografía doppler de control para comprobar el grado de oclusión de las arterias cerebrales.

Las jornadas se cerraron con el testimonio de Rafael Jiménez, un paciente joven que ingresó en la Unidad de Ictus este verano por sufrir un ictus muy grave, contó su experiencia y cómo ha experimentado una excelente recuperación quedando prácticamente sin secuelas neurológicas.

La activación del código ictus desde que se detecta permite la coordinación entre los

equipos de emergencias extrahospitalarias y hospitalarias previamente a la llegada del paciente al hospital. En esta línea, los especialistas recuerdan que es conveniente avisar a los servicios de emergencias ante los signos de alerta del ictus, que son cefalea intensa, problemas para hablar y/o pérdida de visión de forma brusca, desviación de la comisura bucal y pérdida de fuerza y/o de la sensibilidad en medio cuerpo.

Los casos de ictus se han ido incrementando en los últimos años por factores como la obesidad, hipertensión o tabaquismo, pero sobre todo por el envejecimiento de la población

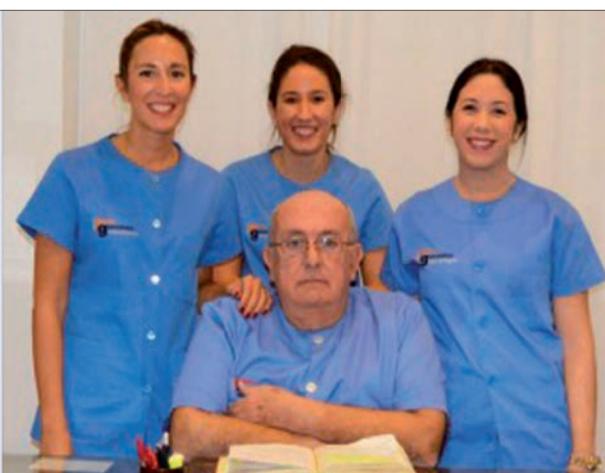
Según ha explicado el especialista en Neurología Roberto Valverde «los profesionales del Hospital Reina Sofía atienden cada año a unos 900 pacientes con ictus. Algo más de la mitad se suele tratar en fase aguda de la enfermedad y, de ellos, aproximadamente el 20% va a precisar tratamiento recanalizador». En esta línea, los pacientes más graves –siempre que los especialistas consideren que son candidatos para someterse a ello– podrán beneficiarse de los tratamientos endovasculares en las primeras horas tras sufrir el ictus.

Los casos de ictus se han ido incrementando en los últimos años por factores como la obesidad, hipertensión o tabaquismo, pero sobre todo por el envejecimiento de la población y la mayor esperanza de vida. El 85% de los episodios se produce en mayores de 65 años. La incorporación de los avances que se han ido produciendo en el ámbito diagnóstico y terapéutico, la formación continua, la implantación del Proceso Asistencial Integrado Ataque Cerebrovascular hace ya más de 10 años, el fomento de la coordinación con otros niveles asistenciales, la incorporación de nuevos fármacos y la activación del código ictus, han posibilitado la mejora de los resultados en salud durante los últimos años para los pacientes que sufren un accidente cerebrovascular agudo.

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.

NICOLÁS

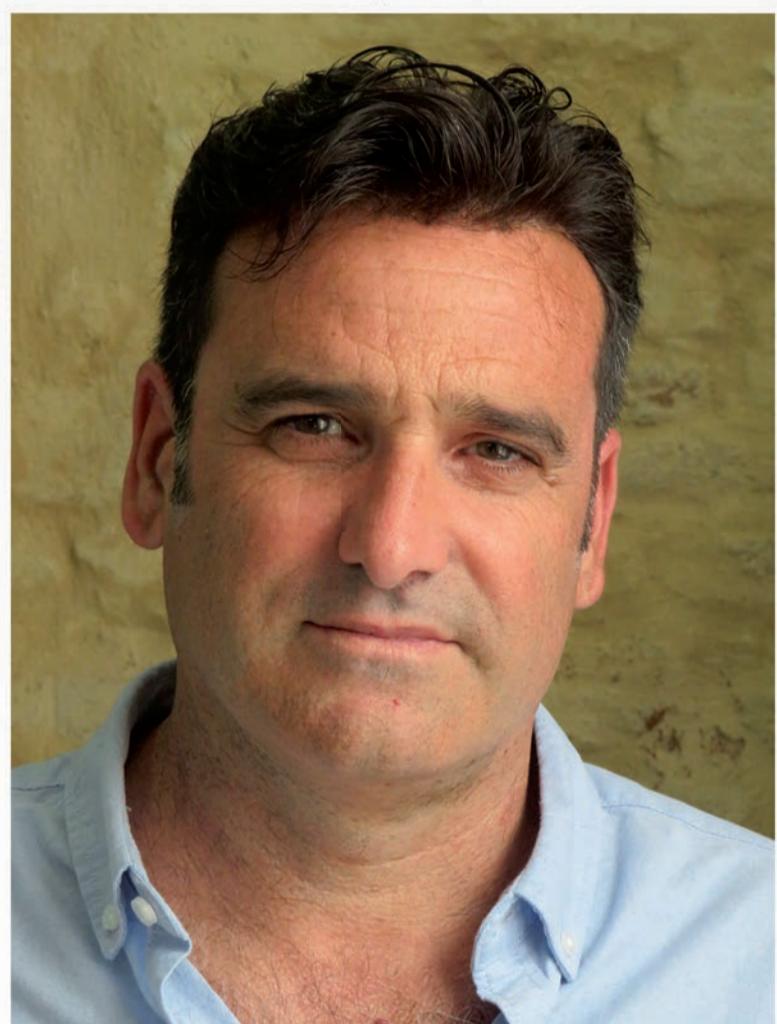
centro capilar

PORQUE UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS

antes



después



**Recupera tu imagen de forma inmediata
por menos de 2 € al día y sin intervenciones quirúrgicas.
Conoce nuestras prótesis capilares personalizadas,
indetectables, naturales y muy transpirables.**

Pide cita sin compromiso al telf 957491395,
te asesoraremos con la mejor opción para ti.

C/ María Cristina, 13 oficina G7
Córdoba - Telf 957491395
nicolas@nicolascentrocapilar.com
www.nicolascentrocapilar.com

sumario

►noticias

Un centenar de personas revisan en unas jornadas en el Hospital Reina Sofía el impacto sociosanitario del ictus

2

El San Juan de Dios organiza unas jornadas para profundizar en la humanización sanitaria desde diferentes ámbitos

8

El Hospital Quirónsalud Córdoba pone en marcha el primer servicio de Angiología y Cirugía Vascular en la provincia

10

►en buenas manos

Escaner facial Bellus. Nueva tecnología para la mejor planificación en estética e implantología dental

14

Fundación La Arruzafa inicia su XI campaña de revisión oftalmológica infantil 'Mira por l@s niñ@s'

15

Horarios de la campaña contra la gripe 2018-2019

16



Gimnasia de espalda

La importancia de cuidar tu espalda

18

La importancia de realizar rehabilitación cognitiva tras un daño cerebral adquirido

20

Pasatiempos: El crucigrama de Sigmund Freud

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 NOVIEMBRE

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8 Día Mundial de la Radiología	9	10	11
12 Día Mundial contra la Neumonía	13 Día Mundial del Cáncer de Páncreas	14 Día Mundial de la EPOC	15	16	17 Día Mundial del Niño Prematuro	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

LA FRASE DEL MES

« Los mejores médicos del mundo son: el doctor dieta, el doctor reposo y el doctor alegría »

Jonathan Swift

**ELADIO G.
HORTELANO**
CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA

CIRUGÍA ESTÉTICA
MEDICINA ESTÉTICA
CIRUGÍA REPARADORA

618 968 041
957 477 147

Plaza Colón 14-2º
14001 Córdoba

Síguenos

*de tú a tú,
de verdad*

... para ti
y toda tu familia.

Fernando de Córdoba, 1 · Local

957 39 1234

clinicadentaleduardolopez.es



CLÍNICA DENTAL

EDUARDO LÓPEZ

LA SALUD NO SE FRANQUICIA

**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



En MENTEÁGIL estamos concienciados en la importancia de la detección precoz del Alzheimer y otras demencias

A medida que envejecemos las conexiones entre las células del cerebro también cambian

MARTA GIL CABRERA
DIRECTORA Y GERONTOLOGA DE MENTEÁGIL

- Somos una empresa especializada en terapias de Estimulación Cognitiva, la «La gimnasia del cerebro».

A medida que envejecemos las conexiones entre las células del cerebro también cambian y es bueno DETECTAR la diferencia entre el olvido típico o algo más a lo que debemos prestar atención y consultar al especialista.

Por ello, os dejamos algunos **síntomas que pueden alertarnos** de que nuestro



familiar puede tener deterioro cognitivo o el inicio de alguna demencia:



Por tanto, ante la sospecha o identificación de alguno de estos síntomas es recomendable

e importante acudir a un médico especialista para que realice un diagnóstico.

SÍNTOMAS DE ALERTA PARA DETECTAR UN POSIBLE DETERIORO COGNITIVO, ALZHEIMER U OTRA DEMENCIA:

- Pérdida de memoria:** pérdida de recuerdos más recientes conservando mejor los más lejanos.
- Pérdida de objetos o documentos,** olvido de fechas o citas importantes (*cumpleaños, citas médicas...*)
- Desorientación Espacio-Temporal:** no saber qué día es, desorientarse en lugares conocidos...
- Problemas de lenguaje:** le cuesta decir el nombre de personas u objetos cotidianos.
- Problemas de atención
- Dificultad** para llevar a cabo **tareas cotidianas:** por ejemplo cocinar o el manejo de dinero.
- Disminución o falta de buen juicio** así como **dificultad en su toma de decisiones.**
- Cambios en el comportamiento o en el estado de ánimo
- Pérdida de iniciativa e interés**
- Cambios en la Personalidad**



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



Primera
consulta
informativa
GRATUITA

¡ACTIVA TU CEREBRO!

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

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

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

OTROS SERVICIOS

- Neurorehabilitación (ictus, daño cerebral...)
- Logopedia
- Fisioterapia a domicilio
- Atención temprana e infantil
- Auxiliares
- Psicología Clínica



Dolores Ibarruri, 3 (Zona Carrefour Sierra)
Plaza San Miguel 9, 1º - 1
Avd. Barcelona, 8 (Zona Levante)
Centro Médico Ciudad Jardín



957 485 513
630 778 690



menteagil@menteagil.com
www.menteagil.com



tu sonrisa,
nuestra mejor
carta de
presentación

Dr. Tomás Páez



- IMPLANTOLOGÍA (Dr. Tomás Páez)
- PROSTODONCÍA (Dr. Tomás Páez)
- ESTÉTICA DENTAL (Dr. Tomás Páez)
- ODONTOLOGÍA GENERAL (Dra. Lourdes Palacios- Dr. Ramón Gallego)
- PERIODONCIA (Dr. Ramón Gallego)
- ORTODONCIA (Dra. Margarita Acedo)
- MEDICINA ESTÉTICA (Dr. José M^a Cabrera)
- SEDACIÓN CONSCIENTE

CENTRO DENTAL Y ESTÉTICA
JESÚS MARÍA

C/ Jesús María, 6, 4º-5
(Junto a Tendillas)
957 48 12 31

noticias



El San Juan de Dios organiza unas jornadas para profundizar en la humanización sanitaria desde diferentes ámbitos

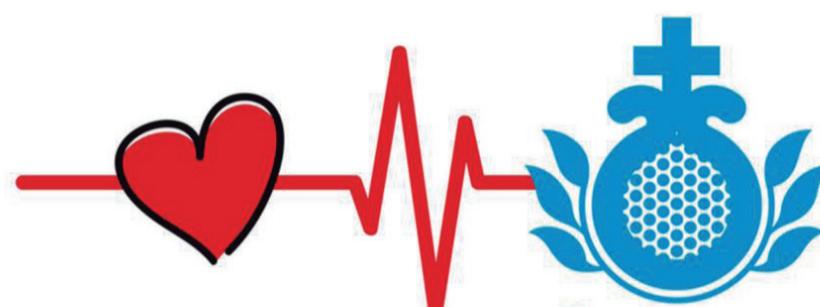
La cita, de carácter nacional, será en noviembre y quiere ser un foro de intercambio de experiencias para contribuir a que la atención al paciente sea más cálida y cercana

REDACCIÓN

El Hospital San Juan de Dios de Córdoba ha organizado la I Jornada de Humanización 'Humanizar desde la Hospitalidad' cuyo objetivo es poner en valor e intercambiar experiencias que se estén desarrollando en este ámbito, para que la atención al paciente sea lo más cálida y cercana posible.

En una mesa redonda diferentes profesionales, médicos y de enfermería, hablarán de cómo humanizar los cuidados desde el inicio de la vida, hasta el final de la misma

El encuentro, que tendrá lugar el 8 de noviembre, abordará el tema desde múltiples perspectivas tomando como base la experiencia que en humanización tiene la Orden Hospitalaria desde su fundación, hace más de 500 años, e intercalando las iniciativas innovadoras que se realizan en esta área.



Humanizar desde la Hospitalidad

En este sentido, se abordará la importancia de la musicoterapia en el mundo de los cuidados, de la mano del musicoterapeuta, Juan Manuel Morillo –quien

ofrecerá un taller para llevarlo a la práctica– o cómo el bienestar del profesional sanitario es fundamental para prestar una atención integral con la presencia de Flo-

rent Amion, presidente de la Fundación Hospital Optimista.

El encuentro, que tendrá lugar el 8 de noviembre, abordará el tema desde múltiples perspectivas, desde la experiencia pero también desde la innovación

Además, Calixto Plumed O.H. ofrecerá una perspectiva de tradición e innovación en la experiencia humanizadora de San Juan de Dios, así como el Superior de la Orden en Córdoba Isidoro de Santiago O.H. y el jefe de UCI y Urgencias del Hospital, José Carlos Igeño, hablarán de cómo se fomenta la humanización en el centro. Un aspecto que se completará con una mesa redonda en la que diferentes profesionales, médicos y de enfermería, hablarán de cómo humanizar los cuidados desde el inicio de la vida, hasta el final de la misma.

Las personas interesadas en asistir pueden inscribirse en www.sjd.es/cordoba/jornada-humanizacion.

REPARACIONES LIBERACIONES ACCESORIOS

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

Si no quieres chapuzas ven a TECNO-MOVIL

Tel. 957 496 806

Dr. José Mª Cabrera

Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268

Rellenos faciales, ser bell@ con naturalidad

En los últimos tiempos los rellenos faciales han aumentado su demanda debido al auge de los tratamientos de rejuvenecimiento facial por la calidad y naturalidad que ofrecen

REDACCIÓN


Los rellenos faciales se implantan mediante un catéter sin punta (cánula) o bien agujas muy finas, a través de la cual se introducen sustancias que se encuentran de forma natural en el propio cuerpo.

En su versión estética la doctora Rocío Soto prefiere un relleno reabsorbible que se inyecta más o menos superficialmente integrándose de manera natural en los tejidos. Los resultados son inmediatos. Los rellenos faciales reabsorbibles sin cirugía no tienen casi efectos secundarios, no provocan rechazo, son prácticamente indoloros y de resultados inmediatos.

La Dra Soto apuesta por el autoinjerto graso, el plasma gel, el ácido hialurónico y por la hidroxiapatita cárncica que son productos habituales de nuestro organismo

En los últimos tiempos los rellenos faciales han aumentado su demanda debido al auge de los tratamientos de rejuvenecimiento facial por la calidad y naturalidad que ofrecen.

Los nuevos materiales con los que se trabaja ofrecen resultados muy eficaces, solo se requiere una buena aplicación y técnica del profesional. Aplicarlo donde se ha perdido el volumen sin producir deformidades, consiste en embellecer el rostro aplicando donde realmente es necesario y

en puntos estratégicos para elevar otras zonas manteniendo la naturalidad en reposo y con los movimientos.

Dentro de los rellenos faciales nos encontramos con dos grupos principales:

- **Producido por el propio organismo**: Son los rellenos que están en boga en estos momentos. Hay dos opciones: se realiza un trasplante de tu propia grasa o bien con una extracción de sangre obtenemos un relleno sin posibilidad de ser rechazado. Es reabsorbido parcialmente pues un 25% queda permanente.
- **Reabsorbibles**: Sintético con efectos duran un año aproximadamente y se puede volver a realizar el tratamiento. Se encuentran en este grupo el ácido hialurónico, el colágeno, el ácido poliláctico y la hidroxiapatita cárncica.
- **No reabsorbibles o Permanentes**: Sintéticos tiene limitadas sus aplicaciones. Los podemos dividir en: los bifásicos: son microesferas de metacrilato en un medio que las vehicula como el colágeno, este se reabsorbe y persiste el metacrilato y los homogéneos: poliacrilamida, polialquilamida y silicona.

La Dra Soto apuesta por el autoinjerto graso, el plasma gel, el ácido hialurónico y por la hidroxiapatita cárncica que son productos habituales de nuestro organismo sin necesitar pruebas de alergia ni tolerancia.

Efectos del tratamiento

La duración media del implante depende de la calidad de la piel pero el efecto del relleno facial reabsorbible suele durar entre ocho y dieciocho meses. Se puede aplicar



para eliminar arrugas, gracias a su textura y composición química. Generalmente, una sesión es suficiente y los resultados son inmediatos. En 1 ó 2 sesiones, de no más de 20 minutos de duración, se mejoran notablemente las arrugas o cicatrices del rostro.

El tratamiento no requiere hospitalización, por lo que el paciente puede reanudar su vida normal justo después del tratamiento. En la Clínica Ros recomendamos utilizar protección solar después del tratamiento y evitar exponerse a los rayos solares.



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 Hospital Quirónsalud Córdoba pone en marcha el primer servicio de Angiología y Cirugía Vascular en la provincia

Esta especialidad se encarga de las enfermedades de la circulación periférica (piernas, brazos, tórax, abdomen y cuello) y aborda el tratamiento de las varices con técnicas indoloras, mínimamente invasivas y ambulatorias

REDACCIÓN



El Hospital Quirónsalud Córdoba ha puesto en marcha el primer servicio hospitalario de Angiología y Cirugía Vascular en la provincia de Córdoba, especialidad médica-quirúrgica que aborda las patologías de la circulación periférica (piernas, brazos, tórax, abdomen y cuello), tratando enfermedades vasculares de las venas, arterias y ganglios linfáticos.

Quirónsalud es el grupo hospitalario más importante de España y el tercero de Europa

Se trata de un servicio especializado en sistema venoso (fundamentalmente varices y varicelas); sistema arterial (aneurismas, arteriopatías crónicas en miembros inferiores); edemas y linfedemas; pie diabético; úlceras vasculares, accesos vasculares para hemodiálisis; y valoración del riesgo vascular.

El jefe de servicio de Angiología y Cirugía Vascular en el



El doctor Sánchez Maestre

Hospital Quirónsalud Córdoba, Manuel Sánchez Maestre, ha destacado que "realizamos el tratamiento de las varices con técnicas indoloras, mínimamente invasivas y ambulatorias, como la microespuma, que se realiza sin necesidad de anes-

tesia, el láser estético, microcirugía -que no requiere reposo-, radiofrecuencia y endoláser, y sellado con un adhesivo médico - que no precisa medias de compresión-. En este sentido, ha indicado que es recomendable realizarse revisiones de las piernas

en otoño e invierno, pues es la mejor época del año para tratar varices.

En cuanto a las técnicas utilizadas en el tratamiento de patologías de arterias, Sánchez Maestre ha resaltado el tratamiento mínimamente

invasivo con endoprótesis en aneurismas abdominales de aorta, así como el diagnóstico ecográfico y angiográfico de las arteriopatías periféricas y su resolución mediante stent o angioplastias, con alta en menos de 24 horas.

El pie diabético es otra de las especialidades de este servicio, para el que se realiza diagnóstico, valoración integral de lesiones y tratamiento, disminuyendo el riesgo de amputación. Asimismo, se realiza una valoración general del riesgo vascular de pacientes con antecedentes familiares de patología vascular, con el fin de –en caso de ser necesario– encontrar un tratamiento temprano.

El Grupo Hospitalario Quirónsalud cuenta en la actualidad en Andalucía con seis centros hospitalarios situados en las ciudades de Málaga, Marbella, Los Barrios (Cádiz), dos en Sevilla y el nuevo hospital en Córdoba, además de 16 centros médicos de especialidades y diagnóstico y un hospital de día quirúrgico, que lo posicionan como líder hospitalario privado de esta comunidad autónoma.

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
Technology for Life

TENCEL

TEJIDO ACTIVADOR DE TITANIO
COOLING FIBER

tejido SuperStreich

ComfortZone

PUREfresh

BLOQUE MULTIPRO

VISCOGEL

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

Arriola & Partners

Ya estamos en Córdoba

Una nueva manera de entender y gestionar el sector inmobiliario

Arriola and Partners llega a la ciudad de Córdoba con la idea de traer un nuevo concepto de gestión integral inmobiliaria, en la que la excelencia en el servicio y el conocimiento del suelo en el que operamos son dos pilares fundamentales. Nuestra seriedad y experiencia nos han llevado a ser una organización destacada en las provincias de Málaga, Cádiz y Madrid, y ahora, en Córdoba, lugar dónde abrimos nuestra nueva Delegación con la intención de convertirnos en un referente del sector inmobiliario.

El Equipo Arriola and Partners de Córdoba cuenta con una larga experiencia en el ámbito técnico y comercial inmobiliario caracterizada por la profesionalidad y la vocación hacia el sector, lo que nos permite ofrecer a nuestros clientes un servicio completo y de máxima confianza.

Próxima apertura: Ronda de los Tejares 27

T: 722 617 601
cordoba@arriolaandpartners.com
www.arriolaandpartners.com



Sarah Carmona Thernell, Arquitecta y Rafael Castillo Galiana, Delegado en Córdoba de Arriola and Partners

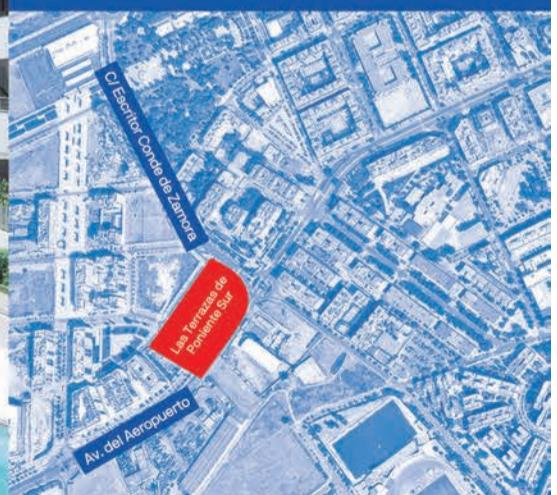
ahora, Las Terrazas de Poniente Sur mvc.

Cómodas y amplias, ideales para invertir o ubicar tu consulta médica.



Junto a la
Clínica Quirón

Entre C/ Escritor Conde de Zamora y Av. del Aeropuerto.
Oficina de ventas: Av. Gran Capitán nº1, 5ºE.



La información gráfica de este documento puede ser modificada durante el desarrollo de la ejecución de la obra por el arquitecto, ingenieros, jefes de obra o contratistas. Los materiales utilizados en este soporte tienen carácter profesional, a expensas del la construcción final del proyecto. 123 viviendas entre C/ Escritor Conde de Zamora y Av. del Aeropuerto, oficina de ventas en Avda. Gran Capitán nº1, 5ºE. Las cantidades anticipadas se garantizan conforme a la ley. Existirá una planta plana de espacio y auxiliar para los ingresos. El dinero entregado en concepto de señal y como parte del precio. Promociones S.A. M.C. 502 525 info@vacesa.com

Hemos llegado al punto cardinal idóneo. La brújula ha encontrado tu destino: Lo que buscabas está a poniente.

En la mejor zona de Córdoba, se sitúan 123 viviendas de entre 1 y 5 dormitorios con terraza y hasta 100m² en los áticos. Todas disponen de aparcamiento y trastero. Amplio espacio común con piscinas, pádel, zonas verdes y parque infantil.

**VIVIENDAS Y LOCALES COMERCIALES PERFECTOS PARA SERVICIOS MÉDICOS Y CONSULTAS
DEBIDO A SU UBICACIÓN Y FÁCIL ACCESO.**

farmacias de guardia



FARMACIAS DE GUARDIA

CORDOBA 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. RONDA 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 Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Formentera	ZONA NOREÑA
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 ^a 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 NOREÑA
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 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 Ingles	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



INNOVAMED

j'RETRASA TU ENVEJECIMIENTO!

"La Oxigenación Hiperbárica desencadena la renovación celular en todo el organismo y la producción de colágeno, favoreciendo el retraso del deterioro natural que sufrimos con la edad."

- Dra. Beatriz Andicoberry



Consulta de evaluación + 10 sesiones de OHB y multivitamínico por sólo 690€

¡Infórmate!



FARMACIAS DE GUARDIA

www.cofco.org

CORDOBA SABADOS

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 Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
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 ^a 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 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	
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	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



FARMACIAS DE GUARDIA

www.cofco.org

CORDOBA FESTIVOS

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
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
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 NOREÑA
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
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

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

www.cofco.org

CORDOBA DOMINGOS

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, 5	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</td



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 guapas para continuar con su vida normal.





Horarios de la campaña contra la gripe 2018-2019

información 16

La importancia de cuidar tu espalda

deporte saludable 18

Rehabilitación cognitiva tras un daño cerebral adquirido

información 20

Pasatiempos: El crucigrama de Sigmund Freud

pasatiempos 22

odontología

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

Escaner facial Bellus

Nueva tecnología para la mejor planificación en estética e implantología dental

En CID clínica e instituto de Implantología Digital incorporamos las últimas tecnologías para el mejor diagnóstico y planificación en tratamientos dentales avanzados como son la estética y la Implantología dental.

Actualmente contamos con el Escaner Facial Bellus traído de EE.UU. gracias a la colaboración de un grupo de estudio involucrado en el desarrollo de nuevos dispositivos de diagnóstico médico por imagen.

Un procedimiento no invasivo y de fácil realización permite obtener imágenes de la máxima resolución tanto en reposo como en sonrisa. Estas imágenes se obtienen en segundos delante del paciente. Son registros que se tratan posteriormente con diferentes programas que alinean las mallas así obtenidas con el Tac y los modelos de las arcadas dentales.



Guía de cirugía guiada realizada con impresión digital 3D



Escaner Facial con Bellus 3D

Curso Iniciación BlueSkyBio
e Impresión 3D
Con casos prácticos

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



16 y 17 de Noviembre impartido por el
dóctor Rafael Gutiérrez de Ravé

Nuestros socios patrocinadores

Dident3D
diagnóstico por imagen dental

ROSTERDENT
SISTEMA DE IMPLANTES DENTALES

AlphaBio Simplantology

Esto permite hacer un estudio previo de la sonrisa en este caso en 3D y hacer la propuesta definitiva en base a unas bibliotecas de formas dentales para posteriormente diseñar y mecanizar dichas piezas dentales con la máxima estética y precisión.

Estos métodos además consiguen la mejor comunicación con el paciente y todo el equipo de trabajo incluso vía internet lo que de conoce actualmente como flujo digital gracias también a los escáneres intraorales y el Tac dental.

- 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

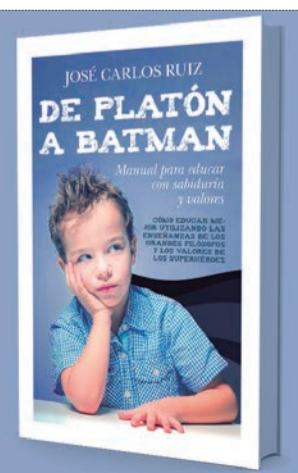
Logos
LOGOPEDIA
y FISIOTERAPIA

957 474 078

Avda. de América, 21 bajo dcha.
www.centredelogopedia.com
info@centredelogopedia.com

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.



Fundación La Arruzafa inicia su XI campaña de revisión oftalmológica infantil 'Mira por l@s niñ@s'

Destinada a escolares cordobeses de cuatro años, abre su plazo de inscripción a centros educativos hasta el 1 de diciembre



El presidente de la Fundación La Arruzafa (FLA), organización sin ánimo de lucro promovida y gestionada por profesionales del Hospital La Arruzafa, Juan Manuel Laborde, ha presentado su undécima campaña de revisión oftalmológica infantil, *Mira por l@s niñ@s*, destinada a escolares de la provincia de Córdoba de cuatro años.

El año pasado esta campaña aunó a 301 escolares de segundo curso de Educación Infantil

La actividad, cuyo plazo de inscripción está abierto hasta el próximo 1 de diciembre a todos aquellos centros que estén interesados, forma parte del programa de acción social que cada año desempeña esta fundación, que hasta la fecha ha revisado a más de tres mil niños desde su constitución en 2005.

Los chequeos oftalmológicos se van a llevar a cabo «en las instalaciones del Hospital La Arruzafa, en el Edificio 3 (E3), donde se encuentra la Unidad de Oftalmología Pediátrica».



En este sentido, ha añadido que «el único requisito» para que se desarrolle es que «los centros educativos interesados se pongan en contacto con los responsables de nuestra Fundación para tramitar las solicitudes». El también director médico del Hospital La Arruzafa ha recordado que se trata de una «campaña gratuita».

El coordinador de *Mira por l@s niñ@s*, Diego José Torres, responsable de la Unidad de Oftalmología Pediátrica del citado centro, ha referido que «nuestro objetivo es poder detectar o diagnosticar patologías oculares que

muchas veces resultan, por decirlo de alguna manera, invisibles para padres o docentes y que condicionan mucho el desarrollo madurativo de la persona».

Así, detalla que se trata de «defectos visuales del tipo miopía, hipermetropía, astigmatismo o estrabismos, que pueden ocasionar ambliopía u ojo vago. La edad propicia para llevar a cabo estas revisiones es a los cuatro años», concluye.

La campaña detectó en la pasada edición que el 11 por ciento del total de niños revisados «tenía un defecto visual no advertido

o asumido por el propio escolar, sus padres o su docentes», apunta Alicia Navarro, coordinadora de Optometría del hospital especializado. «En mayor o menor medida, esos defectos interfieren claramente en el desarrollo visual y, por tanto, de la persona. 'Mira por l@s niñ@s' tiene una finalidad preventiva», asegura.

En la acción, participan más de cuarenta profesionales de La Arruzafa de las unidades de Oftalmología Pediátrica, Optometría y Auxiliares, que también ejercen como personal voluntario de la FLA.

Cada paciente que participa recibe un certificado tras ser evaluado oftalmológicamente; en caso de que este necesitara de alguna consulta posterior, se le detalla en un informe para que sus progenitores tomen una decisión al respecto.

El año pasado esta campaña aunó a 301 escolares de segundo curso de Educación Infantil de las escuelas educativas Bambi, Colegio Las Esclavas, Divina Pastora, Colegio Público San Fernando, Colegio Público Virgen de la Fuensanta, Colegio Santa María de Guadalupe, Colegio Público Alojoxami, Colegio Santísima Trinidad Padres Trinitarios, El Tablerillo, Colegio Córdoba y Colegio La Salle.

Coinciendo con la presentación de esta campaña y con el 25 aniversario del Hospital La Arruzafa, que se celebra este año, en la Fundación han puesto en marcha un concurso de dibujo infantil titulado *¿Cómo nos ves?*, que se va a desarrollar hasta el mes de diciembre con el propósito de que cada escolar que lo desee y que pase por las consultas de la unidad de Oftalmología Pediátrica dibuje su percepción del centro especializado. La ilustración ganadora formará parte de la felicitación navideña que cada año realiza el Hospital La Arruzafa.

- /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 Mª 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

HORARIOS CAMPAÑA GRIPE TEMPORADA 2018-19. HOSPITAL UNIVERSITARIO REINA SOFÍA. CÓRDOBA
**CONSULTA DE MEDICINA PREVENTIVA
(PLANTA BAJA H. GENERAL) Entrada F**
**DE LUNES A VIERNES EN HORARIO
DE 8:15 H. A 11:30 H.
HASTA FINALIZAR CAMPAÑA**
**HOSPITAL GENERAL
1 PLANTA ENTRADA UCI
"JEFATURA DE SERVICIO Y SECRETARIA UCI"**
**LUNES 29 OCTUBRE
DE 8:15 H. 10 H.**
**JUEVES 8 NOVIEMBRE
DE 8:15 H. 10 H.**
**LUNES 12 NOVIEMBRE
DE 12:30 H. A 14:30 H.**
**HOSPITAL PROVINCIAL
(HOSPITAL DE DÍA ALERGIA PLANTA BAJA)**
**MARTES 30 OCTUBRE
DE 12:00 H. A 14.00 H.**
**MARTES 6 NOVIEMBRE
DE 8:15 H. 10:00 H.**
**JUEVES 8 NOVIEMBRE
DE 12:00 H. A 14:00 H.**
**MARTES 13 NOVIEMBRE
DE 12:00 H. A 14:00 H.**
**JUEVES 15 NOVIEMBRE
DE 12:00 H. A 14:00 H.**
**HOSPITAL LOS MORALES
(PLANTA BAJA ENTRADA PRINCIPAL)**
**MIERCOLES 7 NOVIEMBRE
DE 12:00 H. A 14:00 H.**
**LUNES 19 NOVIEMBRE
DE 12:00 H. A 14:00 H.**
**HOSPITAL MATERNO-INFANTIL
CONSULTA PANESESTESIA C 150
(PLANTA 1 CONSULTAS)**
**MIERCOLES 7 NOVIEMBRE
DE 8:30 H. A 10:30 H.**
**MIERCOLES 14 NOVIEMBRE
DE 8:30 H. A 10:30 H.**
**MIERCOLES 21 NOVIEMBRE
DE 8:30 H. A 10:30 H.**
**EDIFICIO CONSULTAS EXTERNAS
CONSULTA N° 8 TRAUMATOLOGÍA
(PLANTA BAJA, JUNTO A CAFETERÍA)**
**LUNES 5 NOVIEMBRE
DE 8:30 H. A 10:30 H.**
**LUNES 12 NOVIEMBRE
DE 8:30 H. A 10:30 H.**
**JUEVES 15 NOVIEMBRE
DE 8:30 H. A 10:30 H.**
**CARLOS CASTILLA DEL PINO
SALA DE EXTRACCIONES N° 1
(PLANTA BAJA TOMA DE MUESTRAS)**
**MARTES 6 NOVIEMBRE
DE 12:00 H. A 14:30 H.**
C.P. DIALISIS PERPETUO SOCORRO
**25 OCTUBRE
DE 12:00 H. A 14:00 H.**
**5 NOVIEMBRE
DE 12:00 H. A 14:00 H.**

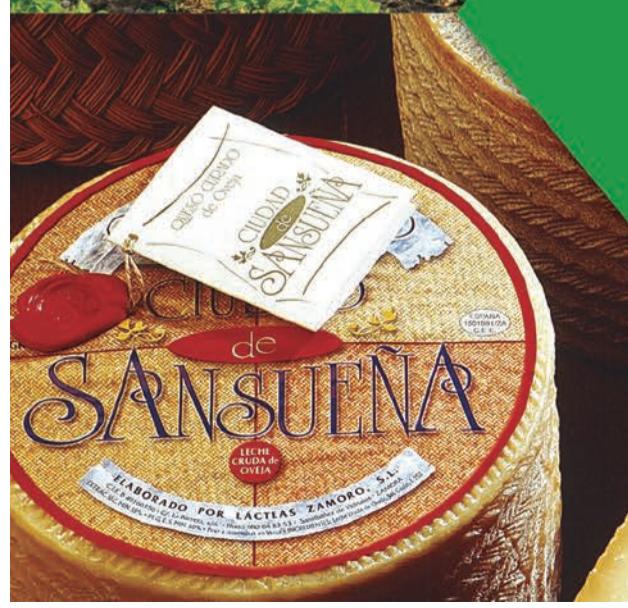
 HURS

**Hospital
Universitario
Reina Sofía**


La Energía de lo Natural


**LEGUMBRES
La Flor
del Garbanzo**
**aguilar
Sánchez**
ALIMENTARIA

Aguilar Sánchez Alimentaria S.L.
Pol. Amargacena Parc. 14 Nav. 4
14013, CÓRDOBA
Tel: 957 201 844

www.aguilarsanchez.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

La importancia de cuidar tu espalda

Cervicálgias, lumbálgias, lordosis, escoliosis, cifosis, contracturas, hernias discales, etc., forman parte de un abanico de dolencias que en mayor o menor medida hacen que el día a día no sea del todo agradable

CLUB GYM SIERRA
FITNESS & HAPPINESS CLUB



Muchos son los motivos por los que en la actualidad, el 80% de la población padece **dolor de espalda** en algún momento de su vida. El sedentarismo, el estrés, las malas posturas mantenidas en el trabajo y en la escuela, los malos hábitos moviendo cargas, etc., son los principales motivos de que un gran número de patologías asociadas a la espalda nos afecten en mayor o menor medida y no solo a nivel personal, también es el mayor problema que afecta a las empresas, ocasionando grandes pérdidas económicas debido al número de bajas que se originan en los puestos de trabajo.

- La espalda es la estructura que sostiene el cuerpo y permite sus movimientos.
- La espalda hace que nuestro centro de gravedad esté equilibrado cuando permanecemos estáticos y cuando nos movemos.
- La espalda, mediante sus fuertes vertebras y ligamentos, realiza una envoltura que protege la médula espinal.

Por lo tanto, la espalda es una estructura sólida, pero a la vez flexible, debido a su disposición y a sus músculos y ligamentos.

Está formada por 33 vertebras: 7 cervicales, 12 dorsales y 5 lumbaras separadas por sus correspondientes discos intervertebrales.

verticalmente, pero si la observamos de perfil, podremos ver que las vértebras forman curvas. En la parte superior en la zona cervical, en la parte inferior en la zona lumbar, y también en la zona media o dorsal.

Gracias a esta forma tan especial, la cual se ha ido perfeccionando a lo largo de millones de años, la espalda es capaz de soportar cargas verticales importantes, y se adapta en cierta manera también a las cargas laterales, gracias a la modificación de sus curvas y a la amortiguación de sus anillos intervertebrales.

ME DUELE LA ESPALDA, ¿COMO MEJORO EL DOLOR?

Cervicálgias, lumbálgias, lordosis, escoliosis, cifosis, contracturas, hernias discales, etc., forman parte de un abanico de dolencias que en mayor o menor medida hacen que el día a día no sea del todo agradable.

Si deseas mejorar tus patologías de espalda, te deberás tomar muy en serio mantener durante todo el día una buena higiene postural

Desde Club Gym Sierra queremos darte algunos consejos, ya que si deseas mejorar tus patologías de espalda, te deberás tomar muy en serio mantener durante todo el día una buena higiene postural, y a su vez, buscar tiempo para tonificar y fortalecer tu espalda mediante ejercicios adecuados realizados en clases de Gimnasia Postural, clases de Pilates, Escuela de Espalda, Entrenamiento Personal específico, o Fisioterapia focalizada en la prevención o tratamiento. Esta actitud mantenida durante tiempo, conseguirá mitigar tus dolores y te aportará una mayor calidad de vida y bienestar.

Por eso, es muy importante que exista una concienciación tanto por parte de los afectados como de las personas que aun-



no sufren ninguna patología, incluyendo también a los jóvenes, ya que el trabajo de prevención es fundamental para evitar futuras lesiones.

Especialmente recomendamos asistir a clases de Gimnasia de Espalda, donde se realizan ejercicios de tonificación de los músculos estabilizadores, eructores y flexores de la columna vertebral, se potencian los estiramientos de hombros, cuello, espalda, caderas, rodillas, etc., y se enseña a corregir la postura tanto de forma estática como dinámica. También piernas y brazos se verán tonificados, ya que el cuerpo humano es un todo indivisible y armónico que debe funcionar en consonancia.

En estas clases se utilizan todo tipo de complementos de ayuda: colchonetas, balones medicinales, gomas elásticas, mancuernas, etc., siendo de un nivel de intensidad media y favoreciendo no solo a la espalda, sino a todo el sistema musculoesquelético, y por lo tanto, a la mejora de la condición física general.

No lo dudes y cuídate, te alegrarás.



ASI ES MI ESPALDA

Antes de nada, hay que entender la complejidad e importancia que tiene nuestra espalda y su misión:

tebrales. Las 5 vertebras sacras están fusionadas y lo mismo ocurre con las 4 coxigas formando el sacro y el coxis.

Si miramos la espalda de frente, veremos que está perfectamente alineada

LO BUENO TIENE SU PRECIO



club G'M SIERRA¹⁹⁸⁷

EL MEJOR GIMNASIO PARA ENTRENAR

WWW.CLUBGYMSIERRA.ES



FERNANDO AZNAR

cuida de tí

Unidad Ginecoestética Láser Córdoba

Tratamiento de la
Incontinencia de Orina con Láser

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



Especialidades

Ginecología
Obstetricia
Patología Mamaria
Ecografía 3D / 4D
Cirugía Ginecología
Mínimamente Invasiva
Ginecología Estética
Cirugía Íntima



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**

La importancia de realizar rehabilitación cognitiva tras un daño cerebral adquirido

ALBA DÍAZ GOMARIZ (PSICÓLOGA GENERAL SANITARIA AN09596) LAURA GONZÁLEZ CARRIÓN (NEUROPSICÓLOGA AN09129) MIRIAM PANADERO LOGROÑO (NEUROPSICÓLOGA AN09096)

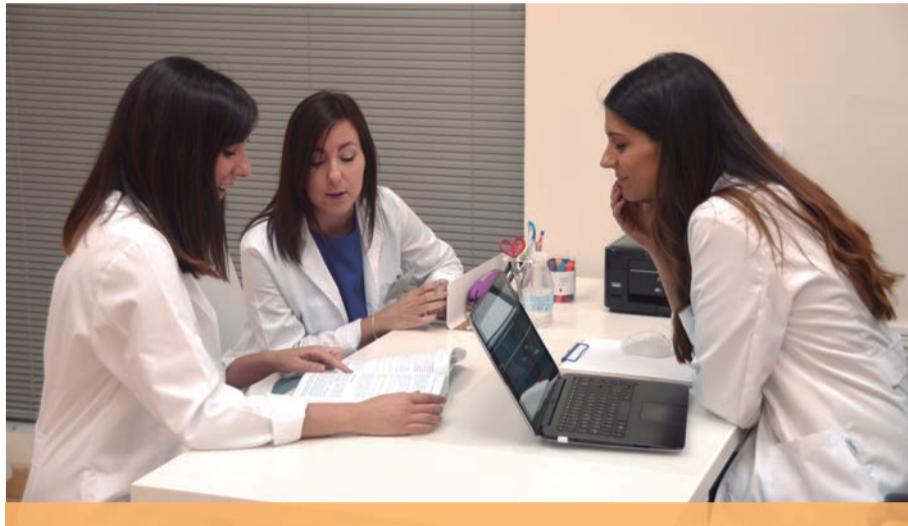
Actualmente en España viven más de 400.000 personas con Daño Cerebral Adquirido produciéndose cada año aproximadamente 100.000 casos más, según datos de la Federación Española de Daño Cerebral (FEDACE).

El daño cerebral adquirido (DCA) es una lesión repentina que afecta al sistema nervioso central y que puede producir alteraciones cognitivas, físicas, emocionales y conductuales.

Este daño puede generarse por varias patologías, siendo la que mayor incidencia tiene el ictus con un 78% de los casos. La siguiente causa probable es el traumatismo craneoencefálico generalmente producido por accidentes de tráfico. También se incluyen en este grupo la anoxia cerebral (causada por estar expuestos a falta de oxígeno), tumores e infecciones.

La gravedad, así como las características de las alteraciones que van a presentar estos pacientes es muy diversa y depende entre otros factores del tipo de lesión, zona afectada y magnitud de la misma, así como de variables pertenecientes al propio paciente como serían la edad, el sexo y el estado premórbido.

Estas limitaciones adquiridas suelen repercutir en la funcionalidad e independencia del paciente mermando su calidad de vida y la de su familia.



Por ser las más evidentes, las lesiones físicas suelen tener un papel relevante en la rehabilitación. Es cierto que son muy importantes y por supuesto deben trabajarse pero no en menosprecio del resto de alteraciones.

En cambio, los problemas cognitivos (atención, memoria, lenguaje, planificación resolución de problemas, etc.) son los grandes olvidados, cuando realmente a la larga pueden incapacitar igual o más que los problemas físicos a la hora de desarrollar con éxito las actividades de la vida diaria y llevar una vida independiente.

Según nuestra experiencia este menosprecio se debe a la creencia falsa de que los

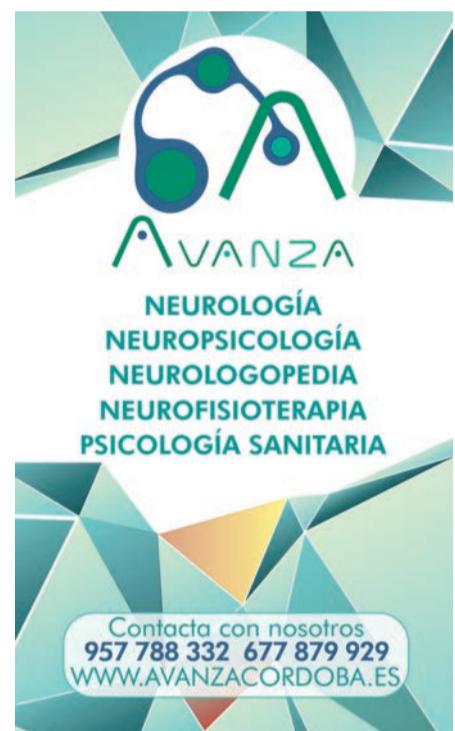
problemas cognitivos no pueden rehabilitarse, pero afortunadamente gracias a las propiedades de nuestro cerebro tenemos predisposición a la recuperación, aunque esta no sea en muchas ocasiones volver al nivel previo del paciente.

La Neurorrehabilitación debe ser un tratamiento global, holístico e intensivo llevada a cabo por un equipo transdisciplinar, en centros especializados.

En nuestra ciudad podemos encontrar El Centro de Rehabilitación Neurológica Avanza en el que trabaja un equipo especialista en patologías neurológicas compuesto por neuropsicología, neurologopedia, fisioterapia neurológica y psicología sanitaria.

Tras una valoración exhaustiva se realiza un programa de tratamiento individualizado diseñado en exclusividad para el paciente, en el cual el objetivo principal es recuperar la funcionalidad y autonomía en la vida cotidiana, así como su calidad de vida y estado emocional.

Como dice el eslogan de FEDACE «Una vida salvada merece ser vivida».



AVANZA
NEUROLOGÍA
NEUROPSICOLOGÍA
NEUROLOGOPEDIA
NEUROFISIOTERAPIA
PSICOLOGÍA SANITARIA

Contacta con nosotros
957 788 332 677 879 929
WWW.AVANZACORDOBA.ES



CUESTIÓN DE FUTURO

LOS PEQUES

UNESCO
Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

IB
International Baccalaureate

Maecenas
EDUCACIÓN Y CULTURA

COLEGIO ALAUDE



R A D I O L O G I A
CRUZ CONDE

UNIDAD DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEN DE LA MAMA

- Mamógrafo digital
- Ecografía de mama
- Biopsia de mama ecodirigida



IMAGEN DENTAL

TAC dental modelo i-CAT



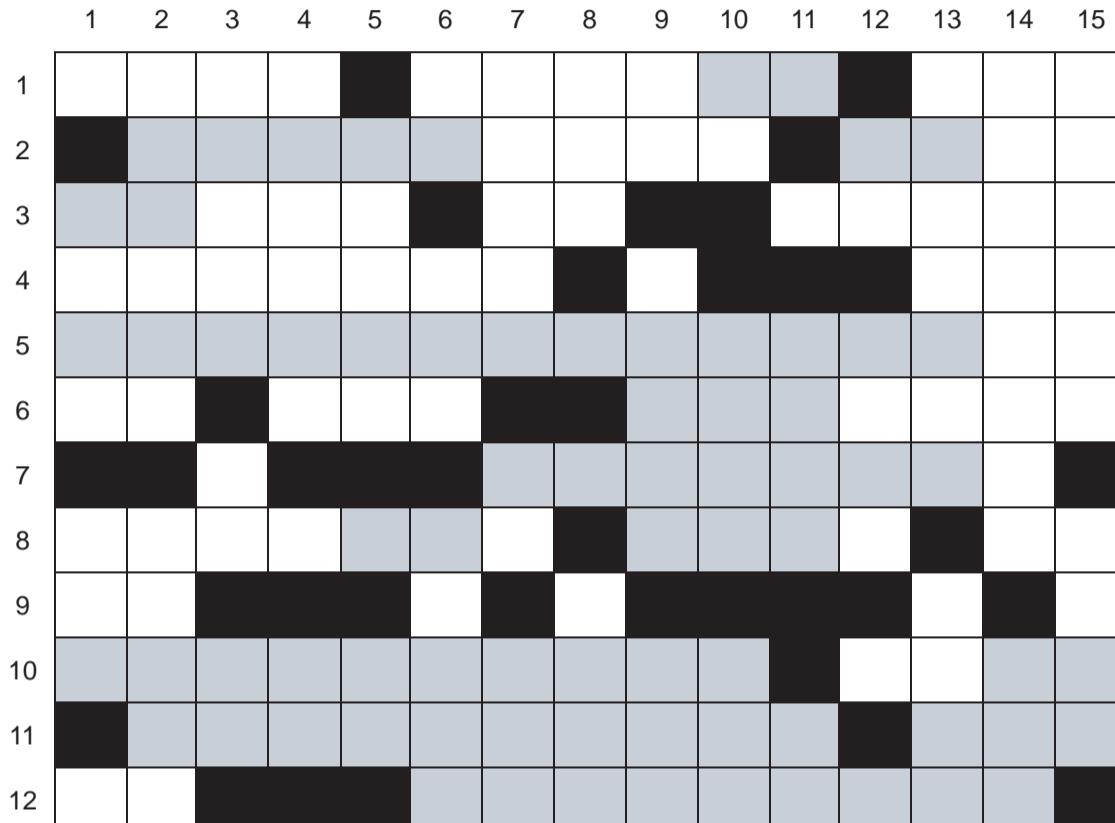
VENTAJAS i-CAT

- Rapidez y comodidad
- Imágenes de alta calidad
- Escala 1:1
- Resolución submilimétrica
- Disminución de los artefactos
- Reducción de la dosis de radiación
- Protocolo de exploración pediátrica
- Permite estudios en el campo ORL (Senos paranasales y peñascos)

Compatibilidad: Las imágenes obtenidas son totalmente compatibles con los programas informáticos más potentes para la planificación de implantes dentales.

Crucigrama de Sigmund Freud

Con las palabras en fondo gris, se puede leer un pensamiento de Sigmund Freud





Abierto todos los días del año

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

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

ABIERTO TODOS LOS DÍAS DEL AÑO

• Especialidades médicas

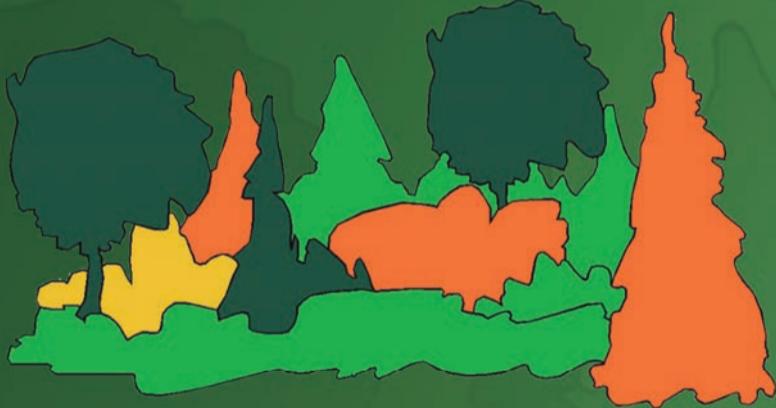
• Técnicas de diagnóstico
análisis clínicos, radiología general e infantil, ortopantomografía, ecografías, mamografía, pruebas oftalmológicas, respiratorias y auditivas, eco doppler, holter T/A, holter ECG, electromiografía, potenciales evocados...

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

• Odontología
Implantología, conservadora,
ortodoncia, periodoncia

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

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



- 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

Biofiller

La forma más natural
de hidratarse este otoño

REGALO
1 Sesión RF
en zona



RC REDONDO CAMACHO
CIRUGÍA ESTÉTICA
Y REPARADORA

957 498 132

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

**PRIMERA CONSULTA
GRATUITA**