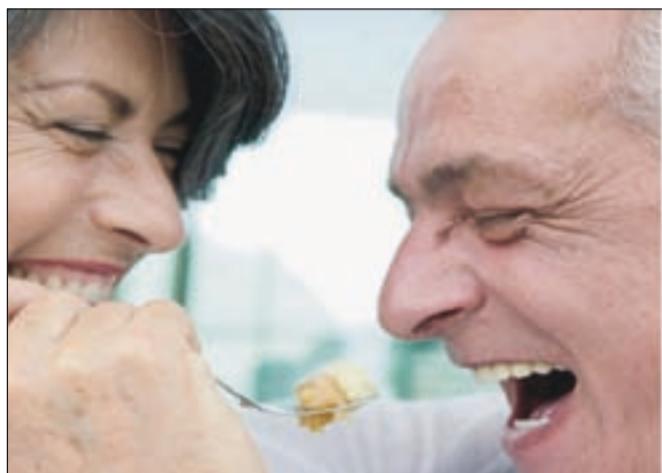


EFETA
centros auditivos

CÓRDOBA
C/ Cruz Conde, 12 - 1º Izq.
Tel. 957 47 35 64

LUCENA
Avda. del Parque, 14. Local
(Esq. C/ S. Pedro)
Tel. 957 51 33 75

www.efeta.es



PORQUE ESTÁS
HARTO DE
COMER COSAS
BLANDAS.

CLÍNICAS
VITAL DENT

RAZÓN N.º 8
PRÓTESIS FIJAS GARANTIZADAS
DE POR VIDA.

Puerta Plasencia, 22 (esq. J. Rescatado) 957.25.09.90
Fray Luis de Granada S/N 957.49.89.83

SIMULACRO DE LA UNIDAD DE DESCONTAMINACIÓN

Listos para emergencias colectivas

El Hospital Reina Sofía pone a punto su Unidad de Descontaminación



Un equipo trabaja en el simulacro

enbuenasmanos

14 ODONTOLOGÍA

La Caries, y la importancia de la higiene bucodental



21 DEPORTE Y SALUD

El novedoso entrenamiento excéntrico



18 COMER SANO

La castaña, producto de temporada

22 PREVENCIÓN
Usar de forma correcta los antibióticos

16 BEBÉ Y SALUD

El riesgo del tabaquismo pasivo



secciones

► SANIDAD

Nueva Unidad de Descontaminación para el Reina Sofía 6

Jara&Néstor, animación integradora 8

Celebrada la I Fiesta de la Solidaridad 9

► ENTREVISTA



Antonio Torres, doctor en Medicina y Cirugía
«Nuestro sistema de salud necesita un paso al frente» 10-11

C A F É - B A R

LA ANTIGUA

FUNDADA EN 1999

Reabierto en 2010



Reyes Católicos, 1

Analizan las claves de la gestión y el uso del material sanitario

El 4º Congreso de la Asociación Nacional de la Enfermería Coordinadora de Recursos Materiales se celebró del 10 al 12 de noviembre bajo el lema 'A la eficiencia por el liderazgo'

Alrededor de doscientos expertos nacionales asisten en Córdoba al 4º Congreso de la Asociación Nacional de la Enfermería Coordinadora de Recursos Materiales (ANECORM), que en esta edición se organiza desde el Hospital Universitario Reina Sofía para analizar las claves que facilitan un uso responsable y optimizado, así como una compra eficiente, del material sanitario.

El lema de esta reunión, que se celebró en el Palacio de Exposiciones y Congresos de Córdoba del 10 al 12 de noviembre, es 'A la eficiencia por el liderazgo', una máxima fundamental en el trabajo diario de este colectivo, especialmente en la difícil situación económica actual. El encuentro reúne al personal de Enfermería y otros profesionales relacionados con la gestión de los recursos materiales hospitalarios.

La presidenta de encuentro y la coordinadora de recursos materiales del Hospital Reina Sofía, Nieves Pérez Alcalá, destaca que el congreso se centra en aspectos relacionados con «el ejercicio del liderazgo en la gestión y la utilización adecuada de los recursos, de lo que se derivan muchas posibilidades de mejora para todo el sistema sanitario, no sólo en el ámbito hospitalario».



El programa incluye dos conferencias extraordinarias tituladas 'Crisis económica, Gobierno de sanidad y valores' y 'La gestión enfermera de los recursos materiales: una visión desde la historia' y se presentan 40 posters, propuestas que permitirán el intercambio de experiencias para seguir avanzado en las claves del complicado engranaje de la gestión y suministro de los recursos materiales en los centros hospitalarios.

Como novedades, la organización ha introducido este año mesas de controversias, que son

foros de debate para tratar cuestiones de actualidad que permitan compartir formación e información y contribuirán a que el congreso resulte especialmente participativo. También destacan las iniciativas conocidas como 'Minutos de oro', en el que empresas líderes en el sector disponen de cinco minutos para la presentación de una nueva idea o concepto de empresa.

El profesional que generalmente desempeña las funciones de coordinadora de recursos materiales es una enfermera, por tratarse del personal sani-

El dato

Temática

El programa del congreso se estructura en torno a cinco mesas redondas que permitirán tratar las posibilidades de la enfermería como elemento de transformación sanitaria; la continuidad de cuidados y de productos; el modo de asegurar la calidad, eficiencia y sostenibilidad de los recursos; la función de la visita médica comercial en el hospital y los diferentes modelos estratégicos al servicio de la eficiencia de los recursos materiales.

tario –con formación pertinente– que está presente en la mayoría de los procesos asistenciales y que, de una forma propia o delegada, gestiona la mayor parte de los recursos materiales de los centros hospitalarios.

Este colectivo ha de poseer conocimientos propios de enfermería y otros que ha tenido que adquirir para poder llevar a cabo sus funciones relacionadas con las características técnicas del producto y la normativa general y específica a las que está sujeto. En este apartado también destaca la Ley de Contratación Administrativa del Sector Público, que es la regla por la que se rigen las compras en la Administración pública, con un papel preponderante en la coordinación de las comisiones técnicas de valoración.

El papel de estas profesionales es doble, por una parte, velan por que los pacientes tengan los productos idóneos para una buena asistencia sanitaria y, por otra, controlan que se realice un empleo responsable y una adquisición eficiente de los recursos.

Las enfermeras coordinadoras de recursos materiales ejercen de mediadoras entre el área económica y asistencial del hospital en lo que a gestión, adquisición y utilización de material sanitario (productos, fungibles, instrumental y equipos tecnológicos) se refiere.

En el caso concreto del Hospital Reina Sofía, los procedimientos para la incorporación de nuevo material se regulan a través de la Comisión de Evaluación de Nuevos Productos y Tecnologías, integrada por un equipo multidisciplinar de profesionales sanitarios y no sanitarios, donde la enfermera coordinadora de recursos materiales ejerce como secretaria técnica.



Celebre la Navidad en un Palacio

Para estas fiestas nuestro Chef selecciona los productos más frescos del mercado y elabora unos menús muy espaciales para que su celebración con familiares, amigos o compañeros de empresa sea única.

Y para que la celebración sea completa le obsequiamos con una entrada para dos personas a las termas de nuestro exclusivo Spa Bodyna.

Menús navideños con bebidas incluidas desde 38€ (IVA incluido)

Información y reservas:
Ramírez de las Casas Deza, 10-12. Córdoba. T. 957 498 993/9

 **HOSPES**
PALACIO DEL BAILÍO



El Hospital Reina Sofía participa en una campaña nacional para ayudar a los pacientes a dejar de fumar

Los asistentes a la jornada pudieron realizar un test de adicción, una cooximetría, un examen de edad pulmonar y un simulacro que muestra cómo puede envejecer el rostro de quienes siguen fumando

El Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba es uno de los doce centros del país elegidos para participar en la una campaña desarrollada con el propósito de ayudar a quienes deseen dejar de fumar. Los profesionales sanitarios trataron de concienciarles de los perjuicios del tabaco y asesorarles sobre cómo pueden abandonar este hábito definitivamente.

Se trata de la primera vez que hospitales de todo el país se unen para realizar una jornada simultánea de concienciación social frente a la grave enfermedad que supone la adicción a la nicotina. En representación de Andalucía también ha colaborado el Hospital Virgen del Rocío, al que se sumaron otros centros de Palma de Mallorca, Bilbao, Barcelona, Oviedo, Tenerife, Gran Canaria, Madrid, Valencia y Zaragoza.

Las personas que participaron en esta jornada, desarrollada en la entrada del Hospital General, pudieron realizar un test de adicción para establecer su dependencia con la nicotina, una cooximetría para detectar la pérdida de la capacidad de oxigenación y un examen de edad pulmonar a fin identificar el estado de los pulmones. A esta pruebas se suma una más con fuerte impacto psicológico, ya que permite al fumador conocer cómo sería su rostro con el paso de los años si sigue fumando.

Tras finalizar la exploración y recibir los consejos sanitarios, cada paciente obtuvo un pasaporte con los resultados de las pruebas que facilitará la consecución de su propósito: dejar de fumar. Por su parte, el médico del trabajo del Hospital Universitario Reina Sofía Antonio Ranchal ha señalado que «el objeto de la jornada es que los fumadores se conciencien de que el tabaco perjudica gravemente su salud y se marchen con la información fundamental para acudir a su médico, le realicen un examen más exhaustivo y pueda aconsejarle sobre las mejores opciones para dejar el tabaco de manera definitiva».

Esta campaña, que cuenta con la colaboración del a compañía biomédica Pfizer, se pone en marcha tras la aprobación de la nueva ley de tabaco, que entrará en vigor el 2 de enero del próximo año y que proporciona un motivo más para la reflexión sobre la necesidad de abandonar el hábito tabáquico.



Realizando una de las pruebas

Estudios recientes concluyen que acudir al médico para dejar de fumar definitivamente duplica las posibilidades de éxito, mientras que recurrir sólo a la fuerza de voluntad ha demostrado ser efectivo únicamente en el 3% de los casos.

Hospitales de todo el país se han unido para realizar una jornada de concienciación frente a la adicción a la nicotina

Edificio nuevo Cañero



957 49 78 42



**Primeras
Calidades**
**Facilidades
de Pago**

Proyecto realizado por **Liñán Arquitectos, S.L.**

**INFORMACIÓN Y VENTAS
CASETA DE INFORMACIÓN Y VENTA
EN PROPIA OBRA**

C/ Domingo Muñoz, 1 Primera Planta

957 49 78 42

Aparejador: **D. Javier Lozano Santos**

PROMUEVE:

POGACOR S.L.
PROMOCIONES
INMOBILIARIAS

El Colegio de Médicos de Córdoba contará con una nueva sede

El Colegio de Médicos de Córdoba (CMC), en su Asamblea General, ha acordado iniciar los trámites para construir la nueva sede colegial y la modificación de sus estatutos como objetivos primordiales para el año 2011.

La acometida para la edificación del nuevo colegio, que estará localizado en una parcela de la avenida de la Arruzafa, se llevará a cabo una vez que se establezca contacto con gabinetes de arquitectura de Córdoba, dado que la intención de la corporación reside en que el proyecto sea desarrollado por cordobeses.

Asimismo, el CMC tiene previsto modificar sus estatutos en consonancia con las exigencias que obliga la Ley sin suprimir los puntos básicos fijados desde su constitución.

De igual manera, entre las líneas básicas de ejecución también fijadas y que, según Cesáreo García, presidente del CMC, «marcarán el rumbo de los próximos años», se ha abordado la implantación de la ventanilla única; la puesta en funcionamiento de un proyecto piloto para la validación periódica de la colegiación; la continuidad en la Fundación Red de Colegios Solidarios, integrada en la Organización Médica Colegial; el mantenimiento de la Escuela Mir; o la creación de un aula permanente de soporte vital básico.

El presidente el CMC ha destacado en su intervención que «Córdoba prefiere seguir siendo un colegio de referencia», en relación con las actividades que desempeña desde su áreas formativas, investigadoras, sociales y culturales.

García ha apostillado que el futuro necesita mayor «agilidad y eficacia en la aplicación del código deontológico sin descuidar el cuidado del profesional médico».

CONSULTA

La mitad de las mujeres poseen carencias de calcio a partir de los 50 años

Los expertos recomiendan alimentos ricos en calcio y vitamina D

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba junto a DANONE ha organizado durante dos días el curso «Nutrición y Salud Ósea» impartido D. David Manrique Vergara, responsable de Área de Nutrición y Salud de Pharmexx Internacional Spain S.L.U. y que ha estado dirigido tanto a colegiados farmacéuticos de la provincia como a público en general.

Durante estas sesiones Manrique ha expuesto la necesidad de consumir calcio ya que supone el primer factor no genético que influye en la adquisición de la masa ósea máxima. Además de este componente es necesario un nivel adecuado de vitamina D ya que contribuye a una mejor absorción del calcio.

Hasta la edad adulta, se rehace más hueso del que se pierde, lo que aumenta la masa ósea. Sin embargo, tras los 30 años se alcanza el punto máximo, y es a partir de los 40 años cuando, de forma natural, se pierde más de la que se forma. Para combatir esta pérdida de densidad y calidad ósea, es importante cuidar nuestra alimentación, y especialmente tomar alimentos ricos en calcio y vitamina D, porque nos ayudan a mantener nuestra densidad ósea.

SON NOTICIA



Antonio Torres

Consejero de Sanidad

► Ha recibido el Premio Averroes por su trayectoria profesional como Jefe del Departamento de Hematología en el Hospital Reina Sofía de Córdoba.



Fátima Ramírez

Directora General de Consumo

► La cordobesa ha sido nombrada nueva directora general de Consumo, de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.



Mª Jesús Montero

Consejera de Sanidad

► Su Consejería ha hecho público, con motivo del Día Mundial contra el Sida, que la provincia cordobesa cuenta con la cifra más baja de nuevos casos diagnosticados de sida.

Córdoba Sana

Edita: JCHR Ediciones (Javier Chastang Roldán) **Director-Gerente:** Javier Chastang Roldán. **Redacción:** Óscar Córdoba **Departamento comercial:** Javier Chastang Roldán; **Administración:** Mª Jesús Córdoba. **Diseño:** Publimedia Creaciones, S.L. /Nacho Medina. **Maquetación:** Óscar Córdoba. **Dirección:** C/ Teruel, 4, Portal 2, 3º D. 14012 - Córdoba; **Teléfonos:** 605 829 454 (atención al lector y dpto comercial) **Buzón de sugerencias:** cordobasanaprensa@gmail.com **Buzón de dirección:** javierchastang@gmail.com

DEPOSITO LEGAL: CA-860-2006

LA IMAGEN DEL MES



EL ORIGINAL ECOMERCADO DE BIO CÓRDOBA, CELEBRADO ESTE AÑO POR PRIMERA VEZ, ha reunido a una treintena de empresas que han dado a conocer sus productos al público. Aunque la lluvia del sábado deslució el evento, fueron muchos los visitantes que se acercaron desde el viernes hasta el domingo a este mercado de venta directa para interesarse por los alimentos ecológicos.

CARTAS DE LOS LECTORES

Profesionales íntegros

A menudo pensamos que los profesionales más encumbrados y respetados, están muy lejos de nuestra tierra, en las grandes capitales: Madrid, Barcelona, etc.

Sin embargo, dicha circunstancia no es tan frecuente como cabría pensar. En nuestro entorno más cercano trabajan profesionales cuya dedicación y prestigio están fuera de toda duda. Es el caso del reputado oncólogo Juan de la Haba Rodríguez. Su labor es bien conocida y valorada no sólo entre los profesionales, sino también, y lo que es más importante, entre sus pacientes, que han ponde-

Puede enviar sus cartas por correo ordinario a la dirección C/ Teruel, 4. portal 2. 3º D, o por correo electrónico a cordobasanaprensa@gmail.com. No deberán exceder de un folio a doble espacio, si excedieran nos reservamos el derecho a recortar su contenido y han de ir acompañadas de una fotocopia del DNI del remitente.

rado la humanidad y trato atento que le caracterizan, aspecto esencial en la tarea cotidiana de cualquier galeno.

Como extensión de su fértil labor en un campo tan comprometido y delicado, De la Haba ha escrito recientemente un libro de singular enjundia: *Cómo vencer el cáncer* (publicado por la editorial Almuzara). Un trabajo muy esclarecedor, en el que se presta voz a los

protagonistas de la enfermedad, los pacientes que comparten con el lector sus experiencias vitales, en lo que supone un documento de incalculable valor y utilidad para otros muchos, tanto familiares como pacientes, que han encontrado y encuentran en sus páginas un bálsamo inapreciable.

El ejemplo de De la Haba. Debiera inducirnos a reflexionar sobre la existencia en nuestra tierra de profesionales brillantes e íntegros, de merecido reconocimiento tanto por las instituciones públicas como por nuestra sociedad civil. EMILIA POSADILLO



Fisioterapia - Osteopatía - Pilates - Yoga - Gimnasia Abdominal Hipopresiva - Nutricionista
Masajes antiestrés - Envolturas terapéuticas - Preparación al parto - Estética Facial y Corporal

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA
Carretera de las Ermitas, s/n (junto al Colegio La Salle)
Tlf: 957 406 368 www.fisioxanas.es



médicos de córdoba

Ó. CÓRDOBA

Nacido en Rute (Córdoba), vicepresidente de la Sociedad Española de Reumatología, es además especialista en reumatología en los hospitales Reina Sofía y La Arruzafa, y profesor asociado de la Facultad de Medicina de la Universidad de Córdoba.

- **¿Qué es la medicina reumatológica?**

- Es la especialidad médica que se encarga del estudio de todas aquellas enfermedades que no tienen una indicación quirúrgica y que se refieren al aparato locomotor. Hablamos de huesos, articulaciones y músculos.

- **Háblenos de las patologías más usuales.**

- Básicamente existen tres tipos de patologías: las enfermedades reumáticas de origen inflamatorio, las enfermedades degenerativas y por último las que afectan a la estructura del hueso. En el primer grupo, podríamos destacar la artritis reumatoide, una enfermedad del sistema inmunológico, en la que éste ataca de una forma indebida a las articulaciones, y la espondilitis anquilosante, también de carácter inmunológico, y que afecta fundamentalmente a la columna. En el segundo encontramos la patología más prevalente, la artrosis. Esta enfermedad provoca el deterioro del cartílago articular –que podríamos definir como la superficie de rozamiento de las articulaciones–, causando dolor, inflamación y pérdida del movimiento articular. Dentro del tercer grupo la gran patología es la osteoporosis, de la que existen básicamente dos tipos: la tipo uno, que puede aparecer tras la menopausia –aunque es falso que todas las mujeres, al llegar a esa etapa, vayan a padecer la enfermedad–, y la tipo dos, que se conoce como osteoporosis senil o de las personas mayores. Hay que decir que esta patología es en realidad una situación clínica de baja densidad ósea, que tiene como consecuencia la aparición de fracturas por traumas de bajo impacto.

- **¿Cuáles son los métodos de diagnóstico?**

- El diagnóstico, como en todo acto médico, debe iniciarse con una buena historia clínica. Que suele ser sentarse con el paciente, escucharle, y preguntar de forma dirigida. Despues vendría la exploración del aparato locomotor y por último vendrían las pruebas complementarias, que son multitud y que han sufrido, en los últimos años, un avance espectacular.

- **¿Cómo se realizan esas pruebas?**

- Para nosotros es muy importante el laboratorio. Hay multitud de determinantes que nos dicen de qué tipo de enfermedad estamos hablando, por una serie de marcadores inmunológicos, así como estudios genéticos que ya se están haciendo, y que nos ayudan mucho en el diagnóstico precoz de muchas enfermedades, además de una serie de estudios que son básicos para el control y el



«La función de las asociaciones es muy importante»

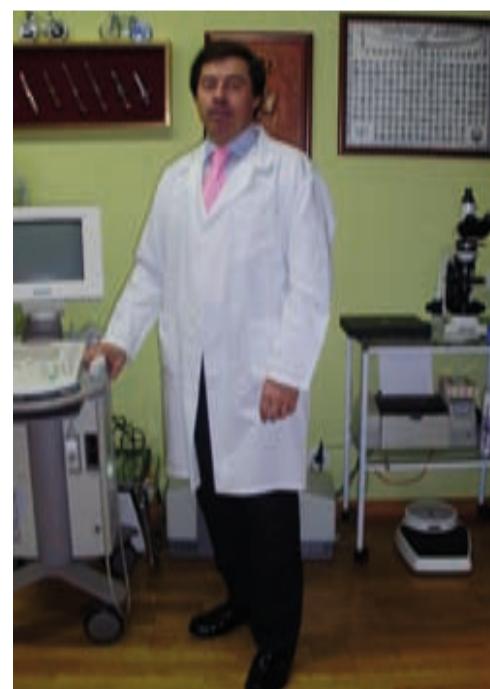
Miguel Ángel Caracuel

Especialista en Reumatología

seguimiento de nuestros pacientes, con los que vemos cómo están respondiendo a los tratamientos. Despues existen otras pruebas complementarias: sigue siendo muy importante las radiografías convencionales siguen siendo de gran ayuda, una técnica que se ha introducido con mucha fuerza en el estudio del aparato locomotor es la ecografía.

- **¿Podría ampliar la información de esta técnica dentro de la reumatología?**

- Es importante que la ecografía la realice el propio reumatólogo, que es conocedor de la patología y sabe exactamente qué está buscando. Por ello, en la Sociedad Española de Reumatología hay una escuela de formación de ecografistas que es puntera no solo en Europa sino incluso a nivel mundial. Precisamente hace diez días en Atlanta se ha celebrado un congreso de reumatología, y los médicos que forman parte de esa escuela española de ecografía son los que han dado el curso para todos los médicos del mundo.



El apunte

Apoyo a las asociaciones de pacientes

+ El doctor Caracuel es un firme defensor de las asociaciones de pacientes, que trabajan para mejorar la calidad de vida de los enfermos, y que realizan una labor muy positiva de divulgación, formación y concienciación. Por ello, además de colaborar con estos colectivos y participar en algunas de sus actividades, anima a los pacientes a que acudan a sus asociaciones respectivas (en Córdoba: ACOARE para los enfermos de Artritis Reumatoide y ACEADE para los de Espondilitis).



C/ Mejorana N° 18 · 14012 CÓRDOBA
Telf. 957 401 888 · adere.ing@gmail.com



JUAN CARLOS DE RUEDA OÑORO · 30958692W
GAS NATURAL G.L.P. Y RENOVABLES
FONTANERÍA. CALEFACCIÓN. CLIMATIZACIÓN Y A.C.S.
PROYECTOS DE INGENIERÍA

sanidad

El Hospital Reina Sofía cuenta con una Unidad de Descontaminación para emergencias de riesgo tecnológico

Un simulacro ha permitido que el primer grupo de profesionales de este centro en formarse aprenda a descontaminar y tratar a pacientes que han sufrido un accidente nuclear, biológico, químico o radiológico

El Hospital Universitario Reina Sofía cuenta con una Unidad de Descontaminación para atender a pacientes que han sufrido un accidente nuclear, biológico, químico o radiológico. Un total de 24 profesionales sanitarios y de mantenimiento del centro han recreado hoy en un simulacro la asistencia que recibirían las víctimas de las denominadas emergencias de riesgo tecnológico para que sepan cómo actuar ante estas situaciones.

Se trata del ejercicio final de la formación impartida durante dos semanas a este grupo de trabajadores, que se engloba dentro de un programa formativo específico diseñado por el Plan Andaluz de Urgencias y Emergencias para los 29 hospitales públicos de la comunidad autónoma, de acuerdo a los estándares de la Sociedad Norteamericana de Cuidados Críticos.

En estos accidentes, los afectados deben ser aislados y permanecer en una zona específica para proceder a su descontaminación y tratamiento inmediato, según se haya producido un daño en cualquiera de las barreras defensivas del organismo: dermis y aparato respiratorio, principalmente.



Equipo de descontaminación realizando uno de los simulacros

Es por ello, que se requiere material específico para equipar tanto a los profesionales que atienden a las personas afectadas como las instalaciones en las que se les asiste.

A partir de ahora, los conocimientos adquiridos por este grupo se podrán extender a todo el personal de cuidados críticos y ur-

gencias, responsables médicos y de enfermería de cada unidad asistencial de gestión, jefes de guardia, trabajadores de mantenimiento y al equipo directivo del complejo sanitario.

El sistema sanitario público de Andalucía ha destinado 3,7 millones de euros, procedentes del Fondo Social Europeo, para mejorar la respon-

ta de sus dispositivos sanitarios ante emergencias colectivas. En concreto, la inversión realizada por Andalucía ha permitido adquirir 29 unidades de descontaminación, para cada uno de sus hospitales públicos; 348 equipos individuales de atención para la intervención de los profesionales en áreas de riesgo medio; 2.900 equipos para áreas de riesgo bajo; 7.250 identificadores para triaje y 7.250 prendas para víctimas.

Además, la Empresa Pública de Emergencias Sanitarias (061) ya disponía de cuatro unidades de descontaminación, para una primera intervención 'in situ', así como de equipos individuales para todos sus profesionales.

En los últimos años, se ha producido un gran avance en la atención a las catástrofes colectivas en el ámbito de la emergencia extrahospitalaria, lo que ha mejorado la respuesta a estas situaciones, tanto por los recursos disponibles como por la preparación de los profesionales. La incorporación de este nuevo material reforzará la capacidad de respuesta en el ámbito de la atención urgente hospitalaria, mejorando la atención a las víctimas de catástrofes de riesgo tecnológico y garantizando la seguridad de las instituciones y de los profesionales ante dichos riesgos.

Alrededor de 150 investigadores del IMIBIC presentan sus líneas de trabajo en la 1ª reunión anual del instituto

Alrededor de 150 investigadores del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) han asistido en el Hospital Universitario Reina Sofía a la primera reunión anual que organiza el instituto para presentar las líneas de investigación que se encuentran en activo y los resultados de los estudios que se llevan a cabo en estos momentos.

El objetivo del encuentro, celebrado en el marco de la Semana de la Ciencia 2010, ha sido el intercambio de información entre los integrantes de los distintos grupos de investigación que forman parte del IMIBIC y la intención de los organizadores es

celebrar una reunión de estas características anualmente, en otoño, para dar a conocer los principales avances.

Actualmente, del instituto forman parte más de 350 profesionales, entre los que se incluyen médicos de distintas especialidades, biólogos, farmacéuticos, químicos, psicólogos, físicos y matemáticos que se integran en 27 grupos de investigación, englobados a su vez en cuatro grandes áreas científicas.

El programa incluía el desarrollo del mismo número de mesas redondas, moderadas por los coordinadores de las distintas áreas del instituto: Rafael Solana (Inmunología, Inflamación, Oncología y Enfermedades In-

fecciosas), Rafael Medina (Medicina Integradora y Nuevas Tecnologías), Justo Castaño (Nutrición, Metabolismo y Neuroendocrinología) e Inmaculada Herrera (Terapia Celular Regenerativa y Transplante de Órganos).

El pasado año, los investigadores del IMIBIC publicaron 238 artículos en revistas científicas de alto factor de impacto. El Instituto tiene activos en estos momentos un centenar de proyectos de investigación y 39 ensayos clínicos y se configura como un espacio de investigación multidisciplinar en el que trabajan conjuntamente científicos procedentes del ámbito universitario y sanitario para la mejora de la salud de los ciudadanos y el de-

sarrollo social y económico de la provincia de Córdoba. Para ello, integra la investigación básica, clínica y de salud pública que es orientada a la generación de nuevos productos, servicios o procedimientos para la práctica clínica.

Entre los objetivos del instituto destacan también la orientación a la transferencia y difusión del conocimiento, la formación y la movilidad de las investigaciones con el fin de facilitar el encuentro y la puesta en común de conocimientos, la política activa de búsqueda de financiación y el desarrollo de los proyectos bajo estrictos criterios de calidad y respeto a los principios éticos. Asimismo, el IMIBIC cuenta con un programa científico de carácter transversal que garantiza la implicación en el mismo, y en los proyectos que se generen de él, del mayor número de áreas temáticas, investigadores y grupos.



Dan a conocer en el Reina Sofía las ventajas de la técnica de esterilización femenina Essure

Alrededor de doscientas mujeres se han dado cita esta semana en el Hospital Universitario Reina Sofía para conocer las ventajas de la técnica de esterilización femenina permanente e irreversible Essure, que se aplica en consulta sin necesidad de cirugía, y resulta altamente satisfactoria para quienes ya se han sometido a este tratamiento.

El empleo de este procedimiento aporta significativas mejoras respecto a la ligadura de trompas convencional, pues resulta prácticamente indoloro y la mujer se puede incorporar a la vida social y laboral de forma inmediata. Además, las complicaciones posteriores son casi inexistentes y figura como el método más eficaz para prevenir un embarazo –su eficacia a los 5 años es del 99,8%–.

En estos encuentros, que organiza la Unidad de Gestión Clínica de la Mujer del centro sanitario cada dos meses, se pretende informar a las mujeres –en muchas ocasiones

acompañadas por su maridos o parejas– de los distintos métodos anticonceptivos existentes en la actualidad para ayudarles tomar una decisión en función de su situación.

La mayoría de las personas que acuden a estos encuentros están interesadas en la implantación de la técnica Esurre de esterilización femenina e irreversible y, según señalan los especialistas, es conveniente que antes conozcan de mano de los expertos el conjunto de los métodos anticonceptivos no definitivos que pueden usar (hormonal –oral, transdérmico y vaginal–, dispositivos intrauterinos y los implantes subdérmicos).

En esta charla informativa han participado el responsable de Obstetricia y Ginecología, José Eduardo Arjona, los facultativos Balbino Povedano y Esther Velasco, además de la administrativa Mariluz Rueda. El encuentro, que concluye con la apertura de un

turno de preguntas por parte de los asistentes para despejar todas las posibles dudas, suele tener una duración de dos horas.

Estas sesiones figuran como uno de los aspectos mejor valorados por las pacientes en las encuestas de satisfacción que cumplimentan una vez que se han implantado el dispositivo Essure, y ponen énfasis en la claridad con que se aborda el tema y el calor humano que reciben de parte de los especialistas que participan como docentes.

El Hospital Reina Sofía ha instaurado este método de esterilización a 4.500 mujeres hasta el momento. El centro cordobés fue el primero de Europa en incorporar esta prestación sanitaria en consulta hace ya ocho años y, en este tiempo, los profesionales del Reina Sofía han formado a numerosos especialistas de hospitales españoles e internacionales en el manejo de dicha técnica. Así, se han desplazado especialistas de países como Francia, Holanda, Bélgica, Reino Unido, Polonia, Portugal, Brasil, México, Vene-

La Asociación contra el Cáncer recibe nociones sobre etiquetado del alimento

La vocal de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba, Ana María Sierra, es la encargada de impartir este taller informativo denominado «Taller de Etiquetado Nutricional».

Con el objetivo de informar sobre el etiquetado del alimento, la vocal de alimentación del Colegio Farmacéutico de Córdoba, Ana María Sierra, impartió un taller informativo en la Asociación Contra el Cáncer de Córdoba el pasado lunes 8 de noviembre. En dicha ponencia Sierra sentenció que «es muy importante tener en cuenta toda la información del etiquetado de los alimentos, así como las declaraciones nutricionales que tienen que venir previamente avaladas por estudios científicos». Asimismo, la vocal de alimentación hizo especial hincapié, durante su ponencia, en la necesidad de «saber distinguir los distintos tipos de grasas de los alimentos porque no todos son saludables» a lo que añadió que «un alimento light no quiere decir que no conlleve calorías, sino que aporta un treinta por ciento menos del nutriente que corresponda».

Esta ponencia se suma a otras de igual temática impartidas anteriormente por la vocal de alimentación del COFCO como la realizada el pasado año sobre correctos hábitos alimenticios con especial atención en aquellos alimentos promotores del cáncer, los nutrientes que poseen un carácter protector y los hábitos culinarios saludables y perjudiciales para la salud.

TRATAMIENTO INTEGRAL DE LA OBESIDAD SISTEMA BANDA GASTRICA AJUSTABLE

- Colocación por vía laparoscópica, sin cortes ni grapados.
- Mas seguro y menos invasivo que otras intervenciones.
- Única opción ajustable y reversible.
- No afecta la función digestiva.
- Mínima hospitalización.
- Bajo estricto control médico.



CENTRO MÉDICO
SALUD INTEGRAL
CENTRO MEDICO ESTETICO
CÓRDOBA

20 años tratando al paciente obeso

AVDA. DE LA ARRUAFA 24
957 47 74 67 CÓRDOBA

FEPAMIC muestra su apoyo a la serie de animación cordobesa Jara&Néstor, protagonizada por una niña con discapacidad

Canal Sur ya ha comprado los derechos de emisión de los derechos de emisión de la primera temporada de la serie

La Federación de Minusválidos Físicos y Orgánicos de Córdoba (FEPAMIC) muestra públicamente su apoyo al proyecto cordobés Jara&Néstor, una serie de animación en 3D para niños entre 3 y 6 años caracterizada por la defensa de valores como la integración social, la igualdad de género, la ecología y la tecnología. La protagonista es Jara, una niña discapacitada que se desplaza en una silla de ruedas ecológica, una circunstancia que no le impide ser alegre, entusiasta y llena de vitalidad. Lejos de ser un inconveniente, la silla de ruedas se convierte en su mejor aliada para superar cualquier obstáculo.

Como entidad que trabaja por la integración sociolaboral de las personas con discapacidad, desde FEPAMIC entendemos que la aparición personajes como Jara es muy positivo para lograr nuestras metas, ya que resulta muy efectivo para que los niños con alguna discapacidad se vean reflejados en la televisión y, a su vez, los que no tienen discapacidad, aprendan a

Jara y Néstor nace con vocación educativa, su explosión de diversión lleva entre líneas verdaderas pautas pedagógicas y temas recurrentes para la ayuda a padres y educadores, consiguiendo que la diversión y el aprendizaje vayan de la mano.

El creador de Jara&Néstor es Pedro Ocaña, gerente de Teapot Estudios, una empresa de Córdoba dedicada a la producción 3D,

mientras que Emilio Alquezar, compositor de la BSO de El Cubo Mágico o El Ratóncito Pérez 2, se ha encargado de la música. En el proceso de animación, este proyecto ha contado con la colaboración de personas que han intervenido en la elaboración de la película de animación Planet 51.

Jara&Néstor ha tenido muy buena acogida en festivales como Cannes 2009, el festival internacional de Animacor, y el festival de Miami, en el que despertó el interés de varios distribuidores e, incluso, de una cadena juguetera de Estados Unidos, interesados en adquirir los derechos de emisión y del merchandising de la serie. Estas características han propiciado que Canal Sur Televisión se haya interesado por el proyecto, y ya ha comprado los derechos de emisión de la primera temporada de la serie. Se trata de una serie cuyo capítulo piloto está realizado en español e inglés por su vocación exportadora. También cuenta con el apoyo de la Administración Autonómica.

Desde nuestra Federación animamos a todas las personas que deseen conocer más a fondo el proyecto que accedan a los siguientes enlaces:

Web: www.jaranestor.com
 Facebook: <http://es-es.facebook.com/pages/JaraNestor/127743757275368>
 CanalYoutube: <http://www.youtube.com/user/teapotstudios?feature=mhum>
 Blog: <http://jaranestor.com/blog/>



EL BRILLANTE

Parcela 2.336 m².
 Consta de dos cuerpos con entradas independientes.
CUERPO 1: Dos plantas
 Construidos 321 m²
 Salón 50 m²
 Comedor 21 m²
 Sala estar planta alta 20 m²
 6 dormitorios. Principal con vestidor.
 5 cuartos de baño.
 1 aseo de visitas.
 Cuarto de plancha.
 Cuarto de pila.
 Despensa.
 12 Armarios empotrados.
 2 Trasteros.
 Calefacción y agua caliente con caldera de gas natural.
 Aire acondicionado individual.
CUERPO 2: Una planta
 Construidos 105 m²
 Salón 37 m²
 Dos dormitorios.
 Dos baños.
 7 Armarios empotrados.
 Aire acondicionado individual.
 Calefacción y agua caliente con caldera de gas natural independiente de la anterior.
OTROS
 Pabellón exento de 39 m².
 Barbacoa de 98 m².
 Zona cubierta de 50 m² (enseres de jardín, bicicletas, motos, etc)
 Amplias zonas de césped.
 Arbolado.
 Piscina.
 Zona de aparcamiento interior para cuatro coches.
 Paradas de autobús en la misma calle.
 Junto a zonas deportivas, colegios, guarderías, supermercados, farmacia, zonas verdes, hospital.
 Ideal para vivienda de profesional y despacho o consulta, negocio, guardería, clínica, etc.

**CHALET EXENTO
CON ACCESOS A DOS CALLES**

PRECIO: 1.450.000,00 €

Tnos: 957 279 157 - 600 581 850 - 600 581 851

El CMC celebra la primera Fiesta de la Solidaridad con más de trescientos asistentes

El Colegio de Médicos de Córdoba celebró el pasado día 27 la primera Fiesta de la Solidaridad, cuyos ingresos irán destinados a beneficio de cinco colectivos que desarrollan una labor humanitaria en África, con un almuerzo que ha congregado a más de trescientas personas en Torre de la Barca.

El acto, que ha contado con la colaboración de la Fundación Bodegas Campos, ha estado



Asistentes a la primera Fiesta de la Solidaridad

promovido por la Oficina de Cooperación Comcordoba con el objetivo de recaudar fondos para las fundaciones Bangassou, Proyecto Visión, La Arruzafa, Kirira y Urafiki.

La actividad que contó con la presencia, entre otras personalidades, de la delegada de Salud de la Junta, María Isabel Baena, ha reproducido fotografías de exposiciones donde se recogen algunas de tareas realizadas durante la labor humanitaria.

De igual manera, ha habido mesas informativas, videoproyecciones y un concierto, del grupo Planeta 80 que, también de manera desinteresada, ha amenizado el evento.

El CMC, que cada año destina un 0,7 por ciento de su presupuesto a programas solidarios, abrió la Oficina de Cooperación en febrero de 2008 con el objetivo de facilitar al colectivo sanitario los trámites burocráticos para realizar estas misiones, asesorar a los interesados y promover programas de cooperación.

PROYECTO VISIÓN

Proyecto Visión es una «asociación médica para la prevención de la ceguera», fundada en 1994, que trabaja en la zona norte de Etiopía intentando mejorar la salud ocular mediante diferentes actuaciones distribuidas a partir de labores asistenciales y educativas.

La primera se lleva a cabo fundamentalmente en Clínica St. Louis, donde se operan anualmente más de mil cataratas y se realizan más de tres mil consultas.

La labor educativa se desarrolla formando profesionales especializados en oftalmología. Para ello, Proyecto Visión ha fundado una escuela universitaria de O.M.A.S. en la que financia a ATS locales la obtención del título de O.M.A. (Oftalmic Medical Assistant) reconocido por la O.M.S., que los capacita para pasar consulta de oftalmología básica y practicar cirugía menor. Con ellos se ha creado una red sanitaria de O.M.A.S. en el norte de Etiopía.

Esta ONG también efectúa actuaciones preventivas en amplios sectores de la población a partir de un plan de acción integral en Tigay, vinculado con la «Campaña mundial de erradicación del tracoma, estrategia SAFE», realizando campañas de higiene y educación sanitaria y mejorando el acceso al agua potable, mediante la construcción de pozos, manantiales y carreteras de acceso a ellos.

FUNDACION URAFIKI

La fundación Urafiki (cuyo significado es «amistad» en lengua swahili) es una organización sin ánimo de lucro ni intermediarios, que está promovida por los misioneros españoles José Aguilar y Miguel Ángel Lozano, y que fija sus antecedentes en el trabajo desarrollado en Mangola (Tanzania) y en la colaboración del Hospital que regenta.

y Hospital La Arruzafa de Córdoba, que forman el Patronazgo.

Hasta la fecha, han llevado a cabo proyectos de cooperación en Coca (Ecuador), Costa Chica (Méjico) y Mangola (Tanzania), ésta última en seis ocasiones, con expediciones equipadas para una asistencia completa.

La última campaña efectuada, el pasado abril, tuvo lugar en la Misión Católica de Mangola, en Tanzania colaborando con la Fundación Urafiki de Córdoba, donde se desarrolló una intensa actividad y dónde hemos intervenido a muchos pacientes ciegos.

En enero de 2010 pusieron en marcha, un nuevo proyecto en Guinea Ecuatorial en colaboración con la ONCIGE (Organización nacional de ciegos de Guinea Ecuatorial) donde se contempla la posibilidad de actuar en zonas en donde no hay posibilidad de asistencia oftalmológica para corregir con cirugía problemas que incapacitan dramáticamente y facilitar gafas a los necesitados que no tienen acceso a conseguirlas.

FUNDACION BANGASSOU

Esta fundación, que tiene su origen el junio de 2002, se fijó para ayudar la labor de Monseñor Juan José Aguirre en su Diócesis de Bangassou, busca canalizar y gestionar fondos para mejorar la calidad de vida de la población de dicha Diócesis.

Bangassou, resume su actividad a partir de tres pilares básicos: la educación, la sanidad y la promoción social.

En el primer ámbito ha promovido la construcción del Orfanato Mamá Tongolo para 60 niños huérfanos totales; la construcción y mantenimiento de 39 guarderías (2.500 niños y 46 educadores); ha escolarizado 1.300 menores; reconstruido y ampliado del colegio de secundaria (3.000 niños); levantado el Liceo de Bangassou (400 niños); y construcción de la escuela de Formación Profesional (140 alumnos), entre otras iniciativas.

Sanitariamente ha propiciado el mantenimiento de dispensarios (200 consultas/día); equipado farmacias rurales; construido casas para enfermos terminales de Sida en Bangondé; construido una maternidad en Komgbo, un quirófano en Bangassou y otro en Nzacko, efectuando campañas de cirugía general, Ginecología, Oftalmología, Odontología y Traumatología en la que se han intervenido a más de 500 pacientes y se han realizado más de 2.000 consultas.

Mediante su promoción social promueve campañas de prevención y lucha contra el SIDA (apadrinamiento de madres con SIDA); ha reparado y acondicionado de la cárcel de Bangassou y Alindao; canalizando diez cruces, entre otras acciones.

FUNDACIÓN KIRIRA

La Fundación Kirira, que empezó a trabajar en campañas de sensibilización en Tharaka (Kenia) en 2001 al conocer que al 100% de las niñas se les practicaba la mutilación genital, actúa en dicho país por erradicar la cruel y ancestral costumbre de la ablación.

La Fundación Kirira nació con el objetivo de proveer de recursos al grupo Kirira Kenia para que pueda continuar con su plan de actuaciones contra la mutilación genital femenina y poder auxiliar a los niños y mujeres que sufren los males derivados del subdesarrollo y la pobreza.

La ONG Kirira, lleva 10 años trabajando en Tharaka, dotando económica mente la campaña de educación contra la mutilación genital femenina y la base su campaña la fundamento es la educación.

El objetivo de los voluntarios de Kirira, que están actuando ya en 27 escuelas de Tharaka, es explicar en qué consiste la mutilación genital y las consecuencias que tiene.

Una boda de leyenda
en el Castillo de Almodóvar

La celebración de nuestra historia de amor en el Castillo de Almodóvar será una emotiva boda realista. Ofrecemos una experiencia única para vivir su boda en exclusiva para ustedes. Ofrecemos un maravilloso espectáculo para su boda tan especial.

Un ambiente propicio para que las bodas sean hermosas, románticas... Diferentes espacios disponibles: el patio de armas, el salón con sus impresionantes arcos, el patio de alberca, con su maravilloso jardín... Y el menú, propio de reyes, a la altura de nuestra imaginación.

El Castillo de Almodóvar os brinda un escenario de ensueño para el día de vuestra boda.

Teléfono 957 624 010 - 607 358 012 | www.castillodealmodovar.com
www.castillodealmodovar.com

Antonio Torres



«Nuestro sistema de salud necesita un paso al frente»

Ó. CÓRDOBA

Antonio Torres, doctor en Medicina y Cirugía, es Jefe del Servicio de Hematología del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba y Catedrático de Patología Médica de la Facultad de Medicina de Córdoba.

- ¿Qué supuso para el trasplante de órganos la introducción del ciclosporina, de cuyo uso fue usted pionero?

- En España, y concretamente en el Hospital Reina Sofía, supuso la posibilidad de realizar trasplantes de órganos con las medidas profilácticas del rechazo más modernas. Yo empecé en 1982 y hasta dos o tres años después no se comenzó el trasplante cardíaco aquí, lo que fue posible gracias a la experiencia previa. Esto abrió nuevas posibilidades en todo el país, ya que era una droga de difícil manejo, pero que podía, como así ha sido, cambiar absolutamente el pronóstico y la posibilidad de hacer trasplantes de órganos.

- También fue usted precursor en nuestro país del trasplante de médula ósea.

- En España podemos decir que la era moderna del trasplante de médula ósea la protagonizamos nosotros aquí, en Córdoba, ya que hasta

El doctor Torres lleva más de treinta años trabajando en el Hospital Reina Sofía

entonces se había realizado en muy pocos casos, y todos a pacientes en fase terminal de la enfermedad, con una situación clínica muy mala, por lo que de esa época no hay supervivientes. Los primeros casos de trasplante de médula ósea que salieron adelante fueron de aquí, ya que empezamos a

hacerlo con pacientes en segunda remisión completa –y al poco tiempo en primera remisión–.

- ¿Qué significa exactamente el término 'remisión' en estos casos?

- Quiere decir que se ha obtenido una normalización de la enfermedad con un tratamiento previo, entonces el paciente se encuentra

bien.

- Y con estos trasplantes abrieron un nuevo camino.

- Efectivamente. Esto supuso, en primer lugar, un convencimiento de que era algo mejor que lo que se hacia antes y de que podíamos hacerlo sin mortalidad o con escasa mortalidad durante el trasplante. Aunque la decisión no fue fácil,

puesto que el paciente se encontraba bien, y era un riesgo. Pero nosotros teníamos la voluntad de no repetir los errores en la historia del trasplante de médula ósea. De la que se empezó a experimentar, consiguiendo los primeros éxitos en gemelos idénticos, porque no había problema de compatibilidad, pero que siempre se hacían en fases de la enfermedad en las que era muy difícil obtener una curación. Luego empezaron algunos casos, con un 10 ó 12 por ciento de curaciones en fases terminales, en sitios muy cualificados, como por ejemplo en Seattle, y poco a poco se extendió la posibilidad de hacerlo. Precisamente, nosotros nos apoyamos en la publicación de que se podía hacer en estado de remisión completa, y decidimos que había que avanzar en ese camino. Así comenzamos, y en estos 30 años la verdad es que se ha convertido en un programa de gran prestigio tanto en el hospital como en todo el país. Tenemos probablemente los mejores resultados en el trasplante de médula ósea, consiguiendo en algunas enfermedades una supervivencia del 100%. Además, se ha extendido la indicación, pues ya no se realiza sólo con donación de hermanos idénticos sino también con donantes no emparentados. De

El dato

Orgulloso por el premio Averroes. El doctor Torres ha recibido en fechas recientes el premio 'Averroes de Oro Ciudad de Córdoba 2010' en la categoría de ciencias médicas, concedido por la Asociación Profesional de Informadores Técnicos Sanitarios Círculo Averroes. El Jefe del Servicio de Hematología se muestra muy contento por su consecución, y por el hecho de que sea un premio concedido por un sector amplio de la sociedad civil, ya que le demuestra que los efectos de su trabajo llegan más allá del propio ámbito médico profesional.



Juguetes Mi Hobby

Tienda especializada en radio control y slot.
 - Scalextric, Niaco, Superslot, Slot-It...
 - Kyosho, HPI, Merlin, Walkera...
 - Airsoft y Paintball
 - Barcos y casas de madera
 - Juegos educativos y de construcción
 - Muñecas y accesorios: La Niña, C. González...
 - Trenes eléctricos
 - Juegos de mesa y estrategia
 - Modelismo estético
 - Puzzles y peluches
 - Disponemos de profesores para vuelo ric
 Presentando este cupón 5% de descuento.
 No acumulable a otras ofertas.

C/ Antonio Maura 37 (Ciudad Jardín) 957232311 mihobby@terra.es



“ Una de las características del ser humano es la capacidad de extraer consecuencias positivas de las peores catástrofes.

“ La investigación en el trasplante de médula ósea nace, curiosamente, tras los bombardeos de Hiroshima y Nagasaki.

hecho, actualmente hemos alcanzado unos límites con un cierto estancamiento en cuanto a resultados. Al fin y al cabo estamos hablando de enfermedades malignas, y aunque hemos optimizado al máximo el procedimiento, disminuyendo la mortalidad relacionada con él, la enfermedad de base juega un papel importante y para seguir avanzando tendremos que estudiar nuevos procedimientos de acondicionamiento, nuevas drogas, conseguir erradicar aún más la enfermedad residual, para poder avanzar más en este proceso.

- ¿Entonces cree que llegaremos a ver el fin de algunos tipos de cáncer, como la leucemia?

- Cuando terminé la carrera y estaba haciendo la especialidad, en el año 68, la probabilidad de remisión en el diagnóstico de una leucemia era de un 0%. La supervivencia era de entre 3 y 6 meses desde el diagnóstico. Actualmente podemos curar el 50% de leucemias linfoplásicas del adulto, algo más en niños; podemos curar un 80% de leucemia mieloide crónica; un 50-60% de linfomas resistentes; un 85-100% de las anemias aplásicas; gran número de inmunodeficiencias, enfermedades metabólicas, hemoglobinopatías... hay muchas enfermedades en las que nos vamos acercando al 100% de remisión. Así que, teniendo esa perspectiva que mencionábamos, en que hemos visto esta tremenda evolución, es de suponer que en los próximos 20 ó 30 años demos otro salto importante. Dicho esto, no creo que nunca lleguemos a la inmortalidad. Casi hemos superado las enfermedades infecciosas, las enfermedades neoplásicas las estamos superando poco a poco, pero surgirán otras enfermedades. En definitiva lo importante es que a cambiado muchísimo el pronóstico. Antes, cuando diagnosticabas una leucemia, era un diagnóstico de muerte. Ahora, como hemos dicho, curamos un gran porcentaje. En el Reina Sofía llevamos hechos casi 1.500 trasplantes en estos años y con ellos calculo que hemos salvado casi 1.000 vidas. Si bien es cierto que cuando lo comparas con lo que ocurre en una guerra donde una bomba puede destruir casi tantas vidas como las que hemos salvado en nuestra labor a lo largo de estos años, es un poco decepcionante. Por otra parte, es curioso pensar que, aunque sería mejor que no hubiese ocurrido, y probablemente hubiésemos alcanzado los conocimientos de una u otra forma, la investigación en el trasplante de médula ósea viene, precisamente, de los bombardeos de Hiroshima y Nagasaki.

- ¿Cómo es eso?

- En los primeros momentos tras el bombardeo, al hospital que había cerca de Hiroshima, comenzaron a acudir los supervivientes que no murieron con la honda expansiva, es decir, los que estaban a más de dos kilóme-

etros del epicentro, y empezaron a ver que los pacientes sangraban por la nariz, tenían diarreas sanguinolentas, el recuento de leucocitos era muy bajo... y aunque en un primer momento pensaron que era producto de algún arma bacteriológica que podían haber introducido, vieron que también el recuento de plaquetas era bajo, y descubrieron que los síntomas se debían a un fracaso de la médula ósea. Por lo que se comienza a extrapolar la

receptor, pertenece al donante, por lo que se empieza a pensar que es un verdadero trasplante. Luego se desarrollarían, a partir de estos experimentos, el concepto de célula madre, que es de donde parte la regeneración, y esto es muy importante porque permite que, en el año 1961-62, investigadores canadienses descubran que una sola célula puede generar todas las series, ya que al inyectarla de un ratón a otro, observan que forma colonias

sión. Y con estos primeros trasplantes se van despejando dudas, como la cantidad de médula que se necesita, en qué casos se puede hacer el trasplante... en definitiva, empieza un periodo tremendo de avances, aunque aún tímidos, ya que en 1971, Mortimer Bortin hace una revisión de los casos de trasplantes de médula en el mundo, sin contar con los realizados entre hermanos gemelos, y



El doctor Antonio Torres en su despacho del Hospital Reina Sofía

acción de la radiación ionizante sobre los seres humanos. Esto, que sucede en el año 1945, provoca que el *National Health Institute* de Estados Unidos, empiece a abrir programas de investigación sobre los efectos de las radiaciones ionizantes en los seres vivos. Y ahí comienzan a surgir los primeros experimentos: se protege con plomo el bazo en ratones, que luego son expuestos a radiación supraletal –que es la que se había calculado que recibieron los pacientes que se encontraban a una determinada distancia de las bombas–, y se comprueba que los ratones sobreviven, después se descubre que poniendo médula ósea de un ratón de la misma cepa a otro, previamente radiado, se evitaba su muerte. En principio se cree que es un efecto humorar; nadie piensa todavía que sea un trasplante hasta que unos años después, aproximadamente en 1956-57, cuando ya se estaban estudiando los cromosomas, se descubre que la médula que se ha reconstituido en el ratón

en el bazo del ratón radiado, y se descubre que todas las células de la sangre (hematíes, leucocitos, plaquetas...) vienen de una sola célula

mononuclear. En ese momento comienzan los primeros trasplantes clínicos, tras el accidente de unos físicos yugoslavos en una central nuclear, que son llevados a París, donde se les realiza un trasplante muy rudimentario, con varias médulas... y los pacientes hacen una especie de injerto puente, se reconstituyen autólogamente. Aunque probablemente no recibieron una radiación supraletal, fue uno de los primeros trasplantes de médula ósea. También se hace un trasplante en Seattle, en una gemela univitelina, que estaba terminal, y durante un tiempo se mantiene en remi-

“ Los primeros casos de trasplante de médula ósea que salieron adelante se realizaron aquí.

comprueba que de más de 200 realizados, ninguno sigue vivo. Más tarde, creo que es muy importante destacar la labor de Donnald Thomas, que fue premio Nobel en 1990, por toda una trayectoria de lucha hasta que consiguió desarrollar un procedimiento terapéutico no experimental, que es en el que se basa el actual. Todo esto hace pensar que una de las características del ser humano es la capacidad de extraer consecuencias positivas de las peores catástrofes.



EL CHALET

**957 27 18 12
605 82 94 54**

FUENGIROLA
Piso. 80 m², 3 dormitorios, amueblado, baño reformado, terraza 40 m², 2^a linea de playa, Zona Puerto. Disponible fines de semana y vacaciones. Precio: 400 €

CENTRO
Cochera recién reformada 8.000.000 ptas.

ZONA SANSUEÑA
1800 m², 380 constr. 6 dorm 4 baños, aseo, calefacc. suelo rdte. AA, mármol, tarima dormitorio principal, pozo, pisc. agua salada, 17 años, alarma, pista fronton, 1.600.000 €

ZONA BRILLANTE
140 m², 3 años, 3 dorm, 2 bños, salón, bajo con jardín particular, piscina, cochera, trastero, 299.900 € 49.900.000 pts

ZONA CARREFOUR SIERRA
128 m², 3 dorm, 2 baños, amplia terraza, vistas a la sierra, cochera, piscina, 330.557 € 55.000.000 pts

JARDINES LOS PATOS
Piso 182 m², 4 dorm, 2 baños y aseo, terraza exterior, patio de 50 m², AA, cochera 2 plazas. Venta 540.910 € Alquiler 1.000 €

farmacias

XII

FARMACIAS
DE GUARDIA

Información obtenida de la web del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba. Córdoba Sana no se hace responsable de los posibles cambios realizados por los autores. www.colegiofarmaceuticosdecordoba.com

DIA 3 VIERNES

HASTA LAS 22H.

ABIERTAS LAS 24H.

MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4 ZONA CENTRO

Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)

AVDA. DE AMÉRICA, 3 ZONA CENTRO

Junto al Ambulatorio

GRAN VÍA PARQUE, 59 ZONA CIUDAD

JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

DIA 2 JUEVES

HASTA LAS 22H.

LUCANO, 17 ZONA CASCO ANTIGUO

Junto a Plaza «El Potro»

CONDE DE GONDOMAR, 2 ZONA CENTRO

Plaza de las Tendillas (Centro)

MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4 ZONA CENTRO

Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)

LAS TENDILLAS ESQUINA A JESÚS

MARÍA ZONA CENTRO

CONCEPCIÓN, 6 ZONA CENTRO

AVDA. LAS OLLERÍAS, 45 ZONA ANTIG. HP-

TAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz

INFANTA DOÑA MARÍA, 2 ZONA CIUDAD

JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada

AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4 ZONA

CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambula-

torio Benito de Baños

CRUZ CONDE, 21 ZONA CENTRO

Esquina a Carretera Aeropuerto

LOPE DE HOCES, 7 ZONA PASEO DE LA

VICTORIA Esquina a Paseo de la Victoria

(Junto a la Zona)

HUERTA DEL RECUERO S/N ZONA NOREÑA

Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)

CINCO CABALLEROS, 9 ZONA CARLOS

III-SAGUNTO

EL ALMENDRO, 7 ZONA SANTA ROSA-

VALDEOLLEROS

GRAN VÍA PARQUE, 59 ZONA CIUDAD

JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

SAGUNTO, 13 ZONA CARLOS III-SAGUNTO

Junto al Ambulatorio

GRAN VÍA PARQUE, 59 ZONA CIUDAD

JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

DIA 4 SABADO

HASTA LAS 22H.

MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4 ZONA CENTRO

Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)

CONCEPCIÓN, 6 ZONA CENTRO

AVDA. LAS OLLERÍAS, 45 ZONA ANTIG. HP-

TAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz

INFANTA DOÑA MARÍA, 2 ZONA CIUDAD

JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada

AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4 ZONA

CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambula-

torio Benito de Baños

JEREZ, 1 ZONA SECTOR SUR Junto al

Ambulatorio

GRAN VÍA PARQUE, 59 ZONA CIUDAD

JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

DIA 5 DOMINGO

HASTA LAS 22H.

MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4 ZONA CENTRO

Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)

AVDA. DE AMÉRICA, 3 ZONA CENTRO

Junto al Ambulatorio

GRAN VÍA PARQUE, 59 ZONA CIUDAD

JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

DIA 6 LUNES

HASTA LAS 22H.

CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA

TENDILLAS) ZONA CENTRO Plaza de las

Tendillas (Centro)

MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4 ZONA CENTRO

Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)

CONCEPCIÓN, 6 ZONA CENTRO

AVDA. LAS OLLERÍAS, 45 ZONA ANTIG. HP-

TAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz

INFANTA DOÑA MARÍA, 2 ZONA CIUDAD

JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada

AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4 ZONA

CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambula-

torio Benito de Baños

JEREZ, 1 ZONA SECTOR SUR Junto al

Ambulatorio

GRAN VÍA PARQUE, 59 ZONA CIUDAD

JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

DIA 7 MARTES

HASTA LAS 22H.

LUCANO, 17 ZONA CASCO ANTIGUO

Junto a Plaza «El Potro»

CONDE DE GONDOMAR, 2 ZONA CENTRO

Plaza de las Tendillas (Centro)

MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4 ZONA CENTRO

Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)

CINCO CABALLEROS, 9 ZONA CARLOS

III-SAGUNTO

EL ALMENDRO, 7 ZONA SANTA ROSA-

VALDEOLLEROS

GRAN VÍA PARQUE, 59 ZONA CIUDAD

JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

SAGUNTO, 13 ZONA CARLOS III-SAGUNTO

Junto al Ambulatorio

GRAN VÍA PARQUE, 59 ZONA CIUDAD

JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

DIA 8 MIÉRCOLES

HASTA LAS 22H.

CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA

TENDILLAS) ZONA CENTRO Plaza de las

Tendillas (Centro)

MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4 ZONA CENTRO

Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)

CONCEPCIÓN, 6 ZONA CENTRO

AVDA. LAS OLLERÍAS, 45 ZONA ANTIG. HP-

TAL MILITAR Antiguo Obispo Pérez Muñoz

INFANTA DOÑA MARÍA, 2 ZONA CIUDAD

JARDÍN Frente Iglesia La Inmaculada

AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4 ZONA

CARLOS III-SAGUNTO Frente al Ambula-

torio Benito de Baños

JEREZ, 1 ZONA SECTOR SUR Junto al

Ambulatorio

GRAN VÍA PARQUE, 59 ZONA CIUDAD

JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

DIA 9 VIERNES

HASTA LAS 22H.

LUCANO, 17 ZONA CASCO ANTIGUO

Junto a Plaza «El Potro»

CONDE DE GONDOMAR, 2 ZONA CENTRO

Plaza de las Tendillas (Centro)

MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4 ZONA CENTRO

Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)

CINCO CABALLEROS, 9 ZONA CARLOS

III-SAGUNTO

EL ALMENDRO, 7 ZONA SANTA ROSA-

VALDEOLLEROS

GRAN VÍA PARQUE, 59 ZONA CIUDAD

JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

SAGUNTO, 13 ZONA CARLOS III-SAGUNTO

Junto al Ambulatorio

GRAN VÍA PARQUE, 59 ZONA CIUDAD

JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

DIA 10 VIERNES

HASTA LAS 22H.

LUCANO, 17 ZONA CASCO ANTIGUO

Junto a Plaza «El Potro»

CONDE DE GONDOMAR, 2 ZONA CENTRO

Plaza de las Tendillas (Centro)

MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4 ZONA CENTRO

Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)

CINCO CABALLEROS, 9 ZONA CARLOS

III-SAGUNTO

EL ALMENDRO, 7 ZONA SANTA ROSA-

VALDEOLLEROS

GRAN VÍA PARQUE, 59 ZONA CIUDAD

JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

SAGUNTO, 13 ZONA CARLOS III-SAGUNTO

Junto al Ambulatorio

GRAN VÍA PARQUE, 59 ZONA CIUDAD

JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

DIA 11 SABADO

HASTA LAS 22H.

LUCANO, 17 ZONA CASCO ANTIGUO

Junto a Plaza «El Potro»

CONDE DE GONDOMAR, 2 ZONA CENTRO

Plaza de las Tendillas (Centro)

MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4 ZONA CENTRO

Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)

CINCO CABALLEROS, 9 ZONA CARLOS

III-SAGUNTO

EL ALMENDRO, 7 ZONA SANTA ROSA-

VALDEOLLEROS

GRAN VÍA PARQUE, 59 ZONA CIUDAD

JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

SAGUNTO, 13 ZONA CARLOS III-SAGUNTO

Junto al Ambulatorio

GRAN VÍA PARQUE, 59 ZONA CIUDAD

JARDÍN Esquina a Carretera Aeropuerto

DIA 12 DOMINGO

HASTA LAS 22H.

LUCANO, 17 ZONA CASCO ANTIGUO

Junto a Plaza «El Potro»

CONDE DE GONDOMAR, 2 ZONA CENTRO

Plaza de las Tendillas (Centro)

MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4 ZONA CENTRO

eb m en buenas manos



El tabaquismo pasivo en los niños

el bebé y la salud 16

La castaña, producto de temporada

comer sano 18

El novedoso entrena- miento excentrico

deporte 21

El esquí, deporte de invierno

bienestar 22



RESTAURANTE “MESÓN DEL TORO”

**Feliz Navidad a todos
los cordobeses**

C/ Fuente de los Picadores, 1
957 28 05 03 - 957 27 05 47



el odontólogo responde eb m

La caries dental es una enfermedad multifactorial

La Caries, higiene bucodental

POR EL DOCTOR RAFAEL GUTIÉRREZ DE RAVÉ,
DOCTOR DE CLÍNICA C.I.D.

La caries es una enfermedad multifactorial que se caracteriza por la destrucción de los tejidos del diente como consecuencia de la desmineralización provocada por los ácidos que genera la placa bacteriana a partir de los restos de alimentos, que se exponen a las bacterias que fabrican ese ácido. La destrucción química dental se asocia a la ingesta de azúcares y ácidos contenidos en bebidas y alimentos. La caries dental se asocia también a errores en las técnicas de higiene así como pastas dentales inadecuadas, falta de cepillado dental, ausencia de hilo dental, así como también con una causa genética. Es importante la influencia del pH de la saliva en relación a la caries. Tras la destrucción del esmalte ataca a la dentina y alcanza la pulpa dentaria produciendo su inflamación, pulpitis, y posterior necrosis (muerte pulpar). Si el diente no es tratado puede llevar posteriormente a la inflamación del área que rodea el ápice (extremo de la raíz) produciéndose una periodontitis apical, y pudiendo llegar a ocasionar un granuloma periapical, absceso y celulitis maxilodental es decir difusión de la infección a tejidos blandos faciales.

Etiología de la caries, Causas

Las caries comienzan en el esmalte exterior y se extienden por la dentina y la pulpa interior.

La caries dental es una enfermedad multifactorial, lo que significa que deben concurrir varios factores para que se desarrolle. Hasta el momento se consideran cuatro factores fundamentales:

Anatomía dental: la morfología de su superficie y su localización en la boca hace que los dientes retengan más o menos placa dental. Por ejemplo, los dientes posteriores molares y premolares, son más susceptibles a la caries ya que su morfología es más anfractuosa y además presentan una cara oclusal donde abundan los surcos, fosas, puntos y fisuras, y la lengua no limpia tan fácilmente su superficie; las zonas que pueden ser limpiadas por las mucosas y por la lengua se denomina zona de autoclisis. Además es necesario considerar el rol del huésped, es decir el paciente en una mayor o menor incidencia, debido a una tendencia genética heredada o bien por problemas so-

cioeconómicos, culturales y relacionados al estilo de vida, estos últimos condicionarán sus hábitos dietéticos y de higiene oral.

1. Tiempo: la placa dental es capaz de producir caries debido a la capacidad acídigena y acidoresistente de los microorganismos que la colonizan, de tal forma que los azúcares fermentables en la dieta no son suficientes, sino que además éstos deben actuar durante un tiempo prolongado para mantener un pH ácido constante a nivel de la unión placa-esmalte. De esta forma el elemento tiempo forma parte primordial en la causa de la caries. Un órgano dental es capaz de resistir 2 h por día de desmineralización sin sufrir lesión en su esmalte, la saliva tiene un componente buffer o amortiguador en este fenómeno pero el cepillado dental proporciona esta protección, es decir, 30 min posterior a la ingesta de alimentos el órgano dental tiene aún desmineralización, la presencia de azúcar en la dieta produce 18 h de desmineralización posterior al cepillado



Tejidos dentales

El esmalte dental: es un tejido duro, acelular (por lo tanto no es capaz de sentir estímulos), que cubre la superficie de la corona del diente. Está compuesto por:

- Un 96% de materia inorgánica (cristales de hidroxiapatita).

- Un 2% de materia orgánica.

- Un 2% de agua.

La dentina: la dentina es un tejido duro y con cierta elasticidad, de color blanco amarillento, no vascularizado, que está inmediatamente por debajo del esmalte. Es un tejido que en su parte más interna contiene las prolongaciones de una célula llamada odontoblasto localizada en la pulpa. Está compuesta por:

- Un 70 % de tejido inorgánico compuesto por cristales de hidroxiapatita.

- Un 18% formado por materia orgánica, proteínas colágenas, responsables de esa elasticidad.

- Y un 12% de agua.

El cemento radicular: es un tejido duro,

dental independientemente de la presencia de un cepillado de calidad en el paciente.

2. Dieta: la presencia de carbohidratos (azúcares) fermentables en la dieta condiciona la aparición de caries. Pero es necesario aclarar que el metabolismo de los hidratos de carbono se produce por una enzima presente en la saliva denominada alfa amilasa salival, esta es capaz de degradar el almidón hasta maltosa y de acuerdo al tiempo que permanezca el bolo en la boca podría escindirlo hasta glucosa, esto produce una disminución en el pH salival que favorece la desmineralización del esmalte. Un proceso similar sucede a nivel de la placa dental, donde los microorganismos que la colonizan empiezan a consumir dichos carbohidratos y el resultado de esta metabolización produce ácidos que disminuyen el pH a nivel de la interfase placa-esmalte.

3. Bacterias: aquellas capaces de adherirse a la placa bacteriana formando un «biofilm» o película adhesiva de esta manera evaden los sistemas de defensa del huésped. Inicialmente en el biofilm se encuentra una gran cantidad de bacterias con poca capacidad de formar ácidos, pero estas posteriormente, debido a las condiciones de anaerobiosis (falta de oxígeno) de las capas más profundas son reemplazadas por un predominio de bacterias gram negativas y es en este momento cuando se denominada a la placa «cariogénica» es decir capaz de producir caries dental.

parecido al hueso, que rodea la superficie externa de la raíz. Está en íntimo contacto con unas fibras llamadas ligamento periodontal que une este tejido al hueso. La composición del cemento posee distintos factores que modifican esta composición, normalmente:

- En el adulto consiste en alrededor de 45-50% de sustancias inorgánicas (fósforos de calcio).

- 50-55% de material orgánico colágeno y agua.



Obstrucciones de la vía lagrimal

Estos síntomas suele estar originados por una obstrucción a nivel de la vía lagrimal

UNIDAD DE VÍA LACRIMAL, INSTITUTO
DE OFTALMOLOGÍA LA ARRUFADA,
HOSPITAL LA ARRUFADA

Un motivo frecuente en la consulta del oftalmólogo es el de «me llora el ojo, doctor». Esta queja suele ir con frecuencia acompañada de secreciones o legañas, y además el ojo del paciente suele verse cargado de lágrimas, e incluso a veces ya derramándose en ese momento alguna de ellas por su mejilla.

Además del lagrimeo y algunas legañas, la importancia del cuadro se agrava por el aumento de aparición de infecciones en forma de conjuntivitis o queratitis, adquiriendo a veces la entidad de grandes abscesos en saco lagrimal que precisan intensos tratamientos de antibióticos y antiinflamatorios sistémicos.

Estos síntomas suele estar originados por la obstrucción a nivel de la vía lagrimal, que es el conducto que lleva la lágrima desde el ángulo interno del ojo hasta el interior de la fosa nasal. Dicha obstrucción suele estar provocada por inflamaciones e infecciones que acaban cerrando la pequeña luz de ese conducto. En algunas ocasiones esto ocurre desde el nacimiento por imperforación de una valvulita, por lo que tiene unas características diferentes a la obstrucción en el adulto en esos casos.

Además del lagrimeo y algunas legañas, la importancia del cuadro se agrava por el aumento de aparición de infecciones en forma de conjuntivitis o queratitis, adquiriendo a veces la entidad de grandes abscesos en saco lagrimal que precisan intensos tratamientos de antibióticos y antiinflamatorios sistémicos.

El tratamiento definitivo de estas obstrucciones de la vía lagri-



Un equipo trabaja en el simulacro

mal consiste en la realización quirúrgica de un nuevo conducto que permita el paso de la lágrima y que no quede ésta estancada. Esta vía alternativa puede realizarse a través de la piel junto a la base palpebral (vía clásica) o más recientemente por la nariz o con láser aprovechando los conductillos lagrimales. Las ventajas en estas vías modernas es evitar heridas y cicatrices en la piel de la cara, y precisar una anestesia menos lesiva (anestesia local), lo

cual permite una rehabilitación mucho más precoz.

En los casos congénitos, la popular «rija» suele tratarse en los primeros meses con presiones sobre el saco lagrimal (sobre el ángulo interno del ojo), y en ocasiones añadiendo un antibiótico tópico cuando existen conjuntivitis de interés. Si no hay curación espontánea a los 6-8 meses de vida, suele realizarse un sondaje (pasar un desatascador por el conducto cerrado) bajo anestesia

inhalatoria y de forma ambulatoria, resolviéndose favorablemente la gran mayoría de las veces. Sólo en casos poco frecuentes se precisa de intubaciones de la vía lagrimal que se dejan unos 6 meses antes de ser retirados.

Rafael Sánchez Pedraza

edificio LA PALMERA

(Situación Plaza de la Palmera, Ciudad Jardín)

Pisos de 2 dormitorios, áticos y locales comerciales

ENTREGA FINAL DEL 2010

PROMUEVE MARRUBICOR, S.L.

INFORMACIÓN y VENTA:
C/Domingo Muñoz, 1. Primera Planta
Télf. 957 49 78 42



El tabaquismo pasivo causa 165.000 muertes anuales en niños, según la OMS

La mayoría de las muertes se produce en los países más pobres, asociadas a enfermedades infecciosas, cuyos efectos se agravan con la combinación con el humo del tabaco

FUENTE: BEBÉS Y MÁS

<http://www.bebesymas.com/salud-infantil/el-tabaquismo-pasivo-causa-165000-muertes-anuales-en-ninos-segun-la-oms>

Noticias como esta siempre son un motivo de preocupación entre los pediatras.

Y es que según un estudio que publica la prestigiosa revista *The Lancet*, y del que se hace eco la web española Jano, el tabaquismo pasivo causa 165.000 muertes anuales en

niños.

Y ojo que esto lo suscribe no sólo la revista, de reconocido prestigio, sino que la propia Organización Mundial de la Salud publica este dato en su web, como uno de los más preocupantes actualmente.

Aún así conviene matizar una serie de aspectos, muy importantes para comprender los datos del estudio y, sobre todo, sacar las conclusiones que nos ayuden a revertir esta situación.



Según la OMS el tabaquismo pasivo causa miles de muertes de niños al año

Datos sobre el efecto del tabaquismo pasivo en niños

Lo primero a destacar es que los datos se refieren al año 2004, ya que este es el último año en el que la OMS dispone de datos con los que poder hacer una estadística tan global.

Los resultados afirman que el 1% de las muertes producidas en el planeta se deben al tabaquismo pasivo. Es una afirmación muy seria, ya que estaríamos afirmando que 165.000 niños murieron como consecuencia de ello.

La clave de esto reside en que casi la mitad de los varones y un tercio de la población femenina e infantil están expuestos de forma pasiva al humo del tabaco de forma más o menos habitual. El problema es que la mitad de las muertes por tabaquismo pasivo se dieron en mujeres, ocupando el segundo lugar los niños y el tercero los varones.

La mayoría de las muertes se produce en los países más pobres, asociadas a en-

fermedades infecciosas, cuyos efectos se agravan con la combinación con el humo del tabaco.

¿Qué conclusiones podemos sacar de este estudio?

Los datos del estudio se refieren al año 2004. Los más «atrevidos» protestarán diciendo que esos datos están desfasados, y es posible que lleven razón.

Sin embargo también es posible que el desfase haga que datos de años posteriores puedan ser peores que los presentados, ya que muchas de las medidas antitabaco que por fin se están aplicando en muchos países, son posteriores al año al que se refieren los datos; por lo que estos aún podrían ser peores en años como 2005, 2006 ó 2007, por ejemplo.

El 1% de las muertes producidas en el planeta se deben al tabaquismo pasivo.

Y aún con estas medidas en marcha, está por ver el impacto real que tienen en nuestra salud y sobre todo en la de nuestros pequeños, ya que como todos sabemos estas medidas aún no son del todo «completas»: aún hay muchos locales donde es fácil que el humo pase de la zona de fumadores a la de no fumadores; o simplemente que no se respeten esas áreas, como ocurre incluso en los hospitales, donde por desgracia no constituye ninguna sorpresa descubrir fumando no sólo a integrantes del personal (casos excepcionales y generalmente criticados por los compañeros, afortunadamente)... sino a los propios pacientes, en cualquier hueco o escondite que puedan encontrar dentro del recinto.

Por otro lado, es muy importante destacar que, a pesar de su menor exposición, los niños pequeños y las madres sufren

muchísimo más las consecuencias del tabaquismo pasivo.

Este dato es tan llamativo que debería replantear mucho los hábitos del tabaco en los progenitores que fumen en casa: el Estado, los gobiernos autonómicos, locales, etc, pueden hacer mucho por mejorar la calidad de vida de todos en general con las prohibiciones sobre fumar en sitios donde pueda ser perjudicial para otros.

Pero si esa actitud no se lleva a cabo en las propias casas, entonces el daño seguirá produciéndose, con las terribles consecuencias que vemos en el estudio.

¿Qué podemos hacer para evitar el tabaquismo pasivo en niños?

La respuesta es clara... no fumar. De acuerdo en que es drástica, pero este artículo es una excelente oportunidad para plantearse dejar de hacerlo. Al fin y al cabo el tabaco produce casi seis millones de muertes directas al año, una cifra brutal.

Pero es que encima vemos que, de forma pasiva, mata anualmente al 1% de la población mundial, afectando nada menos que a 165.000 niños.

En caso de fumar, la recomendación es evitar hacerlo delante de los niños, y procurando salir al patio interior o terraza, si es posible.

Pero la mejor opción es, desde luego, por los propios papás y por sus hijos, dejar de hacerlo.

Al fin y al cabo, ¿no está un padre dispuesto a todo por sus hijos?

A pesar de su menor exposición, los niños pequeños y las madres sufren muchísimo más las consecuencias del tabaquismo pasivo



hola paris!
Perfumería
Estética
Alta peluquería

Plaza Colón, 27
14001 Córdoba
957 47 84 95
957 48 61 23

Hobby Edisol S.L.

POLY
TIENDA ASOCIADA

¡¡Tu tienda de confianza!!

**ENCUENTRA TODOS TUS JUGUETES Y HOBBIES
A LOS MEJORES PRECIOS**

**MAQUETAS, RADIO CONTROL BATERÍA Y EXPLOSIÓN
(REPUESTOS Y REPARACIÓN), VEHICULOS DE COLECCIÓN, SLOT,
CASAS DE MUÑECAS, TRENES, VIDEOJUEGOS, ...**



¡¡ No te lo puedes perder!!



**Estamos en: C/ Tras la Puerta, s/n (Junto Avda. Barcelona)
14010 CÓRDOBA**

TELF. 957071618 - Móvil: 691762849

E-mail: info@hobbyedisol.com - Web: www.hobbyedisol.com

La castaña, un alimento de temporada

Las castañas son muy apreciadas, tanto por sus propiedades como por su sabor

Este año vuelven a proliferar en Córdoba los numerosos puestos de castañas asadas al estilo tradicional típicas de la estación en la que nos encontramos.

La castaña es el fruto del castaño común (*Castanea sativa*) y fue introducida en la península Ibérica por los romanos debido a su afición por este producto tí-

intestinal y la prevención del cáncer de colon; su alta concentración de potasio ayuda a prevenir problemas de hipertensión. Para mujeres que estén amamantando o que tengan anemia; son altamente saludables por su contenido en minerales esenciales. Además, son ricas en carbohidratos complejos de absorción lenta lo

conservar la memoria en buenas condiciones.

Pueden ser consumidas tanto crudas como elaboradas de diferentes formas. En Córdoba, lo más común es comerlas asadas –bien en casa o bien adquiridas en un puesto de castañeras– pero además, existen numerosas formas de elaborarlas.

Podemos prepararlas para sopa, guarnición o en puré. En repostería se utilizan para flanes, tartas, bizcochos, cremas o los famosos *marrón-glacé*. Se pueden usar para elaborar panes o bien guardientes de castaña.

Otro producto menos conocido es la leche de castañas, bebida digestiva y de agradable sabor que puede ser empleada en repostería.



pico de los bosques italianos que les llevó a extender esta especie por todo el Imperio hasta tal punto que actualmente se considera una especie autóctona.

Las castañas tienen numerosas propiedades beneficiosas para nosotros. Como por ejemplo un alto contenido en fibra, por lo que son beneficiosas para en tránsito

que favorece el control de los niveles de azúcar y dan sensación de saciado. Tienen propiedades antiinflamatorias, antidepresivas y contra el estrés. Poseen pocas calorías –170 kilocalorías por cada 100 gramos–. Su consumo está especialmente recomendado para niños, ancianos y convalecientes y se consideran beneficiosas para

Al contrario que el año pasado, cuando la cosecha de castañas fue menor debido a las lluvias, este otoño podemos ver puestos de castañas asadas por toda la ciudad



Castañas antes de ser recogidas

Fuente de vitamina B3. Las castañas son ricas en vitaminas B3 y E, además de en diversos minerales como: Fósforo, Magnesio, Calcio, Potasio, y Hierro. Por todo ello su consumo es recomendable para combatir el estrés o la depresión; durante la lactancia y el embarazo; mejora el transito intestinal por su alto contenido en fibra –por lo que ayuda a prevenir el cáncer de colon–; es antiinflamatoria y previene problemas cardiovasculares y degenerativos; además son buenas para la memoria y son recomendables cuando se tienen problemas de próstata o anemia.



Te mereces un Mercedes.
Nuevo Viano MARCO POLO.

Más espacio para tus sueños y una libertad infinita: el concepto inteligente de espacio con su sistema de suelo con carriles y un techo elevable,

te permiten viajar de manera más flexible.
www.mercedes-benz.es



Mercedes-Benz

EL DIRECTORIO DE CÓRDOBA SANA

CENTRO DE ESTIMULACIÓN Y LOGOPEDIA

celinfor@vodafone.es
• Estimulación temprana
• Dificultades del aprendizaje
• Alteraciones del habla, de la voz, afasias, disartrias, sorderas, etc...
Tlf. 957 47 40 78
Avda. América, 21 bjo. dcha.
14008 Córdoba

Carmen de la Torre Cecilia

Doctor en Medicina y Cirugía
Especialista en Pediatría

C/ Isla de Lanzarote, 3
Edif. Los Girasoles II, Portal A - 1ºC - (Zona Noreña)
Telf. 957 46 64 00 - 14011 Córdoba

AZANA

Proyectos de Reforma
Proyectos de Decoración.
Estudio del color.

Calle Cañito Bazan, s/n
14011 CORDOBA - tlf.: 957 329 638
azanadecoracion@hotmail.com

Vajillas San Claudio en:

www.fuentesguerraregalos.com

FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA SANTA MARINA



C/ Mayor de Santa Marina, 6
Telf. 957 48 75 43 - 615 22 49 83

SERRANO

les desea
felices fiestas

Plaza de los Carrilos, 5
Tlf. 957 47 36 36.
Jesús y María, 8
Tlf. 957 47 14 00.
Serrano Hipico
Tlf. 957 40 36 99.

Impresión
DVERTIGO

COMBATE LA CRISIS

TU PUBLICIDAD ...
A UN PRECIO

DVERTIGO.

para que la
"desaceleración"
no te afecte

• diseño • cartelería • revistas •
imágenes corporativas •
• impresión digital •
• láser • sellos •

Pol. Ind. Tecnocordoba
C/ Estonia, Parc. ME2, nave 8A
14014 Córdoba
957 083 587 - 957 322 018
e-mail: info@dvertigo.com

Córdoba sana



LES DESEA
UNAS FELICES FIESTAS
Y UN PROSPERO 2011

TECNO-MOVIL

- Liberación de móviles y consolas
- Todos tipo de accesorios para tu móvil

Este mes al liberar tu móvil te regalamos una funda
Visita nuestra web: www.tecno-movil.com



C/ Reyes Católicos, 24 (junto Diputación)
14001 - Córdoba Tel-Fax: 957 496 806 -
info@tecnomovil.com

MENSAJOVA

LA NUEVA MENSAJERIA

- ✓ Servicios locales en moto URGENTE
- ✓ Servicios locales en coche URGENTE
- ✓ Servicio coche directo, sin esperas a cualquier parte de la región

957 08 23 46 - 637 552 102

DE CÓRDOBA
Y PARA CÓRDOBA

BioCórdoba 2010 cierra con éxito su primera edición bienal

Una de las novedades de esta edición ha sido el **ECOMercado** que, ubicado en el centro de la ciudad, ha reunido a una treintena de empresas que han dado a conocer sus productos al público en general.

La XIV edición de BioCórdoba, organizada por la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía, la Diputación Provincial de Córdoba y las asociaciones CAAE y EPEA, ha cerrado sus puertas con el respaldo del público y los profesionales al nuevo modelo del encuentro que ha combinado los contactos profesionales y las jornadas técnicas con un mercado de venta directa. La nueva estructura responde a las necesidades del sector ecológico con un programa enfocado a la consolidación este modelo agroalimentario mediante el incremento del consumo y la mejora de la distribución y comercialización de alimentos ecológicos. Esta es la primera edición bienal de BioCórdoba, ya que el año pasado el sector decidió sustituir la feria por un encuentro profesional debido a la difícil situación económica.

Una de las novedades de esta edición ha sido el ecomercado que, ubicado en el centro de la ciudad, ha reunido a una treintena de empresas que han dado a conocer sus productos al público en general. A pesar de que la lluvia del sábado deslució el evento, fueron muchos los visitantes que se han acercado desde el viernes hasta el domingo a este mercado de venta directa para interesarse por los alimentos ecológicos y hacer sus compras. Una amplia oferta de productos ha mostrado durante tres días la variedad de alimentos ecológicos de la que disponen los consumidores: carnes, quesos, embutidos, aceite,

Numerosos ciudadanos se acercaron al ecomercado durante el fin de semana, a pesar del mal tiempo



Entrada al ECOMercado situado en el Paseo de la Victoria

frutas, verduras, chocolate, pescado e incluso productos cosméticos elaborados con materias primas ecológicas son algunos de los productos que cordobeses y visitantes han podido adquirir en el mercado.

Las actividades dirigidas a los profesionales, celebradas en la sede de la Diputación cordobesa, también han obtenido el respaldo del sector. Las Jornadas «Producción Ecológica, futuro y oportunidades para el medio rural» que abrieron el programa de BioCórdoba 2010 fueron acogidas con gran interés por los operadores ecológicos, un centenar de profesionales acudió a las charlas y presentaciones del Palacio de la Merced, sede de la Diputación Provincial de Córdoba. Las ponencias incluidas en el programa abordaron algunos de los retos del sector como la comercialización y el consumo interno. Se

presentaron los últimos datos sobre el sector, donde la producción sigue aumentando y también se detecta un incremento del consumo y de la presencia de estos alimentos en el mercado nacional.

El aceite de oliva virgen extra ecológico ha sido el protagonista de las Jornadas Biolmed, I Simposio y Muestra BIOL «Calidad del aceite de oliva ecológico», un proyecto de cooperación entre cuatro países mediterráneos (España, Italia, Grecia y Malta) para impulsar la competitividad de los alimentos ecológicos, en particular los obtenidos del olivar. Estas jornadas incluyeron el I Encuentro estatal de catadores de aceite de oliva ecológico y diversas ponencias sobre este producto esencial de la dieta mediterránea.

Otro de los pilares de BioCórdoba son los contactos empresariales, unas 50 empresas participantes en una misión comercial

Los profesionales han mantenido reuniones comerciales con empresas de distribución nacional e importadores de seis países

inversa mantuvieron reuniones con importadores procedentes de Estados Unidos, Hungría, Portugal, Alemania, México y Reino Unido. También se han impulsado los contactos comerciales con las principales empresas de distribución nacional para potenciar la presencia de los alimentos ecológicos en los lineales.

La investigación y la innovación son fundamentales para el sector agroalimentario ecológico. En este sentido, se ha potenciado la transferencia efectiva de los resultados de la investigación a las empresas. Grupos de investigación en distintas áreas de interés para el sector se han reunido en BioCórdoba 2010 para poner en común el desarrollo de sus trabajos e iniciativas.

Concursos internacionales

El Palacio de la Merced acogió el viernes 19 de noviembre la entrega de premios de la XI Cata-Concurso Internacional de Vinos Ecológicos, EcoRacimos y la IX Internacional de Aceites Ecológicos, EcoTrama, premios a los que se presentaron 137 muestras de vino y 44 de aceite ecológicos procedentes de diferentes países como España, Francia, Italia, Grecia o Portugal.

El acto contó con la presencia de la delegada de Medio Ambiente y Promoción Agropecuaria, Pilar García, la secretaria general del Medio Rural y la Producción Ecológica de la Junta de Andalucía, Mabel Salinas, y los presidentes de las asociaciones EPEA y CAAE, Juan Manuel Luque y Francisco Casero.

En vinos ecológicos en la XI edición de ECORACIMOS 2010, las Medallas de Oro, Premio Especial Diputación de Córdoba, han sido concedidas a los vinos ecológicos Ermita de Petrer Reserva de Bodegas Bocopa (Alicante) y a Piedra Luenga PX de Bodegas Robles (Montilla, Córdoba).

En el IX Concurso ECOTRAMA 2010, el primer Premio Diputación de Córdoba y Medalla de Oro se ha otorgado a Frantoi Cutrera Di Cutrera Giovanni (Ragusa, Italia) por su aceite ecológico Primo. Es la primera vez que una almazara italiana se lleva el primer premio en este Concurso Internacional.

De la tierra, sano y natural.
Productos ecológicos, artesanales y de comercio justo.

Avda. de los Custodios 5
14004 Córdoba
Tel. y Fax 957 414050

compraenicasa@almocafre.com
www.almocafre.com

almocafre
COOPERATIVA DE COMERCIO ECOLÓGICO

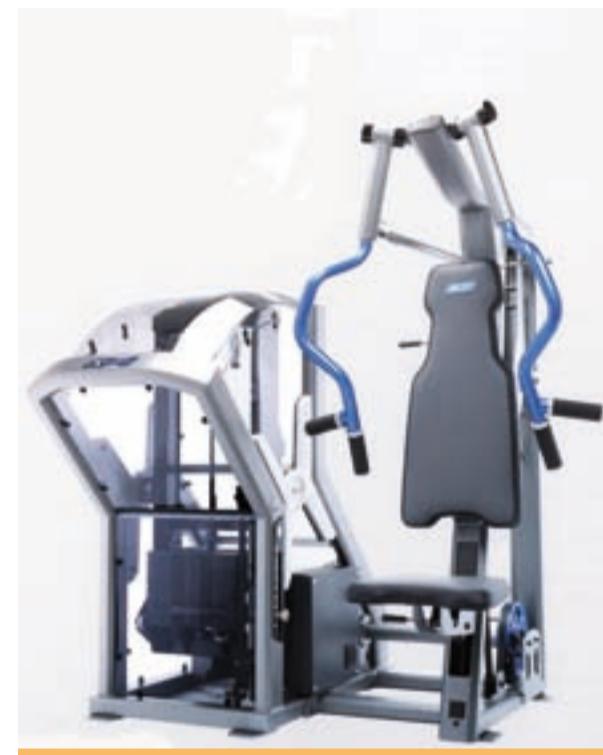
Este método es el más utilizado por deportistas de alto rendimiento que necesitan **incrementar la fuerza máxima**. También es muy utilizado por culturistas.

El novedoso sistema de entrenamiento excéntrico

Cuando los profesionales del ejercicio físico y de la salud hablamos de **movimientos excéntricos**, no nos referimos a movimientos raros o poco comunes; con este término hacemos alusión a «una fase de cualquier movimiento en la cual desaceleramos una carga externa» (Albert, M. 1991). Con términos sencillos: al bajar escaleras, en el momento del contacto con el suelo estamos frenando gran parte de nuestro peso corporal; se podría decir que la acción de bajar las escaleras tiene un gran componente excéntrica. Otros movimientos cotidianos como retener a nuestro perro cuando tira de la correa, saltar, agacharte a dejar un objeto en el suelo... también exigen un gran ejercicio excéntrico (o componente **negativo** si hablamos con términos culturistas).

«Algunas ventajas claras del entrenamiento excéntrico en **pacientes de edad avanzada** se pueden encontrar en la tolerancia al ejercicio y la motivación» (Albert, M. 1991). Para este tipo de pacientes es interesante el efecto protector que este entrenamiento brinda frente a las caídas ocasionales que pueden sufrir.

En otro ámbito deportivo, todos sabemos que **la fuerza** es una cualidad física fundamental, siendo el entrenamiento de la fase excéntrica el más utilizado en la actualidad (en la carrera, el tenis, el voleibol, baloncesto, gimnasia, golf, esquí...) no solo por su efecto protector frente a las



Una de las máquinas usadas en este entrenamiento

lesiones, sino también porque mediante este tipo de entrenamiento conseguimos aplicar hasta un **40% más** de fuerza y lograr así

mejores resultados. Las **personas que quieran aumentar su fuerza** y que han visto estancada su progresión sólo pueden va-

larse de este tipo de entrenamiento para verse satisfechas, puesto que «induce mayores picos de fuerza que cualquier otra modalidad» (Tous, 2000).

Aplicado al **mundillo del fitness** y en entrenamientos de grupos musculares aislados, el entrenamiento excéntrico (**negativo**) presenta muchas ventajas, tales como: Menor tiempo necesario para la mejora muscular. Fuerza al músculo para trabajar las fibras rápidas, incrementando la fase explosiva. Aumenta la actividad neurológica en las fibras motoras. Comparándola con la fase concéntrica, se alcanza el fallo muscular de forma más rápida. Necesita menos volumen de oxígeno, por lo que aumenta menos la presión arterial durante el ejercicio. Produce una mayor estimulación de las estructuras pasivas (huesos, ligamentos, tendones y cartílagos), etc.

El problema surge a la hora de realizar este tipo de entrenamiento en solitario

y de forma segura, pero un grupo de científicos escandinavos y después de años de estudio, han conseguido diseñar a la perfección las máquinas **X-Force**, las cuales nos sirven como herramienta para entrenar de este modo tan limpio y eficiente, las cuales, y como exclusiva mundial, las podemos disfrutar en nuestra ciudad a partir de este mes de Diciembre, ya que **Club Gym Sierra**, un Club pionero y a la vanguardia de las nuevas tecnologías, siguiendo su slogan **«en este Club si te cuidamos»**, ofrecerá este tipo de entrenamiento a sus clientes, programando alguna jornada de puertas abiertas, a fin de que aquellas personas que lo deseen tengan la oportunidad de probarlas.

Jorge Castaño Castillo (Licenciado en Ciencias de la Actividad física y el Deporte; Diplomado en fisioterapia; Experto universitario en entrenamiento personal; Entrenador personal NSCA y ACSM; Osteópata EOM)

Mejora la fuerza máxima en mayor medida. El mejoramiento de la fuerza máxima total –máximo concéntrico, isométrico y excéntrico– con el entrenamiento excéntrico produce mayores ganancias que con un entrenamiento concéntrico.

Según algunas estadísticas, con respecto a ese parámetro, el entrenamiento excéntrico da una mejoría del 85%, mientras que el concéntrico tan sólo del 78%.



Es usado para reducir las lesiones en los isquiotibiales de los velocistas. El grupo muscular de los isquiotibiales está formado por tres músculos: el bíceps femoral, el semitendinoso y el semimembranoso. Las lesiones en este grupo muscular se suele producir durante la realización de esprints, especialmente en la fase de desaceleración.



**En Club Gym Sierra
sí te cuidamos**
compruébalo
www.clubgymsierra.es



El Hospital Reina Sofía impulsa medidas encaminadas a usar de forma segura los antibióticos

Desde la Comisión de Infecciones del centro se ha impulsado un protocolo de profilaxis antibiótica en pacientes intervenidos –que ayuda a no abusar de los antibióticos– y guías de tratamiento empírico

Con motivo del 'Día europeo para el uso prudente de los antibióticos', que se celebró el pasado 18 de noviembre, se programan iniciativas que tratan de frenar la resistencia y los efectos adversos asociados a esta medicación

Los profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía participaron en las actividades que desarrolladas para celebrar

macos destacan la elaboración de guías de práctica clínica, la incorporación de métodos de diagnóstico rápido en Atención Primaria, educar a la población en este uso seguro, limitar su consumo a la prescripción facultativa y desarrollar campañas entre los propios hospitales y centros de salud para que los sanitarios actualicen sus conocimientos.



Pacientes atendidos en el Hospital Reina Sofía

el 'Día europeo para el uso prudente de los antibióticos', con las que se persigue concienciar de la importancia de usar de forma segura estos medicamentos y así minimizar su impacto en el desarrollo de microorganismos resistentes.

Esta iniciativa europea se coordina en España desde la Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (SEIMC) y la Red Española de Investigación en Patología Infecciosa (REIPI) y entre las iniciativas que se impulsan figura la elaboración de una declaración conjunta destinada a ofrecer información precisa a todos los profesionales sanitarios y a las autoridades competentes para desarrollar programas eficientes en esta materia.

Entre las propuestas que pretenden promover un uso más racional de estos fár-

macos destaca la elaboración de guías de práctica clínica, la incorporación de métodos de diagnóstico rápido en Atención Primaria, educar a la población en este uso seguro, limitar su consumo a la prescripción facultativa y desarrollar campañas entre los propios hospitales y centros de salud para que los sanitarios actualicen sus conocimientos.

La preocupación de los profesionales del Hospital Reina Sofía por esta cuestión ha propiciado el impulso de iniciativas encaminadas a hacer un uso seguro de los antibióticos, a lo que se une la preocupación y preparación científica de todos los profesionales del hospital en particular, y de los ciudadanos en general.

Desde la Comisión de Infecciones del centro se ha impulsado un protocolo de

profilaxis antibiótica en pacientes intervenidos –que ayuda a no abusar de los antibióticos– y guías de tratamiento empírico.

Los profesionales de los servicios de Enfermedades Infecciosas, Microbiología y Medicina Preventiva participan activamente en la consecución de estas mejoras.

La Unidad de Gestión Clínica de Enfermedades Infecciosas del complejo sanitario cordobés desarrolla, en colaboración

con el Servicio de Microbiología, un programa de bacteriemia que permite optimizar el tratamiento antibiótico en pacientes que tienen infección en la sangre. Por su parte, los profesionales de este último servicio aplican técnicas de rápido diagnóstico que permiten a los clínicos conocer las resistencias bacterianas de forma precoz. Además, los programas que se llevan a cabo desde el Servicio de Medicina Preventiva ayudan a disminuir el número de infecciones, para que la necesidad de usar antibióticos sea cada vez menor.

Los antibióticos, que son eficaces contra las bacterias, se incluyen en el grupo de fármacos antimicrobianos, en el que también figuran los antivíricos, los antifúngicos –para las infecciones por hongos– y los antiparasitarios. Los especialistas señalan que la posibilidad de disponer de múltiples antimicrobianos en las últimas décadas ha permitido tratar las enfermedades infecciosas con éxito, sin embargo, su uso creciente ha propiciado la resistencia a estos compuestos, por lo que se ha convertido en una importante amenaza para la salud pública.

Los especialistas insisten en la importancia de que todos los estamentos de la sociedad tomen conciencia de las consecuencias de un uso abusivo de estos medicamentos. En esta línea, apuntan que los ciudadanos han de saber que su empleo no está exento de efectos secundarios y, por ello, se debe evitar la automedicación, ya que su uso abusivo se paga con la resistencia.

Entre los motivos que justificarían la resistencia a esta medicación se encuentra su utilización masiva en el ámbito veterinario –que llega a los humanos a través de la cadena alimenticia–, la prolongación de los períodos tomando estos fármacos, la automedicación –desaconsejada en cualquier caso– y no completar los tratamientos.

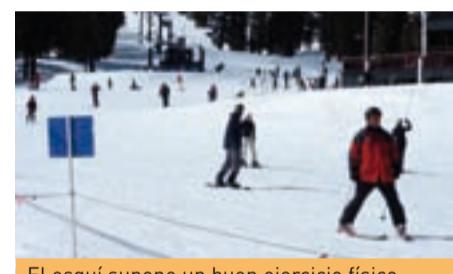
Los antibióticos, junto con analgésicos y antiinflamatorios, son los fármacos que más consume la población sin la prescripción facultativa y esta automedicación puede ocasionar importantes problemas de salud como reacciones adversas, intoxicaciones o interacciones con otras medicinas y es responsable de un volumen significativo de ingresos hospitalarios.

Preparados para esquiar

Comienza la temporada de esquí, deporte sano y divertido, pero para el que debemos estar en buena forma para evitar lesiones.

Gran parte de la preparación consiste en fortalecer nuestras extremidades inferiores, realizando ejercicios aeróbicos como andar, nadar o montar en bicicleta.

Una vez en la pista, no debemos olvidar el calentamiento previo, empezando por los ejercicios de respiración, ya que estamos muy por encima del nivel del mar, lo que puede acarrear problemas durante la práctica. La técnica será inspirar gran cantidad de aire y mantenerlo en los pulmones todo lo que podamos.



El esquí supone un buen ejercicio físico

Hay que prestar mucha atención a calentamiento de codos, rodillas y tobillos, ya que en la práctica de este deporte son los ligamentos, articulaciones y tendones los que corren un mayor riesgo de lesiones.

Por último debemos realizar ejercicios de estiramientos para dotar de elasticidad a los músculos y facilitar la fluidez de la sangre lo que nos otorga mayor movilidad.

Cuando empecemos a esquiar hay que hacerlo de forma progresiva, comenzando con bajadas suaves y fáciles de manera que nuestro cuerpo se vaya aclimatando a la pista y a las condiciones térmicas.

Las recomendaciones básicas para prevenir riesgos y pasar un buen rato son las siguientes:

- Preparación y calentamiento acordes con el tipo de esfuerzo que vamos a realizar.
- Conocer los conceptos básicos, saber caernos y levantarnos adecuadamente.

- Llevar un buen equipo y una ropa adecuada que sea cómoda, segura, transpirable, impermeable y de colores que garanticen tu visibilidad. No debemos olvidar el tratamiento de la piel de la cara por el frío y el sol además de usar unas gafas homologadas que cuiden de nuestro ojos.

- Es importante conocer las instalaciones, el terreno y el tiempo que va a hacer para que nada nos pille de improviso.

- Por último, es recomendable una alimentación rica en hidratos, no consumir alcohol y evitar el agotamiento.

ediciones
soficor

Tel. 957 32 97 11

Contestador Anuncios gratis Tel. 957 47 47 97

**TODO LO QUE NECESITAS
DE TU CIUDAD ESTÁ
EN NUESTRAS PÁGINAS**



Mesa de comedor Syntaxe

Estantería de colorista

Correspondances

Colección Los Provinciales



Fotografía Michel Gilbert. ★ BETC Euro RSCG. RCS Paris B 429 689 485

Creación exclusiva / Diseñada por el Estudio Roche Bobois

CÓRDOBA

Plaza de Colón, 22-23.
Tel. 957 496 794

SEVILLA

Avenida de Andalucía, 4.
Tel. 954 980 086

Catálogos,
novedades y tiendas
www.roche-bobois.es

Concebido para usted

rochebobois
PARIS
50 AÑOS DE CREACIONES



C/ Buen Suceso, 3 - 14001 - Córdoba. Teléfono: 957482953

*BODEGAS EL GALLO ha sabido
aunar en sus mejores caldos lo mejor de
la tradición vitivinícola y la experiencia
de una empresa con casi
siglo y medio de existencia*

