



EFETA
centros auditivos

www.efeta.es

CORDOBA 957 473 564 Cruz Conde, 12
LUCENA 957 513 375 Avda. Parque, 14

ESTE VERANO MÓJATE



TAPONES BAÑO A MEDIDA 40€
60€

INCONTINENCIAS LEVES
Ropa Interior sin absorbente /compresas
Seguro, discreto y de fácil lavado
100% algodón





**Ortopedia
Aeropuerto**

Solicita nuestros catálogos

CENTRAL:
Avda Aeropuerto 19 local
14004 Córdoba - Tel 957456500

SUCURSAL
Avda Arroyo del Moro 1
14011 Córdoba - Tel 957464906

ROPA ADAPTADA
Para usuarios sentados en silla
Con el Objetivo de facilitar la tarea de vestir-
se tanto al usuario como al CUIDADOR



POR TERCERA VEZ EN ANDALUCÍA

El Reina Sofía implanta un corazón artificial a un niño de ocho años

El Hospital Reina Sofía de Córdoba implanta por tercera vez en Andalucía un corazón artificial a un niño de ocho años gracias a la pericia de los profesionales del complejo cordobés. El menor al que se le ha implantado el dispositivo ventricular padece una miocardiopatía dilatada que se le diagnosticó en el período neonatal, a los pocos meses de vida.

(sigue en la página 2)



Los doctores Jaime Casares, Carlos Merino y Susana Jaraba visitan al niño ingresado en la UCI pediátrica

► noticias

El IMIBIC participará en 'La Noche de los Investigadores' 4	El Servicio de Teleasistencia gestiona más de 2.000 llamadas al día 6	Atienden 1000 visitas en la Consulta de Salud Sexual 7
Décimo programa de visitas escolares del Reina Sofía 8	Triplican el número de menores protegidos en Córdoba 10	Inauguran en Córdoba el centro sanitario Carlos Castilla del Pino 11

► en buenas manos

Síndrome del edificio enfermo 15	Sorbetes y granizados de frutas en verano 16	Senderismo, salud y naturismo 18
Preparación al Parto, una opción responsable 20		La importancia de sentirse bien con uno mismo 22



C/ Isla Alegranza (Frente a farmacia)
14011 Córdoba
Teléfono: 957 46 48 49
info@isladent.es

IMPLANTE DE TITANIO DE GAMA ALTA	por SÓLO 495€
TRATAMIENTO DE ORTODONCIA FIJA NORMAL	por SÓLO 1990€ Cómodas Mensualidades de 60€
REVISIÓN DENTAL GRATUITA A NIÑOS	
LIMPIEZA DENTAL + PULIDO + REVISIÓN	por SÓLO 15€
LIMPIEZA DENTAL + PULIDO + BLANQUEAMIENTO + DIAGNÓSTICO	por SÓLO 100€
Férula de DESCARGA de FÁCIL ADAPTACIÓN	por SÓLO 130€
Tratamiento DESENSIBILIZANTE de FRÍO	por SÓLO 16€ (Por diente)

EMPASTES	por SÓLO 40€
PRÓTESIS COMPLETA	por SÓLO 280€
PRÓTESIS PARCIAL ESQUELÉTICA	desde 300€
PROTECTOR BUCAL PERSONALIZADO	desde 20€
REPARACIÓN RÁPIDA DE PRÓTESIS	desde 32€
ESTABILIZACIÓN DE PRÓTESIS EN UN DÍA CON Mini - implantes	

VISÍTANOS. La primera consulta es GRATUITA y le informaremos de nuestras FACILIDADES DE PAGO SIN INTERESES

DESCANSAMOS DEL 5 AL 10 EN AGOSTO

www.isladent.es

noticia de portada

El Hospital Reina Sofía de Córdoba implanta por tercera vez en Andalucía un corazón artificial a un niño de 8 años

El pequeño lleva 19 días conectado a este dispositivo, que hace la función del corazón y sirve de puente a un posible trasplante

REDACCIÓN

El Reina Sofía implanta por tercera vez en Andalucía un corazón artificial a un niño de ocho años gracias a la pericia de los profesionales del complejo cordobés. El menor al que se la ha implantado el dispositivo ventricular padece una miocardiopatía dilatada que se le diagnosticó en el período neonatal, a los pocos meses de vida.

Debido a esta patología, el menor requirió un soporte cardiaco con Terapia de Oxigenación por Membrana Extracorpórea (ECMO) y, una vez recuperado, ha sido controlado en el Hospital Infantil de Málaga desde donde fue remitido el pasado mes de abril para trasplante cardiaco al Hospital cordobés.

La patología que padece el menor, denominada miocardiopatía dilatada, causada probablemente por una infección viral en el período neonatal, tiene una baja incidencia, pues afecta a uno de cada 10.000 nacidos vivos. Consiste en un deterioro de la capacidad contráctil de corazón que es pro-



Jaime Casares, Carlos Merino y Susana Jaraba visitan al niño

gresivo en el tiempo. Esto provoca una situación de insuficiencia cardiaca congestiva que no responde a la terapia farmacológica habitual, motivo por el que se le indicó un trasplante cardiaco.

Se trata de la tercera ocasión en que se usa un corazón artificial con éxito en el Reina Sofía. El dispositivo, conocido como 'Berlin Heart'

es un corazón artificial para-corpóreo, es decir, se conecta al corazón a través de cánulas que consigue que la sangre se desvíe hacia el dispositivo mecánico y regrese al sistema circulatorio del niño.

La asistencia es bi-ventricular, es decir, cumple las funciones del ventrículo derecho y del ventrículo izquierdo. Así, este tipo de

sistemas externos permite sustituir la función del corazón durante unos meses e incluso hasta más de un año.

El menor fue intervenido el pasado día 24 de junio por los profesionales del Reina Sofía, centro de referencia para el tratamiento de cardiopatías congénitas y para trasplante cardiaco infantil a nivel nacional. El dispositivo se implantó de manera electiva y programada.

La intervención se realizó con éxito y actualmente, el menor se encuentra en cuidados intensivos pediátricos y su situación hemodinámica es estable, con ventilación espontánea y se alimenta de manera natural. Es atendido por un equipo multidisciplinar que incluye cardiólogos, cirujanos cardiovasculares e intensivistas pediátricos, anestelistas, perfusionistas, además de personal de enfermería.

El hospital incorporó el programa de asistencia ventricular en 2009 con el implante del primer corazón artificial temporal extracorpóreo de larga duración

—que se suele usar como puente para un futuro trasplante—, intervención que se realizó por primera vez en el Hospital Reina Sofía a un niño de 18 meses con una cardiopatía congénita severa.

Se trató de la primera ocasión en que se usó un corazón artificial en Andalucía con una cardiopatía congénita y también fue la primera vez que se empleó en España para esta patología concreta. Hasta el momento, se han implantado en el hospital cordobés un total de 3 dispositivos de asistencia ventricular externos de larga duración en pacientes pediátricos y uno en un paciente adulto.

La principal ventaja de la utilización de estos dispositivos es que ofrece una alternativa a personas en situación crítica que necesitan un trasplante de corazón y no están en condiciones de esperar el tiempo necesario hasta que se produzca el donante adecuado. La espera para trasplante cardiaco infantil en España, se sitúa entre los dos a los cuatro meses.

clínicas
López
gonzález
odontólogos

Experiencia:

Más de 30 años dedicados a la odontología

Tradición:

Sucesivas generaciones dedicados a tu salud bucal

Futuro:

Te ofrecemos las mejores soluciones gracias a la especialización en técnicas avanzadas

Pedro López González
Nº COL: 14/00/1966
IMPLANTES
PERIODONCIA

Lola López González
Nº COL: 14/00/1982
ORTODONCIA

Pedro López Bernal
Nº COL: 14/00/0652
MÉDICO
ESTOMATÓLOGO

Marta López González
Nº COL: 14/00/2026
ESTÉTICA

Primera cita
Gratuita

¿HAY ALGO QUE ILUMINE MÁS QUE TU SONRISA?



Avenida El Brillante, Nº 12 · Teléfono. - 957 401 184
Calle Aguilarejo, Nº 1 Bajo El Higuierón · Teléfono. - 957 329 369



CIRUGÍA PLÁSTICA & ESTÉTICA CÓRDOBA

DR. EMILIO CABRERA

TECNOLOGÍA
DE VANGUARDIA

S&SBS
Plastic Surgery

Hemos incorporado a nuestra práctica clínica el nuevo sistema Smart and Snappy Beauty Scanning.

S&SBS es un asistente virtual de análisis y planificación preoperatoria exclusivo para consultas de cirugía plástica. Con S&SBS ningún parámetro de la exploración puede pasar por alto, ayudando al cirujano en la valoración y planificación quirúrgica del paciente.



 **crisalix**
VIRTUAL AESTHETICS

Centro pionero en Córdoba en reconstrucción "3D" crisalix para aumento mamario.

PRESTIGIO Y FORMACIÓN



NO ARRIESGUE RESULTADOS NI SALUD. ASEGURESE QUE EL CIRUJANO QUE LE VA A TRATAR TIENE LA CORRECTA TITULACIÓN (www.secpres.org).

Emilio Cabrera Sánchez, es Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Córdoba con la calificación de sobresaliente "cum laude". Realizó su formación en el Servicio de Cirugía Plástica y Reparadora del Hospital Universitario "Reina Sofía" de Córdoba, trabajando en el mismo desde el año 2002 al año 2013, momento en el que decide abandonar la sanidad pública para dedicarse en exclusiva a su actividad privada.



Su formación continua le ha llevado a realizar distintas estancias tanto en hospitales nacionales, como en algunos centros de reconocido prestigio en el extranjero (Reino Unido, EEUU, Francia, Austria y Suecia, entre otros).

Es miembro numerario de la SECPRE, IPRAS, AEM, ESPRAS Y UEMS.

SATISFACCIÓN DE PACIENTES



LA SATISFACCIÓN DE NUESTROS PACIENTES ES NUESTRA MAYOR RECOMPENSA

Buscar lo mejor para cada paciente es la esencia y el objetivo de nuestro trabajo. Para ello, ponemos a disposición de nuestros pacientes los últimos avances en cirugía plástica, una experiencia consolidada y un trato humano cercano y responsable.

 **CIRUGÍA PLÁSTICA
& ESTÉTICA CÓRDOBA**
DR. EMILIO CABRERA

**Avda. Gran Capitán, 46
2º 1 C.P. 14006
Córdoba**

**Tel. 957281450
www.drcabrera.es**

LA IMAGEN DEL MES



LA ESCUELA DE VERANO GUADALQUIVIR FUTURO OFRECE DIARIAMENTE TRES COMIDAS Y ACTIVIDADES DE OCIO A CINCUENTA MENORES DE LA ZONA. La Escuela de Verano Guadalquivir Futuro ofrece a diario tres comidas, así como la realización en grupo de actividades de ocio y tiempo libre, a cincuenta menores de entre cuatro y catorce años del barrio Guadalquivir. La delegada territorial de Salud y Bienestar Social de Córdoba, María Isabel Baena, ha visitado la escuela junto a la presidenta de la Fundación Guadalquivir Futuro, Ángeles Muñoz, para conocer de primera mano la labor que se desarrolla en ella.

Edita: JCHR Ediciones (Javier Chastang Roldán) **Director-Gerente:** Javier Chastang Roldán **Redacción y Maquetación:** Óscar Córdoba **Colabora:** Ana Cabello **Departamento comercial:** Javier Chastang Roldán **Administración:** María Jesús Córdoba **Dirección:** C/ Teruel, 4, Portal 2, 3º D. 14012 - Córdoba **Teléfono:** 605 829 454 (atención al lector y departamento comercial) **Buzón de sugerencias:** info@cordobasana.es **Buzón de dirección:** javierchastang@gmail.com **Web:** www.cordobasana.es

DEPOSITO LEGAL: CA-860-2006



DÍAS INTERNACIONALES DE SALUD EN AGOSTO

29	30	31	1 *	2 *	3 *	4 *
5 *	6 *	7 *	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 Día Mundial de la Asistencia Humanitaria	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

* Semana Mundial de la Lactancia Materna 2013.

LA FRASE DEL MES

« Los médicos trabajan para conservarnos la salud, y los cocineros para destruirla, pero estos últimos están más seguros de lograr su intento. »

Denis Diderot, escritor

NOTICIA BREVE

Investigadores del IMIBIC participarán en una nueva edición de La Noche de los Investigadores

Un total de 95 científicos participará el próximo 27 de septiembre en la segunda edición de «La Noche de los Investigadores», promovida por la Comisión Europa y coordinada en su edición andaluza por la Fundación Descubre. En Córdoba, serán la Universidad y el Campus de Excelencia Internacional en Agroalimentario ceiA3 los encargados de organizar un evento en el que este año por primera vez participarán cuatro grupos del Insti-

tuto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC).

Los científicos del IMIBIC se unirán a otros 11 grupos de la Universidad de Córdoba y del ceiA3 en un evento en el que se espera superar el millar de participantes y que volverá a convertir los jardines y el interior del Rectorado en un gigantesco laboratorio de ideas.

Este año, la Noche se organizará en dos partes. La primera

consistirá en el encuentro de investigadores y ciudadanos. Los investigadores recibirán en una sesión de 'microencuentros' a aquellos participantes que lo soliciten a partir de las próximas semanas a través de la web de la Fundación Descubre.

Animamos a todos los ciudadanos a participar en La Noche de los Investigadores y conocer de primera mano los entresijos de la comunidad científica cordobesa.

SON NOTICIA



María Isabel Baena
Delegada de Salud de la Junta de Andalucía

► Gracias al incremento del presupuesto de las Ayudas Económicas Familiares de la Junta de Andalucía, se podrán atender a 5.411 menores más que en el año 2012, lo dará un total de 8.087 menores que podrán ser atendidos en 2013.



Elena Garrido
Vicedecana del Colegio Oficial de Logopedas de Andalucía

► Ha tomado posesión como vicedecana de la Junta de Gobierno del Colegio de Logopedas de Andalucía, asumiendo el compromiso de defender la profesión y luchar contra el intrusismo, en beneficio de la mejora de la calidad de vida de los usuarios.



José Antonio Griñán
Presidente de la Junta de Andalucía

► Estuvo el pasado mes de julio en Córdoba para inaugurar el nuevo centro sanitario Carlos Castillo del Pino, cuyas instalaciones, que integran un centro de atención primaria, urgencias y consultas de especialista, se darán atención a más de 830.000 cordobeses.

C A F É - B A R
LA ANTIGUA
FUNDADA EN 1999
Reabierto en 2010



Reyes Católicos, 1

Gracias al reciclaje las latas van sobre ruedas



Las latas tienen mucha vida,
deposítalas en el **Contenedor Amarillo** con los envases de plástico y los briks.



Envases de cartón, papel,
periódicos y revistas.



Envases de plástico,
latas y briks.



Botellas de vidrio,
frascos y tarros.

Reciclemos

Aunque no lo veas, gracias al reciclaje los envases tienen mucha vida. Puede que te los encuentres transformados en la bicicleta de tu hijo, en tu forro polar favorito, en el siguiente libro que leas y hasta en una regadera... Porque, lo mires como lo mires, el reciclaje es vida. Y con tu ayuda, todos cuidamos de nuestro entorno.



Diputación de Córdoba



EPREMASA
EMPRESA PROVINCIAL
DE RESIDUOS Y
MEDIO AMBIENTE, S.A.

Diputación de Córdoba

Avda. del Mediterráneo s/n. 14011 - CORDOBA.
Tlf.: 957 211 303 Fax: 957 211 302
www.epremasa.es



ECOEMBES
SEPARAR PARA RECICLAR

noticias

Más de 200 profesionales participan en las 6ª jornadas de Endocrinología

El objetivo es protocolizar el Manejo de la Diabetes en el paciente durante su ingreso y tras recibir el alta



Los ponentes del curso de Endocrinología

REDACCIÓN

Más de 200 profesionales sanitarios de la provincia han participado en las sextas jornadas de Endocrinología del Hospital Reina Sofía para atender a pacientes diabéticos. Los profesionales del servicio de Endocrinología y Nutrición del Reina Sofía de Córdoba desarrollan cada año esta formación con el fin de mostrar al resto de los especialistas y personal de enfermería que atiende a los pacientes diabéticos durante su ingreso y tras el alta del paciente, el modo en que deben tratar y ajustar las dosis de insulina.

El volumen de personas ingresadas en este centro con diabetes representa alrededor de un tercio del total de pacientes hospitalizados; es decir, que uno de cada tres pacientes ingresados en el complejo hospitalario padece diabetes, según los datos registrados por la Unidad de Gestión Clínica a enero de 2013.

Según destacó el propio director y coordinador de las jornadas, Rafael Palomares, «la prevalencia de esta enfermedad va en aumento y en estos momentos se sitúa entorno al 13% de la población española».

El Servicio Andaluz de Teleasistencia gestiona en Córdoba más de 2.000 llamadas de media al día

Este servicio, dependiente de la Consejería de Salud y Bienestar Social, ha atendido durante el primer semestre un total de 375.573 llamadas

REDACCIÓN

El Servicio Andaluz de Teleasistencia (SAT) de la Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía ha atendido entre enero y junio de este año más de 2.000 llamadas diarias en Córdoba, lo que ha supuesto que se gestionen un total de 375.573 llamadas durante el primer semestre de 2013. En su conjunto, estas llamadas han sumado 11.674 horas de conversación.

La mayoría de ellas (cuatro de cada cinco) fueron realizadas por los profesionales del servicio

La mayor parte de los usuarios son mujeres (78%), de edad avanzada y que viven solas

para efectuar seguimientos del estado de las personas usuarias y actualizar su información sobre las mismas (93,1%), aunque también se realizaron llamadas para movilizar recursos en caso de emergencias (4,3%) o distribuir información de interés (2,6%).

Entre las más de 74.000 llamadas que las personas beneficiarias han realizado pulsando el botón de su dispositivo de Teleasistencia, la mayor parte se han producido por motivo de conversación y compañía (65,1%), de ahí el importante papel que juega esta prestación para paliar situaciones de soledad y aislamiento social. También destacan las llamadas para avisar de una situación de emergencia (17,4%) o para solicitar algún tipo de información (17,5%).

En Córdoba actualmente 21.641 personas son titulares del Servicio de Teleasistencia aunque son más de 31.000 las que se benefician de esta prestación en la provincia, ya que hay que sumar todos aquellos que conviven con los titulares y tienen más de 65 años y también a las cuidadoras de las personas en situación de dependencia que también disfrutan de los beneficios del SAT.

Sus usuarios son fundamentalmente personas mayores de 65 años (71,6%) y personas en situación de dependencia a las que se ha prescrito este servicio (28%),

siendo más reducido el número de personas con discapacidad que usan este servicio que suponen el 0,4% de la totalidad.

La mayor parte de los usuarios son mujeres (78%), de edad avanzada y que viven solas. Así, un 96% de las personas que disponen de este servicio tiene más de 65 años (20.972) y de ellas una amplia mayoría, 14.710, superan los 80 años. En cuanto a la convivencia, un 68% de los usuarios viven solos.

Ojo al dato

365 días

El Servicio Andaluz de Teleasistencia ofrece a sus usuarios atención ininterrumpida, las 24 horas del día durante los 365 días del año para favorecer la autonomía personal de las personas mayores, personas en situación de dependencia y personas con discapacidad.



Rafael Martínez Castillo
 656 91 27 66
Maximiliano Moreno Portavella
 656 91 27 67
 C/ Alcalde Velasco Navarro, 7
 14004 Córdoba

www.viajescalifal.com

**BONO VALORADO CANJEABLE
POR SERVICIOS EN VIAJES CALIFAL
SIN FECHA DE CADUCIDAD**




TARJETA REGALO

**ESPECIAL VERANO 2013 ANTICIPA TUS RESERVAS Y CONSIGUE GRANDES DESCUENTOS
VENTA ANTICIPADA + 5% DESCUENTO AL PERSONAL SANITARIO**

**TUS RESERVAS LAS 24 HORAS EN WWW.VIAJESCALIFAL.COM
ORGANIZAMOS TUS EVENTOS PIDE PRESUPUESTO SIN COMPROMISO**

Lunes, martes y jueves 10:00 a 14:00 y 17:00 a 20:00
Miércoles y viernes 10:00 a 15:30 (tardes cerrado)
Sábados y domingos Cerrado

El Hospital Reina Sofía atiende un millar de visitas en la Consulta de Salud Sexual de la Unidad Clínica de la Mujer

Una enfermera especialista en sexología ofrece ayuda a las mujeres que han sufrido una intervención por algún cáncer ginecológico

REDACCIÓN

El Reina Sofía atiende un millar de visitas en la consulta de Salud Sexual de la Unidad Clínica de la Mujer. Concretamente, la enfermera especialista en sexología, Carmen Jurado, ofrece ayuda a las mujeres que han sufrido una intervención por cáncer ginecológico, tales como el proceso oncológico de mama, útero, ovario, vagina, cérvix y vulva.

Gracias a la puesta en marcha de este servicio, el Hospital Reina Sofía ha atendido 931 consultas en 2012. En la actualidad, desde la consulta, también se está realizando un trabajo con la comunidad desde el punto de vista informativo y educativo con el objeto de disminuir el número de embarazos no deseados, abortos e infecciones de transmisión sexual.

Consiste en la realización de talleres adaptados a grupos de personas con riesgo de exclusión social o con necesidades especiales, con los que se trabaja. Tras una valoración de las necesidades del grupo específico, se plantean unos objetivos y se desarrollan



Carmen Luque atiende a una pareja en la consulta de educación sexual

actividades educativas e informativas encaminadas a la mejora de conocimientos y desarrollo de habilidades que repercutan en el bienestar de cada individuo y mejore la capacidad de cada persona de asumir y gestionar su propia responsabilidad respecto a su salud sexual y reproductiva.

Tras dos años de funcionamiento, en esta misma consulta, se ha

ampliado el perfil del tipo de pacientes a las que se atiende y en la actualidad los profesionales del centro hospitalario Reina Sofía también atienden a pacientes con necesidades de contracepción, de segundo nivel; DIU e implante en menores de 25 años, atienden a las necesidades contraceptivas de mujeres pertenecientes a grupos en riesgo de exclusión social.

También atienden demandas de información, gestión de la prescripción, colocación y retirada de implantes subcutáneos anti-conceptivos. Asimismo, se presta atención a mujeres con problemas sexuales con un fuerte impacto sobre su calidad de vida procedentes de las consultas ginecológicas.

Las pacientes proceden de las consultas de oncología ginecológica, radioterapia y ginecología del propio hospital. Asimismo, con la finalidad de dar a cada persona una respuesta eficaz, las mujeres que presentan algún tipo de demanda de contracepción pueden ser derivadas desde los centros de salud, los centros de la mujer, asociaciones, centros cívicos, centro de menores, entre otros. Además, está siendo fundamental para el logro de los objetivos, la participación multidisciplinar, facilitar el acceso a las mujeres y mantener contacto directo con profesionales, como las propias trabajadoras sociales del hospital, Alicia García y Auxi García, y demás agentes sociales con las que se trabaja de forma coordinada.

A saber

1 Información

Gracias a esta consulta, a las mujeres que lo deseen se les facilita información y asesoramiento a fin de ayudarles a desarrollar habilidades y enseñarles a utilizar herramientas para que puedan adaptar o ajustar sus conductas eróticas a la nueva situación

2 En pareja

La mayoría de las veces, se trata de una rehabilitación en pareja ya que un gran número de ellas conviven, o tienen pareja habitual. En estos casos, se tiene en cuenta la relación y se trabaja con ambos miembros. Estudios desarrollados en esta línea aportan evidencias sobre importantes dificultades en la vida sexual de estas pacientes y sus parejas, debido a la enfermedad en sí misma o a las consecuencias de los tratamientos.

3 Vida sexual

Tener una vida sexual más saludable repercute de forma directa en la felicidad y el bienestar general.

ALQUILER EN ZONA CAMPING

Piso de 3 dormitorios, 2 baños, salón + habitación anexa, 4 armarios empotrados, terraza, lavadero, AA, piscina, cochera, trastero. 650 € /mes



EL CHALET

957 27 18 12
605 82 94 54



VENTA DE COCHERA EN EL CENTRO
c/ R. Católicos, 34.500 €

ALQUILER EN FUENGIROLA

Piso de 80 m², 3 dormitorios, amueblado, baño y terraza de 40 m² reformados, segunda línea de playa, zona puerto. Mampara de baño y nevera, nuevas. Recien pintado.

Precios según fecha (consultar)



960 alumnos han participado en la décima edición del programa de visitas escolares del Hospital Reina Sofía

Esta iniciativa permite a los más jóvenes conocer el funcionamiento del complejo sanitario y la labor asistencial, docente e investigadora que realizan sus profesionales

REDACCIÓN

Un total de 960 alumnos han participado en la décima edición del programa de visitas escolares que desarrolla el Hospital Reina Sofía para dar a conocer sus instalaciones. A través de esta iniciativa, estudiantes y docentes dedican una mañana a visitar el complejo hospitalario y a conocer de manos de sus profesionales la intensa actividad que se lleva a cabo. En total, desde que se inició la actividad, cerca de 8.000 estudiantes y profesores han participado en esta iniciativa que goza del reconocimiento del sector educativo.

A través de estos encuentros, los estudiantes profundizan en la actividad asistencial, docente e investigadora que se lleva a cabo en este hospital y conocen los recursos con los que cuentan los profesionales para realizar su trabajo. Así, el recorrido por el complejo sanitario incluye la visita a los servicios de Medicina Nuclear, Radiodiagnóstico, Anatomía Patológica y el laboratorio de Análisis Clínicos, así como por otras áreas no asistenciales entre las que se incluye la central de esterilización, el archivo de historias clínicas y la lavandería.

La principal novedad de esta décima edición ha sido la parti-



La Dra. Benitez y el Dr. Gracia con alumnos del IES Puente de Alcolea en la puerta de Urgencias

cipación de técnicos del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica (IMIBIC) que han dado a conocer la labor investigadora que realizan los profesionales del hospital, concienciando al alumnado del importante papel que la investigación biomédica

juega en la mejora de la asistencia sanitaria.

Los estudiantes reciben información de la actividad que se lleva a cabo en este complejo sanitario, donde se registran anualmente más 40.000 ingresos y cerca de 190.000 atenciones a pacientes

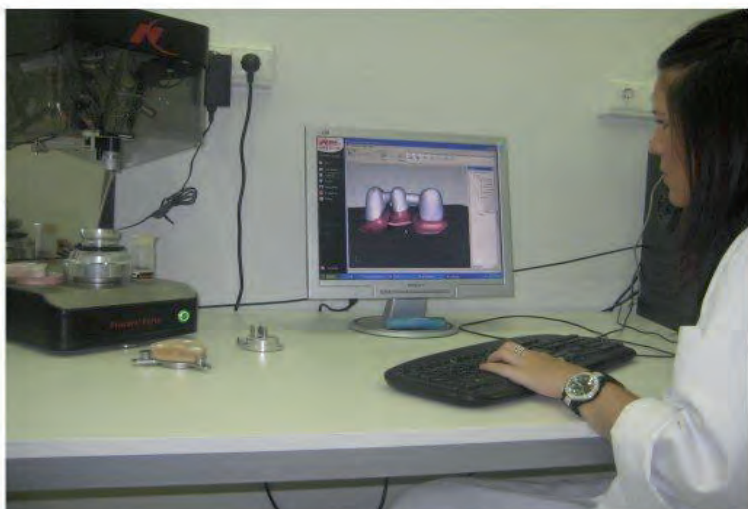
en Urgencias, entre otros indicadores de actividad asistencial.

El programa de visitas trabaja también en la promoción de hábitos saludables entre los alumnos, y en el fomento de la donación, así como se les informa sobre las distintas posibilidades laborales que

les ofrece el hospital, fundamentalmente si sus estudios se relacionan con el ámbito de la salud.

En la actividad desarrollada entre enero y junio han participado este año 31 grupos de alumnos de Córdoba y provincia de los que 10 procedían de centros de primaria (330 alumnos) y 21 de centros de secundaria, bachillerato y ciclos formativos (630 alumnos). En función de la edad se organizan dos tipos de encuentros, uno para los alumnos de los niveles superiores –que se desarrollan los martes– y otro para los de primaria –viernes–. Entre los centros que participan figuran ciclos formativos relacionados con ciencias de la salud como Farmacia, Parafarmacia, Atención Socio-sanitaria, Auxiliar de Enfermería y técnicos de distintas disciplinas como Radioagnóstico, entre otras.

Para los más pequeños se ha diseñado una visita adaptada a su edad. A ellos se les recibe en la ciber@ula, donde desayunan, y más tarde visitan el área de rehabilitación, los quirófanos, la planta de Preescolares A y la lavandería. Los niños son recibidos por los pediatras del centro y acompañados en todo momento por los maestros del hospital y el grupo de payasos Los Wilson, que hacen más divertido el recorrido.



Servicio

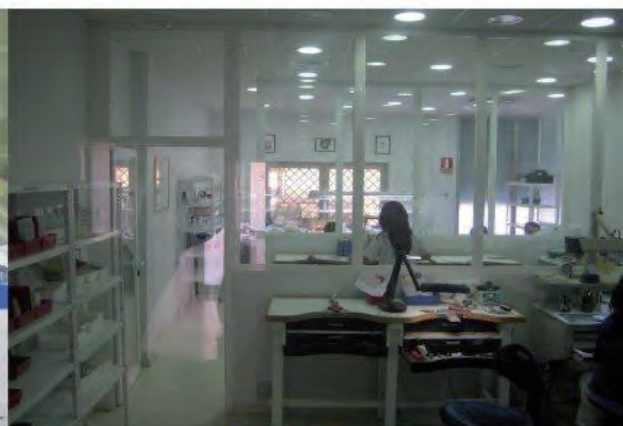
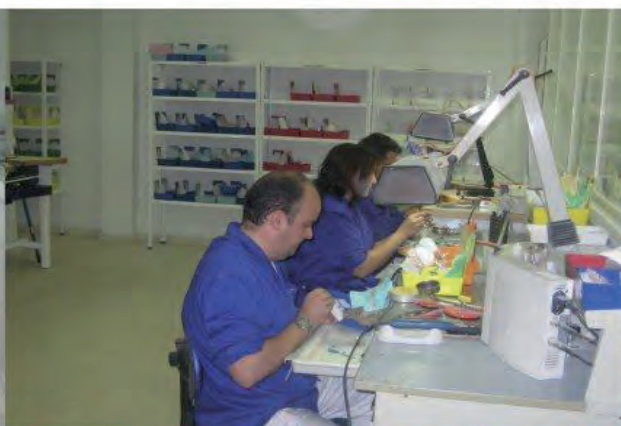
Laboratorio de Prótesis Dental:



Estética e
Innovación
Dental, S.L.

Confianza

Calidad



Imprenta de la Alborada, Parcela 124 - A P. Ind. Las Quemadas 14014 - Córdoba

Tlf. 957348239

EMAIL: laboratorio@esteticadentalcordoba.es WEB: www.esteticadentalcordoba.es



Centro de Cirugía Estética y Reparadora

Dr. Redondo Camacho

Cirujano Plástico. Colegiado 5.359

- Cirugía Estética
- Cirugía Plástica y Reparadora
- Medicina Estética
- Unidad Laser

Información realista y
completa en cada caso
Atención personalizada
Técnicas avanzadas
Primera consulta gratuita



Reyes Católicos 11, esq. Doce de Octubre local. Córdoba 14001.
T. 957 49 81 32. recamed@hotmail.com / www.redondoestetica.com

La Junta triplica el número de menores protegidos en Córdoba al incrementar el presupuesto de las Ayudas Económicas Familiares

Esta medida, contemplada en el Decreto de Exclusión Social, permitirá pasar de 1.278 familias cordobesas beneficiarias y 2.676 menores atendidos en 2012 a **3.824 familias y 8.087 menores en 2013**

REDACCIÓN

La Junta de Andalucía triplica el número de menores protegidos en Córdoba al incrementar el presupuesto de las Ayudas Económicas Familiares, una medida contemplada en el Decreto de medidas extraordinarias y urgentes para la lucha contra la exclusión social en Andalucía y que viene a completar el conjunto de acciones dirigidas a la prevención de situaciones de exclusión social o a la atención de las necesidades alimentarias más urgentes en la sociedad andaluza. Concretamente, para este año el presupuesto de estas ayudas pasará de los 179.445,99 euros aportados en 2012 a los 549.046,55 euros que los ocho ayuntamientos mayores de 20.000 habitantes y la Diputación de Córdoba recibirán a lo largo de 2013.

Según Baena «con esta medida, la Junta persigue tres objetivos: evitar la exclusión social de los menores; estar al lado de los ayuntamientos y de la Diputación aportando financiación a estas instituciones, que son las más cercanas al ciudadano y, en tercer lugar, garantizar la justicia social». En su intervención, la delegada ha explicado que el reparto de estas ayudas se hará de acuerdo a los criterios de los expertos en esta materia, que son los trabajadores sociales.

El objetivo de esta medida es proteger a los menores a través de la reducción del riesgo de exclusión social de la familia. Para ello, se atenderán las necesidades de 8.087 menores en la provincia de Córdoba que viven en hogares que carecen de recursos económicos suficientes para atender sus necesidades de crianza y alimentación, pero también de higiene, vestido y calzado.

Para ello, la Junta de Andalucía pagará al Ayuntamiento de Córdoba más de 240.000 euros; a la Diputación unos 186.000 euros; Lucena más de 27.400 euros; Puente Genil más de 20.000; Montilla unos 16.000 euros; Priego



En la imagen, la delegada territorial de Salud y Bienestar Social, María Isabel Baena, acompañada por el jefe de servicio de Acción e Inserción Social, Francisco Garrido y la responsable del servicio de Prevención y Apoyo a la Familia, María José Barranco.

más de 15.500 euros; Palma 14.500; Baena unos 14.100 euros y Cabra otros 14.000. Sólo la Diputación y el Ayuntamiento de Córdoba recibirán un 78% del presupuesto total, que este año se multiplica por tres.

En este punto, Baena ha incidido en que estas medidas son de carácter temporal y preventivo y que llegarán directamente a las distintas corporaciones locales, si bien serán los respectivos servicios sociales comunitarios la puerta de entrada para el acceso a las mismas por parte de unas 3.824 familias con menores en riesgo de exclusión social.

Estas ayudas están pendientes de ser transferidas en las próximas semanas en un pago único a los ayuntamientos. Previa-

mente, las distintas corporaciones, que ya conocen las cuantías de las ayudas y que las han aceptado, deberán firmar un convenio de cooperación con la Delegación de Salud y Bienestar Social de Córdoba, en el que se recogen todas las condiciones y requisitos de estas ayudas.

La Consejería de Salud y Bienestar Social ofrece estas prestaciones temporales, ya sean dinerarias o en especie, que se conceden a familias con menores a su cargo para la atención de las necesidades básicas de estos, cuando carecen de recursos suficientes para ello.

Las personas destinatarias de estas ayudas son los responsables del hogar en el que

Ojo al dato

5.411

Esta medida va a permitir incrementar en 2.546 familias y 5.411 menores el número de beneficiarios, pasando de 1.278 familias y 2.676 menores en 2012, a 3.824 familias y 8.087 menores en 2013. Es decir, la Consejería de Salud y Bienestar Social permitirá multiplicar el número de beneficiarios por tres, según ha explicado la delegada territorial del ramo, María Isabel Baena.

los menores se encuentren o se reintegren, cuando concurren una serie de requisitos como la presencia de indicadores de riesgo para el menor en la dinámica familiar o la falta de recursos económicos en el hogar, entre otras. Por tanto, estas ayudas están dirigidas, según Baena, «a la prevención, reducción o supresión de factores que ge-

El procedimiento para la concesión de estas ayudas se iniciará de oficio a instancias de los servicios sociales comunitarios

neran situaciones de dificultad para los menores, con el fin de evitar su institucionalización y posibilitar su integración en el entorno familiar y social».

El procedimiento para su concesión sólo se inicia a instancias de los equipos de servicios sociales comunitarios, en aquellos casos en los que se haya detectado una situación de dificultad social para los menores. Esto es así porque el programa de Ayudas Económicas Familiares se lleva a cabo en colaboración con las corporaciones locales, que lo gestionan a través de los Servicios Sociales Comunitarios. Para su desarrollo, la Junta de Andalucía establece anualmente convenios con todos los ayuntamientos de municipios de más de 20.000 habitantes y con las diputaciones provinciales.

«con esta medida, la Junta persigue tres objetivos: evitar la exclusión social de los menores; estar al lado de los ayuntamientos y de la Diputación aportando financiación a estas instituciones, que son las más cercanas al ciudadano y, en tercer lugar, garantizar la justicia social»

El dato

Decreto Medidas Urgentes

Baena ha explicado que esta medida se enmarca en el Decreto de medidas extraordinarias y urgentes de lucha contra la exclusión social, puesto en marcha por la Junta de Andalucía. En este sentido, la delegada territorial ha recordado que la Junta de Andalucía tuvo claro que «precisamente en momentos complicados, como los que atravesamos desde el punto de vista económico, hay que estar al lado de los que más lo necesitan y, con el objetivo de paliar el impacto de los recortes del Partido Popular, desarrollamos el Decreto de medidas extraordinarias y urgentes».



El libro que no te puedes perder este verano
Ya disponible en tu librería

«La niña más encantadora de la literatura desde Alicia.»
Mark Twain

Síguenos en Facebook

Griñán inaugura en Córdoba el centro sanitario Carlos Castilla del Pino, en el que se han invertido 40 millones de euros

En sus instalaciones, que integran un centro de atención primaria, urgencias y consultas de especialista, se dará atención a más de 830.000 cordobeses

REDACCIÓN

El presidente de la Junta de Andalucía, José Antonio Griñán, ha inaugurado el nuevo centro sanitario Carlos Castilla del Pino, en el que el Gobierno andaluz ha invertido 39,9 millones de euros. Esta infraestructura, que integra en una superficie de 45.000 metros cuadrados un centro de atención primaria, urgencias y consultas de especialista, dará cobertura sanitaria a más de 830.000 cordobeses.

En el Carlos Castilla del Pino se atenderán anualmente unas 557.000 consultas (197.000 de atención primaria y 360.000 de especialista) y su plantilla estará conformada por 240 profesionales.

La apertura de este centro sanitario supone importantes beneficios tanto para los usuarios como para los profesionales, que dispondrán de espacios más confortables y dotados con moderno equipamiento. Conlleva además una reorganización funcional y redistribución de usuarios en atención primaria.

El centro de atención primaria atenderá a 24.000 usuarios asistidos actualmente en el centro de salud La Marina y parte de los usuarios adscritos a los centros de Poniente y Huerta de la Reina, puesto que las instalaciones del Castilla del Pino se encuentran más cerca de sus domicilios.

Los centros de Poniente y Huerta de la Reina mantendrán su actividad y podrán redistribuir sus instalaciones. Por su parte, en el centro de La Marina, se ofrecerá atención específica a población frágil.



Griñán junto al Dr. Aranda, Gerente del hospital y autoridades en su visita al Centro Sanitario

Por tanto, el ámbito de influencia del nuevo centro abarcará la Barriada de la Paz, margen occidental de la Avenida de Arroyo del Moro (zona poblacional actualmente en expansión), Arruzafilla, Tablero Bajo y parte de la Zona Residencial Brillante.

El área destinada al centro de salud contará con 26 consultas para medicina de familia, pediatría y enfermería, con sus correspondientes salas de espera; dos salas de extracciones, curas e inyectables; seis boxes para diagnóstico y tratamiento; dos gabinetes de odontología que se incrementan respecto a las prestaciones actuales; consulta y sala polivalente de cirugía me-

nor y sala de educación sanitaria además de aseos, vestuarios y almacén.

Los profesionales del centro desarrollarán todos los programas de prevención y promoción de la salud actualmente vigentes y de atención a colectivos específicos (materno infantil, atención al anciano y crónicos).

En cuanto a la asistencia especializada, el nuevo centro acogerá las consultas de especialistas que actualmente se ubican en el Centro Periférico de Especialidades Avenida de América, además de consultas de Cardiología, Ginecología y Oftalmología del edificio de consultas externas del

Hospital Reina Sofía. El área de atención especializada cuenta con 53 módulos de consultas y 16 salas de exploraciones.

Las especialidades que se ofrecerán son reumatología, neurología, neumología, endocrinología, cardiología, dermatología, traumatología, rehabilitación, oftalmología, otorrinolaringología y cirugía general, obstetricia y ginecología y salud mental. Además, el área de cirugía y traumatología proporcionará cirugía menor.

En el Carlos Castilla del Pino se atenderán anualmente unas 557.000 consultas (197.000 de atención primaria y 360.000 de especialista) y su plantilla estará conformada por 240 profesionales

Las instalaciones mejoran igualmente la accesibilidad al área de urgencias, al poner a disposición de los ciudadanos un dispositivo de urgencias y cuidados críticos más accesibles y con mejores instalaciones. El Dispositivo de Cuidados Críticos y Urgencias, que entró en funcionamiento el pasado día 19 de junio, mejora los espacios destinados a atención urgente y cuenta con sala de emergencias, boxes de tratamientos y sala de estar para los profesionales.

Las infraestructuras disponen además de un área de apoyo al diagnóstico, área de apoyo clínico del centro de salud.

monra comercial

su proveedor de confianza

Todo para su jardín y piscina

Ofrecemos servicio a domicilio gratuito en Córdoba capital



Avda. Virgen de las Angustias, 3 - 14006 CÓRDOBA

Teléfono 957 273 494 e-mail: ramon.orti@ramonorti.com www.comercialmonra.com

Síguenos en





**Sorbetes y granizados
de frutas**

comer sano

16



**Senderismo, salud
y naturismo**

deporte saludable

18

**Preparación al Parto,
una opción responsable**

la infancia y la salud

20

**La importancia de sentir-
se bien con uno mismo**

salud y bienestar

22

C.I.D. CLÍNICA DE IMPLANTOLOGÍA DENTAL DR. RAVÉ

IMPLANTOLOGÍA DENTAL Y ONDONTOLOGÍA COMPUTARIZADA



**20% DE DESCUENTO AGOSTO Y SEPTIEMBRE EN LOS
TRATAMIENTOS DE ODONTOLOGÍA Y REHABILITACIÓN ORAL**

**PRIMERA CONSULTA, DIAGNÓSTICO, PRESUPUESTO Y
ORTOPANTOMOGRAMÍA GRATIS**

LIMPIEZA GRATUITA (sobre periodonto sano)

PRECIO ESPECIAL EN BLANQUEAMIENTO DENTAL



***CONSULTE CONDICIONES**



C.I.D.

Centro Integral Dental

Avda. de América, nº 9, 1º 2
14008 - Córdoba.

Tlf.: 957 48 49 04 - Fax: 957 49 29 63
admission@clinicacid.com

Qué ofrecemos

- Implantología Dental.
- Periodoncia.
- Odontología General (adultos y niños).
- Ortodoncia y Ortopedia Dentofacial (adultos y niños).
- Odontología Computerizada.
- Tratamientos con Anestesia General y Sedación.
- Estética Dental con técnica CEREC.
- Prótesis Dental.
- Radiología Maxilofacial y Dental.
- ATM (Articulación temporomandibular).
- Blanqueamiento Dental con Luz Fría: Sistema BEYOND.

SONRIE POR FAVOR



Las fuentes de contaminantes pueden tener su origen dentro o fuera del edificio

Síndrome del **edificio enfermo**

REDACCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como un conjunto de molestias y enfermedades originadas o estimuladas por la contaminación del aire en los espacios cerrados de los edificios.

Las causas más usuales que las provocan son: ventilación inadecuada, descompensación de la temperatura, campos electromagnéticos, partículas en suspensión, gases y vapores químicos, bioaerosoles, etc.

Entre otros síntomas, pueden provocar: jaquecas, náuseas, resfriados persistentes, mareos, irritaciones de la piel, de los ojos

o de las vías respiratorias y, de manera importante, varios tipos de alergias.

Las fuentes de contaminantes pueden tener su origen dentro o fuera del edificio (como por ejemplo en los aparatos de aire acondicionado). Los materiales químicos, polen, hongos y polvo pueden empeorar el problema al igual que otros factores ambientales como son la temperatura, humedad, ruido o factores humanos que inciden sobre la calidad del aire y de la habitabilidad del edificio.

Para mejorar el aire dentro del edificio se debe adaptar la ventilación de acuerdo a las normas vigentes. Adecuar la humedad

a niveles aceptables, sin que produzca agobios. Controlar la temperatura para que permanezca en torno a los 23 C°. Realizar labores de mantenimiento que

Las causas más usuales que las provocan son: ventilación inadecuada, descompensación de la temperatura, campos electromagnéticos, partículas en suspensión, gases y vapores químicos, bioaerosoles, etc.



FUENTES CONTAMINANTES

Las fuentes de contaminantes pueden tener su origen dentro o fuera del edificio (como por ejemplo en los aparatos de aire acondicionado). Los materiales químicos, polen, hongos y polvo pueden empeorar el problema al igual que otros factores ambientales como son la temperatura, humedad, ruido o factores humanos que inciden sobre la calidad del aire y de la habitabilidad del edificio.

minimicen la exposición de los ocupantes a los contaminantes. Control y aislamiento de las fuentes de emisión de contaminantes, mediante un correcto mantenimiento, restricciones en el uso de productos químicos así como el almacenaje de fuentes contaminantes en zonas independientes.



UNIVERSIDAD
LOYOLA
ANDALUCÍA

postgrados oficiales

Curso
2013-14

Abierto plazo
de admisión

Campus Córdoba
957 222 100
Campus Sevilla
955 641 600

Más información en
www.loyolals.es

Garantía de
Empleabilidad

Capacidad
para desarrollar
Liderazgo

Especialización
Profesional

Abogacía

Auditoría

**Dirección de Personas
y Gestión del Talento**

Dirección Financiera

Responsabilidad Social Empresarial

Dirección de Marketing

Tributación y Asesoría Fiscal

Sorbetes y granizados de frutas, alimento perfectos para refrescarse durante el verano

La concentración de vitaminas es mayor que en helados pero **no deben suponer un sustitutorio de fruta fresca**

A. CABELLO

Son refrescantes, saludables y fáciles de preparar en casa, los sorbetes y granizados de frutas constituyen una forma saludable de hidratarse en verano y nos aportan el zumo de la fruta que elijamos.

El sorbete es un postre que se sitúa entre el helado y el granizado, tiene menos grasa que el primero pero más azúcar que el segundo. Ambas opciones son válidas como postre o refresco y su elaboración depende del gusto y de la fruta que queramos añadir. El principal ingrediente es el agua, que representa entre el 85 y 90% y su contenido calórico no es muy alto, depende de la fruta o ingrediente elegido y de la cantidad de azúcar que usemos. Otra

opción es usar algún tipo de edulcorante si queremos rebajar más las calorías de la receta.

La concentración de vitaminas es mayor que en helados pero no deben suponer un sustitutorio de fruta fresca ya que es en este estado cuanto mayor cantidad posee y podemos incorporar a nuestro organismo. La baja cantidad de grasa y colesterol los hacen aptos para personas

El sorbete es un postre que se sitúa entre el helado y el granizado, tiene menos grasa que el primero pero más azúcar que el segundo

con colesterol alto, pero no debemos abusar si contienen mucho azúcar. En caso de padecer diabetes debemos ser más estrictos en cuanto a su consumo. El empleo de edulcorantes como sacarina o aspartamo en su elaboración es una buena solución para eliminar el azúcar añadido y que pueda ser más apto para dietas o personas diabéticas.

Granizado de limón: 3 limones con piel, 200 gramos de azúcar y 750 ml de agua.



Podemos usar más o menos azúcar o sustituir por edulcorante. Si tenemos menos tiempo podemos cambiar el agua por hielo picado. Lo primero que debemos hacer es rallar la cáscara de los limones sin llegar a la parte blanca que es la

que puede amargar la bebida. La ralladura, el zumo de los limones y el azúcar se mezclan y se lleva a hervir hasta que reduzca casi hasta la mitad, más o menos unos 7 minutos a fuego medio. Cuando hayamos terminado vertemos

agua fría y la mezcla la llevamos al congelador. Cada hora lo sacamos y removemos hasta ir consiguiendo la textura del granizado.

Podemos usar el zumo de otras frutas, café, añadir hierbas aromáticas como menta o hierbabuena.

Edulcorantes

El empleo de edulcorantes como sacarina o aspartamo en su elaboración es una buena solución para eliminar el azúcar añadido y que pueda ser más apto para dietas o personas diabéticas.

1931-2013
Bar Correo
AÑOS DANDO CAÑA

Calle de Jesús y María, 2
14003 Córdoba
629 22 23 24

www.wutancordoba.com

c/ Caño 12, frente a Fuentes Guerra
626 646 750 - wutancordoba@gmail.com

*Prueba sin compromiso
todas nuestras actividades*

PILATES

ESTIRAMIENTOS

TAI CHI

CHI KUNG

MEDITACIÓN

YOGA

AIKIDO

Y en septiembre
nuevas actividades

Ven ahora y no pagues
matrícula



W
U
T
A
N

Senderismo, salud y naturismo

La práctica del senderismo es una actividad física más relajada que la de otras modalidades de excursionismo como pueden ser el montañismo, trekking, buceo, espeleología, supervivencia...

A. CABELLO

Es una actividad deportiva no competitiva que se realiza por caminos balizados y homologados por un organismo competente. Fomenta el acercamiento con la naturaleza y el conocimiento del patrimonio natural de la zona así como la guarda de caminos, cañadas reales y senderos tradicionales.

El senderismo es una actividad más relajada que otras modalidades del excursionismo como montañismo, trekking, buceo, espeleología, supervivencia, etc.

Un sendero homologado según dicta el Comité Estatal de Senderismo de la Federación Española de Montañismo, es una instalación deportiva, identificada mediante un código de marcas patentado. Se suele desarrollar preferentemente en medio natural y usando vías tradicionales que cuentan con la aprobación de la autoridad competente, con la finalidad de ofrecer al usuario calidad y seguridad. La homologación conlleva el cumplimiento de una serie de normas establecidas y reguladas anteriormente e implica de igual forma el compromiso de mantenimiento por parte del promotor, como pueden ser el uso y recuperación de antiguas vías de comunicación, ser transitables durante todo el año, que sea apto para casi toda la población, tener interés (medioambiental, histórico...), evitar zonas con ascensiones a cimas montañosas, zonas con tráfico rodado o que presenten algún riesgo. Las rutas deben es-



tar señaladas correctamente con el sistema oficial del país en el que estemos.

Los senderos balizados están marcados con dos pequeñas franjas de pintura para poder seguirlos. Se dividen en dos tipos:

- Pequeños recorridos (PR) pintados en amarillo y blanco. Caminos de un día, que pueden empezar y acabar en el mismo o distinto punto.

- Grandes recorridos (GR) pintados de rojo y blanco, recorren varias comunidades e incluso pueden pasar por varios países.

Los senderos balizados disponen de topo guías que nos informan de las características de los itinerarios, recorrido, puntos de inicio y final, desniveles, horarios, zonas de descanso y avituallamiento... Las guías se pueden adquirir en puntos de información del lugar, librerías o por medio de la federación. Nos ayudan a conocer el terreno antes de realizar la práctica deportiva.

Para el uso de senderos no balizados es necesaria formación previa tanto del lugar y el clima como en conocimiento técnicos. Debe-

mos saber movernos con brújula, reconocer mapas y tener una buena preparación física. Es muy importante conocer el material que tenemos y saber usarlo. Es recomendable para estar más seguros ir acompañados de un guía conocedor de la zona.

Tras conocer y estudiar detenidamente el itinerario debemos llevar un horario y planificar los tiempos para no acabar más tarde de lo pensado y que se nos eche la noche encima. Tenemos que ser conscientes de nuestras limitaciones y no aventurarnos a recorrer mas distancia de la que podemos soportar. Tenemos que tener presente el tiempo que va a hacer ese día y orientar nuestro equipo a esos factores.

Debemos alimentarnos regularmente cada dos horas y beber líquido cada 45 minutos según la temperatura del ambiente y el ritmo de la marcha.

el dato

El senderismo es un buen deporte, recomendable a casi a cualquier edad, que además de su componente saludable fomenta el acercamiento con la naturaleza y el conocimiento del patrimonio natural de la zona, así como la guarda de caminos, cañadas reales y senderos tradicionales.

SANSUEÑA CLUB DEPORTIVO



Tenemos la solución a tu problema

Visite nuestro centro y te informaremos del sistema SLIM-BELLY, reducción hasta 8 cm en 4 semanas. Di adios a esa barriga y a esos kilos de mas con un método RÁPIDO-FÁCIL y NATURAL hasta 2 TALLAS MENOS EN SOLO 4 SEMANAS.

Con éxito A NIVEL EUROPEO: Alemania, Austria, Holanda, Suecia y ahora en ESPAÑA

¡¡Llámanos quedan pocas plazas!! ¡¡Date prisa!!



EL DIRECTORIO DE CÓRDOBA SANA

 **Centro de Estimulación y Logopedia**
CELINFOR

Trastornos del Lenguaje y de la Comunicación
Alteraciones del habla y de la voz
Dificultades del aprendizaje
Atención temprana - Retraso escolar
Terapia miofuncional

Avda. de América, 21 Bajo Dcha.
14008 CÓRDOBA

Avda. de América, 21 Bajo Dcha.
957 474 078
email: centrologopediayestimulacion@gmail.com
www.centrodelogopedia.com

/ tratamiento del dolor
/ cervical, dorsal, lumbar
/ osteopatía y manipulaciones vertebrales
/ lesiones deportivas
/ esguinces, tendinitis, contusiones
/ patologías de rodilla, codos y hombros...
/ reumatología
/ lumbalgias, ciáticas, hernias de disco
/ masajes, drenaje linfático, electroterapia
/ fisioterapia geriátrica
/ parkinson, alzheimer...

Salvador Vinuesa Sánchez
Ana M^a Machado Rodríguez

CENTRO DE FISIOTERAPIA & OSTEOPATÍA

SANTA MARINA

C/ Mayor de Santa Marina, nº 6

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

MENSANOVA
LA NUEVA MENSAJERÍA

DE CÓRDOBA
Y PARA CÓRDOBA

- ✓ 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**

 **La gamba de ORO**
RESTAURANTE • MARISQUERIA • COCEDERO



45 AÑOS y pico....
con la misma gamba, la de siempre, la de toda la vida.

Ahora también en:



mercado victoria

 **Síguenos en Facebook**

 **VENTA ONLINE** www.lagambadeoro.es

C/ Mariano de Cavia, 13 "Los Olivos Borrachos"
14005 Córdoba Tlf. 957235614

C/ Montenegro, 10 (junto a CajaSur)
14900 Lucena Tlf. 957052427

Preparación al Parto, una opción responsable

El contenido de los cursos es mucho más amplio y está relacionado con etapas anteriores y posteriores a este momento significativo en la vida de una pareja

DRA. M^a ISABEL MARTÍNEZ MUÑOZ, MÉDICO
 ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN MATERNAL Y
 SOFROLOGÍA, DIRECTORA DEL CENTRO DE
 EDUCACIÓN MATERNAL «LOS ARCOS»
 WWW.CEMLOSARCOS.ES

La verdad es que hoy en día nos preparamos de forma responsable para cualquier cosa que hacemos, qué menos que hacerlo igualmente para la llegada de un bebé.

Cada día son más las parejas que vienen a preparar el embarazo y parto, movidos por su interés por conocer más del proceso natural de la gestación, conscientes de que están haciendo lo correcto para favorecer el nacimiento de su hijo y, al mismo tiempo, conseguir una mejor colaboración con el equipo asistencial.

Hoy en día nos preparamos de forma responsable para cualquier cosa que hacemos, qué menos que hacerlo para la llegada de un bebé

Los cursos de preparación a la Maternidad, tienen como objetivo proporcionar a la mujer y su pareja los medios necesarios para que, a través de su entrenamiento físico, psíquico y emocional, vivan su Maternidad/Paternidad de la manera más agradable posible y conseguir de este modo, que la experiencia de su embarazo y parto quede integrada de forma armoniosa en sus vivencias personales.

Pero, ¿en qué consisten estos cursos?

Preparación al Parto es un término que nunca me ha gustado utilizar, ya que induce a errores acerca del temario de los cursos, pues qué duda cabe que el contenido de los mismos es mucho más amplio y está relacionado con etapas anteriores y posteriores a este momento significativo en la vida de una pareja, y no se ciñe exclusivamente a esa circunstancia concreta,

que es el nacimiento del nuevo ser. Particularmente, prefiero Educación Maternal y Paternal.

Clases teóricas

La información que en estos cursos se da a modo de clases teóricas, abarca aspectos relacionados con la **gestación y el puerperio** (cambios fisiológicos, higiene, cuidados estéticos, sexualidad, etc.) para que la futura mamá sepa cuidarse y tome consciencia del proceso natural de su embarazo y cómo esta situación está cambiando su cuerpo y posiblemente su mente. Para todas nosotras es importante recuperarnos correctamente tras el parto, y eso empieza por cuidarse en el embarazo, para evitar ganar mucho peso, que aparezcan las temidas hemorroides, estrías o varices, etc. Por lo tanto, es recomendable la insistencia en estos aspectos con carácter preventivo.

Otros temas a tratar en estos cursos, a mi juicio imprescindibles, son los relacionados con **el parto, las características del hospital, el uso en los partos de la anestesia epidural y las otras variantes de analgesia, la cesárea, etc.** cuyo conoci-

miento hará que los futuros padres afronten el nacimiento de su hijo/a de manera más consciente y tranquila, lo cual repercutirá sobre la vivencia del parto y acortará el período de dilatación y expulsivo, confiriendo así a la pareja una experiencia más gratificante y menos dolorosa de su alumbramiento.

Otros temas a tratar en estos cursos son los relacionados con el parto, las características del hospital, el uso en los partos de la anestesia epidural y las otras variantes de analgesia, la cesárea, etc.

Por supuesto, no podemos olvidarnos del **bebé y sus cuidados**. Si hay algo en lo que los papás/mamás nos insisten, es en los aspectos relacionados con la **puericultura, la crianza, la alimentación, etc.** Conocer de antemano



FredSKeller

Escuela Infantil

¡Un aprendizaje continuo basado en conocer por la experiencia y el lenguaje!

Metodología fundamentada en la enseñanza como una ciencia donde los procedimientos y las técnicas se adaptan a las necesidades del alumno y su ritmo de aprendizaje

Escuela destinada a niños y niñas de 0 a 3 años con instalaciones modernas, en contacto con la naturaleza y con materiales didácticos muy avanzados

*Abierto
plazo de
Matrícula*

**nueva apertura
curso 2013-2014**



Avda. Brillante, 125

957 356 401

info@escuelafskspain.com

www.escuelafskspain.com



esta información hará que los futuros padres se sientan más tranquilos y confiados a la hora de atender a su bebé y necesiten menos «consejos bienintencionados» o menos idas y venidas a su pediatra de cabecera.

Para mí, que soy asesora de lac-

La mujer que se muestra colaboradora, es capaz de conseguir un parto más fácil, disminuyendo de esta manera el número de cesáreas, fórceps y ventosas, así conseguimos madres más sanas

tancia, también es fundamental explicar alto y claro los **beneficios de la lactancia materna** y la fisiología de la teta, ya que ello contribuirá a que la mamá inexperta del principio, aprenda perfectamente **cómo iniciar felizmente su lactancia a demanda**, sin problemas de grietas o mastitis por mala colocación del bebé al pecho, y pueda continuar su lactancia en el tiempo de manera prolongada y satisfactoria para ambos.

Clases prácticas

Por parejas, al igual que en las clases teóricas, se enseña a los



futuros papás y mamás las **técnicas de relajación y respiración** tan necesarias para afrontar con serenidad el desarrollo de

su tiempo de parto. Cuando una pareja afronta el momento de la dilatación y el momento del expulsivo, debidamente relajados

y conscientes de cuál es su cometido en esta situación, los plazos se acortan y el bienestar de la madre y el hijo mejoran sensiblemente.

Igualmente necesarias son las **clases de gimnasia prenatal**, ya que ello contribuirá a que la madre adquiera mejor forma física ante el parto y evite las molestias habituales de la gestación.

La mujer que se muestra colaboradora, es capaz de conseguir un parto más fácil, disminuyendo de esta manera el número de cesáreas, fórceps y ventosas, así conseguimos madres más sanas. Tiene un parto menos doloroso porque es capaz de relegar el dolor a un segundo plano, sabiendo

que hay otras cosas más importantes, como contribuir de forma tranquila y serena al parto de ese hijo tan esperado, ayudando en consecuencia, a que su bebé nazca más sano (como lo demuestra el Test de Apgar, que es una prueba de vitalidad que se le hace a todos los recién nacidos, y que es sensiblemente superior en hijos de madres preparadas).

La mujer preparada se enfrenta también en mejores condiciones físicas a esa dura prueba que supone su alumbramiento y aumenta el instinto maternal y algo muy importante: la Lactancia Materna es mayor entre las madres preparadas, con el consiguiente beneficio para ellas y para sus hijos.

A las parejas se las instruye acerca de los recursos de que disponen para sentirse más útiles ante el parto de sus hijos: masajes para la mamá, ayuda con la relajación, temas relacionados con las visitas y el ambiente de relajación tan necesario en el hospital, colaboración en el paritorio, etc. son temas necesarios a tratar de forma específica con ellos.

¿Cuándo comenzar?

La asistencia a los cursos de preparación debe realizarse desde el sexto mes de gestación, de nada sirven las preparaciones relámpago, ya que resulta imprescindible un refuerzo de los conocimientos adquiridos, un entrenamiento diario de las respiraciones y técnicas de relajación en sus distintas modalidades, para que el día del parto seamos capaces de poner en práctica aquello que hemos aprendido, teniendo en cuenta que nos encontramos ante un ambiente nada propicio a la serenidad y el sosiego, como es una sala de dilatación o un quirófano.

Debemos concluir sin lugar a dudas, que **la preparación al parto resulta necesaria y eficaz** para integrar de forma armoniosa nuestro proceso de embarazo, parto y crianza responsable en una experiencia agradable, sentida y vivida a la vez por la pareja de forma positiva.

Más información

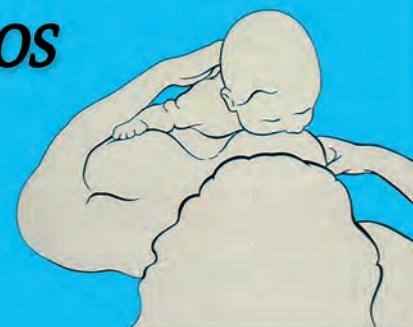
Puede encontrar más información en:

www.cemlosarcos.es



C.E.M. LOS ARCOS

Tu Centro
Especializado en la
Embarazada, su
Pareja y la Familia



- Preparación al Parto
- Recuperación Post-parto
- Masaje Infantil
- Talleres para padres/madres: Cuidados del Recién Nacido, Primeros Auxilios, Desobstrucción de Vías respiratorias, Escuela de Padres, etc.
- Yoga prenatal y puerperal
- Pilates para embarazadas y puerperas
- Gabinete de Psicología...y mucho más.

Consúltanos sin compromiso.
Atendemos compañías médicas.

Ronda de los Tejares, 16 - Portal 5 - 1º derecha - 14001 Córdoba
Teléfonos: 957 471 743 / 670 992 115
cemlosarcos@hotmail.com - www.cemlosarcos.es

La importancia de sentirse bien con uno mismo

REDACCIÓN

Tras más de 30 años de profesión (25 de ellos colaborando con la Asociación Española Contra el Cáncer), Dioni Barrera decidió abrir un centro especializado donde las personas con problemas específicos puedan encontrar un espacio amigable, íntimo y profesional en el que puedan atender sus necesidades de forma personalizada.

Según palabras del propio Dioni, es muy importante, sobre todo cuando atravesamos momentos duros en nuestra vida, sentirnos bien con nosotros mismos, sentirnos seguros, y el aspecto físico es uno de los aspectos más importantes para conseguirlo.



Muy acostumbrado a tratar con pacientes que sufren cáncer (entre sus primeras colaboraciones con la AECC se cuentan las visitas a domicilio para cortar el pelo a los pacientes o ayudar a los que usaban peluca), es consciente de la importancia en estos casos del trato personalizado y de la máxima discreción.

Más tarde comenzó a ofrecer ese servicio más personalizado en su peluquería, pero al tener en cuenta que a algunas personas no les resultaba cómodo estar en esta situación con el resto de usuarios decidió abrir un centro especializado, con unas características únicas en Córdoba, para todos aquellos clientes que necesitaran sus servicios.

La decoración del centro está diseñada para resultar relajante. De forma que te puedas encontrar casi como en tu propia casa. Y el objetivo con el que trabajan con todos sus clientes es que se sientan bien consigo mismos, que acaben siempre contentos, y por eso les sucede muy a menudo que son recomendados por muchas de las personas que han pasado por allí, médicos incluidos, ya que se sienten agradecidas por haberles ayudado a sentirse mejor en un momento tan duro.

En el pasado el cáncer se asociaba a una enfermedad muy difícil de superar, pero hoy existen más soluciones médicas y mucha más información



Aunque lo más demandado sean el corte de pelo y las pelucas, los servicios de «diseño capilar» incluyen maquillaje, tratamientos de piel... para ello, los productos que utilizan son todos libres de residuos sintéticos de silicona o de petróleo, ya que están basados en una biomolécula que se extrae del agua, que está estudiada y aprobada por la Organización Nacional del Agua (ONA).

Todos los que trabajamos aquí sabemos lo que es el cáncer y estamos muy sensibilizados con la enfermedad porque todos hemos tenido algún caso muy cercano en nuestra familia.

Aunque en el pasado el cáncer se asociaba a una enfermedad muy difícil de superar, hoy en día existen muchas más soluciones médicas y mucha más información en la sociedad. Y desde «diseño capilar» quieren aportar un importante grano de arena para que las personas que lo atraviesan puedan sentirse seguras y guapas para seguir con su vida antes, durante y después de pasar la enfermedad.

“ Si una persona no se va contenta hacemos que vuelva. Este trabajo requiere mucho amor

(Dioni Barrera)


DIONI BARRERA

«diseño capilar». Centro de Integración Capilar. Centro exclusivo donde atendemos de forma preferente todos los problemas del cabello.



**«diseño capilar»
Recupera tu vida
Vuelve a mirarte**


Le ofrecemos:

- Pelucas de señora y caballero. De cabello natural o sintético. Personalizadas y realizadas a mano.
- Prótesis parciales a medida.
- Extensiones de cabello natural por ultrasonido.
- Cejas de natural.
- Productos cosméticos ecológicos, libres de siliconas y derivados del petróleo.
- Maquillajes hipoalérgicos, más de 12 horas inalterables.
- Maquillaje semipermanente para cejas.
- Pañuelos y turbantes de temporada. Posibilidad de personalizarlos.

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

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



Clínica Rodas

Implantología y
cirugía maxilofacial

especialistas en implantología y estética dental

Profesionales con más de 15 años de experiencia dedicados a la implantología, prótesis sobre implantes y estética dental. De esta forma logramos dar solución a cada uno de los problemas del paciente de una forma coordinada e integral. A su vez tenemos una amplia experiencia en resolución de casos complejos de cirugía avanzada.

C/. Cruz Conde 11, 3º dcha. - 14001 Córdoba
Teléfono y fax **957 470 944**
julianrodas@clinicajulianrodas.com



**Dr. Tomás
Páez Pérez**
Colegiado nº 14/00/1798
Implantes y prótesis

**Dr. Julián A.
Rodas Ibáñez**
Colegiado nº 14/6642
Cirujano Oral y Maxilofacial
Implantes

Nuevo Clase E. En plena forma.

Clase E 200 CDI por 395€/mes*.

Mercedes-Benz presenta el Nuevo Clase E, diseñado para atraer todas las miradas gracias a su diseño completamente renovado. Por 395€* al mes en 39 cuotas (entrada 9.831,99€, cuota final 22.988,25€**, TIN 6,15%, TAE 7,58%) puedes tener un Clase E 200 CDI. Y por 28€ al mes disfruta de 3 años de garantía, mantenimiento y reparaciones.



alternative 



Mercedes-Benz

Clase E 200 CDI. Consumo medio 4,8-5,2 l/100 km y emisiones de CO₂ 125-135 g/km.

* Ejemplo de Financiación para un Clase E 200 CDI PVP 42.500,00 € (Impuestos y transporte incluidos. Gastos de preentrega no incluidos.) con las facilidades del programa Alternative de Mercedes-Benz Financial Services España, E.F.C., S.A., válida para solicitudes aprobadas antes del 30/06/2013 con contratos activados y vehículos matriculados hasta el 15/07/2013. Por 395,00 € al mes en 39 cuotas y una cuota final de 22.988,25€**, entrada 9.831,99 €, TIN 6,15%, comisión de apertura 976,77 € (2,99%). TAE 7,58%. Precio total a plazos 49.202,02 €. *** Existen 3 posibilidades para la última cuota: cambiar el vehículo, devolverlo (siempre que se cumplan las condiciones del contrato), ó adquirirlo pagando la última cuota. Foto no corresponde con modelo ofertado.

COVISA

Concesionarios Oficiales Mercedes-Benz CIUDAD MERCEDES, Ctra.Nacional 432 km.278, 14820, CÓRDOBA, Tel.: 957 29 33 11 · Variante Las Pañuelas, km 42,5, 14900, LUCENA, www.covisa.mercedes-benz.es