

Córdoba sana

Enero de 2015 • Año IX • número 92. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO - www.cordobasana.es



**SOLUCIONES INTEGRALES
PARA LA SORDERA**

EFETA
centros auditivos

www.efeta.es

Desde 1977
Solucionando tus problemas auditivos

Centro concertado con:



Central Córdoba
C/Cruz Conde, 12-1ª Izda.
14003 CÓRDOBA
Tel. 957 473 564

Delegación Lucena
Avda. del Parque, 14 - Local
14900 LUCENA (CÓRDOBA)
Tel. 957 513 375





**Ortopedia
Aeropuerto**

NUEVA DELEGACIÓN EN AVDA. DE BARCELONA, 8
Estamos más cerca de ti

SUCURSAL
Avda Arroyo del Moro 1
14011 Córdoba - Tel 957464906

CENTRAL
Avda Aeropuerto 19 local
14004 Córdoba - Tel 957456500



Solicita nuestros catálogos



PilBelle
Centro de salud capilar y belleza

Implante de Pelo- Prótesis Capilares
Tratamientos Anticaída
Radiofrecuencia Facial- Cosmética Cremology
Depilación con Láser de Diodo

1ª Consulta Gratuita- 957491696
C/Sevilla nº 2 Esq. Gondomar
CÓRDOBA
www.centropilbelle.com

FUNDACIÓN LA ARRUZAFÁ

Concluye su expedición humanitaria en Benin

Los integrantes de la Fundación La Arruzafa desplazados hasta Benin (África) han regresado a España después de haber atendido a un total de 803 pacientes en la que ha sido la última expedición humanitaria de 2014. Durante la decena de días que ha durado la misma, el equipo, compuesto por dos optometristas, María Luz Fuentes y Alicia Navarro, una Médico Interno Residente (MIR), Sofía de Manuel y el oftalmólogo y presidente de la Fundación La Arruzafa, Juan Manuel Laborda, ha establecido en la ciudad de Nikki un «protocolo de trabajo que nos va a servir para futuras expediciones en dicho país», como concreta Laborda.

(sigue en la página 2)



El equipo de la Fundación junto a responsables sanitarios del Hospital de Nikki (Benin).



Saborea
"las cosas"
de Córdoba

Diputación de Córdoba



Diputación de Córdoba

noticia de portada

Fundación La Arruzafa concluye su primera expedición humanitaria en Benin

El equipo desplazado hasta la república africana regresa después de haber atendido a más de ochocientos pacientes y tras realizar pruebas diagnósticas para establecer listados para futuras cirugías

REDACCIÓN

Los integrantes de la Fundación La Arruzafa desplazados hasta Benin (África) han regresado a España después de haber atendido a un total de 803 pacientes en la que ha sido la última expedición humanitaria de 2014. Durante la decena de días que ha durado la misma, el equipo, compuesto por dos optometristas, María Luz Fuentes y Alicia Navarro, una Médico Interno Residente (MIR), Sofía de Manuel y el oftalmólogo y presidente de la Fundación La Arruzafa, Juan Manuel Laborda, ha establecido en la ciudad de Nikki un «protocolo de trabajo que nos va a servir para futuras expediciones en dicho país», como concreta Laborda.

Para el presidente de la Fundación La Arruzafa, el desplazamiento hacia dicho lugar «ha sido uno de los más duros que hemos llevado a cabo de los últimos años», en cuanto a atención médica se refiere

En este sentido, del total de personas evaluadas, se ha fijado una lista de espera de 142 pacientes para que sean atendidos de manera quirúrgica en próximos desplazamientos de la Fundación. «La mayoría necesita cirugía en los dos ojos», detalla Laborda. De igual manera, se ha diagnosticado que veintiocho pacientes padecen ceguera irresoluble y que otros treinta sufren glaucoma en fase terminal.

Para el presidente de la Fundación La Arruzafa, el desplazamiento hacia dicho lugar «ha sido uno de los más duros que hemos llevado a cabo de los últimos años», en cuanto a atención médica se refiere. Así, significa que «se puede decir que esta expedición se enmarca en otro rango con respecto a las que hemos realizado hasta ahora», dado que cabe tener en cuenta que



El equipo de la Fundación junto a responsables sanitarios del Hospital de Nikki (Benin).

en el Hospital de Nikki «no hacen oftalmología y que las carencias allí en este ámbito son enormes».

En la misma expedición, se han entregado 370 gafas de sol, 357 graduadas y 37 encargos de gafas especiales que serán remitidas desde España

En la misma expedición, se han entregado 370 gafas de sol, 357 graduadas y 37 encargos de gafas especiales que serán remitidas desde España. Todo este material se suma a un primer envío llevado a efecto el pasado mes de mayo para que fuera recibi-

do en centros médicos de dicho país. «Sólo hemos empezado la primera parte del camino y queda mucho por andar», asegura Laborda, director médico del Hospital La Arruzafa.

El equipo que forma parte de la expedición ha contado con la colaboración de integrantes de Fundebe (Fundación para el Desarrollo de Benin), una organización que se ocupa de atender necesidades a nivel de educación y desarrollo en dicho país.

La Fundación La Arruzafa es una organización sin ánimo de lucro dedicada a la prestación de asistencia socio-sanitaria en el campo de la Oftalmología que atiende a los sectores más desfavorecidos de la sociedad, tanto a nivel local, nacional como a nivel internacional. Hasta la fecha lleva

a atendidos a más de 12.000 pacientes, entre personas procedentes de España y de países del Tercer Mundo, donde lleva a

El equipo que forma parte de la expedición ha contado con la colaboración de integrantes de Fundebe (Fundación para el Desarrollo de Benin)

cabo un programa específico desarrollado mediante expediciones anuales. En el último año, la Fundación La Arruzafa dedicó 85.500 euros a actividades y labores humanitarias.

clínicas
López
gonzález
odontólogos

EXPERIENCIA · TRADICIÓN · FUTURO

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



¡Queremos verte sonreír!



- Dr. Pedro López Bernal
Nº Col. 14/00/0652
- Dr. Pedro López González
Nº Col. 14/00/1966
- Dra. Lola López González
Nº Col. 14/00/1982
- Dra. Marta López González
Nº Col. 14/00/2026
- Dra. Clara López González
Nº Col. 14/00/3004

Desterrada la creencia de que todos los pacientes buscan el mismo resultado

UNA CIRUGÍA PARA CADA NARIZ: RESULTADOS ÚNICOS

Individualizar el procedimiento permite una rinoplastia natural

REDACCIÓN

No resulta agradable operarse la nariz, buscando cambiar ese detalle que no te gusta, y descubrir que después de la cirugía todos notan que has pasado por el quirófano. No es una buena experiencia. En la última década hemos asistido a una gran revolución en rinoplastia. El fin

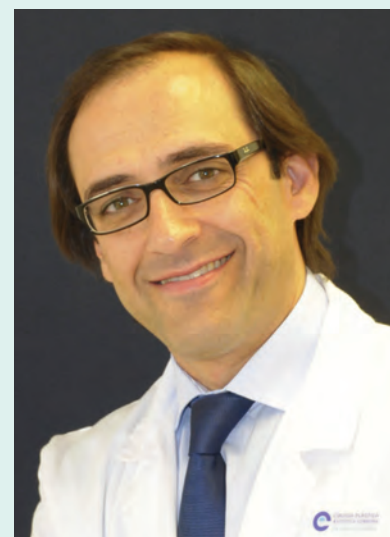
ha sido la máxima naturalidad, de forma que de ninguna manera delate la cirugía. Hoy día, con las técnicas que un cirujano tiene a su alcance, nadie debería adivinar que alguien se ha operado la nariz. Hemos aprendido de los errores y ahora, cuando un paciente acude a la consulta para realizarse una rinoplastia, las dos primeras preguntas son la clave para el éxito de la

operación: ¿qué es lo que menos le gusta de su nariz? y ¿qué es lo que no cambiaría de la misma?

Sabiéndolo, el Dr. Emilio Cabrera ya puede vislumbrar lo que la persona busca, si los resultados son asumibles, y si son lógicas sus aspiraciones. Y se planifica la intervención de forma individualizada. El especialista y director de la clínica Plástica & Estética Córdoba, encuentra cada día pacientes más exigentes, que acuden buscando una cirugía estética facial en general, y nasal en particular, que tenga resultados naturales, y que pasen desapercibidos para quienes les rodean. Atrás quedaron narices respingonas con dorso en forma de tobogán que resultaban tan artificiales y delatorias. Hoy se busca la armonía con el resto de rasgos faciales: un equilibrio natural conseguido por las manos del cirujano e invisible a los ojos de los demás, alejado de la artificialidad, borrando traumas, y sobre todo dejando atrás el descontento con una parte del rostro que ejerce un papel protagonista en nuestra imagen.

LOS ÚLTIMOS AVANCES ESTÁN AQUÍ

La planificación preoperatoria ha avanzado mucho gracias a la fotografía digital y sistemas informáticos que permiten calcular ángulos, medir estructuras a tratar, e incluso realizar simulaciones de resultados. Los diferentes y recientes adelantos en rinoplastia estética se centran en la planificación y análisis de imágenes, y en técnicas quirúrgicas cada vez más precisas, confiables y con mejores resultados. Plástica & Estética Córdoba utiliza el sistema **Smart & Snappy Beauty Scanning** que permite, a partir de la exploración física y de imágenes del paciente, realizar todas las medidas necesarias para analizar y planificar la cirugía de una forma ordenada, permitiendo el éxito al permitir que la cirugía sea muy precisa y sistemática.



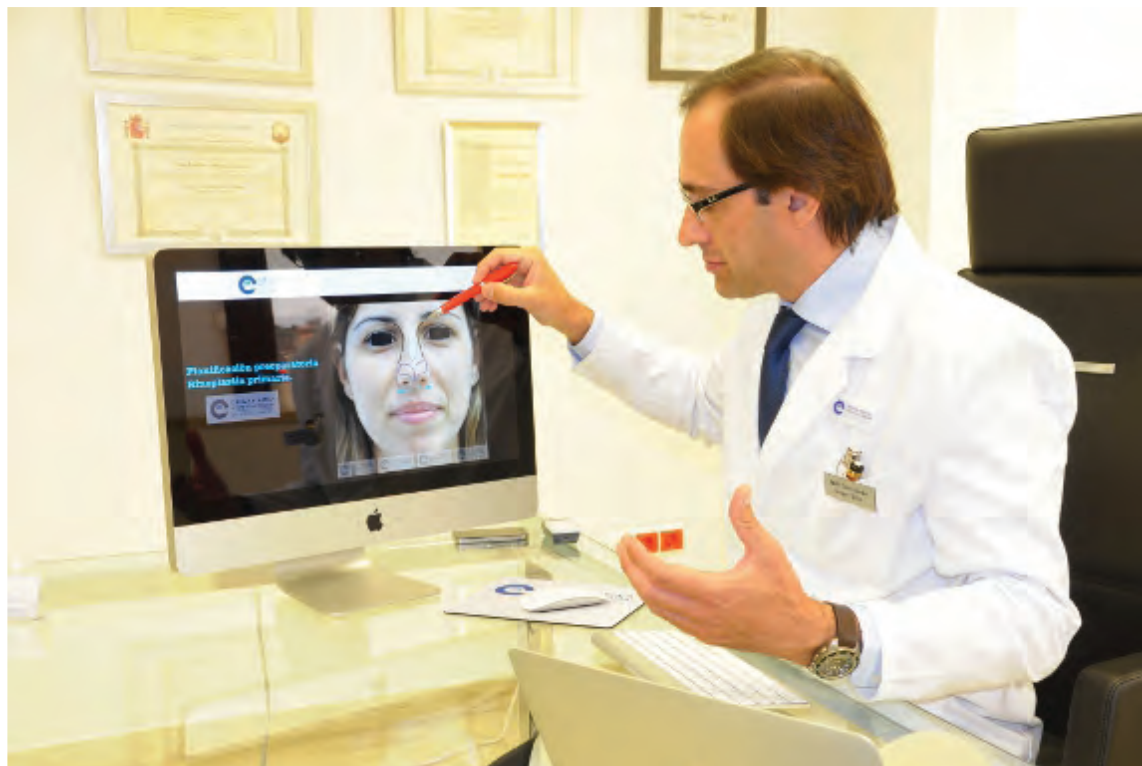
El Dr. Emilio Cabrera Sánchez es cirujano plástico titulado. Su formación específica en rinoplastia estética la llevó a cabo en el Hospital Ruber Internacional de Madrid, donde tuvo la oportunidad de aprender la técnica de rinoplastia abierta de mano del Dr. Antonio de la Fuente, uno de los mejores cirujanos de nariz de nuestro país. Asimismo ha realizado cursos de instrucción monográficos en rinoplastia en el Southwestern Medical Center de Dallas (USA) con los Dres. Rod Rohrich y Jack Gunter. Es miembro de la ASAPS, la SECPRE y de otras sociedades científicas internacionales. Es Director de la clínica Cirugía Plástica & Estética Córdoba. Tiene su consulta en Avda. Gran Capitán, 46-2º de Córdoba. Teléf. 957 281 450 (primera cita gratuita) www.drcabrera.es

RINOPLASTIA CÓRDOBA DR. EMILIO CABRERA

"la rinoplastia está considerada como la cirugía estética más exigente y difícil"

"que no parezca operada y que la persona simplemente se vea, y la vean, más guapa y atractiva"

www.rinoplastiacordoba.es



El Dr Emilio Cabrera explica a un paciente cómo será su rinoplastia

CONSULTAS PAUSADAS QUE SOLVENTEN TODAS LAS DUDAS

La consulta constituye una etapa esencial de forma previa a la rinoplastia. De hecho la consulta es tan importante como la propia cirugía. Es la oportunidad de conocer cuáles son los aspectos de su nariz que no le gustan o que desearía modificar o mejorar. Asimismo, una vez conocidas sus aspiraciones, es la ocasión para expresar por parte del Dr Emilio Cabrera qué modificaciones podrán llevarse a cabo, y de qué forma, siempre con expectativas

realistas para su resultado. La cirugía estética nasal requiere la realización de consultas pausadas, donde el paciente pueda expresar los objetivos que busca con la rinoplastia. Es la oportunidad de expresar todas sus dudas y hacer todas las preguntas necesarias. Es esencial que cuando usted salga por la puerta de la consulta tenga toda la información y seguridad necesarias para afrontar su rinoplastia con plena tranquilidad y éxito.

► noticias

- Fundación La Arruzafa concluye su primera expedición humanitaria en Benin 2
- El Reina Sofía ofrece información y consejos sobre pediatría a través del uso de códigos QR para su descarga 6
- El Reina Sofía despide el 35 aniversario del primer trasplante soplando velas por la donación 8
- XXVI reunión de SACPRe (Sociedad Andaluza de Cirugía Plástica y Reparadora) 8
- Entrega del XII Premio Nacional de Investigación «Colegio de Médicos de Córdoba-Barclays» 10

► en buenas manos

- Hospital La Arruzafa construye un tercer edificio para consultas, investigación y banco de ojos 15
 - Ensaladas para la cuesta de enero 16
- 
- Cambios en las normas de etiquetado 18
 - Productos de limpieza y desinfección 20
 - Incontinencia Urinaria en la mujer 22

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

DEPÓSITO LEGAL: CA-860-2006



DÍAS INTERNACIONALES DE SALUD EN ENERO

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

LA FRASE DEL MES

« Casi todos los médicos tienen sus enfermedades favoritas »

Henry Fielding

NOTICIA BREVE

Medio centenar de farmacéuticos de la provincia optan a la acreditación del sistema SPD

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba ha organizado la quinta edición del curso para la obtención de la acreditación en SPD (Sistema Personalizado de Dosificación), un programa instaurado por el Consejo Andaluz de Colegios de Farmacéuticos.

A esta edición ha asistido medio centenar de colegiados cordobeses que, durante una sesión de tres horas, han aprendido las principales técnicas de este sistema, destinado fundamentalmente a pa-

cientes polimedicados y crónicos de cara a mejorar su asistencia en la distribución y preparación de sus respectivos tratamientos.

En número globales, el Colegio de Farmacéuticos de Córdoba cuenta en la actualidad con unos doscientos colegiados acreditados en SPD; número que se eleva a más de 1.500 en toda Andalucía.

Como en ocasiones anteriores, el Colegio Oficial de Farmacéuticos ha organizado un curso específico de acreditación del Sistema Personalizado de Dispensación

C A F É - B A R

LA ANTIGUA

FUNDADA EN 1999

Reabierto en 2010



Reyes Católicos, 1

NICOLÁS

centro capilar

**Centro capilar con más
de 30 años de experiencia
y taller propio único en
Andalucía**



Cita previa total discreción y confidencialidad.
Primera cita e información sin coste

Especialistas en

- Tratamientos capilares: Primero visita y estudio gratuito
- Sistemas capilares personalizados a medida y estándar
- Pelucas para procesos de quimioterapia
- Nueva gama de cosméticos ecológicos
- Accesorio especiales turbantes, bandanas, gorras, sombreros
- Cejas : Maquillaje de cejas, cejas de microinyección
- Maquillaje capilar
- Extensiones y flequillos
- Micropigmentación: Especialidad en cejas, labios y aureolas mamarias
- Taller propio

Únicos posticeros en Andalucía

Nueva colección pelucas solidarias

Infórmate sin compromiso

C/ María Cristina, 13 oficina G7
Córdoba - Telf 957491395

El Hospital Reina Sofía ofrece información y consejos sobre pediatría a través del uso de códigos QR para su descarga

Esta iniciativa está liderada por profesionales de la Unidad de Gestión Clínica de Pediatría y sus Especialidades y **pretende facilitar a los padres contenidos de salud útiles, rigurosos y relevantes**

REDACCIÓN

El Hospital Reina Sofía ofrece a los usuarios, fundamentalmente a los padres de niños atendidos u hospitalizados en el centro, información y consejos útiles sobre los problemas de salud más frecuentes en el paciente pediátrico. Dicha información se ofrece a través de uso de códigos QR disponibles para su descarga que permiten completar la educación para la salud a los familiares de los niños que acuden al hospital.

El acceso a esta información mediante descargas QR está disponible desde hace medio año en el Hospital Reina Sofía

Esta nueva herramienta incluye recomendaciones prácticas de salud fiables y avaladas por la Asociación Española de Pediatría, que se pueden consultar en

cualquier momento y pueden resolver dudas y aportar información a los padres. El acceso a esta información mediante descargas QR está disponible desde hace medio año en el Reina Sofía.

De este modo, el complejo sanitario cordobés aplica las tecnologías de la información y comunicación sanitarias (TICs) para optimizar los cuidados, aumentar los niveles de seguridad en la atención al paciente pediátrico y mejorar la satisfacción de usuarios y profesionales.

Concretamente, esta iniciativa, puesta en marcha por médicos y enfermeras de Pediatría, persigue orientar al ciudadano en la búsqueda de información sobre salud en Internet y asegurar que ésta sea rigurosa y relevante. Pueden hacer uso de la herramienta todos los padres y usuarios que dispongan de un móvil o tablet con conexión a Internet.

Los usuarios pueden descargarse mediante este sistema digital (que son códigos de respuesta

rápida mediante la descarga documental inmediata, segura y actualizada) aspectos informativos relacionados con las dudas más frecuentes que se plantean los

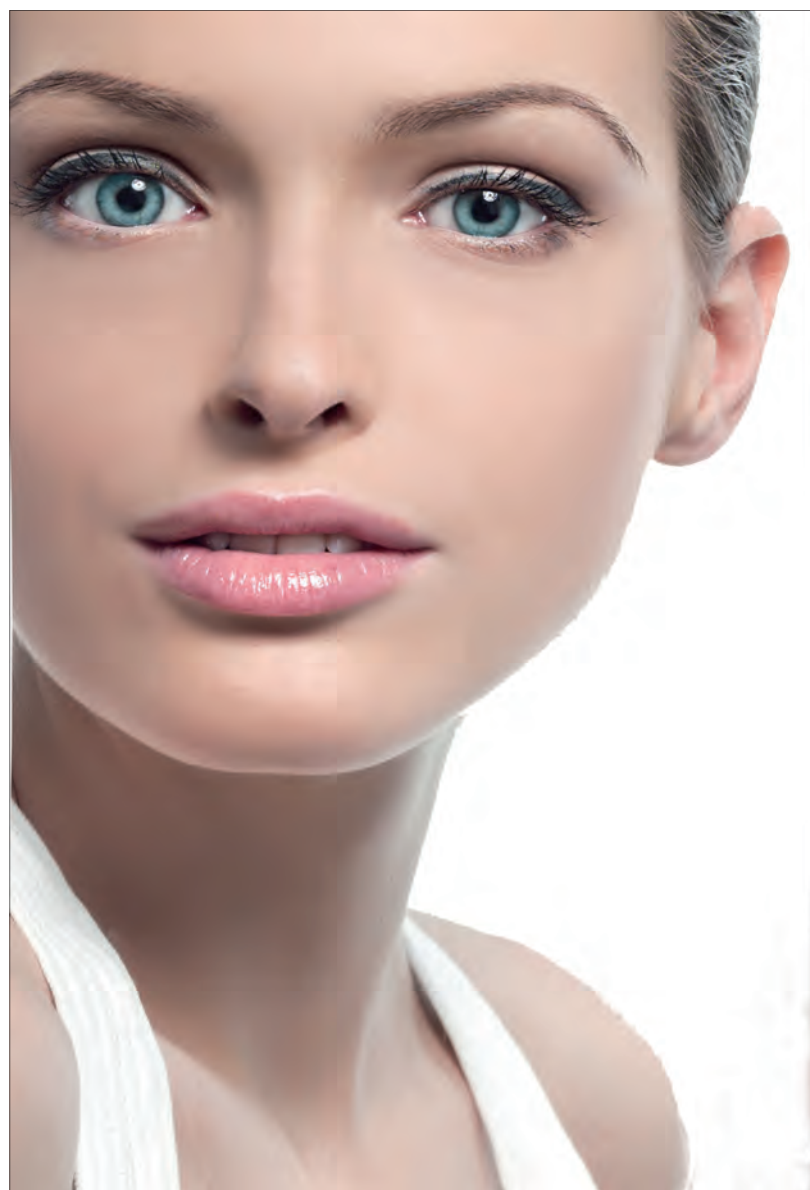
Los pacientes reciben un marcapáginas con los códigos que llevan a esta información fiable.

padres en el cuidado de sus hijos como, por ejemplo, el abordaje de la fiebre en la edad infantil, así como procesos respiratorios y digestivos. También se ofrecen consejos alimenticios, se intentan prevenir accidentes domésticos y se facilita información sobre el calendario de vacunas.

El uso de las nuevas tecnologías para acceder a información clínica y a material sobre salud y bienestar se ha convertido en una necesidad para muchos ciudadanos, de tal manera que la red es hoy día un instrumento fundamental para transmitir conocimientos en salud.



Padres consultan códigos QR en el hospital



LA SALUD DE TU BELLEZA EN LAS MEJORES MANOS

UD
LAUDEN
CENTRO MÉDICO
MEDICINA ESTÉTICA

DRA. LEONOR GÓMEZ JIMÉNEZ

RONDA DE LOS TEJARES,6
TELF. 957 47 23 67 - 957 27 95 90
14001 - CORDOBA

www.centromedicolauden.com

PRIMERA CONSULTA GRATUITA





CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA
DR. ELADIO GARCÍA HORTELANO

CIRUGÍA PLÁSTICA ESTÉTICA SIN CIRUGÍA CIRUGÍA REPARADORA



Doctor Eladio García Hortelano

Miembro de la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Estética y Reparadora
Especialidad Cirugía Plástica y Estética · Colegiado nº: 6315
Plaza Colón 14-2º · 14001-Córdoba

Telf: **957 477 147 · 618 968 041**
www.doctoreladiogarciahortelano.es

SÍGUENOS EN:



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

noticias

El Reina Sofía despide el 35 aniversario del primer trasplante soplando velas por la donación

Un desayuno especial pone el broche de oro a esta efeméride que se ha celebrado a lo largo de todo el año con múltiples actividades



Responsables sanitarios clausuran las actividades del 35 aniversario del primer trasplante

REDACCIÓN

El Reina Sofía ha organizado un desayuno especial por el 35 aniversario del primer trasplante que pone fin a las numerosas actividades realizadas a lo largo de todo el año para celebrar esta efeméride. Pacientes y profesionales han soplado las velas y han compartido un deseo: que la donación siga regalando mucha vida.

La delegada de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, María Isabel Baena, ha acudido a esta cita, que ha compartido con profesionales del hospital implicados con los

programas de donación y trasplantes y con personas que viven hoy gracias a un trasplante. Todos ellos ha soplado las velas de una tarta decorada para la ocasión con el logo de la donación del hospital: el corazón con lazada y el lema 'Regala vida, dona órganos'.

Baena, que ha hecho balance de la campaña promocional de la donación, ha destacado que «un año más, y de manera muy especial en 2014, hemos querido implicar a todos los colectivos sociales para que en ellos cale la importancia de la donación y de la generosidad».

XXVI reunión de SACPRE (Sociedad Andaluza de Cirugía Plástica y Reparadora)

REDACCIÓN

El pasado 7 de noviembre se celebró en Córdoba la XXVI reunión de SACPRE (Sociedad Andaluza de Cirugía Plástica y Reparadora). Han asistido más de cien Cirujanos Plásticos andaluces y algunos ponentes de otras comunidades.

El Dr. Redondo Camacho, Presidente de SACPRE y organizador de la reunión, considera que ha sido muy satisfactoria tanto en número de participantes como en el alto nivel de las presentaciones.

El Dr. Palacín, ponente invitado de la Clínica Tecknon de Barcelona, presentó varias ponencias en campos de blefaroplastia (cirugía del párpado) y cirugía estética de nariz.

Especial interés suscitó la ponencia sobre cirugía de mano bajo anestesia local con vasoconstrictor, tema de máxima actualidad en este tipo de cirugía, que abre grandes posibilidades.

En la reunión también se analizó la situación actual de la reconstrucción de mama post cáncer en Andalucía: presente y futuro desde el punto de vista de necesidades y recursos. Tema de gran impacto por el número de pacientes diagnosticadas y tratadas de cáncer de mama con reconstrucción mamaria.



Dr. Ortega, Dr. Palacín, Dr. Redondo, Dr. Sicilia y Dr. Luanco



Las ponencias de aumento de mama han tenido mucha aceptación. Se han presentado protocolos de control de mama operada, analizando las novedades en este tipo de cirugía tan demandada. En este tema, la Dra. de Benito,

cirujano de la comunidad de Madrid, fue la ponente invitada. En resumen, un gran evento de la Cirugía Plástica Andaluza en Córdoba, que corrobora el alto nivel de esta Especialidad en nuestra comunidad.

LABORATORIO DE PRÓTESIS DENTAL



Laboratorio Dental
Estética e Innovación Dental, S.L.

Imprenta de la Alborada,
parcela 124-A (P. Ind. Las
Quemadas) 14014 - Córdoba
Tlf. 957 348 239 · Fax 957 109 862
laboratorio@esteticadentalcordoba.es
www.esteticadentalcordoba.es



ÚLTIMA TECNOLOGÍA
EN ESCANEADO DENTAL
Y DISILICATO DE LITIO

ESPECIALISTAS EN
MICROFRESADO



centro dental y estética
Jesús María



Dr. Tomás Páez Pérez
ODONTÓLOGO - IMPLANTÓLOGO
COLEGIADO Nº 14/00/1798



• PLANIFICACIÓN DE
IMPLANTES 3D



• SEDACIÓN CONSCIENTE



• DISEÑO DIGITAL DE
SONRISAS



• MEDICINA ESTÉTICA
(DR. JOSE M^º CABRERA GISBERT)
14/14/07670



• ESTÉTICA DENTAL



• ORTODONCIA

TRABAJAMOS CON COMPAÑÍAS
(SANITAS, CASER, SEGUROS ATOCHA...)

957 48 12 31

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

noticias

ENTREGA DEL XII PREMIO NACIONAL DE INVESTIGACIÓN «COLEGIO DE MÉDICOS DE CÓRDOBA-BARCLAYS»

Con una dotación económica de 12.000 euros, se ha consolidado como uno de los premios de investigación médica de mayor relevancia a nivel nacional

REDACCIÓN

En el Salón de actos de las nuevas instalaciones del Hospital San Juan de Dios de Córdoba se ha celebrado la entrega del XII Premio Nacional de Investigación Colegio de Médicos de Córdoba-Barclays, que este año ha recaído en el trabajo «Effect of early metoprolol on infarct size in st-segment-elevation myocardial infarction patients undergoing primary percutaneous coronary

intervention: the effect of metoprolol in cardioprotection during an acute myocardial infarction». Realizado por «Borja Ibáñez, Carlos Macaya, Vicente Sánchez-Brunete, Gonzalo Pizarro, Leticia Fernández-Friera, Alonso Mateos, Antonio Fernández-Ortiz, José M. García-Ruiz, Ana García-Álvarez, Andrés Iñiguez, Jesús Jiménez-Borreguero, Pedro López-Romero, Rodrigo Fernández-Jiménez, Javier Goicolea, Borja Ruiz-Mateos, Teresa Bastante,

Mercedes Arias, José A. Iglesias-Vázquez, Maite D. Rodríguez, Noemí Escalera, Carlos Acebal, José A. Cabrera, Juan valenciano, Armando Pérez de Prado, María J. Fernández-Campos, Isabel Casado, Juan C. García-Rubira, Jaime García-Prieto, David Sanz-Rosa, Carlos Cuellas, Rosana Hernández-Antolín, Agustín Albarrán, Felipe Fernández-Vázquez, José M. de la Torre-Hernández, Stuart Pocock, Ginés Sanz, Valentín Fuster». Publicado en «Cir-

culacion. 2013;128:1495-1503». Realizado por la «Fundación CNIC Dpto. Aterotrombosis, imagen y epidemiología» de Madrid.

Con una dotación económica de 12.000 euros, se ha consolidado como uno de los premios de investigación médica de mayor relevancia a nivel nacional.

Al acto han asistido, junto al Presidente de la Corporación Médica, la Delegada Territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, el Vicepresidente de la OMC, el Presidente del Consejo Andaluz de Colegios de Médicos, el Vicerrector de Personal de la UCO, y el Director Regional Andalucía Suroeste de Barclays y el Director Gerente del Hospital San Juan de Dios en Córdoba,

Este premio representa el compromiso del Colegio de Médicos y de la entidad Barclays, a través de su departamento de colectivos y de la oficina de Córdoba, con la investigación médica en nuestra ciudad, que hoy día supone uno de los pilares básicos de nuestra economía.

Se celebró una mesa redonda sobre *Retos de la Investigación en Andalucía. Papel de los Institutos de Investigación Biomédica*, en la que participaron D. José Antonio Lorente Acosta, Director de Estrategia de Innovación e Investigación en Salud de la Junta de Andalucía, y D. Francisco Pérez Jiménez, Director Científico del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC). Siendo presentada y moderada por D. Manuel Montero Pérez-Barquero, Vicepresidente del Ilustre Colegio de Médicos de Córdoba.



Un momento del acto de entrega

El Accésit se ha concedido al trabajo: «Reduced exposure to calcineurin inhibitors early after liver transplantation prevents recurrence of hepatocellular carcinoma». Realizado por «Manuel Rodríguez-Perálvez, Emmanuel Tsochatzis, María Carmen Naveas, Giulia Pieri, Carmen García Caparrós, James O'Beirne, Antonio Poyato-González, Gustavo Ferrín-Sánchez, José Luis Montero-Álvarez, David Patch, Douglas Thorburn, Javier Briceño, Manuel de la Mata, Andrew Denneth Burroughs». Publicado en «Journal of Hepatology 2013 vol,59 1193-1199». Realizado por la «Unidad de Hepatología y Trasplante Hepático Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba».



LA FLOR DEL
GARBANZO



migas
estilo **Kikí**



de SANSUEÑA

www.aguilarsanchez.com

**POLÍGONO INDUSTRIAL AMARGACENA
PARCELA 14 / NAVE 4 / 14013 CÓRDOBA 957 201 844**

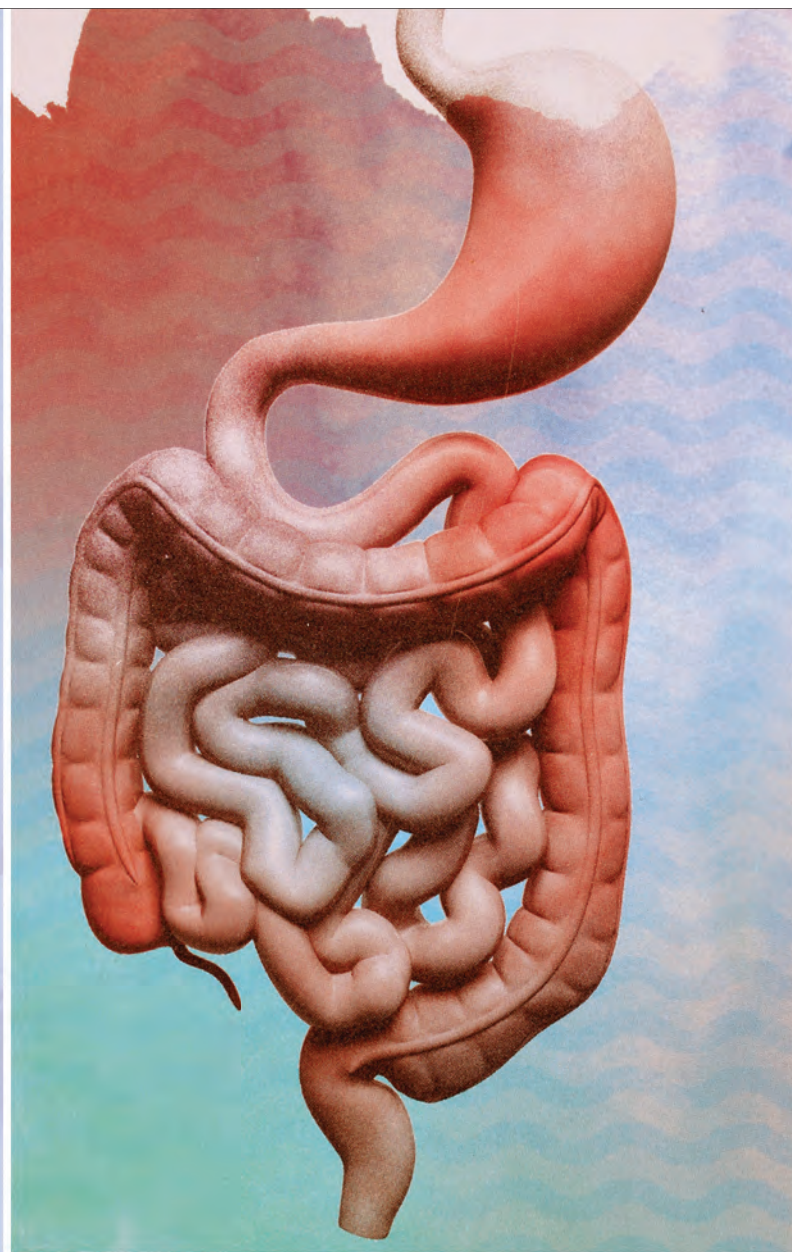
Hidrocolonterapia

El uso del agua para ganar en salud

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

¿PARA QUIÉN SE RECOMIENDA?

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



SE RECOMIENDA EN LOS SIGUIENTES CASOS:

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

DR. JOSÉ MARÍA SÁEZ BRAVO

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

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

farmacias





FARMACIAS DE GUARDIA
CORDOBA DE LUNES A VIERNES

www.cofco.org

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
AVDA. RONDA TEJARES, 2	Esquina con Plaza de Colón	ZONA CENTRO
PLAZA FLOR DEL OLIVO S/N	(El Chimeneón) Frente al gimnasio 'gofit'	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6		ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Nogue	ZONA CIUDAD JARDIN
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Formentera	ZONA NOREÑA
AVDA.LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
GLORIETA AMADORA ESQUINA ISLA FORMENTERA	Frente a Mercadona	ZONA ARROYO DEL MORO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
CRUZ CONDE, 21	Esquina a Ronda de los Tejares	ZONA CENTRO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
JOSE Mº MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
LOPE DE HOCES, 7	Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almogavares (Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	Explanada - Junto a Parque Infantil	ZONA PARQUE CRUZ CONDE
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN



FARMACIAS DE GUARDIA
CORDOBA FESTVO DIA 6 ENERO

www.cofco.org

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6		ZONA CENTRO
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN



FARMACIAS DE GUARDIA
CORDOBA SABADOS

www.cofco.org

DIA DE 10:00 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6		ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Nogue	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA.LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
JOSE Mº MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
LOPE DE HOCES, 7	Esquina a Paseo de la Victoria (Junto a la Zona)	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	Glorieta Junto al Supermercado Piedra	ZONA AEROPUERTO

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN



FARMACIAS DE GUARDIA
CORDOBA FESTIVO DIA 1 ENERO

www.cofco.org

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipermercado	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña (Junto a Arroyo del Moro)	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN



FARMACIAS DE GUARDIA
CORDOBA DOMINGOS

www.cofco.org

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN



hola paris!

Perfumeria Alta peluqueria Estética

Les deseamos un feliz 2015

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

Diseño Capilar Dioni Barrera

«Tan feliz como tu pelo»

DIONI BARRERA diseño capilar es un espacio amigable, íntimo y profesional, dónde de forma totalmente personalizada atenderemos sus problemas capilares.

«Sabemos de la importancia de verse bien cada día, y más aún en momentos especiales, por eso, desde «diseño capilar» les deseamos unas felices fiestas, un próspero 2015 y ponemos toda nuestra profesionalidad a su servicio» **Dioni Barrera**



Nueva colección



Entre nuestros servicios, disponemos de pelucas de señora y caballero, tanto de cabello natural como sintético. Personalizadas y realizadas a mano. También contamos con una amplia gama de prótesis parciales hechas a medida, extensiones de cabello natural por ultrasonido y cejas naturales.

Maquillaje semipermanente para cejas, pañuelos y turbantes de temporada con posibilidad de personalizarlos.

Productos cosméticos ecológicos, libres de siliconas y derivados del petróleo. Maquillajes hipoalérgicos, más de 12 horas inalterables.

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

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

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



**eb
m**

**en buenas
manos**



**Ensaladas para la
cuesta de enero**

comer sano

16

**Cambios en las normas
de etiquetado**

informe

18

**Productos de limpieza
y desinfección**

informe

20

**Incontinencia
Urinaria en la mujer**

especial mujer

22

El equipo de

Córdoba

sana

**les desea un
feliz y próspero**

año 2015

y les invita a conocer su

nueva web

www.cordobasana.es



957 474 078

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

- trastornos del lenguaje y de la comunicación
- alteraciones del habla y de la voz
- dificultades del aprendizaje
- atención temprana
- retraso escolar
- terapia miofuncional

MENSANOVA
LA NUEVA MENSAJERIA

**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

Hospital La Arruzafa construye un tercer edificio para consultas, investigación y banco de ojos

El complejo sanitario de Oftalmología invierte cuatro millones de euros en un inmueble cuyas obras concluirán en el tercer trimestre de 2015 y que **propicia un incremento de un 25 por ciento de su personal laboral**



Hospital La Arruzafa
Instituto de Oftalmología La Arruzafa
www.hospitalarruzafa.com

El Hospital La Arruzafa aumenta sus instalaciones con la construcción de un tercer edificio, de carácter singular, dedicado eminentemente a albergar salas de consultas, de investigación y a la ampliación de su banco de ojos. Tal y como ha explicado en conferencia de prensa el gerente del complejo sanitario de Oftalmología, Rafael Agüera, se trata de un edificio que va a permitir incrementar las instalaciones para así disponer de un total de «cuatro mil metros cuadrados útiles» de superficie dedicada a la labor médica.

El nuevo inmueble, ubicado en una parcela que colinda con los dos edificios ya existentes, sitos en la Avenida de la Arruzafa de Córdoba, va a permitir incrementar la plantilla del Hospital La Arruzafa «en un veinticinco por ciento», según detalla el gerente. En esa línea, la edificación, que supone una inversión de cuatro

millones de euros y de carácter funcional, va a estar dotada de once consultas de oftalmología, cuatro consultas de optometría, una de contactología, otra de baja visión, seis salas de aparataje médico para pruebas diagnósticas y una zona de gestión que se entremezcla con «un amplio vestíbulo y salas de espera», como ha detallado Lourdes Chacón, arquitecta encargada de su construcción.

La puesta en marcha de este tercer edificio responde a criterios de «necesidad y expansión»

El director médico del Hospital La Arruzafa, Juan Manuel Laborda, ha detallado que la puesta en marcha de este tercer edificio responde a criterios de «necesidad y expansión» del complejo, dado que con él se «amplían las instalaciones con nuevos equipamientos dedicados a contener salas de aparatos para la exploración y diagnóstico de los pacientes». De igual manera, ha hecho especial hincapié en la ampliación del banco de ojos y en la dotación para investi-



gación que, en adelante, «tendrán un espacio más adecuado. Esto nos va a permitir mejorar la calidad de asistencia a los pacientes, mejorar el diagnóstico y seguir con nuestra línea de investigación para acrecentarla», señala Laborda.

Con respecto al banco de ojos,

el coordinador de trasplantes, Alberto Villarrubia, ha señalado que en la actualidad, el Hospital La Arruzafa «es el tercer centro sanitario privado que más trasplantes de córnea realiza de España», circunstancia que también motiva la ampliación de di-

cha infraestructura. Villarrubia, que ha avanzado que «se está trabajando para mejorar los protocolos de obtención de tejidos» ha querido hacer un «llamamiento para concienciar a la ciudadanía» sobre la donación de globos oculares.

Mes de la implantología



40 €/mes

(En 24 meses sin intereses)

PROMOCIÓN

Implante Dental de Titanio Completo

(Implante + Aditamento + Corona + Planificación en 3D + TAC Dental)

eckermann
DENTAL IMPLANT SYSTEM

T.A.E. 0% T.I.N. 0%

Importe mensualidad: 40 €, para un total financiado de 960 € en 24 meses. T.A.E. 0% y T.I.N. 0%. Intereses sufragados por clínica SERDENTAL. Operación condicionada a la aprobación de la financiera, tras estudio de la documentación requerida.

Dr. Alfonso Cuéllar Campoy
ODONTÓLOGO-MÁSTER EN PERIODONCIA
COLEGIADO Nº 41/00/2835

Dr. Tomás Páez Pérez
ODONTÓLOGO-IMPLANTÓLOGO
COLEGIADO Nº 14/00/1798

Financiación a medida. Válido hasta 9/01/15

15%

Descuento en Prótesis fijas estéticas (Coronas, carillas)

30€

Unidad de Empaste

Más de 20 años de experiencia en salud y estética dental



serdental

C/. Diego Serrano, 2 (Local) 14005 Córdoba
957 74 00 54
info@clinicaserdental.es
www.clinicaserdental.es



MAÑANAS: LUNES, JUEVES, VIERNES - 9:00 A 14:00H
MARTES, MIÉRCOLES 9:30 A 13:30H
TARDES: LUNES, MARTES, JUEVES - 16:30 A 20:30H
MIÉRCOLES - 16:00 A 21:00H
VIERNES TARDE - CERRADO



Ensaladas para la **cuesta de enero**

Las ensaladas constituyen una de las mejores formas para recuperar nuestro organismo de los ágapes navideños

A. CABELLO

Pasado el bullicio de las fiestas, las comidas en exceso, los dulces, las copas y demás productos típicos de estas épocas vienen los propósitos para el año entrante y sobre todo ganas de comer de forma más ligera y a su vez saludable y equilibrado.

Las ensaladas, en sus multitud de variedades y presentaciones, constituyen una de las mejores formas para recuperar nuestro organismo de los ágapes navideños. De frutas, de hojas verdes, con arroz o legumbres, con pollo o marisco, frías o calientes, más o menos ligeras, las ensaladas pueden ser desde un único plato a un buen entrante o constituir un ligera cena. Siempre que el cómputo final del día sea equilibrado y no cometamos excesos en los componentes nutricionales que aportamos al cuerpo.

Las ensaladas verdes nos aportan vitaminas, folatos necesarios para el crecimiento y la reparación de los tejidos y la formación de glóbulos rojos, siendo además para embarazadas indispensable el consumo de las cantidades recomendadas por los expertos de ácido fólico para el correcto desarrollo embrionario. Nos aportan fibra y minerales como potasio y yodo, algunas verduras como la rúcula favorecen la digestión de la carne. Tienen efecto saciante con pocas calorías, siempre y cuando vigilemos los aliños y complementos. En general, son refrescantes e hidratantes gracias al alto porcentaje de



agua que contiene las hortalizas. Tienen efectos depurativos, desintoxicantes y diuréticos. Las lechugas tienen calcio, y oligoelementos no muy habituales como selenio. Tienen aminoácidos como alanina que es imprescindible en la formación de tejido nervioso y muscular o glicina que es muy importante para el sistema nervioso e inmunológico.

Hay otros alimentos que podemos usar y que nos aportarán sus cualidades nutricionales como la zanahoria que es una

hortaliza con alto contenido en betacarotenos y hierro. La cebolla tiene efectos beneficiosos para el sistema cardiorrespiratorio y reduce los niveles de glucosa en sangre entre otros. La remolacha es una buena fuente de hierro y vitamina C y ayuda en las funciones digestivas. El ajo es muy bueno casi para todo, un alimento que puede ir en el aliño o frito. Las frutas nos aportan azúcares, vitaminas, fibra y otros nutrientes en función de las que elijamos. Todo ello si van en crudo siempre

tienen más beneficios ya que si no están cocinados nos aportan más vitaminas, sales minerales y oligoelementos, u otros elementos. Su consumo en crudo requieren mayor tiempo de masticación lo que incide favorablemente en la digestión y además contiene enzimas que la facilitan por lo que se reduce la hinchazón abdominal. Favorecen el equilibrio en la flora intestinal lo que repercute positivamente en la correcta absorción de nutrientes y en la fabricación de sustancias tan importantes como la serotonina.

De frutas, de hojas verdes, con arroz o legumbres, con pollo o marisco, frías o calientes, más o menos ligeras, las ensaladas pueden ser desde un único plato a un buen entrante o constituir un ligera cena

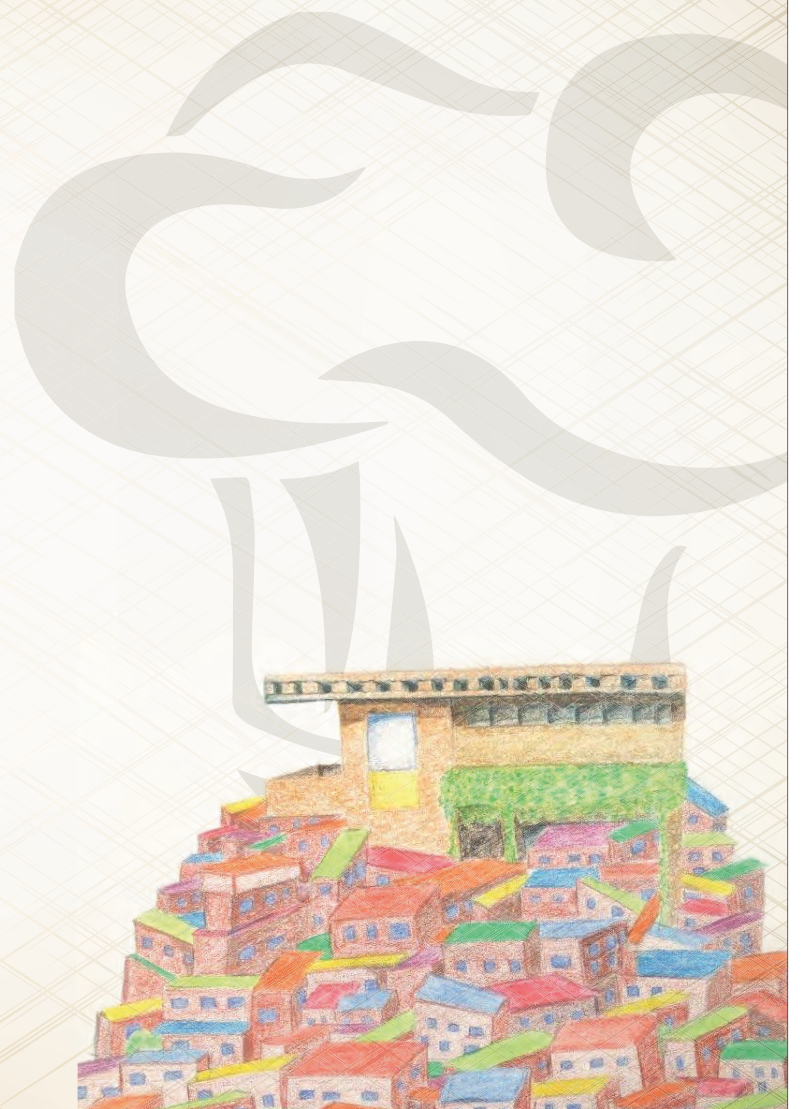
Luego, ya en función de si queremos reducir peso o no podemos introducir otros elementos de mayor contenido calórico o bien combinarlos con carnes, sobre todo de ave, pescados, mariscos que aportan proteínas, pasta o arroz con los que introducimos hidratos de carbono o legumbres. Como veis, muchas opciones para afrontar un nuevo mes de enero.

INFORMACIÓN Y RESERVAS
957 740 117 || 607 049 715

La Favela

COCINA CORDOBESA
DE MERCADO

C/. RODRÍGUEZ MARÍN, 5
(LA ESPARTERÍA)





Nos vemos en Gran Bar

Córdoba EST. 1927

Teléfono 957 042 877 • Plaza de Las Tendillas C.P. 14002



Taberna
A
Porta
Gayola

Otra forma de entender la taberna cordobesa

Plaza San Ignacio de Loyola, 5.

Teléfono de contacto y Reservas 654 391 798



En esta casa se sirve alegría...

... y cervecita fría

Avenida Gran Capitán, 38 local

Teléfono de contacto y Reservas 957 484 222

Cambios en las normas de etiquetado

Deben especificarse cuando los productos han sido descongelados al ponerse a la venta para que el consumidor final no lo vuelva a congelar

A. CABELLO

En diciembre de 2014 entró en vigor la nueva normativa europea para el etiquetado de los productos alimentarios aprobada en 2011. La norma detalla de qué forma deben estar etiquetados los productos, lo que aporta

Todos los datos deben estar juntos y no repartidos por el envase para que su lectura sea continua

a los consumidores una amplia información acerca de lo que estamos comprando y qué vamos a consumir. Recientemente hemos podido comprobar cómo han ido apareciendo en las etiquetas estos nuevos datos entre los cuales están las indicaciones sobre los alérgenos más comunes, un tamaño de letra legible, la trazabilidad del producto, es decir su origen, la composición exacta... Así mismo la normativa permite que los productos que ya se encuentran en el canal de comercialización o etiquetados antes de la fecha de entrada en vigor puedan seguir en el lineal hasta agotar existen-

cias por lo que aún podemos encontrar alguno en el mercado.

Pero, ¿cuáles son las novedades que encontramos? Entre las más destacables por su beneficio directo sobre la salud del consumidor está la información sobre la presencia de alérgenos. Las etiquetas deben especificar sin la menor duda para el comprador si contienen alguna de las sustancias que provocan alergias, por ello tienen que destacarse de forma que resalte del resto. En el caso de productos sin envasar como en bares o restaurantes, también se debe informar pero en este caso se han dejado a elección de los países. En España se ha permitido la información verbal.

Antes solo se obligaba a detallar el origen de la miel, carne de vacuno, frutas y verduras, aceite de oliva y pescado pero ahora también se debe incluir para la carne de cerdo, cabra, oveja y aves de corral.

En cuanto al tamaño de la letra, el reglamento es muy exhaustivo y establece tamaños mínimos en función de las dimensiones de los envases, aunque quizás para muchos sean aun insuficientes.

Todos los ingredientes presentes en la forma de nanomateriales

artificiales deberán indicarse claramente en la lista de ingredientes. Los nombres de dichos ingredientes deberán ir seguidos de la palabra «nano» entre paréntesis.

Puesto que uno de los objetivos del presente Reglamento es ofrecer al consumidor final una base que le permita elegir con conocimiento de causa, es importante velar por que éste pueda entender fácilmente la información proporcionada en el etiquetado. Por tanto en el etiquetado al sodio conviene usar el término «sal».

La información nutricional sobre hidratos de carbono, energía, grasas saturadas, proteínas, azúcares y sal se debe indicar de

La carne y los preparados de la misma y los productos de pesca no transformados congelados deberán que indicar la fecha de congelación o de primera congelación

forma agrupada y expresada proporcionalmente y en base a 100 g o 100 ml según sea el caso para que puedan ser comparados con otros productos. Complementariamente y con carácter volunta-

Información nutricional	Por 100g	Por ración**	%* por ración**
Valor energético	2232kJ/ 539kcal	223 kJ/ 54kcal	3%
Grasas, de las cuales	60 g	6 g	9%
Saturadas	18 g	1,8 g	9%
Monounsaturadas	15 g	1,5 g	
Poliinsaturadas	26 g	2,6 g	
Hidratos de carbono	<0,5 g	<0,5 g	<1%
de los cuales azúcares	<0,5 g	<0,5 g	<1%
Proteínas	<0,5 g	<0,5 g	<1%
Sal	0,32 g	0,03 g	<1%
Vitamina A	800 µg (100% VRN)	80 µg (10% VRN)	
Vitamina D	7,5 µg (150% VRN)	0,75 µg (15% VRN)	
Vitamina E	16 mg (133% VRN)	1,6 mg (13% VRN)	
Calcio	137 mg(17% VRN)	13,7 mg(2% VRN)	
Omega 3 (AAL)(1)	3,0 g	0,3 g	
Omega 6 (AL)(1)	23 g	2,3 g	

VRN = Valor de Referencia de Nutrientes
(1) Ácidos Grasos esenciales
* % de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400KJ/2000kcal)
** 1 Ración = 10 g (25 raciones por envase)

rio se pueden indicar los valores de otros nutrientes como vitaminas, minerales, ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, almidón y fibra. Esta normativa será obligatoria a partir del 13 de diciembre de 2016 pero en caso de usarse ya, deberán cumplir con el Reglamento.

Respecto a las grasas vegetales, deberán detallar la procedencia, ya sea de girasol, oliva, palma etc. En este sentido, la nueva ley se queda, a juicio de muchos expertos y asociaciones de consumidores, escasa ya que las grasas denominadas *trans* quedan fuera del etiquetado.



RADIOLOGIA CRUZ CONDE

UNIDAD DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEN DE LA MAMA

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





La gamba de ORO

RESTAURANTE • MARISQUERIA • COCEDERO



casi.....
50
AÑOS

mercado victoria

**Ahora también en el Centro,
GRAN CAPITÁN, 40**

**con la misma gamba,
la de siempre, la de
toda la vida.**



Síguenos



VENTA
ONLINE



www.lagambadeoro.es

C/ Mariano de Cavia, 13
"Los Olivos Borrachos"
14005 CORDOBA
COCEDERO PROPIO TIF. 957 235 614

C/ Montenegro, 10
14900 LUCENA (CÓRDOBA)
Tlf.: 957 052 427

Avda. de la Victoria s/n
MERCADO VICTORIA
14003 CORDOBA

Avda. del Gran Capitán, 40
14001 CORDOBA
Tlf.: 957 110 716

IMAGEN DENTAL TAC dental modelo i-CAT



VENTAJAS i-CAT

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

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

C/ Cruz Conde, 16 4º D - 14003 Córdoba - Telfs. 957 47 27 04 - 957 47 04 12

Productos de limpieza y desinfección

En el mercado existen diferentes tipos de productos desinfectantes que difieren tanto en sus propiedades y su toxicidad

O. CÓRDOBA

Cuando limpiamos nuestro hogar, nuestro lugar de trabajo o cualquier otro espacio podemos hacerlo por estética pero también por higiene. Para conseguir lo segundo es importante que usemos los productos adecuados ya que, en ocasiones, una apariencia de limpieza puede ocultar un riesgo de infección.

Hay diferentes tipos de microorganismos que viven a nuestro alrededor: pequeños insectos, bacterias, hongos, virus... estos últimos son posiblemente los más difíciles de eliminar

Hay diferentes tipos de insectos y microorganismos que viven a nuestro alrededor como bacterias, hongos, virus... estos últimos son posiblemente los más difíciles de eliminar.

En el mercado existen diferentes tipos de productos desinfectantes que difieren tanto en sus propiedades y su toxicidad. Algunos de los más habituales son:

- Alcoholes: los más habituales son las disoluciones de Etanol y Isopropanol. Grandes desinfectantes, no son corro-



sivos aunque su capacidad de acción es muy limitada en el tiempo debido a su volatilidad. No son eficaces frente a hongos o esporas bacterianas.

- Peróxido de Hidrógeno: conocido como agua oxigenada. En las concentraciones habituales en las que se usa como antiséptico tiene un bajo poder bactericida.
- Hipoclorito de Sodio (lejía). Uno de los desinfectantes más usados en casa y

también uno de los más potentes. Si se usa de forma correcta es capaz de desinfectar de manera muy eficiente casi cualquier tipo de microorganismo, así como sus esporas. Lo ideal es que las superficies tratadas permanezcan cubiertas por la disolución durante unos cinco minutos, aunque hay que tener precaución si se tienen niños pequeños o mascotas en casa por su alta toxicidad. Para aumentar su efec-

tividad lo mejor es que la superficie sobre la que se use haya sido barrida previamente. También es importante

Es importante usar agua fría al disolver la lejía, pues el agua caliente puede provocar una mayor evaporación de cloro con lo que disminuye su efectividad

usar agua fría en su disolución, pues el agua caliente puede provocar una mayor evaporación de cloro con lo que disminuye su efectividad. Además de como desinfectante es un potente blanqueante.

- Cloro. Muy usado para desinfección de agua (tanto en piscinas como en tratamientos potabilizadores del agua).
- Clorhexidina. Es un potente bactericida y fungicida. Se usa en enjuagues bucales y, en concentraciones más altas, en jabones de manos especiales para desinfección.

Los más usuales

Los productos de limpieza desinfectantes más usuales son: alcoholes, agua oxigenada, lejía, cloro y clorhexidina.

Dr. José M^a Cabrera

Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268



REPARACION, LIBERACION Y
ACCESORIOS DE TELEFONIA



BATERÍAS, CARGADORES, CABLES, ADAPTADORES,
ARICULARES, MINI ALTAVOCES, SOPORTES,
FUNDAS, CARCASAS...

www.tecno-movil.com
Tel. 957 496 806

Reyes Católicos, 24
(junto a Diputación)

REGALA MUNDO

un regalo para toda la vida

REGALA UN CURSO DE IDIOMAS

para comenzar en cualquier época del año,
por las mañanas o tardes.

AB FOREVER YOUNG CARD

Infórmate.



EXPERIENCE
INNOVATION &



www.acabri.com  

AB CENTRO 957 470 350 AB SIERRA 957 404 840

Incontinencia Urinaria en la mujer

La prevención clave para evitar la aparición de esta disfunción

EVA MARÍA FERNÁNDEZ SÁNCHEZ.
FISIOTERAPEUTA COL. 578.

FISIOTERAPIA PARA LA MUJER:
PREPARACIÓN AL PARTO. DISFUNCIONES
DE SUELO PÉLVICO. OSTEOPATÍA

La incontinencia urinaria es un problema de salud que deteriora la calidad de vida de mujer que la padece. Esta disfunción la experimenta una de cada cuatro mujeres en algún momento de su vida. En muchos casos, la mujer considera normal la aparición de pérdidas de orina leves ante un esfuerzo, como un estornudo o un golpe de tos; lo que desconoce es que esta situación se pueden prevenir. Es indispensable cuidar nuestro suelo pélvico para que el problema no se agrave con el paso del tiempo.

El riesgo de daño del suelo pélvico o periné es alto durante el embarazo y en el parto, por lo que, en estos dos períodos se hace necesario establecer programas dirigidos a la reeducación y for-

talecimiento de la musculatura perineal y abdominal profunda. Aprender a cuidar y entrenar el suelo pélvico es sencillo,

Aprender a cuidar y entrenar el suelo pélvico es sencillo, pero no existe una receta que sirva para todas las mujeres, por lo que, tras una valoración individualizada, hay que establecer los parámetros de trabajo muscular para cada mujer

pero no existe una receta que sirva para todas las mujeres, por lo que, tras una valoración individualizada, hay que establecer los parámetros de

trabajo muscular para cada mujer. De esta forma, la preparación del periné para el parto será eficaz.

Tras el parto, además de una revisión ginecológica, es importante realizar una valoración funcional del suelo pélvico. El fisioterapeuta especializado en suelo pélvico va a elaborar un programa de reeducación postparto individualizado. Estos programas de recuperación tras el parto son necesarios para todas las mujeres, pero sobre todo, cuando ha ocurrido un desgarro o episiotomía, se han empleado forceps o el parto ha sido prolongado.

www.suelopelvicocordoba.com
 Hospital San Juan de Dios. Av. del Brillante 106. 14012 Córdoba. Cita previa: 957 27 48 11.
 Consultas Médicas RC. C/ Reyes Católicos 11, esquina con Doce de Octubre. 14001 Córdoba. Cita previa: 957 49 81 32.



**Preocupadas
por tu calidad
de vida**

Consultas Médicas RC.
C/ Reyes Católicos 11, esquina con
Doce de Octubre. 14001 Córdoba.
Cita previa: 957 49 81 32

Hospital San Juan de Dios.
Av. del Brillante 106.
14012 Córdoba.
Cita previa: 957 27 48 11

www.suelopelvicocordoba.com





ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS

Unidad de **Ginecología**

Dr. Fernando M. Aznar Mañas
Especialista en Obstetricia y Ginecología

HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS
Avda. Brillante 106. 14012 - CÓRDOBA
www.hsjdbcordoba.es

CITA PREVIA: 957 27 48 11

Especialidades

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

FERNANDO

CLÍNICA DE GINECOLOGÍA

957 23 29 40



cuida de ti

AZNAR

CONSULTA ON LINE
www.clinicafernandoaznar.com
www.cirugiafemenina.com



Centro de Cirugía Estética y Reparadora

Dr. Redondo Camacho

Cirujano Plástico. Colegiado 5.359

■ Cirugía Masculina

Cirugía Facial

Rejuvenecimiento facial

Rinoplastia

Otoplastia

Cirugía Corporal

Liposucción

Abdominoplastia

Ginecomastia

■ Medicina Estética

Información realista y completa en cada caso

Atención personalizada

Técnicas avanzadas

Primera consulta gratuita



síguenos en twitter @redondoestetica

[www.facebook.com /Clinica-RC-Dr-Redondo-Camacho](https://www.facebook.com/Clinica-RC-Dr-Redondo-Camacho)

www.youtube.com/redondoestetica

Este documento incluye realidad Aumentada.
Siga las instrucciones para visualizar el contenido multimedia
descargate la aplicación



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