

Córdoba sana

Junio de 2015 • Año IX • número 97. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO • www.cordobasana.es

SOLUCIONES DIGITALES PARA LA SORDERA

CÓRDOBA
Cruz Conde, 12-1º izq
14003 Córdoba
957473564
608990280

LUCENA
Avda. del Parque, 14
14900 Lucena (Córdoba)
957513375
659815964

Centro concertado con:



EFETA
centros auditivos

www.efeta.es
Desde 1977
Solucionando tus problemas auditivos



Ortopedia



Aeropuerto

Marcamos la diferencia

www.ortopediiaeropuerto.com



CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1

NUEVA DELEGACIÓN
Avda. de Barcelona, 8



**SI BUSCAS LO EXCELENTE.....
ESTE ES TU CLUB.**

**AHORA ES EL MOMENTO PARA
EMPEZAR, EL VERANO YA ESTÁ
AQUÍ.**

¡PRUÉBANOS SIN COMPROMISO!

C/. Poeta Luis Cernuda 13 Tlf. 957 280 711 www.clubgymsierra.es

**CLUB
GYM
SIERRA**
1987
Somos diferentes

INICIATIVAS QUE INVITAN A DEJAR DE FUMAR

El Reina Sofía celebra el Día Mundial Sin Tabaco

Los profesionales del Reina Sofía se sumaron el pasado 27 de mayo a la celebración del Día Mundial Sin Tabaco ofreciendo a profesionales, pacientes y usuarios consejos saludables, por medio de propuestas originales, que invitan a dejar de fumar y llevar una vida más sana. Así, junto la mesa informativa que habitualmente se ubica a la entrada del Edificio de Consultas Externas se ha instalado un *photocall* donde se han fotografiado más de un centenar de personas portando cigarrillos rotos de grandes dimensiones que simbolizan el rechazo al tabaco.

(sigue en la página 2)



Algunos de los organizadores de la iniciativa



serdental

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



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

Dr. Alfonso Cuéllar Campoy
ODONTÓLOGO-MÁSTER EN IMPLANTOLOGÍA
COLEGIADO nº 41/00/2835

Más de 20 años de experiencia en salud y estética dental

**ESPECIALISTAS EN
IMPLANTOLOGÍA**



Implante Dental
de Titanio Completo

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



Financiación a medida. Válido hasta 30/06/15

T.A.E. 2,98 %

T.I.N. 0 %

919 €

40 €/mes

(En 24 meses sin intereses)

Importe mensualidad: 40 €, para un total financiado de 960 € en 24 meses. Comisión de apertura: 25, T.I.N. 0%. Intereses: financiado por clínica SERDENTAL. Operación condicionada a la aprobación de la financiera, tras estudio de la documentación oportuna.

noticia de portada

El Reina Sofía celebra el **Día Mundial Sin Tabaco** con originales iniciativas que invitan a dejar de fumar

Profesionales y usuarios posaron en un photocall con cigarros rotos que simbolizaban el rechazo a este hábito y se firmaron veinte contratos en los que los fumadores se comprometieron a dejar de fumar

REDACCIÓN

Los profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía se sumaron el pasado 27 de mayo a la celebración del Día Mundial Sin Tabaco ofreciendo a profesionales, pacientes y usuarios consejos saludables, por medio de propuestas originales, que invitan a dejar de fumar y llevar una vida más sana.

Así, junto la mesa informativa que habitualmente se ubica a la entrada del Edificio de Consultas Externas —en la que los profesionales sanitarios explican los perjuicios que provoca este hábito insano— se ha instalado un *photocall* donde se han fotografiado más de un centenar de personas portando cigarrillos rotos de grandes dimensiones que simbolizan el rechazo al tabaco.

Otra de las iniciativas curiosas ha sido proponer a quienes se acercaban a la mesa la firma de un contrato que les compromete a dejar de fumar, al menos durante 24 horas, a cambio de un ejemplar del libro *Programa para dejar de fumar*, escrito por Elisardo Becoña Iglesias, que les ayudará a cumplir su deseo. Una veintena de fumadores han rubricaron este compromiso.

En la página web del hospital se pudo ver un reloj que durante las últimas semanas anunciaba los días que quedaban para la celebración de esta efeméride

Además, una propuesta más que se ha ofrecido dentro de esta plataforma ha sido el uso de la calculadora del tabaco, que permite conocer el ahorro que supondría dejar de fumar y los caprichos que se podrían dar el fumador y su familia con el importe que dedica a la compra de cigarrillos.

Mesa informativa

En la mesa informativa han participado profesionales de Medicina del Trabajo, Neumología (neumólogos y enfermeras de planta de la especialidad), la Dirección



Organización de esta iniciativa sana

de Servicios Generales, del Plan Andaluz de Tabaquismo de Andalucía (PITA) y de la Unidad de Fotografía del hospital. Los ciudadanos que se acercaron a la mesa pudieron someterse a una cooximetría, prueba que mide los niveles de monóxido de carbono, y también, como gesto simbólico, se cambiaron cigarrillos por claveles rojos, caramelos y globos para los más pequeños que acompañaban a sus padres y familiares.

Asimismo, en la página web del hospital se pudo ver un reloj que durante las últimas semanas anunciaba los días que quedaban para la celebración de esta efeméride. El Día Mundial Sin Tabaco se conmemora cada año el 31 de mayo y el objetivo primordial es contribuir a proteger a las generaciones presentes y futuras de las devastadoras consecuencias del consumo y exposición al humo que se desprende del tabaco para la salud. Los profesionales del complejo sanitario habitualmente aprovechan este día para desarrollar iniciativas

de concienciación a la población de los perjuicios del tabaco e intervención básica sobre tabaquismo.

El Día Mundial Sin Tabaco se conmemora cada año el 31 de mayo y el objetivo primordial es contribuir a proteger a las generaciones presentes y futuras de las devastadoras consecuencias del consumo y exposición al humo que se desprende del tabaco para la salud

Consciente de que los profesionales sanitarios son una pieza importante en la intervención contra el tabaquismo, el Hospital Reina Sofía lleva trece años desarrollando actividades de sensibilización y para evitar que se fume en las dependen-

cias del centro. Dentro del Plan contra el tabaco del complejo sanitario cordobés se han llevado a cabo numerosas iniciativas relacionadas con la difusión de mensajes por megafonía y en folletos informativos, patrullas verdes, material de merchandising, cartelería, unidad especializada de tabaquismo y una consulta de deshabituación tabáquica que sigue activa.

El Hospital Reina Sofía de Córdoba es uno de los centros adheridos a la Red Europea de Hospitales Sin Humo (ENSH), que desarrolla una estrategia integral común de prevención, control y tratamiento del tabaquismo

Medalla de plata

El Hospital Reina Sofía ha obtenido recientemente el distintivo Medalla de Plata que otorga la Red Andaluza de Servicios Sanitarios Libres de Humo. Además, el hospital cordobés es uno de los centros adheridos a la Red Europea de Hospitales Sin Humo (ENSH), que desarrolla una estrategia integral común de prevención, control y tratamiento del tabaquismo, que está diseñada por la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía. Esta actuación refuerza el rol de los centros sanitarios en los programas de deshabituación tabáquica y potencia la instauración de un entorno libre de humos en sus instalaciones.

La Red Andaluza de Servicios Sanitarios Libres de Humo (RASSLH) se crea en 2010 a través del Plan Integral de Tabaquismo (PITA) y cuenta con una plataforma de comunicación virtual, cuya dirección es www.rahlh.org, que alberga recursos como materiales, foros y documentación actualizada. Esta herramienta permite la actualización continua y el intercambio de información y experiencias.

clínicas López González odontólogos

Avda. del Brillante, 12 · 14006 CÓRDOBA
Teléfono: 957 401 184

c/ Aguilarejo bajo, 1 · 14193 EL HIGUERÓN
Teléfono: 957 329 369

Mamastuberosas: lo importante es diagnosticarlas. No las soluciona un simple aumento de pecho

REDACCIÓN

¿Es relativamente frecuente que una paciente acuda a la consulta de Cabrera Plástica & Estética solicitando un aumento de pecho, desconociendo que en realidad padece mamas tuberosas. La paciente es consciente de que sus mamas son «distintas», pero no sabe por qué, y cree que con un implante se solucionará. El Dr. Emilio Cabrera se marca entonces el objetivo de que entienda que su pecho tiene una serie de características anatómicas que lo hacen «diferente», y que requiere una cirugía personalizada y especializada para conseguir una estética normalizada.

¿Qué es la mama tuberosa o tubular?

Se trata de una malformación de la mama que puede afectar a uno o a los dos pechos, como consecuencia de un desarrollo anómalo de los mismos. Se puede diagnosticar, al menos en los casos mas severos, al finalizar el desarrollo mamario, aunque en los casos mas leves puede pasar desapercibida tanto para la paciente como para cirujanos

no especializados. Generalmente esta deformidad suele ser vivida por parte de las pacientes que la sufren con gran ansiedad, al ver que sus mamas tienen una «forma rara».

¿Por qué es tan importante diagnosticarla?

La clave para reconducir esta malformación mamaria es su correcto diagnóstico, ya que si está pasa desapercibida para el cirujano (aun en casos de malformación leve), el resultado del aumento de pecho que se ejecute será deficiente y no exento de complicaciones.

¿Qué detalles indican que se trata de este tipo de mama?

Para el diagnóstico de la mama tuberosa el Dr Emilio Cabrera fija tres detalles anatómicos fundamentales, que podemos ver en la fotografía adjunta:

- A) Escaso desarrollo de la zona inferior del pecho.
- B) Ausencia de surco submamario, o constricción del mismo.
- C) Forma tubular de la mama.

¿Qué motiva las mamas tuberosas?

Desde el punto de vista anatómico su aparición está relacionada con las fascias (especie de tela) que rodean a la glándula mamaria. En las mamas tuberosas, la fascia superficial desaparece a nivel del complejo areola-pezones, lo que hace que, al no haber resistencia, se hernie parte de la glándula y origine ese aspecto de tubérculo a la mama (se puede ver en el dibujo adjunto). Por otra parte la fascia profunda sufre un engrosamiento a nivel del polo inferior, generando una banda constrictiva que impide el correcto desarrollo de la mama a ese nivel.

¿Cómo se planifica su cirugía?

Durante la primera consulta, el Dr. Emilio Cabrera evaluará la forma del pecho de la paciente y le informará de si realmente tiene una mama tuberosa y el grado de deformidad de la misma. Se le explicarán las distintas técnicas quirúrgicas para su corrección: abordaje areolar, colgajos glandulares e implantes anatómicos de máxima proyección, aconsejándole objetivamente la mas adecuada para su caso.

¿Cómo se operan unas mamas tuberosas?

Su cirugía exige un gran conocimiento de las proporciones de la mama ideal desde el punto de vista estético, y una gran experiencia en cirugía plástica mamaria. Resulta imprescindible conocer las características anatómicas de esta deformidad mamaria (la banda constrictiva la sección inferior del pecho y la ausencia de tejido de sostén a nivel de la areola) para poder «atacar» quirúrgicamente esas alteraciones y conseguir un buen resultado. Para solucionar ambos problemas, habrá que realizar actuaciones en esta zona inferior de la mama y en el surco submamario, así como a nivel de la areola en los casos más severos.

¿Es una operación larga?

Una cirugía de mama tuberosa requiere de alrededor de dos horas, dependiendo que este tiempo sea mayor o menor del grado de complejidad de cada caso. Su recuperación postoperatoria es similar a la de un aumento de pecho, pudiendo la paciente hacer vida normal en una semana, siguiendo las necesarias precauciones y recomendaciones, y asistiendo a las oportunas revisiones.

¿Qué acciones quirúrgicas se llevan a cabo para solventar unas mamas tuberosas?

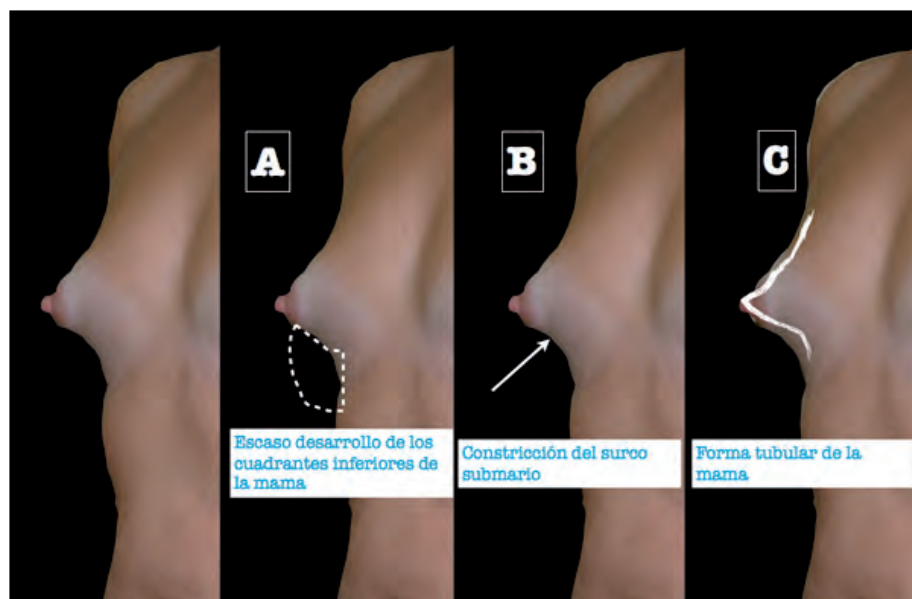
Como puede verse en el dibujo adjunto hay tres acciones fundamentales que requieren alta formación, experiencia y especialización por parte del cirujano plástico:

1. Borrar todos los estigmas asociados en esta malformación a nivel del complejo areola-pezones.
2. Reconstruir específicamente el surco submamario, eliminando la banda de constricción que impide la correcta expansión de la parte inferior de la mama.
3. Realizar actuaciones sobre el tejido glandular con objeto permitir la distensión de la zona inferior de la mama y utilizar implantes anatómicos de perfil alto y baja altura que rellenen y distiendan los cuadrantes inferiores de la misma.

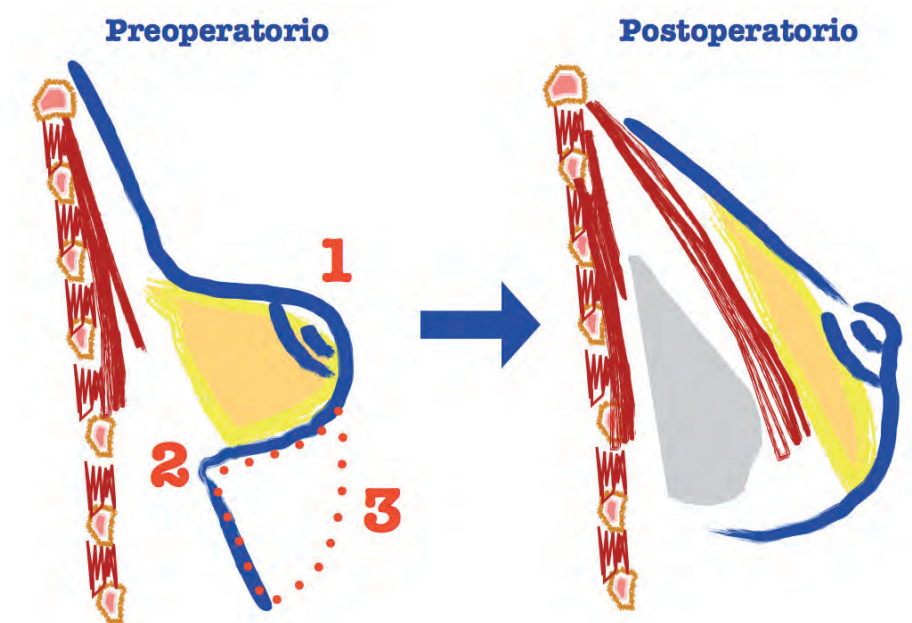


El Dr. Emilio Cabrera Sánchez es cirujano plástico titulado, miembro de la SECPRE y de otras sociedades científicas internacionales entre las que se encuentra la ASAPS (American Society for Aesthetic Plastic Surgery). Es Director de la clínica Cirugía Plástica & Estética Córdoba con consulta en Avda. Gran Capitán, 46-2º1 de Córdoba. Teléfono 957 281 450.

Toda la información en www.drcabrera.es



Se puede consultar toda la información sobre mamas tuberosas en la web monográfica www.mamas-tuberosas.es



El aspecto de tubérculo de la mama da nombre a esta malformación

noticias

El Reina Sofía celebra el Día Mundial Sin Tabaco con originales iniciativas que invitan a dejar de fumar 2

La Junta de Gobierno toma posesión de su cargo con Práxedes Cruz al frente de los boticarios cordobeses 6

Los pacientes puntúan con sobresaliente a los hospitales de San Juan de Dios en Andalucía 8

Macarena Gómez apoya con su presencia en el Hospital Reina Sofía la campaña de promoción de la donación de órganos 8



en buenas manos

Última tecnología en estética dental 14

Fundación La Arruzafa imparte un curso para concienciar sobre la donación de órganos 15

Características que definen la calidad de la carne 16

La importancia de la diversión 18

Prevención y tratamiento en la fascitis plantar (continuación) 20

XXXVIII Reunion Anual de la SAN (Sociedad Andaluza de Neurología) 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: CO-92-2015



DÍAS INTERNACIONALES DE SALUD EN JUNIO

1	2 Día Nacional contra la Miastenia Gravis	3 Día Nacional del Donante de Órganos y Tejidos	4	5	6 Día Mundial de los Trasplantes	7
8	9	10	11	12	13 Día Europeo de la prevención del Cáncer de Piel	14 Día Mundial del Donante de Sangre
15	16	17	18	19 Día del Orgullo Autista	20	21 Día Mundial contra la ELA
22	23	24	25	26	27	28
29 Día Europeo de la Esclerodermia	30	1	2	3	4	5

LA FRASE DEL MES

« La salud no lo es todo, pero sin ella lo demás es nada. »

Schopenhauer

comercial
monra
su proveedor de confianza

Todo para su jardín y piscina

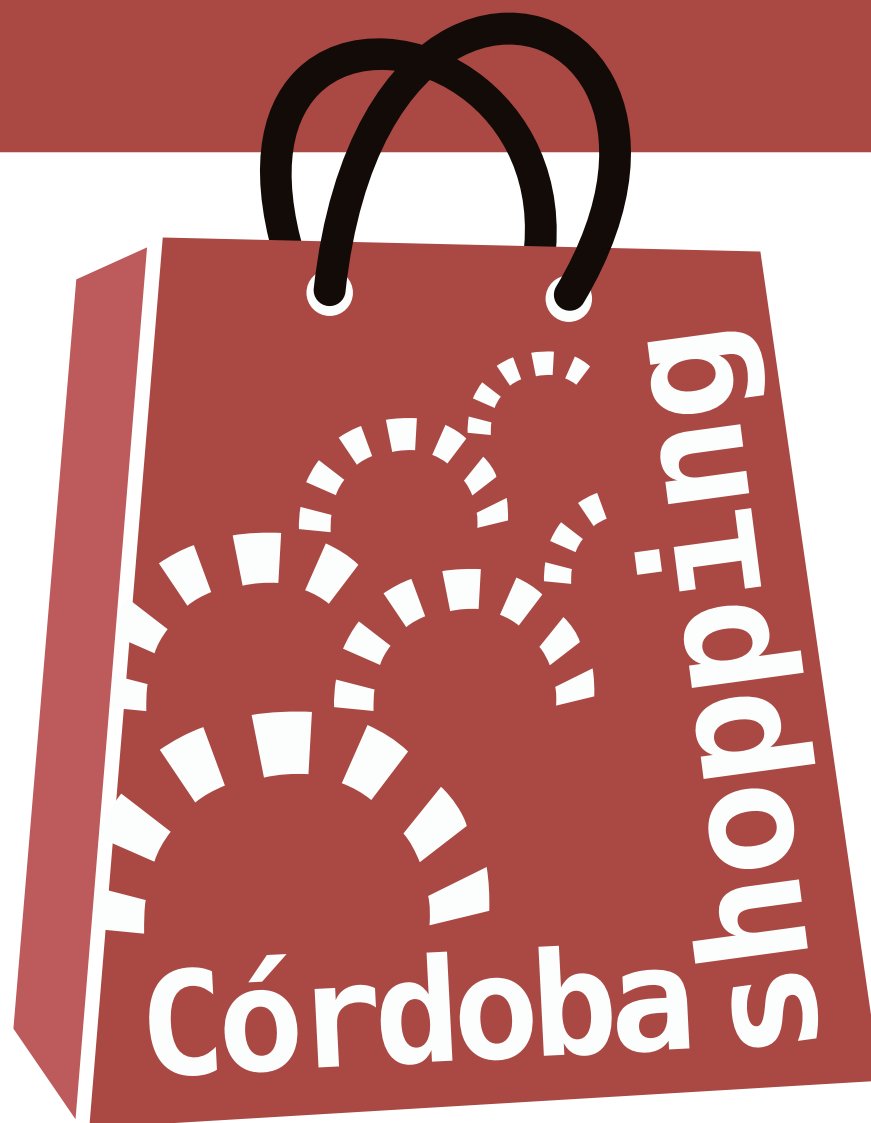
Tenemos servicio a domicilio gratuito en Córdoba capital



Avda. Virgen de las Angustias, 3 - 14006 CÓRDOBA
Teléfono 957 273 494 e-mail: ramon.orti@ramonorti.com www.comercialmonra.com

Síguenos en
Twitter Facebook

www.diputacioncordobashopping.es



Diputación Córdoba Shopping

**La mayor plataforma comercial
online de la provincia de Córdoba**

Productos de Córdoba a sólo un clic:

ocio, moda, joyas, alimentación,
productos ecológicos, productos gourmets,
vinos, licores, cerámica, cosmética...



Cofinanciado por:



La Junta de Gobierno toma posesión de su cargo con Práxedes Cruz al frente de los boticarios cordobeses

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba ha acogido la toma de posesión de la nueva Junta de Gobierno que mantiene como presidente a Cruz

REDACCIÓN

La nueva Junta de Gobierno ha tomado ya posesión de su cargo con Práxedes Cruz reelegido como máximo dirigente colegial en la provincia cordobesa. El acto de toma de posesión ha tenido lugar en el Salón de Actos del Colegio Oficial de Farmacéuticos durante el cual, tanto Cruz, como el resto de miembros de la junta han jurado sus respectivos cargos. Finalmente ha quedado designada la única candidatura electa presentada hasta la fecha encabezada por Cruz.

Práxedes Cruz reelegido como máximo dirigente colegial en la provincia cordobesa

El reelegido presidente, Práxedes Cruz, aprovechó su intervención para augurar sus «mayores deseos de éxito a la nueva Junta Directiva» a la vez que aseveró que «estos últimos cuatro años no han sido un camino difícil que ha exigido un gran esfuerzo a los profesionales farmacéuticos». Se-

gún Cruz, «los boticarios nunca hemos caído en el victimismo y siempre hemos sabido salvar las situaciones en consenso y lealtad con nuestras autoridades» y añadió que «desde el colegio de Córdoba seguiremos abriendo nuestras puertas a todos aquel que persiga la mejora de la salud y, por ello, debemos continuar luchando por una mayor integración en los planes sanitarios nacionales». El presidente concluyó su alocución añadiendo que «seguiremos fomentado buenas prácticas profesionales y mirando al futuro con optimismo».

El acto contó con la presencia, entre otros, del gerente del Servicio Andaluz de Salud, José Manuel Aranda, la delegada Territorial de Salud, Servicios Sociales e Igualdad, María Isabel Baena quien felicitó a la nueva Junta de Gobierno y, en especial, al reelegido como presidente Práxedes Cruz, de quien afirmó «podemos estar muy orgullosos de su labor ya que se ha sabido rodear de un excelente equipo». Por parte de organismos profe-



Acto de toma de posesión de la nueva Junta de Gobierno del COFCO

sionales de farmacéuticos, acudió el recién elegido presidente del Consejo General, Jesús Aguilar Santamaría, quien deseó a la nueva directiva «que el principal objetivo sea mejorar cada día el trabajo de los farmacéuticos cordobeses que desempeñan su labor en cualquier ámbito sanitario»,

además aprovechó la ocasión para felicitar a Práxedes Cruz en sus nuevas tareas al frente de la vicepresidencia del Consejo Nacional. Por último, el presidente del Consejo Andaluz de Colegios Farmacéuticos, Antonio Mingorance, quiso «felicitar a los boticarios cordobeses y, en especial,

al colegio profesional, en la organización y celebración del pasado congreso nacional organizado en la capital cordobesa». Mingorance vaticinó «una larga tarea para todos los colegios profesionales de farmacéuticos desde los que nos jugamos el presente y el futuro de la farmacia española».

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

NICOLÁS

centro capilar

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



Con la compra de cualquier modelo de
esta colección recibirás un regalo directo



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

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

noticias

Los pacientes puntúan con sobresaliente a los hospitales de San Juan de Dios en Andalucía

Las encuestas de satisfacción posicionan al personal sanitario, las instalaciones y las garantías de los derechos del paciente como ámbitos muy valorados y con un alto porcentaje de satisfacción en los centros de Córdoba, Granada y Jerez de la Frontera

REDACCIÓN

Los hospitales de la Orden San Juan de Dios en Córdoba, Granada y Jerez de la Frontera han superado las últimas encuestas de satisfacción realizadas a los usuarios con más de un 9 sobre una puntuación de 10.

En el área de Hospitalización, los tres centros reciben una valoración media de sobresaliente a través de las encuestas telefónicas realizadas a usuarios que han pasado por este servicio

San Juan de Dios cuenta con hospitales médico-quirúrgicos en distintos puntos de Andalucía. El hospital San Juan de Dios, en Córdoba; San Rafael, en Granada; y San Juan Grande, en Jerez; realizan actividad pública concertada. Todos ellos someten sus áreas a la opinión de pacientes como herramienta con la que obtener una percepción objetiva sobre lo que los usuarios valoran de los centros, así como para establecer criterios de evaluación y mejora.



Personal sanitario de San Juan de Dios

En el área de Hospitalización, los tres centros reciben una valoración media de sobresaliente a través de las encuestas telefónicas realizadas a usuarios que han pasado por este servicio.

En el hospital cordobés, dentro de las preguntas enfocadas a la garantía de los derechos de los pacientes, un 94 por ciento de los encuestados ha respondido con satisfacción sobre la información del tratamiento y cuidados que debía seguir en su domicilio.

Las instalaciones y los recursos de los centros han obtenido una muy alta puntuación. En Córdoba, la dotación de tecnología e instrumental sanitario así como el confort de las habitaciones reciben un porcentaje de satisfacción de 94 por ciento.

La Orden Hospitalaria de San Juan de Dios trabaja a partir de un modelo asistencial que coloca a la persona en el centro de cualquier proceso para prestar una atención integral. Es por que las encues-

tas recogen con detalle las valoraciones hacia los profesionales que se encuentran al frente de la atención, pues los procesos de evaluación y calidad son claves para poder aplicar este modelo con garantías y de manera sistemática.

Las personas encuestadas tras su estancia en la hospitalización del San Juan de Dios de Córdoba valoran con un 99 por ciento de satisfacción el conocimiento y la competencia del personal de las distintas áreas del centro, otor-

gando un 98 por ciento a los cuidados del personal de enfermería y a la asistencia médica recibida.

La Orden es una de las mayores instituciones sin ánimo de lucro del mundo dedicada a la atención de personas enfermas y en riesgo de exclusión, con más de 300 centros sociosanitarios en 52 países. Incluye hospitales generales, dispensarios, centros para personas mayores, centros para personas con discapacidad, centros de sa-

La Orden Hospitalaria trabaja a partir de un modelo asistencial que coloca a la persona en el centro de cualquier proceso

lud mental y centros para personas sin hogar. Cada año San Juan de Dios atiende a cerca de 20 millones de personas, y cuenta con 45.000 colaboradores profesionales y más de 8.000 voluntarios. En España cuenta con la Fundación Juan Ciudad, con el objetivo de trabajar en la asistencia, la cooperación técnica, formación e investigación en los campos sanitario y social, así como por el desarrollo humano en países empobrecidos.



El ciudadano debe recoger los excrementos de su perro.
Los perros no pueden ir sueltos por la vía pública, parques o jardines.
Los perros de razas potencialmente peligrosas deben llevar bozal.
Las sanciones pueden ser de hasta 600€

Haz lo urbanamente posible,
eres un ser urbano excepcional



www.sadeco.es



Córdoba y tú Patrimonio de la Urbanidad

CO10 AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA





centro dental y estética
Jesús María



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

1ª Visita Gratis
Presupuesto + Radiología

Implante Completo 990€
Implante + Aditamiento + Corona



• PLANIFICACIÓN DE
IMPLANTES 3D



• DISEÑO DIGITAL DE
SONRISAS



• ESTÉTICA DENTAL



• SEDACIÓN CONSCIENTE



• MEDICINA ESTÉTICA
(DR. JOSE Mº CABRERA GISBERT)
14/14/07670



• 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

Macarena Gómez apoya con su presencia en el Hospital Reina Sofía la campaña de promoción de la donación de órganos

La actriz ha asegurado esta mañana que tiene 'clarísimo' que 'en el caso de que algo me sucediera, donaría mis órganos'

REDACCIÓN

La campaña de promoción de la donación de órganos del Reina Sofía contó con el apoyo de la actriz cordobesa Macarena Gómez, que ha visitado el complejo sanitario para, desde el monumento al donante, hacer un llamamiento público a favor de la donación de órganos.

La intérprete, que ha firmado en el libro de Oro y se ha hecho fotos con el carné de donante y la camiseta de la donación, ha estado acompañada por la delegada de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, María Isabel Baena, la directora gerente del hospital, Marina Álvarez, el coordinador de trasplantes José María Dueñas y representantes de asociaciones de pacientes trasplantados.

«una vez que has fallecido que mejor que ofrecer tus órganos para salvar otras vida»

Gómez ha animado a «andaluces y cordobeses, a que colaboren con la donación de órganos» y ha calificado de «labor excepcional» la actividad que desde el Hospital Reina Sofía se lleva a cabo en do-



Foto de familia para apoyar la donación

nación y trasplantes. La actriz ha asegurado que tiene «clarísimo» que «en el caso de que algo me sucediera, donaría mis órganos» y reitera que «una vez que has fallecido que mejor que ofrecer tus órganos para salvar otras vida».

Con la presencia de la actriz cordobesa en el Reina Sofía para mostrar su apoyo a la actividad

estrella del centro, su programa de donación y trasplante, se cierra una semana en la que el lema de la campaña 'Regala vida, dona órganos' ha estado muy presente entre los cordobeses.

Así, desde el pasado lunes 18 de mayo hasta hoy se han sumado a esta campaña los patios de Córdoba —que ya se pintan de rojo con

macetas y banderolas alusivas a la donación—, la Plaza de Las Tendillas ha sido escenario de una suelta de globos rojos para conmemorar los 600 trasplantes de corazón y también se ha presentado la 'Semana de la vida', en la que durante la tercera semana de junio más de 80 restaurantes obsequiarán a sus clientes con

'la tapa de la vida' para promover entre ellos la importancia de la donación.

En esta línea, María Isabel Baena ha indicado que la campaña de promoción de la donación ha tenido estos días «una respuesta excepcional, con una acogida estupenda por parte de propietarios de patios y restauradores, y en la que hemos tenido a oportunidad de conocer a pacientes trasplantados, que son testimonios vivos de que merece la pena decir sí a la donación».

La promoción de la donación de órganos es una labor fundamental

La dilatada trayectoria del programa de donación y trasplante del Hospital Reina Sofía, con 36 años de vida, se resume en cerca de 6.500 trasplantes de órganos y tejidos y casi 850 donantes de órganos. Cada una de las intervenciones realizadas es un motivo de alegría que se ha conseguido gracias a la generosidad de los cordobeses y andaluces que dicen sí a la donación y al esfuerzo permanente de los profesionales del hospital que llevan a cabo este programa.



REPARACIÓN, LIBERACIÓN Y ACCESORIOS DE TELEFONÍA



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

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

Reyes Católicos, 24
(junto a Diputación)



INSTRUMENTACION
RADIOLOGICA



EQUIPOS DE DIAGNOSTICO POR IMAGEN
(Servicio Técnico altamente cualificado)

Tel. 955 66 04 56 - E.mail: info@instrumentacionradiologica.com
web. www.instrumentacionradiologica.com

Maxilodental duplica su oferta asistencial en Córdoba



maxilodental®

Clínicas Maxilodental le ofrece los mejores especialistas en **Cirugía Oral y Maxilofacial** y los mejores **odontólogos** para atender sus necesidades en salud bucodental.

- Cirugía Oral y Maxilofacial
- Odontología integral
- Estética dental
- Implantología dental
- Tratamiento ortodóncico-quirúrgico de las deformidades dentofaciales
- Periodoncia
- Estudio y planificación 3D de implantes
- Cirugía guiada mínimamente invasiva de implantes
- Prótesis fija, removible y sobre implantes
- Ortodoncia. Fija, removible, Invisalign

maxilodental Vistalegre

C/ Historiador Manuel Salcines, 6 local
14004 (Córdoba)
Teléfono: 957 455 454 | Fax: 957 087 020

maxilodental Vial Norte

Avda. Equipo Cincuenta y Siete, s/n Local 2
14001 (Córdoba)
Teléfono: 957 485 746 | Fax: 957 479 997

maxilodental Tablero

C/ Clara Campoamor, s/n
14005 (Córdoba)
Teléfono: 957 40 58 78

maxilodental Centro

C/ Reyes Católicos, nº 11 local
Clínica RC (Córdoba)
Teléfono: 957 49 81 32



www.maxilodental.com

farmacias de guardia



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 Noguer	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	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almogavares (Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a 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.CRUIZ		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



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.CRUIZ		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



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 Noguer	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	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a 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.CRUIZ		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
CRTA. 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



FARMACIAS DE GUARDIA
CORDOBA DIA 6 DE JUNIO

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
CONCEPCION, 6		ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Noguer	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
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	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a 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.CRUIZ		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
CRTA. 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



- Collares a medida

- Piedras semipreciosas

- Colgantes

- Pulseras

- Broches

- Pendientes

- Diseño en plata

- Diseño en oro

DOCE DE OCTUBRE, 10 - BAJO

TLF.: 957 479 354

CÓRDOBA

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» 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**



**Características que definen
la calidad de la carne**

comer sano 16

**La importancia
de la diversión**

deporte saludable 18

**Prevención y tratamiento
en la fascitis plantar
(continuación)**

conoce las lesiones 20

**XXXVIII Reunion Anual de la
SAN (Sociedad Andaluza de
Neurología)**

información médica 22

ÚLTIMA TECNOLOGÍA EN ESTÉTICA DENTAL



**Dña. Almudena
Gutiérrez de Ravé**

Odontóloga
Colegiada nº: 14002038

Clínica C.I.D. tras veinticinco años de experiencia en la tecnología de diseño y fabricación de prótesis dentales asistida por ordenador (CE-REC-CAD CAM), ofrece ahora su última generación, que supone un salto de calidad, seguridad y comodidad para el paciente.

A pesar de la novedad de esta tecnología, el doctor Rafael Gutiérrez de Ravé, médico-estomatólogo y cirujano oral por la Universidad de París VI, tiene una dilatada experiencia en su uso, ya que se trata de una versión mejorada de la misma tecnología de la que se convirtió en experto hace veinticinco años (uno de los primeros profesionales de España en hacerlo).

El proceso comenzaría con la captación de imágenes de la zona a restaurar con un escáner especialmente diseñado, dicha información se procesa en un ordenador donde se realiza el diseño partiendo de las propuestas que realiza el propio software. En este paso la experiencia de Clínica C.I.D. marca la diferencia.

Una vez realizado el diseño se selecciona el material en el que se tallará la pieza. Es importante señalar que una de las grandes ventajas que aporta este sistema es la utilización de un solo material, cerámica o zirconio, y la eliminación del uso de metales. Esto, además de aportar más seguridad a la salud del paciente hace que la pieza sea mucho más resistente y estética. Existen diversos materiales que se pueden utilizar, dependiendo del uso y las necesidades del paciente. Desde algunos

provisionales que son algo más blandos a otros extremadamente resistentes como el disilicato de litio. Además, al carecer de metales, el resultado tiene una mayor similitud con el diente natural, por lo que aporta una sensación más cómoda y su desgaste es mucho más regular. Están realizados en una gama de colores naturales e incluso con degradados que aportan una gran realismo.

El siguiente paso es el tallado de la pieza, que se realiza, en la propia clínica a la vista del paciente, en una de las máquinas más avanzadas que existen. Aunque tiene todas las ventajas de la impresión 3D, se realiza de una forma mucho más precisa, con una exactitud en el diseño que llega a la micra. Esto último evita tener que realizar retoques una vez colocada, pues ajusta de forma mucho mejor que con las prótesis «antiguas».

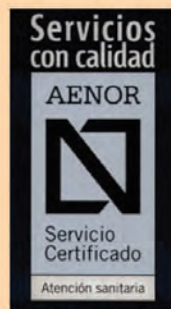
Tras el tallado se realiza el maquillaje (cuando es necesario) y horneado de las piezas. También el horno es de última generación, llegando a 800 °C. Aunque el material viene precocinado, este último paso cristaliza la cerámica y fija el maquillaje aportando la dureza y el aspecto natural adaptado a cada paciente.

En definitiva, gracias al último modelo de tecnología CEREC y a la experiencia de Clínica C.I.D., la realización y colocación de una prótesis dental se hace mucho más rápida, segura y agradable, y el resultado tiene una calidad, tanto práctica como estética, inalcanzable con los métodos tradicionales.

Clínica CID

Situada en la Avda. de América, 9-1º2, en Córdoba, es un centro avanzado de servicios de odontología integral cuyo fin es proporcionar soluciones médicas innovadoras y personalizadas a las necesidades de sus pacientes.

Cuenta con personal especializado y formado en las técnicas y servicios que se prestan, capaces de aportar sus conocimientos y experiencias, además de una infraestructura y medios técnicos necesarios que permiten un adecuado tratamiento, así como la confianza de los pacientes y sus acompañantes.



Clínica CID es la primera
clínica dental en Andalucía
certificada por AENOR

Consulta en nuestra web las
aseguradoras con las que
trabajamos.

www.clinicacid.com

Tlno.: 957 48 49 04

Dr. Rafael Gutiérrez de Ravé

Médico-estomatólogo y cirujano oral por
la Universidad París VI, experto en
implantología
Colegiado nº: 29.659

¡En
buenas
manos!

Síguenos en:



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
- método Hanen



**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

Fundación La Arruzafa imparte un curso para concienciar sobre la donación de órganos

La actividad prepara a profesionales sanitarios del Hospital Cruz Roja con el objetivo de que manejen habilidades de comunicación adecuadas en **situaciones críticas que favorezcan el proceso de donación**



La Fundación La Arruzafa imparte un curso formativo de manejo de técnicas de comunicación en situaciones críticas con la finalidad de proporcionar al personal médico todas las claves protocolarias en el proceso de donación de órganos y tejidos.

La actividad docente, estructurada mediante la firma ICS Optimus, empresa especializada en consultoría que trabaja de manera internacional en fundamentos de normas, estandarización, formación y capacitación de técnicas especializadas, se ha dirigido a personal sanitario del Hospital La Cruz Roja de Córdoba.

La Fundación La Arruzafa realiza cada año sesiones formativas e informativas dirigidas a concienciar a la ciudadanía de la importancia que tiene la donación de órganos y tejidos, «el tratamiento más completo en un gran número de enfermedades graves para las que no existe solución alternativa», explica Juan

Manuel Laborda, presidente de la Fundación.

En esa línea, el doctor Alberto Villarrubia, coordinador de trasplantes del Hospital La Arruzafa, detalla que «con este curso, pretendemos llevar a cabo una acción formativa que resulta fundamental en el personal especializado de cara a manejar con habilidad el proceso de comunicación que se plantea en una coyuntura propicia para un trasplante. En nuestro caso, les formamos con el objetivo de que conozcan las patologías a las que se puede poner remedio con la donaciones del globo ocular».

La Fundación La Arruzafa realiza cada año sesiones formativas e informativas

El curso, impartido por la enfermera coordinadora de trasplantes de la Organización Nacional de Trasplantes, Carmen Segovia Gómez, que suma en España más de dieciséis mil sanitarios que han ejercido de alumnos,



Carmen Segovia, directora del curso de formación

se ha estructurado en sesiones de trabajo donde se han establecido varias ponencias.

En ellas se han detallado cuáles son los elementos que intervienen en la comunicación interpersonal, los modelos personales de comunicación sanitaria, el duelo y

la intervención de los profesionales en el mismo, la pérdida y separación de seres allegados. Asimismo, se ha puesto especial atención en la actitud que debe tenerse ante el duelo, cuáles son las habilidades básicas del *counselling*, las técnicas de reformulación y ayuda o

los comportamientos más eficaces de los profesionales.

De igual manera, se han llevado a efecto análisis de entrevistas simuladas para comunicar un fallecimiento y se han contrastado experiencias de familias ante la pérdida de un ser querido.

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

Salvador Vinuesa Sánchez
Ana M^a Machado Rodríguez

CENTRO DE FISIOTERAPIA & OSTEOPATÍA

SANTA MARINA

C/ Mayor de Santa Marina, nº 6

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

www.fisioterapiasantamarina.es



Características que definen la **calidad de la carne**

En carne procesada se tienen en cuenta aspectos como la capacidad de la carne de retener agua, el pH o la ausencia de sabores extraños

A. CABELLO

El concepto de calidad de la carne posee varias definiciones, ya que hay aspectos cualitativos que difieren en importancia según el eslabón de la cadena de producción en la que se encuentre.

Por ejemplo en carne procesada se tienen en cuenta aspectos como la capacidad de la carne de retener agua, el pH o la ausencia de sabores extraños mientras que en la carne fresca se valoran otras características relacionadas con color, olor, cantidad de grasa, ternura y jugosidad, entre otras.



El color de la carne es un indicador muy relacionado con otros de tipo tecnológico como la capacidad de retención de agua

La calidad de la carne se define en base a distintos valores de su composición (proporción magro-grasa) y a factores más subjetivos relacionados con la palatabilidad como su aspecto, color, olor, sabor, ternura, jugosidad y firmeza.

La calidad nutritiva y física de la carne se mide con valores objetivos mientras que la percibida

por el consumidor es subjetiva. Dentro de las cualidades organolépticas existe una gran diversidad en función de factores como cultura y geografía, hay zonas que valoran positivamente carnes de animales de menor edad, con menos grasa y de colores más claros mientras que en otros lugares optan por aquellas más «adultas» y con sabores intensos.

Entre los atributos organolépticos el olor de ser normal, al margen del propio de cada especie, y se debe desechar aquel que sea extraño. El color de la carne es un indicador muy relacionado con otros

de tipo tecnológico como el pH y la capacidad de retención de agua que nos dan información de cómo fue la transformación postmortem de la carne, dando lugar a anomalías como las carnes clasificadas PSE (siglas en inglés de pálidas, blandas y exudativas) o DFD (oscuras, duras y secas) en las que también quedan representadas otras cualidades como la ternura y jugosidad.

La carne debe presentar un color normal y uniforme a lo largo de la pieza. También se puede visualizar el veteado de grasa que tiene y que está relacionado con el sabor y jugosidad de la carne.

A nivel de consumidor el sabor y el aroma son de los factores más determinantes. En ellos inciden especie y sexo, alimentación dada, tipo de elaboración (ahuma-

La carne debe presentar un color normal y uniforme a lo largo de la pieza

dos, curados, cocidos...). En este sentido la calidad de la grasa juega un papel muy importante. Un exceso en la oxidación repercute de forma negativa ya que otorga sabores anómalos, rancios...

La jugosidad depende de la cantidad de agua retenida por la carne cocinada y del contenido lipídico. Además, si la carne tiene poca capacidad de retención de agua, ya sea durante su elaboración o en el primer masticado, perdería dicha jugosidad demasiado rápido y quedaría dura.

La jugosidad incrementa el sabor y además facilita el masticado ya que contribuye a la blandura de la carne y estimula la producción de saliva. El veteado y la grasa de los bordes ayuda a retener el agua ya que la misma se suele perder por evaporación y goteo. Las carnes que tienen más tiempo de maduración pueden incrementar su jugosidad ya que la retención de agua aumenta.

La ternura también está vinculada a diversos factores como sexo o edad del animal. Como con la jugosidad, mayores tiempos de maduración influyen positivamente en la ternura de la carne. También influye el estado del animal antes del sacrificio, por lo que es muy importante mantener alto el grado de bienestar animal, la temperatura, las estructuras de las diferentes piezas de carne (con más o menos proporción de tejido conectivo) y la cantidad de grasa intramuscular que posea.

**clínica
Dental
Noreña**

Odontología general
Implantología
Ortodoncia
Estética dental
Odontopediatría

**Primera cita, Revisión, 25€
Limpieza y Primer Empaste**

«Trabajamos con compañías médicas»

Implante dental completo 960€

Avda. Vía Augusta 7, Bajo · 14011 Córdoba
Tlf.: 957467574 · Email: info@dentalnoreña.es
www.dentalnoreña.es



TRAZOS
ESTUDIO DE COCINAS

**diseñamos
cocinas.
fabricamos
sueños.**

Avda. Escritor Conde Zamora s/n. Córdoba
957 356 828 // www.trazoscocinas.com

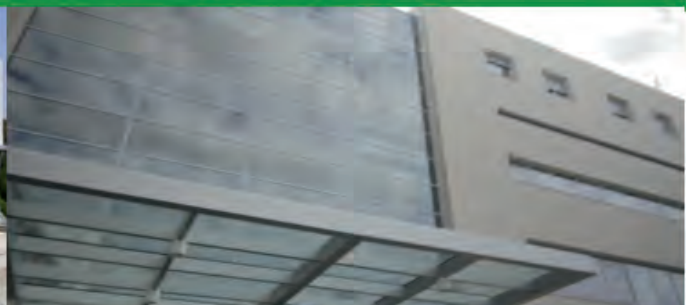
COPROCTO
COLOPROCTOLOGIA CORDOBA
Dr. César Díaz López



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS

Dr. César Díaz López
Miembro Asociación Española Coloproctología
CITA PREVIA: 957 27 48 11
www.coprocto.com
HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS
Av. del Brillante.106. 14012. Córdoba

Cirugía del colon , recto y ano



Polipos

Estomas

Diverticulos

Hemorroides

Fistula

Fisura

www.coprocto.com

Incontinencia

Prolapso

Prurito

Sinus

Condilomas

La importancia de la diversión

JOSE LUIS GONZÁLEZ SANTOS
GERENTE DE HIDROSPORT

La conciliación entre la vida familiar y la vida profesional suele alcanzar su mayor grado de dificultad durante los periodos de vacaciones escolares, siendo, dentro de éstos y por su mayor duración, las vacaciones veraniegas las que se llevan la palma. En cualquier caso, sea durante el periodo estival, sea durante el académico, lo cierto es que la mayoría de las iniciativas extraescolares que ofrece el mercado y que los padres suscriben para sus hijos busca fundamentalmente hacer más fácil esa conciliación entre familia y trabajo... o no. No son pocos los casos en los que los padres, teniendo jornada laboral continua, incluyen a sus hijos en una o varias actividades extraescolares durante el periodo académico. Generalmente, estas decisiones suelen ir acompa-

ñadas de argumentos justificativos del orden de «es muy importante el inglés para el día de mañana», «el deporte inculca toda una serie de valores de gran trascendencia para el desarrollo del niño»... Sin duda son acertados, pero también lo sería afirmar que, muchas veces, los padres toman estas decisiones porque no saben qué hacer con sus hijos durante toda la tarde y, en estos casos, no sólo sufren el perjuicio de pasar menos horas con sus padres sino también el de realizar actividades que ellos no habrían elegido, lo que se hace latente durante las vacaciones de verano, cuando abundan campamentos, escuelas de verano... que en un afán de ser más atractivos ofrecen actividades de índole académica (inglés, clases de refuerzo...).

Olvidamos lo importante que para cualquier menor tiene el hecho de divertirse. Es cierto que hay estudios que vienen a demostrar que los alumnos que durante su periodo vacacional han realizado esas actividades académicas de las que hablábamos presentan menor dificultad a la hora de «coger el ritmo» una vez de vuelta a las aulas, pero también lo es que el aprendizaje, mantener el cerebro en lo que en deporte vendría a llamarse «ritmo de competición» no tiene porqué limitarse a los que tradicionalmente se realiza en la escuela sino que existen innumerables formas que combinan perfectamente aprendizaje y diversión. De la misma forma que nuestros hijos necesitan dormir y descansar, también necesi-

tan divertirse para recuperarse del desgaste emocional y psicológico y aumentar su salud y bienestar general. La risa, producto de la diversión:

- mejora respiración y circulación
- fortalece el sistema inmunológico
- libera endorfinas que disminuyen o eliminan el dolor y producen una sensación de bienestar general
- reduce la tensión y ansiedad
- mejora las relaciones
- permite desarrollar una actitud positiva ante la vida
- proporciona mayor claridad, para buscar las soluciones adecuadas a los problemas
- favorece la autoestima

Y lo que es incuestionable es que con los años las posibilidades y la capacidad de divertirse disminuyen mucho, bien por falta de tiempo, bien por otras razones que perfectamente podrían extrapolarse al caso de nuestros hijos. Estas razones son:

- rigidez y/o el perfeccionismo con el que los educamos
- miedo a la crítica de los demás
- la moda que nos obliga a hacer cosas que a nuestros hijos no les divierten
- una excesiva preocupación por tratar de dar una imagen aceptada por la sociedad
- ideas equivocadas como:
 - divertirse es perder el tiempo
 - sólo la gente irresponsable o inmadura, busca divertirse
 - el valor de una persona de-

pende de lo que tiene, por lo que no podemos desperdiciar el tiempo en jugar

No hagamos a nuestros hijos tener unas vacaciones o unos ratos de ocio que no querriamos para nosotros. Con independencia de que sea lógico que durante su infancia

sean los padres quienes tomen las decisiones por y para sus hijos, lo cierto es que en determinados casos se hace aconsejable conocer sus preferencias y sus gustos, más aún cuando se trata de ocupar el tiempo que precisamente dejan de estar con ellos, que sin duda sería la mejor forma de diversión posible.



PRECIOS

Periodo	9 a 14h	8 a 15h
23 al 26 de Junio	60€	80€
SEMANA	70€	95€
QUINCENA	125€	150€
MES	225€	260€
24 JUNIO- 1 AGOSTO	260€	300€
PRECIO DIA SUELTO	15€	18€

Descuentos a hijos de socios y alumnos de Colegios Asociados

ACTIVIDADES

- Juegos Populares.
- Piscina Lúdica y Aprendizaje.
- Talleres diversos.
- Animación Lúdica.
- Multideporte
- Salidas puntuales.
- Visionado Películas.

SIN DUDA, LA MEJOR INSTALACION DEPORTIVA EN PLENO CENTRO DE CORDOBA

CUIDAMOS DE TU SALUD

C/ Santa Victoria, 5 (junto colegio)
14003 CORDOBA
957492522 648692972
info@hidroportcordoba.es



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



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)
Tif.: 957 052 427

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

Avda. del Gran Capitán, 40
14001 CÓRDOBA
Tif.: 957 110 716



Clínica Alegro

Centro Dental para toda la familia

**PAGUE su ORTODONCIA en
24 meses sin intereses**

Avda. Arroyo del Moro, 16 (local)
957 467 749 www.clinicaalegro.com



"Mi Mamá ya
no tiene
excusa
para
llevarme
al dentista"

(María)

Prevención y tratamiento en la fascitis plantar (continuación)



El mes pasado hablamos de comentamos que, en cuanto al tratamiento, deberíamos rechazar como primera opción la infiltración. Ya explicamos las primeras opciones:

1. Reposo de la actividad deportiva.
 2. Masaje de descarga.
 3. Masaje transversal.
 4. Electroterapia.
 5. Estiramientos.
 6. Aplicación de hielo.
 7. Vendaje funcional.
- Por último llegamos al octavo punto desde el que retomaremos el tema:

8. Talonera de descarga (porón, soborthane, etc.) y, aún más eficaz, arco ortopédico de descarga, para andar durante el resto del día (pues el vendaje funcional se debe aplicar únicamente para correr). (Fig. 4)



Fig. 4

Características:

- Taloneras de silicona médica viscoelástica.
- Mantiene una distribución homogénea de las presiones en la planta del pie.
- Realizan una función de amortiguación del impacto del talón contra el suelo.
- Aportan una sensación de confort y relajación.
- Se adaptan la temperatura corporal.
- Lavables.
- Con almohadilla de silicona de menor densidad para espolón de calcáneo.

Indicaciones:

Indicadas especialmente en el tratamiento de fascitis, talalgias y espolón de calcáneo. Adecuadas para afecciones del tendón de Aquiles

9. Plantillas de silicona (Fig. 5)



Fig. 5

Características:

- Mantiene una distribución homogénea de las presiones en la planta del pie.
- Realizan una función de amortiguación del impacto del pie contra el suelo.
- Aportan una sensación de confort y relajación.
- Se adaptan la temperatura corporal.
- Lavables.
- Plantilla diseñada con un único tipo de silicona viscoelástica.

Indicaciones:

Indicadas para el tratamiento de algias plantares, personas que permanecen mucho tiempo de pie, en marchas prolongadas o que realicen ejercicios repetitivos. Fascitis plantar.

10. La colocación de una férula nocturna que mantenga el pie en ángulo recto también se debe tener en cuenta. (Fig. 6)



Fig. 6

Características:

- Ortesis para el posicionamiento de miembro inferior.
- Facilidad de colocación.
- Antidecúbito de talón.
- Almohadillados cómodos para el paciente.
- Férula nocturna de estiramiento pasivo.
- Mantiene el tobillo en posición neutra.
- Posiciona en dorsiflexión de 30° de las metatarsfalángicas.
- Pieza de antepié regulable en longitud según el tamaño del pie.

Indicaciones:

Dolor de la fascia plantar o fascitis, tratamientos en los que se precise un estiramiento pasivo de la fascia plantar sin interferir en la zona del talón.

11. Tobillera air Hell para fascitis plantar. (Fig. 7) El Aircast AirHeel™ fue diseñado específicamente para el trata-

miento de la tendinitis de Aquiles, así como la fascitis plantar y dolor en el talón. Using two interconnected aircells located under the foot arch and in back of the heel, the brace applies pulsating pneumatic compression with every step to help reduce swelling and discomfort, and enhance circulation. El uso de dos células de aire interconectados situados bajo el arco del pie y en la parte posterior del talón, el corsé se aplica la compresión neumática intermitente con cada paso para ayudar a reducir la hinchazón y el malestar y mejorar la circulación. The AirHeel™ is a low profile design made from lightweight neoprene fabric for superior comfort, and is simple to apply, worn like a sock. El AirHeel™ es un diseño de bajo perfil hechos de tela ligera de neopreno para máxima comodidad, y es fácil de aplicar, usado como un calcetín.



Fig. 7

(Continúa el próximo mes en Córdoba Sana)

BACHILLERATO INTERNACIONAL
 COLEGIO DEL MUNDO · WORLD SCHOOL · ÉCOLE DU MONDE

CUESTIÓN DE FUTURO

LOS PEQUES

CENTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL

www.lospeques.es

LOS PEQUES

Maecenas
 EDUCACIÓN Y CULTURA

XXXVIII Reunión Anual de la SAN (Sociedad Andaluza de Neurología)

El evento, que tendrá lugar en el Hotel Córdoba Center, tratará entre otros temas las **novedades en diferentes patologías neurológicas**

REDACCIÓN

El próximo mes de octubre, en concreto los días 15, 16 y 17, se celebrará en Córdoba la XXXVIII Reunión Anual de la SAN (Sociedad Andaluza de Neurología), que

persigue el desarrollo racional de la neurología dentro del ámbito autonómico.

El evento, que espera reunir a casi 200 personas y tendrá lugar en el Hotel Córdoba Center de nuestra capital, estará presidido

por los doctores Fernando Sánchez y Eduardo Agüera y tratará entre otros temas las novedades en diferentes patologías neurológicas como:

- Parkinson
- Alzheimer
- Demencias
- Cefaleas
- Riesgos vasculares

Con la organización de la empresa cordobesa Viajes Califal, ponentes nacionales e internacionales podrán asistir a este evento, que se celebra cada año en una ciudad andaluza.

Más información

Puede encontrar más información en la página web de la sociedad www.saneurologia.org o a través de la secretaria técnica del congreso, Viajes Califal www.viajescalifal.com.



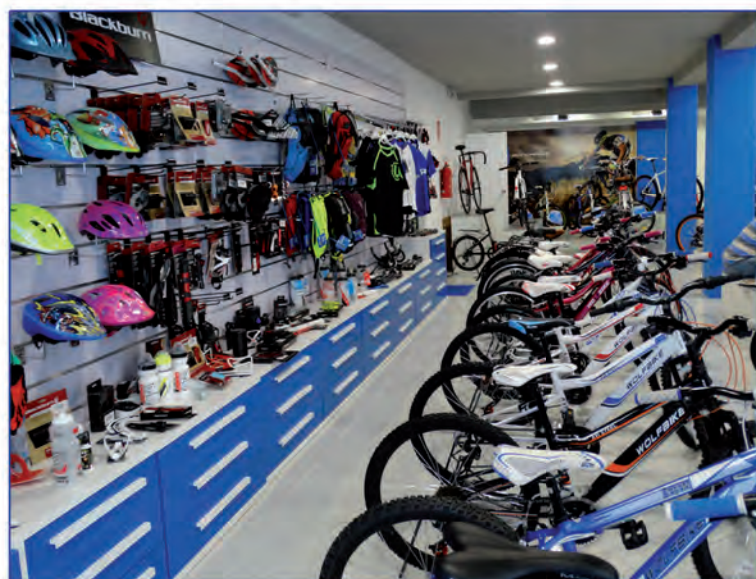
El doctor Fernando Sánchez con un paciente



El doctor Eduardo Agüera en su consulta

Bicisport Arenas

TU TIENDA DE BICIS EN CÓRDOBA



Venta, Reparación y Accesorios. Tfno.: 957 84 30 83 C/ Virgen de las Angustias, 19 14006 Córdoba



Arquia Banca y el Colegio de Médicos de Córdoba firman un acuerdo de colaboración para apoyar la actividad de los profesionales sanitarios

Arquia Banca, la caja cooperativa de crédito para profesionales, y el **Colegio de Médicos de Córdoba** han alcanzado un acuerdo de colaboración que permitirá contribuir a la actividad de los colegiados, facilitando desde crédito en condiciones especiales para complementar su formación, hasta el acceso a capital para financiar su negocio.

Guillermo Cárdenas, director de Arquia Banca en Córdoba, y Bernabé Galán, presidente del Colegio de Médicos de Córdoba, firmaron recientemente el convenio de colaboración.

Arquia Banca está al lado de los profesionales respondiendo a sus necesidades concretas, con una atención personalizada y productos especialmente indicados para su sector o actividad.

El objetivo fundamental del acuerdo alcanzado con el Colegio de Médicos de Córdoba es financiar a **autónomos, profesionales y pymes** en proyectos de inversión para la creación, ampliación y modernización de sus **instalaciones**, la mejora de su **capacidad productiva**, así como contribuir a cubrir sus necesidades de capital, como por ejemplo para **complementar sus estudios** con másteres, postgrados o realizar programas Erasmus en el extranjero.



LÍNEA PROFESIONAL

Cuenta Joven (para estudiantes y jóvenes profesionales)

Préstamo iniciación profesional

Anticipos sobre certificaciones

Préstamo Inversión

Póliza de crédito profesional

Préstamo equipamiento oficina/local

Préstamo rehabilitación

Préstamo hipotecario oficina/local

Avales para licitación de concursos

Pago de impuestos por internet

Leasing

LÍNEA PERSONAL

Cuenta Corriente sin comisiones de mantenimiento, ni por transferencias, ni por apunte ni por ingreso o cobro de cheques

Cuenta Nómina

Visa Electrón, Visa Classic y Vía T gratis
Operativa en cajeros Servired sin comisiones

Préstamos personales

Préstamos hipotecarios

Financiación comunidades

OTROS SERVICIOS

Banca en línea: internet y telefonía móvil, sencilla de manejo, sin coste alguno (transferencias, domiciliación de recibos...)

Seguros personales (vida, accidentes, baja temporal, asistencia en viajes)

Seguros de ahorro (PPA,PIAS)

Seguros de rentas (vitalicias y temporales)

Seguros patrimoniales (multirriesgo del estudio, del hogar, comunidades)

AHORRO INVERSIÓN

Planes de Pensiones

Fondos de Inversión

Valores

Banca Privada
(Gestión de patrimonios)



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



Síguenos

 @redondoestetica

 //Clinica-RC-Dr-Redondo-Camacho

 /redondo estetica

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

descárgate la aplicación



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