

# CÓRDOBA SANA

diciembre de 2025      Año XVI • número 220. El periódico gratuito cordobés de salud y bienestar

85 profesionales jubilados forman parte ya del Club de la Veteranía del Reina Sofía	5
Cuando la Navidad no brilla: salud mental en las fiestas	10
Escucha a tu intestino: el secreto emocional que no te contaron	12
Los beneficios saludables del patinaje: diversión sobre ruedas que te transforma	18

centro auditivo campos

10 ANIVERSARIO 2015-2024

Paseo de la Victoria, Córdoba  
957 29 37 16 - 602 48 27 71  
centroauditivocampos.es



oír bien, nos conecta.



## Ortopedia Aeropuerto

# SANICOR

Marcamos la diferencia

[www.ortopediaaeropuerto.com](http://www.ortopediaaeropuerto.com)



CENTRAL  
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL  
Avda. Arroyo del Moro 1



El 75% de las personas con EPOC no están diagnosticadas, a pesar de ser la cuarta causa de muerte en todo el mundo

(más información en la página 4)



# ALONSO

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL

40 ANIVERSARIO

ESPECIALISTAS EN ESTÉTICA DENTAL

*Sonríe, estás en buenas manos.*

- DISEÑO DIGITAL DE SONRISA
- CARILLAS
- BLANQUEAMIENTO



C/ CRUZ CONDE, 30  
957 47 92 40

C/ CRUZ CONDE, 19  
957 49 83 51

[www.alonsoesteticadental.com](http://www.alonsoesteticadental.com)  
FB: @alonsoesteticadental  
IG: @alonsoesteticadental



## Córdoba Sana, tribuna de la sanidad

**M**e llena de felicidad continuar esta nueva etapa de *Córdoba Sana*. ¡Muchas gracias! Estamos creciendo en redes, nos llegan buenas sensaciones de lectores, anunciantes y colaboradores y seguimos con la ilusión de hacer crecer un medio que es ya una referencia en el mundo de la salud en Córdoba.

Desde su nacimiento en 2004, partiendo de **una idea de mi querido amigo Juan Ramos**, el camino recorrido ha evolucionado. Me incorporé al equipo ya con Javier Chastang como director. Con él hemos pasado etapas con el viento a favor, una pandemia que nos cambió la vida (más, si cabe, en el ámbito sanitario) y momentos que han exigido todo nuestro esfuerzo. **Quiero felicitar a Javier, pues su visión y su empeño nos han traído hasta aquí.**

Nuestra función es ser la tribuna que difunda el conocimiento de los profesionales de la salud y el bienestar. En esa línea, queremos **dar la bienvenida en este número a la Dra. Rafaela Torres**, que dirigirá la sección de nutrición para orientarnos y darnos útiles consejos que nos ayuden a mejorar nuestra salud día a día.

Y no nos detendremos. **En tiempos de desinformación, un medio de salud riguroso es más necesario que nunca.** No tenemos prisa pero sí la convicción de que alcanzaremos metas muy altas. Además ahora estamos más volcados en el ámbito digital. Nuestras redes continuarán creciendo, nuestra web seguirá ampliando sus contenidos, y **abriremos nuevas formas de llegar a más lectores** y brindarles la información más completa sobre salud y bienestar.

Tenemos la suerte de vivir en una ciudad que es referencia en el ámbito sanitario. Te invito a descubrir en estas páginas su actualidad y temas que te ayuden a tener una vida cada vez más sana. **¡Muchas gracias por leernos!**

Oscar Córdoba  
Director



**Director:** Óscar Córdoba Sánchez de Puerta.  
**Colaboran:** Javier Chastang Roldán, Dr. Rafaela Torres Herruzo, Ana Cabello Salinas, María Jesús Córdoba.  
**Teléfono:** 676 420 015 (atención al lector y departamento comercial).  
**Dirección:** C/ Pompeyos 2, 2º 2. 14003 - Córdoba.  
**Buzón de sugerencias:** info@cordobasana.com  
**Buzón de dirección:** direccion@cordobasana.com



**Más noticias e información en:**  
[www.cordobasana.com](http://www.cordobasana.com)  
**Síguenos en:** @cordobasana y @cordobasanaig





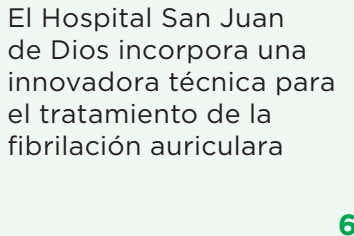


DEPÓSITO LEGAL: CO-92-2015

## La frase del mes

« La tensión es quien crees que deberías ser. La relajación es quién eres ».

PROVERBIO CHINO

## Sumario

	Tres de cada cuatro personas con EPOC no están diagnosticadas, siendo la cuarta causa de muerte en el mundo	4		85 profesionales jubilados forman parte ya del Club de la Veteranía del Hospital Reina Sofía	5		El Hospital San Juan de Dios incorpora una innovadora técnica para el tratamiento de la fibrilación auriculara	6	
Expertos alertan sobre el abuso de hipnóticos en el tratamiento del insomnio crónico	Cuando la Navidad no brilla: salud mental en las fiestas	8		Escucha a tu intestino: el secreto emocional que nunca te contaron	10		Navidad en Grupo Rosales: tradición, sabor y cuidado en la mesa	12	14
Los beneficios saludables del patinaje: diversión sobre ruedas		16	En MenteÁgil cuidamos de sus recuerdos. Estas Navidades... ¡regala una mente + ágil!	18	Agenda saludable y firma invitada: Avencia Arévalo podóloga y enfermera.	20	Farmacias de guardia	22	



Una guía clara, cercana y llena de recursos prácticos para responder a los desafíos cotidianos de la crianza: desde el sueño o las rabietas hasta la autoestima, los miedos o el manejo de las emociones y las conductas difíciles.

**Guía URGENTE para CRIAR con CALMA**





Toda la gestión de tu salud  
en la **App Mi Quirónsalud**

[quironsalud.com](http://quironsalud.com)

Hospital Quirónsalud Córdoba

Avda. del Aeropuerto, s/n - 14004 Córdoba - **957 410 000**



En el **Hospital Quirónsalud Córdoba**  
cuidamos tu salud de forma integral:

Profesionales de prestigio

Más de 50 especialidades médicas

Servicio de Urgencias Generales, Traumatológicas,  
Pediátricas y Ginecológicas 24 h

**Somos Córdoba, somos Quirónsalud**

Somos  
Córdoba

Hospital  **quirónsalud**  
Córdoba

## El 75% de las personas con EPOC no están diagnosticadas, a pesar de ser la cuarta causa de muerte en todo el mundo

Expertos insisten en que, aunque el tabaco continúa siendo el principal factor de riesgo, esta patología también afecta a no fumadores, por lo que es clave reconocer los síntomas cuanto antes y personalizar la estrategia terapéutica

REDACCIÓN

► Tres de cada cuatro personas con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) en España no están diagnosticadas, lo que supone el 75% de los casos. Así, se trata pues de una patología «muy infradiagnosticada, pese a su alta prevalencia y pese a los avances terapéuticos de los últimos años», según ha destacado el jefe del servicio de Neumología del Hospital Quirónsalud Córdoba, el doctor Luis Manuel Entrenas.

El doctor Entrenas ha señalado que esta realidad «frena el inicio temprano del tratamiento y acelera el deterioro de la función pulmonar». La EPOC afecta a más de 300 millones de personas en el mundo, siendo la cuarta causa de muerte tras las enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares y las infecciosas, y responsable de cerca de tres millones de fallecimientos al año. Aunque el tabaquismo sigue siendo el principal origen —relacionado con más del 90% de los casos—, cada vez se identifican más diagnósticos en personas no fumadoras, expuestas a contaminación ambiental, humo de biomasa o factores laborales.

Así, el incremento de casos en personas que nunca han fumado nos recuerda que debemos desterrar la idea de que la EPOC es exclusiva de fumadores. Ante cualquier síntoma respiratorio persistente, «es esencial consultar con un especialista y estudiar

cada caso de forma individualizada», ha afirmado el doctor Entrenas.

Por tanto, el infradiagnóstico continúa siendo uno de los principales desafíos. En España, la prevalencia de EPOC en mayores de 40 años se sitúa en torno al 12%, siendo más frecuente en hombres, aunque las mujeres suelen llegar más tarde a la consulta y con síntomas más avanzados. Se estima que alrededor del 40% de las personas fumadoras desarrollará la enfermedad.

El doctor Entrenas ha incidido en la necesidad de realizar espirometrías en personas con factores de riesgo o síntomas persistentes. «La espirometría debería considerarse un marcador de salud general en todas las etapas de la vida. Es imprescindible para diagnosticar la enfermedad en fases iniciales y aplicar tratamientos que frenen su progresión».

### Enfermedad prevenible

La EPOC, que es una enfermedad prevenible y tratable, puede causar disnea, tos crónica y expectoración, síntomas que limitan de forma significativa la vida diaria. El especialista ha recordado que la incidencia seguirá aumentando debido al envejecimiento de la población y a la exposición continuada a contaminantes. Además del tratamiento farmacológico, el manejo de la EPOC requiere una estrategia global que incluya rehabilitación pulmonar, ejercicio físico regular, vacunación, auto-



**Dejar de fumar es, en cualquier caso, la medida más eficaz para retrasar la progresión de la enfermedad**

cuidados y seguimiento clínico periódico.

Dejar de fumar es, en cualquier caso, la medida más eficaz para retrasar la progresión de la enfermedad. «Los beneficios del abandono del tabaco son visibles en pocas semanas: mejoran los síntomas respiratorios, disminuye el riesgo de hospitalizaciones y aumenta la calidad de vida», ha subrayado el doctor Entrenas. El especialista ha asegurado que el diagnóstico temprano marca el futuro de la enfermedad, por lo

que recomienda que las personas fumadoras comiencen a revisar su función pulmonar a partir de los 35 años.

### Nuevos tratamientos

Los últimos años han supuesto un punto de inflexión en el manejo de la EPOC. La investigación ha permitido desarrollar nuevos tratamientos dirigidos a subtipos concretos de la enfermedad, como la EPOC eosinofílica, que representan una vía prometedora hacia un tratamiento más personalizado y efectivo.

«Estamos asistiendo a un cambio de paradigma: la EPOC ya no solo se trata, se personaliza. Los avances en los tratamientos abren nuevas perspectivas para pacientes seleccionados, mientras que los inhaladores de nueva generación permiten un tratamiento más respetuoso con el medio ambiente», ha concluido el especialista. ■

### ¿Qué es el EPOC?

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) es una afección respiratoria progresiva que dificulta el flujo de aire en los pulmones. Se caracteriza por síntomas como dificultad para respirar, tos persistente, producción excesiva de mucosidad y opresión torácica. El tabaquismo es su principal causa, aunque la exposición prolongada a contaminantes ambientales y laborales también contribuye a su desarrollo. Esta enfermedad afecta a millones de personas en todo el mundo y constituye una de las principales causas de mortalidad. Aunque no tiene cura, el diagnóstico temprano y tratamientos adecuados pueden mejorar significativamente la calidad de vida de los pacientes.

# No tendrás segunda oportunidad para causar una primera impresión.

¿QUÉ IMPRESIÓN SE LLEVAN TUS POSIBLES CLIENTES CUANDO VISITAN TU WEB O TUS REDES? EN EL MUNDO DIGITAL, LA PRIMERA IMPRESIÓN ES LA ÚNICA QUE CUENTA. SI TU WEB O TUS REDES NO COMUNICAN PROFESIONALIDAD AL INSTANTE, TUS POTENCIALES CLIENTES SE IRÁN A OTRA PARTE.

¿ESTÁS SEGURO DE QUE TU IMAGEN ONLINE REFLEJA TU VERDADERO VALOR? LLÁMANOS PARA UNA AUDITORÍA GRATUITA DE TUS REDES Y TU WEB.



# 85 profesionales jubilados forman parte ya del Club de la Veteranía del Hospital Reina Sofía

El nuevo colectivo permite mantener vivo el vínculo con el centro, fomentar la solidaridad intergeneracional y poner en valor la experiencia de quienes son parte de la historia del hospital

REDACCIÓN

► El Hospital Universitario Reina Sofía acogió la presentación oficial del Club de la Veteranía, un nuevo espacio de encuentro para personas jubiladas que desarrollaron su actividad profesional en alguno de los centros del complejo sanitario cordobés. Este colectivo persigue mantener vivo el vínculo con el hospital, reconocer su papel en la construcción de la historia de la organización sanitaria y crear un lugar de encuentro entre quienes han dedicado su vida profesional a la sanidad pública.

En estos momentos, el club cuenta con 85 asociados de diferentes perfiles profesionales que comparten un fuerte sentido de pertenencia y el deseo de seguir contribuyendo, desde su veteranía, al presente y futuro del centro. La creación de clubes o asociaciones de profesionales jubilados fortalecen los lazos intergeneracionales, permiten que la experiencia acumulada no se pierda, favoreciendo el bienestar del profesional jubilado y su integración social.

La consolidación del Club de la Veteranía del Hospital Reina Sofía llega en un momento espe-



## Lleva a cabo un programa de carácter formativo e informativo en torno al envejecimiento saludable

cialmente significativo, la conmemoración del 50 aniversario del complejo sanitario, una efeméride que se va a celebrar a lo largo del próximo año mirando al futuro, pero sin olvidar el legado de quienes han hecho posible su trayectoria.

### Agradecimiento

Durante la presentación, el director gerente del hospital, Fran-

cisco Triviño, tuvo palabras de reconocimiento para «quienes han dedicado décadas de su vida a este hospital. Nos aportan memoria institucional, experiencia, valores y una mirada humana que sigue enriqueciendo nuestro centro sanitario». Además, el doctor Triviño agradeció su labor a la Asociación de Mayores del hospital, recientemente desaparecida, que durante más de una

década acogió a las y los profesionales jubilados que quisieron formar parte de ese colectivo. Ahora, el nuevo club recoge el testigo con una estructura renovada y mucha ilusión que se traduce en una amplia agenda para los próximos meses.

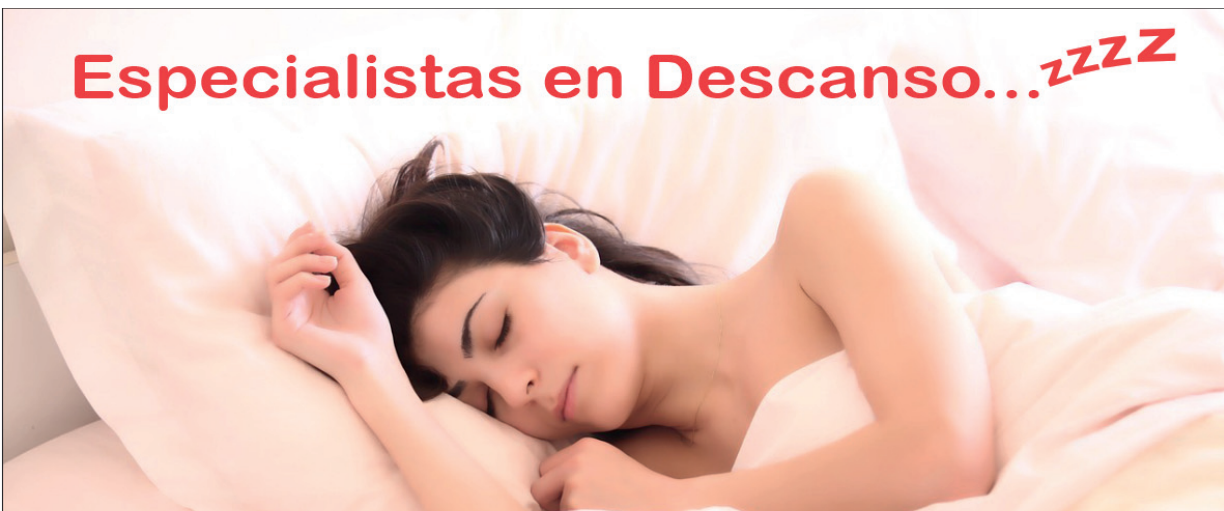
Por su parte, la presidenta del Club de la Veteranía, Rafaela Belmonte, apuntó: «queremos seguir vinculados al hospital, compartir nuestra experiencia, acompañarnos y colaborar con las nuevas generaciones de profesionales. En el club estamos convencidos de que la edad es un valor y la solidaridad intergeneracional una ri-

queza que queremos potenciar». También aprovechó para animar a formar parte de la asociación a todas las personas jubiladas que deseen seguir en activo en el Club de la Veteranía.

La doctora María José Requeña, vicepresidenta de la asociación, destacó el valor que ofrecen las y los profesionales jubilados y la necesidad de replantear el papel de la edad en una sociedad donde el 25% supera los 60 años. «La jubilación aporta perspectiva, criterio, humanidad y experiencia que ningún manual sustituye. Desde el club se busca sensibilizar sobre este capital intelectual. Es necesario que las instituciones sanitarias creen espacios y roles adaptados -como mentoría, docencia o apoyo institucional- para aprovechar esa sabiduría», aseguró.

La Junta Directiva está integrada por Rafaela Belmonte Maldonado (presidenta), María José Requeña Tapia (vicepresidenta), Rosa Fernández Robles (secretaría), José Aragón Delgado (tesorería) y los vocales Manuel Arias López, Lourdes Cabrera Palomo, Antonio Jiménez Carmona, José Ledesma Alonso, Mercedes López-Pardo Martínez, Nieves Pérez Alcalá y Francisca Ramírez López. ■

## Especialistas en Descanso...zzzz



# elcolchón

desde 1972



**FLEX** **ESSENZIA**™ **RELAX**® **KARIBIAN**

**pikolin** **SUÏTEX** **SONPURA** **mash** **velfont** **B-Sensible**

Osario, 3 Local - 14001 Córdoba  
638 415 577  
info@elcolchon.es  
elcolchon.es



## El Hospital San Juan de Dios incorpora una innovadora técnica para el tratamiento de la fibrilación auricular

Esta técnica supone un avance significativo en el abordaje percutáneo de este tipo de arritmia, el más prevalente, ya que reduce los riesgos asociados y favorece una recuperación más rápida del paciente

REDACCIÓN

► El Hospital San Juan de Dios de Córdoba ha realizado con éxito las primeras intervenciones mediante 'ablación de campo pulsado' o técnica PulseSelect para el tratamiento de la fibrilación auricular, el tipo de arritmia más prevalente. Esta técnica de alta precisión, desarrollada dentro de la Unidad de Corazón por Grupo Corpal, supone un avance significativo en el abordaje percutáneo de esta patología ya que reduce los riesgos asociados y favorece una recuperación más rápida del paciente.

La fibrilación auricular es un tipo de arritmia cardíaca común en la que las cámaras superiores del corazón (aurículas) laten de manera rápida y desorganizada en lugar de contraerse de forma

coordinada. Mediante esta técnica se utilizan pulsos eléctricos de alta intensidad y muy corta duración para desvitalizar selectivamente el tejido cardíaco donde se origina la arritmia.

Para el director gerente del Hospital, Horacio Pijuán, la incorporación de esta técnica sitúa al servicio de cardiología a la vanguardia de las técnicas para abordar las enfermedades cardiovasculares y refuerza la apuesta del centro por combinar excelencia, experiencia y calidad en la atención a los pacientes, desde un abordaje colaborativo y transversal entre servicios.

Por su parte, el doctor José María Segura, cardiólogo de Grupo Corpal, asegura que «la implantación de PulseSelect supone un paso adelante en nuestra apuesta por ofrecer a los pacientes los



tratamientos más avanzados disponibles en la actualidad, y nos convierte en uno de los centros pioneros de Andalucía que cuentan con esta técnica, lo que refuerza nuestro compromiso con la excelencia asistencial y la calidad».

En este sentido, el doctor Segura destaca que la puesta en marcha de este procedimiento ha sido posible gracias a la formación especializada del equipo cardiológico Corpal-Cardiolumen, así como a la incorporación

«La fibrilación auricular es un tipo de arritmia cardíaca en la que las cámaras superiores del corazón laten de manera rápida y desorganizada»

de equipamiento médico de última generación, «respaldado por protocolos específicos desarrollados por el Hospital para garantizar la máxima seguridad y eficacia en la aplicación de esta técnica». ■

## TU ESTUDIO DE COCINAS EN CÓRDOBA



[www.trazoscocinas.es](http://www.trazoscocinas.es)

Cita previa 957356828





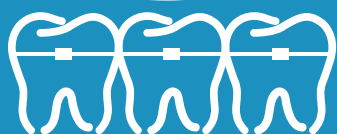
IMPLANTOLOGÍA Y  
ESTÉTICA DENTAL

Dr. Tomás Páez



ODONTOLOGÍA  
GENERAL

Dra. Lourdes Palacios



ODONTOPEDIATRÍA -  
ORTODONCIA - \* invisalign®

Dr. Ignacio Gallego



PERIODONCIA

Dr. Ramón Gallego



Dr. Tomás Páez

CENTRO DENTAL Y ESTÉTICA  
JESÚS Y MARÍA

TU SONRISA,  
NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN

NICA 10368

**957 48 12 31** c/ Jesús María, 6. 4º5 (Junto a Tendillas) | 14003 Córdoba  
[www.centrodentaljesusmaria.es](http://www.centrodentaljesusmaria.es) | [centrodentaljesusmaria@gmail.com](mailto:centrodentaljesusmaria@gmail.com) | [@centrodentaljesusmaria](https://www.instagram.com/centrodentaljesusmaria)



**BOUTIQUE DE MASCOTAS**

• Accesorios de Paseo • Cuencos personalizados • Snacks Naturales •  
• Juguetes • Camas • Complementos • Ilustraciones •

¡Síguenos en Instagram! [@can.perri](https://www.instagram.com/can.perri)



## Expertos alertan sobre el abuso de hipnóticos en el tratamiento del insomnio crónico y apuestan por la terapia cognitivo-conductual

Quirónsalud Córdoba reúne a especialistas en medicina del sueño y atención primaria para abordar los avances más recientes en esta patología

REDACCIÓN

► Profesionales de atención primaria y especialistas en medicina del sueño han participado en una jornada formativa organizada por la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Córdoba, centrada en el manejo del insomnio crónico, un trastorno prevalente que afecta a entre el 10 y el 15% de la población adulta y que conlleva un impacto notable en la salud física, mental y en la calidad de vida de los pacientes. El encuentro ha puesto el acento en un mensaje clave, no todo es insomnio crónico y existe un uso excesivo de hipnóticos, que debe abordarse desde una práctica clínica más rigurosa y actualizada, apostando por la terapia cognitivo-conductual.

La doctora Carmen Gutiérrez, coordinadora de la Unidad del Sueño del hospital y responsable de la jornada, ha subrayado la necesidad de diferenciar el in-

somnio real de otros trastornos del sueño o cambios fisiológicos propios de cada etapa de la vida. Mediante casos clínicos ha ilustrado cómo síntomas que parecen propios del insomnio pueden corresponder a patologías como síndrome de piernas inquietas, trastornos respiratorios del sueño u otros cuadros que requieren tratamientos específicos, por lo que insistió en la importancia de un diagnóstico diferencial preciso desde la primera consulta.

En la sesión se han revisado los criterios diagnósticos actuales, los perfiles que con mayor frecuencia acuden a los centros de salud, así como los avances en estratificación del paciente, lo que permite ajustar mejor el tratamiento y decidir cuándo derivar a las unidades especializadas.

Uno de los puntos centrales de la jornada ha sido el papel de la terapia cognitivo-conductual para el Insomnio (TCC-I), considerada el tratamiento de refe-



rencia por su eficacia a largo plazo. Aunque su aplicación sigue siendo limitada por la falta de profesionales, los especialistas han insistido en la necesidad de impulsarla.

La jornada también ha incluido una revisión del uso racional de hipnóticos, en un contexto en el que España continúa situándose entre los países con mayor consumo. Se ha recalado la importancia de abordar este problema desde la información y la for-

mación, tanto de profesionales como de pacientes, y de promover alternativas no farmacológicas siempre que sea posible.

En esta sesión científica se han revisado las claves para reconocer el sueño normal en distintas etapas de la vida, así como qué situaciones pueden ser fisiológicas y cuáles requieren intervención terapéutica, teniendo en cuenta que el insomnio es uno de los motivos más frecuentes de consulta en atención primaria.

Este encuentro forma parte de una estrategia global de la Unidad del Sueño de Quirónsalud Córdoba para mejorar la calidad asistencial, fomentar la derivación adecuada entre niveles y reforzar la formación continuada en trastornos del sueño, en línea con los estándares nacionales e internacionales.

En la jornada, que ha contado con la participación de especialistas en Neurofisiología, Psiquiatría y Medicina de Familia, se han analizado algunas claves para mejorar la identificación y el abordaje del insomnio desde la práctica clínica diaria, “ofreciendo herramientas útiles para los médicos de atención primaria y los especialistas”, ha destacado la doctora Gutiérrez. Además, los profesionales han tratado los criterios de derivación a las unidades del sueño, así como la coordinación asistencial para una atención integral del paciente con insomnio.

  
**CENTRO MEDICO  
CIUDAD JARDIN**

Laborables de 8'30 a 22'00 horas  
Sábados y festivos de 9'00 a 21'00 horas  
Domingos cerrado

**Les deseamos una  
feliz Navidad**

### · Especialidades médicas

· Se realizan todo tipo de pruebas complementarias de cardiología  
ergometría, ecocardiograma doppler,  
holter tensión y holter ECG

· Técnicas de diagnóstico  
análisis clínicos, radiología general e infantil,  
ortopantomografía, ecografías, mamografía,  
pruebas oftalmológicas, respiratorias y auditivas...

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

· Odontología  
Implantología, conservadora,  
ortodoncia, periodoncia,

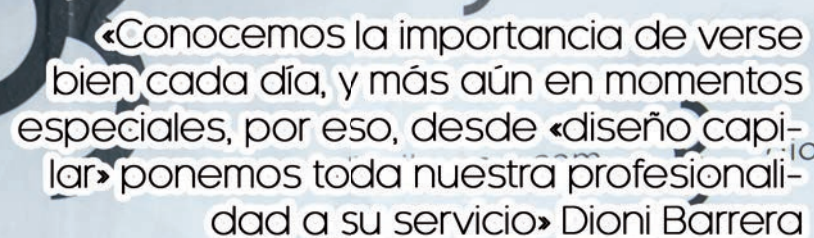
· Medicina estética

Nuevas especialidades.  
Consulte nuestra página web y solicite su cita:  
[www.centromedicociudadjardin.com](http://www.centromedicociudadjardin.com)

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

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





DIONI BARRERA PELUQUERÍA  
CRONISTA SALCEDO HIERRO, 6.  
CÓRDOBA.  
T. 957 486 591

info@dionibarrera.com · dionibarrera.com



# Cuando la Navidad no brilla: salud mental en las fiestas

La presión por ser feliz en diciembre puede convertir estas fechas en un periodo de angustia para muchas personas. Hablamos de un tema tabú que afecta a más cordobeses de lo que imaginamos

REDACCIÓN

► Carmen apaga la televisión. Otro anuncio navideño con familias perfectas, risas y abrazos. Mira por la ventana de su piso en el centro de Córdoba: las luces de la calle brillan, pero dentro de ella solo hay un peso en el pecho. Este será su primer diciembre sin su madre. «Todo el mundo me dice que tengo que estar contenta porque es Navidad», confiesa. «Pero yo solo quiero que pase rápido».

La historia de Carmen no es única. Mientras los escaparates se llenan de luces y las plazas de villancicos, miles de personas en Córdoba y en toda España atraviesan diciembre como quien camina por un túnel oscuro, fingiendo una alegría que no sienten.

## La cara oculta de las fiestas

La Navidad viene cargada de expectativas: reuniones familiares armoniosas, generosidad, alegría desbordante. Pero la realidad es mucho más compleja. Para quienes han perdido a un ser querido recientemente, cada villancico es un recordatorio. Para quienes sufren soledad, las calles llenas de

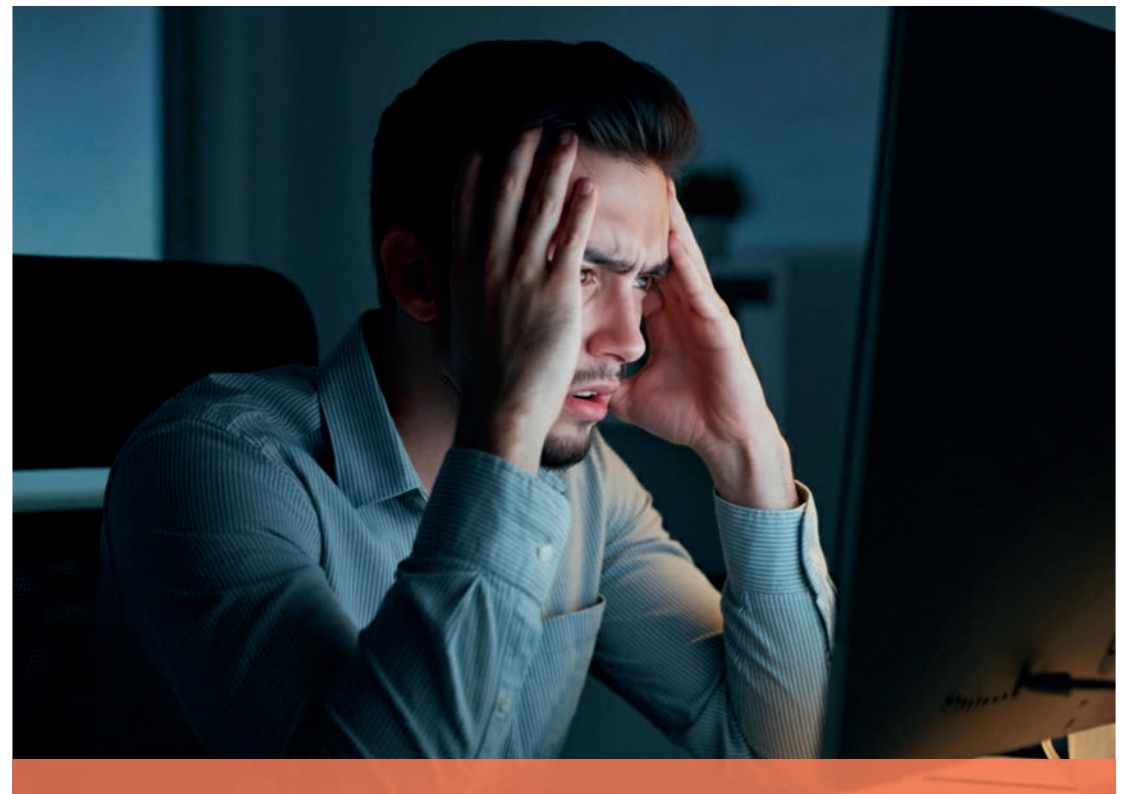
familias felices amplifican su aislamiento. Para quienes atraviesan dificultades económicas, la presión consumista se convierte en una fuente más de ansiedad.

«La Navidad puede actuar como un amplificador emocional», explica cualquier profesional de la salud mental. «Si ya estábamos pasando por un momento difícil, la obligación social de mostrarnos felices genera lo que llamamos *disonancia emocional*: sentimos una cosa, pero debemos aparentar otra. Esto es agotador y puede agravar síntomas de ansiedad y depresión».

Los datos respaldan esta percepción. Diversos estudios señalan un aumento de consultas psicológicas y llamadas a líneas de ayuda durante el mes de diciembre. Los motivos son variados: desde el estrés por la organización de eventos hasta el duelo por ausencias, pasando por conflictos familiares que emergen en las reuniones obligatorias.

## Cuando la familia no es un refugio

No todas las familias son ese lugar cálido y seguro que muestran



las películas navideñas. Para muchas personas, las comidas y cenas familiares son espacios de tensión donde emergen viejos conflictos, se hacen comentarios hirientes o se producen dinámicas tóxicas.

«Hay personas que durante el año logran mantener cierta distancia emocional de entornos familiares complicados», señalan los expertos en terapia familiar. «Pero en Navidad esa distancia desaparece. Te encuentras en una mesa con personas con las que no elegirías pasar tiempo, y además se espera que lo disfrutes».

A esto se suma la presión de mantener las apariencias. Muchas personas sienten que no pueden expresar su malestar porque «es Navidad» y «hay que estar contentos». Esta invalidación de las emociones negativas puede resultar más dañina que el propio malestar inicial.

sensación de soledad precisamente cuando las calles están más llenas. Quienes no tienen familia cercana, quienes han roto recientemente una relación de pareja, quienes han perdido a seres queridos o quienes simplemente no encajan en el modelo social de «familia feliz» pueden sentir que no tienen lugar en estas fechas.

En una ciudad como Córdoba, donde la vida social y familiar tiene tanta importancia, esta sensación puede intensificarse. Ver las terrazas llenas, los grupos de amigos, las familias en los belenes y mercadillos puede hacer que quien está solo se sienta aún más invisible.

## La soledad en medio de la multitud

Paradójicamente, algunas personas experimentan su mayor

## Señales de alarma

Es importante distinguir entre la tristeza pasajera y algo que re-



Dr. José M<sup>a</sup> Cabrera

Especialista en  
Cirugía Plástica  
Reparadora y Estética

647 626 852

Ronda de Los Tejares, 34  
14008 Córdoba





## Estrategias para cuidar la salud mental en diciembre

**Validar las propias emociones.** No estás obligado a ser feliz porque sea Navidad. Está bien sentir tristeza, añoranza, enfado o simple indiferencia. Estas emociones son tan legítimas como la alegría.

**Establecer límites.** No es obligatorio asistir a todos los eventos. Puedes declinar invitaciones o acortar visitas si sientes que te sobrepasan. Un “no” dicho con respeto es un acto de autocuidado.

**Crear nuevas tradiciones.** Si las tradiciones habituales ya no funcionan para ti (por una pérdida, un cambio de circunstancias), está bien inventar nuevas formas de vivir estas fechas que se ajusten a tu realidad actual.

**Reducir expectativas.** Las comidas no tienen que ser perfectas, los regalos no definen el cariño, y no pasa nada si este año es más sencillo o diferente.

**Mantener rutinas básicas.** En medio del caos festivo, conservar horarios de sueño, algo de ejercicio y alimentación regular ayuda a mantener el equilibrio emocional.

**Buscar apoyo.** Hablar con amigos de confianza, familiares comprensivos o profesionales puede aliviar la carga. No estás siendo una molestia; estás cuidándote.

**Limitar redes sociales.** Las imágenes perfectas de Instagram y Facebook son solo una versión editada de la realidad. Compararse con ellas solo aumenta el malestar.

quiere atención profesional. Algunas señales que indican que podríamos necesitar ayuda:

- Sentimientos de desesperanza que persisten más allá de días puntuales
- Aislamiento social progresivo, evitando incluso contactos que antes eran agradables
- Cambios significativos en el sueño o la alimentación
- Pérdida de interés en todas las actividades, incluso las que no están relacionadas con la Navidad
- Pensamientos recurrentes sobre la muerte o autolesiones
- Consumo aumentado de alcohol o sustancias como forma de «aguantar» las fiestas

### Un mensaje final

Si este diciembre no brilla para ti, si las luces de la calle te parecen ajenas, si sientes que estás fingiendo una alegría que no te habita: no estás solo, y no estás haciendo nada mal.

La Navidad no tiene que ser mágica para todo el mundo. A

veces, el mayor acto de valentía es simplemente reconocer cómo nos sentimos realmente y permitirnos atravesar estas fechas a nuestro ritmo, sin culpa.

Y si eres de los afortunados que sí disfruta estas fiestas, quizá este artículo te ayude a comprender que a tu alrededor puede haber personas que están pasándolo mal. Un mensaje sincero preguntando «¿cómo estás de verdad?», una invitación sin presión, o simplemente una presencia comprensiva pueden marcar una diferencia enorme.

La salud mental no entiende de calendarios. Cuidarla es tarea de todo el año, pero en diciembre, con todo su brillo y sus sombras, quizá sea aún más necesario. ■

**Si tú o alguien que conoces está pasando por un momento difícil, no dudes en buscar ayuda. Pedir apoyo no es debilidad; es el primer paso hacia el bienestar.**

dra.  
palomaojel  
CLÍNICA DE MEDICINA ESTÉTICA

Tu clínica de confianza en  
Medicina Estética Facial, Corporal y Láser

*Cuidamos de tu imagen,  
Cuidamos de tu salud*

Calle Bailarina Anna Pavlova S/N  
(Esq. Avnd, Cañito Bazán). 14011 Córdoba  
957 047 124 • 635 344 336

clinicapalomaojel.com





# Escucha a tu intestino: el secreto emocional que nunca te contaron

Tu microbiota y el estado de ánimo: su influencia en tu bienestar emocional



DRA. RAFAELA TORRES  
ESPECIALISTA NUTRICIÓN Y DIGESTIVO

► La conexión entre el intestino y el cerebro ha evolucionado de ser una simple opinión de especialistas a un área de estudio fascinante en la ciencia actual.

Tal y como entendemos hoy día la microbiota intestinal, conocemos que es un ecosistema con billones de microorganismos que viven en nuestro intestino, cumpliendo una función clave en nuestras digestiones y el sistema inmunológico. Tie-

nen una estrecha relación con las emociones, pensamientos y conductas, lo que nos ayuda a comprender la relación que se menciona en numerosos estudios, el llamado eje intestino-cerebro, que está dando un giro de 180 grados a nuestra perspectiva antigua del bienestar emocional.



¿Te has preguntado alguna vez qué es la microbiota? Así aterricé yo en este mundo tan apasionante, cuestionando todo y poniendo en cuarentena todo lo que escuchaba acerca de la microbiota y a día de hoy sigo cuestionando.

La microbiota intestinal es un conjunto de bacterias, virus, hongos, protozoos, y otros microorganismos que habitan en nuestro sistema digestivo.

Aunque pueda parecer extraño, estos microbios son aliados: constituyen un tipo de «órgano adicional» que interviene en funciones esenciales como la digestión, la protección de la barrera intestinal, la regulación del sistema inmunitario y la creación de neurotransmisores. Más del 80% de nues-



trastados químicos que afectan nuestras emociones. Entre el 90 y el 95% de la serotonina se produce en el intestino, además de otras moléculas como dopamina, GABA o noradrenalina.

«La microbiota intestinal es un conjunto de bacterias, virus, hongos, protozoos, y otros microorganismos que habitan en nuestro sistema digestivo»



Y si tengo déficit, ¿cómo me afecta? Con la regulación de la inflamación.

La inflamación crónica leve se asocia con algunos trastornos depresivos.

Cuando existe una disbiosis o desequilibrio intestinal hay inflamación; si le ayudamos a nuestra microbiota con ácidos grasos de cadena corta como butirato podrá recuperar el equilibrio, y por consiguiente tendremos menos pensamientos y emociones

tras defensas se encuentran en el intestino, lo que hace que la microbiota sea un elemento esencial para la salud emocional.

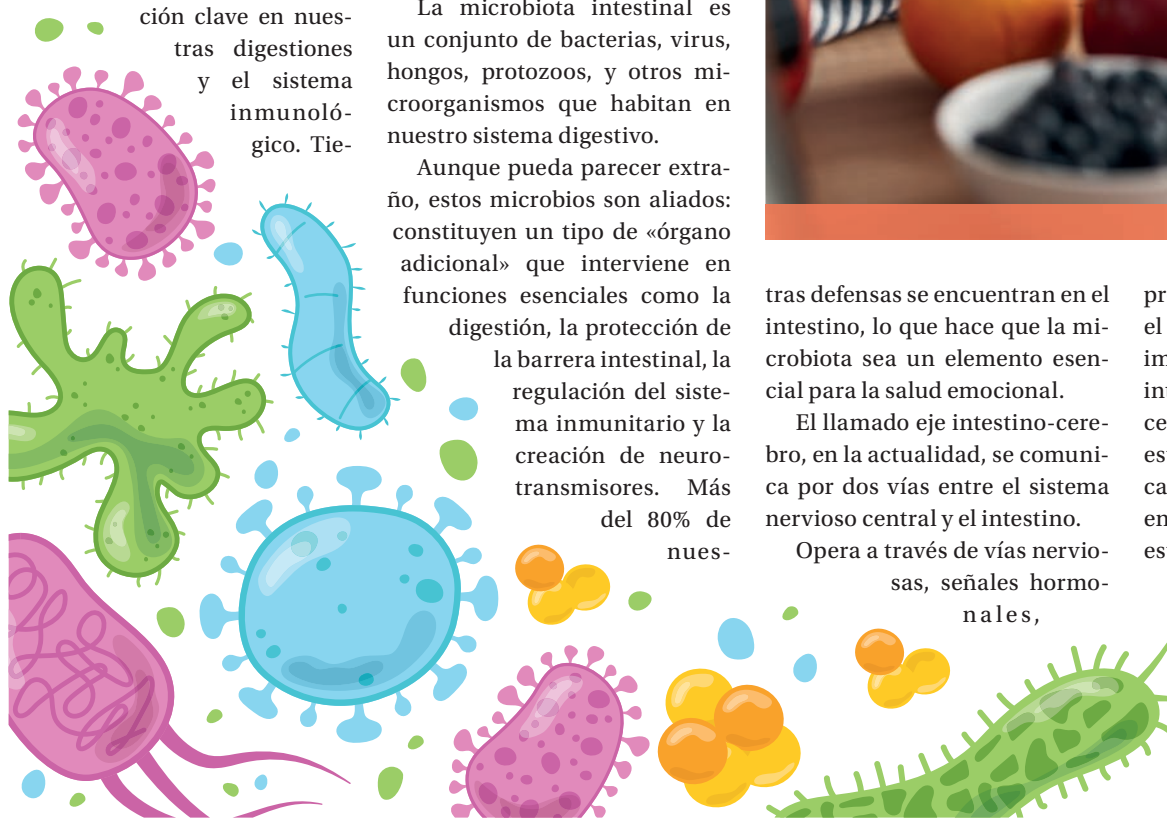
El llamado eje intestino-cerebro, en la actualidad, se comunica por dos vías entre el sistema nervioso central y el intestino.

Opera a través de vías nerviosas, señales hormonales,

productos del metabolismo y el sistema inmunológico. Esto implica que lo que sucede en el intestino puede impactar en el cerebro, y viceversa. Por ello, el estrés emocional puede modificar la digestión, y una mala salud en el intestino puede influir en el estado de ánimo.

Siempre me he preguntado: ¿Cómo afecta la microbiota al estado de ánimo?

Por la producción de neurotransmisores que conectan con ese eje-intestino cerebro. Varias bacterias intestinales generan



## ¿Conoces la nueva web de Córdoba Sana?

Visítanos en [www.cordobasana.com](http://www.cordobasana.com) para estar al día de las noticias de salud y bienestar en Córdoba.



CÓRDOBA SANA  
EL PERIÓDICO CORDOBÉS DE SALUD Y BIENESTAR



que puedan dañar nuestro sistema orgánico.

Si, pero yo tengo mucho estrés y no puedo controlar lo externo, mi trabajo, mi situación familiar, mi ansiedad, muchos de mis pacientes, es su día a día, los hábitos, costumbres y situaciones externas.



¿Cómo podemos modular ese estrés para no perjudicar nuestra microbiota?

Tenéis que entender que la microbiota influye en la respuesta del eje del estrés (HHA), por lo que una microbiota alterada aumenta el cortisol, la llamada hormona del estrés segregada en las suprarrenales, mientras que la microbiota saludable promueve la tranquilidad emocional.



Entonces, ¿qué debemos hacer si tenemos alterada nuestra respuesta eje estrés (HHA)?

Un paradigma de preguntas y respuestas ambiguas que nos hacen no entender nada.

En un lenguaje coloquial, la comunicación o conducto entre

el eje intestino-cerebro, ese conducto se llama nervio vago.

Este se encarga de que haya conexión directa entre el intestino y el cerebro, y hay bacterias que envían señales para que disminuyan están ansiedad, y eleva el estado de ánimo.

«Hay numerosos estudios que han demostrado que personas con poca diversidad bacteriana tienen más estrés y, depresión»

Si nos ceñimos a la evidencia científica, hay numerosos estudios que han demostrado que personas con poca diversidad bacteriana tienen más estrés y, depresión, y al contrario con una gran población bacteriana hay una disminución de esa ansiedad y estado emocional variable.

Cuando eso ocurre, aconsejo aportar a nuestro intestino psicobióticos (probióticos con efectos emocionales), que reducen la ansiedad y el estrés.

Además, mi inquietud por el estudio científico y como mencioné al principio cuestiono y

me hago más preguntas de todo tipo, para llegar a unas conclusiones mas o menos acertadas, aunque todo se transforma como la energía.

Los animales también su microbiota transmite comportamientos emocionales y pueden

a través de estas emociones ayudarnos con su presencia ahí lo dejo en vuestra reflexión.



¿Cuándo sabemos que tenemos disbiosis o desequilibrio intestinal?

Pues existen lo que yo llamo señales de disbiosis que se manifiestan con síntomas, como hinchazón, gases, problemas transito intestinal, cansancio, cambios de humor, ansiedad sin causa aparente, problemas en la piel cutáneas o infecciones frecuen-

tes que pueden darnos pistas de una microbiota desequilibrada.



Quizás te preguntes; ¿Qué puedo hacer para mejorar mi microbiota?

Es importante tener un estilo de vida saludable en la mayor medida posible, con ello, realizar cambios de situaciones que no estén provocando un estrés que dañe el eje intestino-cerebro. Las mejores técnicas que ayudan a mis pacientes a través de respiraciones conscientes, meditación, yoga, entre otras terapias, pero lo más importante es reconocer que tienes ansiedad y la causa.

Si no duermes y consigues el 5º sueño REM a partir de las 2 a 6 de la mañana aproximadamente, todo variará según la persona y sus hábitos, ya que ahí, se repara nuestras células del intestino y nuestro sistema inmunológico se recupera.

Por ultimo y no menos importante, la alimentación consciente e inteligente, lo que yo le llamo nutrición funcional inteligente, si tienes déficit, cubrirlos, como es el caso de la microbiota aportando, más fibra prebiótica (vegetales, semillas, tubérculos, frutos secos, pseudocereales).

Los productos fermentados ayudan a la microbiota, como son el kéfir, chucrut, Kimchi, y algo que conocemos más, el yogur sin lactosa:

Aun así, estos datos son sobre todo opiniones, y no certezas, cada persona es un mundo, y la nutrición de precisión que tanto aconsejo es vital en estos casos, ya que el abordaje multidisciplinar puede ayudar a conseguir muchos logros en nuestra microbiota.

Recuerda darle importancia a tu descanso y no consumas alimentos ultraprocesados y azucarados. ■

Las claves

**El eje intestino-cerebro.** Existe una comunicación bidireccional entre el sistema digestivo y el cerebro a través de vías nerviosas, hormonales, metabólicas e inmunológicas. El estrés afecta la digestión y viceversa.

**Producción de neurotransmisores.** Entre el 90-95% de la serotonina se produce en el intestino, junto con dopamina, GABA y noradrenalina, sustancias clave para las emociones.

**Inflamación y desequilibrio.** La disbiosis (desequilibrio intestinal) genera inflamación crónica asociada con trastornos depresivos. Los ácidos grasos de cadena corta como el butirato ayudan a restaurar el equilibrio.

**El nervio vago.** Actúa como conducto de comunicación directa entre intestino y cerebro, permitiendo que las bacterias envíen señales que reducen la ansiedad.

**Señales de disbiosis.** Hinchazón, gases, problemas intestinales, cansancio, cambios de humor, ansiedad, problemas cutáneos e infecciones frecuentes.

**Recomendaciones.** Gestionar el estrés mediante técnicas de respiración, meditación y yoga; dormir adecuadamente para alcanzar el sueño REM; consumir fibra prebiótica, alimentos fermentados y evitar ultraprocesados; considerar psicobióticos para reducir ansiedad.

Edificio

DOMUS *Brillante*



Promoción de 24 viviendas en bloque. Con viviendas de 2,3 y 4 dormitorios y plazas de aparcamiento y trasteros.

INICIO PREVISTO DE LAS OBRAS EN ABRIL DE 2025

Promueve y construye:

BERCOR S.L

Construcciones Berlanga Cortés

957 47 77 67



Ópalo Arquitectura



# Navidad en Grupo Rosales: combina tradición, sabor y cuidado en la mesa

REDACCIÓN

► Cuando llegan las fiestas, la mesa vuelve a convertirse en el escenario de encuentros, abrazos, recuerdos y delicias para compartir. En Grupo Rosales abrimos las puertas de nuestros restaurantes —**Puerta Sevilla, La Posada del Caballo Andaluz y Taberna La Viuda**— para invitarte a celebrar una Navidad en la que la tradición, el sabor auténtico y la armonía nutricional caminan de la mano.

En **Puerta Sevilla**, por ejemplo, las propuestas navideñas arrancan con un surtido de patés caseros o un *carpaccio* de tomate con canónigos, avellanas cordobesas y pipas de calabaza —ligeros, frescos y con el extra de grasas saludables del aceite de oliva y frutos secos—. A continuación, una opción más contundente como el solomillo asado sobre patatas panadera con salsa de setas ofrece una experiencia reconfortante, ideal para esos almuerzos invernales, pero acompañada de verduras y setas, lo que aporta fibra, minerales y sabor sin excesos.

En **La Posada del Caballo Andaluz** encontramos un menú navideño que sabe a casa: entrantes como salmorejo cordobés con jamón ibérico y huevo duro o berenjenas fritas con miel de caña, combinados con un plato principal a elegir que puede incluir bacalao gratinado sobre fondo de patata al tomillo —una alternativa saludable dentro de la tradición navideña, rica en proteínas



«Desde Grupo Rosales, queremos hacerte una invitación especial: vive la magia de estas fiestas con nosotros, deja que cuidemos de tu mesa y comparte una Navidad que se recuerde por su sabor, su calidez... y su compañía»

y con menos grasa que muchas carnes.

Y en **Taberna La Viuda**, la propuesta navideña une la gastronomía cordobesa con toques creativos: desde berenjenas de huerta fritas o salmorejo/mazamorra individual en los entrantes, pasando por platos principales como sal-

món al papillote con salsa ligera de queso, verduras y pera, o bacalao al palo cortado con pisto casero, hasta opciones de carne como presa ibérica. Entre estas, el salmón o el bacalao resultan especialmente adecuados para quienes buscan equilibrio: pescado con vegetales, rico en proteínas saludables y ácidos grasos beneficiosos.

Las mesas navideñas de Grupo Rosales ofrecen un abanico amplio de sabores y texturas, con platos que respetan la tradición sin renunciar a la moderación y al equilibrio nutritivo. Gracias a su cocina con producto local, verduras frescas, pescados, aceite de oliva y frutos secos, estas celebraciones se convierten en

una invitación al disfrute consciente.

Y por eso, desde Grupo Rosales, queremos hacerte una invitación especial: vive la magia de estas fiestas con nosotros, deja que cuidemos de tu mesa y comparte una Navidad que se recuerde por su sabor, su calidez... y su compañía. ■

**PUERTA SEVILLA**  
TABERNA · RESTAURANTE · CÓRDOBA

**RESTAURANTE**  
957 297 380

**LA VIUDA**  
TABERNA

**TABERNA**  
957 296 905

**LA POSADA DEL CABALLO ANDALUZ**  
CASA DE COMIDAS

**CASA DE COMIDAS**  
957 290 374

en el corazón de San Basilio





# Collection Todoliva

AOVEs de fincas Multivarietales en seto

Emociona tu paladar  
con un mundo de sabores, aromas y colores



Disponibles en cajas de 1, 3, 5 y 6 L

## Collection Aoves Todoliva

La colección completa está formada por cinco extraordinarios **aceites vírgenes extra** monovarietales y un multivarietal. De variados e intensos sabores y aromas frutados, que los hacen únicos y diferentes entre sí. En boca se muestran suaves, ligeros y fragantes. Ideales para degustar y maridar en tu cocina, con tantos platos, como tu imaginación te permita



# Los beneficios saludables del patinaje: **diversión sobre ruedas que transforma tu cuerpo y tu mente**

El patinaje es una actividad completa, social y divertida que combina ejercicio cardiovascular, fortalecimiento muscular y bienestar emocional

REDACCIÓN

► Los beneficios saludables del patinaje: diversión sobre ruedas que transforma tu cuerpo y mente

El patinaje es mucho más que una actividad recreativa o un medio de transporte alternativo. Esta práctica, que ha ganado popularidad en los últimos años tanto entre jóvenes como adultos, se ha convertido en una herramienta excepcional para mejorar la salud física y mental. Lejos de ser solo un pasatiempo nostálgico, el patinaje ofrece una combinación única de ejercicio cardiovascular, fortalecimiento muscular y bienestar emocional que lo posicionan como una de las actividades más completas para mantenerse en forma.

## Un ejercicio cardiovascular de bajo impacto

Una de las principales ventajas del patinaje es su capacidad para proporcionar un entrenamiento cardiovascular intenso sin someter a las articulaciones al castigo que suponen otras actividades como correr. Al deslizarse sobre ruedas, el cuerpo se mueve de forma fluida y continua, lo que eleva el ritmo cardíaco y mejora la circulación sanguínea. Practicado de manera regular, el patinaje puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, controlar la presión arterial y mejorar la capacidad pulmonar.

Los expertos señalan que una sesión de patinaje de intensidad moderada puede quemar entre 300 y 600 calorías por hora, dependiendo del peso corporal y la intensidad del ejercicio. Esto lo convierte en una opción excelente para quienes buscan controlar su peso o simplemente mantenerse activos de una manera más entretenida que las rutinas tradicionales de gimnasio.

## Fortalecimiento muscular integral

El patinaje trabaja múltiples grupos musculares de forma simultánea. Las piernas son las protagonistas: los cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y gemelos se activan constantemente para impulsar y mantener el equilibrio.

Pero no solo las extremidades inferiores se benefician. El core o zona abdominal trabaja intensamente para mantener la estabilidad del tronco, mientras que los brazos y la espalda participan en los movimientos de balanceo que ayudan a mantener el equilibrio.

Esta activación muscular tan completa hace que el patinaje sea un ejercicio de tonificación excepcional. Con el tiempo, los practicantes regulares notan piernas más fuertes y definidas, un abdomen más firme y una mejora general en la postura corporal. Además, al ser un ejercicio progresivo, permite a cada persona avanzar a su propio ritmo, desde deslizamientos suaves hasta movimientos más técnicos y exigentes.

## Mejora del equilibrio y la coordinación

El patinaje requiere un control corporal preciso y constante. Esta necesidad de mantener el equilibrio sobre ruedas mientras se ejecutan movimientos de propulsión y dirección estimula el sistema vestibular y mejora significativamente la coordinación neuromuscular. Estos beneficios son especialmente valiosos a medida que envejecemos, ya que un buen equilibrio y una coordinación desarrollada ayudan a prevenir caídas y lesiones.

La práctica regular del patinaje también mejora la propiocepción, es decir, la capacidad del cuerpo para percibir su posición en el espacio. Esta habilidad no solo es útil sobre los patines, sino que se transfiere a otras actividades cotidianas y deportivas, mejorando el rendimiento general y reduciendo el riesgo de accidentes.

## Beneficios para la salud mental

Más allá de las ventajas físicas, el patinaje ofrece importantes beneficios psicológicos. Como cualquier ejercicio aeróbico, estimula la liberación de endorfinas, las llamadas hormonas de la felicidad, que ayudan a reducir el estrés y la ansiedad. La sensación de libertad que produce deslizarse al aire libre, combinada con el componente lúdico de la activi-



## «El patinaje es un ejercicio de tonificación excepcional»

dad, genera una experiencia placentera que puede mejorar significativamente el estado de ánimo.

Además, el patinaje tiene un componente social importante. Muchas ciudades cuentan con grupos de patinadores que se reúnen regularmente en parques o paseos, creando comunidades donde se fomenta el apoyo mutuo y la camaradería. Esta interacción social contribuye a combatir el aislamiento y fortalece el sentido de pertenencia,

aspectos fundamentales para el bienestar emocional.

## Accesible y adaptable

Una de las grandes virtudes del patinaje es su accesibilidad. No requiere infraestructuras deportivas complejas ni cuotas mensuales elevadas. Con una inversión inicial en patines de calidad y el equipo de protección necesario, cualquier persona puede comenzar a disfrutar de sus

beneficios. Además, se adapta a diferentes niveles de condición física y puede practicarse en solitario o en grupo, al ritmo que cada uno prefiera.

En definitiva, el patinaje representa una opción saludable, divertida y completa para mantenerse activo. Ya sea como actividad principal o complementaria a otras rutinas de ejercicio, incorporar el patinaje en nuestro estilo de vida puede transformar nuestra salud física y mental, demostrando que cuidarse no tiene por qué ser aburrido. Solo hace falta atarse los patines y dejarse llevar. ■

## Las claves

**Ejercicio cardiovascular de bajo impacto.** El patinaje eleva el ritmo cardíaco y mejora la circulación sin dañar las articulaciones. Quema entre 300 y 600 calorías/h.

**Fortalecimiento muscular integral.** Trabaja piernas, glúteos, abdomen, espalda y brazos simultáneamente, tonificando el cuerpo de forma completa.

**Mejora del equilibrio y la coordinación.** Habilidades especialmente importantes para prevenir caídas en edades avanzadas.

**Beneficios para la salud mental.** Libera endorfinas que reducen el estrés y la ansiedad, proporcionando una sensación de libertad y bienestar emocional.

**Componente social.** Fomenta la creación de comunidades de patinadores, combatiendo el aislamiento y fortaleciendo los vínculos sociales.

**Accesible y adaptable.** No requiere instalaciones especiales ni grandes inversiones.





# CONFÍA EN NUESTROS **ENTRENADORES PERSONALES**

Educa tu cuerpo, mejora tu postura y acelera tu rehabilitación con la ayuda de nuestros entrenadores personales. Déjate guiar por expertos y construye tu mejor versión.

*Entrena entre amigos, ven a Club Gym Sierra*

Teléfono: 957 28 07 11 ▼ [www.clubgymsierra.es](http://www.clubgymsierra.es)  
C/ Poeta Luis Cernuda, 13 ▼ Córdoba

*club* **GM** 1987  
**SIERRA**



## En MenteÁgil cuidamos de sus recuerdos. Estas Navidades... ¡regala una mente + ágil! Hablemos de edad, deterioro cognitivo y demencias



► A medida que envejecemos, pueden aparecer pequeños fallos de memoria, despistes o dificultades para concentrarnos. En algunas personas, estos cambios evolucionan hacia un **deterioro cognitivo** leve y, en otros casos, hacia **demencias** como el Alzheimer, la demencia vascular, los cuerpos de Lewy o las frontotemporales. Detectar estos signos a tiempo y trabajar la mente de forma adecuada puede **ralentizar la progresión** y mejorar la calidad de vida.

«Desde 2012, MenteÁgil es un centro pionero en Córdoba especializado en estimulación cognitiva, neuropsicología y envejecimiento activo»

### ¿Qué es la estimulación cognitiva?

La estimulación cognitiva puede entenderse como una auténtica «**gimnasia mental**». Consiste en un conjunto de actividades verbales, escritas y manipulativas diseñadas para mantener o mejorar las capacidades cognitivas, reforzar la funcionalidad diaria y favorecer una mejor conducta y afectividad en personas con deterioro cognitivo.

Independientemente del nivel cultural o educativo, todas las personas se benefician del entrenamiento mental, siempre que los ejercicios estén **adaptados a su nivel y a su situación actual**. Estimular el cerebro es mante-

nerlo activo; es prevenir, fortalecer y acompañar los cambios propios de la edad o de determinadas enfermedades.

### ¿A quién va dirigida la estimulación cognitiva?

La estimulación cognitiva es útil tanto para prevenir como para intervenir. Se dirige a:

- **Personas sanas** que quieren mantenerse activas, mejorar su rendimiento mental y retrasar la aparición de una posible enfermedad neurodegenerativa.
- **Personas con deterioro cognitivo** que necesitan

mantener capacidades y ralentizar su evolución.

- **Personas con demencia** (Alzheimer, vascular, cuerpos de Lewy, frontotemporal...).
- **Personas con daño cerebral adquirido** (ictus, traumatismos, tumores...).
- **Personas con enfermedades neurodegenerativas** como ELA, Parkinson, Huntington, Ataxias o Atrofia muscular espinal.

**MenteÁgil: expertos desde 2012**  
Desde 2012, MenteÁgil es un centro pionero en Córdoba especializado en estimulación cognitiva, neuropsicología y envejeci-

## EL GIMNASIO DE LA MEMORIA

## 1ª SESIÓN GRATUITA LE INFORMAMOS SIN COMPROMISO

### LAS SESIONES PUEDEN SER:

- Individuales o grupales
- En clínica o en el domicilio

### ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- Para mantener una mente activa
- Personas con deterioro cognitivo
- Demencia tipo Alzheimer
- Daño cerebral (ictus, traumatismos...)

### ¡ACTIVA TU CEREBRO!

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

### OTROS SERVICIOS:

- Neurorehabilitación (ictus, daño cerebral...)
- Fisioterapia a domicilio
- Logopedia
- Atención temprana e infantil
- Auxiliares en domicilio y hospitales
- Técnicas de Estudio
- Psicología infantil y adultos

Ronda de los Tejares 19  
(dentro del pasaje de Gran Capitán)

673 74 03 85

menteagil@menteagil.com

www.menteagil.com





## «En MenteÁgil contamos también con un servicio especializado de Trabajo Social, denominado Red Ayudando»

miento activo. Nuestro equipo de neuropsicólogos, gerontólogos y psicólogos clínicos desarrolla intervenciones personalizadas, adaptadas al nivel y necesidades de cada persona.

Nuestra combinación de metodología tradicional, nuevas tecnologías y atención centrada en la persona nos convierte en referentes en estimulación y rehabilitación cognitiva.

### Beneficios de la estimulación cognitiva

Los objetivos y efectos positivos de este trabajo incluyen:

- Mantener las funciones cognitivas dentro de la mayor normalidad posible.

- Fomentar la interacción social, evitando el aislamiento.
- Incrementar la autonomía personal en actividades diarias.
- Mejorar la autoestima y el bienestar emocional.
- Optimizar la calidad de vida del paciente y de su familia.

### ¿Cómo trabajamos en MenteÁgil?

En MenteÁgil utilizamos ejercicios en papel, actividades manipulativas y dinámicas prácticas, adaptando la terapia al nivel de cada persona.

Trabajamos en distintas modalidades:

- **Estimulación cognitiva individual.**
- **Talleres de memoria grupales**, reducidos y homogéneos, que combinan trabajo cognitivo, socialización y actividades manipulativas.
- **Envío de ejercicios al domicilio**, con material personalizado para trabajar en casa de forma autónoma o con apoyo familiar.
- **Estimulación cognitiva a domicilio** para usuarios

que no pueden desplazarse.

- **Sesiones online**, con la misma eficacia que las presenciales, sin necesidad de desplazamiento. Basta con móvil, tablet u ordenador.

### Red Ayudando: servicio de trabajo social en MenteÁgil

En MenteÁgil contamos también con un servicio especializado de Trabajo Social, denominado Red Ayudando, desde el que asesoramos y acompañamos a personas mayores, dependientes y a sus familias.

Nuestro objetivo es ofrecer una orientación completa sobre recursos públicos y privados, ayudas y prestaciones, Ley de Dependencia, coordinación de servicios, organización de cuidados, resolución de trámites y apoyo en situaciones sociales complejas.

Red Ayudando actúa como un trabajador social de referencia, facilitando información fiable, guiando a las familias en cada paso y asegurando que la persona reciba la atención más adecuada según su situación. Un servicio diseñado para aportar tranquilidad, apoyo profesional y una red real de acompañamiento.

### Estas Navidades... regala memoria

Hay regalos que duran un día y otros que acompañan toda la vida. Estas fiestas, te proponemos regalar **estimulación cognitiva para quienes nos han cuidado**, para quienes merecen mantener vivos sus recuerdos, su autonomía y su bienestar. ■

## Consejos de menteágil para cuidar a personas con deterioro cognitivo o alzheimer en navidad

**Mantener las rutinas diarias.** Las rutinas aportan seguridad. Mantener horarios de comida, sueño, paseos y medicación reduce ansiedad y previene desorientación. Evitar cambios bruscos en estas fechas es fundamental.

**Controlar los estímulos del entorno.** Las luces intermitentes, la música alta o los grupos numerosos pueden saturar. Opta por un ambiente tranquilo, música suave, luces fijas y reuniones pequeñas.

**Decorar la casa de forma progresiva.** Evitar cambios repentinos ayuda a la orientación. Coloca la decoración poco a poco, explica lo que haces y evita adornos pequeños que puedan ser peligrosos.

**Usar comunicación sencilla y afectiva.** Habla despacio, con frases breves y claras. Prioriza la conexión emocional. Evita frases que exigen memoria reciente, como “¿te acuerdas de...?”.

**Organizar las reuniones en las horas de mayor bienestar.** Muchas personas están más tranquilas por la mañana o a mediodía. Evitar eventos nocturnos prolongados reduce la agitación vespertina.

**Implicarles en actividades navideñas sencillas.** Participar aumenta su autoestima y sensación de utilidad. Pueden poner servilletas, ordenar adornos, regar una planta o ayudar en pequeñas tareas navideñas.

**Respetar descansos y crear un espacio tranquilo.** Habilitar un “rincón de calma” con sillón cómodo, luz suave y música tranquila permite que puedan retirarse sin sentirse apartados. La fatiga cognitiva es habitual en estas fechas.

**Favorecer la orientación con ayudas visuales.** Calendarios grandes, relojes visibles y recordatorios hablados del día y la actividad ayudan a reducir la desorientación típica de estas fechas tan diferentes.

**Adaptar comidas, ritmos y tiempo en familia.** Mejor platos fáciles de masticar, raciones pequeñas y evitar alcohol. También conviene simplificar la mesa, usar colores contrastados y respetar su tiempo para comer o descansar.

**Validar emociones y mantener expectativas realistas.** La Navidad puede despertar nostalgia o confusión. Acompañar sin corregir, sin discutir y mostrando calma es clave. La prioridad no es que recuerde, sino que se sienta seguro, acompañado y tranquilo.

### MÁS INFORMACIÓN

WWW.MENTEAGIL.COM

673 74 03 85

MENTEAGIL@MENTEAGIL.COM

RONDA DE LOS TEJARES 19

(DENTRO DEL PASAJE DE GRAN CAPITÁN), CÓRDOBA.



Firma invitada



Avencia Arévalo  
Podóloga y enfermera.

La diabetes y el pie: un riesgo que podemos prevenir

► El pie diabético-isquémico aparece cuando la circulación arterial del miembro inferior está comprometida. La sangre no consigue irrigar bien los tejidos y cualquier pequeña lesión puede convertirse en una puerta abierta a infecciones, ulceraciones y complicaciones graves. Las cifras de la prevalencia de la enfermedad son alarmantes, se cree que 1 de cada 8 personas en el mundo es diabético y que hay un tercio de la población que no sabe que padece la enfermedad. El impacto es notable, las personas con diabetes tienen 15 veces más riesgo de amputación que la población general, de estas El 85% de las amputaciones del miembro inferior están precedidas por una úlcera, y hasta un 25% de los pacientes con diabetes desarrollará una úlcera en el pie a lo largo de su vida.

Esta enfermedad tiene dos formas principales, contribuye a este problema.

La DM1 aparece por destrucción autoinmune de las células β, generando una falta total de insulina y la DM2, mucho más frecuente y estrechamente ligada a la obesidad, combina resistencia a la insulina con un deterioro progresivo de su secreción. En España, afecta a aproximadamente el 14% de los adultos, y una parte importante desconoce su diagnóstico.

El tratamiento de las úlceras es complejo y costoso, pero la prevención sigue siendo la herramienta más eficaz. Aunque existen equipos multidisciplinarios con endocrinólogos, cirujanos vasculares y otros especialistas, el podólogo es el principal cuidador del pie y el especialista destinado a detectar antes los signos de riesgo. Una revisión podológica regular podría evitar un gran número de amputaciones en pacientes con diabetes, ya que permite identificar lesiones incipientes antes de que evolucionen.

Conclusión: El pie diabético es uno de los efectos secundarios más frecuentes y graves de la diabetes, pero también uno de los más prevenibles. Una vigilancia estrecha, educación sanitaria adecuada y una intervención precoz —con el podólogo como figura central del cuidado del pie— pueden evitar un gran número de amputaciones y mejorar significativamente la calidad de vida de las personas con diabetes. ■

Agenda saludable

3 y 4 de diciembre

Global Innovation Forum Econatur. Cultivando salud, sembrando bienestar. Palacio de Congresos de Córdoba.

7 de diciembre

Skyrace Córdoba Trail. Parque periurbano «Los Villares»

12-14 de diciembre

Campeonato de España Skate Street. Skatepark Cañero.

14 de diciembre

XII Subida a las Ermitas por la Donación de Órganos

16 de diciembre

Taller de acompañamiento al duelo en Navidad. Jardines de Parque Cruz Conde.

21 de diciembre

XII Carrera “La Cordobaria en Navidad 2025”

31 de diciembre

41ª San Silvestre Cordobesa

Días de salud internacionales en diciembre

1 DÍA MUNDIAL CONTRA EL SIDA	2	3 DÍA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD	4	5	6	7
8	9	10	11	12 DÍA DE LA COBER- TURA UNIVERSAL DE SALUD	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4





Av. del Brillante, 149, Nte. Sierra  
957 27 55 58  
14012 - CÓRDOBA  
[surplantelbrillante@surplant.es](mailto:surplantelbrillante@surplant.es)  
[www.surplant.es](http://www.surplant.es)



## NUEVA TEMPORADA, NUEVO EMPLAZAMIENTO

En VIVEROS INSURPLANT Disponemos de una amplia variedad de plantas ornamentales tanto de interior como de exterior, así como todo tipo de árboles ornamentales y frutales, vivaces, setos, céspedes y productos accesorios que harán de su casa, terraza, finca, jardín o huerto un entorno para disfrutar. Nuestros clientes cuentan con el asesoramiento de expertos profesionales con años de experiencia en este mercado, que le asesorarán sobre las plantas que necesita su espacio.

### LES DESEAMOS UNAS FELICES NAVIDADES

**semillero, plantación interior y exterior, cesp ed artificial, plantaci on automatizada**





# farmacias de guardia



## SÁBADOS

### FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
PLAZA DEL OLIVO, S/N	ZONA CENTRO	ESQUINA A C/EQUIPO 57
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29 *	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SÁNZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46 *	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA C/ ESCRITOR CONDE DE ZAMORA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	GLORIETA HIPERCOR
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
AVDA. DE LAS OLLERÍAS, 11	ZONA CENTRO	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA AVDA. BARCELONA	MERCADO DEL MARRUBIAL
JOSÉ M <sup>º</sup> MARTORELL, 4 *	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
LOPE DE HOCES, 7 *	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	ESQ. PASEO DE LA VICTORIA - JUNTO A LA ZONA
HUERTA DEL RECUERO S/N	ZONA NOREÑA	FARMACIA NOREÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A CARRETERA DEL AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 Y 5 *	ZONA NOREÑA	JUNTO A DEZA
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. GRAN CAPITÁN, 21	ZONA CENTRO	JUNTO AL CORTE INGLES
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12 *	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A MEDINA AZAHARA)
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 9 *	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
DAMASCO, 21 *	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVDA. DEL AEROPUERTO
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437) *	ZONA AEROPUERTO	GLORIETA JUNTO AL SUPERMERCADO PIEDRA

## DOMINGOS

### FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
PLAZA DEL OLIVO, S/N	ZONA CENTRO	ESQUINA A C/EQUIPO 57
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA AVDA. BARCELONA	MERCADO DEL MARRUBIAL
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A CARRETERA DEL AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A MEDINA AZAHARA)

## DE LUNES A VIERNES

### FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQ. TENDILLAS) + + >	ZONA CENTRO	PLAZA DE LAS TENDILLAS (CENTRO)
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
AVDA. RONDA TEJARES, 2 + >	ZONA CENTRO	ESQUINA CON PLAZA DE COLÓN
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
PLAZA DEL OLIVO, S/N	ZONA CENTRO	ESQUINA A C/EQUIPO 57
CONCEPCIÓN, 6 + >	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29 + > >	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SÁNZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8 +	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46 + >	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA C/ ESCRITOR CONDE DE ZAMORA
CARRETERA TRASSIERRA, 41 *	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	GLORIETA HIPERCOR
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
AVDA. DE LAS OLLERÍAS, 11	ZONA CENTRO	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
GLORIETA AMADORA ESQ. ISLA FORMENTERA + >	ZONA ARROYO DEL MORO	FRENTE A MERCADONA
INFANTA DOÑA MARÍA, 5 +	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4 + >	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	FRENTE AL AMBULATORIO BENITO DE BAÑOS
CRUZ CONDE, 21 + >	ZONA CENTRO	ESQUINA A RONDA DE LOS TEJARES
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA AVDA. BARCELONA	MERCADO DEL MARRUBIAL
JOSÉ M <sup>º</sup> MARTORELL, 4 + > >	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
ISLA ALEGRANZA, 10 + > >	ZONA NOREÑA	JUNTO SUPERMERCADO PIEDRA DE AVDA. ISLA FUERTEVENTURA
LOPE DE HOCES, 7 + > >	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	ESQ. PASEO DE LA VICTORIA - JUNTO A LA ZONA
HUERTA DEL RECUERO S/N + >	ZONA NOREÑA	FARMACIA NOREÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
ESPEJO BLANCAS, 2 + > >	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	ESQUINA ALMOGÁVARES (JUNTO AL AMBULATORIO)
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A CARRETERA DEL AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46 + >	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ +	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23 + >	ZONA PARQUE CRUZ CONDE	EXPLANADA - JUNTO A PARQUE INFANTIL
MURCIA, 4 + > >	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	ENTRE AVDA. BARCELONA Y RONDA DE LA MANCA
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 57 + >	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
FRANCISCO PIZARRO, 8 +	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. GRAN CAPITÁN, 21 + >	ZONA CENTRO	JUNTO AL CORTE INGLES
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12 +	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A MEDINA AZAHARA)
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 9 >	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
DAMASCO, 21 + >	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVDA. DEL AEROPUERTO
MANUEL DE FALLA, 6 + > >	ZONA BRILLANTE	JUNTO CAMPING DEL BRILLANTE

- \* PERMANECERÁN CERRADAS EL 6 DE DICIEMBRE.
- > PERMANECERÁN ABIERTAS EXTRAORDINARIAMENTE EL SÁBADO 6 DE DICIEMBRE.
- > PERMANECERÁN CERRADAS EL 8 DE DICIEMBRE.
- + PERMANECERÁN CERRADAS EL 25 DE DICIEMBRE.
- + PERMANECERÁN CERRADAS EL 24 Y EL 31 DE DICIEMBRE.

## FARMACIAS DE GUARDIA EN HORARIO DE 24 HORAS, 7 DÍAS A LA SEMANA

AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO

# Córdoba Sana y todos sus anunciantes te desean unas felices navidades



Queremos felicitar estas fiestas a todos nuestros lectores, quienes mes a mes nos regaláis vuestra confianza y hacéis posible que este proyecto siga adelante. Os deseamos una Navidad llena de salud, momentos agradables y la compañía de quienes más queréis.



Estrenamos nueva imagen para seguir cuidando la tuya

# GOURNAY

## Córdoba +

Dr. Redondo Camacho  
Dra. Giménez Padilla  
Dra. Llorente

+ INJERTO CAPILAR

+ CIRUGÍA FACIAL

+ CIRUGÍA DE MAMAS

+ MEDICINA ESTÉTICA

+ APARATOLOGÍA



Descubre nuestras instalaciones  
**C/ Reyes Católicos 11, Córdoba**





AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA

# *Córdoba es Navidad*

[cordobaesnavidad.es](http://cordobaesnavidad.es)

