

CÓRDOBA SANA

septiembre de 2026 Número 229. El periódico gratuito cordobés de salud y bienestar desde 2004

El Reina Sofía logra que una paciente paliativa vuelva a Honduras	Leo, el robot león que acompaña a los niños en el Reina Sofía	«Cocina saludable no es quitar grasas: es respetar el producto»	Moverse con 67: los deportes que mejor cuidan después de la jubilación
5	10	14	16

centro**auditivo**
campos

Paseo de La Victoria, 41.
Córdoba. **957 29 37 16**

Baja el volumen...
Aumenta tu salud auditiva.

Cuidamos de tu audición con soluciones a medida.

Ortopedia Aeropuerto

www.ortopediaaeropuerto.com

SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1

Tu cerebro también necesita vacaciones del modo alerta

(más información en la página 4)

ALONSO
IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL

Septiembre es un buen momento para dar el paso

La salud bucal también puede ser un nuevo tú. Recupera tu risa, estética y seguridad dental. En Alonso diseñamos cada tratamiento de forma personalizada.

Implantología avanzada

Mejora estética natural

Resultados precisos y duraderos

C/ Cruz Conde, 19 Y 30 TLFNOS.: 957 498 351 - 650 578 118

Cuidarse a cualquier edad

Septiembre devuelve a Córdoba sus rutinas: los horarios, las agendas, los propósitos que el verano había dejado en pausa. Y es buen momento para detenerse en quienes sostienen buena parte de esas rutinas sin aparecer casi nunca en ellas: nuestros mayores.

Conviene decirlo sin rodeos. La tercera edad no es un problema a gestionar; es una infraestructura social. Son los abuelos que recogen del colegio y resuelven conciliaciones imposibles. Son las pensiones que amortiguan la economía de familias enteras. Son el voluntariado de hermandades, asociaciones y centros cívicos. Son la memoria viva de la ciudad, la que sabe cómo eran los patios antes del concurso y por qué esta calle se llama así. Una sociedad que arrincona a sus mayores está renunciando a su mejor capital.

Pero reconocer ese valor obliga a una consecuencia práctica: cumplir años bien no es cuestión de suerte. España está entre los países más longevos del mundo, y el reto ya no consiste en sumar años a la vida, sino vida a los años. La evidencia es tozuda y, por fortuna, poco espectacular: moverse a diario, comer con criterio, dormir lo suficiente, revisar la vista y el oído, mantener las vacunas al día, controlar la tensión, entrenar la cabeza. Y algo quizá más determinante que todo lo anterior: no quedarse solo. La soledad no deseada se ha revelado como un factor de riesgo de primer orden, y es el único que puede empezar a tratarse con una llamada, una visita o una silla más en la mesa.

Este mes, el 21, se celebra el Día Mundial del Alzheimer; el 29, el del Corazón. Dos recordatorios de que envejecer con salud se prepara mucho antes de ser mayor.

Cuidémoslos. Y, de paso, aprendamos de ellos.

Óscar Córdoba Sánchez de Puerta
Director



Director: Óscar Córdoba Sánchez de Puerta.
Colaboran: Javier Chastang Roldán, 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
Síguenos en: @cordobasana y @cordobasanaig



DEPÓSITO LEGAL: CO-92-2015

La frase del mes

«El ejercicio y la temperancia pueden preservar algo de nuestra fuerza juvenil incluso en la vejez».

CICERÓN

Sumario

	Tu cerebro también necesita vacaciones del modo alerta	4	El hospital Reina Sofía de Córdoba logra que una paciente paliativa vuelva a Honduras	5		El Hospital San Juan de Dios trata miomas sin cirugía convencional	6		
Aire acondicionado: cómo usarlo sin dañar tus pulmones	8	Leo, el robot león que acompaña a los niños en el Reina Sofía	10	El Reina Sofía logra el nivel excelente en humanización de ostomías	11	36 mayores atendidos gratis en casa y con respiro familiar	12	Mente y cuerpo sano en la vejez	13
«Cocina saludable no es quitar grasas: es respetar el producto»	14	Moverse a los 67: los deportes que mejor cuidan el cuerpo (y la cabeza) después de la jubilación	16	Red Ayudando: te ayudamos a tramitar la Ley de Dependencia	18	Agenda saludable y la receta del mes	20	Farmacias de guardia	22

SI NO LES HABLAS DE SEXO, LO HARÁN OTROS

La guía imprescindible para hablarles de afectividad y sexualidad sin miedo y sin llegar tarde.

@educarlaafectividad
@toromitolibros





App Mi Quirónsalud

quironsalud.com

Hospital Quirónsalud Córdoba

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



Somos más de 600 **profesionales** cuidando de ti

Somos innovación y **tecnología** de vanguardia

Somos el único hospital de Córdoba avalado por la **Joint Commission International**, la acreditación más importante y exigente del mundo en evaluación sanitaria

Somos Córdoba, somos Quirónsalud

Somos
tu hospital
de confianza



Hospital  **quirónsalud**
Córdoba

Tu cerebro también necesita vacaciones del modo alerta

La dificultad para dejar de revisar el correo o silenciar el móvil durante las vacaciones puede revelar una dependencia emocional del trabajo. La psicóloga clínica de Quirónsalud Córdoba Victoria Rodríguez explica por qué el cerebro necesita tiempo para salir del estado de alerta permanente y cómo facilitar esa transición.

REDACCIÓN

► Revisar el correo sin que haya una necesidad real, sentir ansiedad al alejarse del trabajo o regresar de vacaciones más cansado que al inicio son señales de que algo no funciona bien. Según **Victoria Rodríguez**, jefa de servicio de Psicología Clínica del Hospital Quirónsalud Córdoba, la clave no está en las horas que se pasa conectado, sino en 'el grado de libertad o control que tiene una persona para desconectar'.

El aburrimiento tiene una función reparadora que las pantallas y las tareas laborales impiden durante el tiempo libre.



El síndrome de la desconexión: qué le pasa al cerebro al inicio de las vacaciones

Después de meses respondiendo a correos, reuniones y demandas constantes, el sistema nervioso se acostumbra a funcionar en un estado de alerta elevado. Por eso, el comienzo de las vacaciones no implica una relajación inmediata: el cerebro necesita un periodo de transición para abandonar esa hipervigilancia.

Durante los primeros días pueden aparecer inquietud, nerviosismo, dificultades para dormir, despertares nocturnos, cefaleas, tensión muscular o la necesidad casi automática de

consultar el teléfono. Es lo que se conoce como **síndrome de la desconexión**: el cuerpo empieza a relajarse mientras la mente sigue respondiendo a exigencias laborales que ya no existen.

‘Desconectar no ocurre de forma automática. Igual que necesitamos un tiempo para acelerar, también necesitamos un tiempo para desacelerar’, apunta la especialista, que recomienda vivir esta transición de manera progresiva y sin convertirla en una nueva fuente de presión.

Cuando el trabajo sirve para evitar el silencio interior

La conexión permanente puede tener también una dimensión emocional. En determinadas

personas, mantenerse ocupadas actúa como una estrategia de evitación: el trabajo proporciona estructura y una sensación de control que resulta confortable, especialmente cuando el tiempo libre deja aflorar emociones o preocupaciones que durante el año han permanecido en segundo plano.

Las vacaciones pueden hacer más visibles ciertas dinámicas personales o familiares, precisamente porque desaparecen las demandas externas que mantenían la atención ocupada. En estos casos, seguir pendiente del trabajo no responde solo a obligaciones profesionales, sino a la dificultad para tolerar la desconexión emocional.

El cerebro se acostumbra a la alerta permanente: al inicio de las vacaciones puede aparecer ansiedad, insomnio o tensión muscular.

La psicóloga recuerda además que el aburrimiento tiene una función reparadora: los periodos de baja estimulación permiten al cerebro descansar, procesar experiencias y recuperar recursos atencionales. ‘Cuando llenamos cada momento libre con pantallas, redes sociales o tareas laborales, privamos al cerebro de ese espacio de recuperación’, advierte Rodríguez.

Cómo desconectar de forma progresiva sin generar más ansiedad

Para personas con alta autoexigencia o puestos de gran responsabilidad, pasar de la disponibilidad total al silencio absoluto puede generar más ansiedad que beneficio. La recomendación es reducir progresivamente la disponibilidad y establecer límites claros:

Fijar una única franja diaria y limitada para revisar asuntos urgentes, en lugar de permane-

cer pendiente de las notificaciones. **Desactivar avisos, delegar responsabilidades** antes de comenzar el descanso y comunicar claramente la ausencia son medidas que ayudan a reducir la sensación de obligación permanente.

‘El objetivo no es pasar de estar disponible las veinticuatro horas a desaparecer por completo, sino enseñar al cerebro que no necesita permanecer en alerta constante para que las cosas sigan funcionando’, subraya Victoria Rodríguez.

Una desconexión saludable no consiste únicamente en apagar el móvil. Supone recuperar progresivamente la capacidad de estar presente en lo que no tiene que ver con el trabajo, tolerar los espacios de silencio y permitir que el cerebro abandone el estado de alerta. Solo así el descanso es realmente reparador y permite afrontar la vuelta con más energía y recursos psicológicos. ■

Para saber más...

El síndrome de la desconexión no es un diagnóstico clínico oficial, pero describe un patrón cada vez más frecuente en consulta: la incapacidad para relajarse al inicio de las vacaciones por la hiperactivación mantenida del sistema nervioso durante meses de alta exigencia laboral.

El hospital Reina Sofía de Córdoba logra que una paciente paliativa vuelva a Honduras

El Hospital coordinó el regreso a Honduras de Nohemí, una mujer de 45 años con cáncer avanzado en cuidados paliativos, para que pudiera reunirse con su familia antes de morir y una mejoría inesperada permitió que viajara y hoy camina con andador

REDACCIÓN

► Nohemí llegó a Córdoba gravemente enferma, con una enfermedad oncológica avanzada que requería oxigenoterapia continua, soporte farmacológico paliativo y la había dejado con una movilidad muy reducida. El 19 de marzo de 2026 fue derivada al Equipo de Atención Psicosocial (EAPS) de Córdoba, promovido y financiado por la Fundación 'La Caixa' y gestionado por Fundación DomusVi, donde comenzó un seguimiento interdisciplinar orientado, en un principio, a planificar sus cuidados al final de la vida.

'Llegó a Cuidados Paliativos muy frágil, con una movilidad muy reducida. Ante la mala evolución que se preveía y atendiendo a su deseo de regresar a Honduras, el equipo valoró inicialmente la posibilidad de una repatriación tras el fallecimiento', explica **Jéssica Paz Hidalgo**, trabajadora social del equipo de atención psicosocial del Hospital Reina Sofía a través de Fundación DomusVi.

Una mejoría inesperada cambia el rumbo del caso

Entre finales de marzo y principios de abril, Nohemí experi-



mentó una mejoría clínica que nadie había previsto: su estado se estabilizó, comenzó a tolerar mejor la alimentación y mejoró su situación general. Esto abrió una posibilidad que parecía impensable: organizar su regreso a Honduras en vida para que pudiera reencontrarse con sus hijos, nietos y familiares.

'Lo que comenzó como una intervención orientada a los cuidados al final de la vida terminó convirtiéndose en una oportunidad para cumplir el deseo más importante de la paciente. Ese es, precisamente, el sentido más profundo de unos cuidados paliativos centrados en la persona',

subraya Paz Hidalgo, que también forma parte del grupo de salud del Colegio Profesional de Trabajo Social de Córdoba.

Una coordinación internacional de alta complejidad

Organizar el viaje exigió resolver simultáneamente aspectos clínicos, logísticos y administrativos para garantizar la seguridad de la paciente y la continuidad asistencial durante todo el trayecto. El desplazamiento se realizó en el marco del **Programa de Retorno Voluntario Asistido** del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, gestionado

por la Fundación ACOBE, que facilitó los recursos necesarios para el regreso de Nohemí, su hija acompañante y un médico voluntario de DomusVi que la asistió durante el vuelo.

El traslado terrestre hasta el aeropuerto corrió a cargo de la **Fundación Ambulancia del Deseo**, mientras que **Air Europa** concedió la autorización excepcional y las condiciones técnicas necesarias para el vuelo. La propia Jéssica Paz Hidalgo acompañó a la paciente durante el trayecto entre Córdoba y Madrid. En el aeropuerto tuvo lugar también la sustitución del sistema de oxigenoterapia por el equipo autori-

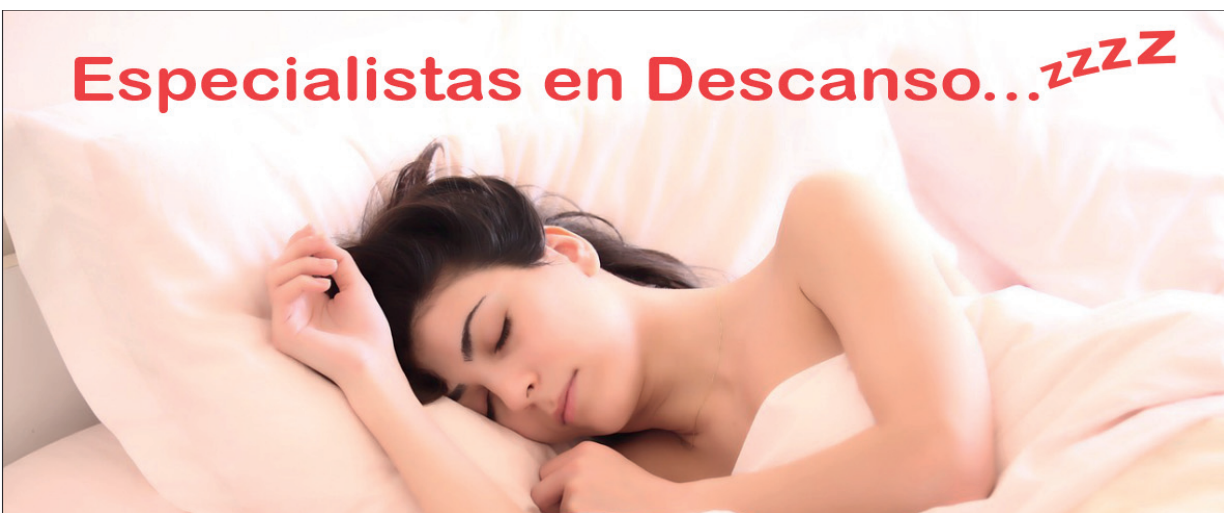
zado para el vuelo, un elemento clave para la viabilidad del desplazamiento.

La coordinación se extendió al país de destino: la **Secretaría de Relaciones Exteriores y Cooperación Internacional de Honduras** gestionó con las autoridades sanitarias la recepción de la paciente, su traslado desde el aeropuerto y la continuidad asistencial. El Cuerpo de Bomberos de Honduras se encargó de trasladarla hasta el centro hospitalario que la recibió.

Hoy camina con andador en Honduras

Nohemí continúa su recuperación en su país, donde ha logrado ponerse de pie y caminar con ayuda de un andador. Para la Unidad de Cuidados Paliativos del Reina Sofía, este caso representa la máxima expresión de un modelo de atención integral centrado en la persona: a los recursos habituales de apoyo médico, psicológico, social y de voluntariado se sumó una compleja estrategia de cooperación internacional que hizo posible cumplir el deseo más íntimo de una paciente en uno de los momentos más difíciles de su vida. ■

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 trata miomas sin cirugía convencional

San Juan de Dios de Córdoba incorpora la radiofrecuencia como tratamiento para los miomas uterinos sintomáticos, una técnica mínimamente invasiva que conserva el útero, no requiere ingreso hospitalario y permite una recuperación más rápida que la cirugía tradicional

REDACCIÓN

► Los miomas uterinos son los **tumores benignos más frecuentes del aparato reproductor femenino**. Se estima que hasta el 70 por ciento de las mujeres pueden desarrollarlos a lo largo de su vida. Aunque en muchos casos no producen síntomas, cuando se manifiestan pueden provocar sangrados abundantes, dolor pélvico, sensación de presión o peso abdominal, alteraciones urinarias e incluso afectar a la fertilidad y a la calidad de vida de las pacientes.

Cómo funciona la radiofrecuencia para tratar los miomas

La técnica consiste en la **aplicación controlada de energía térmica sobre el mioma**, provocando la destrucción progresiva de su tejido y reduciendo su tamaño de forma gradual. Es un procedimiento seguro y altamente efectivo, asociado a una baja tasa de complicaciones y a un mejor postoperatorio.

El jefe del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital, el



doctor Jorge Duro, subraya que 'la radiofrecuencia representa un cambio importante en la forma de tratar determinados miomas sintomáticos, ya que permite actuar directamente sobre el mioma sin necesidad de extirpar el útero y con una agresión

quirúrgica mucho menor para la paciente'.

Alta recuperación y mínima hospitalización

Una de las principales ventajas de esta técnica es que **la mayoría de las mujeres pueden regresar**

a su domicilio el mismo día de la intervención y reincorporarse a su actividad habitual en un plazo notablemente inferior al que requiere la cirugía convencional.

El director médico del centro, el doctor Enrique Cantillo, destaca que la incorporación de esta

técnica 'amplía las opciones terapéuticas disponibles para aquellas mujeres que requieren tratamiento, permitiendo abordajes cada vez más personalizados y menos agresivos'.

Con esta incorporación, el Hospital San Juan de Dios de

La técnica actúa directamente sobre el mioma sin necesidad de extirpar el útero y con una agresión quirúrgica mucho menor.

Córdoba refuerza su apuesta por la **innovación tecnológica** y la incorporación de procedimientos avanzados orientados a mejorar los resultados clínicos, la seguridad de los tratamientos y la calidad de vida de las pacientes. ■

TU ESTUDIO DE COCINAS EN CÓRDOBA



www.trazoscocinas.es

Cita previa 957356828



IMPLANTOLOGÍA, ESTÉTICA DENTAL
Y ODONTOLOGÍA GENERAL
Dr. Tomás Páez

ODONTOLOGÍA GENERAL Y
ENDODONCIA
Dra. Lourdes Palacios

ORTODONCIA-ODONTOPEDIATRÍA
Dr. Ignacio Gallego

PERIODONCIA
Dr. Ramón Gallego



DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTOS
PERSONALIZADOS

FINANCIACIÓN A SU MEDIDA

EXPERIENCIA Y DEDICACIÓN ENCONTRANDO LOS MEJORES RESULTADOS
DE SALUD Y ESTÉTICA PARA NUESTROS PACIENTES

TU SONRISA, NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN

 957 48 12 31

 C/ JESÚS Y MARÍA, 6 - 4º5

 @centrodentaljesusmaria

Aire acondicionado: cómo usarlo sin dañar tus pulmones

El neumólogo del Hospital Quirónsalud Córdoba Luis Manuel Entrenas advierte de que el problema no es el aire acondicionado en sí, sino su uso inadecuado: temperaturas demasiado bajas, cambios térmicos bruscos o filtros sucios pueden irritar las vías respiratorias y agravar el asma y la EPOC

REDACCIÓN

► Con Córdoba registrando algunas de las temperaturas más altas de España, los espacios climatizados se convierten en refugio obligado durante el verano. Sin embargo, pasar de 40 grados en la calle a una habitación excesivamente fría no está exento de riesgos. El aire frío y seco actúa como desencadenante de síntomas respiratorios, especialmente en personas con asma, EPOC u otras enfermedades pulmonares crónicas.

‘Las vías respiratorias son sensibles a los cambios de temperatura y humedad. Una exposición intensa al frío puede provocar irritación, tos, sensación de falta de aire o incluso favorecer un broncoespasmo en pacientes predispuestos’, explica el doctor Entrenas.

Cuánto frío es demasiado frío: la temperatura ideal del aire acondicionado

Los expertos recomiendan mantener una **diferencia de entre 8 y 10 grados como máximo** entre el exterior y el interior climatizado. Entrar y salir repetidamente de ambientes con temperaturas muy diferentes dificulta la adaptación del organismo y puede generar malestar general, además de empeorar los síntomas en quienes ya padecen patologías respiratorias.

El neumólogo es claro: ‘Una persona con una enfermedad respiratoria crónica no debería pasar de un ambiente exterior muy caluroso a una habitación excesivamente fría. Es preferible mantener una temperatura con-

fortable y estable, evitando que el chorro de aire incida directamente sobre el cuerpo’.

El aire acondicionado no provoca infecciones, pero sí puede facilitar sus condiciones

El doctor Entrenas insiste en no demonizar la climatización: **el aire acondicionado no es en sí mismo una causa de infecciones respiratorias**. Sin embargo, una ventilación insuficiente en espacios cerrados facilita la acumulación de partículas y microorganismos. Las recomendaciones de salud pública apuntan a combinar climatización, filtración adecuada y renovación periódica del aire interior.

Un mantenimiento deficiente de los equipos agrava el problema. Los filtros acumulan polvo y otras partículas que, si no se limpian o sustituyen según las indicaciones del fabricante, deterioran la calidad del aire que se respira en el interior.

Dormir con aire acondicionado: recomendaciones para las noches tropicales

Las noches tropicales, frecuentes en Córdoba durante julio y agosto, hacen que el descanso sin climatización sea difícil. El especialista aconseja **enfriar la habitación antes de acostarse y mantener después una temperatura moderada**, en lugar de permanecer toda la noche bajo un flujo de aire frío dirigido directamente al cuerpo.

También recomienda prestar atención a la sequedad ambiental que genera la climatización



El problema no es usar aire acondicionado, sino hacerlo con temperaturas demasiado bajas, cambios bruscos o equipos sin mantenimiento correcto.

y mantener una hidratación adecuada durante las horas de sueño.

En el coche, el error más común: las toberas apuntando a la cara

El habitáculo del vehículo es uno de los lugares donde se produce con más frecuencia una exposición intensa al aire frío. Tras horas al sol, la tentación es poner el climatizador al mínimo y dirigir todas las salidas de aire hacia el cuerpo.

El neumólogo recomienda ventilar primero el vehículo y después aplicar el aire acondicionado de forma progresiva, **sin orientar las toberas hacia la cara, el cuello o el pecho**. Esta precaución cobra especial importancia en trayectos largos, cuando la exposición puede prolongarse durante horas. Además, la exposición directa y prolongada a corrientes frías puede favorecer contracturas y molestias musculares en cuello, hombros y espalda.

El objetivo: climatización como herramienta de salud, no como fuente de molestias

‘En verano no tenemos que elegir entre pasar calor o exponernos a un aire acondicionado excesivamente frío. La clave está en encontrar un punto de equilibrio: una temperatura confortable, evitar los cambios bruscos, no permanecer bajo el chorro de aire y cuidar la calidad del aire que respiramos’, concluye el doctor Entrenas.

Utilizado correctamente, el aire acondicionado es una **herramienta fundamental para proteger la salud durante los episodios de calor extremo**, especialmente para las personas más vulnerables: mayores, niños y quienes padecen enfermedades respiratorias o cardiovasculares crónicas. ■

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.

Leo, el robot león que acompaña a los niños en el Reina Sofía

El Reina Sofía de Córdoba incorpora a Leo, un robot con forma de león pensado para reducir el miedo y la ansiedad de los pacientes pediátricos. La mascota tecnológica puede contar cuentos, cantar, visitar habitaciones y acompañar a los niños hasta el quirófano

REDACCIÓN

► La iniciativa se enmarca en la programación del **50 aniversario del hospital** y en su Plan de Humanización, con el que el centro refuerza una atención más cercana que tiene en cuenta el bienestar emocional de los menores y sus familias.

El nombre del robot no es casual. El hospital ha querido hacer un guiño a los **robots quirúrgicos Da Vinci** con los que ya cuenta el centro, bautizados así en honor a Leonardo da Vinci. Leo recupera esa referencia de forma cercana y divertida para acercarla a los más pequeños.

Presentación con helados y peluches en el Materno Infantil
El acto de presentación tuvo lugar en el parque ubicado a la entrada del **Hospital Materno Infantil** y contó con la participación del equipo directivo, responsables asistenciales y profesionales del área pediátrica.

El Servicio de Alimentación y Cocina instaló un puesto de helados saludables para refrescar a pacientes y familiares. Además, el hospital repartirá **peluches del doctor Leo** entre los niños y niñas hospitalizados como recuerdo del 50 aniversario.



Leo puede acompañar a los niños hasta el quirófano, visitar la UCI, contar cuentos y cantar el cumpleaños feliz con 12 horas de autonomía.

Qué puede hacer Leo por los pacientes pediátricos

Leo puede acompañar a los menores en recorridos por el hospital —incluido el camino a quirófano—, acercarse a sus habitaciones, realizar visitas a la UCI, contar cuentos, reproducir canciones, cantar

el cumpleaños feliz y transportar pequeños regalos como peluches o libros. Su uso es exclusivamente **lúdico y de acompañamiento**: no realiza funciones clínicas ni asistenciales.

La directora de Enfermería, **Rocío Segura**, ha destacado que

‘cuando un niño viene al hospital, entra en un entorno que puede generarle incertidumbre o miedo. Con iniciativas como esta queremos introducir elementos de juego, sorpresa y diversión que ayuden a normalizar esa experiencia y a hacerla más llevadera también para sus familias’.

El jefe del Servicio de Pediatría, **José Rumbao**, ha subrayado el valor terapéutico del juego: ‘Todo aquello que contribuya a reducir la tensión, romper la rutina de un ingreso o hacer más amable una prueba supone una ayuda para que el menor viva ese momento de una manera más positiva’.

Datos relacionados

Autonomía. Leo dispone de 12 horas de autonomía y navegación autónoma con tecnología LiDAR.

Accesorios. El robot cuenta con pantalla táctil de 11,6 pulgadas, altavoces y compartimentos para transportar regalos.

Regalo. Los niños hospitalizados recibirán un peluche réplica del doctor Leo como recuerdo del 50 aniversario del hospital.

Tecnología LiDAR y 12 horas de autonomía

Desde el punto de vista técnico, Leo cuenta con **navegación autónoma mediante tecnología LiDAR**, visión estereoscópica y sensores que le permiten detectar y evitar obstáculos. Dispone de una pantalla táctil de 11,6 pulgadas, altavoces y compartimentos para transportar objetos pequeños. Su autonomía alcanza las **12 horas**, lo que le permite acompañar a los pacientes a lo largo de toda una jornada hospitalaria.

La incorporación de Leo ha sido posible gracias a la colaboración de **Sena Robotics e Innova Robotics**. ■

Dr. José M^a Cabrera

**Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética**

647 626 852

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba



Más información

El Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba celebra en 2026 su 50 aniversario. El centro cuenta ya con robots quirúrgicos Da Vinci para cirugía mínimamente invasiva y desarrolla un Plan de Humanización que incluye actividades motivacionales para pacientes pediátricos y sus familias.

El Reina Sofía logra el nivel excelente en humanización de ostomías

La Consulta de Ostomías del Reina Sofía ha alcanzado el nivel excelente en la certificación de Buenas Prácticas de Humanización, la máxima categoría posible, solo cinco consultas de toda España han logrado este reconocimiento en una convocatoria con 57 candidaturas

REDACCIÓN

► El reconocimiento lo otorga el **Proyecto HU-CI junto a AENOR**, a través de un proceso de evaluación basado en un manual de 64 buenas prácticas avalado por la Sociedad Española de Enfermería Experta en Estomaterapia, la Federación de Asociaciones de Personas Ostomizadas de España (FAPOE) y la Asociación Española de Enfermería en Urología (ENFURO).

La consulta cordobesa ha certificado el **cumplimiento del cien por cien de las prácticas obligatorias** y de más del 80% de las prácticas esenciales y deseables, lo que le ha permitido alcanzar el máximo nivel posible de esta certificación.

Guías para pacientes

Entre las iniciativas desarrolladas destacan dos guías dirigidas a pacientes y familiares: **‘Una nueva situación’**, pensada para



facilitar el primer acercamiento a la ostomía, y **‘Aprender a vivir con una ostomía’**, con información práctica sobre el cuidado del estoma y la recuperación de la vida cotidiana.

La consulta también ha incorporado un **baño específico para personas ostomizadas**, que mejora la privacidad, el confort y la accesibilidad. El espacio se ha

personalizado con elementos que refuerzan la identidad del equipo, como un decálogo de humanización.

‘El mural de la vida’

Actualmente en desarrollo, esta iniciativa reunirá fotografías de pacientes veteranos realizando actividades cotidianas como practicar deporte, trabajar, via-

jar o disfrutar de la familia. Su objetivo es transmitir esperanza y confianza a quienes acaban de recibir una ostomía.

La jefa de bloque de Cirugía General y Digestivo, **Pilar López**, subraya que ‘situamos al paciente en el centro del cuidado, garantizando una atención más amable y acompañándole en su nueva etapa’. La consulta

acumula más de **tres décadas** ofreciendo educación sanitaria, seguimiento especializado, prevención de complicaciones y apoyo emocional.

Referente nacional

Gabriel Heras, director de Proyecto HU-CI, destacó que el hospital cordobés ‘se ha convertido en la segunda consulta de ostomías escrita con H de Humano en Andalucía’. Por su parte, **Carolina Soto**, mánager de sanidad y salud de AENOR, señaló que este nivel excelente ‘evidencia un compromiso sólido con la implantación de prácticas que favorecen la autonomía, el acompañamiento y el bienestar de las personas ostomizadas’.

Este reconocimiento consolida la trayectoria del Hospital Universitario Reina Sofía y lo posiciona entre los centros españoles de referencia en la humanización de la atención a pacientes con ostomías. ■

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



actualidad sanitaria

CÓRDOBA SANA

36 mayores atendidos gratis en casa y con respiro familiar

El Hospital San Juan de Dios ha beneficiado ya a 36 mayores a través de sus programas 'Mayores Cuidados' y 'Respiro Familiar', que ofrecen atención domiciliaria temporal y alojamiento gratuito para personas dependientes, aliviando también la carga de sus cuidadores

REDACCIÓN

Atención domiciliaria personalizada para mayores de 65 años

► El programa 'Mayores Cuidados' proporciona atención domiciliaria temporal a personas mayores de 65 años con dificultades para desarrollar de forma autónoma las tareas básicas de la vida diaria. Desde su puesta en marcha, 16 personas se han beneficiado de este recurso completamente gratuito. La edición actual, iniciada el 15 de junio,



Al final unas 40 personas habrán sido atendidas, la edición actual finaliza el 30 de septiembre

permanecerá activa hasta el 30 de septiembre.

Profesionales técnicos en cuidados auxiliares de enfermería (TCAE) prestan apoyo personalizado en higiene, alimentación, control de medicación, acompaña-

miento y estimulación física y cognitiva. La intervención está coordinada desde la Unidad de Trabajo Social del Hospital, que evalúa las necesidades de cada usuario y adapta la atención a su situación personal y grado de dependencia.

Un descanso necesario para los cuidadores

El programa 'Respiro Familiar' ofrece alojamiento temporal y gratuito a personas mayores dependientes, permitiendo que sus familiares y cuidadores dispongan de un periodo de descanso o puedan conciliar mejor sus responsabilidades personales, laborales y familiares. Hasta la fecha, 20 personas se han alojado en el Hospital gracias a esta iniciativa. Durante agosto está prevista la incorporación de cuatro nuevas personas.

Las personas acogidas reciben atención integral por parte de los profesionales del centro, además del acompañamiento del voluntariado y la Comunidad de Hermanos. El programa está dirigido a personas mayores de 65 años con elevada necesidad de cuidados, pertenecientes a familias con capacidad económica limitada y derivadas desde servi-

cios sociales y entidades colaboradoras.

Financiación y cuarta edición consecutiva

Ambos proyectos, que cumplen su **cuarta edición**, están subvencionados con cargo a la asignación tributaria del 0,7 % del IRPF, gestionada por la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad de la Junta de Andalucía. Con estas iniciativas, el Hospital mantiene su apuesta por una atención centrada en la persona que trasciende el ámbito estrictamente sanitario para dar respuesta a necesidades sociales cada vez más presentes.

Ambos programas se suman a otras acciones de la **Obra Social Hermano Bonifacio** orientadas a combatir la soledad no deseada y fomentar una atención integral que responda a las necesidades físicas, emocionales y sociales de las personas mayores. ■

CENTRO MEDICO CIUDAD JARDIN

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

• 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

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

Mente y cuerpo sano en la vejez

La dieta mediterránea y la dieta MIND protegen el cerebro en la edad avanzada: omega-3, antioxidantes y control de azúcares frente al deterioro cognitivo



RAFAELA TORRES
ESPECIALISTA NUTRICIÓN Y DIGESTIVO

► El envejecimiento es un proceso inevitable, pero la pérdida de las facultades cognitivas no tiene por qué serlo.

Aunque el Alzheimer y otras demencias tienen componentes genéticos, la ciencia demuestra que la nutrición juega un papel crucial en la protección del cerebro, actuando como un verdadero escudo contra el deterioro neurológico en la edad avanzada.

Nutrientes que ayudan a blindar la memoria

El cerebro envejecido es especialmente vulnerable a la inflamación

y al estrés oxidativo. Para combatirlos, la dieta mediterránea y su variante específica para el cerebro, la dieta MIND, se han consolidado como las estrategias más eficaces. Ninguna exige renuncias drásticas: se apoyan en productos frescos y de temporada, y su eficacia está en la constancia.

El primer aliado son las grasas saludables. El cerebro está compuesto en gran parte por grasas. Los ácidos grasos Omega-3, presentes en el pescado azul (sardinas, salmón), las nueces y el aceite de oliva virgen extra, son fundamentales para mantener la flexibilidad de las membranas neuronales y mejorar la conexión sináptica.

A ellas se suman los antioxidantes y polifenoles. Las frutas de color oscuro, como los arándanos y las moras, así como las verduras de hoja verde (espinacas, col rizada), contienen com-

Nutrientes que ayudan a blindar la memoria en personas de edad avanzada

Grasas saludables. El cerebro está compuesto en gran parte por grasas. Los ácidos grasos Omega-3, presentes en el pescado azul (sardinas, salmón), las nueces y el aceite de oliva virgen extra, son fundamentales para mantener la flexibilidad de las membranas neuronales y mejorar la conexión sináptica.

Antioxidantes y polifenoles. Las frutas de color oscuro, como los arándanos y las moras, así como las verduras de hoja verde (espinacas, col rizada), contienen compuestos que frenan el envejecimiento celular y limpian las toxinas que se acumulan en el tejido cerebral.

Control de azúcares. Reducir los ultraprocesados y azúcares refinados es vital. El exceso de glucosa en sangre daña los vasos sanguíneos que alimentan al cerebro, acelerando el declive cognitivo.

El estilo de vida que despierta las neuronas

Alimentar la mente va más allá del tenedor. Mantener una rutina activa es el complemento indispensable: el ejercicio físico regular bombea oxígeno directamente al cerebro, estimulando la neurogénesis.

Para las personas de edad avanzada. Tener actividades sociales les despierta su capacidad neurológica.

puestos que frenan el envejecimiento celular y limpian las toxinas que se acumulan en el tejido cerebral.

El tercer frente es el control de azúcares. Reducir los ultraprocesados y azúcares refinados es vital. El exceso de glucosa en sangre daña los vasos sanguíneos que alimentan al cerebro, acelerando el declive cognitivo. Es, además, donde los pequeños cambios cotidianos rinden más beneficio con menos esfuerzo.

El estilo de vida que despierta las neuronas

Alimentar la mente va más allá del tenedor. Mantener una ru-

tina activa es el complemento indispensable: el ejercicio físico regular bombea oxígeno directamente al cerebro, estimulando la neurogénesis. No hace falta un entrenamiento exigente; caminar a buen paso a diario ya activa ese riego. Y en las personas de edad avanzada, mantener actividades sociales despierta su capacidad neurológica.

La conexión intestino-cerebro es bidireccional. Cuidar la microbiota intestinal con alimentos fermentados y fibra también ayuda a regular la inflamación que afecta a las neuronas.

Cumplir años con una mente ágil y lúcida es posible. Adoptar

El exceso de glucosa en sangre daña los vasos sanguíneos que alimentan al cerebro

una alimentación consciente y un estilo de vida activo en la madurez es la mejor inversión para proteger nuestros recuerdos y nuestra autonomía. ■

ESPECIALÍZATE. AVANZA.
TRANSFORMA TU FUTURO.

**Máster en Nutrición Aplicada,
Microbiota, Hormonal y Peso**

Inscríbete ya en nuestro máster online

Certificado por



Máster multipremiado



Dra Rafaela Torres
CEO de CombiClinic

Incluye

- ✓ 100% online
- ✓ Software clínico
- ✓ Prácticas online
- ✓ Bolsa de empleo
- ✓ 60 CTS propios



formacion.combiclinic.es



info@combiclinic.es



744 636 498

Xenogene



formacion_combiclinic

«Cocina saludable no es quitar grasas: es respetar el producto»

Llegó al oficio por casualidad, un verano en Zahara de los Atunes, y ha pasado por las cocinas de Dani García, La Candela Restò o Beso Beach y ahora se estrena al frente del restaurante de San Basilio, que ha reabierto tras una reforma integral de su cocina

ÓSCAR CÓRDOBA

► ¿Dónde se formó y cómo llegó a la cocina profesional?

Llegué a la cocina casi por casualidad. Trabajaba en hostelería desde los 16 años, sobre todo como camarero y en el mundo de la noche, hasta que un verano surgió una vacante en la cocina de un restaurante italiano en Zahara de los Atunes. Me fui buscando vivir algo diferente y aquello me atrapó. Me enamoré del oficio, del esfuerzo, del compañerismo, de la intensidad de los servicios y de esa vida un poco loca y salvaje del cocinero. Sentí que había encontrado mi sitio.

Desde entonces mi formación ha sido fundamentalmente cocinar, viajar y no dejar de aprender. He pasado por cocinas muy diferentes: Amaltea, La Candela Restò con Samy Alí Rando, Grupo Casa Remigio, proyectos de Grupo Dani García, Menorca o Beso Beach Formentera. Cada una me enseñó algo: producto, técnica, organización, volumen, disciplina o creatividad.

¿Qué le convenció para aceptar: la cocina nueva, el proyecto o la casa?

Lo primero fue la casa. Puerta Sevilla y San Basilio forman parte de mi vida desde niño. Mis padres viven a dos calles, estudié en el barrio y he venido aquí a comer con mi familia durante distintas etapas de mi vida.

Después conocí a Elena, Ana, Paco y, sobre todo, a Alberto Rosales. Con él hubo mucha sintonía y algo fue decisivo: la libertad que me han dado para ser yo mismo, crear y crecer aquí como cocinero. Alberto me habló de que este pudiera ser «el proyecto de mi vida». Y después encontrar-



te una cocina completamente nueva y con este nivel de equipamiento es el sueño de cualquier cocinero. Pero la cocina fue la guinda; me convencieron la casa, las personas y el proyecto.

¿Entró usted antes, durante o después de la obra? ¿Ha podido decidir sobre la distribución y la maquinaria?

Me incorporé con la obra iniciada y con una cocina que llevaba mucho tiempo diseñándose junto a Kitchen Consult. Me encontré un proyecto prácticamente redondo, aunque sí he podido participar en muchas decisiones finales de maquinaria, menaje, vajilla y organización.

Ahora tenemos algo fundamental: infraestructura y capital humano al mismo tiempo. Somos un equipo joven que ha conectado muy rápido, también

«Cocina saludable no es solamente quitar grasas o contar calorías, sino cocinar con producto real»

con sala. Yo les digo que nos han dado un Ferrari y ahora tenemos que aprender a pilotarlo juntos.

¿Qué maquinaria nueva ha entrado y qué permite hacer hoy que antes era imposible?

Más que incorporar máquinas, se ha diseñado una cocina completa para trabajar con precisión y organización: hornos Rational y mixto, abatidor, vacío, Pacojet, Thermomix, baños María, *fry-tops*, freidoras independientes para sin gluten, frío bajo cada partida, cámaras y una extracción a medida, entre otros equipos.

Eso nos da mucho más control

sobre cocciones, temperaturas, conservación, texturas y producción. Pero hay algo que tengo muy claro: la tecnología tiene que estar al servicio del producto y del sabor, no al revés.

¿Qué es lo primero que notará un cliente que venía comiendo aquí desde hace años?

Notará una evolución, pero seguirá reconociendo Puerta Sevilla. Mi cocina parte mucho de la cocina de antaño: buenos fondos, sofritos lentos, reducciones y cocciones al chup-chup... Producto, fuego, tiempo y paciencia para extraer sabor.

Después podemos incorpo-

rar técnicas actuales, pero sin convertirlas en protagonistas. La técnica no debe verse en el plato; debe notarse en el resultado. A veces innovar será reinterpretar una receta y otras, simplemente, cocinarla mejor. Muchas veces, menos es más.

¿Qué platos nuevos ha introducido ya y cuáles tiene en el cajón?

Llevamos muy poco tiempo, así que primero hemos querido entender la casa: revisar la carta, recuperar platos importantes de Puerta Sevilla y trabajar producto y proveedores. Queremos potenciar pescado de calidad, producto cordobés y de temporada, y dar mucha más importancia al postre de restaurante.

En el cajón hay muchísimo: herencia mozárabe y sefardí, cocina vegetal, fermentaciones y puentes con otras culturas. Hay gazpacho con kimchi, codornices con aceitunas y limón, puntillitas con alcauciles, habas y menta, atún, arroces... Pero no queremos sacar cosas por sacar. Cada plato llegará cuando tenga sentido y esté realmente bueno. Al final, el objetivo es que el cliente coma rico y quiera volver. ■

Lee la entrevista completa en cordobasana.com



PUERTA SEVILLA
TABERNA · RESTAURANTE · CÓRDOBA

RESTAURANTE
957 297 380

LA VIUDA
TABERNA

TABERNA
957 296 905

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

Moverse a los 67: los deportes que mejor cuidan el cuerpo (y la cabeza) después de la jubilación

Septiembre es mes de propósitos también para quienes ya no vuelven a la oficina. A partir de los 67, el ejercicio deja de ser una recomendación estética para convertirse en el tratamiento más eficaz y más barato contra la pérdida de autonomía

REDACCIÓN

► Durante décadas, el consejo médico a las personas mayores fue el de la prudencia: no forzar, no cargar peso, evitar sustos. Hoy la geriatría dice casi lo contrario. La inactividad —no la edad— es la principal responsable de que un cuerpo de setenta años pierda fuerza, equilibrio y capacidad para valerse por sí mismo. Y lo que se pierde por no moverse se puede recuperar moviéndose, incluso muy tarde: hay estudios clásicos que documentaron ganancias de fuerza notables en personas de más de noventa años tras ocho semanas de entrenamiento supervisado.

El fenómeno tiene nombre: **sarcopenia**, la pérdida progresi-

No se trata de correr más rápido ni de levantar más peso, sino de conservar la fuerza necesaria para seguir haciendo la vida de siempre.

va de masa y potencia muscular que arranca hacia los 50 años, se acelera después de los 70 y explica buena parte de las caídas, las fracturas de cadera y los ingresos hospitalarios que marcan un antes y un después en la vida de muchos mayores. Una de cada tres personas de más de 65 años sufre al menos una caída al año. La mayoría son evitables.

La receta oficial

La Organización Mundial de la Salud actualizó en 2020 sus recomendaciones para mayores de 65 años, y son sorprendentemente concretas: entre

150 y 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada —caminar rápido, nadar, pedalear, bailar—, trabajo de fuerza al menos dos días por semana, ejercicios de equilibrio al menos tres días y reducir en lo posible el tiempo sentado.

La traducción práctica es sencilla: caminar todos los días está muy bien, pero caminar solo no basta. Un paseo diario mantiene el corazón, pero no evita que las piernas pierdan la fuerza necesaria para levantarse del sofá sin ayuda ni entrena la capacidad de reaccionar ante un tropiezo.

Los que mejor funcionan

Caminar rápido y marcha nórdica encabezan la lista por accesibilidad y bajo riesgo; la versión con bastones reparte la carga y va especialmente bien a quien tiene molestias de rodilla o cadera. **La natación y el aquagym** descargan las articulaciones y permiten trabajar con seguridad con artrosis, sobrepeso o prótesis. **La bicicleta**, estática o en llano, protege las rodillas: en Córdoba, los carriles de la ribera permiten recorridos largos sin desnivel ni tráfico.

Pero el ejercicio con mayor retorno en autonomía es **el trabajo de fuerza**: máquinas guiadas, gomas elásticas o el propio peso corporal, dos sesiones semanales. Es también el que más rechazo genera, por un prejuicio cultural persis-



tente: el gimnasio no es cosa de jóvenes.

A ellos hay que sumar **el taichí**, probablemente la actividad con más evidencia acumulada en prevención de caídas, y **el baile**, que combina aeróbico, coordinación, memoria y vida social en la misma sesión. Los **deportes de raqueta**

El músculo perdido por no moverse se recupera moviéndose, incluso muy tarde: hay ganancias documentadas pasados los noventa años.

—pádel, tenis en dobles, pickleball— son excelentes con base previa y precaución en los cambios bruscos de dirección.

Lo que no se ve en la báscula

El beneficio cardiovascular es el más citado en consulta, pero a estas edades hay otros tres que pesan igual o más. El **cognitivo**: la actividad física regular

es hoy uno de los pocos factores modificables con evidencia sólida frente al deterioro cognitivo. El **ánimico**: en cuadros leves, el ejercicio moderado tiene un efecto antidepresivo comparable al de algunos tratamientos. Y el **social**: la jubilación suele traer una contracción brusca del círculo de relaciones, y un grupo de gimnasia o una clase de baile funcionan como antídoto contra la soledad no deseada, que es en sí misma un factor de riesgo para la salud.

En Córdoba, el Instituto Municipal de Deportes mantiene junto a Servicios Sociales un programa de actividad física para mayores repartido por barrios, y los centros de participación activa ofrecen actividades a precios simbólicos. Septiembre, con el inicio de temporada, es el momento natural para inscribirse. ■





VIVE MÁS SANO ENTRENA CON NOSOTROS

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
C/ Poeta Luis Cernuda, 13 ▼ Córdoba

club **GYM** 1987
SIERRA

Red Ayudando: te ayudamos a tramitar la Ley de Dependencia

Red Ayudando, el servicio dirigido por la trabajadora social y gerontóloga Marta Gil, acompaña a las familias en todo el proceso de la Ley de Dependencia, desde la primera consulta hasta la resolución final del expediente

REDACCIÓN

► Cuando una persona mayor o en situación de dependencia comienza a necesitar ayuda, muchas familias no saben por dónde empezar. La documentación, las valoraciones, los grados, las prestaciones, el Programa Individual de Atención (PIA) y los distintos trámites pueden hacer que el procedimiento resulte complicado y abrumador.

Para acompañar a las familias durante este proceso nace **Red Ayudando**, un servicio profesional de orientación y tramitación de la Ley de Dependencia, dirigido por **Marta Gil Cabrera, trabajadora social especializada en Gerontología y en la atención a personas mayores y sus familias**.

Nuestro objetivo es explicar cada paso de manera clara, estudiar la situación particular de la persona y ayudar a preparar y tramitar correctamente la documentación necesaria.

¿Qué ayudas pueden reconocerse?

La Ley de Dependencia establece diferentes grados según las necesidades de apoyo de cada persona y en función del grado reconocido y de las circunstancias personales y familiares, pueden asignarse diferentes prestaciones o servicios, como: Ayuda a domicilio, centro de día, atención residencial, prestación económica para cuidados en el entorno familiar y prestación económica vinculada a un servicio.

El recurso que finalmente se reconozca quedará recogido



en el Programa Individual de Atención (PIA).

Cada situación es diferente. Por eso, en Red Ayudando analizamos cada caso de forma individualizada para explicar a la familia qué opciones existen y qué gestiones puede realizar.

¿En qué podemos ayudarte?

Red Ayudando ofrece asesoramiento y tramitación profesional para:

- Presentar una solicitud inicial de reconocimiento de la situación de dependencia.
- Solicitar un cambio del Programa Individual de Atención (PIA).
- Solicitar el cambio a un servicio de atención residencial.
- Solicitar una revisión del grado de dependencia cuando la situación de la persona haya cambiado o empeorado.
- Preparar y revisar la documentación necesaria.

- Orientar a la familia para la visita de valoración.
- Resolver dudas sobre prestaciones, servicios, notificaciones y resoluciones.
- Informar sobre los pasos que deben seguirse durante el procedimiento.

Dos modalidades de ayuda

Asesoramiento y preparación de la documentación: 80 euros

Incluye una hora de orientación personalizada en la que:

- Estudiamos la situación de la persona y de su familia.
- Explicamos el trámite que debe realizarse.
- Resolvemos todas las dudas.
- Indicamos la documentación necesaria.
- Facilitamos los formularios y documentos correspondientes.
- Explicamos cómo cumplimentarlos y presentarlos.

Después de la sesión, la familia o la propia persona interesada podrá realizar la tramitación por su cuenta, contando con la información y la documentación necesarias.

Asesoramiento y tramitación completa: 180 euros

Incluye todo el asesoramiento anterior y, además, Red Ayudando se encarga de la preparación, gestión y presentación del trámite correspondiente:

- Solicitud inicial de dependencia.
- Solicitud de cambio del PIA, incluido el cambio a un servicio de residencia.
- Solicitud de revisión del grado de dependencia.

De este modo, la familia recibe orientación profesional y no tiene que encargarse personalmente de preparar y presentar la solicitud.

¿Cómo puede realizarse la atención?

El asesoramiento puede prestarse de diferentes formas para adaptarnos a las necesidades de cada familia:

- Por teléfono.
- Mediante videollamada.
- De forma presencial.
- En el domicilio de la persona, exclusivamente en Córdoba.

Red Ayudando: te orientamos, preparamos la documentación y, si lo necesitas, tramitamos tu solicitud de dependencia. ■

«Un error en la documentación puede retrasar la ayuda. Contar con una trabajadora social especializada aporta seguridad y facilita que el expediente esté correctamente presentado desde el inicio»

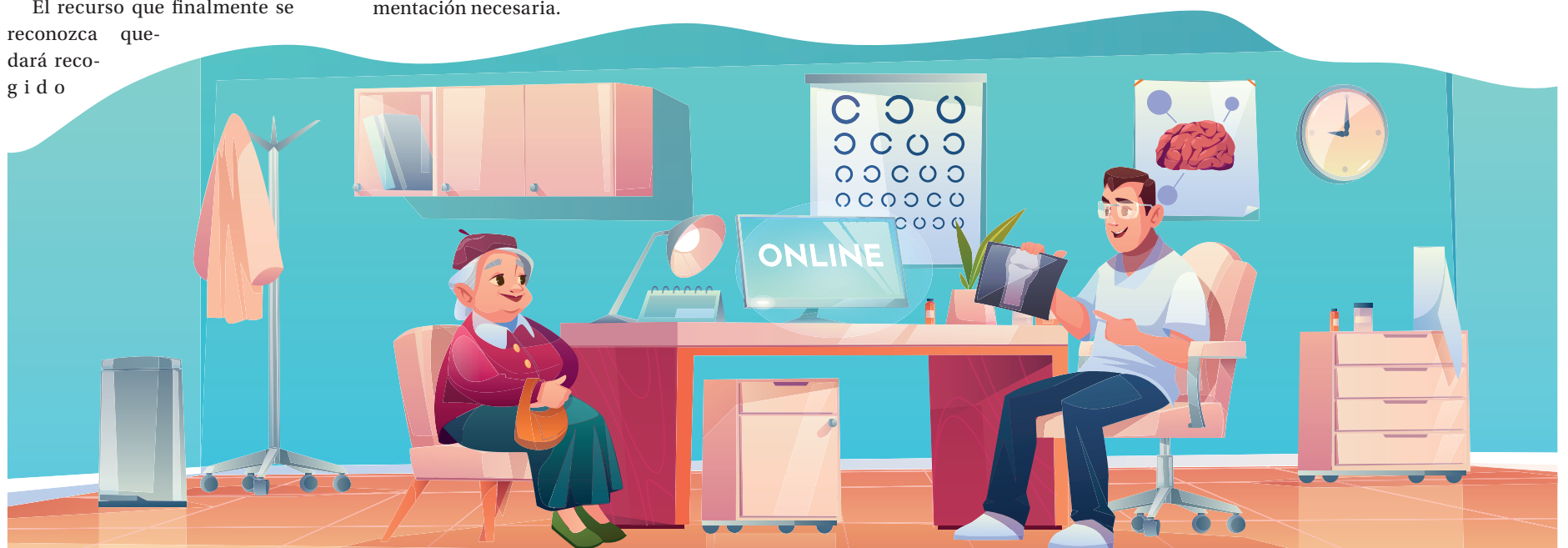
MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTE SERVICIO

🌐 WWW.REDAYUDANDO.COM

📞 673 74 03 85

✉ MENTEAGIL@MENTEAGIL.COM

**RONDA DE LOS TEJARES 19
(DENTRO DEL PASAJE DE GRAN CAPITÁN), CÓRDOBA.**



MENTEÁGIL: estimulación cognitiva, neuropsicología y atención psicológica importantes en todas las edades

MenteÁgil trabaja la salud cognitiva y el bienestar psicológico a lo largo de todo el ciclo vital, con talleres de estimulación, evaluaciones neuropsicológicas y atención clínica para niños, adultos y personas mayores

REDACCIÓN

► **MenteÁgil** ofrece un servicio especializado en estimulación cognitiva, evaluación neuropsicológica y atención psicológica para niños, adolescentes, adultos y personas mayores.

El proyecto nace con una visión clara: trabajar la mente a lo largo de todo el ciclo vital, desde la infancia hasta la vejez, tanto en prevención como en intervención.

Talleres de estimulación cognitiva para personas mayores

Uno de los pilares de MenteÁgil son los talleres de estimulación cognitiva dirigidos a personas mayores.

En estos espacios se trabajan de forma estructurada funciones como: Memoria, atención, lengua-

je, cálculo, orientación, funciones ejecutivas (planificación, razonamiento, flexibilidad mental)...

Los talleres están orientados tanto a la prevención del deterioro cognitivo como al mantenimiento en casos de deterioro leve o moderado. El objetivo es favorecer la autonomía, la autoestima y la participación activa.

Las sesiones combinan ejercicios individuales, dinámicas grupales y seguimiento profesional, adaptando el nivel de dificultad a cada persona.

Valoraciones de neuropsicología

MenteÁgil también realiza evaluaciones neuropsicológicas completas, fundamentales para comprender el perfil cognitivo de una persona y orientar adecuadamente la intervención.

Entre las valoraciones más demandadas se encuentran:

Altas Capacidades

Una valoración rigurosa permite:

- Confirmar o descartar sospechas.
- Orientar a la familia y al centro educativo.
- Diseñar estrategias de enriquecimiento o adaptación escolar.
- Evitar problemas emocionales derivados de la falta de estimulación adecuada.

TDAH (Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad)

Una valoración profesional permite:

- Determinar si existe realmente el trastorno.

- Orientar sobre pautas educativas.
- Diseñar intervención individualizada.
- Coordinarse con el ámbito escolar si es necesario.

Psicología para todas las edades

Además de la evaluación, MenteÁgil ofrece sesiones de psicología clínica y educativa dirigidas a:

- Niños (dificultades emocionales, conductuales, escolares).

- Adolescentes (ansiedad, autoestima, gestión emocional).
- Adultos (estrés, procesos vitales, apoyo psicológico).
- Personas mayores (adaptación a cambios, duelo, deterioro cognitivo).

El enfoque es individualizado y basado en la evidencia, adaptando las técnicas a la edad y situación de cada persona. ■

El proyecto nace con una visión clara: trabajar la mente a lo largo de todo el ciclo vital, desde la infancia hasta la vejez

EL GIMNASIO DE LA MEMORIA



menteágil
expertos en estimulación cognitiva

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
- 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

La receta del mes

Ensalada templada de calabaza asada, queso azul y nueces



El dulzor de la calabaza asada equilibra la intensidad del queso azul, mientras que las nueces aportan un agradable contraste crujiente. Es una ensalada otoñal completa, perfecta como entrante o cena ligera.

Tiempo de preparación:
35 minutos | Porciones: 4

- Ingredientes:
- 700 g de calabaza limpia
 - 150 g de brotes verdes variados
 - 100 g de queso azul tipo Roquefort o gorgonzola
 - 80 g de nueces peladas
 - ½ cebolla morada
 - 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 1 cucharada de miel
 - 1 cucharada de vinagre de manzana sin filtrar
 - 1 cucharadita de mostaza
 - orégano
 - Sal y pimienta

Preparación:
Corta la calabaza en dados y colócala en una bandeja. Añade una cucharada de aceite, orégano, sal y pimienta. Ásala durante 25 minutos a 200 °C, hasta que esté tierna y ligeramente dorada (puedes usar Airfryer). Mezcla la miel, la mostaza, el vinagre y el resto del aceite para preparar la vinagreta. Reparte los brotes verdes en los platos y añade la calabaza aún templada, la cebolla cortada muy fina, el queso azul desmenuzado y las nueces. Aliña justo antes de servir.

¿Quieres recibir nuestro boletín electrónico?

Apúntate siguiendo el QR

CÓRDOBA SANA
EL PERIÓDICO CORDOBÉS DE SALUD Y BIENESTAR

Días de salud internacionales en septiembre

31	1	2	3	4	5	6
7	8 DÍA INTERNACIONAL DE LA FIBROSIS QUÍSTICA	9	10 DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO	11	12 DÍA INTERNACIONAL DE LA MIGRAÑA	13
14	15 DÍA MUNDIAL DEL LINFOMA	16	17	18	19	20
21 DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER	22	23	24	25	26	27
28 DÍA INTERNACIONAL DE LA SORDERA	29 DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN	30	1	2	3	4



Av. del Brillante, 149, Nte. Sierra
957 27 55 58
14012 - CÓRDOBA
surplantelbrillante@surplant.es
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.

semillero, plantación interior y exterior, césped artificial, plantación 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
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SANZ 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
C. COMERCIAL PARQUE GUADALQUIVIR	ZONA GUADALQUIVIR	
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
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	FRENTE AL AMBULATORIO BENITO DE BAÑOS
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
JOSE M ^º 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	
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 INGLÉS
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
C. COMERCIAL PARQUE GUADALQUIVIR	ZONA GUADALQUIVIR	
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
CONCEPCIÓN, 6 *	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29 *	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SANZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
C. COMERCIAL PARQUE GUADALQUIVIR	ZONA GUADALQUIVIR	
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46 *	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA C/ ESCRITOR CONDE DE ZAMORA
RONDA DE ANDÚJAR, 21*	ZONA CENTRO	
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
JOSE M ^º 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 INGLÉS
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

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

* PERMANECERÁN CERRADAS EL 8 DE SEPTIEMBRE, DÍA DE LA VIRGEN DE LA FUENSANTA..

Haz que tu negocio también forme parte de una Córdoba más sana

Cada mes, *Córdoba Sana* conecta a miles de lectores con empresas, clínicas y profesionales que promueven una vida más saludable. Anunciarte aquí no solo impulsa tu negocio, también contribuye a construir una Córdoba más activa, más consciente y más viva.

Infórmate sobre nuestras tarifas y planes publicitarios.

Publicidad: 676 420 015

info@cordobasana.com

www.cordobasana.com

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

Estrenamos nueva imagen para seguir cuidando la tuya

Clínica

Redondo Camacho + GOURNAY

Dr. Redondo Camacho
Dra. Giménez Padilla
Dra. Llorente Madueño

+ CIRUGÍA FACIAL

+ CIRUGÍA DE MAMAS

+ MEDICINA ESTÉTICA

+ INJERTO CAPILAR

+ APARATOLOGÍA



Descubre nuestras instalaciones
C/ Reyes Católicos 11, Córdoba



Nos importa lo que más te importa.

Planbebé

Ayuntamiento de Córdoba

500€

*para todos los nacimientos o adopciones
de familias residentes en Córdoba a partir
del 1 de enero de 2025*



AYUNTAMIENTO
DE CÓRDOBA

Para más información: chequebebe.cordoba.es

