

CÓRDOBA SANA

Octubre de 2026

Número 230. El periódico gratuito cordobés de salud y bienestar desde 2004

Así cambia el tratamiento del cáncer ginecológico

5

1212 farmacéuticos en Córdoba: los profesionales más cercanos

10

Tu microbiota, clave para combatir la obesidad

13

El hueso también se entrena

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.ortopediiaeropuerto.com



SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL

Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL

Avda. Arroyo del Moro 1



El 40% de los casos de alzhéimer está sin diagnosticar

(más información en la página 4)

ALONSO
IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL

**En octubre,
recupera tu sonrisa**

Después del verano, puede ser un buen momento para retomar ese tratamiento pendiente. En Alonso estudiamos tu caso con precisión para recuperar función, estética y confianza.



Valoración personalizada



Implantología avanzada



Resultados naturales y estables



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

editorial y sumario

CÓRDOBA SANA

Mirar al futuro

Hay algo en octubre que invita a empezar de nuevo. Quizá sea la luz, más amable en Córdoba después de un verano que nos obliga a vivir refugiados a la sombra, o que la ciudad recupera su ritmo. Sea lo que sea, octubre tiene algo de segundo enero: una oportunidad para preguntarnos cómo mejorar.

Solemos imaginar los cambios como radicales: dejar de fumar, apuntarnos al gimnasio o empezar una dieta estricta. Y muchas veces fracasamos porque nos exigimos demasiado.

Los cambios que perduran suelen ser pequeños: caminar cinco minutos más, beber otro vaso de agua, apagar el móvil antes de dormir o llamar a esa persona que llevamos meses queriendo llamar. Gestos casi invisibles que, sostenidos en el tiempo, construyen una vida diferente. La salud tampoco es solo la ausencia de enfermedad. Ser positivos no significa negar los problemas, sino decidir dónde ponemos la atención: reconocer lo que funciona, agradecer lo que tenemos y confiar en que lo que queremos cambiar puede mejorar.

La vida rara vez nos da lo que habíamos planeado, pero casi siempre nos ofrece algo inesperado: un socio que se va y otro que aparece, un contratiempo que abre un camino inesperado... Aceptarlo no es resignarse, sino adaptarnos y mantener la curiosidad.

En *Córdoba Sana* también estamos cambiando. Después de tantos años acompañándoos, queremos que el periódico sea más útil, cercano y presente, en papel y en la web. Lo estamos haciendo paso a paso, escuchando y aprendiendo, porque los cambios que perduran se cocinan a fuego lento. Y con una mirada amplia: un periódico de salud no debe hablar solo de enfermedades y tratamientos, sino también de quienes cuidan, investigan y deciden cambiar su vida; de los profesionales que hacen un trabajo extraordinario y de las personas que, sin hacer ruido, mejoran Córdoba cada día.

Os propongo un pequeño ejercicio para este otoño: elegid un solo cambio, sencillo y que podáis mantener. Cuando se convierta en costumbre, elegid otro. Dentro de un año, quizá os sorprenda la distancia recorrida. Y mientras tanto, mirad a vuestro alrededor con otros ojos. Hay más luz de la que parece.

Óscar Córdoba
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

Los contenidos publicados en *Córdoba Sana* tienen carácter divulgativo y en ningún caso sustituyen el consejo, diagnóstico o tratamiento de un profesional sanitario. Las opiniones vertidas en artículos firmados son responsabilidad exclusiva de sus autores y no reflejan necesariamente la línea editorial de la publicación.



Más noticias e información en: www.cordobasana.com
Síguenos en: @cordobasana y @cordobasanaig



ISSN: 2989-8420

DEPÓSITO LEGAL: CO-92-2015

La frase del mes

« La risa es la distancia más corta entre dos personas ».

VICTOR BORGE

Sumario

	El 40% de los casos de alzhéimer está sin diagnosticar	4	14.000 casos al año: así cambia el tratamiento del cáncer ginecológico	5		616 sanitarios nominados a los Doctoralia Awards 2026	6		
El robot más preciso para cadera y rodilla llega a Córdoba		8	1212 farmacéuticos en Córdoba: los profesionales más cercanos	10	Sanidad y la AECC unen fuerzas por los pacientes de cáncer en Córdoba	11	200 mensajes de esperanza acompañan a pacientes de radioterapia	12	
Tu microbiota, clave para combatir la obesidad de forma personalizada	La Posada del Caballo Andaluz da la bienvenida al otoño con ocho miércoles de cocina de cuchara	13	El hueso también se entrena	14	Agenda saludable y la receta del mes	16	Farmacias de guardia	20	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



TOROMÍTICO



App Mi Quirónsalud

quirónsalud.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

El 40% de los casos de alzhéimer está sin diagnosticar

Un diagnóstico temprano del alzhéimer permite iniciar antes el tratamiento y preservar más tiempo la autonomía del paciente. Sin embargo, entre el 35 y el 40% de los casos permanece sin diagnosticar. El doctor José María Jiménez Páez, geriatra de Quirónsalud Córdoba, alerta sobre la importancia de no atribuir los primeros síntomas al envejecimiento normal.

REDACCIÓN

► El envejecimiento progresivo de la población hace que el impacto del alzhéimer siga creciendo. Las previsiones de la Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA) apuntan a que en 2050 España podría alcanzar los **3,6 millones de personas afectadas**, el triple de la cifra actual de aproximadamente 1,2 millones. En el mundo, el número de afectados podría superar los 130 millones.

Síntomas que no deben atribuirse solo a la edad

El alzhéimer es una enfermedad neurodegenerativa que afecta progresivamente a la memoria y a otras capacidades cognitivas, pero sus consecuencias van mucho más allá de los olvidos. A medida que avanza puede interferir en la autonomía, la comunicación, la capacidad para realizar actividades cotidianas y la conducta, con un impacto importante también en el entorno familiar.

Entre las señales de alerta se encuentran los **olvidos frecuentes de hechos recientes**, la repetición de preguntas o historias, la pérdida habitual de objetos, dificultades para encontrar palabras, problemas para realizar tareas conocidas o alteraciones en la orientación, el cálculo y la capacidad de razonamiento. También pueden aparecer cambios en el estado de ánimo o en la conducta.

‘Es fundamental no normalizar determinados cambios pen-



El cuidador puede llegar a olvidarse de sí mismo porque toda su atención está centrada en la persona enferma

sando que son propios de la edad y consultar cuando aparecen señales que puedan hacer sospechar un deterioro cognitivo’, subraya el doctor Jiménez Páez.

Beneficios del diagnóstico temprano

Detectar la enfermedad en fases iniciales permite conocer mejor la situación de la persona, esta-

blecer un **plan de actuación individualizado** y abordar desde el principio aspectos relacionados con la salud, la funcionalidad y el bienestar emocional. Además, facilita la planificación de los cuidados y la toma de decisiones junto con la familia.

El abordaje del alzhéimer requiere una **atención multidisciplinar y continuada** con

Neurología, Medicina de Familia, Geriátrica y Salud Mental. El seguimiento permite adaptar las intervenciones a las distintas fases de la enfermedad y detectar de manera precoz los cambios que puedan aparecer.

Factores de riesgo modificables

Aunque la edad es uno de los principales factores de riesgo, hay hábitos sobre los que sí es posible actuar. El especialista insiste en la importancia de controlar la **hipertensión, la diabetes y el colesterol**, seguir una alimentación equilibrada, realizar ejercicio

físico de forma habitual, evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, cuidar el descanso y mantener una vida social activa.

El cuidador, una figura que también necesita cuidados

La evolución progresiva del alzhéimer hace que la familia, y especialmente la persona que asume el papel de **cuidador principal**, deba afrontar una importante carga física y emocional. El cansancio, la falta de descanso, el estrés mantenido, los cambios en el sueño, la pérdida de apetito o el aislamiento social pueden ser señales de sobrecarga que requieran atención.

‘El cuidador puede llegar a olvidarse de sí mismo porque toda su atención está centrada en la persona enferma’, señala el doctor Jiménez Páez, quien recuerda que el acompañamiento debe mantenerse durante todo el proceso e incluso después del fallecimiento del familiar. ‘Cuando termina una etapa tan intensa de cuidados puede aparecer un vacío muy importante, por lo que tampoco debemos olvidarnos de esa persona cuando deja de ejercer su papel de cuidador’. ■

Para saber más...

El 21 de septiembre se celebra el Día Mundial del Alzheimer, impulsado por Alzheimer's Disease International desde 1994. España cuenta hoy con cerca de 1,2 millones de afectados. La CEAFA agrupa a las asociaciones de familiares y ofrece recursos de apoyo para pacientes y cuidadores en todo el país.

Entre el 35 y el 40% de las personas con alzhéimer está sin diagnosticar y, por tanto, sin recibir ningún tipo de tratamiento

14.000 casos al año: así cambia el tratamiento del cáncer ginecológico

La oncóloga María Jesús Rubio, del Hospital Quirónsalud Córdoba, explica cómo la medicina personalizada y la prevención están transformando el diagnóstico y el tratamiento de estos tumores

REDACCIÓN

► La doctora María Jesús Rubio, jefa del servicio de Oncología Médica del Hospital Quirónsalud Córdoba, subraya que el conocimiento cada vez más preciso de la biología tumoral está permitiendo ofrecer tratamientos adaptados a las características de cada caso.

El cáncer de endometrio, el más frecuente

Según datos de la Red Española de Registros de Cáncer (Redecan), el **cáncer de endometrio** es el tumor ginecológico más común en España, con cerca de 8.000 nuevos diagnósticos previstos para 2026. Le siguen el **cáncer de ovario**, con más de 3.500 casos, y el **cáncer de cuello uterino**, con unos 2.800.

Una de las ventajas del cáncer de endometrio es que habitualmente provoca sangrado vaginal anormal, sobre todo tras la menopausia, lo que facilita su detección en fases tempranas. Además, su caracterización molecular ha permitido clasificarlo mejor y seleccionar tratamientos más precisos según la biología de cada tumor.

El cáncer de ovario, el gran reto del diagnóstico precoz

El cáncer de ovario sigue siendo uno de los tumores de mayor dificultad diagnóstica. No existe un



Ya no podemos hablar solo de dónde se origina el tumor: necesitamos conocer su biología y sus características moleculares para tratarlo mejor

método de cribado poblacional eficaz y sus síntomas iniciales son poco específicos, lo que hace que muchos casos se detecten en fases avanzadas. 'Estamos viviendo un cambio profundo en el tratamiento del cáncer ginecológico. Ya no podemos hablar únicamente de dónde se origina el tumor; necesitamos conocer también su biología y sus características moleculares', afirma la doctora Rubio.

El cáncer de cuello uterino tiene la mayor capacidad de prevención

El cáncer de cuello uterino destaca por su **alto potencial preventivo**. La vacunación frente al virus del papiloma humano (VPH) y los programas de cribado permiten reducir significativamente el riesgo de desarrollar la enfermedad y favorecen su detección en estadios iniciales.

Inmunoterapia y oncología personalizada, los grandes avances terapéuticos

La investigación oncológica está modificando el pronóstico de estos tumores. Según la doctora Rubio, en cáncer de ovario avanzado se ha logrado que algunas pacientes permanezcan años sin progresión de la enfermedad, mientras que en cáncer de endometrio la **inmunoterapia** está cambiando de forma

significativa la evolución en determinados grupos de pacientes.

La especialista recuerda que la supervivencia frente al cáncer se ha duplicado en España en los últimos 40 años, gracias a los avances en prevención, diagnóstico y tratamiento. El objetivo actual no es solo prolongar la vida de las pacientes, sino también preservar su calidad de vida y atender las consecuencias físicas, emocionales, sexuales y sociales de la enfermedad.

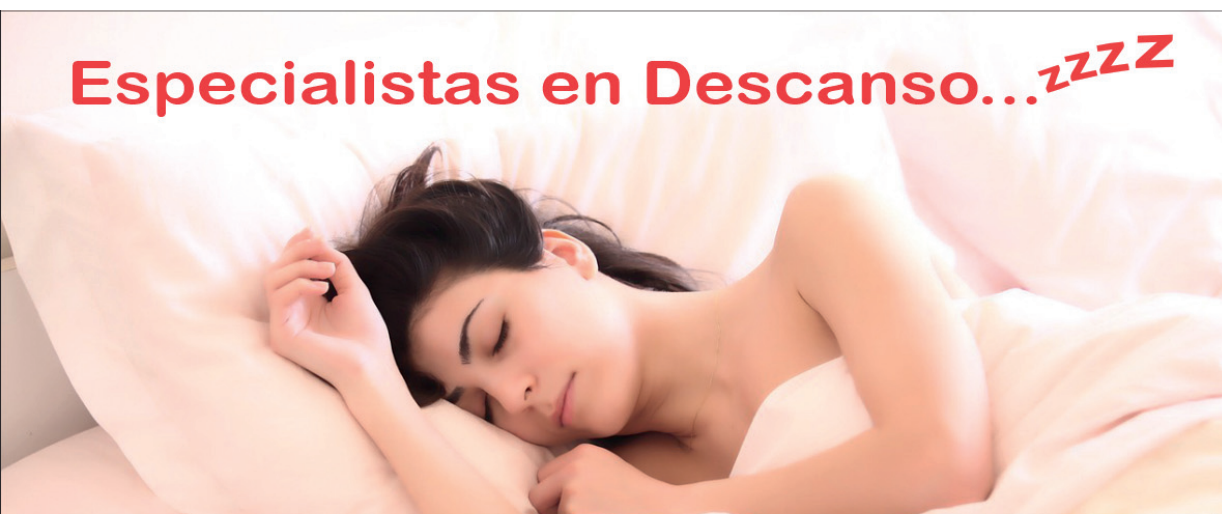
Señales de alerta que no deben ignorarse

La doctora Rubio recomienda consultar con un profesional sanitario si aparecen o persisten alguno de estos síntomas:

Sangrado vaginal después de la menopausia, entre menstruaciones o tras mantener relaciones sexuales; **distensión abdominal** persistente; **dolor pélvico** mantenido; cambios persistentes en el ritmo intestinal o urinario; y **sensación de saciedad precoz**.

'Nuestro objetivo no puede ser únicamente que las mujeres con cáncer ginecológico vivan más. Queremos que vivan más y mejor. Para conseguirlo necesitamos prevención, diagnóstico precoz, investigación de calidad y garantizar que todas las pacientes tengan acceso a los avances', concluye la doctora Rubio. ■

Especialistas en Descanso...zzzz



elcolchón

desde 1972



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

TRUST. CLOSE YOUR EYES

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

descanso perfecto

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

616 sanitarios nominados a los Doctoralia Awards 2026

Andalucía lidera la representación regional con 178 candidaturas. Los ganadores se conocerán el 13 de noviembre en Barcelona

REDACCIÓN

► Los **Doctoralia Awards 2026** arrancan con una cifra récord de candidatos: 616 profesionales de la salud nominados en distintas especialidades y 60 clínicas de toda España. El proceso de selección combina las opiniones registradas por los pacientes en la plataforma con el reconocimiento de los propios compañeros de profesión, lo que otorga a estos galardones un doble aval: el de quienes reciben la atención y el de quienes la ejercen.

Andalucía, a la cabeza de las candidaturas en España

A nivel regional, **Andalucía encabeza el ranking con 178 nominados**, por delante de la Comunidad de Madrid (119) y Cataluña (112). Les siguen la Comunitat Valenciana (84), Canarias (33) y la Región de Murcia (22), lo que refleja una participación extendida por todo el territorio nacional.

‘Estos premios reflejan el valor



Andalucía lidera los Doctoralia Awards con 178 nominados, por delante de Madrid y Cataluña en esta decimotercera edición

real de la experiencia del paciente y el merecido reconocimiento de la propia comunidad médica a la labor asistencial que desempeñan’, ha afirmado **Carlos Villaverde**, CEO de Doctoralia España.

Influsalud: premio a la divulgación sanitaria en redes
Una de las categorías más destacadas es **Influsalud**, que reconoce a los profesionales sanitarios que utilizan las redes sociales y

los canales digitales para acercar información sobre salud a la ciudadanía de forma clara, rigurosa y accesible. Es esta una categoría que reafirma la importancia del papel de la divulga-

ción como herramienta de salud pública.

Nueva categoría para la gestión asistencial con Tuotempo

Esta edición estrena también un premio dirigido a los centros asistenciales integrados en el ecosistema **Tuotempo**, la solución de gestión y experiencia del paciente del grupo. Entre los nominados a nivel nacional figuran grupos de referencia como Affidea, Clínica Corachan, Clínica Mi Tres Torres, Grupo Viamed y VITHAS.

Gala de entrega el 13 de noviembre en el Liceu de Barcelona

Los ganadores que finalmente se alcen con los premios se darán a conocer durante una gala celebrada en el **Gran Teatre del Liceu de Barcelona** el próximo 13 de noviembre de 2026, un encuentro que reunirá a profesionales, representantes de clínicas y otros actores del sector sanitario. ■

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

El robot médico más preciso para cadera y rodilla llega a Córdoba

El Hospital San Juan de Dios de Córdoba incorpora el sistema Mako SmartRobotics™, el primero de su clase en la ciudad y pionero en Andalucía

REDACCIÓN

► El sistema Mako SmartRobotics™, desarrollado por Stryker, combina planificación preoperatoria tridimensional con asistencia robótica durante la intervención. A partir de imágenes de TAC, genera un modelo virtual de la articulación del paciente antes de entrar al quirófano, lo que permite al equipo de traumatólogos diseñar un procedimiento a medida antes de realizar ningún corte.

Cómo funciona el brazo robótico en el quirófano

Durante la cirugía, el brazo robótico actúa como herramienta de apoyo al especialista: proporciona información en tiempo real y guía la colocación de los implantes con precisión milimétrica. Un sistema de seguridad integrado limita automáticamente el movimiento del instrumental al área planificada, protegiendo los tejidos sanos adyacentes. En todo momento, la decisión clínica recae en el equipo de traumatólogos del centro.

Enrique Cantillo, director médico del hospital, subraya que 'la cirugía robótica inteligente nos permite planificar cada intervención de forma totalmente personalizada y ejecutar el procedimiento con un nivel de precisión difícilmente alcanzable mediante técnicas convencionales'.



Entre los beneficios: menor dolor postoperatorio, recuperación más rápida y prótesis con mejor posicionamiento y mayor durabilidad

Beneficios para el paciente con artrosis de rodilla o cadera

El servicio de Traumatología del hospital destaca entre las ventajas potenciales para los pacientes: mayor exactitud en la colocación de la prótesis, menor agresión a los tejidos sanos, reducción del dolor postoperatorio y recuperación funcional más rápida. A largo plazo, el posicionamiento preciso del implante puede mejorar su funcionamiento y durabilidad.

La tecnología está especialmente indicada en personas con **artrosis avanzada** y otras patologías degenerativas de cadera y rodilla que requieren sustitución articular.

Primer centro de Córdoba y pionero en Andalucía

La Orden Hospitalaria de San Juan de Dios ha implantado este sistema de forma pionera en Andalucía en sus hospitales de Córdoba y Sevilla. Con esta incorpo-

ración, el Hospital San Juan de Dios de Córdoba se sitúa entre los centros más avanzados del país en cirugía ortopédica asistida por robot.

Horacio Pijuán, director gerente del hospital, señala que 'la incorporación de esta tecnología sitúa al hospital a la vanguardia de la cirugía ortopédica en Andalucía y refleja nuestro compromiso permanente con la innovación al servicio de las personas'. ■

Una cámara dentro del cerebro evita implantar una válvula

El Hospital Cruz Roja ha tratado con éxito una hidrocefalia obstructiva mediante neuroendoscopia

REDACCIÓN

► El paciente llegó a Neurocirugía derivado desde Neurología con dificultad para caminar, pérdida de equilibrio y dolor de cabeza. Un TAC confirmó una hidrocefalia obstructiva: el líquido cefalorraquídeo no circulaba con normalidad por el cerebro, lo que elevaba la presión intracraneal.

Los doctores Álvaro Toledano y Javier Dorado introdujeron un neuroendoscopio, una pequeña cámara, en las cavidades cerebrales. Con él abrieron una nueva vía en el suelo del tercer ventrículo para que el líquido sortee la obstrucción. 'El principal beneficio es que el líquido acumulado puede volver a circular, lo que ayuda a aliviar la presión dentro de la cabeza y los síntomas que esta provoca', explica el Dr. Toledano.

Sin dispositivo permanente

La técnica está indicada cuando el bloqueo se localiza en un punto concreto del sistema ventricular. En esos casos evita implantar una válvula de derivación permanente, con menos complicaciones y un abordaje más fisiológico. Requiere además un sistema de navegación quirúrgica y un equipo con experiencia específica.

El paciente fue operado a primeros de agosto. En la revisión de septiembre mostraba una clara mejoría de la marcha, sin dolor de cabeza ni complicaciones. Tendrá nuevas revisiones a los seis meses y al año. ■

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.

1212 farmacéuticos en Córdoba: los profesionales más cercanos

El Palacio de la Merced y las fuentes de la Avenida Libertad se iluminaron en homenaje a los más de 1200 farmacéuticos colegiados que trabajan en la provincia

REDACCIÓN

► La Diputación Provincial y el Ayuntamiento de Córdoba se sumaron al Colegio de Farmacéuticos de Córdoba para conmemorar el Día Mundial del Farmacéutico, iluminando de verde el Palacio de la Merced, las fuentes del Vial Norte en la Avenida Libertad y el Hotel Córdoba Center. El verde elegido evoca el color de las cruces luminosas de las oficinas de farmacia, símbolo reconocible de estos establecimientos sanitarios.

**El lema de este año:
'Fortaleciendo la salud
con el farmacéutico'**

La edición de 2026 del Día Mundial del Farmacéutico, organizado por la Federación Internacional Farmacéutica (FIP), se celebró bajo el lema 'Fortaleciendo la salud con el farmacéutico'. En España se acompañó de la leyenda #ConCienciaFarmacéutica para mejorar el mundo, que refleja la doble dimensión de la profesión: una sólida base científica y un creciente compromiso social.

El mensaje busca subrayar que, ante los cambios demográficos, el aumento de las enfermedades crónicas y la transformación digital de la sanidad, los farmacéuticos resultan indispensables para responder a los nuevos retos y garantizar la sostenibilidad del sistema.

Una profesión mayoritariamente femenina y presente en toda la provincia
Según las estadísticas del Consejo General de Colegios de Farmacéuticos correspondientes a 2025, en la provincia de Córdoba hay **1.212 farmacéuticos colegiados**, un 1,5% más que el año anterior. El perfil mayoritario es femenino: las mujeres representan el **67% de los colegiados**, con una edad media de 49,7 años.

Estos profesionales desarrollan su labor en múltiples ámbitos: farmacias comunitarias, farmacia hospitalaria, salud pública, distribución, industria, análisis clínicos, alimentación y



Los farmacéuticos trabajan 365 días al año, 24 horas, los 7 días de la semana, incluidos los pequeños municipios sin médico

dietética, investigación y docencia, óptica y acústica, ortopedia, dermofarmacia e incluso las Fuerzas Armadas.

405 farmacias comunitarias: una por cada 2.200 habitantes
La provincia cuenta con **405 farmacias comunitarias**: 178 en la capital (44%) y 227 distribuidas por los municipios (56%). Esto supone una farmacia por cada 2.200 habitantes aproximadamente, es decir, 4,5 farmacias por cada 10.000 habitantes, una ratio muy superior a la de países como Dinamarca (una por cada 12.000 habitantes) u Holanda (una por cada 6.000).

El presidente del Colegio de Farmacéuticos de Córdoba, **Rafael Casaño**, destacó el papel esencial de estos profesionales: 'Somos el sanitario más próximo y accesible para la población. Trabajamos los 365 días del año, 24 horas los 7 días de la semana. Ya lo vimos con la pandemia de la COVID-19, en la que quedó paten-

te el carácter fundamental de los farmacéuticos para la salud de toda la población'.

Casaño también hizo hincapié en la evolución de la profesión: 'Ya no sólo somos el experto en medicamentos. Abordamos prevención, detección precoz, uso seguro de fármacos, adherencia terapéutica, vacunación, alimentación saludable y hábitos de vida. Y lo hacemos desde la cercanía, también en los pequeños pueblos donde muchas veces no hay centro de salud'. ■

Córdoba invierte 1,2 millones en 14 proyectos contra el cáncer

La Asociación Española Contra el Cáncer destina más de 1,17 millones de euros a 14 proyectos de investigación oncológica en la ciudad de Córdoba

REDACCIÓN

► En España, uno de cada dos hombres y una de cada tres mujeres tendrá cáncer a lo largo de su vida. Por ello, la Asociación Española Contra el Cáncer ha aprovechado el 10º aniversario del Día Mundial de la Investigación en Cáncer para reclamar una financiación estable y sostenida.

En Córdoba, la Asociación invierte 1.178.201,87 euros en 14 proyectos, desarrollados en alianza con el IMIBIC y la Universidad de Córdoba. Entre ellos destaca el del equipo del doctor Juan Solivera, jefe de Neurocirugía del Hospital Reina Sofía, que ha identificado en el oligodendroglioma un biomarcador que podría convertirse en nueva diana terapéutica. El equipo participa además en el consorcio nacional GLIOLIFE-AECC, que investiga el glioblastoma.

A nivel nacional, la Asociación sostiene la mayor red de investigación oncológica del país: más de 157 millones de euros en 792 proyectos y 1950 avances desde 2020. Además, mediante el programa Patient Advocacy, 48 pacientes ayudan a orientar la investigación. ■

Dr. José M^a Cabrera

**Especialista en
Cirugía Plástica
Reparadora y Estética**

647 626 852

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba



Sanidad y la AECC unen fuerzas por los pacientes de cáncer en Córdoba

La delegada territorial de Sanidad de la Junta de Andalucía en Córdoba, María Jesús Campos, se reunió con la cúpula de la Asociación Española Contra el Cáncer para estrechar su colaboración en atención integral, programas de cribado y apoyo emocional a pacientes oncológicos y sus familias

REDACCIÓN

► El encuentro, primero de Campos como titular de la delegación, sirvió para poner en común el trabajo conjunto que ya desarrollan ambas entidades y para trazar líneas de acción prioritarias enmarcadas en la **Estrategia del Cáncer de Andalucía**. La delegada estuvo acompañada por la jefa del Servicio de Salud, Maricruz Gallego, mientras que la AECC estuvo representada por su presidenta, María Auxiliadora Cabanás; la vicepresidenta, Mercedes Osuna; y la gerente, Susana Carrión.

Una alianza para llegar donde la clínica sola no alcanza

Campos subrayó que la AECC actúa como 'socio y aliado estratégico indispensable' del sistema sanitario público, especialmente en la esfera psicoemocional y social. En esa línea, remarcó que la colaboración permite ofrecer 'una respuesta ágil, humana y



multidisciplinar' a quienes atraviesan un proceso oncológico, garantizando que ningún paciente ni su familia afronten la enfermedad en soledad.

Continuidad asistencial y seguimiento de supervivientes
Uno de los ejes centrales de la reunión fue el refuerzo de la **continuidad asistencial entre Atención Primaria y especializada**, con especial atención al seguimiento de pacientes largos

supervivientes. La delegada destacó que la cercanía de la Atención Primaria al paciente es clave para trabajar la prevención, humanizar el proceso y detectar a tiempo situaciones de vulnerabilidad.

Impulso a los programas de cribado de cáncer
Otro punto destacado fue el compromiso compartido para incrementar la participación ciudadana en los **programas de cri-**

bado de cáncer de colon, mama y cérvix establecidos por el sistema sanitario público andaluz. Ambas instituciones trabajan en campañas de sensibilización conjuntas dirigidas a la población, una estrategia que, según Campos, es 'vital para mejorar la supervivencia'.

La presidenta de la AECC en Córdoba, María Auxiliadora Cabanás, agradeció la receptividad de la nueva delegada y presentó el amplio catálogo de servicios

gratuitos que la asociación ofrece a pacientes y familiares, incluyendo iniciativas de prevención como las campañas sobre protección frente al cáncer de piel.

Convenios y estrategia compartida

Durante el encuentro se analizaron también los **acuerdos marco entre el Servicio Andaluz de Salud y la AECC**, así como el seguimiento del convenio específico con el Distrito Sanitario Córdoba y Guadalquivir, iniciativa considerada pionera en el ámbito de la Atención Primaria en Andalucía. Todo ello se encuadra además en el Plan Integral de Oncología de Andalucía y en la Red Local de Acción en Salud (RELAS).

Cabanás concluyó que 'la lucha contra el cáncer requiere de la implicación de toda la sociedad y de una coordinación permanente entre administraciones, profesionales sanitarios y entidades sociales'. ■

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



200 mensajes de esperanza acompañan a pacientes de radioterapia

El Hospital Universitario Reina Sofía ha instalado un mural en el servicio de Oncología Radioterápica donde pacientes, familiares y profesionales depositan mensajes de ánimo. Desde su puesta en marcha en junio, la iniciativa 'De corazón a corazón' ha reunido cerca de 200 cartas de apoyo

REDACCIÓN

► El mural forma parte de las acciones de humanización impulsadas con motivo del **50 aniversario del Hospital Reina Sofía** y cuenta con la colaboración de Fresenius Kabi España.

La estructura, de carácter móvil, se ha instalado en el vestíbulo de Oncología Radioterápica, en la planta -1 del Hospital Provincial, y permanecerá en funcionamiento hasta finales de 2026.

Cómo funciona la iniciativa 'De corazón a corazón'

Cualquier persona —paciente, familiar o profesional— puede escribir un mensaje en las tarjetas y sobres preparados para la ocasión y depositarlo en el mural.

El personal de enfermería se encarga de que esas palabras de apoyo lleguen a quienes reciben tratamiento cada día en el ser-



Casi 200 mensajes de ánimo y afecto se han depositado en el mural desde su puesta en marcha en junio de 2026

vicio. Junto a la estructura se ha instalado también una pantalla informativa que explica el fun-

cionamiento del proyecto y da visibilidad al resto de acciones para la humanización del servicio.

La iniciativa también contempla la posibilidad de dirigir mensajes de agradecimiento a

los profesionales sanitarios que trabajan en el área.

El valor humano de una palabra escrita

El supervisor de Oncología Radioterápica, **Francisco López**, subraya que 'intentamos que la humanización forme parte del día a día en nuestro servicio. Sabemos que las y los pacientes atraviesan momentos complejos y cualquier iniciativa que contribuya a que se sientan acompañados, escuchados y arropados tiene mucho valor. A veces, solo saber que alguien ha pensado en ti puede ayudar mucho'.

Por su parte, la jefa del servicio, **Amalia Palacios**, ha destacado que durante todo el verano pacientes y familiares se han acercado al mural para compartir su experiencia, consolidando la propuesta como un espacio de encuentro emocional dentro del hospital. ■

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

Tu microbiota, clave para combatir la obesidad de forma personalizada

CombiClinic, respaldada por la Incubadora Córdoba Biotecnológica, lidera un estudio metagenómico pionero para identificar biomarcadores en la microbiota intestinal de pacientes con obesidad y diseñar tratamientos nutricionales de precisión adaptados a cada individuo

REDACCIÓN

► El proyecto, dirigido por Rafaela Torres, especialista en nutrición clínica y microbiota humana, aspira a dejar atrás los enfoques dietéticos genéricos. Mediante el análisis del microbioma intestinal —el ecosistema de microorganismos que habita en nuestro sistema digestivo—, el equipo investigador busca descifrar qué papel juega la flora intestinal en el desarrollo de la obesidad y el sobrepeso.

Medicina de precisión aplicada a la obesidad

El objetivo central del estudio es identificar **biomarcadores específicos en la microbiota** de cada paciente. Este conocimiento permitiría diseñar intervenciones nutricionales adaptadas a la composición bacteriana y la biología única de cada persona, abriendo la puerta a una medicina que abandona definitivamente el modelo de 'talla única'.

Respaldo institucional: la Incubadora Córdoba Biotecnológica

CombiClinic ha sido seleccionada para integrarse en el programa inicial de la **Incubadora**



CombiClinic no solo aplica el conocimiento, lo genera: Córdoba se sitúa así a la vanguardia de la biotecnología aplicada a la salud

Córdoba Biotecnológica (Incubadora Córdoba BioTech), impulsada por el Ayuntamiento de Córdoba a través del Instituto

Municipal de Desarrollo Económico y Empleo (IMDEEC). Este respaldo técnico e institucional resulta clave para transformar

los hallazgos de laboratorio en soluciones clínicas reales. En su fase inicial, el proyecto está tejiendo alianzas públicas y priva-

das para asentar su base científica e institucional.

¿Quién puede participar en el estudio?

CombiClinic ha establecido un protocolo estricto de selección. Los candidatos deben cumplir los siguientes requisitos:

Perfil biomédico: ajustarse a los parámetros antropométricos definidos en las bases del estudio, incluyendo requisitos de Índice de Masa Corporal (IMC), edad e historial clínico compatible.

Compromiso de seguimiento: los participantes deben asumir el seguimiento médico continuo y la toma de muestras periódicas según el calendario del equipo investigador.

Garantías éticas: el proceso requiere la firma de un consentimiento informado y garantiza el cumplimiento estricto del Reglamento General de Protección de Datos (RGPD).

Cómo apuntarse al estudio

Si deseas participar y mejorar tu estilo de vida a través de este innovador programa, puedes solicitar información enviando un correo a info@combiclinic.es con el asunto **ESTUDIO**, o rellenando el formulario oficial del proyecto. ■

ESPECIALÍZATE. AVANZA. TRANSFORMA TU FUTURO.

Máster en Nutrición Aplicada, Microbiota, Hormonal y Peso

Inscríbete ya en nuestro máster online

Certificado por **UEMC** Universidad Europea Miguel de Cervantes

Máster multipremiado

Incluye

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

Dra Rafaela Torres
CEO de CombiClinic

Xenogene

CombiClinic
by Rafaela Torres

formacion.combiclinic.es

info@combiclinic.es

744 636 498

La Posada del Caballo Andalúz da la bienvenida al otoño con ocho miércoles de cocina de cuchara

El restaurante de San Basilio dedica octubre y noviembre a una propuesta gastronómica pensada para sus clientes, con un guiso diferente cada semana y la cocina tradicional como protagonista

REDACCIÓN

► El otoño también se instala en la cocina. Con la bajada de las temperaturas cambian los productos, los tiempos y aquello que apetece encontrar sobre la mesa. Los platos más frescos dejan paso a las legumbres, los fondos, los guisos y esas elaboraciones que necesitan algo más de tiempo en los fogones.

En La Posada del Caballo Andalúz, en pleno barrio de San Basilio, esta época del año vuelve a estar marcada, un año más, por la cocina de cuchara. Durante los meses de octubre y noviembre, el restaurante propone ocho miércoles y ocho guisos diferentes, una iniciativa pensada para ofrecer a sus clientes una propuesta gastronómica especial cada semana, ligada a la temporada y a una forma de cocinar muy presente en la identidad de esta casa de comidas.

La programación comenzará el próximo 7 de octubre y se prolongará hasta el 25 de noviembre. Cada miércoles llegará a la mesa una elaboración diferente, con platos que recorren buena parte de los sabores tradicionales de Córdoba y Andalucía.

La propuesta parte de una idea sencilla: acompañar al cliente también a través de las estaciones y ofrecerle, junto a la carta habitual, elaboraciones especiales que tengan sentido en cada momento del año. Y pocas cosas anuncian tanto la llegada del otoño como volver a sentarse delante de un buen plato de cuchara.

“Cuando empieza a refrescar también cambia lo que apetece comer. Vuelven las legumbres, los buenos fondos y los guisos que necesitan su tiempo. Queríamos aprovechar estos meses para ofrecer al cliente una propuesta diferente cada miércoles, pero muy vinculada a nuestra forma de entender la cocina”, explica Julián



Moreno, jefe de cocina de La Posada del Caballo Andalúz.

El recorrido comenzará el 7 de octubre con Menudo Gitano, uno de esos platos inseparables de la cocina tradicional. Una semana después, el 14 de octubre, será el turno de las Habichuelas Pintas con Rabo de Toro, mientras que el miércoles 21 llegarán las Papas con Choco, una elaboración especialmente reconocible dentro del recetario andaluz.

Octubre se despedirá el día 28 con unas Lentejas a la Andaluza con Chorizo y Morcilla de Espejo, incorporando también a la propuesta un producto estrechamente vinculado a la provincia de Córdoba.

La programación continuará durante noviembre. El miércoles 4 se servirán Judiones Estofados con Oreja y Chorizo y, una semana después, llegarán los Garbanzos del Cortijo de la Reina con Manitas de Cerdo.

El 18 de noviembre la cocina se acercará a los sabores del mar

con unas Lentejas Caviar con Langostinos, Almejas y Calamar, una propuesta diferente dentro de estas jornadas en la que la legumbre seguirá siendo protagonista. Finalmente, el miércoles 25, unos Garbanzos con Bacalao y Tagarninas pondrán el broche final a los dos meses dedicados a la cocina de cuchara.

Detrás de todos estos platos existe una misma manera de trabajar: producto, buenos fondos, respeto por los tiempos y una cocina reconocible. Elaboraciones en las que el resultado depende muchas veces de aquello que no se ve cuando llegan a la mesa: un sofrito hecho con paciencia, una cocción adecuada o unas materias primas seleccionadas para cada receta.

“Un guiso puede parecer un plato sencillo, pero precisamente por eso hay que cuidar mucho cada paso”, apunta Moreno. “No buscamos complicar las recetas, sino respetarlas, trabajar bien el producto y conseguir que el cliente encuentre

ese sabor que espera cuando pide un plato de cocina tradicional”.

El cliente ocupa precisamente un papel importante en esta iniciativa. La intención de La Posada del Caballo Andalúz es mantener una propuesta viva durante todo el año, capaz de adaptarse al calendario y a cada temporada sin perder la identidad de su cocina.

La cuchara tiene además un componente difícil de separar de la memoria. Son platos que cada comensal reconoce de una manera particular porque muchos de ellos han formado parte durante generaciones de las cocinas familiares. Lentejas, garbanzos, judiones o menudos que pueden variar de una casa a otra, pero que siguen formando parte de un patrimonio gastronómico compartido.

En La Posada del Caballo Andalúz, ese carácter tradicional encuentra además un escenario especialmente ligado a Córdoba. Situada en San Basilio, la casa mantiene una personalidad propia

en la que gastronomía, tradición y entorno forman parte de una misma experiencia.

La llegada del otoño abre así una de las etapas con mayor actividad gastronómica del año. Después llegarán diciembre y sus encuentros alrededor de la mesa, para los que La Posada del Caballo Andalúz ya comienza a preparar sus propuestas de Navidad para empresas, familias y grupos de amigos.

Una continuidad natural para una casa que busca adaptar su cocina a cada momento del calendario y seguir ofreciendo al cliente nuevas razones para disfrutar alrededor de la mesa.

Este otoño, sin embargo, la protagonista será la cuchara.

Ocho miércoles, ocho guisos

7 de octubre. Menudo Gitano.

14 de octubre. Habichuelas Pintas con Rabo de Toro.

21 de octubre. Papas con Choco.

28 de octubre. Lentejas a la Andaluza con Chorizo y Morcilla de Espejo.

4 de noviembre. Judiones Estofados con Oreja y Chorizo.

11 de noviembre. Garbanzos del Cortijo de la Reina con Manitas de Cerdo.

18 de noviembre. Lentejas Caviar con Langostinos, Almejas y Calamar.

25 de noviembre. Garbanzos con Bacalao y Tagarninas.

PUERTA SEVILLA
TABERNA • RESTAURANTE • CÓRDOBA

RESTAURANTE
957 297 380

LA VIUDA
TABERNA

TABERNA
957 296 905

LA POSADA DEL CABALLO ANDALÚZ
CASA DE COMIDAS

CASA DE COMIDAS
957 290 374

grupo rosales

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*

El hueso también se entrena

Osteoporosis y ejercicio: qué tipo de actividad protege el esqueleto y por qué la fuerza importa tanto como caminar

REDACCIÓN

► Cada 20 de octubre se celebra el Día Mundial de la Osteoporosis, una enfermedad que no duele hasta que se rompe algo. El hueso pierde densidad y calidad sin dar señales, y el primer aviso suele ser una fractura de muñeca, de vértebra o de cadera tras un golpe o una caída que, con un hueso sano, no habría tenido consecuencias.

Las cifras españolas son elocuentes. El estudio OsteoSER, de la Sociedad Española de Reumatología, encontró que el 10,7 % de las personas mayores de 50 años tiene osteoporosis y que más de la mitad, el 54,4 %, tiene osteopenia, es decir, una densidad ósea por debajo de lo normal que aún no alcanza el umbral de la enfermedad. La diferencia entre sexos es enorme: la osteoporosis afecta al 18,6 % de las mujeres de esa edad frente al 2,6 % de los hombres, y a casi una de cada cuatro mujeres a partir de los 65 años.

Un tejido vivo que responde a la carga

El hueso no es una estructura inerte. Se renueva continuamente y ajusta su resistencia a las fuerzas que soporta: cuando recibe impactos y tracciones musculares, se refuerza; cuando no se le exige nada, pierde masa. Por eso los astronautas y las personas que pasan largas temporadas en cama pierden hueso con rapidez, y por eso el ejercicio es una de las pocas herramientas que actúan a



Caminar a paso vivo más de cuatro horas a la semana se ha asociado a una reducción del 41 % del riesgo de fractura de cadera

la vez sobre las dos caras del problema: la fragilidad del hueso y el riesgo de caer.

No todo movimiento sirve igual. Las actividades en las que el cuerpo carga con su propio peso, como caminar a buen ritmo, subir escaleras o hacer senderismo, estimulan más el esqueleto que las que lo descargan. La Fundación Internacional de Osteoporosis recoge que este tipo de ejercicio puede aumentar la

densidad mineral ósea entre un 1 y un 4 % al año, y señala que caminar a paso vivo más de cuatro horas a la semana se ha asociado a una reducción del 41 % del riesgo de fractura de cadera. La natación y la bicicleta, excelentes para el corazón, apenas cargan el hueso.

Lo que dice la evidencia

La revisión Cochrane sobre ejercicio para prevenir y tratar la

osteoporosis en mujeres posmenopáusicas, que analizó 43 ensayos con más de 4.300 participantes, concluyó que el ejercicio es una forma segura y eficaz de frenar la pérdida de hueso. Los programas que combinaban varios tipos de ejercicio fueron los más eficaces en la columna, y el entrenamiento de fuerza progresivo de las piernas, el que más protegía la cadera. En las mujeres que hacían ejercicio hubo, además, unas cuatro fracturas menos por cada cien. Los efectos son modestos, pero reales y sin apenas riesgos.

Durante años se desaconsejó a las personas con osteoporosis levantar peso por miedo a las fracturas. El ensayo LIFTMOR, publicado en 2018 en el *Journal of Bone and Mineral Research*, puso esa idea a prueba: 101 mujeres posmenopáusicas con baja masa ósea, de 65 años de media, entrenaron dos veces por semana durante ocho meses con cargas altas y ejercicios de impacto. Su densidad ósea en la columna aumentó un 2,9 %, mientras que la del grupo de control, que hizo ejercicio suave en casa, disminuyó. También mejoró el hueso de la cadera y la condición física, y solo se registró un incidente leve en todo el estudio. No significa que cualquiera pueda empezar a levantar grandes pesos por su cuenta, pero sí que la fuerza, bien dosificada y con una progresión

adecuada, no es enemiga del hueso frágil.

Evitar la caída es tan importante como fortalecer el hueso

La mayoría de las fracturas osteoporóticas se producen por una caída. Por eso el ejercicio de equilibrio es parte esencial de la prevención. La Organización Mundial de la Salud recomienda a las personas mayores de 65 años, además de la actividad aeróbica, practicar tres o más días a la semana actividades variadas que combinen equilibrio y fortalecimiento muscular.

Los resultados avalan la recomendación. Según recoge la Fundación Internacional de Osteoporosis, en mujeres de más de 80 años un programa individualizado de fortalecimiento, equilibrio y paseos redujo el riesgo de caer en torno a un 20 % y las caídas con lesiones graves en algo más de un 30 %. Disciplinas como el taichí, que trabajan la estabilidad de forma lenta y controlada, han mostrado también una reducción notable de las caídas.

La fuerza, bien dosificada y con una progresión adecuada, no es enemiga del hueso frágil

Una inversión que empieza en la infancia

La masa ósea máxima se alcanza al final de la adolescencia y en los primeros años de la vida adulta, y a partir de ahí se va perdiendo de forma gradual, más deprisa en las mujeres tras la menopausia. Cuanto más hueso se haya acumulado de joven, más margen habrá después. La OMS recomienda que niños y adolescentes hagan, al menos tres días a la semana, actividades que fortalezcan músculos y huesos: saltar, correr, trepar o practicar deportes con cambios de dirección. El patio y el parque son también una forma de prevención. ■

Qué puede hacer cada lector este otoño

Caminar más y más deprisa. Es la base, sobre todo si hasta ahora apenas se movía. Las escaleras, mejor que el ascensor.

Incorporar la fuerza. Dos o más días a la semana, ejercicios para los grandes grupos musculares: levantarse de una silla sin apoyar las manos, sentadillas, subir escalones, bandas elásticas o pesas. La carga debe aumentar poco a poco.

Entrenar el equilibrio. Mantenerse sobre un pie junto a un apoyo, caminar en línea o practicar taichí o baile, varias veces por semana.

Consultar antes de los impactos y las cargas altas. Quien ya tiene diagnóstico de osteoporosis o ha sufrido una fractura por fragilidad debe hablar con su médico antes de empezar, y buscar un profesional del ejercicio que adapte el programa. Nunca es tarde para empezar. El hueso responde a la carga a cualquier edad, y el músculo y el equilibrio que se ganan protegen desde el primer día.



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 **GM** 1987
SIERRA

Vuelta al cole: cuándo llevar a tu hijo a Urgencias

Las primeras semanas de clase disparan las infecciones respiratorias y digestivas en los niños. El pediatra Rafael González de Caldas, del Hospital Quirónsalud Córdoba, explica qué síntomas requieren visita a Urgencias y cómo reducir los contagios en casa y en el aula.

REDACCIÓN

► Catarros, faringitis, bronquitis, bronquiolitis, gripe y gastroenteritis se convierten en protagonistas cada septiembre. El contacto estrecho en aulas, comedores y actividades extraescolares facilita la circulación de virus y bacterias, afectando especialmente a los más pequeños, cuyo sistema inmunitario aún está en desarrollo.

Vacunar al niño frente a la gripe también protege a los abuelos, embarazadas y familiares con enfermedades crónicas



Más que contar vómitos, observa si el niño tolera líquidos y sigue orinando: esa es la clave en la gastroenteritis

Igualmente importante es que el niño permanezca en casa cuando tiene fiebre, malestar general o síntomas digestivos significativos. 'Evitar que un niño con síntomas acuda al colegio contribuye a proteger a sus compañeros y a reducir la

que a un síntoma aislado. Hay que acudir a Urgencias si aparece dificultad para respirar, res-

piración rápida o con esfuerzo, decaimiento importante o somnolencia fuera de lo habitual.

pañía de deterioro del estado general.

Señales de alarma que exigen valoración médica
El doctor González de Caldas recomienda prestar atención al estado general del niño y a la evolución del proceso, más

También es motivo de consulta urgente que el niño no tolere líquidos por los vómitos, presente signos de deshidratación —sequedad de boca, ausencia de lágrimas, disminución de la orina— o sufra un empeoramiento progresivo de su estado.

En los lactantes menores de tres meses, cualquier aparición de fiebre requiere valoración médica. En niños mayores conviene consultar cuando la fiebre es elevada, persiste varios días o se acom-

Gastroenteritis: el riesgo está en la deshidratación

'Más que fijarnos únicamente en el número de vómitos o deposiciones, debemos observar si el niño consigue beber, si tolera líquidos y si continúa orinando con normalidad', explica el especialista. La deshidratación es la principal complicación de las gastroenteritis infantiles y puede evolucionar rápidamente en los más pequeños.

Cómo reducir los contagios desde el primer día de clase

Aunque la circulación de microorganismos es inevitable cuando los niños conviven, algunas medidas ayudan a frenar la transmisión:

Lavado frecuente de manos, ventilar los espacios cerrados, evitar compartir vasos o cubiertos y enseñar a los niños a cubrirse la boca al toser o estornudar son las recomendaciones más eficaces según el pediatra.

transmisión en el entorno familiar', apunta González de Caldas.

Vacuna de la gripe: una prioridad al inicio del curso

La vuelta al colegio coincide con el inicio de la campaña de vacunación antigripal. Las recomendaciones nacionales para 2026-2027 priorizan la vacunación de niños entre 6 y 59 meses, uno de los grupos con mayor riesgo de complicaciones y con un papel relevante en la transmisión comunitaria.

La Asociación Española de Pediatría va más lejos y recomienda extender la vacuna a todos los niños y adolescentes de 6 meses a 17 años.

'Vacunar frente a la gripe no solo protege al niño, sino también a su entorno: hermanos pequeños, abuelos, embarazadas o familiares con enfermedades crónicas', destaca el doctor González de Caldas, quien anima a revisar el calendario vacunal completo al inicio del curso. ■



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

Albóndigas con tomate



Con la vuelta al cole y la llegada del otoño, estas albóndigas en salsa son el plato perfecto para reunir a la familia alrededor de la mesa.

Tiempo de preparación:
45 minutos | Porciones: 6

Ingredientes:

- Para las albóndigas:
- 1 kg de carne picada de ternera.
 - 2 dientes de ajo.
 - 1 huevo.
 - Pan rallado, la cantidad necesaria para ligar la mezcla.
 - Harina para rebozar.
 - Sal.
 - Aceite de oliva para freír.
- Para la salsa:
- 2 cebollas.
 - 1 pimiento verde.
 - 1 pimiento rojo.
 - 2 dientes de ajo.
 - 2 zanahorias.
 - 1 lata grande de tomate triturado.
 - 1 hoja de laurel.
 - Sal y pimienta.

Preparación:

Pon la carne picada en un bol y añade los ajos muy picados, el huevo y una pizca de sal. Mezcla e incorpora el pan rallado poco a poco, hasta obtener una masa que permita formar las albóndigas sin que se deshagan. Forma las albóndigas, pásalas ligeramente por harina y fríelas en una sartén con aceite caliente hasta que estén doradas por fuera. Retíralas y resérvalas. Retira el exceso de aceite de la sartén y deja una cantidad suficiente para sofreír las verduras. Añade los ajos, las cebollas, los pimientos y las zanahorias, todo picado fino. Cocina a fuego medio-bajo hasta que las verduras estén bien pochadas. Incorpora la hoja de laurel y el tomate triturado. Salpimienta y deja cocinar unos minutos, removiendo de vez en cuando. Añade las albóndigas a la salsa y cocina a fuego lento durante unos 15 minutos, o hasta que estén hechas por dentro y hayan tomado el sabor de la salsa. Si esta queda demasiado espesa, agrega un poco de agua. Prueba y rectifica de sal y pimienta.

Sugerencia de presentación: sirve las albóndigas con arroz blanco, pasta o patatas fritas.

¿Quieres recibir nuestro boletín electrónico?

Apúntate siguiendo el QR

CÓRDOBA SANA

EL PERIÓDICO CORDOBÉS DE SALUD Y BIENESTAR

Días de salud internacionales en Octubre

28	29	30	1	2	3	4
5	6 DÍA MUNDIAL DE LA PARÁLISIS CEREBRAL	7	8	9 DÍA MUNDIAL DE LA VISTA	10 DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL	11 DÍA MUNDIAL DE LOS CUIDADOS PALIATIVOS
12 DÍA MUNDIAL DE LA ARTRITIS	13 DÍA MUNDIAL CONTRA LA TROMBOSIS	14	15 DÍA MUNDIAL DEL LAVADO DE MANOS	16 DÍA MUNDIAL DE LA ANESTESIA	17	18 DÍA INTERNACIONAL DE LA MENOPAUSIA
19 DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA	20 DÍA MUNDIAL DE LA OSTEOPOROSIS	21	22	23	24	25
26	27	28	29 DÍA MUNDIAL DEL ICTUS	30	31	1



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 LUNES 12 DE OCTUBRE, FIESTA NACIONAL DE ESPAÑA.
- * PERMANECERÁN CERRADAS EL SÁBADO 24 DE OCTUBRE, DÍA DE SAN RAFAEL.

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

Bienvenido a casa

chequebebé

del Ayuntamiento de Córdoba

500€

para todos los nacimientos o adopciones entre el 1 de noviembre de 2025 y el 31 de octubre de 2026, de familias residentes en Córdoba.

Para más información: chequebebe.cordoba.es

