CÓRDOBA SANA

Noviembre de 2026 Número 231. El periódico gratuito cordobés de salud y bienestar desde 2004

360 incidencias evitadas con IA en el San Juan de Dios 5

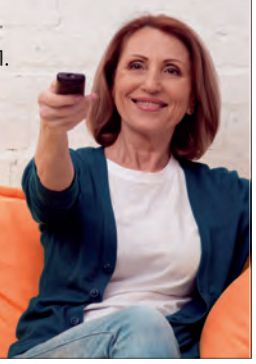
7.000 personas baten récords en la Marcha Contra el Cáncer 6

El Reina Sofía abre sus puertas con su primera Feria de la Salud 8

Las farmacias de Córdoba cumplen 16 años ayudando a Bangassou 9

centroauditivo 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.ortopedia aeropuerto.com

SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1



Quirónsalud Córdoba incorpora el robot Da Vinci para operar con más precisión

(más información en la página 4)

ALONSO
IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL

En noviembre, planifica tu cambio

Antes de cerrar el año, es un buen momento para valorar opciones y planificar tu tratamiento con calma. En Alonso combinamos diagnóstico, experiencia y un plan personalizado.

Estudio del caso | Planificación digital | Tratamiento a tu medida



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

editorial y sumario

CÓRDOBA SANA

Estar a la altura



Noviembre llega con el ánimo encogido. El pasado 28 de octubre, el choque de dos trenes de alta velocidad en Urda (Toledo) costó la vida a casi setenta personas y dejó más de un centenar de heridos. No hace ni diez meses que Adamuz vivió una tragedia en esa misma línea. Vaya por delante nuestro abrazo a las familias y nuestro reconocimiento a sanitarios, servicios de emergencia, Guardia Civil y UME.

Rigor es la palabra que define la investigación médica: hipótesis, pruebas, datos, revisión y, solo después, conclusiones. Gracias a ese método vivimos más y mejor. Cada tratamiento que hoy damos por sentado fue antes un ensayo, una beca, un equipo trabajando durante años. Por eso podemos presumir de lo que hacen aquí, el IMIBIC y nuestros hospitales, y exigir que la investigación cuente con una financiación estable que no dependa del calendario político.

Ese rigor debemos aplicarlo a la IA. Ya ayuda a leer imágenes médicas, a detectar patrones y a realizar tareas administrativas. Bien utilizada, es una herramienta formidable. Pero es eso: una herramienta. No sustituye a la consulta ni es nuestro médico. No debería convertirse en el oráculo que nos dice qué tomar o si un síntoma es grave. Pidamos que se valide con la misma exigencia que un fármaco, que proteja nuestros datos y que la decisión final sea siempre de una persona. Y apliquémonos el cuento como usuarios: contrastar, preguntar y no automedicarnos.

Y rigor, sobre todo, es lo que debemos exigir a quienes nos gobiernan. Las causas de Urda las determinará la investigación. Pero dos tragedias en un mismo año y en una misma línea obligan a hacerse preguntas serias sobre mantenimiento, inversión, control y formación. La seguridad, como la salud, se construye con prevención, presupuesto y trabajo poco vistoso. Gobernar consiste en mejorar la vida de los ciudadanos, no en complicarla; en asumir responsabilidades, no en buscar culpables a toda prisa ni en convertir el dolor en munición. En un mes de campaña electoral, sería un buen compromiso para todos los que gobiernan o aspiran a hacerlo.

La ciencia nos enseña que los problemas se resuelven con datos, humildad y constancia. Ojalá la política aprenda la lección.

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

«No hay nada en el mundo, salvo la salud, que no pueda ser comprado».

GEORGE BERNARD SHAW

Sumario



Quirónsalud Córdoba incorpora el robot Da Vinci para operar con más precisión 4

360 incidencias evitadas con IA en el San Juan de Dios 5



7.000 personas baten récords en la Marcha Contra el Cáncer de Córdoba 6

El Reina Sofía abre sus puertas con su primera Feria de la Salud 8

Las farmacias de Córdoba cumplen 16 años ayudando a Bangassou 9

38.000 diagnósticos al año: las pacientes piden ser escuchadas 10

Así trabaja el 061 de Córdoba cuando llamas en una emergencia 11

Cómo la nutrición puede mejorar el TDAH en niños 12



La receta de la abuela Antoñita gana el segundo premio en Califato Gourmet 14

La glucosa se mueve con las piernas 16

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
@toromiticolibros



TOROMÍTICO

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

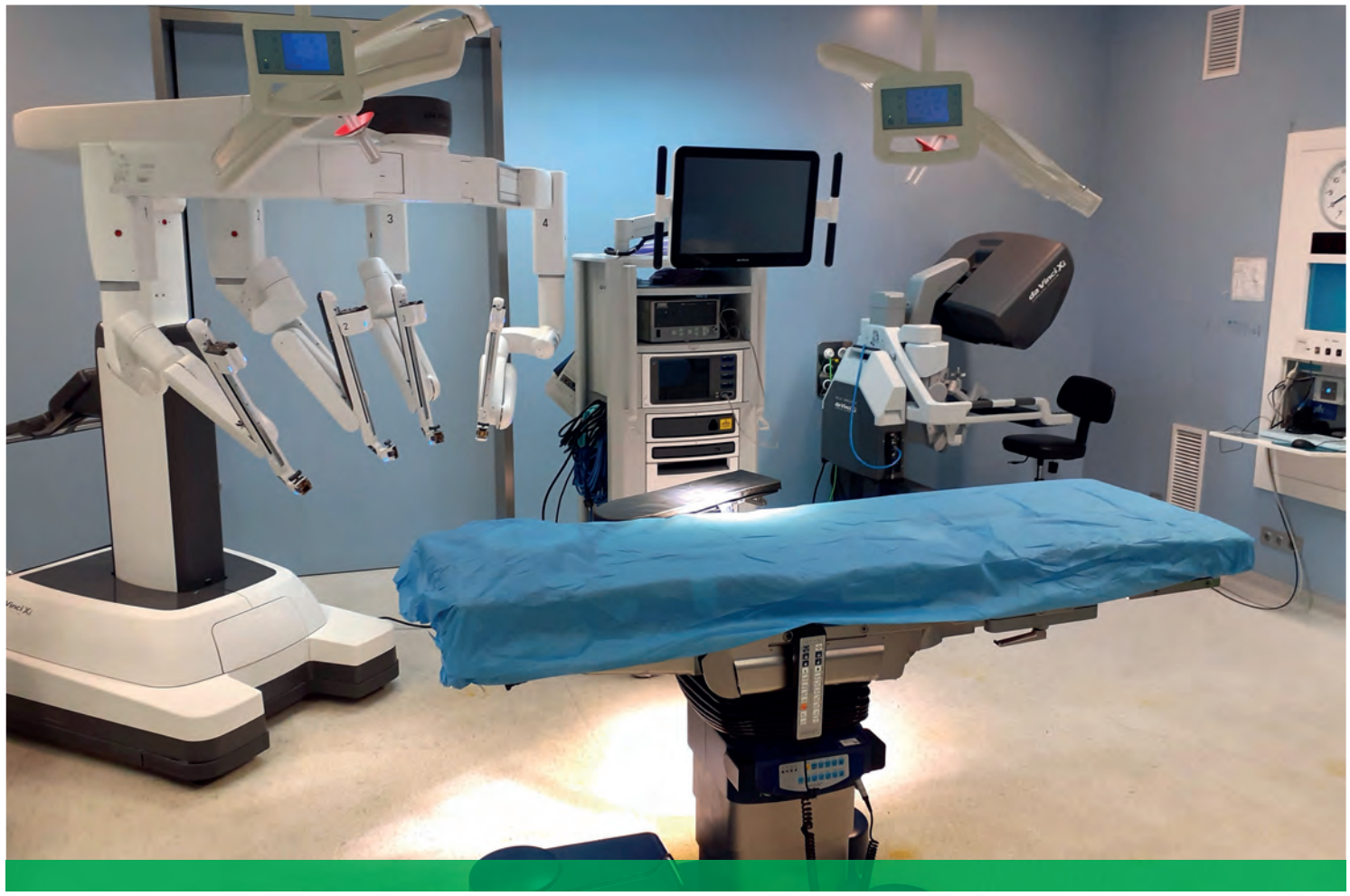
Joint Commission International
Quality Approval

Hospital quirónsalud
Córdoba

Quirónsalud Córdoba incorpora el robot Da Vinci para operar con más precisión

El Hospital Quirónsalud Córdoba se convierte en pionero de la sanidad privada cordobesa al incorporar el sistema robótico Da Vinci, que ofrece visión tridimensional y movimientos de alta precisión. Se empleará en cirugía general, torácica, urología y ginecología, con el objetivo de reducir la agresión sobre los tejidos y acelerar la recuperación del paciente

REDACCIÓN



► A diferencia de lo que puede sugerir el término 'cirugía robótica', el robot no actúa de forma autónoma. Es el cirujano quien controla en todo momento los instrumentos desde una consola situada en el propio quirófano, mientras el sistema reproduce sus movimientos con gran fidelidad en el interior del paciente, filtrando además el temblor fisiológico de la mano.

Qué ventajas ofrece el Da Vinci al paciente

El sistema Da Vinci Xi incorpora un sistema de visualización tridimensional de alta definición que permite al cirujano apreciar con mayor detalle las estructuras anatómicas. A ello se suma un instrumental articulado que reproduce movimientos similares a los de la muñeca humana, facilitando maniobras precisas en espacios reducidos y de difícil acceso.

Estas características permiten realizar determinados procedimientos mediante pequeñas incisiones, lo que puede favorecer una recuperación más rápida, con menor dolor postoperatorio y cicatrices más pequeñas, aunque los beneficios dependen siempre del procedimiento y de las características de cada paciente.

El sistema incluye además herramientas avanzadas de visualización que ayudan al especialista a identificar estructuras y valorar aspectos como la vascularización de los tejidos durante la intervención, aportando información adicional para la toma de decisiones en tiempo real.

El cirujano controla en todo momento los instrumentos desde una consola: el robot no opera de forma autónoma, sino que amplifica la precisión del especialista.

Especialidades donde se aplicará la cirugía robótica

En el Hospital Quirónsalud Córdoba, el Da Vinci se utilizará en **Cirugía General y del Aparato Digestivo, Cirugía Torácica, Urología y Ginecología**, áreas en las que la precisión y la posibilidad de acceder a zonas anatómicas complejas mediante técnicas mínimamente invasivas resultan especialmente relevantes.

Un paso más en la apuesta por la innovación tecnológica

La incorporación del Da Vinci se suma al sistema robótico **ROSA**, disponible en el centro desde febrero de este año para cirugía de rodilla y cadera. Ambas plataformas reflejan el compromiso del hospital con la innovación tecnológica aplicada a la práctica clínica.

El Hospital Quirónsalud Córdoba cuenta con el **sello dorado de la Joint Commission International**, la certificación internacional más exigente en evaluación sanitaria, que renovó el pasado diciembre. Es el único hospital de la provincia de Córdoba con esta distinción y el primero del grupo Quirónsalud en obtenerla en Andalucía.

Quirónsalud, referente en cirugía robótica en España

A nivel de grupo, Quirónsalud dispone actualmente de más de veinte plataformas Da Vinci instaladas en España, incluyendo los tres primeros sistemas Da Vinci 5 del país, considerado el más avanzado de su generación y diseñado originalmente por ingenieros de la NASA. En el área de traumatología, el grupo cuenta además con más de una decena de robots ROSA, CORI y VELYS para cirugía de reemplazo de prótesis en varios de sus centros. ■

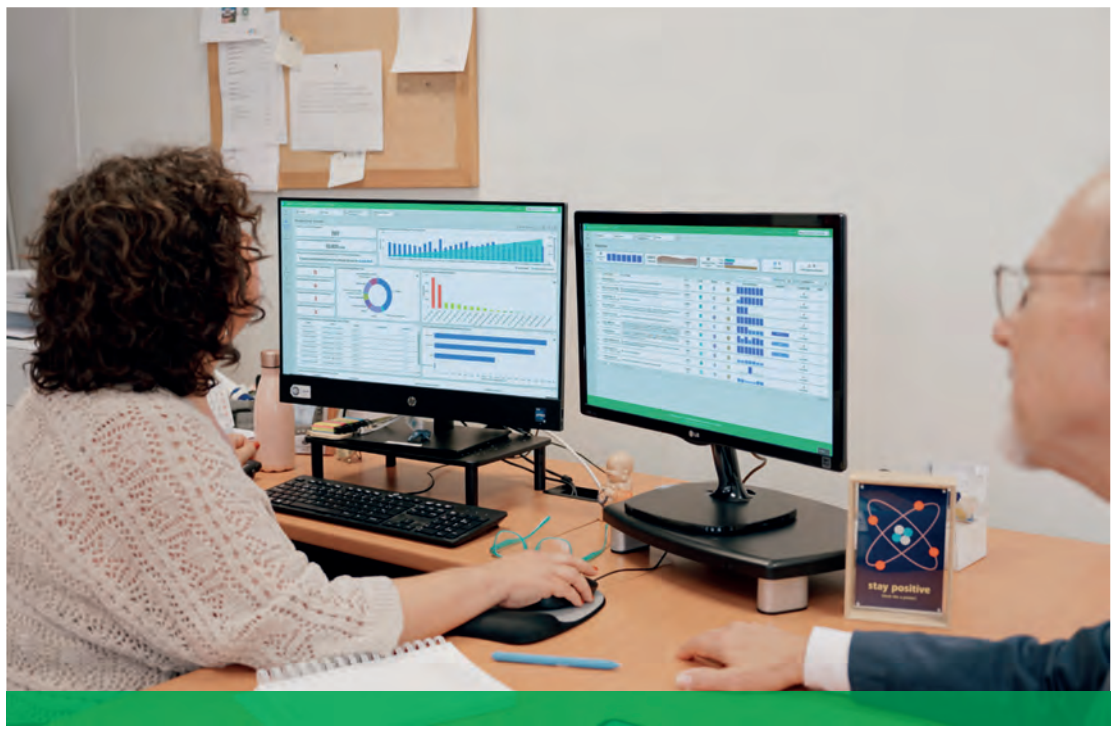
Para saber más...

La cirugía mínimamente invasiva asistida por robot ha experimentado un gran crecimiento en la última década. El sistema Da Vinci, fabricado por Intuitive Surgical, es la plataforma de cirugía robótica más extendida del mundo y se utiliza en más de 70 países para procedimientos en urología, ginecología, cirugía general y otras especialidades.

360 incidencias evitadas con IA en el San Juan de Dios

El Hospital San Juan de Dios de Córdoba ha implantado herramientas digitales de gestión inteligente de Schneider Electric que monitorizan en tiempo real sus infraestructuras críticas

REDACCIÓN



El sistema detectó 360 incidencias potenciales antes de que pudieran afectar a la actividad diaria del hospital

► El proyecto se basa en las soluciones **EcoStruxure Building Operation y Building Advisor Asset Health**, que supervisan de forma continua los sistemas del edificio y transforman los datos recogidos en indicadores y recomendaciones prácticas. Los equipos de mantenimiento pueden así actuar con mayor rapidez y anticipación ante cualquier desviación o anomalía.

Qué infraestructuras se monitorizan y cómo funciona el sistema

La plataforma ofrece una visión global y en tiempo real del comportamiento de los sistemas del hospital, desde el consumo energético hasta el confort ambiental y el estado general de las instalaciones.

Durante el periodo analizado se identificaron **360 incidencias potenciales** antes de que pudieran afectar a la actividad diaria del centro.

La iniciativa se completa con los **servicios Schneider Electric Advisory Services**, que añaden una capa de supervisión experta para analizar el rendimiento, detectar oportunidades de mejora y planificar el mantenimiento con mayor antelación.

Para Horacio Pijuán, director gerente del hospital, «incorporar herramientas que permitan conocer en tiempo real el estado de las instalaciones y anticiparse a posibles incidencias ayuda a tomar mejores decisiones, optimizar recursos y garantizar que pacientes y profesionales desarrollen su actividad en las mejores condiciones posibles».

Víctor Moure, vicepresidente de Digital Energy de Schneider Electric, subraya que «en un hospital, la eficiencia energética no puede entenderse de forma aislada: también implica garantizar la continuidad operativa, mejorar el confort de las personas y anticiparse a posibles incidencias».

Un proyecto enmarcado en una colaboración más amplia

Esta iniciativa forma parte de la colaboración que Schneider Electric mantiene con diversos centros de la **Orden Hospitalaria de San Juan de Dios en el sur de España** para avanzar hacia modelos de gestión más digitales, conectados y eficientes. En Córdoba, el proyecto refuerza la capacidad del hospital para ofrecer una atención de calidad apoyada en la innovación tecnológica y la mejora continua de sus instalaciones. ■

Quirónsalud Córdoba recibe la visita institucional de Sanidad

La delegada de Sanidad y Consumo de la Junta de Andalucía, María Jesús Campos, ha visitado el Hospital Quirónsalud Córdoba

REDACCIÓN

► El encuentro, celebrado el 27 de octubre de 2026, contó con la presencia del director gerente del hospital, Luis Luengo; el director médico, Rafael Cuenca; y la subdirectora de Operaciones, Natalia Carrasco, quienes acompañaron a la delegada en el recorrido por las distintas áreas asistenciales del centro.

Durante la visita se destacó que el Hospital Quirónsalud Córdoba posee el sello dorado de la Joint Commission International, la certificación internacional más exigente en evaluación sanitaria. Este reconocimiento, renovado en diciembre de 2025, acredita la calidad de sus procesos asistenciales y de seguridad del paciente. El hospital es el único centro de la provincia de Córdoba con esta distinción y el primero del grupo Quirónsalud en obtenerla en Andalucía.

Uno de los asuntos centrales del encuentro fue el papel de la colaboración público-privada en el ámbito sanitario, entendida como una forma de cooperación entre los distintos agentes del sistema de salud para responder mejor a las necesidades asistenciales de la ciudadanía. ■



7.000 personas baten récords en la Marcha Contra el Cáncer de Córdoba

«Esta es una carrera de larga distancia. Se gana con constancia, con relevos, con quien te empuja cuando ya no puedes más»

REDACCIÓN



► El Vial Norte de Córdoba se tiñó de verde este domingo en una jornada histórica. La respuesta ciudadana superó todas las previsiones y convirtió la convocatoria en la edición más multitudinaria desde su creación, con la participación de familias, deportistas, asociaciones, empresas e instituciones, además de representantes de las juntas locales de **35 municipios de la provincia**.

Investigación y servicios gratuitos

La recaudación obtenida a través de la venta de dorsales, camisetas y aportaciones solidarias alcanzó los **42.000 euros**. Estos fondos se destinarán a financiar proyectos de investigación oncológica y a mantener los servicios gratuitos que la Asociación Española Contra el Cáncer ofrece en la provincia: atención psicológica, trabajo social, fisioterapia, nutrición, logopedia, acompañamiento y préstamo de material ortoprotésico, entre otros.

Una marcha con novedades que engancharon al público

La edición de 2026 incorporó varias novedades muy celebradas. Por primera vez, las **mascotas pudieron participar en la Marcha** gracias a la colaboración del Colegio Oficial de Veterinarios de Córdoba, y todos los dorsales habilitados para ellas se agotaron. También se puso en marcha el **Reto Saludable**, una iniciativa basada en el Código Europeo Contra el Cáncer para fomentar hábitos de vida saludables de forma participativa.

La jornada arrancó con un calentamiento a cargo de Brooklyn Fitboxing Córdoba Zoco y se completó con batucada, animación infantil, la presencia de la Legión 501 de Star Wars, la Dj Evizza y el grupo Olivetti en directo.

Ganadores de la XI Carrera Contra el Cáncer

La carrera, con un recorrido de 5,6 km, repartió premios en tres categorías: **Alberto Tienda** ganó en categoría masculina con un tiempo de 23'37''; **Mariló Franco** se impuso en categoría femenina con 19'01''; y el **premio especial** fue para Carlos Nieto Gómez, un niño que completó el recorrido en su carrito empujado por sus padres, Carlos y Beatriz.

El voluntariado, pilar fundamental de la asociación

La presidenta de la Asociación Española Contra el Cáncer en Córdoba, **María Auxiliadora Cabanás Espejo**, quiso dedicar un agradecimiento especial al voluntariado: 'Una mano que sostiene, una conversación en un pasillo del hospital, un no estás solo dicho a tiempo... esa fuerza tiene nombre y rostro: nuestros voluntarios y las 59 juntas locales de la Asociación Española Contra el Cáncer en Córdoba'.

Entre las autoridades presentes estuvieron el alcalde de Córdoba, José María Bellido; el presidente de la Diputación, Salvador Fuentes; el delegado del Gobierno de la Junta en Córdoba, Adolfo Molina; la delegada territorial de Salud y Consumo, María Jesús Campos; y el director gerente del Hospital Universitario Reina Sofía, Francisco de Asís Triviño.

La Asociación recuerda que cualquier persona que necesite apoyo o información puede llamar gratuitamente al **900 100 036**, disponible las 24 horas del día, los 365 días del año. ■

TU ESTUDIO DE COCINAS EN CÓRDOBA



www.trazoscocinas.es

Cita previa 957356828

Centro Dental y Estética
Jesús María
Dr. Tomás Páez





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

N.I.C.A. 10368

El Reina Sofía abre sus puertas con su primera Feria de la Salud

Talleres de RCP, mediciones cardiovasculares, un maratón de piano y 20 asociaciones de pacientes protagonizan una jornada abierta a toda la ciudadanía cordobesa

REDACCIÓN



► La iniciativa, que cuenta con la colaboración del Ayuntamiento de Córdoba y del laboratorio Sobi, reúne en distintos espacios del complejo sanitario a pacientes, voluntariado, profesionales y ciudadanía en torno a actividades culturales y de promoción de la salud. El director gerente del hospital, Francisco Triviño, ha subrayado que la feria se convertirá en una cita anual: **'Hemos creado un espacio donde tiene cabida la prevención, la información, la participación y el disfrute con propuestas culturales.'**

Talleres de salud en la Plaza Nueva: corazón, nutrición y suelo pélvico

Entre las 10.00 y las 12.00 horas, profesionales de Enfermería de distintos servicios atienden mesas y talleres en la Plaza Nueva del hospital. El equipo de **Cardiología** realiza controles de tensión arterial, frecuencia cardíaca y glucemia para sensibilizar sobre los factores de riesgo cardiovascular.

El servicio de **Cuidados Intensivos** imparte un taller práctico de reanimación cardiopulmonar (RCP), donde los asistentes aprenden las maniobras básicas ante una parada cardiorrespiratoria. Los profesionales de **Nutrición** enseñan a identificar azúcares en el etiquetado de los alimentos y ofrecen información sobre el método Baby-Led Weaning (BLW) para la alimentación complementaria infantil.

El documental 'Sangre, sudor y alegría' visibiliza cómo la hemofilia ha cambiado gracias a la investigación y los avances terapéuticos.

El equipo de **Endocrinología** realiza valoraciones de composición corporal mediante báscula de bioimpedancia, mientras que los profesionales de **Rehabilitación** dirigen un taller sobre suelo pélvico con recomendaciones para prevenir disfunciones.

20 asociaciones de pacientes muestran su trabajo y sus recursos

Una veintena de asociaciones de pacientes y entidades de voluntariado que colaboran habitualmente con el hospital exhiben sus líneas de trabajo y los recursos disponibles para pacientes y familiares. Entre las entidades participantes se encuentran la Asociación San Rafael de Alzheimer, AECC, Asociación TDAH Córdoba, ACOARE (enfermos de artritis reumatoide), ALCER (enfermedades del riñón), Asociación de Trasplantados Hepáticos de Córdoba, Asociación Cordobesa de Parkinson, FAISEM y otras quince organizaciones. La delegada de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Córdoba, Eva Contador, ha visitado este espacio durante la mañana.

Maratón de piano: 43 jóvenes pianistas en el vestíbulo del hospital

El vestíbulo principal del Hospital General acoge entre las 10.00 y las 15.00 horas la actividad **'Pianos por la vida'**, una maratón musical enmarcada en el Festival Internacional de Piano Rafael Orozco. Cuarenta y tres jóvenes pianistas del Conservatorio Profesional de Música Músico Ziryab y del Conservatorio Superior de Música Rafael Orozco interpretan obras de grandes compositores para pacientes, familiares y profesionales.

La delegada de Cultura y Patrimonio Histórico del Ayuntamiento de Córdoba, Isabel Albás, ha destacado la capacidad de la música para generar bienestar y acompañar a los pacientes, contribuyendo así a la humanización de la asistencia sanitaria.

Exposición de pintura y proyección del documental sobre hemofilia

El vestíbulo principal del Hospital General acoge también la exposición de las obras ganadoras del **I Concurso de Pintura Rápida del 50 aniversario** del Hospital Reina Sofía. El primer premio es para Laura García Ortega; el segundo, para Fernando Angulo Torralbo; y el accésit, para Rafael Jiménez Reyes.

A las 12:15 horas, el salón de actos proyecta el documental **'Sangre, sudor y alegría'**, codirigido por Rodolfo Montero —ganador de dos premios Goya— y Rosana Marcos. La obra narra la experiencia de cinco personas con hemofilia y sus familias durante seis etapas del Camino de Santiago, visibilizando los avances terapéuticos que han transformado el abordaje de esta enfermedad. La proyección incluye un cinefórum con expertos. ■

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.

676 52 84 72

PLAN A/B

plan-ab.es

Las farmacias de Córdoba cumplen dieciséis años ayudando a Bangassou

Los ciudadanos pueden participar comprando décimos de Lotería de Navidad a 24 euros en cualquiera de las 405 farmacias de la provincia

REDACCIÓN



Con solo comprar un décimo de Lotería de Navidad en tu farmacia, 4 euros van directamente a medicamentos y material sanitario para Bangassou

► El Colegio de Farmacéuticos de Córdoba (COF Córdoba) ha presentado un año más su colaboración con la **Fundación Bangassou**, ONG cordobesa que lleva desde 2002 prestando ayuda sanitaria, educativa y social a esta región de la República Centroafricana. El acto ha contado con la presencia del presidente del COF Córdoba, **Rafael Casaño**; el presidente de la Fundación, **Miguel Aguirre**; y el tesorero de la corporación, **José Eugenio Rodríguez**.

Décimos solidarios de Lotería de Navidad en las farmacias cordobesas

La fórmula es sencilla: los cordobeses pueden adquirir décimos de Lotería de Navidad en cualquiera de las **405 farmacias comunitarias** distribuidas por toda la provincia al precio de **24 euros**, de los cuales **4 euros se destinan como donativo** a la Fundación Bangassou. En 2025, esta iniciativa logró superar los **1.000 décimos vendidos**, una cifra que la Fundación espera mejorar en esta nueva edición.

¿En qué se invertirán los fondos recaudados?

Los fondos obtenidos se destinarán a la compra de **medicamentos y material sanitario de primera necesidad** para los habitantes de Bangassou. También se adquirirán productos de uso general como fotoprotectores solares y cremas hidratantes, así como artículos específicos para bebés y niños, como leche maternizada y biberones. En regiones como Bangassou, enfermedades superadas en Europa —desde infecciones comunes hasta el VIH o el ébola— siguen causando un enorme impacto en la población.

Una farmacia comprometida con los más vulnerables

'La profesión farmacéutica tiene un fuerte compromiso asistencial con las personas, pero también un gran compromiso social con los colectivos más vulnerables y desfavorecidos, también de otros países en vías de desarrollo', ha afirmado Rafael Casaño, quien ha animado a toda la ciudadanía de Córdoba y provincia a sumarse a la campaña.

Por su parte, Miguel Aguirre ha agradecido al COF Córdoba y a las farmacias de la provincia su generosidad y ha destacado el papel de los farmacéuticos como 'profesionales sanitarios cercanos y de confianza que se muestran comprometidos con causas sociales y humanitarias'.

Qué es la Fundación Bangassou

Constituida en Córdoba en 2002, la **Fundación Bangassou** cumplirá en 2027 su **25º aniversario**. Lleva a cabo una amplia labor en la Diócesis de Bangassou —de la que ha sido obispo durante muchos años el cordobés monseñor Juan José Aguirre— que abarca proyectos educativos, sanitarios y de promoción social. Entre sus iniciativas destacan la atención de **350 niños y jóvenes huérfanos**, la gestión de un hogar con más de **100 personas mayores con demencia** protegidas por la misión católica, y la administración de **18 escuelas** con cerca de 10.000 alumnos, además de hospitales, maternidades, clínicas dentales, farmacias y proyectos de construcción de pozos de agua. ■

Para saber más...

La Fundación Bangassou es una ONG con sede en Córdoba fundada en 2002 para apoyar a esta región de la República Centroafricana, ligada a la Diócesis del mismo nombre. Gestiona escuelas, hospitales, maternidades y hogares de acogida para huérfanos y personas mayores vulnerables.

La colaboración entre Diputación y el Colegio de Enfermería lleva unas jornadas de salud al área sanitaria norte

La firma de un convenio de colaboración entre la Diputación de Córdoba y el Colegio de Enfermería ha permitido el desarrollo del proyecto denominado 'Jornadas de salud del área sanitaria norte

REDACCIÓN

► La firma de un convenio de colaboración entre la Diputación de Córdoba y el Colegio de Enfermería ha permitido el desarrollo del proyecto denominado 'Jornadas de salud del área sanitaria norte. Conectando etapas: adolescencia y madurez', iniciativa en la que han participado un total de 147 personas.

Según el presidente de la Diputación, Salvador Fuentes, «la atención sanitaria preventiva y la promoción de hábitos saludables resultan herramientas prioritarias para responder al reto demográfico y fijar la población en el medio rural, garantizando que las familias, las mujeres y la juventud de las zonas de interior dispongan de espacios de formación y autocuidado adaptados a sus necesidades».

Sin duda, ha añadido, «este perfil de destinatarios ha asegurado el aprendizaje compartido entre distintas generaciones, promoviendo, además, la equidad territorial en el acceso a recursos vinculados a la salud».

Por su parte, la delegada de Igualdad, Cooperación al Desarrollo, Consumo y Participación Ciudadana de la institución provincial, Auxiliadora Moreno, ha remarcado que «este convenio reafirma el compromiso con la promoción de la salud, la prevención y el trabajo coordinado entre instituciones y profesionales, en este caso, con el Colegio de Enfermería».

«Se trata de una iniciativa que contribuye a acercar el conocimiento a la ciudadanía por parte de especialistas del sector para favorecer la construcción de comunidades y municipios más saludables, resilientes y cohesionados», ha manifestado. ■

actualidad sanitaria

38.000 diagnósticos al año: las pacientes piden ser escuchadas

La campaña «Nos lo tomamos a pecho» reclama una atención más humana que vaya más allá del tratamiento médico



REDACCIÓN

Una campaña construida desde la voz de las pacientes

► La campaña **'Nos lo tomamos a pecho'**, puesta en marcha en 2025, marcó un punto de inflexión al dar voz a las pacientes y a su entorno. En 2026 evoluciona para profundizar en aquellas necesidades que las propias mujeres identifican como prioritarias: sentirse cuidadas más allá del tratamiento, disponer de información clara para participar en las decisiones, encontrar espacios accesibles y sentirse escuchadas por profesionales con tiempo para atenderlas.

Isabel Orbe, directora general de la Asociación Española Contra el Cáncer, lo resume así: 'Una atención de calidad no se limita al diagnóstico y al tratamiento. También significa sentirse acompañada, comprendida e informada. Esa es la atención más humana e integral que defendemos'.

El cáncer de mama en cifras: una realidad que no para de crecer

El cáncer de mama es el segundo tumor con mayor incidencia en España. Se estima que durante 2026 se diagnosticarán **38.318 nuevos casos** y que más de **516.000 mujeres** convivirán con este diagnóstico. La supervivencia neta a cinco años alcanza el **87,7%**, un dato que refleja el impacto de la investigación, la prevención y el diagnóstico precoz, aunque todavía persisten importantes necesidades de acompañamiento.

Durante 2025, la Asociación atendió a **22.827 mujeres con cáncer de mama**: 14.349 recibieron atención psicológica, 9.426 atención social y 8.071 atención sanitaria. Para quienes necesiten ayuda, el teléfono gratuito **900 100 036** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Más de 32 millones de euros para investigar el cáncer de mama

La Asociación tiene en la actualidad **más de 32 millones de euros** destinados a investigación específica sobre cáncer de mama, distribuidos en **110 proyectos** en desarrollo. Entre las líneas más avanzadas destacan ensayos clínicos con tratamientos CAR-T, la búsqueda de nuevas vías para prevenir la metástasis y el desarrollo de biomarcadores para personalizar tratamientos en tumores agresivos.

En detección precoz, los proyectos incluyen el desarrollo de una prueba diagnóstica en orina y la mejora de ecografías mediante herramientas de inteligencia artificial. A nivel global, la Asociación es la mayor red privada de investigación en cáncer en España, con más de **3.000 investigadores** en 160 centros de 38 provincias.

Jornada participativa en el Real Jardín Botánico de Córdoba

La delegación cordobesa de la Asociación celebró una jornada pionera en el **Real Jardín Botánico de Córdoba**, cocreada y codiseñada junto a pacientes voluntarias que aportaron su experiencia y vivencias para dar forma a cada actividad. La propuesta se articuló en torno a seis estaciones temáticas: información fiable, emociones, acompañamiento, comunicación, investigación y comunidad.

La presidenta de la Asociación en Córdoba, **María Auxiliadora Cabanás Espejo**, abrió el acto y agradeció el compromiso de las voluntarias. Como símbolo de apoyo a las mujeres con cáncer de mama, se plantó un árbol en el recinto del Botánico.

Las asistentes recibieron una camiseta diseñada exclusivamente para la ocasión por la diseñadora cordobesa **Juana Martín**. La tarde concluyó con una actuación de flamenco a cargo de la bailaora cordobesa **Estefanía Cuevas**. ■

Más del 22% de andaluces sufre soledad no deseada

El Hospital San Juan de Dios de Córdoba salió a la calle con la iniciativa 'Plazas contra la Soledad', para visibilizar la soledad no deseada, que afecta al 22,6% de los adultos andaluces



REDACCIÓN

► La acción se enmarca en la **Semana contra la Soledad No Deseada**, que la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios celebra del 19 al 25 de octubre con iniciativas en distintas ciudades españolas. El objetivo: sensibilizar sobre una realidad que puede afectar a cualquier persona y movilizar a la sociedad en torno al encuentro, la escucha y la creación de vínculos.

'Con Plazas contra la Soledad queremos llevar a la calle algo que forma parte de nuestra manera de entender la atención de manera integral, centrándonos en la persona para escucharla y acompañarla. Un café y una conversación pueden parecer gestos pequeños, pero nos recuerdan que frente a la soledad todos podemos hacer algo', señala **Horacio Pijuán**, director gerente del Hospital San Juan de Dios de Córdoba.

Acompañando a los mayores en sus domicilios

Desde la Obra Social 'Hermano Bonifacio' del Hospital, el compromiso frente a la soledad tiene una de sus principales expresiones en el programa **'Acompañando a los mayores'**, dirigido a personas mayores en situación de vulnerabilidad. La iniciativa nació para facilitarles el acceso a recursos como el programa de garantía alimentaria y la ropería solidaria, pero también para proporcionar acompañamiento y luchar contra el aislamiento.

Actualmente acompaña a **20 personas**. En 2025 se realizaron **222 visitas a domicilio** y durante 2026 el voluntariado vinculado al programa ha crecido hasta seis personas. El acompañamiento incluye visitas periódicas y contacto telefónico, generando espacios de escucha que permiten mantener vínculos y detectar posibles necesidades.

'Cuando llegamos a un domicilio no se trata únicamente de acercar una ayuda. Se trata de mirar a esa persona, escucharla y generar una relación que le haga sentir que cuenta con alguien', explica **María Molero**, responsable del Área de Solidaridad del hospital. 'Para muchas personas mayores, saber que alguien va a llamar o que va a volver a visitarlas tiene un valor enorme.'

Según el **Barómetro de la Soledad No Deseada en Andalucía 2024**, el 22,6% de los adultos andaluces sufre esta situación. Los datos rompen el estereotipo: la prevalencia alcanza el **30,2% entre los jóvenes de 18 a 34 años**, frente al 19,4% entre los mayores de 55. Además, para el **72,3% de quienes la padecen**, esta situación se prolonga más de dos años.

La soledad no deseada aparece cuando existe un desajuste entre las relaciones sociales que una persona tiene y aquellas que desearía tener. Por ello puede afectar a cualquier edad y darse incluso cuando se está rodeado de gente.

Junto al programa de acompañamiento a mayores, el Hospital San Juan de Dios de Córdoba desarrolla también proyectos de **atención domiciliaria y respiro familiar**, orientados a responder a las necesidades físicas, emocionales y sociales de las personas mayores y de sus cuidadores. ■

Así trabaja el 061 de Córdoba cuando llamas en una emergencia

La delegada de Sanidad y Consumo de Córdoba, María Jesús Campos, ha visitado el Centro de Emergencias Sanitarias 061, donde ha conocido de primera mano cómo se coordinan las urgencias extrahospitalarias en la provincia y los profesionales y tecnologías que hacen posible la respuesta sanitaria

REDACCIÓN



Las alteraciones neurológicas, como la sospecha de ictus o los desvanecimientos, son el principal motivo de llamada al 061 en Córdoba.

► El centro, ubicado en el edificio anexo al hospital Los Morales, gestiona todas las solicitudes de atención urgente de los cordobeses y presta apoyo al resto de Andalucía occidental. Desde su sala de coordinación se reciben, valoran y clasifican las demandas de asistencia, movilizando los recursos más adecuados en cada momento.

Las peticiones de asistencia son atendidas por profesionales del servicio de teleoperación con **formación específica para la recepción y gestión de llamadas de emergencia**. Estos técnicos están además capacitados para intervenir de forma inmediata si detectan una parada cardíaca al otro lado del teléfono.

Por qué llaman los cordobeses al 061

Los principales motivos de llamada al 061 en Córdoba son las **alteraciones neurológicas**, como desvanecimientos, sospecha de ictus o alteraciones del nivel de conciencia.

A estas les siguen el dolor no traumático (abdominal, torácico o de espalda), la dificultad respiratoria, las alteraciones de constantes vitales, los traumatismos, los problemas psiquiátricos, los gastrointestinales y los accidentes de tráfico.

El resto corresponde a hemorragias, alergias e intoxicaciones, entre otros.

Coordinación con toda la red sanitaria pública

Desde el centro coordinador se mantiene comunicación permanente con los equipos asistenciales del 061, los dispositivos de urgencias de atención primaria y el conjunto del Sistema Sanitario Público de Andalucía, garantizando una **respuesta coordinada ante cualquier necesidad asistencial** en la provincia.

La visita concluyó con una reunión de trabajo con el equipo de dirección del Centro Provincial del 061, encabezado por su director, **Antonio Mantero**, en la que se abordaron la organización del centro, las principales líneas de trabajo y los mecanismos de coordinación entre la sala y los dispositivos asistenciales. ■



Cómo la nutrición puede mejorar el TDAH en niños

Una alimentación estratégica puede optimizar el entorno neuroquímico de los niños con TDAH sin sustituir el tratamiento clínico. Proteínas en el desayuno, omega-3 y reducción de azúcares refinados son pilares clave para mejorar la atención, el control de impulsos y el descanso.





RAFAELA TORRES
ESPECIALISTA NUTRICIÓN Y DIGESTIVO

El desayuno con proteína, primer paso para estabilizar la atención

Las fluctuaciones de glucosa provocadas por carbohidratos refinados desestabilizan la liberación de dopamina y noradrenalina, los neurotransmisores directamente implicados en el foco y la regulación de impulsos. Incorporar proteínas completas —huevos, carnes magras, pescados, legumbres— y grasas cardiosaludables desde las primeras tomas del día ayuda a estabilizar la curva glucémica y reduce los episodios de irritabilidad, dispersión y fatiga a lo largo de la jornada escolar.

Omega-3 y micronutrientes: aliados del cerebro en desarrollo

Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3, especialmente EPA y DHA presentes en pescados azules como atún, salmón y sardinas, modulan la fluidez de las membranas neuronales y favorecen la neuroplasticidad. Micronutrientes como el hierro, el zinc y el magnesio actúan como cofactores enzimáticos en la síntesis de catecolaminas, con un impacto positivo en la concentración, el control motor y la calidad del sueño. Incluir pescado azul al menos dos veces por semana en el menú semanal es una recomendación prioritaria.

Sensibilidad sensorial: cómo adaptar los alimentos para niños neurodivergentes

Muchos niños con TDAH presentan selectividad alimentaria vinculada a hipersensibilidad sensorial hacia texturas viscosas, olores intensos o mezclas de alimentos. Servir los ingredientes separados en el plato, optar por texturas uniformes —crujientes o purés sedosos— y eliminar aditivos y colorantes artificiales puede reducir los rechazos y favorecer una mayor flexibilidad alimentaria.

Pautas prácticas para la mesa

Usar **platos compartimentados** ayuda a los niños con hipersensibilidad sensorial a no rechazar los alimentos por contacto visual. Mantener una **hidratación constante con agua** a lo largo del día y suprimir azúcares refinados o estimulantes a partir de media tarde protege la calidad del sueño, clave para la regulación atencional al día siguiente. ■

Día	Desayuno	Almuerzo / Comida	Merienda	Cena
Lunes	Tortilla francesa y copos de avena en bebida vegetal y frutos rojos opcional.	Lentejas estofadas con calabaza y arroz integral. Ensalada simple de pepino con AOVE.	Yogur natural entero con crema de cacahuete 100% y plátano en rodajas.	Filete de salmón al horno con patatas asadas y bastoncitos de zanahoria crujiente.
Martes	Tostada de pan integral con huevo revuelto y aguacate machacado.	Pechuga de pollo a la plancha con arroz integral y dados de calabacín salteados.	Manzana en láminas finas con crema de almendras	Crema suave de calabacín y puerro; tortilla de espinacas tiernas o queso fresco.
Miércoles	Copos de avena con bebida vegetal, cacao puro en polvo y semillas de lino chía. Opcional	Garbanzos salteados con verduras suaves (zanahoria, tomate triturado) y lomo magro.	Kéfir o yogur natural con arándanos y galleta casera de avena y plátano.	Merluza al vapor o papillote con puré de patata casero y brócoli suave al dente.
Jueves	Tostada integral con hummus suave y rodajas de huevo cocido o pavo natural.	Arroz integral salteado con atún claro o salmón, maíz y guisantes tiernos.	Batido de plátano, espinaca baby, yogur griego y crema de frutos secos.	Hamburguesa casera de pollo o pavo con dados horneados de boniato dulce.
Viernes	Tortitas caseras de avena y huevo con rodajas de fresas o frutos del bosque.	Pasta de legumbres (lentejas rojas) con salsa boloñesa casera de ternera y tomate.	Requesón o queso fresco con nueces picadas finas y un toque de canela.	Lubina o dorada a la plancha con calabaza asada o espárragos suaves.
Sábado	Huevos revueltos sobre tostada de masa madre con tomate rallado y AOVE.	Guiso tradicional de ternera tierna con patatas, guisantes y zanahoria.	Tazón de frutos rojos frescos con yogur natural y semillas de calabaza.	Pizza con base integral casera, queso mozzarella fundido, atún y champiñones.
Domingo	Crepes de avena y huevo rellenos de requesón y frutos rojos triturados.	Arroz o paella marinera con calamar tierno, sepia y verduras muy finas.	Bastones de manzana o pera crujiente con requesón o crema de anacardos.	Tortilla de patatas casera (pochada con poco aceite) acompañada de crema de verduras.

Pautas de adaptación en la mesa

- **Separación en plato: En hipersensibilidad sensorial, colocar ingredientes divididos (platos compartimentados) para evitar rechazo visual.**
- **Rutina y descanso: Asegurar hidratación constante con agua y suprimir azúcares refinados o estimulantes a partir de media tarde para proteger el sueño.**

ALONSO

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL



Cada tratamiento empieza con un buen diagnóstico.

En **Dentalonso** estudiamos cada caso de forma individual para decidir el tratamiento más adecuado en implantología, rehabilitación oral y estética dental. Planificación digital y criterio clínico para lograr resultados estables, funcionales y naturales.

- Valoración personalizada
- Planificación digital
- Tratamientos de alta complejidad

Primera valoración personalizada

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

come sano

CÓRDOBA SANA

La receta de la abuela Antoñita gana el segundo premio en Califato Gourmet

Los 'Huevos rellenos de mi madre', la primera tapa que sirvió la familia Rosales en la hostelería cordobesa, han conseguido el segundo premio en Califato In The Street 2026. Taberna La Viuda recuperó esta receta familiar de la abuela Antoñita para uno de los encuentros gastronómicos más importantes de Córdoba.

REDACCIÓN



▸ Hay platos que cuentan una historia. Los huevos rellenos que Taberna La Viuda presentó a **Córdoba Califato Gourmet 2026** no son solo una tapa: son la primera elaboración que la familia Rosales sirvió en sus comienzos en la hostelería, en el antiguo bar Crismona —entonces Restaurante Costa Sur—, de la mano de la abuela **Antoñita**.

Décadas después, aquella receta volvió a una barra, esta vez junto a la Puerta del Puente, ante cientos de personas que se acercaron el **19 de octubre** a disfrutar de una nueva edición de **Califato In The Street**. El resultado fue un segundo premio que el equipo de La Viuda recibe como un reconocimiento a su historia y a quienes la hicieron posible.

Una receta de siempre con el toque actual de La Viuda

Para su participación, el equipo decidió mantener reconocible la esencia original e incorporar la mirada de la cocina actual de la taberna. El principal giro está en una **mayonesa de huevo frito**, que aporta un sabor más intenso al relleno. La tapa se completa con langostino, cebollino y brotes frescos sobre una base de pan tostado.

A veces la inspiración no está en crear algo completamente nuevo, sino en volver a mirar hacia casa y rescatar los sabores que nos trajeron hasta aquí.

Detrás de esta versión se encuentran **Nayim y Cory**, responsables de la cocina, que trabajaron junto al resto del equipo bajo la dirección de **Paco Rosales**, gerente de Taberna La Viuda, para trasladar aquella receta familiar a una propuesta capaz de competir en uno de los eventos gastronómicos más relevantes de la ciudad.

Veinticinco años de cocina familiar y memoria gastronómica

La taberna celebró recientemente **25 años de trayectoria**, manteniendo una filosofía muy ligada a la cocina familiar y a la cercanía. Llevar precisamente aquella primera tapa histórica a Califato In The Street tenía, por tanto, un componente especial para el equipo.

'Queríamos llevar una tapa que hablara realmente de nosotros, de nuestra historia y de dónde venimos. Y pocas recetas podían hacerlo mejor que esta', explica el equipo de La Viuda.

Córdoba Califato Gourmet, escaparate de la gastronomía cordobesa

Córdoba Califato Gourmet reunió este año a numerosos profesionales y establecimientos de la capital y la provincia, convirtiendo durante varios días la gastronomía en punto de encuentro. Taberna La Viuda compartió edición y reconocimientos con otras casas cordobesas, en una convocatoria en la que convivieron producto, creatividad y recetas vinculadas al territorio.

Desde aquella primera tapa servida en el antiguo Costa Sur hasta el segundo premio de Califato In The Street han pasado muchos años, distintos establecimientos, equipos y generaciones. Pero algunas cosas permanecen: entre ellas, una receta de huevos rellenos que comenzó en las manos de una abuela y este otoño volvió a encontrarse con toda Córdoba. ▪





Todoliva Collection

AOVEs de fincas Multivarietales en seto

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

hierba fresca recien cortada

plátano

alcachofa

Aceites Vírgenes Extra

frutos secos

canela

manzana



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

tomate

hojas de olivo

almendra

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*

Todolivo SL - Tel. 957 42 17 40 - C/ Ingeniero Torroja y Miret, parc 22 (Pl. Torrecilla) - Córdoba - España - **www.todolivo.com**

La glucosa se mueve con las piernas

Diabetes tipo 2 y actividad física: cómo ayuda el ejercicio a prevenirla y controlarla, y qué precauciones conviene tener

REDACCIÓN

► El 14 de noviembre es el Día Mundial de la Diabetes, una fecha que Naciones Unidas dedica a una enfermedad que no ha dejado de crecer. En España, el estudio di@bet.es, impulsado por el CIBER de Diabetes y Enfermedades Metabólicas, estimó que el 13,8 % de la población adulta tiene diabetes, en su inmensa mayoría de tipo 2, y que casi la mitad de esas personas no sabía que la tenía. Es una enfermedad silenciosa durante años, pero con consecuencias serias para el corazón, los riñones, la vista y los nervios.

Frente a ella hay pocos tratamientos tan eficaces, baratos y con tan pocos efectos secundarios como el movimiento. El músculo es el mayor consumidor de glucosa del organismo, y cuando trabaja la retira de la sangre por vías que, en parte, no dependen de la insulina. Por eso el ejercicio tiene un papel doble: ayuda a evitar que la diabetes aparezca y mejora su control cuando ya está presente.



Cambiar hábitos resultó más eficaz que la pastilla: el ejercicio redujo un 58 % la aparición de diabetes frente al 31 % de la metformina.

Prevenir antes de que llegue

La prueba más citada procede del *Diabetes Prevention Program*, un ensayo con personas que tenían la glucosa elevada sin llegar a ser diabéticas. Uno de los grupos siguió un programa de estilo de vida con dos objetivos sencillos: perder al menos un 7 % del peso y hacer como mínimo 150 minutos semanales de actividad física de intensidad parecida a caminar a paso vivo. El resultado fue una reducción del 58 % en la aparición de diabetes, frente al 31 % que consiguió el grupo tratado con metformina, un fármaco de referencia. Cambiar hábitos resultó más eficaz que la pastilla.

Controlar cuando ya está presente

En las personas que ya tienen diabetes tipo 2, el ejercicio mejora la hemoglobina glicosilada (HbA1c), el análisis que refleja la glucosa media de los últimos meses. Un metaanálisis publicado en *JAMA* en 2011, que reunió 47 ensayos con más de 8.500 pacientes, comprobó que el ejercicio estructurado la reducía tanto si era aeróbico como de fuerza o combinado. Cuando se superaban los 150 minutos semanales, la reducción media fue de 0,89 puntos, frente a 0,36 con menos tiempo. Otro hallazgo del mismo trabajo: dar solo el consejo de hacer ejercicio, sin más, no tuvo efecto significativo; funcionó cuando se acompañó de pautas de alimentación.

Esas décimas importan. Mejorar el control de la glucosa reduce el riesgo de complicaciones, y en algunos casos permite ajustar la medicación. Además, el ejercicio ayuda a bajar la tensión arterial, mejora el perfil de colesterol y favorece el control del peso, tres factores que suelen acompañar a la diabetes.

Cuánto y cómo

La Asociación Americana de Diabetes, en su declaración de posición sobre actividad física, recomienda a los adultos con diabetes tipo 2 al menos 150 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad moderada o vigorosa, repartidos en al menos tres días y sin pasar más de dos días seguidos sin moverse, porque el efecto del ejercicio sobre la insulina dura poco. A eso se suman dos o tres sesiones semanales de fuerza en días no consecutivos. Son cifras coherentes con las de la Organización Mundial de la Salud para adultos con enfermedades crónicas.

Hay dos gestos sencillos con mucha evidencia detrás:

- **Romper el tiempo sentado.** La misma asociación aconseja interrumpir cada 30 minutos los periodos largos sentado con unos minutos de actividad ligera. Un metaanálisis publicado en *Sports Medicine* en 2022 comprobó que caminar suave en esas pausas mejora la glucosa y la insulina tras las comidas más que simplemente ponerse de pie.
- **Caminar después de comer.** Moverse tras las comidas ayuda especialmente a controlar los picos de glucosa. Un paseo después del almuerzo o de la cena es una costumbre fácil de adoptar.

Precauciones razonables

Para la mayoría de las personas con diabetes tipo 2 sin síntomas, empezar con una actividad suave o moderada como caminar no requiere pruebas previas. Pero hay situaciones que exigen hablar antes con el médico o la enfermera de referencia:

- **Tratamiento con insulina o con fármacos que estimulan su secreción.** Son los que pueden provocar hipoglucemias con el ejercicio. Puede ser necesario medir la glucosa antes y después, ajustar la medicación o llevar hidratos de acción rápida.
- **Neuropatía en los pies.** Obliga a usar calzado adecuado y revisar los pies a diario, porque una rozadura puede pasar inadvertida.
- **Retinopatía avanzada.** Se deben evitar los esfuerzos muy intensos, los saltos y las posturas con la cabeza hacia abajo.
- **Deseo de pasar a actividades vigorosas después de años de sedentarismo.**

Qué puede hacer cada lector este noviembre

Si tiene más de 40 años, sobrepeso o antecedentes familiares de diabetes, pregunte en su centro de salud por una analítica de glucosa. Si ya tiene diabetes, pida a su equipo sanitario que le ayude a diseñar un plan de actividad adaptado a su tratamiento. Y en cualquier caso, empiece por lo más sencillo: un paseo diario, a ser posible después de comer, levantarse de la silla cada media hora y dos días de ejercicios de fuerza con el propio peso o con bandas elásticas. Con el otoño llegan tardes más frescas, perfectas para caminar por Córdoba. ■

Para saber más

El Día Mundial de la Diabetes se celebra cada 14 de noviembre desde 1991, coincidiendo con el nacimiento de Frederick Banting, codescubridor de la insulina. En España, el estudio di@bet.es, promovido por el CIBER de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas, reveló que casi la mitad de los afectados desconocía su diagnóstico.

Fuentes

Soriguer F et al. *Prevalence of diabetes mellitus and impaired glucose regulation in Spain: the Di@bet.es Study*. Diabetologia, 2012.

Diabetes Prevention Program Research Group. *Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin*. New England Journal of Medicine, 2002.

Umpierre D et al. *Physical activity advice only or structured exercise training and association with HbA1c levels in type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis*. JAMA, 2011.

Colberg SR et al. *Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association*. Diabetes Care, 2016.

The Acute Effects of Interrupting Prolonged Sitting Time in Adults with Standing and Light-Intensity Walking on Biomarkers of Cardiometabolic Health in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. Sports Medicine, 2022.

Organización Mundial de la Salud. *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*, 2020.



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

Cuando nuestro hijo nos dice «me aburro», puede significar «quiero estar contigo»

Entrevista a Juan Bautista Fernández Álvarez-Robles, autor de Su Majestad no recoge el cuarto

REDACCIÓN

► Juan Bautista Fernández Álvarez-Robles es maestro, psicopedagogo y especialista en educación emocional y dificultades de aprendizaje. Con casi veinte años de experiencia en el ámbito educativo, ha desarrollado su trayectoria profesional entre aulas, despachos de orientación y reuniones con familias, acompañando a niños y adolescentes en algunas de las etapas más importantes —y también más complicadas— de su crecimiento. Acaba de publicar el libro *Su Majestad no recoge el cuarto*. En esta obra, Juan Bautista Fernández Álvarez-Robles analiza con cercanía, humor y sin filtros algunas de las contradicciones de la educación actual. A partir de situaciones reales, anécdotas reconocibles y experiencias vividas durante casi dos décadas en el ámbito educativo, invita a reflexionar sobre cómo estamos educando y hacia dónde nos pueden llevar ciertas tendencias que hoy damos por normales.

El título del libro dibuja una escena que muchas familias reconocerán. ¿Cuándo deja de ser una anécdota que un niño no recoja su cuarto y empieza a revelar un problema en la forma de educarlo?

Cuando deja de ser algo puntual y se convierte en el funcionamiento habitual de la casa. El niño o la niña no recoge y siempre hay alguien que recoge por él. No prepara sus cosas y alguien va corriendo a prepararselas. No acepta un no y acabamos cambiando de opinión todos los demás para que no se frustre.

Todos los niños se despistan, protestan y tienen días malos. Son niños, están creciendo y eso forma parte del aprendizaje. El problema aparece cuando los adultos renunciamos sistemáticamente a enseñarles lo que ya pueden hacer.



El cuarto es la escena que todos reconocemos, pero detrás hay una pregunta de mucha más profundidad: ¿estamos enseñando a nuestros hijos a hacerse responsables o estamos organizando un servicio permanente a su disposición?

En el libro hablas de los «Hijos Absolutos». ¿Qué significa este concepto y qué señales pueden ayudar a los padres a reconocer esa dinámica en casa?

Es un término que llevo desarrollando unos cuantos años. Son esos hijos alrededor de los cuales acaba girando toda la vida familiar: sus deseos, sus horarios, sus enfados, sus ritmos... Como aquellos reyes absolutos, como Luis XIV, en su trono y con todo el mundo a su servicio. Pero estos van con zapatillas y una tableta.

No quiero que sea una etiqueta para decir que los niños son malos, ni muchísimo menos. Es una forma de mirar la relación que estamos construyendo los adultos con ellos. Después de todos estos años veo señales bastante claras: el hijo no puede esperar, cada obligación hay que negociarla mil veces y los padres cambian decisiones razonables por miedo a que se enfade.

Nuestros hijos no nacen con corona. Muchas veces se la vamos colocando nosotros. Eso sí, con muchísimo cariño y, lo repito, sin darnos cuenta.

Cuando un niño no cumple una norma, ¿qué diferencia hay entre imponer un castigo y aplicar una consecuencia educativa? ¿Puedes poner un ejemplo cotidiano?

Esta pregunta me encanta y me la han hecho muchas veces. La diferencia está en lo que pretendemos enseñar y en cómo actuamos. Una consecuencia educativa debe ser proporcionada, comprensible y estar relacionada con lo ocurrido.

Si derrama algo por jugar con el vaso después de haberle avisado, participa en limpiarlo según su capacidad. Evidentemente, no se lo vamos a pedir a un bebé



de tres meses. Si estropea algo de otra persona, buscamos cómo repararlo. Así entiende que sus actos afectan a los demás, trabaja la empatía y aprende que puede hacerse responsable.

Quitarle el cumpleaños por haber derramado el agua difícilmente le va a enseñar esa relación. Y llamar «consecuencia» a algo no lo convierte automáticamente en educativo. También es importante revisar si es justo.

Muchos padres quieren educar de una manera distinta a como los educaron a ellos. ¿Cómo podemos superar el autoritarismo sin caer en la permisividad?

Hemos avanzado muchísimo al escuchar a los niños, gracias a Dios, al respetarlos y al tener en cuenta lo que sienten. Eso es muy importante y hay que conservarlo. Ahora bien, escuchar a un hijo no significa que tenga que decidirlo todo. Podemos explicarle una norma, escuchar su desacuerdo y mantenerla: «Me parece muy bien que no te guste, pero la norma se mantiene, amigo».

No hace falta humillar ni asustar para ejercer la autoridad, pero tampoco celebrar una cumbre internacional cada vez que toca ducharse o lavarse los dientes. Los padres tenemos una responsabilidad que no podemos trasladarles. Somos quienes tomamos las decisiones pensando en su bien, también cuando esas decisiones no les gustan. ■

Puedes leer la entrevista completa en la web siguiendo este enlace:

https://cordobasana.com/noticia/cuando-nuestro-hijo-nos-dice-me-aburro-puede-significar-quiero-estar-contigo

La espalda no se rompe por una mochila

Mitos y evidencia sobre el dolor de espalda en niños, teletrabajadores y mayores

REDACCIÓN

► Ocho de cada diez personas tendrán dolor lumbar en algún momento de su vida. Es la primera causa de discapacidad en el mundo y una de las principales causas de baja laboral en España. Sin embargo, buena parte de lo que se cree sobre la espalda es falso.



Primer mito: las mochilas escolares

La recomendación de que la mochila no supere el 10 % del peso del niño es sensata. Aun así, la evidencia de que cause dolor de espalda es débil, y ningún estudio la asocia con deformidades: la escoliosis tiene causas genéticas y del desarrollo. Lo que sí se relaciona con el dolor en adolescentes es el sedentarismo, las pantallas, dormir poco y el malestar psicológico. Conviene seguir los consejos de siempre (dos asas, pegada a la espalda, solo lo imprescindible...), pero sin transmitir miedo a los niños.

Segundo mito: la postura

No existe una postura ideal: la mejor es la siguiente. El problema no es sentarse «mal», sino pasar muchas horas quieto. Lo que funciona es introducir movimiento: levantarse cada 30 o 45 minutos, alternar sentado y de pie, hablar por teléfono caminando. Un puesto bien montado también ayuda: pantalla a la altura de los ojos, teclado externo, silla con apoyo lumbar y pies apoyados. Y no trabajar desde el sofá o la cama salvo de forma puntual.

Tercer mito: el reposo

Ante un lumbago, guardar cama es lo peor que se puede hacer. Mantenerse activo dentro de lo que permita el dolor acorta el episodio y reduce el riesgo de que se cronifique. Tampoco suele hacer falta una radiografía ni una resonancia. El 90 % de las lumbalgias mejoran en cuatro a seis semanas, y las pruebas muestran hallazgos que son habituales en personas sanas y que solo asustan. Hay que consultar con urgencia ante un traumatismo importante, pérdida de fuerza o sensibilidad en las piernas, alteraciones al orinar o defecar, fiebre, pérdida de peso inexplicada o dolor nocturno que no cede.

Lo que sí funciona

El ejercicio, da igual cuál: caminar, nadar, pilates, fuerza o yoga. Lo importante es la constancia. Fortalecer el tronco, mantener un peso saludable y dejar de fumar reducen las recaídas. En el dolor crónico funciona combinar ejercicio, educación sobre el dolor y, si hace falta, apoyo psicológico. Los fármacos tienen un papel limitado: el paracetamol no es mejor que el placebo, los antiinflamatorios ayudan a corto plazo y los opioides no deben usarse.

Mayores: la osteoporosis y el otro dolor

En las personas mayores, el dolor de espalda puede deberse a fracturas vertebrales por osteoporosis, que a menudo pasan por «un dolor más». Perder más de tres centímetros de estatura o notar que la espalda se curva cada vez más son motivos para consultar. La prevención empieza décadas antes: calcio, vitamina D (en Córdoba, sol no falta), ejercicio de carga y no fumar.■

Puedes leer el artículo completo en la web siguiendo este enlace:

https://cordobasana.com/noticia/la-espalda-no-se-rompe-por-una-mochila

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

agenda saludable

CÓRDOBA SANA

La receta del mes

Gachas dulces (por Ana Cabello)



Una receta tradicional y sencilla, muy típica de noviembre, que viene a endulzar los hogares cordobeses.

Tiempo de preparación:
1 h 30 min | Porciones: 6

Ingredientes:

- Pan y aceite para freírlo.
- 1 litro de leche entera fría.
- 100 ml de aceite virgen extra de oliva.
- 4 cucharadas (100 gr aprox) de harina de trigo de todo uso.
- 6 cucharadas (250 gr aprox) de azúcar
- 1 cucharada de matalahúva o anís verde.
- Corteza, sin la parte blanca, de limón.
- 1 ramita de canela.
- Canela molida para adornar.
- Una pizca de sal.

Preparación

Freímos trocitos de pan y reservamos.

Para hacer las gachas, lo primero que hacemos es calentar el aceite con la matalahúva y la corteza de limón. Cuando este se empiece a dorar por sus bordes, lo sacamos del fuego y colamos. En una sartén u olla amplia colocamos el aceite y la harina y removemos con las varillas durante un par de minutos. Vertemos la leche fría poco a poco y sin dejar de mover hasta que vaya ligando con la harina y quede una crema sin grumos. Se añade la canela en rama, el azúcar y una pizca de sal y se va removiendo hasta que espese.

Reservamos en raciones o en una fuente para que se enfríe y termine de espesar y adornamos con canela en polvo y el pan frito.



Días de salud internacionales en noviembre

26	27	28	29	30	31	1 DÍA MUNDIAL DE LA EPOC
2	3	4	5	6	7	8 DÍA MUNDIAL DE LA RADIOLOGÍA
9	10	11	12 DÍA MUNDIAL CONTRA LA NEUMONÍA	13 DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE PÁNCREAS	14 DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES	15
16	17 DÍA INTERNACIONAL DEL CÁNCER DE PULMÓN	18	19	20	21	22
23	24 DÍA DEL NUTRICIONISTA	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

VIVEROS
Surplant®
Since 2003

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, cesped artificial, plantación automatizada



farmacias de guardia

Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba
www.cofco.org

CÓRDOBA SANA

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'
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ANGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
CONCEPCION, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	ZONA CIUDAD JARDIN	ESQUINA A ALCALDE SANZ NOGUER
RODRIGUEZ MARIN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓXIMA AL AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FATIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46	ZONA CIUDAD JARDIN	ESQUINA C/ ESCRITOR CONDE DE ZAMORA
C.COMERCIAL PARQUE GUADALQUIVIR	ZONA GUADALQUIVIR	
CARRETERA TRASSIERRA, 41	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	GLORIETA DE HIPERMERCADO
DOLORES IBARRURI, 5 (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA LA SIERRA 365
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	ZONA CENTRO	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	ZONA CIUDAD JARDIN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDIN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AV.JESUS RESCATADO, S/N	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
JOSE Mª MARTORELL, 4	ZONA CIUDAD JARDIN	JUNTO A ZOCO CÓRDOBA
AVDA. DE AMERICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
LOPE DE HOCES, 7	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	ESQUINA A 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 VIA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDIN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	ZONA SANTA ROSAVALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO LOCAL 4 Y 5	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FARMACIA MOLA (JUNTO A DEZA)
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ	ZONA A.BARCELONA CTRA.MADRID	
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 57	ZONA VIRGEN DE FATIMA	
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	ZONA CENTRO	JUNTO AL CORTE INGLES
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDIN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A ESQUINA MEDINA AZAHARA)
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9	ZONA VIRGEN DE FATIMA	
DAMASCO, 21	ZONA CIUDAD JARDIN	ESQUINA A AVDA. DEL AEROPUERTO
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	ZONA AEROPUERTO	GLORIETA JUNTO AL SUPERMERCADO EL JAMÓN

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'
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ANGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
C.COMERCIAL PARQUE GUADALQUIVIR	ZONA GUADALQUIVIR	
DOLORES IBARRURI, 5 (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA LA SIERRA 365
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AV.JESUS RESCATADO, S/N	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
AVDA. DE AMERICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VIA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDIN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	ZONA SANTA ROSAVALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ	ZONA A.BARCELONA CTRA.MADRID	
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDIN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A ESQUINA 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 (ESQUINA TENDILLAS)	ZONA CENTRO	PLAZA DE LAS TENDILLAS (CENTRO)
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
AVDA. RONDA TEJARES, 2 *	ZONA CENTRO	ESQUINA CON PLAZA DE COLÓN
ANGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
CONCEPCION, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29 *	ZONA CIUDAD JARDIN	ESQUINA A ALCALDE SANZ NOGUER
RODRIGUEZ MARIN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓXIMA AL AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FATIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46 *	ZONA CIUDAD JARDIN	ESQUINA C/ ESCRITOR CONDE DE ZAMORA
C.COMERCIAL PARQUE GUADALQUIVIR	ZONA GUADALQUIVIR	
CARRETERA TRASSIERRA, 41	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	GLORIETA DE HIPERMERCADO
DOLORES IBARRURI, 5 (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA LA SIERRA 365
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	ZONA CENTRO	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
GLORIETA AMADORA ESQUINA ISLA FORMENTERA *	ZONA ARROYO DEL MORO	FRENTE A MERCADONA
INFANTA DOÑA MARIA, 5	ZONA CIUDAD JARDIN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDIN	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
AV.JESUS RESCATADO, S/N	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
JOSE Mª MARTORELL, 4 *	ZONA CIUDAD JARDIN	JUNTO A ZOCO CÓRDOBA
AVDA. DE AMERICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
ISLA ALEGRANZA, 10 *	ZONA NOREÑA	FRENTE CICLOS CHOFLE
LOPE DE HOCES, 7 *	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	ESQUINA A 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 ALMOGAVARES (JUNTO AL AMBULATORIO)
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VIA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDIN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	ZONA SANTA ROSAVALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
AV.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 FATIMA, 57 *	ZONA VIRGEN DE FATIMA	
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. GRAN CAPITAN, 21 *	ZONA CENTRO	JUNTO AL CORTE INGLES
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDIN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A ESQUINA MEDINA AZAHARA)
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9	ZONA VIRGEN DE FATIMA	
DAMASCO, 21 *	ZONA CIUDAD JARDIN	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

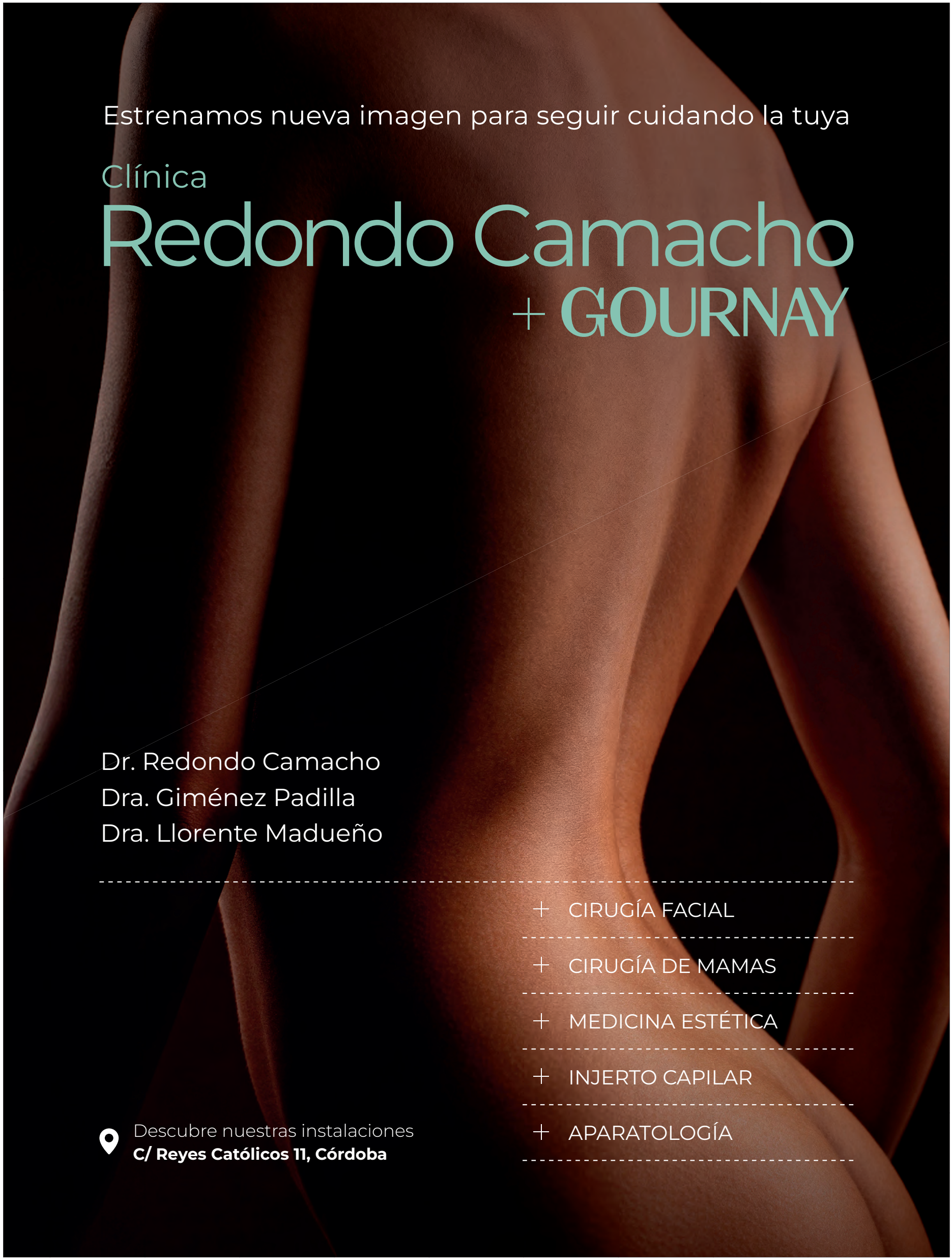
AV.JESUS RESCATADO, S/N	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
GRAN VIA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDIN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO

* PERMANECERÁN CERRADAS EL LUNES 2 DE NOVIEMBRE.

CONSULTA LAS FARMACIAS DE GUARDIA EN TIEMPO REAL EN NUESTRA WEB SIGUIENTE ESTE QR






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

50 años

Hospital Universitario Reina Sofía
HURS

cuidando de Córdoba

Gracias



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA