Córdoba sana
septiembre de 2019 • Año XII • número 148. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO · www.cordobasana.es

Ortopedia Aeropuerto
www.ortopediaaeropuerto.com
SANICOR
Marcamos la diferencia
CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local
SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1

HOSPITAL REINA SOFÍA

Córdoba realiza más de la mitad de trasplantes multiorgánicos de Andalucía

El Hospital Universitario Reina Sofía realiza más de la mitad de trasplantes multiorgánicos registrados en Andalucía durante los siete primeros meses del año. Esta modalidad de trasplante requiere de un gran esfuerzo logístico y de la coordinación de múltiples profesionales, siendo el máximo ejemplo de este esfuerzo la realización de los trasplantes combinados: riñón-páncreas (6); riñón-hígado (1); hepato-pulmonar (1), que suponen la intervención de más de un centenar de profesionales sanitarios y muchas horas de quirófano.

(sigue en la página 2)

El Hospital Reina Sofía realiza más de la mitad de trasplantes multiorgánicos de Andalucía

Córdoba sana

noticia de portada

El Hospital Reina Sofía realiza más de la mitad de trasplantes multiorgánicos de Andalucía

En lo que llevamos de año ha aumentado en 8 el número de donantes gracias a la generosidad de las familias y se ha registrado un porcentaje de aceptación del 92%, por encima de la media regional y nacional

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Reina Sofía realiza más de la mitad de trasplantes multiorgánicos registrados en Andalucía durante los siete primeros meses del año. Esta modalidad de trasplante requiere de un gran esfuerzo logístico y de la coordinación de múltiples profesionales, siendo el máximo ejemplo de este esfuerzo la realización de los trasplantes combinados: riñón-páncreas (6); riñón-hígado (1); hepato-pulmonar (1), que suponen la intervención de más de un centenar de profesionales sanitarios y muchas horas de quirófano.

En total, en lo que llevamos de año el hospital ha realizado ocho trasplantes multiorgánicos de los quince registrados en Andalucía. Esta actividad muestra la capacidad de respuesta del hospital cordobés y la gran coordinación de los diferentes equipos de trasplantes con el resto de la actividad hospitalaria, que se mantiene con el mismo ritmo y calidad.

El Hospital Reina Sofía realiza más de la mitad de trasplantes multiorgánicos de Andalucía

En total, en lo que llevamos de año el hospital ha realizado ocho trasplantes multiorgánicos de los quince registrados en Andalucía

En términos globales, durante este periodo los profesionales de los diferentes equipos han realizado 148 trasplantes de órgano sólido. Concretamente, el hospital ha realizado 60 trasplantes de riñón, 44 de hígado (uno de ellos combinado con riñón), 7 de corazón, 31 de pulmón (uno combinado con hígado) y 6 de páncreas (todos ellos combinados con riñón).

Es importante destacar que, del total de trasplantes realizados 8 han sido infantiles (1 de corazón y 7 de hígado -tres de ellos procedentes de donante vivo-). En cuanto a los tejidos, el hospital ha registrado 84 injertos (46 trasplantes de córnea y 38 de médula ósea).

Se trata de unos datos muy positivos en un año especial para el Hospital Reina Sofía, ya que se cumplen 40 años de la realización del primer trasplante de órganos. Desde entonces, el centro hospitalario cordobés no ha parado de crecer, sumando todos los programas de trasplantes de órganos a su cartera de servicios, siendo referencia regional y nacional para muchos de ellos.

Donación

También en materia de donación de órganos se han conseguido cifras importantes que muestran una vez más la generosidad y entrega de la sociedad cordobesa. Así, en estos siete meses, se han registrado un total de 33 donantes, 8 más que en el mismo periodo del año anterior, lo que arroja una tasa de donación interanual de 61,5 por millón de población, por encima de la media interanual de donación de órganos de Andalucía (que se sitúa en 50), y muy por encima de la tasa de donación con la que el propio hospital comenzaba el año, cuando se registró una cifra de 51,3 donantes por millón de población.

En estos siete meses, se han registrado un total de 33 donantes, 8 más que en el mismo periodo del año anterior

Respecto a la donación en asistolia, en este mismo periodo la actividad ha sido muy importante, con 7 donantes, lo que representa el 21% de los donantes de órganos.

En cuanto a la tasa de aceptación de la donación, el hospital ha mejorado también los resultados, ya que el 92% de los casos ha dicho sí a la donación. Se trata de una cifra muy positiva, que también supera los porcentajes de Andalucía (86,3%) y España (85,2%).

La Coordinación Sectorial de Trasplantes quiere agradecer la generosidad de todas las familias que han regalado vida a lo largo de estos siete meses y también durante estas cuatro décadas de actividad trasplantadora en Córdoba. Sin esta solidaridad y el apoyo de la sociedad en su conjunto, el hospital no podría ofrecer nuevas oportunidades a las personas que se encuentran a la espera de un órgano.

quironsalud.es

Para Córdoba, los mejores cuidados

En el **Hospital Quirónsalud Córdoba** nuestra prioridad eres tú. Por ello, innovamos constantemente para ofrecerte el mejor servicio de la mano de profesionales de prestigio.

Agradecemos tu confianza.

365 DÍAS
cuidando de tu salud

Grupo hospitalario nº1 en España y Europa 1

Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área **"Mi Quirónsalud"** de **quironsalud.es**, o en nuestra **App.**

Hospital quirónsalud Córdoba

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

Cita previa
901 500 501

sumario

noticias

El Hospital Reina Sofía realiza más de la mitad de trasplantes multiorgánicos de Andalucía 2

¿Debo llevar a mi hijo a un logopeda? En menteágil te explicamos 6

Experto recomienda aplicar inmediatamente hielo tras una picadura de abeja o de avispa 8

Seis de cada diez jóvenes españoles se van a emborrachar este verano 10

en buenas manos

Corrección de la Sonrisa Gingival con ácido hialurónico 14

Forum Arruzafa dedica su vigésima a edición a la cirugía del cristalino 16

De vuelta de vacaciones, ahora toca perder peso 18

10 Consejos para perder peso tras el verano y no recuperarlo 22

Edita: JCHR Ediciones (Javier Chastang Roldán) **Director-Gerente:** Javier Chastang Roldán **Redacción y Maquetación:** Óscar Córdoba **Colaboran:** Ana Cabello (Redacción) Julián Rodríguez (Pasatiempos) **Departamento comercial:** Javier Chastang Roldán **Administración:** María Jesús Córdoba **Dirección:** C/ Teruel, 4, Portal 2, 3º D. 14012 - Córdoba **Teléfono:** 605 829 454 (atención al lector y departamento comercial) **Buzón de sugerencias:** info@cordobasana.es **Buzón de dirección:** javierchastang@gmail.com **Web:** www.cordobasana.es

DEPÓSITO LEGAL: CO-92-2015

DÍAS DE SALUD INTERNACIONALES EN SEPTIEMBRE

2	3	4	5	6	7	8 Día Mundial de la Fisioterapia
9	10	11	12 Día Internacional de la Migraña	13	14	15 Día Mundial del Linfoma
16	17	18	19 Día Nacional de la Disfonía Espasmódica	20	21 Día Mundial del Alzheimer	22
23 Día mundial del síndrome de piernas inquietas	24	25	26	27	28 Día Mundial de la Rabia	29 Día Mundial del Corazón
30	1	2	3	4	5	6

LA FRASE DEL MES

« La paciencia es la mejor medicina »

John Florio

EDUARDO LÓPEZ
CLÍNICA DENTAL
La salud, no se franquicia
PIONEROS EN CÓRDOBA
REVOLUCIÓN
IMPLANTES DE ZIRCONIO
straumann
Fernando de Córdoba, 1 · Local · 957 39 1234 · clinicadentaleduardolopez.es

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. Avda. Cañito Bazán). 14011 Córdoba
957 04 71 24 - 635 344 336
clinicapalomaojel.com

ebm mente sana

Córdoba sana

¿Debo llevar a mi hijo a un logopeda?
En menteágil te explicamos

MANUEL POLONIO LÓPEZ
LOGOPEDA DE MENTEÁGIL

La unidad de logopedia de menteágil tiene como objetivo prevenir, detectar, diagnosticar e intervenir en los trastornos de **comunicación, lenguaje (oral y escrito), voz, habla, deglución y audición**.

Cada niño tiene su propio ritmo evolutivo, por lo que el habla y el lenguaje se desarrollan de forma distinta dependiendo del niño. Si nuestro hijo habla o se expresa de manera distinta al resto no hay que alarmarse, pero tampoco restarle importancia ya que podría tratarse de una alteración que le puede repercutir en su aprendizaje.

La importancia de un diagnóstico

Ante los signos de alerta es necesario acudir al logopeda, que será quien determine la existencia o no de alteraciones. La adquisición del lenguaje es un continuo encadenado; por tanto, si se ocasiona un retraso en algún momento del crecimiento y no se actúa, el resto de procesos se verán inevitablemente alterados, llegando a los seis años de vida con dificultades en el lenguaje oral así como en la socialización, lo emocional y el aprendizaje.

Consulte con el equipo de menteágil si sospecha que su hijo pueda padecer un retraso en el desarrollo y la adquisición del lenguaje, nos encargaremos de asesorarle y orientarle sobre los pasos a seguir.

¿Cuándo debemos acudir al logopeda?

Hay señales en los niños que nos pueden indicar la consulta del especialista:

- **En los primeros 6 meses no llora, no balbucea o no sonríe.**
- **Hasta el primer año pueden ser señales de alerta que no interactúe en juegos o solo diga palabras sin consonantes.**
- **Entre el año y año y medio debe emitir unas tres palabras con una finalidad y no por repetición. Además es habitual que conozcan y señalen algunas partes de su cuerpo.**
- **Hasta los 2 años no conoce ninguna palabra, prefiriendo usar gestos en lugar del habla o no da ninguna señal a la hora de pedir algo.**
- **De los 18 a los 24 meses debería manejar unas 25 palabras y comenzar a combinar dos palabras.**
- **A los 3 años no asocia 2 palabras, no sigue las instrucciones verbales o hay frustración al intentar comunicarse con otros.**
- **A los 4 años su lenguaje es no se entiende, hay problemas para emitir frases cortas o no entiende lo que se le dice.**

Otras señales que también deberíamos considerar son los cambios drásticos en la voz, la respiración con la boca abierta, la ronquera o afonía frecuente o el mutismo selectivo.

CUIDAMOS TU MEMORIA
Estimulación cognitiva «la gimnasia de tu cerebro»

menteágil
expertos en estimulación cognitiva

LAS SESIONES PUEDEN SER:
- Individuales o grupales
- En clinica o en el domicilio
- Fichas para trabajar en el domicilio

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?
- Población mayor sana
- Personas con deterioro cognitivo
- Personas con demencia tipo Alzheimer
- Pers. con daño cerebral (ictus, traumatismos...)

¡ACTIVA TU CEREBRO!
¿Le preocupa su memoria?,
¿Tiene pequeños olvidos?,
¿Le cuesta decir algunas palabras?
Nosotros podemos ayudarle

Primera consulta informativa GRATUITA

OTROS SERVICIOS
- Fisioterapia a domicilio
- Auxiliares
- Logopedia
- Neurorehabilitación (Ictus, daño cerebral...)
- Atención temprana e infantil
- Psicología (infantil,adultos y terapia de pareja)
- Fisioterapia
- Atención temprana

Dolores Ibarrúri, 3 (Zona Carrefour Sierra)
Ronda de los Tejares 19,local 16B (pasaje de Gran Capitán)
Avd. Barcelona, 8 (Zona Levante)
Centro Médico Ciudad Jardín

Otros centros:
· Puente Genil
· Cabra
· Lucena
· Villanueva de Córdoba

957 485 513
630 778 690

menteagil@menteagil.com
www.menteagil.com

Dr. Tomás Páez

CENTRO DENTAL Y ESTÉTICA
JESÚS MARÍA

TU SONRISA, NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN

ANTES

Imágenes de un caso real

DESPUÉS

- PLANIFICACIÓN DE IMPLANTES 3D

- DISEÑO DIGITAL DE SONRISAS

- ESTÉTICA DENTAL

- ORTODONCIA
  (DRA. MARGARITA ACEDO)
  Brackets Tradicionales
  Brackets Estéticos
  Ortodoncia Invisible

- SEDACIÓN CONSCIENTE
  (MÉDICOS ANESTESIOLOGOS S.L.)

- MEDICINA ESTÉTICA
  (DR. JOSE Mª CABRERA GISBERT)

FINANCIACIÓN A SU MEDIDA

Dr. Tomás Páez Pérez
Implantología
Prostodoncia
Estética Dental

DR. RAMÓN GALLEGO
Odontología General
Periodoncia

DRA. LOURDES PALACIOS
Odontología General

957 48 12 31

c/ Jesús María, 6, 4º-5 (Junto a Tendillas) | 14003 Córdoba

centrodentaljesusmaria.es | centrodentaljesusmaria@gmail.com

N.I.C.A. 10368

noticias

Córdoba sana

Experto recomienda aplicar inmediatamente hielo tras una picadura de abeja o de avispa

El 2,3% de la población puede presentar reacciones graves que precisan tratamiento con antihistamínicos, antiinflamatorios, corticoides e, incluso, autoinyectores de adrenalina

REDACCIÓN

La aplicación de hielo inmediatamente después de producirse una picadura de abeja o de avispa es la mejor medida para reducir los efectos del veneno en la zona afectada, según ha indicado Ignacio García Núñez, jefe del servicio de Alergología de los hospitales Quirónsalud Córdoba y Campo de Gibraltar.

Para prevenir las picaduras de avispa es importante evitar dejar basura ni comida al aire libre, ya que son carnívoras, no andar descalzo por el campo o por zonas ajardinadas ni meter las manos en tejados o agujeros, incluso en el suelo

Ignacio García, jefe del servicio de Alergología del hospital Quirónsalud Córdoba

El especialista ha señalado que es fundamental mantener la calma, ya que la zona afectada puede inflamarse con el paso de los minutos o las horas así como producir dolor y molestias. En el caso de reacciones más graves, que puede presentar el 2,3% de la población, es necesario el empleo de antihistamínicos, antiinflamatorios, corticoides e, incluso autoinyectores de adrenalina.

El doctor García ha destacado que la mayoría de picaduras no presenta riesgo, pero es importante vigilarlas y aplicar el tratamiento más adecuado. En este sentido, ha explicado que se pueden producir cuatro tipos de síntomas, una reacción leve -menos de 10 centímetros de diámetro-, una reacción local extensa -más de 10 centímetros de diámetro-, reacciones generalizadas -urticarias y angioedemas- y cuadros graves o anafilaxias. En este último caso, que es el menos frecuente, puede producirse ahogo, mareos, náuseas y vómitos.

Hay dos situaciones especiales que deben tenerse en cuenta, según el especialista, por un lado las reacciones locales extensas tras la picadura de abeja o avispa pueden evolucionar a un cuadro más severo después de nuevas picaduras, por lo que estos pacientes deben tener especial cuidado con nuevos episodios; así como las reacciones generalizadas, que se producen en pacientes que presentan hinchazón en una zona diferente a la de la picadura.

Habría que destacar las picaduras en cara y cuello, pues son muy llamativas por la deformidad que causan debido a la ausencia de tejido laxo en la cara y por la compresión en el cuello que se puede producir y que puede causar sensación de ahogo. El doctor García ha insistido en que en casos graves se debe acudir al servicio de urgencias más próximo, aunque se haya utilizado un autoinyector de adrenalina, ya que el paciente podría necesitar más dosis.

La otoplastia

REDACCIÓN

La otoplastia, «cirugía de orejas», es una intervención en la que puedes reducir el tamaño, cambiar la forma y/o la posición de tus orejas. Los resultados son inmediatos y se mejora considerablemente la simetría del rostro.

Las orejas prominentes o en asa son la deformidad congénita más frecuente del pabellón auricular. En esta patología es notoria la falta del antihélix y el aumento del ángulo mastoideoconchal, teniendo en cuenta que las dimensiones del área del pabellón auricular estén dentro de unos límites normales. Esta asociada generalmente con problemas psicológicos y sociales que dificultan sus actividades lúdicas y sociales normales. Teniendo una fácil solución.

Cada oreja tiene sus propias características en el contexto anatómico normal, por lo que es importante realizar una evaluación correcta para aplicar la técnica quirúrgica más adecuada a cada caso.

La otoplastia puede hacerse a cualquier edad, tanto en niños como en adultos.

En la primera consulta, la **Dra. Rocío Soto** realizará una evaluación de cuál es el problema y recomendará la técnica más efectiva. También le proporcionará las instrucciones para prepararse para la cirugía.

El procedimiento suele tener una duración de entre dos y tres horas, aunque en casos complejos puede llevar más tiempo. La otoplastia se realiza en el quirófano, dentro de una clínica u hospital. Dependiendo del tipo de anestesia, el procedimiento se realiza en régimen ambulante sin necesidad de ingreso.

Si el niño es pequeño, el cirujano plástico le recomendará realizar la intervención bajo anestesia general. Para niños mayores y adultos, se empleará anestesia local asociada o no a sedación, de manera que esté despierto durante la cirugía, pero relajado.

Podrías considerar la otoplastia en los siguientes casos:

- Orejas sobresalen demasiado de la cabeza
- Orejas de diferente tamaños y/o forma.
- Orejas grandes en relación con el tamaño de la cabeza
- Lóbulos demasiado grandes y muy prominentes
- No estás satisfecho con una cirugía de orejas anterior

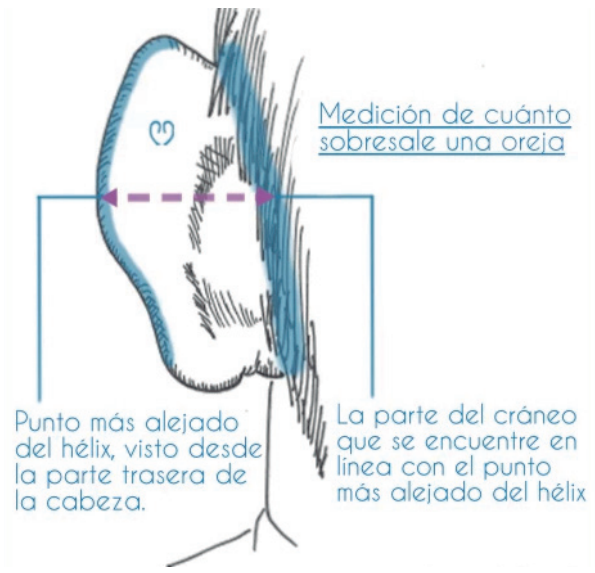
Después de una otoplastia, las orejas estarán tapadas con vendas para protegerlas y sostenerlas. Probablemente sientas molestias los primeros días. Es importante seguir las instrucciones de su cirujano plástico respecto al uso del vendaje, sobre todo por la noche.

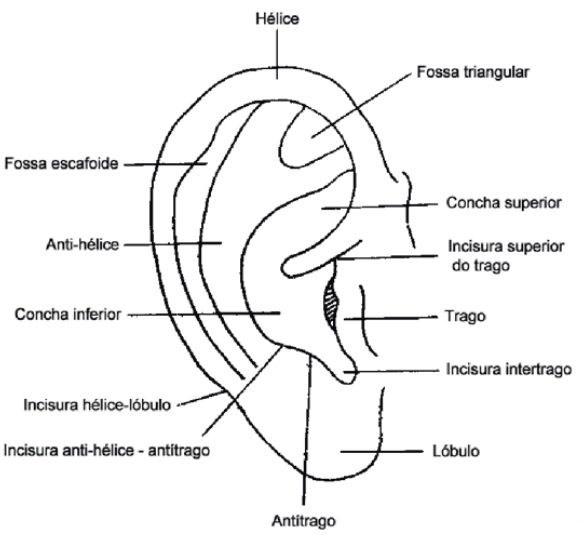
Debe evitarse durante el primer mes cualquier actividad en la que puedan doblarse las orejas.

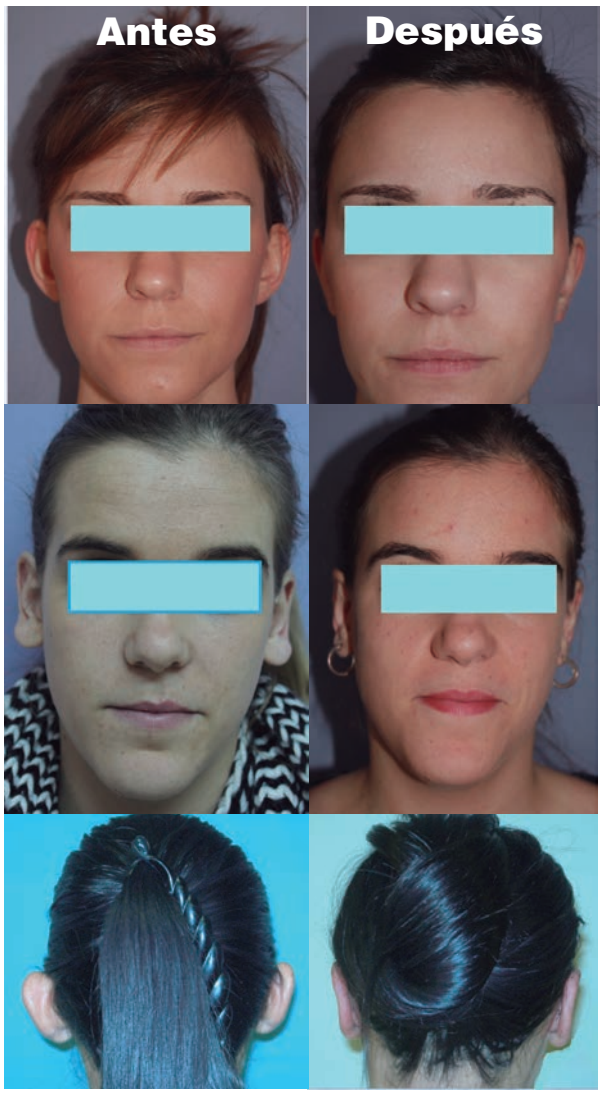
La mayoría de los adultos vuelven al trabajo a los 5 días de la cirugía; los niños vuelven al colegio en unos 7 días, siempre y cuando tengan cuidado con las actividades físicas.

Una vez retiradas las vendas, observarás un cambio inmediato en la apariencia de tus orejas.

Estos cambios son permanentes.







Clínica Ros

NUESTRA TRAYECTORIA
GARANTIZA EL RESULTADO

Medicina y cirugía estética plástica y reparadora

Situada en C/Antonio Gaudí 6 (edificio América) portal 2, 1º2.
14006, Córdoba capital. Junto a estación AVE.
Tfno. 957 782 226.
Instagram: doctorarociosoto facebook: clínica ros
www.clinicaros.es

noticias

Seis de cada diez jóvenes españoles se van a emborrachar este verano

REDACCIÓN

El buen tiempo, la falta de responsabilidades, una mayor socialización, ferias, verbenas, festivales músicales... son algunos de los factores que convierten al verano en una de las épocas del año con un mayor consumo de sustancias adictivas.

Las sustancias legales más consumidas son el alcohol y el tabaco

El consumo de drogas, por su incidencia y las graves consecuencias que estas sustancias acarrean para la salud, está considerado como un problema de índole social. Uno de los colectivos que mayor vulnerabilidad presentan ante el consumo de drogas son los jóvenes y adolescentes. En nuestro país, este colectivo tiene asociado el disfrute del ocio y relaciones sociales con el uso de sustancias. La última encuesta sobre el plan nacional de drogas dirigidas a estudiantes de secundarias de entre 14 y 18 años pone de relieve que 6 de cada 10 jóvenes de entre 14 y 18 años se ha emborrachado alguna vez.

Las sustancias legales más consumidas son el alcohol y el tabaco, mientras que la droga ilegal más consumida es la marihuana. A menudo, el aumento del consumo de estas sustancias deriva en otras situaciones que aumentan el riesgo de la vida de los jóvenes como agresiones sexuales, accidentes de tráfico, peleas y discusiones, etc. Por todo ello, y, dada la gran magnitud e importancia de las consecuencias que del consumo se deriva, es importante hacer hincapié en el abordaje de tal problemática.

Ponemos nuestro centro a disposición de las personas y las familias que nos necesiten

A pesar de que la época estival es una época en la que el consumo de sustancias aumenta, también es una buena época para pausar esta enfermedad adictiva y acudir a un centro de adicciones. De hecho, un buen número de personas aprovecha esta época para ponerse en manos de profesionales y superar su adicción debido a la disminución de responsabilidades que se da en este periodo.

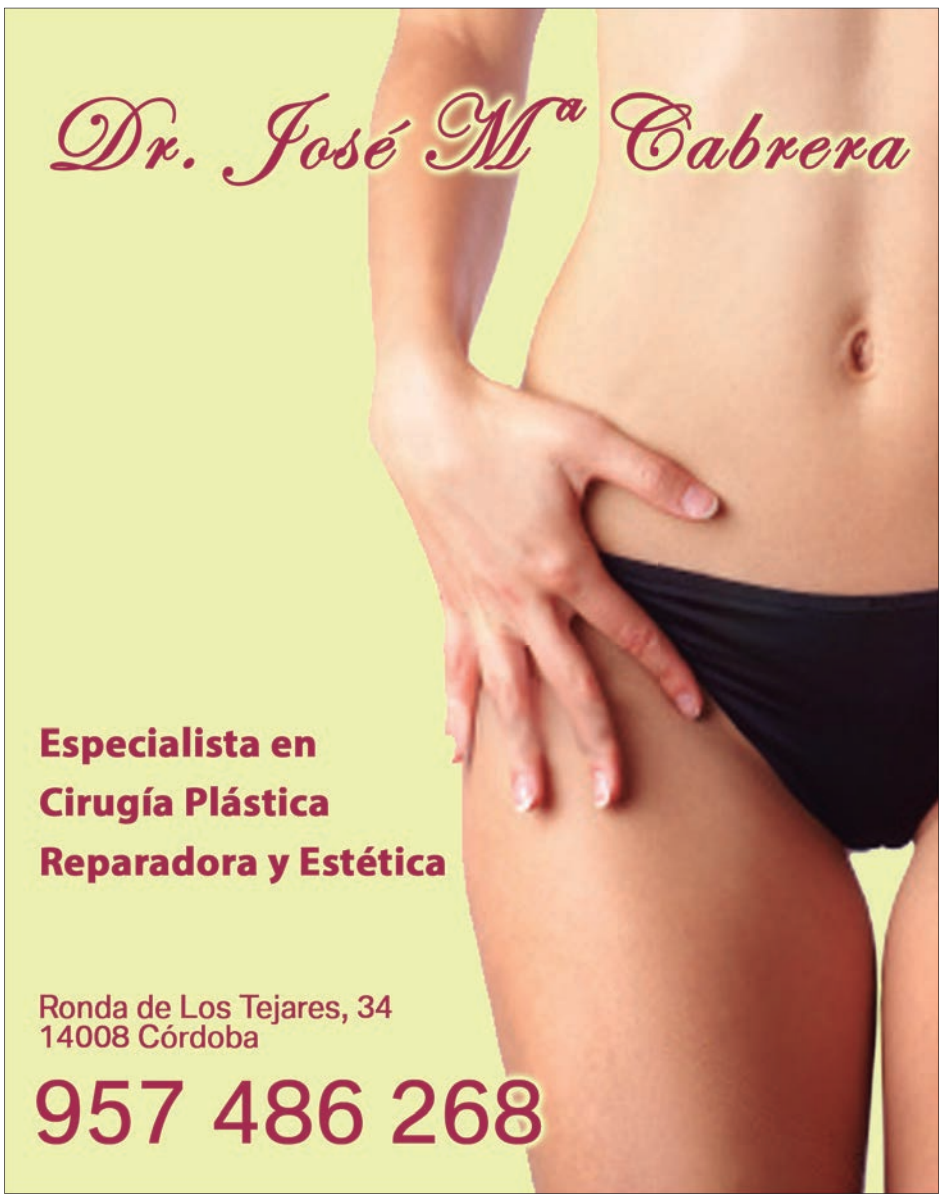
Desde la Fundación Hogar Renacer, disponemos de un equipo técnico integrado que nos permite el tratamiento individualizado simultáneo de la patología adictiva y psiquiátrica, además del abordaje familiar desde el primer momento y a lo largo de todo el proceso, favoreciendo notablemente la adherencia al mismo y las posibilidades de éxito.

Fundación Hogar Renacer cuenta con unas amplias instalaciones para el abordaje de adicciones en diferentes programas de tratamiento.

En el Centro de Desintoxicación Residencial Renacer se realiza un abordaje integral de las adicciones y de los trastornos psiquiátricos asociados en régimen de ingreso.

El Centro de Tratamiento Ambulatorio Renacer ofrece la posibilidad de realizar el seguimiento de la abstinencia a pacientes que no necesitan inicialmente internamiento o que, tras superar esta fase, pueden beneficiarse de los cuidados en régimen ambulatorio. Con ello permitimos el seguimiento y la supervisión a largo plazo, además de la educación en prevención de recaídas, favoreciendo así la recuperación completa y la integración social plena.

FHR desarrolla, además, un programa de Asistencia Diaria Supervisada. Se trata de una herramienta asistencial especifica intermedia donde se ofrece alta supervisión y seguimiento diario sin necesidad de ingreso.



ESTÉTICA E INNOVACIÓN DENTAL, S.L.

LABORATORIO DE PRÓTESIS DENTAL

COMPROMISO Y CONFIANZA

DEPARTAMENTO DE CAD-CAM:

- IMPRESORA 3D
- FRESADORA 5 EJES
- ESCANER DE DISEÑO
- PROGRAMA DE DISEÑO DE ÚLTIMA GENERACIÓN
- RECEPCIÓN ESCANER INTRAORAL

MATERIALES:

- ZIRCONIO
- MONOLITICO MULTICAPA
- BIODYNAMIC INFILTRATO
- PEEK-COMPOSITE
- PMMA

NUEVA DIVISIÓN DIGITAL

Imprenta de la Alborada, 124. Nave A y B (14014 - Córdoba)
Tlf . 957 348 239 laboratorio@esteticadentalcordoba.es

farmacias de guardia

DE LUNES A VIERNES

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
AVDA. RONDA TEJARES, 2	Esquina con Plaza de Colón	ZONA CENTRO
PLAZA FLOR DEL OLIVO S/N	(El Chimeneón) Frente al gimnasio 'gofit'	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Noguer	ZONA CIUDAD JARDIN
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisiï¿½n Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Formentera	ZONA NOREÑA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
GLORIETA AMADORA ESQUINA ISLA FORMENTERA	Frente a Mercadona	ZONA ARROYO DEL MORO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
CRUZ CONDE, 21	Esquina a Ronda de los Tejares	ZONA CENTRO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
JOSE Mª MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREï¿½A
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almogavares (Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NOREÑA
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	Explanada - Junto a Parque Infantil	ZONA PARQUE CRUZ CONDE
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9		ZONA VIRGEN DE FATIMA
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	Glorieta Junto al Supermercado Piedra	ZONA AEROPUERTO

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

SÁBADOS

DIA DE 10:00 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Noguer	ZONA CIUDAD JARDIN
CONCEPCION, 14		ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisiï¿½n Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
JOSE Mª MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NOREÑA
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. VIRGEN DE FATIMA, 9		ZONA VIRGEN DE FATIMA
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	Glorieta Junto al Supermercado Piedra	ZONA AEROPUERTO

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

FESTIVO

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisiï¿½n Provincial	ZONA VIRGEN DE FATIMA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREï¿½A
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO

DOMINGOS

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA.ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV.BARCELONA ESQ.A PLATERO S.CRUZ		ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AV.JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A.BARCELONA-CTRA.MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO

Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba

www.cofco.org

DIONI BARRERA

PELUQUEROS

«DISEÑO CAPILAR» ALONSO EL SABIO, 4
(FRENTE AL COLEGIO EL CARMEN). CÓRDOBA
T. 957 782 388. M. 610 751 173

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

info@dionibarrera.com · **dionibarrera.com**

Entre Dioni Barrera diseño capilar y la AECC existe un convenio de colaboración disponible para quien lo necesite. Queremos aportar nuestro grano de arena y conseguir que todas las personas, durante la enfermedad, puedan sentirse seguras y guapas para continuar con su vida normal

aecc
Contra el Cáncer

Convenio de colaboración entre la a.e.c.c. de Córdoba y Dioni Barrera Diseño Capilar

DIONI BARRERA
diseño capilar

Forum Arruzafa dedica su vigésima edición a la cirugía del cristalino

oftalmología 16

De vuelta de vacaciones, ahora toca perder peso

deporte saludable 18

10 Consejos para perder peso tras el verano y no recuperarlo

información 22

CLINICA C.I.D
CENTRO INTEGRAL DENTAL
GUTIÉRREZ & RAVÉ

ESTETICA Y BIENESTAR DENTAL

www.clinicacid.com
Tlf. 957 484 904

Avda. América, 9. 1º-2
(esquina Gran Capitán)
14008 CÓRDOBA

ÁCIDO HIALURÓNICO

CORRECCIÓN DE LA SONRISA GINGIVAL

En las rehabilitaciones dentomaxilares en la actualidad ya sea con prótesis fijas de Zirconio Disilicato u otros materiales sin metal como en el caso de carillas o frentes estéticos así como con prótesis sobre implantes uno de los logros más llamativos es el aumento de volumen labial conseguido desde el interior de la boca gracias al cambio en la disposición de las piezas dentales

Sin embargo cada vez son más los pacientes que demandan una mejora estética del contorno labial ya sea del perfil del arco de Cupido como del volumen del Vermellon carnoso o el denostado código de barras «Hoy traemos un caso más complejo ya que se trata de la llamada» sonrisa gingival» que se caracteriza por la exposición exagerada de la encía al sonreír.

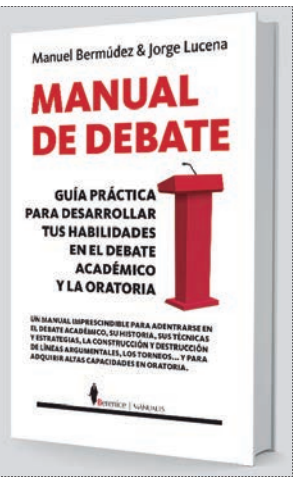
Gracias a la técnica del Dr. Edgar Romero de la New York University donde tuvimos la oportunidad de hacer nuestra formación podemos con una sola inyección de Ácido Hialurónico corregir notablemente esta situación y mejorar de una manera apreciable la estética bucal y dental de éstos pacientes.

El Dr. Rafael Gutiérrez de Ravé

logos
LOGOPEDIA y FISIOTERAPIA
957 474 078
Avda. de América, 21 bajo dcha.
www.centrodelogopedia.com
info@centrodelogopedia.com

- Trastornos del lenguaje y de la comunicación
- Alteraciones del habla y de la voz
- Dificultades del aprendizaje
- Atención temprana
- Retraso escolar
- Terapia miofuncional
- Método Hanen
- Fisioterapia infantil y respiratoria
- Psicomotricidad

MANUAL DE DEBATE
Un manual imprescindible para adentrarse en el debate académico, su historia, sus técnicas y estrategias, la construcción y destrucción de líneas argumentales, los torneos... y para adquirir altas capacidades en oratoria.



Tratamiento integral de los trastornos
por consumo de alcohol y otras adicciones

fhrenacer
FUNDACIÓN

ÁREAS ASISTENCIALES

- ✔ Tratamiento médico
- ✔ Tratamiento psiquiátrico
- ✔ Tratamiento psicológico
- ✔ Intervención social

EN MODALIDAD

- ✔ De ingreso:
  Unidad de desintoxicación
  CLÍNICA RENACER
- ✔ Ambulatorio
- ✔ Asistencia diaria
  supervisada

OTROS SERVICIOS

- ✔ Terapias de grupo
- ✔ Terapia familiar
- ✔ Control de tóxicos
- ✔ Test de Alcoholemia
- ✔ Dispensación de fármacos
  aversivos de acción prolongada

Primera consulta GRATUITA

¡CUENTA CON NOSOTROS!

C/ Juan Felipe Vilela, 22
Córdoba (Zona Zoco)
957 237 388
info@fhrenacer.org
fhrenacer.org

Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía
CERTIFICACIÓN AVANZADA
22/01/2018

ebm oftalmología

Córdoba sana

Forum Arruzafa dedica su vigésima edición a la cirugía del cristalino

El congreso de oftalmología, organizado por la Fundación La Arruzafa e Innova Ocular, cumple dos décadas y se celebra el 22 y 23 de noviembre

El congreso de oftalmología Forum Arruzafa, organizado por la Fundación La Arruzafa (FLA) con profesionales del Hospital La Arruzafa (HLA) e Innova Ocular, dedica su vigésima edición a la cirugía del cristalino y se va a desarrollar los días 22 y 23 del próximo noviembre.

El simposio está ideado con el propósito de perseguir el fomento de la salud oftalmológica a través de la investigación y la docencia

El foro, coordinado por la Unidad de Segmento Anterior, Córnea y Cirugía Refractiva del HLA y dirigido por los oftalmólogos Alberto Villarrubia y Antonio Cano, contiene un amplio programa divulgativo distribuido en cuatro mesas redondas que contemplan un total de veintidós ponencias y cuatro segmentos de debate relacionados con un tipo de cirugía consistente la sustitución de la lente natural de enfoque del ojo (cristalino) por otra de tipo artificial.

El congreso, titulado 'Cirugía del cristalino: De la biometría a la emetropía', está ideado con el propósito de actualizar técnicas, procedimientos y tratamientos vinculados con intervenciones consistentes en el cambio del cristalino transparente o cataratoso por una lente que permita enfocar sin necesidad de gafas, tanto en visión de lejos como en visión intermedia y visión de cerca.

Así, prevé abordar la evolución de la biometría en este campo, la actualización de fórmulas de cálculo de la lente que se va a implantar, las pruebas preoperatorias indispensables en estos procedimientos, el tipo de contraindicaciones en diversos implantes, la elección del tipo de lentes o el tipo de estrategia que el profesional debe asumir para poder corregir defectos visuales, entre otros contenidos.

Forum Arruzafa, que asume la colaboración de un total de veintiuna firmas relacionadas con la industria médica y farmacéutica, cuenta con el reconocimiento de Interés Científico-Sanitario y la acreditación como Actividad de Formación Continuada otorgada por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

Como cada año, el simposio está ideado con el propósito de perseguir el fomento de la salud oftalmológica a través de la investigación y la docencia, teniendo en cuenta los avances científicos más recientes. Su objetivo principal es el de profundizar en las evidencias científicas y en los hechos probados para poner al día conceptos aplicables a la práctica clínica habitual.

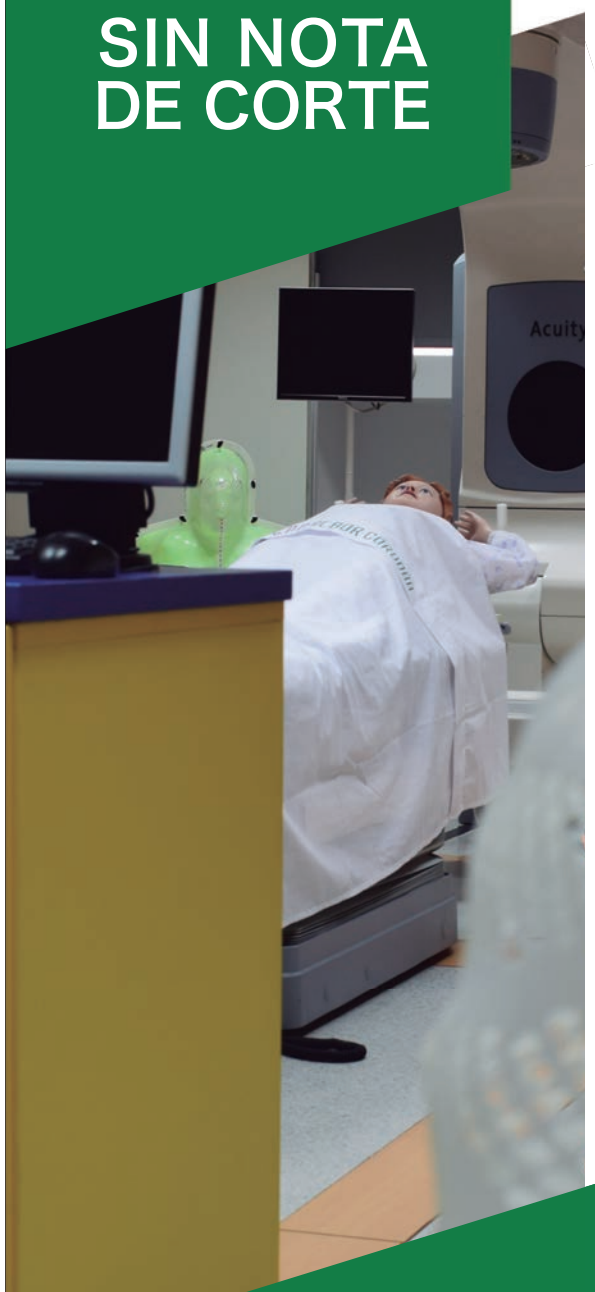
La cita, que hasta el momento ha congregado a más de siete mil asistentes en los años que lleva celebrándose, va a desarrollarse en el Parador de La Arruzafa y prevé albergar a casi medio millar de profesionales del ámbito oftalmológico.

TRAZOS
ESTUDIO DE COCINAS
Distribuidor oficial :
Miele
Balay
BOSCH
SIEMENS
NEFF
Avda. Escritor Conde de Zamora s/n
957 356 828
www.trazoscocinas.es

INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN PROFESIONAL

C.D.P. ALBOR CÓRDOBA

SIN NOTA DE CORTE



OFERTA FORMATIVA

ÚLTIMAS PLAZAS	Grado Superior en **EDUCACIÓN INFANTIL**
1er GRUPO COMPLETO 2º GRUPO ÚLTIMAS PLAZAS	Grado Superior en **IMAGEN PARA EL DIAGNÓSTICO Y MEDICINA NUCLEAR**
ÚLTIMAS PLAZAS	Grado Superior en **RADIOTERAPIA Y DOSIMETRÍA**
1er GRUPO COMPLETO 2º GRUPO ÚLTIMAS PLAZAS	Grado Superior en **HIGIENE BUCODENTAL**
ÚLTIMAS PLAZAS	Grado Medio en **CUIDADOS AUXILIARES DE ENFERMERÍA**
ÚLTIMAS PLAZAS	Grado Medio en **FARMACIA Y PARAFARMACIA**

Más información:

Calle María Montessori, s/n

957 270 300

www.fundacionalborcordoba.org

info@fundacionalborcordoba.org

ebm deporte saludable

Córdoba sana

De vuelta de vacaciones, ahora toca perder peso

CLUB GYM SIERRA
FITNESS & HAPPINESS CLUB

¿Se acabaron las vacaciones, nos ponemos de nuevo en marcha y además con buenos propósitos entre los que, seguro que todos estáis de acuerdo, el más importante y principal es perder esos kilos de más conseguidos "duramente" en el chiringuito.

Para ello, desde Club Gy Sierra vamos a daros unos consejos que os ayudarán a conseguirlo, a la vez que recuperaréis de nuevo una buena condición física.

1. Elige un deporte que te guste
Decide con qué actividad, ejercicio o deporte vas a comenzar. Debe ser algo que te guste, que te divierta y donde puedas marcarte objetivos realistas a medioplazo y que puedas cumplirlos. Con el paso de los días, desearás dedicarle más tiempo ya que te sentirás mejor física y mentalmente.

2. Evita grandes esfuerzos al principio
Sabemos que tienes muchas ganas y prisa en perder peso y en recuperar la forma física, pero tranquilo, no te pegues un palizón en estos primeros días; todo deberás hacerlo pausado, controlado, intentando no sufrir agujetas y procurando tener cada día ganas de ir a entrenar.

3. Planifica una alimentación equilibrada
Muy importante, desde este momento mantén una alimentación equilibrada. Elimina de tu casa sin que te de pena alguna, todo vestigio alimenticio de las vacaciones. A partir de ahora en tu frigo solo debe haber verduras, frutas, carnes sin grasa, pescados, y derivados lácteos. Estos deben ser ahora tus nuevos compañeros de viaje en los próximos meses. Elimina en todo lo posible el alcohol, las bebidas azucaradas y dile adiós a los helados y a los dulces, ya que su alto contenido calórico te echará por tierra todos tus esfuerzos. Ten en cuenta algo muy importante: En tu pérdida de peso la dieta que realices va a suponer un 80%, y el ejercicio un 20%.

4. Buenos resultados
Piensa una cosa, a partir de ahora el deporte, el ejercicio y los buenos hábitos alimenticios deben ser parte inexcusable de tu vida. Aunque te va a suponer un esfuerzo, debes estar seguro de que pronto se verá recompensado por los buenos resultados y los beneficios: perderás peso, mejorarás tu condición física, los pantalones y las faldas volverán a estar holgueros, subirá tu autoestima, y te sentirás mucho más ágil y mejor en todos los aspectos de tu vida.

5. Equípate adecuadamente
Lo que hagas, hazlo bien. Si decides caminar o correr consigue un buen calzado, si decides montar en bici, busca prendas que te aporten comodidad y colores fuertes para tu seguridad. Si decides ir a un gimnasio procura que sea muy bueno y no lo hagas mirando solo el precio. Piensa que tu salud es algo muy serio y con lo que no debes jugar. Procura que te traten muy bien, que no esté masificado, que tenga buenas instalaciones, buenos profesionales y unos programas adecuados a lo que tu necesites. Por supuesto, pruébalo antes con una invitación al gimnasio para conocerlo.

6. Asesórate por profesionales
No tengas reparo a la hora de entrar en un gimnasio; encontrarás muchas personas sudando, , moviendo máquinas, corriendo y jadeando, junto a carteles con actividades para ti raras como: HIIT, CROSTRAINING, FUNCIONAL, G.A.P., SPINNING, DUMBBELLS, PILATES, HIPOPRESIVOS, etc. Todas son diferentes y por lo tanto, unas estarán más indicadas que otras para ti, por eso, lo primero es tener una entrevista con un técnico o asesor de fitness, y una vez que tengan los datos acerca de tu condición física, tus habilidades y tus antecedentes de salud, te aconsejarán acerca de cómo empezar y de la actividad que más te conviene, te prepararán un programa de entrenamiento adecuado a tu persona, y te ayudarán a integrarte junto a los demás socios.

7. Seguimiento personalizado
Si aun así, crees que te va a fallar la voluntad y que es un gran reto enfrentarse solo al gimnasio, también tienes la posibilidad de contratar un Entrenador Personal, un profesional del fitness muy preparado, el cual te ofrecerá una atención totalmente personalizada y con dedicación exclusiva hacia ti, te controlará en todo momento, te chequeará, y buscará por encima de todo que mejores en todos los aspectos de tu vida cumpliendo los objetivos que os marquéis al principio.

8. Escucha a tu cuerpo y evita lesiones
Recuerda que tu cuerpo es tu mejor indicador para saber si estás haciendo las cosas bien o mal, ya no solo por los resultados que obtengas, sino por las señales de alarma que puedas sentir y que te indiquen que estas pasado de esfuerxo o que el ejercicio no es el adecuado para ti, tales como sobrecargas, dolores musculares, agujetas, etc. De todas tus sensaciones, tanto positivas como negativas debes mantener informado en todo momento a los técnicos que realizan tu seguimiento. Recuerda, respeta a tu cuerpo y dale también sus descansos, de esta forma conseguirás no lesionarte.

9. Conseguir tus metas está en tus manos
Por último, recuerda que tú eres el responsable de que todos estos cambios sucedan, de que tu vida tome otro rumbo, y que dentro de unos meses tu cuerpo haya cambiado lo suficiente, como para sentirte orgullosos de lo que eres capaz de hacer cuando te lo propones.

Ánimo, y ponte en marcha! No esperes ni un minuto más y ven a conocer de forma gratuita Club Gym Sierra. Disfrutarás, te sentirás acogido y atendido, y entrenarás en un gimnasio excelente y con un ambiente nada masificado y agradable.

¡Te esperamos!

Summedical

Ponemos todo en su sitio

Somos especialistas en:

- Plantillas a medida
- Andadores
- Silla de ruedas eléctricas
- Camas Articuladas
- Grúas
- Ayudas para el hogar

Estamos en:

Avda Almogávares 62
14006, Córdoba.
Tlf. 957 27 09 49

Avda Menéndez Pidal, 12
14004, Córdoba.
Tlf. 957 29 68 44

Ortopedia MÉDICA

Tu ortopedia

La Ortopedia de Referencia en QuirónSalud.

Atención Personalizada

www.summedical.com

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

Salvador Vinuesa Sánchez
Ana Mª Machado Rodríguez

CENTRO DE FISIOTERAPIA & OSTEOPATÍA

SANTA MARINA

C/ Mayor de Santa Marina, nº 6
Tel. 957 48 75 43 / 615 22 49 83 / 655 68 16 27
www.fisioterapiasantamarina.es

policlínica Corpomente

bonos descuento

consulta informativa gratis

Servicios

- Fisioterapia y osteopatía.
- Psicología y logopedia.
- Neuropsicología y estimulación cognitiva.
- Podología y biomecánica.
- Nutrición.

tu salud nuestro compromiso

menteágil

Asistencia en su domicilio

Ronda Tejares, 19
(Pje. Gran Capitán)

policlínica Corpomente

Tel. 957 926 168
684 382 218

www.corpomente.es

Para todas las edades

¿Que sabes sobre la sedación consciente?

Si has notado que...

Sientes ansiedad nada más llegar a la clínica

Te notas nervioso al ver los instrumentos

Te incomoda estar sentado en la silla

La anestesia tarda en hacerte efecto.

Eres propenso a la náusea o arcadas.

...te puede interesar optar por la sedación consciente en tu intervención dental.

¿Cómo funciona?

El anestesista, habiendo previamente valorado al paciente acude a nuestra clínica el día del tratamiento. El sedante se administra por vía intravenosa y el paciente es monitorizado en todo momento.

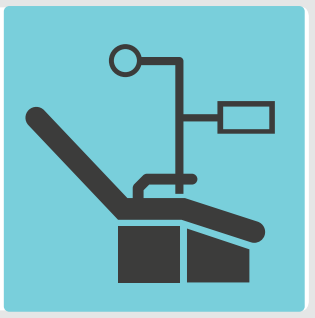
El sedante hace efecto de manera inmediata. Seguirás despierto pero totalmente relajado. Se aplica también una anestesia local y se realiza el tratamiento.

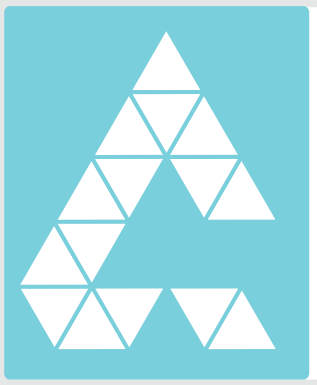
Una vez terminada la intervención, se reanima al paciente. Te sentirás algo adormilado durante algunos minutos y no recordarás el tratamiento.

1 de cada 5 personas sufre ansiedad dental.

La sedación consciente es una técnica segura, con muy pocos efectos secundarios y que se puede utilizar en cualquier tipo de tratamiento dental.

Nuestros gabinetes están perfectamente equipados con todo el instrumental necesario para la correcta administración y monitorización del sedante.





En nuestra clínica llevamos 6 años ofreciendo la sedación consciente a nuestros pacientes. Queremos asegurarnos de que tu experiencia con nosotros sea lo más cómoda y sencilla posible.

Por ésto, y por muchos motivos más, somos #smilemakers.

C/ CRUZ CONDE, 19 (local)
+34 (957) 49 83 51

www.alonsoesteticadental.com
FB: @alonsoesteticadental
IG: @alonsoesteticadental

ALONSO

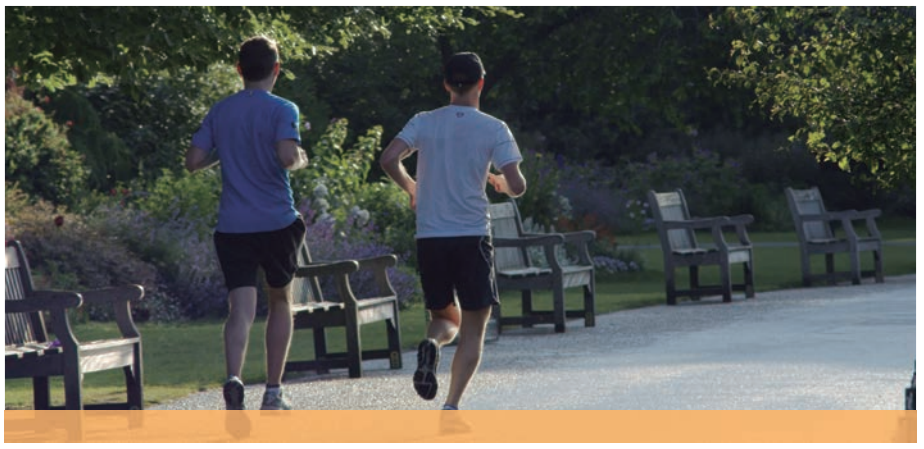
IMPLANTOLOGÍA AVANZADA
ESTÉTICA DENTAL

ebm información

Córdoba sana

10 Consejos para perder peso tras el verano y no recuperarlo

DRA. Mª ISABEL MARTÍNEZ MUÑOZ
MÉDICO ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN CLÍNICA Y OBESIDAD
CEM LOS ARCOS



¿Se acaba el verano y tienes encima 3 kg más? (Según las estadísticas el 60% de la población gana tres kilos de media en esta época, uno por mes)

¿Tienes pensado tirarte en plancha a hacer una dieta restrictiva (del tipo cierro el pico, batidos y guarrerías varias o la de la sopa de cebolla o similar para volver a tu peso?

Malas noticias, eso no funciona. De hecho el 95% de la población que pierde peso con una dieta restrictiva, ha recuperado el peso perdido a los 5 años más un plus (el llamado efecto rebote).

¿Es tu caso? Pues no cometas ese gran error. Y para hacéroslo más fácil, vamos a daros unos sencillos consejos que os ayuden a recuperar el peso deseado y sobre todo, a mejorar nuestros hábitos de cara al futuro para que se mantengan nuestros logros.

1. NO HAGAS DIETA

Hacer dieta ya hemos visto que no funciona, pues tras perder el peso deseado solemos volver a las andadas y eso hace que recuperemos el peso perdido. Por ello, si algo no funciona, cámbialo. Centra tu alimentación en alimentos reales: verduras y frutas sobretodo, carnes y pescados de calidad, legumbres, huevos, lácteos de calidad, cereales integrales, frutos secos y grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra o los aguacates. Empieza siempre con un plato de verduras y frutas que ocupe el 50% del total de tu plato y el resto, lo ocuparán las proteínas (25%) y los hidratos de carbono (25%). No es necesario hacer 5 comidas al día, las que tu cuerpo necesite. Si tenemos una buena alimentación todo el año, os garantizo que esos kilos de más del verano no tienen importancia ninguna y desaparecerán.

2. REDUCE LOS PROCESADOS

Los procesados suelen ser nuestros grandes enemigos. La industria invierte mucho tiempo y dinero en estrategias de marketing publicitario para tratar de confundirnos y para que percibamos un producto que no es sano como algo saludable. Basta con poner por aquí o por allá la palabra "bio", "orgánico" "light" "vegano" "bueno para tu corazón..." "rico en.." para hacernos caer en su trampa. Huye de todo eso y sobretodo, huye de cualquier procesado que tenga más de 5 ingredientes en su lista.

3. APRENDE A LEER ETIQUETAS

Procesados saludables hay, y son bastante recomendables como opciones salvavidas (legumbres, verduras en conserva, conservas de pescado, etc), pero hay que aprender a reconocerlos. Aprende a leer etiquetas y elimina productos que contengan azúcar añadido, sal en exceso o grasas vegetales como el aceite de palma, coco o las grasas trans o hidrogenadas. Y ante la duda, entiende que jamás te equivocarás comprando alimentos sin etiquetas.

4. REDUCE EL AZÚCAR

El azúcar es el gran infiltrado. Lo tenemos hasta en la sopa (y es literal) por ello, siguiendo las recomendaciones anteriores, reduce los procesados que lo contengan y ve disminuyendo poco a poco tu consumo (el directo) para educar a tu paladar en el sabor real y natural de los alimentos. Y si es posible, lo haremos extensivo al consumo de edulcorantes. La industria nos tiene enganchados al azúcar para que consumamos más pues los alimentos más palatables son los que más nos llaman la atención y eso ellos lo saben.

5. PLANIFICA TU SEMANA

El planificar la semana tanto en lista de la compra como en menús de cada día, evitará que llegues a casa un día tarde y cansado y asaltes el frigorífico o te pilles lo primero que te encuentres por no haber sido previsor. Ni que decir tiene, que tu despensa debe de albergar sólo opciones saludables y más de una opción salvavidas para estas ocasiones (verduras o legumbres en conserva, por ejemplo). Si tienes poco tiempo entre semana, dedica el domingo a cocinar gran parte de la comida para la semana y guárdala en tuppers listos para calentar y servir.

6. COME CONSCIENTEMENTE

Come en función del hambre y atendiendo a tus señales de hambre y saciedad. Levántate de la mesa con la sensación de haber comido bien pero sin sentir incómodo tu estómago. Come despacio, mastica bien y reposa los cubiertos. Evita distracciones como la tele, disfruta de tu almuerzo o cena, comer es un gran placer y come sentado en la mesa y si es posible, en familia.

7. REDUCE EL ALCOHOL

El alcohol son calorías vacías que no nos aportan nada bueno ni desde el punto de vista nutricional ni desde el punto de vista de nuestra salud cardiovascular (a pesar de que nos dicen que una copita al día es buena para nuestro corazón, eso no es verdad, la evidencia nos dice que tras esta afirmación realmente de nuevo está el poder de la industria de las bebidas alcohólicas). Si ocasionalmente quieres tomarte una cerveza, no hay problema, pero si puedes, hazlo mejor sin alcohol. Acostúmbrate a beber agua en las comidas y entre ellas, siempre en función de la sed. El alcohol que sea algo excepcional en tu vida.

8. HAZ DEPORTE

El deporte te da cantidad y calidad de vida. Cómprate un podómetro, pulsera de actividad o descárgalo gratuitamente en tu en tu móvil y trata de andar mínimo 10.000 pasos cada día. Si no te gusta el deporte o no lo puedes hacer por alguna limitación, haz lo que puedas: ve andando a los sitios, baja una parada antes de la habitual, sube escaleras, baila, saca al perro, haz lo que quieras, pero muévete. A veces es más importante la actividad del día a día que el tiempo de actividad física deportiva como tal.

9. DUERME BIEN

Mínimo duerme 7 a 8 horas cada día. Si no lo haces, tu cuerpo estará estresado al no descansar y liberará cortisol, una hormona estresante que nos hace engordar y evita que perdamos peso. Evita excitaciones mentales, aparatos electrónicos antes de acostarte, lee, escucha música relajante, acuéstate cada día en un mismo horario y descansa, sobretodo, descansa.

10. EVITA EL ESTRÉS

Al igual que no dormir, el estrés también nos hace liberar cortisol, por tanto aprende a relajarte. Practica Yoga o Mindfulness, pasea por algún parque y medita. Busca la manera de gestionar tu estrés y disminuirlo. Si no lo haces, tampoco podrás perder peso, créeme.

Si has llegado hasta aquí, ya sabes lo que has de cambiar o tal vez sólo mejorar. Parece difícil pero sólo es cuestión de **deseo** y **motivación**, además de dar el paso y tomar la **decisión** de querer cambiar.

Recuerda que **si tú no cambias nada, nada cambiará.**

Y si necesitas ayuda, para eso estamos los profesionales, para hacerte más fácil el cambio.

Más información:

Consulta médica de Nutrición
Dra. Mª Isabel Martínez Muñoz
Médico Especialista en Nutrición Clínica y Obesidad

Cita Previa 957 47 17 43
y 670 99 21 15 (whatsapp)
www.cemlosarcos.es

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

almendra

hojas de ollvo

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**

Eliminación de tatuajes

y lesiones pigmentadas

Láser Q-Switched multicolor
Por personal sanitario
De forma segura y eficaz

REDONDO CAMACHO
CIRUGÍA ESTÉTICA
Y REPARADORA

957 498 132

Reyes Católicos, 11 local Córdoba. www.redondoestetica.com