Córdoba sana
diciembre de 2019 • Año XII • número 151. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO · www.cordobasana.es

FORUM ARRUZAFA 2019

La vigésima edición de Forum Arruzafa concluye tras abordar situaciones «especiales» en la cirugía del cristalino

Forum Arruzafa 2019, congreso oftalmológico organizado por la Unidad de Segmento Anterior, Córnea y Cirugía Refractiva del Hospital La Arruzafa (HLA), coordinado por los oftalmólogos Alberto Villarrubia y Antonio Cano, ambos del HLA, ha concluido en Córdoba tras desarrollar dos jornadas de divulgación científica que han congregado a más de medio millar de profesionales del ámbito médico, óptico y farmacéutico relacionados con la cirugía refractiva

(sigue en la página 2)

Córdoba sana

noticia de portada

La vigésima edición de Forum Arruzafa concluye tras abordar situaciones «especiales» en la cirugía del cristalino

Forum Arruzafa 2019, congreso oftalmológico organizado por la Unidad de Segmento Anterior, Córnea y Cirugía Refractiva del Hospital La Arruzafa (HLA), coordinado por los oftalmólogos Alberto Villarrubia y Antonio Cano, ambos del HLA, ha concluido en Córdoba tras desarrollar dos jornadas de divulgación científica que han congregado a más de medio millar de profesionales del ámbito médico, óptico y farmacéutico relacionados con la cirugía refractiva

REDACCIÓN

Forum Arruzafa 2019, congreso oftalmológico organizado por la Unidad de Segmento Anterior, Córnea y Cirugía Refractiva del Hospital La Arruzafa (HLA), coordinado por los oftalmólogos Alberto Villarrubia y Antonio Cano, ambos del HLA, ha concluido hoy en Córdoba tras desarrollar dos jornadas de divulgación científica que han congregado a más de medio millar de profesionales del ámbito médico, óptico y farmacéutico relacionados con la cirugía refractiva.

El foro, promovido desde la Fundación La Arruzafa, organización sin ánimo de lucro promovida y gestionada por profesionales del HLA, ha cerrado su segundo y último día de programación con once ponencias que han tratado situaciones "especiales" relacionadas con la cirugía del cristalino, intervenciones que aluden a la sustitución de la lente natural de enfoque del ojo por otra de tipo artificial.

Forum Arruzafa, que fue inaugurado por el alcalde de Córdoba, José María Bellido, ha conseguido reunir en sus dos décadas de existencia a siete mil ochocientos profesionales

Así, se han expuesto contenidos vinculados con la elección de las lentes en situaciones concretas; retratamientos de defectos residuales e implantes secundarios; cirugías del cristalino combinadas; o estrategias para la corrección de la presbicia, entre otros temas quirúgicos tratados.

Se da la circunstancia de que, entre las ponencias, ha tenido especial interés una mesa científica donde han participado cuatro especialistas del HLA, que han expuesto técnicas de cirugía vítreo-retinianas, de glaucoma, con córneas irregular y una distrofia endotelial de Fuch, donde han intervenido los oftalmólogos Juan Manuel Cubero, Teresa Laborda, Antonio Cano y Alberto Villarrubia, respectivamente.

En el simposio, que ha concluido con un debate entre expertos, donde se han analizado casos clínicos, ha contado con la presencia de dieciocho ponentes de reputado prestigio tales como José Alfonso Sánchez (Instituto Fernández Vega, Oviedo), Francisco Arnalich (Hospital Universitario Ramón y Cajal, Madrid), Margarita Cabanás (H.U. Virgen del Rocío, Sevilla), Antonio Cano (HLA, Córdoba), Huberto Carreras (Vithas Eurocanarias, Las Palmas), Francisco Castro (Hospital de Alcañiz, Teruel), Juan Manuel Cubero (HLA, Córdoba), Joaquín Fernández (H. Virgen del Mar, Almería), Montserrat García (Clínica Rementería, Madrid), María Filomena Jorge Ribeiro (H. da Luz, Lisboa), Teresa Laborda (HLA, Córdoba), Ramón Lorente (H.U. de Ourense), Javier Mendicute (H.U. Donostia), Francisco Pastor (Oftalvist Valencia y Madrid), Carlos Rocha de Losada (H.U. de Málaga), Álvaro Rodríguez-Ratón (Instituto Rodríguez-Ratón, Bilbao), Ramón Ruiz (Oftalvist Andalucía, Jerez), Alberto Villarrubia (HLA, Córdoba).

El simposio, que ha concluido con un debate entre expertos, donde se han analizado casos clínicos, ha contado con la presencia de dieciocho ponentes de reputado prestigio

Forum Arruzafa, que fue inaugurado por el alcalde de Córdoba, José María Bellido, ha conseguido reunir en sus dos décadas de existencia a siete mil ochocientos profesionales. La próxima edición va a tener lugar entre el 13 y el 14 de noviembre de 2020 y estará dedicada a la oftalmopediatría y el estrabismo.

Ser bell@ con naturalidad

REDACCIÓN

Con el paso de los años se producen cambios a nivel del hueso, de la grasa y la piel. Pueden ser más o menos agravados según la exposición al sol y la propia genética. Para reponer las estructuras a su sitio y minimizar las deformidades podemos utilizar infinidad de resursos.

No todo el mundo es candidato a un relleno, tal vez un peeling, un tratamiento de hidratación profunda, un resurfacing con laser de CO2 o un lifting quirúrgico o simplemente unas vitaminas o un tratamienteo con "botox".....Ponerse en manos de un profesional con experiencia en medicina estética es fundamental para acertar con el tratamiento mas adecuado y no terminar con la cara deformada o totalmente inexpresiva.

En los últimos tiempos los rellenos faciales han aumentado su demanda debido al auge de los tratamientos de rejuvenecimiento facial por la calidad y naturalidad que ofrecen.

Los materiales con los que se trabaja ofrecen resultados muy eficaces, solo se requiere una buena aplicación y técnica del profesional. Aplicarlo donde se ha perdido el volumen sin producir deformidades, consiste en embellecer el rostro aplicando donde realmente es necesario y en puntos estratégicos para elevar otras zonas manteniendo la naturalidad en reposo y con los movimientos.

El tratamiento no requiere hospitalización, por lo que el paciente puede reanudar su vida normal justo después del tratamiento

Se implantan mediante un catéter sin punta (cánula) o bien agujas muy finas, a través de la cual se introducen sustancias que se encuentran de forma natural en el propio cuerpo.

La duración media del implante depende de de la calidad de la piel pero el efecto del relleno facial reabsorbible suele durar entre ocho y dieciocho meses. Se puede aplicar para eliminar arrugas, gracias a su textura y composición química. Generalmente, una sesión es suficiente y los resultados son inmediatos. En 1 ó 2 sesiones, de no más de 20 minutos de duración, se mejoran notablemente las arrugas o cicatrices del rostro.

En su versión estética la doctora rocío Soto prefiere un relleno reabsorbible que se inyecta más o menos superficialmente integrándose de manera natural en los tejidos. Los resultados son inmediatos. Los rellenos faciales reabsorbibles sin cirugía no tienen casi efectos secundarios, no provocan rechazo, son prácticamente indoloros y de resultados inmediatos.

Dentro de los rellenos faciales nos encontramos con dos grupos principales:

- **Producido por el propio organismo** Son los rellenos que están en boga en estos momentos hay dos opciones, se realiza un trasplante de tu propia grasa o bien con una extracción de sangre obtenemos un relleno sin posibilidad de ser rechazado. Es reabsorbido parcialmente pues un 25% queda permanente.
- **Reabsorbibles:** Sintetico con efectos duran un año aproximadamente y se puede volver a realizar el tratamiento. Se encuentran en este grupo el ácido hialurónico, el colágeno, el ácido poliláctico y la hidroxiapatita cálcica.
- **No reabsorbibles o Permanentes**: Sinteticos tiene limitadas sus aplicaciones. Los podemos dividir en: los bifásicos: son microesferas de metacrilato en un medio que las vehicula como el colágeno, este se reabsorbe y persiste el metacrilato y los homogéneos: poliacrilamida , polialquilamida y silicona

La Dra Soto apuesta por el autoinjerto graso, el plasma gel, el acido hialurónico y por la hidroxiapatita cálcica que son productos habituales de nuestro organismo sin necesitar pruebas de alergia ni tolerancia.

El tratamiento no requiere hospitalización, por lo que el paciente puede reanudar su vida normal justo después del tratamiento. En la Clínica Ros recomendamos utilizar protección solar después del tratamiento y evitar exponerse a los rayos solares.

Antes

Después

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

sumario

noticias

La vigésima edición de Forum Arruzafa concluye tras abordar situaciones «especiales» en la cirugía del cristalino 2

¿Para qué sirve un psicólogo? ¿Cuándo debo acudir? En menteágil te lo explicamos 6

Quirónsalud Córdoba apuesta por el parto natural, menos medicalizado y más humanizado con la dilatación en bañera 8

El futuro de los implantes mamarios ha sido el tema más destacado en el Congreso Internacional de Cirugía Estética 10

en buenas manos

El escáner intraoral facilita la toma de impresión de dientes e implantes 14

Un experto prevé en Forum Gestión Arruzafa un «crecimiento constante» de inversión en sanidad privada en los próximos años 15

Entrevista a Rafael Martínez chef del restaurante Puerta Sevilla 16

Navidad, alimentación y ejercicio 18

Fisioterapia, abanico de posibilidades 20

Lo que aprendí *en* y *de* Renacer 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 DICIEMBRE

2	3	4	5	6	7	1 / 8 1 Día Mundial de la lucha contra el SIDA
9	10	11	12 Día de la Cobertura Universal de Salud	13	14	15
16	17	18 Día Nacional de la Esclerosis Múltiple	19	20	21 Día Nacional del Niño con Cáncer	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

LA FRASE DEL MES

«Acostarse y levantarse temprano hace a un hombre sabio, rico y saludable»

Benjamin Franklin

EDUARDO LÓPEZ

CLÍNICA DENTAL

*La salud, **no se franquicia***

PIONEROS EN CÓRDOBA

RE**VOLUCIÓN**

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. Avnd, Cañito Bazán). 14011 Córdoba
957 047 124 · 635 344 336

clinicapalomaojel.com

ebm mente sana

Córdoba sana

¿Para qué sirve un psicólogo? ¿Cuándo debo acudir? En menteágil te lo explicamos

MARTA GIL CABRERA
DIRECTORA DE MENTEÁGIL

A lo largo de nuestra vida podemos encontrarnos frente a situaciones en las que no sabemos muy bien cómo actuar, afrontar o resolver.

En otras ocasiones nos encontramos mal sin saber cómo superar o eliminar un malestar que persiste en el tiempo y nos resta capacidad de funcionar adecuadamente en ámbitos como el familiar, social o laboral.

Es entonces cuando debemos ponernos en contacto con un profesional para que nos ayude a superar determinados problemas, emociones o conductas que nos afectan de manera negativa y que nos impiden seguir avanzando.

Menteágil cuenta con un equipo especializado de psicología

Somos referentes en el sector por nuestra profesionalidad, compromiso y buen servicio.

Nuestras terapias de **psicología clínica** se dirigen a todas las edades, y las adaptamos íntegramente a cada tipo necesidad.

ALGUNOS DE LOS CASOS EN LOS QUE DEBEMOS ACUDIR A UN PSICÓLOGO:

- Cuando tenemos ideas o sentimientos negativos.
- Abuso de sustancias.
- Pérdidas o hechos traumáticos.
- Cambios en la actitud.
- Trastornos psicopatológicos *(ansiedad, depresión, trastornos de conducta, celos, etc.).*
- Problemas en la pareja.
- Traumas (los trabajamos a través de la **terapia EMDR).**

EL EQUIPO DE PSICOLOGÍA INFANTO-JUVENIL DE MENTEÁGIL ESTÁ ESPECIALIZADO EN:

- Trastornos generalizados del desarrollo, trastorno de atención con o sin hiperactividad (TDAH).
- Hábitos nerviosos, miedos, fobias y obsesiones.
- Depresión, tristeza y ansiedad.
- Problemas de alimentación.
- Baja autoestima y/o habilidades sociales, afrontamiento y resolución de problemas, frustración, etc.
- Adicciones: drogas, nuevas tecnologías…
- Problemas de conducta en niños/as: falta de disciplina, desobediencia, rabietas, conducta desafiante…
- Entendimiento y negociación con adolescentes: comunicación, límites y normas, emociones…
- Estudio y aprendizaje.
- Bulling o acoso escolar.

¿CÓMO TRABAJAMOS EN MENTEÁGIL?

Nuestros especialistas en **psicología para adultos**, realizará una primera entrevista inicial con una duración aproximada de una hora, con el fin de recoger información para encontrar el origen de su malestar y elaborar un plan de intervención donde ambos trabajarán de manera conjunta para resolver el problema.

La intervención de nuestros psicólogos se adapta a cada caso estableciendo un tratamiento individualizado y totalmente adaptado al paciente, trabajando la conducta y el entorno. La duración de los tratamientos depende de la terapia y de la evolución de la persona.

quironsalud.es

Para Córdoba, los mejores cuidados

Nuestro objetivo es cuidar tu salud.

Urgencias 24 horas, 365 días

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

noticias

Córdoba sana

Quirónsalud Córdoba apuesta por el parto natural, menos medicalizado y más humanizado con la dilatación en bañera

El paritorio para alumbramientos de baja intervención tiene bañera de dilatación, así como cama multipostural y monitorización fetal inalámbrica

REDACCIÓN

La dilatación en bañera favorece el parto natural, un parto menos medicalizado y más humanizado, según indican los coordinadores del Servicio de Matronas del Hospital Quirónsalud Córdoba , Javier Oliva y Antonio Rivera. El área de Obstetricia del centro hospitalario cuenta con la última tecnología para atender partos en el agua, disponiendo de una bañera de dilatación y parto, así como cama multipostural para el parto en movimiento y monitorización fetal inalámbrica, distintas opciones que pueden escoger las mujeres con embarazos de bajo riesgo para dar a luz.

El hospital cuenta con la última tecnología para atender nacimientos en el agua

Con el paritorio de baja intervención para alumbramientos en el agua, el Hospital Quirónsalud Córdoba responde a la demanda cada vez mayor de gestantes que solicitan estos partos de baja intervención. Además, su uso como analgesia en la fase latente del parto es beneficiosa en los casos de dinámica uterina intensa y regular. El centro lleva a cabo iniciativas de "parto respetado", que incluyen el contacto precoz piel con piel para la no separación del niño y su madre desde el instante del nacimiento, no sólo en el parto sino también en las cesáreas, según han explicado Oliva y Rivera.

Las ventajas de la hidroterapia durante el parto son el aumento de la movilidad debido a la flotabilidad; la relajación y disminución de la sensación dolorosa gracias al calor del agua; el aumento de la secreción de oxitocina secundaria a la relajación y liberación de serotonina; el incremento de la vascularización uterina dando lugar a una mayor oxigenación y produciendo contracciones uterinas más efectivas; y reducción en el tiempo de la primera y segunda fase de parto.

Además, acelera la dilatación cervical y disminuye la necesidad de uso de oxitocina en el período de dilatación, mientras que en el período expulsivo aumenta los partos espontáneos, disminuye el trauma perineal, las episiotomías y la necesidad de uso de otros métodos analgésicos.

El Hospital Quirónsalud Córdoba tiene una dotación tecnológica y profesional del más alto nivel para atender este tipo de partos, contando con prestigiosos servicios de Ginecología y Obstetricia, y de Pediatría, y un experimentado equipo de matronas, lo que permite asumir estos alumbramientos con todas las garantías.

Dr. Tomás Páez

CENTRO DENTAL Y ESTÉTICA
JESÚS MARÍA

TU SONRISA,
NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS
CONSULTA GRATUITA

957 48 12 31

c/ Jesús María, 6, 4°-5 (Junto a Tendillas) | 14003 Córdoba
centrodentaljesusmaria.es | centrodentaljesusmaria@gmail.com

Especialistas:

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL
Dr. Tomás Páez

ODONTOLOGÍA GENERAL Y PERIODONCIA
Dr. Ramón Gallego

ODONTOLOGÍA GENERAL Y ENDODONCIA
Dra. Lourdes Palacios

ORTODONCIA
Dra. Margarita Acedo

MEDICINA ESTÉTICA
Dr. José María Cabrera

SEDACIÓN CONSCIENTE
Médicos anestesiólogos S.L.

N.I.C.A. 10368

noticias

El futuro de los implantes mamarios ha sido el tema más destacado en el Congreso Internacional de Cirugía Estética

El doctor Redondo Camacho, Cirujano Plástico en Córdoba, presidió y moderó la mesa correspondiente a este tema, en la que han participado especialistas de alto nivel internacional

REDACCIÓN

El futuro de las prótesis de mama ha sido uno de los temas destacados en el Congreso Internacional de la AECEP (Asociación Española de Cirugía Estética Plástica) celebrado en Madrid los días 7-9 de noviembre.

El Dr. Redondo Camacho, Cirujano Plástico en Córdoba, presidió y moderó la mesa correspondiente a este tema, en la que han participado especialistas de alto nivel internacional: Dr. Sánchez (Granada), Dr. M. Nahabedian (EEUU), Dr. V. Paloma (Barcelona), Dr. F. Mayo (Suiza), Dra. I. de Benito (Madrid).

Se debatieron las futuras texturas y forma de las prótesis de mama en busca de tecnologías avanzadas, que permitirán optimizar resultados con la mejora de la seguridad de la paciente.

Se debatieron las futuras texturas y forma de las prótesis de mama

Otro de los temas tratados ha sido la utilización de técnicas combinadas, en las que destaca el injerto de grasa propia junto con implante mamario. Una técnica en alza que fue analizada para consensuar sus indicaciones y procedimiento.

El Dr. Redondo presentó la ponencia con un formato interactivo mediante la utilización de una App creada para que participaran ponentes y especialistas asistentes. Un formato que ha permitido a todos los asistentes plantear propuestas en el futuro de los implante mamarios, un tema muy importante para la Cirugía Plastica y los pacientes.

El Dr. Redondo presentó la ponencia con un formato interactivo

AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA

#Córdobaesnavidad

cordobaesnavidad.es
cordoba.es

farmacias de guardia

Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba
www.cofco.org

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 Prisií¿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 NOREí¿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

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 Prisií¿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

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
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

6 Y 9 DE DICIEMBRE

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 Prisií¿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 NOREí¿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. 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
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

24 DE DICIEMBRE

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
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
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 Prisií¿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
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
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
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

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

25 DE DICIEMBRE

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
HISTORIADOR JAEN MORENTE, 4	Tras la Prisií¿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
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
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
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO

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

31 DE DICIEMBRE

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
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
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 Prisií¿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
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
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
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

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

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

ebm en buenas manos

Entrevista a Rafael Martínez chef de Puerta Sevilla
comer sano 16

Navidad, alimentación y ejercicio
deporte saludable 18

Fisioterapia, abanico de posibilidades
mente sana en cuerpo sano 20

Lo que aprendí *en* y *de* Renacer
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

Prótesis de Zirconio sobre Implantes Dentales

El escáner intraoral facilita la toma de impresión de dientes e implantes

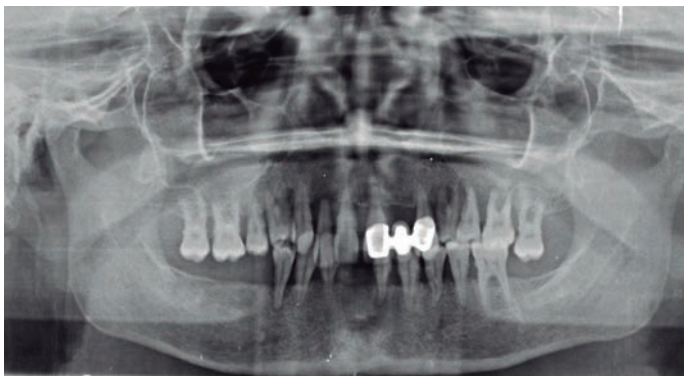
Presentamos un caso extremo de un paciente periodontal con movilidad dental y pérdida ósea alveolar avanzada.

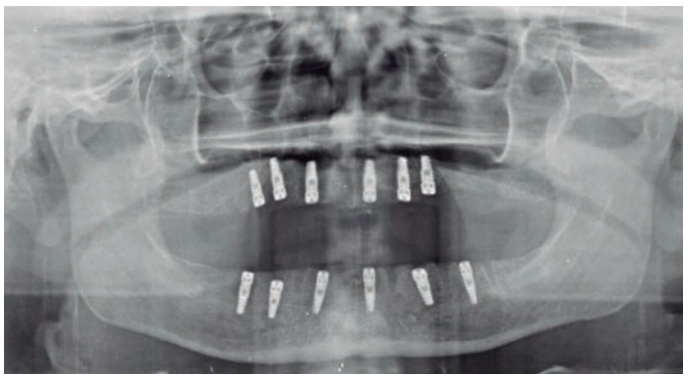
El procedimiento de rehabilitación completa consiste en la **extracción múltiple** de todas las piezas dentales, posteriormente se procede a la inserción de **implantes osteointegrados de carga inmediata** y la colocación de una prótesis fija cementada sobre dichos implantes.

En una sola sesión el paciente está totalmente rehabilitado

Tras el periodo de integración de 3 meses se procede al escaneo de los pilares de titanio sobre implantes, así como al diseño y confección en este caso de prótesis de cerámica sin metal o de zirconio.

Esta técnica nos permite una máxima estética y un buen ajuste funcional aportando al paciente un bienestar desde el punto de vista de la masticación así como una mejora de su aspecto físico y autoestima personal.





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

Amalia
JOYERÍA
- Collares a medida - Piedras semipreciosas
- Colgantes - Pulseras
- Broches - Pendientes
- Diseño en plata - Diseño en oro
DOCE DE OCTUBRE, 10 - BAJO. TLF.: 957 479 354. CÓRDOBA

Un experto prevé en Forum Gestión Arruzafa un «crecimiento constante» de inversión en sanidad privada en los próximos años

Gonzalo Casino, director de Consultoría en Sanidad de Deloitte, participa en el novena edición de un foro promovido por la Fundación La Arruzafa que aborda la gestión sanitaria y que se celebrar en el marco del congreso Forum Arruzafa 2019

laArruzafa FUNDACIÓN

El director de Consultoría en Sanidad de Deloitte, Gonzalo Casino, augura un "crecimiento continuo" del ámbito sanitario privado pese a una posible ralentización de la economía, según ha explicado en el noveno Forum Gestión Arruzafa, cita promovida por la Fundación La Arruzafa que se ha celebrado en el marco del congreso oftalmológico Forum Arruzafa 2019.

Casino, que ha impartido una conferencia titulada 'Situación actual y principales retos de gestión sanitaria en el ámbito privado', ha analizado la coyuntura partiendo de la tendencia a escala que dibuja el sector privado en los últimos quince años, manifestado que "la inversión sanitaria privado continúa con una tendencia de crecimiento constante" en España incluso "habiendo superado la época de crisis, donde el sector tampoco paró de crecer".

Así, ha dejado entrever que las ultimas transacciones del mercado "evidencian el activo proceso de concentración del sector", demostrando un interés en "consolidar su cartera de servicios y fortalecer su posicionamiento en geografías específicas". Estas circunstancias le llevan a afirmar que el sector privado "resiste al ciclo económico con perspectivas de crecimiento futuro".

Concreta que "el sector va a seguir creciendo; que se enfrenta el reto de hacerse sostenible; y que la tecnología va a tener un papel relevante en ese proceso". De igual manera, detalla que "cómo se utilice la tecnología" también va a influir en los procesos de mejora; el cumplimiento normativo y la ciberseguridad, también tendrán un papel destacado; y que las compañías deben saber retener el talento de los profesionales".

En base a los datos aportados, recogidos por el Organismo para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), Casino ha detallado que en la década que oscila entre 2007 y 2016, superó los veintiocho mil ochocientos millones de euros, cifra que deduce un 2,6 por ciento del Producto Interior Bruto (PIB) español y que demuestra una tendencia alcista media de un 2,5 por ciento.

Asimismo, ha señalado que la cuantía de la sanidad privada en España representa un 3,3 por ciento del PIB si se tiene en cuenta que un 2,6 corresponde a gasto meramente privado y que un 0,7 por ciento alude a conciertos o acuerdos con administraciones públicas.

Entre las cifras ofrecidas, Casino aporta que el propio gasto sanitario per cáspita alcanzó en 2018 los 573 euros, de los que una cuarta parte (142) corresponden a aseguramiento. Por comunidades, aludiendo también al pasado ejercicio, País Vasco, Aragón y Asturias han sido las comunidades autónomas que han registrado un mayor gasto sanitario per cáspita, resultando Andalucía la que menos.

En su análisis, saca a relucir que el sector privado aglutina en España un 58 por ciento de los hospitales y un 32 por ciento del total de camas en centros sanitarios. Las comunidades de Cataluña, Madrid y Andalucía son las que cuentan con un mayor número de hospitales y camas privadas. En esta línea, explica que la facturación del mercado hospitalario ha mantenido un crecimiento constante desde 2008 de un 2,78 por ciento.

Casino ha participado en Forum Gestión Arruzafa en una acto donde han asistido setenta personas y presentado por el director gerente del Hospital La Arruzafa, Rafael Agüera, en el que también han estado presentes la delegada de Participación del Ayuntamiento de Córdoba, Eva Contador, el secretario general de la Confederación de Empresarios de Córdoba (CECO), Joaquín Gisbert, la directora provincial de MUFACE en Córdoba, María Jesús Campos y el presidente de Asociación de Servicios Médicos de Córdoba (Asempur), Ginés Delgado.

SANTA MARINA
fisioterapia & osteopatía

/ Pilates máquina
/ Pilates suelo
/ Fisioterapia
/ Osteopatía
/Osteopatía pediátrica
/ Ejercicio terapéutico
/Embarazadas

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

Tel. 957 48 75 43 / 615 22 49 83 / 655 68 16 27
www.fisioterapiasantamarinacordoba.es
C/ Moriscos 1 (Frente a Puerta Lateral de la iglesia de Santa Marina)

Entrevista a Rafael Martínez chef del restaurante Puerta Sevilla

REDACCIÓN

¿Quién es Rafael Martínez?
Rafael Martínez es un soñador de los que les gusta cumplir sus sueños convirtiéndolos en objetivos y alcanzándolos, un buscador incansable de la excelencia, amante de la tradición y la técnica, padre de dos hijas maravillosas y una mujer de bandera. Compañero de sus compañeros y amigos de sus amigos.

Deportista cuando el tiempo se lo permite y un enamorado de su familia y la naturaleza.

¿Cual es su trayectoria?
Entre los años 1992-99 en Restaurante Marisquería Costa Sol (Empresa fundada por Alberto Rosales Ortega e hijos, Marisquerías Cordobesas, S.L.) donde ascendí a segundo de cocina (1999--2001) y a jefe de cocina (2001-2012).

A continuación entre los años 2012-2014 fui jefe de cocina en la Posada del Caballo Andaluz, cocina tradicional cordobesa y andaluza, platos a fuego lento y guisos.(Los socios de la empresa cambian los nombres a Hostelería del Alcázar Viejo, S.L.)

Actualmente ocupo el cargo de jefe de cocina en Restaurante Puerta Sevilla donde realizamos una cocina tradicional muy respetuosa y actualizada técnicamente al siglo XXI.

Actualmente ocupo el cargo de jefe de cocina en Restaurante Puerta Sevilla donde realizamos una cocina tradicional muy respetuosa y actualizada técnicamente al siglo XXI

¿Qué platos se incorporan al menú de Navidad?
Platos muy ricos, sabrosos y equilibrados de temporada y actuales.

¿Cuáles son los más demandados?
Los platos más demandados son platos de temporada, platos dónde la técnica empleada respeta todas y cada una de las cualidades organolépticas de los productos, mostrando así un giro de tuerca importante y necesario.

Nuestras cocinas no solo son centros de producción de manera diaria sino que trabajamos en el I+D

¿Cuáles son en este periodo del año los productos de temporada?
Productos como las setas, berenjenas, pimiento, zanahoria, cebolla, cerdo, pato y lubina entre otros muchos...

¿Qué importancia tienen a la hora de elaborar el menú?
Los alimentos de temporada, incluidos como protagonistas de nuestros menús, así como en nuestra dieta diaria, son la mejor forma de garantizar que nuestro organismo recibe regularmente los saludables componentes, nutrientes que aportan unos productos que justamente en estos momentos se encuentran en sus mejores condiciones de frescura y adecuación a la época del año. Sin olvidar, además, que al consumir alimentos de temporada estamos contribuyendo activamente al mantenimiento de una agricultura sostenible y a la protección del medio ambiente.

¿Tienen este año alguna novedad especial el menú navideño?
Siempre nos gusta incluir platos nuevos, durante todo el año, nuestras cocinas no solo son centros de producción de manera diaria sino que trabajamos en el I+D, algo que nos apasiona, investigando y desarrollando técnicas nuevas adecuadas a productos para que así, de esta forma, dar forma a esa textura sorprendente, ese sabor y esos matices que consiguen arrancar una sonrisa y cubrir las altas expectativas con las que nos visitan nuestros clientes.

¿Se puede comer en Navidad en las típicas comidas familiares o de empresa y hacerlo de manera saludable?
Por supuesto que sí, de hecho trabajamos para que así sea ya no solo en Navidad sino en cualquier momento del año, de hecho realizamos hasta 5 jornadas dando en ellas productos de temporada, consiguiendo así, y como he dicho anteriormente, garantizar que nuestro organismo reciba regularmente los saludables componentes que aportan los productos que justamente en estas fechas se encuentran en sus mejores condiciones organolépticas.

TRAZOS

ESTUDIO DE COCINAS

Distribuidor oficial :

Míele

Balay

BOSCH

SIEMENS

NEFF

Avda. Escritor Conde de Zamora, 10 Local. 14005

957 356 828

www.trazoscocinas.es

SE TRASPASA CLÍNICA BIEN SITUADA

150 M2, ADAPTADAS SIETE CONSULTAS, DOS ASEOS ADAPTADOS PARA DISCAPACITADOS, SALA DE ESPERA, RECEPCIÓN. EQUIPADA CADA CONSULTA CON ESCRITORIO, LAVABO, CAMILLA DE EXPLORACIÓN, BIOMBO. TODO EN PERFECTAS CONDICIONES (SEMI NUEVO)

SOLICITA CUALQUIER DATO ADICIONAL EN EL TELÉFONO 957 41 81 09

No te pierdas este clásico publicado por primera vez en español

«Ningún chico era mi amigo hasta que le hubiese ganado en una carrera. Y ninguna chica era amiga mía si no trepaba a los árboles ni saltaba vallas.»

Louisa May Alcott
hablando sobre su juventud

Córdoba sana

EL EQUIPO DE CÓRDOBA SANA Y TODOS SUS ANUNCIANTES DESEAMOS QUE DISFRUTEN DE UNAS FELICES FIESTAS

ebm deporte saludable

Córdoba sana

Navidad, alimentación y ejercicio

Ha llegado el mes de diciembre y con él la Navidad, una época del año muy especial y tradicional, pero también unos días muy difíciles para mantener un régimen de comidas y bebidas equilibrado debido a los compromisos culinarios ineludibles con amigos y familiares

CLUB GYM SIERRA
FITNESS & HAPPINESS CLUB

Ha llegado el mes de diciembre y con él la Navidad, una época del año muy especial y tradicional donde se reúnen las familias en torno a una mesa con el objetivo de «conversar y festejar». Eso sí, también unos días muy difíciles para mantener un régimen de comidas y bebidas equilibrado, debido a los compromisos culinarios ineludibles con amigos y familiares.

PLANIFICAR

En nuestras manos está la posibilidad de paliar en gran parte todos estos efectos que producen los excesos, y eso es a través de la planificación y la cordura. No se trata de no comer los menús navideños, sino de **comer menos cantidad**, picando lo justo en los entrantes, y consumiendo el alcohol con moderación. Dependiendo de nuestra fuerza de voluntad, la cual debe ser firme teniendo en cuenta que las fiestas pasarán pronto, y de la actitud que hayamos mantenido estos días, conseguiremos llegar con un peso correcto y una aceptable condición física a primeros de año.

CONSEJOS

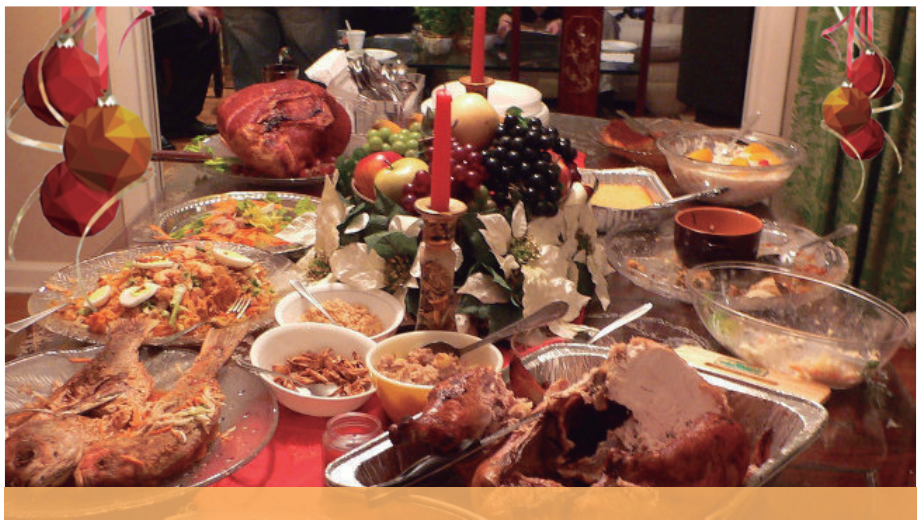
Desde **Club Gym Sierra** te vamos a dar algunos consejos que seguro que te ayudarán a no perder **TU SALUD** en los 20 días que duran las fiestas.

SEGÚN COMPRES, ASÍ COMERÁS.

Cuando entres en el Supermercado ignora en principio todo lo que te encuentres en el primer pasillo: mantecados, turrones, dulces navideños, etc., y pasa directamente a la ZONA SANA. Aquí, si podrás adquirir todas las **frutas y verduras** de temporada que desees incluso las que no conozcas, son auténticos almacenes de vitaminas que tendrás luego a mano para acompañar otros platos y saciar tu apetito en los momentos difíciles. A continuación pásate a las carnes y pescados y cómpralos con moderación, ya que tan solo hay dos grandes comidas que podrías hacer: Navidad y Fin de año, por lo tanto no llenes el congelador hasta arriba.

Ten en cuenta que los dulces tradicionales debes ofrecerlos en días contados y celebraciones, no a diario y por el hecho de que estemos en fiestas

Piensa en que platos navideños vas a elaborar, teniendo en cuenta que las carnes de ave son más saludables, más digestivas y tienen un porcentaje de grasa inferior al resto. Por último, y cuando ya hayas terminado prácticamente de comprar, es cuando podrás darte algún capricho navideño pero tampoco en exceso. Ten en cuenta que los dulces tradicionales debes ofrecerlos en días contados y celebraciones, no a diario y por el hecho de que estemos en fiestas, ya que estos son auténticas bombas calóricas que se transformarán en grasa almacenada si luego no los quemas con ejercicio.



ACOSTARTE SIN CENAR NO ES LA SOLUCIÓN

Los días que hayas comido mucho a medio día, seguro que pensarás en no cenar para compensar el exceso. Esto sería un error a no ser que sufrieses un empacho. Debes **comer algo muy ligero** como una ensalada, una pieza de fruta o un yogourt, lo que aportará a tu organismo, nutrientes necesarios para su regeneración nocturna, y evitará que piques otras cosas. Eso sí, cuando te vayas a la cama deberán haber transcurrido al menos dos horas para evitar que te aparezcan reflujos esofágicos, pesadez o insomnio.

CUIDADO CON LA SAL

Es preferible que hagas las comidas con **poca sal**, y luego que cada uno sazone a su gusto. Las personas hipertensas deben tener esto muy en cuenta, ya que casi todos los alimentos preparados contienen sal, lo que hace que sumados aporten una cantidad diaria muy alta, elevando la tensión arterial y haciendo que suframos unos riesgos cardiovasculares innecesarios.

ATENCIÓN AL AZÚCAR

Con el azúcar pasa exactamente igual. El abuso endulzando cafés o infusiones, o ingiriendo todo tipo de pastelería y sabrosos postres en estas fechas, hace que los niveles de glucosa en sangre se disparen poniendo en peligro la salud, más en las personas **con diabetes**. Hay que ser muy moderado e intentar tomar los productos sin azúcares o con sustitutivos.

EL ALCOHOL DAÑA
Y AÑADE MUCHAS CALORÍAS

Ten en cuenta que cuando bebes alcohol, haces que tu hígado trabaje de forma forzada a fin de metabolizarlo, ya que este **es un producto dañino** mientras está en sangre. Por lo tanto, consúmelo solo en su justa medida, con mucha moderación, y procurando **que este no sea quien te haga feliz**, y si tu familia, tus amigos y la fiesta en sí. Además, el alcohol engaña y aporta una cantidad de calorías muy alta, las cuales se convertirán también en grasa y pasarán a tu almacén.

BEBE SUFICIENTE AGUA

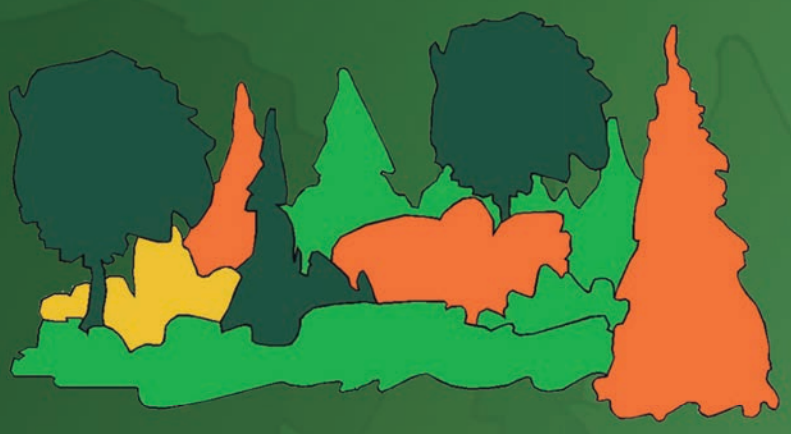
Recuerda que debido a los abusos alimentarios, debes proporcionarle a tu cuerpo la posibilidad de limpiarse y desintoxicarse, por lo tanto, no olvides beber como mínimo **dos litros de agua diarios**, esto te mantendrá además hidratado y con mayor sensación de saciedad.

HAZ EJERCICIO, UNA GRAN SOLUCIÓN

Practica **ejercicio a diario** durante estos días, será una excelente opción para contrarrestar los efectos perjudiciales que se originan a corto plazo debido a la falta de actividad física, y a la cantidad de alimento que ingieres en exceso.

Todos los estudios científicos confirman, que el ejercicio físico nos ayuda enormemente a quemar el exceso de calorías consumidas, manteniendo unos niveles de glucosa bajos, interviniendo en procesos metabólicos beneficiosos de desintoxicación, y proporcionando un buen estado de ánimo y felicidad. Por lo tanto, y por mucho frio que haga en Diciembre, no nos queda otra alternativa que **olvidarnos del sedentarismo,** salir de casa, hacer deporte, y practicar ejercicio a un buen nivel durante las próximas semanas. Esto hará que no lo lamentemos al encontrarnos en Enero con varios kilos de más.

Por último, y para acentuar la idea de **ACTITUD POSITIVA**, seguro que en Navidad o Reyes tendrás que hacer un regalo. Pues ahora es el momento de aprovecharlo y **"REGALAR SALUD".** Para ello te damos algunas sugerencias saludables: una Inscripción a un buen Gimnasio, dar clases con Entrenador Personal, un podómetro que controle tus pasos diarios, una bicicleta para dar bonitos paseos, una buenas zapatillas de footing, o cualquier elemento que ayude a moverse, a practicar ejercicio y a estar más sano.



· Jardinería en general
· Podas
· Riegos
· Conservación de comunidades de vecinos

Manuel Martínez Ortiz

SERVICIOS DE JARDINERIA Y RIEGO

Tlf. 666 813 199

www.jardineriamanuelmartinez.com
jardineriamanuelmartinez@hotmail.com

ebm mente sana en cuerpo sano

Córdoba sana

Fisioterapia, abanico de posibilidades

Os contamos las claves y la importancia del tratamiento de Fisioterapia a cualquier edad

POLICLÍNICA Corpomente

Psicología – Fisioterapia – Podología – Nutrición

En ocasiones podemos pensar que sólo debemos acudir al Fisioterapeuta o al Osteópata cuando sufrimos dolor o tenemos alguna lesión. Pero estamos equivocados, también es una forma de prevención de posibles patologías.

¿Por qué no cuidar para prevenir o para disminuir "su" dolor?

Siempre tenemos una excusa: "no tengo tiempo", "estoy acostumbrado al dolor", "estoy bien", son frases que escuchamos día a día y que deberíamos reflexionar sobre ellas, ya que la Fisioterapia puede sernos muy beneficiosa a cualquier edad para así tener una mejor calidad de vida.

En su visita a CORPOMENTE encontrará la solución a su dolor muscular, articular o de cualquier otra índole, en las manos de nuestros expertos profesionales. Le esperamos.

FISIOTERAPIA PEDIÁTRICA

Desde el nacimiento podemos prevenir numerosas patologías en nuestros hijos, aparentemente sanos, sin que seamos conscientes de ello.

¿Qué podemos tratar?
- Cólico del lactante.
- Deformidades de cabeza.
- Tortícolis congénita.

En CORPOMENTE podemos asesorarte y tratar profesionalmente a tus hijos.

FISIOTERAPIA ADULTA

El estrés y la falta de descanso, son las principales causas de numerosas patologías, no somos conscientes de que nuestro cuerpo necesita cuidarse.

¿Qué podemos tratar?
- Contracturas musculares
- Deformidades de columna
- Lesiones deportivas
- Patologías craneomandibulares.

FISIOTERAPIA INFANTIL

Debemos acompañar a nuestros hijos durante su etapa de desarrollo, ya que adoptan múltiples posturas incorrectas que terminan causando patologías. En ocasiones aparecen diversas dificultades que pueden prevenirse.

¿Qué podemos tratar?
- Tratamiento postural
- Deformidades de columna
- Desarrollo motor

FISIOTERAPIA GERIÁTRICA

En estas edades la Fisioterapia juega un papel fundamental facilitando las actividades de la vida diaria, disminuyendo el dolor, mejorando el estado físico y logrando una mayor autonomía.

¿Qué podemos tratar?
- Enfermedades neurodegenerativas
- Prótesis articulares.
- Limitaciones de la movilidad
- Dolor musculoesquelético

Estas Navidades Regala Sonrisas

Con nuestra tarjeta regalo blanqueamiento.

Si todavía no sabes qué regalar a tus personas favoritas éstas Navidades, en **Alonso Estética Dental** tenemos la solución ideal.

Nuestra tarjeta regalo incluye todas las sesiones de blanqueamiento que el paciente necesite, así como la limpieza dental previa necesaria para poder realizar el tratamiento con éxito.

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

CLÍNICA DENTAL

ALONSO
IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL

35 AÑOS CONTIGO

Lo que aprendí *en y de* Renacer

CARTA DE UN INTERNO EN FUNDACIÓN RENACER

Aprendí que la adicción no era un vicio sino una enfermedad. Si por adicción se entiende una enfermedad física y psicosocial donde se desarrolla una dependencia a una sustancia y cuya ausencia genera ansiedad, angustia, depresión. Sin olvidar las patologías físicas... ¿Cómo podría superarla? Siguiendo unos hitos que allí me enseñaron.

- En Renacer trataron la enfermedad como tal, con la atención médica y psiquiátrica que mi situación demandaba. Este fue el punto de partida seguro que permitió llevar a éxito mi recuperación. Me enseñaron a aceptar el problema y decidir iniciar el cambio. Aquí esta el verdadero trabajo personal.

> En Renacer trataron la enfermedad como tal, con la atención médica y psiquiátrica que mi situación demandaba

- La transferencia con mi psicóloga, fundamental, ya que me pude expresar abiertamente y encontrar en mi interior la respuesta a mis propias preguntas. Ella me guió como «abre-puertas» a mis herramientas personales para potenciarlas.
- El grupo de apoyo. La adicción conlleva sentimientos de soledad e incomprensión. Aprendí que compartir experiencias, encontrarme protegido y no estar solo, ayudaba a no tener prejuicios ni vergüenza, porque todos estamos al mismo nivel.
- Seguí las indicaciones pautadas, aun-

> Y aprendí que mi vida vale la pena cuando tengo el valor de enfrentarla

que costaban, Me atreví a ponerlas en práctica porque entendí que eran beneficiosas.
- Pedí ayuda y colaboración a las personas más cercanas. Mi caso era especialmente doloroso porque no tuve esa ayuda al comienzo; con el tiempo se consiguió.
- Evité relaciones directas que pudieran hacer retroceder el trabajo ya iniciado. Cuando me normalicé no huí de las actividades sociales naturales.
- Tuve especial atención, cuando comencé a mejorar, en no caer en la falsa sensación de estar bien. Aprendí que la clave está en no minimizar las recaídas por la falsa ilusión de que " por una no pasa nada".
- Recordaba contíuamente que SÍ se podía superar aunque llegaran momentos difíciles o vulnerables. Me planteaba que si yo era diferente o que no podría. De la misma manera que se puede caer, puede uno levantarse.

Y qué más cosas aprendí de Renacer? Que hablar puede aliviar los dolores del alma. Que no importa qué es lo que tengo, sino a quién tengo en la vida, que las circunstancias y el ambiente que me rodea tienen influencia en mí, pero yo soy el único responsable de lo que hago o no hago.

Aprendí que lleva mucho tiempo llegar a ser la persona que quieres ser y que el tiempo es corto. Y a que no importa a dónde llegué, sin o a dónde me dirijo y que si no lo sé, estando bien cualquier lugar me sirve. Que la paciencia requiere mucha práctica y que madurar tiene más que ver con lo que he aprendido de las experiencias que con los años vividos.

Y aprendí que mi vida vale la pena cuando tengo el valor de enfrentarla.

FUNDACIÓN HOGAR renacer

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

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**

REDONDO CAMACHO
CIRUGÍA ESTÉTICA
Y REPARADORA

RENUEVA TU PIEL
DESPUÉS DE VERANO

TRATAMIENTOS DESPIGMENTANTES

LUZ PULSADA

MASCARILLA
DESPIGMENTANTE

PEELING QUÍMICO

LÁSER Q-SWITCHED

C/ REYES CATÓLICOS 11
(LOCAL)

957 49 81 32

clinica_rc