

ARTE BIER

ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

Primavera 2019 - nº 34



Revista Trimestral dedicada al mundo de la Dependencia

Premium



De Profesional a Profesional



Por

Servicio

Porque siempre tendrá cerca un CASH IFA en el que dispondrá de un amplio horario para facilitar sus compras y toda la atención personalizada de nuestros profesionales.



Por

Surtido

Porque CASH IFA le ofrece la mayor variedad en bodega, bebida y productos para el profesional de la alimentación, hostelería, droguería, colectividades...



Por

Oferta

Porque en CASH IFA siempre encontrará la oferta más amplia y competitiva del mercado en productos de primeras marcas.

• **CASH A CORUÑA** Polígono La Grela-Bens. C/Gutenberg, 36. 15008 [A Coruña] Telf.: 981 272 801 - Fax: 981 260 808. Abierto de lunes a sábados de 7:00 a 21:00 en horario ininterrumpido • **CASH BETANZOS** Polígono Piadela, s/n. 15300 Betanzos [A Coruña] Telf.: 981 779 630 - Fax: 981 779 629. Abierto de Lunes a viernes de 7:30 a 13:30 y de 15:30 a 20:00, sábados de 7:30 a 13:30 • **CASH FERROL** Polígono Ensenada Gándara Parcelas 18-19. 15404 Ferrol [A Coruña] Telf.: 981 310 358 - Fax: 981 323 545. Abierto de lunes a sábados de 8:00 a 13:30 y de 15:30 a 19:30 • **CASH MONFORTE** C/Dr. López Suarez, 2. 27400 Monforte de Lemos [Lugo] Telf.: 982 400 402 - Fax: 982 403 861. Abierto de lunes a viernes de 9:00 a 13:30 y de 16:00 a 19:30, sábados de 9:00 a 13:30 • **CASH O BARCO** Lugar A Pobra, 19. 32300 O Barco de Valdeorras [Ourense] Telf.: 988 320 291 - Fax: 988 322 858. Abierto de lunes a viernes de 9:00 a 13:30 y de 15:30 a 20:00, sábados de 9:00 a 13:00 • **CASH O CEA** Rúa da industria, 111. Polígono do Cea. [Lugo] Telf.: 982 223 199 - Fax: 982 223 212. Abierto de lunes a sábados de 8:00 a 13:30 y de 16:00 a 20:00 • **CASH OURENSE** Carretera de Vigo. Km 542. 32001 Quintela de Canedo [Ourense] Telf.: 988 213 242 - Fax: 988 213 917. Abierto de lunes a viernes de 8:30 a 13:30 y de 15:30 a 20:00, sábados de 8:30 a 13:00 • **CASH SANTIAGO** Milladorio-Ames. 15895 Santiago [A Coruña] Telf.: 981 531 203 - Fax: 981 531 463. Abierto de lunes a viernes de 8:30 a 13:30 y de 15:30 a 20:00, sábados de 8:30 a 13:30 y de 16:00 a 19:00 • **CASH VIGO** Camiño de Gandariña, 19. Nave 7/8 La Bagunda-Lavadores 36214 Vigo [Pontevedra] Telf.: 986 263 611 - Fax: 986 276 277. Abierto de lunes a viernes de 7:30 a 14:00 y de 16:00 a 20:00, sábados de 7:30 a 14:00 • **CASH VILAGARCÍA** Rúa Montinho. Lugar da Cea, 9. 36617 Vilagarcía [Pontevedra] Telf.: 986 504 411 - Fax: 986 507 424. Abierto de lunes a viernes de 8:30 a 13:30 y de 15:30 a 19:30, sábados de 8:30 a 13:00



sumario

Consejo Editorial

ARTEBIE

Asociación de Residencias de
la Tercera Edad del Bierzo

Consejo de Redacción

Camilo Merayo Feliz
José Manuel Rodríguez Alonso
Francisco Balado Insunza

Diseño y Maquetación

Oficina Gráfica Roan
C/ Burdeos, 23 Nave 9/2 - Ponferrada
Telf.: 987 426 612

Fotografía Portada

Camilo Merayo Feliz

Impresión

Imprenta Roan S. Coop.
C/ Burdeos, 23 Nave 9/2 - Ponferrada
www.imprentaroan.com

Edita

Asociación de Residencias
de la Tercera Edad del Bierzo
Avda. de España, 14 - 2º dcha.
Ponferrada

Tirada 2.000 ejemplares
Distribución gratuita

La dirección de esta publicación no comparte
necesariamente las opiniones vertidas en la
misma por sus colaboradores

Depósito legal: LE 1621/2010

Editorial	5
Alergia al Polen	6-7
Violencia en los centros de a tercera edad	8-9
Pérdida de audición y demencia	10
Centro Residencial San Nicolás	11-13
Relación de la fibromialgia y la salud dental	14-15
Una reflexión a la realidad	16-17
La Chata (III de III)	18-19
Antroponimos	21-22

*Estimados lectores: estamos interesados en recibir sus aportaciones, sugerencias, críticas, opiniones, colaboraciones..... Los recibiremos con sumo agrado porque para nosotros será de gran utilidad. Si desea publicar un artículo debe enviárnoslo en formato digital indicando su nombre, D.N.I., dirección y teléfono de contacto. La dirección de correo electrónico en la que se pueden poner en contacto con nosotros es la siguiente: **buzonartebier@gmail.com***



Disponemos de
HORNO CREMATARIO

PONFERRADA
Tfno. 24 horas:
987 42 42 30

- PONFERRADA
- BEMBIBRE
- FABERO
- TORENO
- VILAFRANCA DEL BIERZO
- TORAL DE LOS VADOS

www.tanatoriolaencina.es



*Discreción
y servicio*



Avenida España, 14 - 2º dcha.
24402 PONFERRADA (León)
Tf.: 987 40 96 88 . Fx. 987 40 50 11
fbalado@lyferasesores.es

Gestión

- * de empresas
- * de recursos humanos
- * de asociaciones



Asesoría

- * fiscal
- * contable
- * laboral
- * mercantil



Protección de Datos Personales



Formación



Polígono Industrial do Tambre, Vía Edisón, 40 · 15890 Santiago de Compostela (A Coruña)
Teléfono 981 577 030 - Fax 981 573 697 - E-mail: pedidos@gerimedical.com - www.gerimedical.com

Si en nuestro anterior número nos felicitábamos por el hecho de que nuestra Comunidad había obtenido la mejor valoración en atención a la dependencia de toda España, en éste debemos hacer lo propio al conocer la noticia de que Castilla y León la mejor calificación de sus servicios sociales del denominado territorio común y solo superada por País Vasco y Navarra cuyo régimen de financiación es especial lo que visualiza muy bien, a su favor, en este tipo de rankings y estadísticas.

En el apartado de derechos y ordenación del sistema, Castilla y León dispone de todos los elementos legislativos, normativos, planificadores y de organización “alcanzando la excelencia, sólo a falta de 0,05 puntos casi simbólicos que se otorgan a que la Consejería lleve el nombre de “servicios sociales”, lo que es nuestro caso.

El estudio analiza también la relevancia económica de los servicios sociales y establece que Castilla y León se encuentra por encima de la media estatal en los tres indicadores evaluados y “roza la excelencia en este apartado del índice”, además de mejorar en estos tres aspectos en relación con el año anterior.

Ha precisado el informe que el gasto por habitante y año ha pasado de 388,65 euros en 2016 a 433,22 euros presupuestados en 2018, mientras la media estatal se encuentra en 381,25 durante el pasado año.

En cuanto al porcentaje de la inversión de las administraciones en servicios sociales sobre su presupuesto total, Castilla y León pasó del 10,77 por ciento en 2016 al 11,21 el pasado año, un periodo en el que la media estatal fue de 8,36 por ciento.

Cifras todas ellas muy positivas, aunque, a pesar de estos datos, el estudio también considera que la posición relativa de la Comunidad castellana y leonesa en comparación con la media estatal muestra un estancamiento e incluso una ligera reducción desde 2015 debido a la mejora generalizada lo que debe resultar, un toque de atención para no bajar la guardia.”

SONSOLES Y. ÁLVAREZ DE TOLEDO
FARMACÉUTICA.
MÁSTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.



Alergia al Polen

Llega la primavera y se agradece el aumento de temperaturas y el mayor número de horas de sol cada día. Pero no solo nosotros agradecemos estas circunstancias, las plantas son las primeras en notar el cambio de estación y a toda prisa renacen y florecen. Esto conlleva que aparezcan en la atmósfera que respiramos diversos tipos de pólenes, y muchos de ellos, especialmente el de las gramíneas, son los causantes de las alergias primaverales que, desgraciadamente, cada vez tienen mas impacto en la sociedad.

Los pólenes son granos minúsculos que contienen células espermáticas. Son producidos por el aparato reproductor masculino de las flores y transportan las células espermáticas al aparato reproductor femenino para fecundarlas. Una sola planta puede producir miles de granos de polen, que no puede verse cuando está disperso en el aire. Las semillas con pelusidades (pelusillas blancas) que producen los chopos y otras plantas en primavera no deben confundirse con el polen. Algunos pacientes culpan a estas pelusillas de la alergia cuando en realidad ésta la produce el polen disperso en la atmósfera.

Las personas con alergia al polen perciben esta sustancia como un agente nocivo, lo que provoca una respuesta del sistema inmune. Si el polen entra en contacto con la piel, los ojos o el aparato respiratorio, el organismo se defiende

de liberando una serie de sustancias químicas al torrente sanguíneo, entre ellas, la histamina, responsable de los estornudos, el lagrimeo y otros síntomas comunes de la alergia al polen.

La planta que más alergia al polen causa en España y en toda Europa es la familia de las gramíneas. Esto se debe a la gran alergenicidad de sus pólenes y a su extensa distribución vegetal. Su periodo de polinización es muy amplio ya que, dentro de la gran diversidad de sus especies, cada una tiene un periodo de floración diferente. Otros pólenes que provocan alergia son el plátano de sombra, el olivo, el abedul, la parietaria y la palmera. Además en zonas de contaminación los pólenes generan nuevas proteínas que tienen la capacidad de estimular y aumentar la respuesta alérgica de las personas.

Síntomas

- Lagrimeo, picor, enrojecimiento ocular y otras reacciones relacionadas con la conjuntivitis.
- Rinitis alérgica (también conocida como fiebre del heno) o inflamación de la mucosa nasal, que causa congestión y goteo nasal.
- Estornudos frecuentes.
- Hinchazón debajo de los ojos.
- Fatiga y cansancio.
- Irritabilidad.
- Dolor de cabeza.



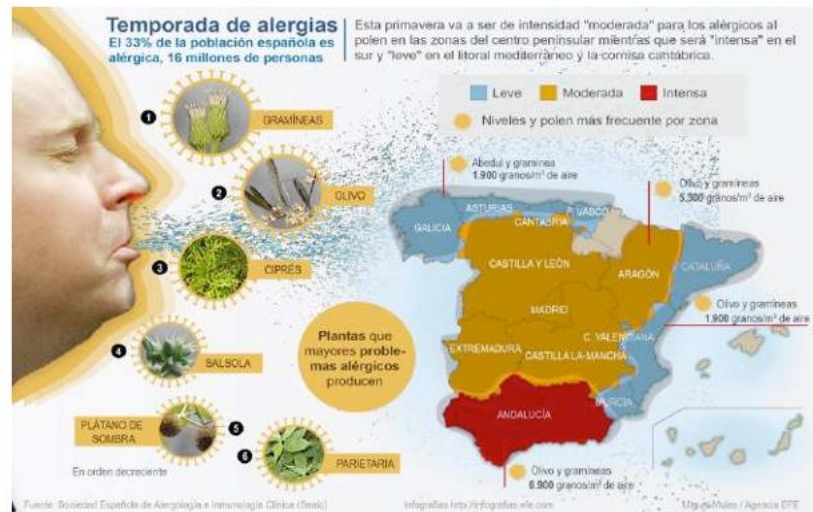


- Dificultades para conciliar el sueño.
- Tristeza e incluso depresión.
- Migrañas.
- Asma bronquial relacionada con la exposición a alérgenos.
- Picor de la piel y de mucosas como el paladar.

Prevención

No es posible evitar la alergia pero sí se pueden tomar medidas para reducir el contacto con el polen y reducir así sus síntomas. Estas son algunas recomendaciones:

- Evitar las salidas al campo y las actividades al aire libre los días en que la concentración de polen en el aire es elevada. Los niveles de polinización se pueden consultar en la aplicación móvil Polencontrol, avalada por la Seaic, o en la web www.polenes.com.
- Extremar la higiene de las manos y la cara, refrescando con frecuencia la nariz y los ojos con agua.
- Mantener las ventanas de la casa cerradas durante el día y mantener un ambiente lo más húmedo posible. Para ventilar una habitación son suficientes cinco minutos.
- Realizar una limpieza del hogar frecuente utilizando aspiradores en lugar de escobas o utensilios que remuevan las partículas. Para quitar el polvo, se recomienda utilizar una bayeta húmeda.
- Proteger los ojos con gafas de sol y cubrir la nariz y la boca con una mascarilla los días de alta polinización.
- Viajar con las ventanillas del coche subidas para evitar al máximo el contacto con el polen.
- Cuando se haya estado al aire libre, es recomendable ducharse y cambiar de ropa al llegar a casa.
- Usar filtro antipolen en el coche y purificadores de aire en casa para reducir la exposición al alérgeno.
- No realizar ejercicio físico intenso en época de polinización para evitar episodios de asma.
- No cortar el césped ni podar en días de polinización intensa.
- Evitar tender la ropa al aire libre durante la época de polinización.



Tratamiento

El médico es, sin duda, el mejor profesional para indicar un tratamiento farmacológico para que estos síntomas remitan. Aún más si se padece de manera severa y afecta por ejemplo a la respiración.

En las farmacias, los farmacéuticos también pueden aconsejar algunos remedios que se pueden adquirir sin receta muy eficaces para atenuar estas molestias.

En ambos casos los síntomas alérgicos se suelen tratar con:

- Colirios para aplicar directamente en los ojos cuando los síntomas están centrados en picor de ojos y lagrimeo.
- Sprays nasales para evitar no solo la congestión y el goteo de nariz sino también las molestias oculares.
- Inhaladores si es el caso de crisis de asma por la reacción al polen.
- Comprimidos, habitualmente antihistamínicos que impiden la liberación de histamina en nuestro organismo que es la responsable del desencadenamiento de estos síntomas.

Otras terapias como la fitoterapia, homeopatía, acupuntura, etc. también han desarrollado tratamientos para paliar estas molestias tan típicas de la primavera.

Normalmente los tratamientos se utilizan cuando hay síntomas, y se toman mientras que perduren, aunque resulta muy útil prevenir la respuesta alérgica utilizando el tratamiento adecuado antes de ponerse en contacto con el alérgeno que produce esta reacción en nuestro organismo.

De la misma manera existen multitud de páginas web y aplicaciones de móvil donde podremos saber la predicción del polen en nuestra zona, herramientas muy útiles para poder tener un día tranquilo durante la floración.

DR. LAURENTINO GIL VALLE
MÉDICO ESPECIALISTA EN MEDICINA DE FAMILIA
DOCTOR EN MEDICINA
COORD. MÉDICO DE SERV. SANITARIOS DEL BIERZO



Violencia en los centros de la tercera edad

Cuando empecé a pensar en escribir este artículo, había ideado enfocararlo hacia la violencia de género en las residencias de ancianos. Desgraciadamente, aparentemente, he vivido de cerca, en mi entorno laboral, algún caso en los últimos meses.

Sin embargo, un hecho más reciente, que me ha afectado directamente, como ha sido el intento de agresión por parte de un residente, me ha hecho cambiar el título al más genérico: "violencia en los centros de la tercera edad".

Quiero también resaltar que aborrezco y estoy en contra de cualquier tipo de violencia; física; verbal; bullying; la que se ve en eventos deportivos, etc, etc..

El por qué, entonces, de estas líneas. Pues muy sencillo...

Como ya comenté previamente, he sufrido el **intento de agresión** por parte de uno de mis residentes, *residente al que por cierto al día siguiente salude y estreche su mano afectuosamente como llevo años haciendo a diario...* y porque recalco esto, porque mi actitud podría haber sido perfectamente la de irme directamente y denunciarlo, ¿y?, ¿hubiese arreglado algo?....

Debemos tener en cuenta, como ya he mencionado en otras ocasiones, las

circunstancias especiales del grupo de personas del que estamos hablando: mayores, muchos con trastornos psiquiátricos que no les permiten actuar con normalidad, y otros muchos con deterioros cognitivos, Alzheimer y otros deterioros que en muchas ocasiones llevan asociados trastornos conductuales...

En muchos casos, como el ocurrido conmigo, el detonante fue un paquete de tabaco. Pero cuantas veces han intentado agredir a auxiliares, enfermeras por tratar de asearlos, llevarlos a comer, hacerles una cura...como se puede observar, todos ellos motivos totalmente banales y que sin embargo provocan una reacción totalmente desproporcionada, en el contexto de su trastorno cerebral.

¿Hay que tolerar o encubrir estas agresiones?, por supuesto que NO. Pero quizás, tampoco sea necesario hacerlas públicas: juzgados, cuerpos de seguridad del estado, etc etc..

Hay que abordarlo y tratar de solucionarlo, por supuesto. Utilizar, siempre que sea posible (como ocurre en la mayoría de los casos) mecanismos a nuestro alcance para evitar que vuelvan ocurrir.

Quizás, también lo que debería hacerse, son



IMPRENTA Roan
Diseño gráfico, web e imprenta

Cartelería
Tarjetas de visita
Papelería Corporativa
Material de Oficina
Vestuario Laboral
Vinilos
y mucho más...

p.i.b. c/ burdeos, 23 nave 9-2 . ponferrada
tlf y fax | 987 426 612
www.imprentaroan.com

Servicios Sanitarios del Bierzo

*a su servicio un amplio
equipo sanitario multidisciplinar*

Medicos · Enfermeros
Fisioterapeutas · Terapeutas Ocupacionales

con amplia experiencia en el sector geriátrico

630 941 261



protocolos especiales de abordaje de todo este tipo de sucesos para este tipo de centro y personas especiales...a los que quizás, haya que tratar de una manera especial.

Solo he visto un protocolo de este tipo, enfocado a los trabajadores de estos centros, en la Comunidad Valenciana.. pero tal vez también habría que instruir al resto de partes implicadas: familias, policía, jueces, fiscales, etc a la hora de abordar estos sucesos e insisto en el carácter especial de estas personas.

A raíz de los acontecimientos ocurridos en nuestra comarca, con el desenlace final de una fallecida, se inició...desconozco si sigue...llevar a cabo un protocolo de este tipo. Curiosamente en la reunión que se mantuvo no fue ningún médico de residencia, ni tan si quiera el del centro donde ocurrieron los hechos. Y por supuesto, como siempre ocurre en nuestro país, una vez ya ha ocurrido algo.

¿Es necesaria una orden de alojamiento, y echar a un residente porque debido a un

trastorno celotípico, asociado a su demencia tenga un comportamiento anómalo?

¿Es necesario denunciar a un residente porque intente agredir al tratar de quitarle el tabaco? En este caso tengo claro que no y no lo he hecho.

Pero no tengo respuesta para todas las preguntas que me surgen, entre otras cosas porque soy totalmente ajeno al ámbito judicial.

Precisamente por eso planteo estas líneas para que este tema se aborde desde un ámbito multidisciplinar.

Protejamos a nuestros mayores, personas especialmente sensibles y vulnerables. Siempre obligados por nuestras decisiones.

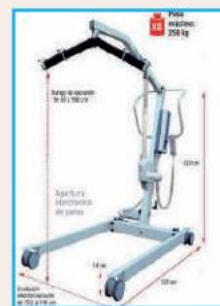
Por supuesto protejamos a la víctima, sobre todo si es un anciano/-a, pero tengamos cuidado, también con las decisiones que se toman respecto al agresor.

Dedicado a mi paciente y amigo J.C.

Siber
ASEO MOVILIDAD GRÚAS DESCANSO XXL NIÑOS VIDA DIARIA
Servicios Sociosanitarios

- . Higiene, Movilidad y Acompañamientos
- . Cuidado de personas dependientes
- . Limpieza domestica
- . Selección de personal (Interna/Externa)

Avda. del bierzo, 10 . Ponferrada Tel. 987 456 777
www.siberuniversal.es



Grúas (venta y alquiler)



Silla de bañera giratoria



Colchón antiescaras+compresor

LUIS ARROYO
AUDIOPROTESISTA.
CENTROS AUDITIVOS CONNECTA.



Pérdida de audición y demencia

La demencia en los últimos años ha sido objeto de numerosos estudios con el fin de determinar sus causas y factores de riesgo. Muchos de estos estudios concluyen que hay una estrecha relación entre la **pérdida auditiva no tratada y el riesgo de desarrollar demencia**. El deterioro cognitivo y la pérdida de audición son condiciones multifactoriales y progresivas, lo que pueden ser indicativos de un daño auditivo y neurodegenerativo, acumulativo a lo largo de la vida. Otras posibles causas de demencia que se están investigando incluyen la hipertensión (HTA) así como las bacterias implicadas en las infecciones de las encías.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, **los problemas de audición representan la primera discapacidad en el mundo**. Aumenta con la edad y es mayor en los hombres que en las mujeres. Se calcula

que un tercio de los hombres de cuarenta años o más sufren algún grado de pérdida auditiva y sube a 300 por 1000 en mayores de 80 años.

Un estudio francés que ha seguido a casi 3800 personas durante un periodo de 25 años, ha determinado que **las personas mayores que dicen tener pérdida de audición y no usan audífono corren un riesgo mucho mayor de demencia**.

Otro gran estudio australiano ha llegado a la conclusión de que los hombres de ese país **mayores, tenían un 69% de riesgo de incrementado de demencia** que los que no reportaban pérdida de audición.

Otros investigadores sugieren que la **pérdida de audición** requiere tanto "esfuerzo cerebral" durante años para transformar sonidos en información útil que los que tienen pérdida auditiva, **se vuelven mas vulnerables a la demencia**.

Análisis realizados también determinaron que por cada punto que aumentaba en la escala que media la discapacidad auditiva, la probabilidad de desarrollar demencia, cinco años después, crecían un 22%.

Por eso es tan importante realizar una **revisión periódica de los oídos**. Y, sin embargo, no es algo que se haga de forma rutinaria. "En las revisiones, generalmente se hacen análisis, se toma la presión arterial, se vigila el peso, pero no se suele hacer una exploración otoscópica. Sin embargo, la existencia de unos simples tapones de cera en los oídos puede ser causas de la sordera, y de que nuestro familiar, haya perdido el interés por ver la televisión, por charlar con la familia e incluso no quiera hablar por teléfono", asegura la doctora Natividad Otonín

Ponga freno a su pérdida auditiva

DEMENCIA

AISLAMIENTO

DEPRESION

ALZHEIMER

SISTEMA AUDITIVO CENTRAL

Revise su audición
Cuide su cerebro
NO ACABE ASI!!



centro residencial SAN NICOLAS



Estudiamos su caso de forma personalizada.

Nuestro objetivo... Su bienestar.

Venga a visitarnos



Camino del Río, s/n - 24420 FABERO
Teléfono 987 55 13 75
info@fundacionayalde.com
www.fundacionayalde.com





centro residencial SAN NICOLAS



Nuestro Centro Residencial dispone de:

- Atención sanitaria individualizada.
 - Dietas personalizadas.
 - Fisioterapia y rehabilitación.
- Animación y actividades de entretenimiento.
 - Terapias y ejercicio físico y mental.
- Gestión farmacológica personalizada.
 - Servicios de odontología.
- Atención gerocultora 24 horas.
- Acompañamiento hospitalario.
 - Actividades lúdicas.
- Servicios de Peluquería y Podología.
 - Lavandería.
 - Cocina propia.



Salas comunes, espaciosas y acogedoras, hacen que la convivencia sea agradable y la estancia confortable.

Certificación UNE 158101 en el Centro Residencial San Nicolás

La certificación en la norma UNE 158101 asegura que el centro cumple los requisitos que garantizar la prestación del servicio, promoviendo la excelencia, y basándose en los principios de:

- Ética
- Participación
- Individualidad
- Especialización
- Competencia y autonomía
- Integralidad
- Independencia y bienestar

Esta certificación asegura, que, en nuestro centro, tenemos, entre nuestros objetivos, ofrecer un hábitat seguro, accesible y adaptado a las necesidades de los usuarios en un ambiente confortable y buscamos proporcionar una convivencia armoniosa entre los usuarios, respetando la intimidad y privacidad individuales.

La certificación en la norma UNE 158101 certifica que nuestro centro ha establecido un modelo de gestión basado en la gestión por procesos y en el compromiso del centro con la mejora continua. Así mismo, certifica que se asegura el control y la gestión de todas las actividades necesarias para la prestación del servicio.

La norma UNE 158101 está basada en la Ley de Dependencia para la atención de personas mayores en situación de dependencia, por lo que recoge los requisitos mínimos de esta legislación. Por lo tanto, nos ayuda a cumplir la legislación vigente, al ser una norma que detalla y define en profundidad la prestación del servicio y con un enfoque muy dirigido a los servicios de promoción de la autonomía del personal y de atención y cuidado.





Relación de la fibromialgia y la salud dental.

La fibromialgia se caracteriza por dolor crónico generalizado a nivel de la musculatura y huesos.

Los síntomas más comunes suelen ser fatiga intensa, alteraciones del sueño, depresión, ansiedad, rigidez muscular con sensación de inflamación en manos y adormecimiento en extremidades. Suele afectar a ambos sexos, pero sobre todo a las mujeres entre 45 y 60 años de edad; aunque se ha encontrado un menor número entre niños y ancianos.

En muchos pacientes, el cuadro clínico aparece de forma brusca después de un episodio de estrés postraumático, infecciones, accidentes de tráfico, cirugías mayores, etc.

Tenemos que matizar que los pacientes que padecen fibromialgia tienen un alto riesgo de desarrollar problemas buco dentales debido a las medicaciones que toman; uno de esos problemas pueden ser la xerostomía que es la disminución del flujo salival provocado por una alteración de las glándulas salivares, suele ser produciendo por los antidepresivos, relajantes musculares. Esta disminución de

saliva puede probar alteración en el gusto, dificultad para hablar, masticar y tragar, aumenta la susceptibilidad a infecciones y favorece la aparición de candidiasis, desmineralización del esmalte dental; llegando a producirse caries. También suele haber glosodinia o síndrome de boca ardiente: que es la sensación de quemazón y dolor de la mucosa oral en lengua, paladar y labio, las aftas, las ulceraciones y las reacciones liquenoides.

Hay numerosos estudios que relacionan los trastornos de la articulación temporomandibular con la fibromialgia; ya que esta actúa como una bisagra entre la mandíbula y el cráneo, permitiendo el movimiento de abrir y cerrar la boca.

Los pacientes con trastorno de la articulación pueden presentar dolor muscular a nivel de la cabeza y el cuello, incluso amanecer con dolores a nivel del ojo, oído (como zumbidos, vértigo), mejilla, región cervical y hombro.

Este trastorno puede ir acompañado de apretamiento dental llegando a provocar bruxismo, que es el hábito inconsciente de apretar de día y de noche.

Protege tu salud bucal!!

CLÍNICA DENTAL

VF "Virgen de Fátima"



Limpieza Dental



Porcelana



Extracción de Cordal



Ortodoncia

Cirugía maxilofacial. Dr. Damián Alonso Vaquero, Jefe de Servicio del Complejo Asistencial de León

Avda. de Galicia, 11 - bajo - Cuatrovientos Tfn.: 987 41 49 81



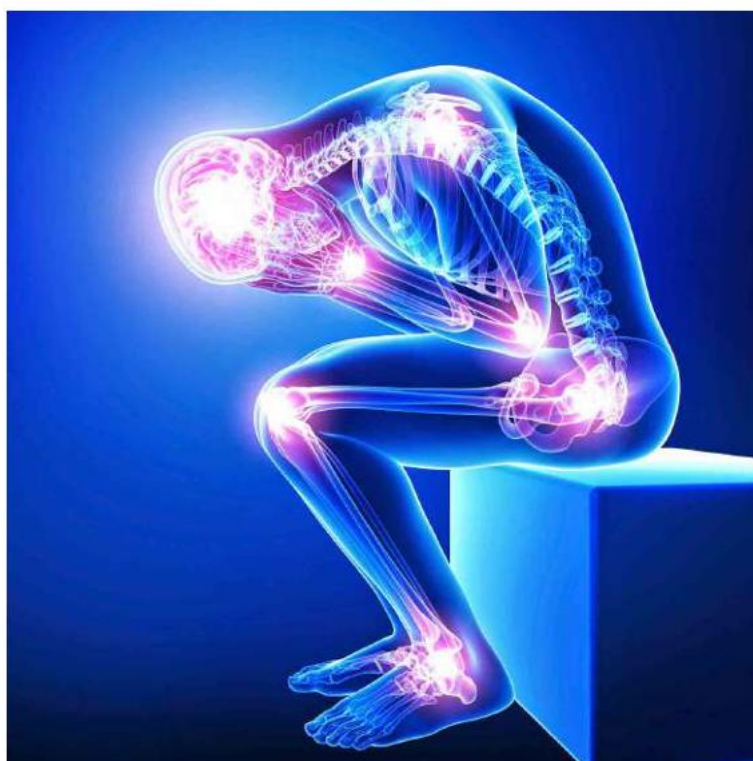
Los pacientes con fibromialgia deben prestar especial atención a su salud oral y tomar conciencia de la misma, llevando un estilo de vida saludable, y una correcta higiene bucal. Se recomienda mantener la boca hidratada, bebiendo agua durante todo el día usar productos que hidraten la boca y favorezcan la producción de saliva natural, como son chicles sin azúcar con xilitol, evitar el consumo de tabaco y alcohol, alimentos ácidos, picantes y beber bebidas carbonatadas; y sobre todo reducir el estrés ya que este último hace que los dolores se sientan con mayor intensidad.

Podemos concluir que la fibromialgia es un síndrome complejo que necesita

la intervención médica multidisciplinar (reumatólogo, fisioterapeuta, neurólogo, psiquiatra, psicólogo, odontólogo). Esto sería un tratamiento integral, haciendo que el paciente se sienta mejor, incluso dejando de sentir dolor.

Estos pacientes necesitan ayuda de los profesionales de la salud; pero sobre todo necesitan la comprensión de las personas de su entorno como los familiares y amigos.

Hasta hace poco, no se conocía nada de esta enfermedad, y los pacientes que la producen se sentían desprotegidos, tanto a nivel profesional como en el ámbito familiar.



ORTO3

ORTOPEDIA
TÉCNICA-SERVICIO-SALUD

Mariano Andrés, 5 · León · Teléfono **987 27 03 94**
La Fuente, 10 · La Bañeza · Teléfono **987 65 60 47**
Avenida de Asturias, 11-13 · León · Teléfono **987 22 98 45**
Doctor Marañón, 12 · Ponferrada · Teléfono **987 41 97 90**

MARCELINO FERNÁNDEZ LÓPEZ

Una Reflexión a la realidad (tercera parte)

Las cartas que a continuación se adjuntan, fueron enviadas por alguno de los protagonistas de esta historia.

De José Luis a Rocío

Villanueva, a 22 de Octubre de 2001

Querida Rocío:

Quiero decirte que eres la mejor persona para mí, por que me has dado todo, hasta la vida.

Quiero que me digas la verdad sobre mi enfermedad, porque nunca me hablaste sobre ella, aunque te duela como madre que eres.

Rocío, tu y tu marido no tuvisteis la culpa de mi enfermedad, aunque pienses que si.

También te digo, que aunque estoy en una silla de ruedas, tengo sentimientos como cualquier ser humano.

Quiero decirte que tu y tu marido no pudisteis vivir por culpa de tu hijo, pero siempre fuisteis buenos y no hay otros padres como vosotros.

Si yo me muero antes que vosotros no lloreis por mí, porque ya me habeis ayudado mucho y eso es lo mas importante.

Por todo, gracias madre.

Un beso. José Luis

De Rocío a José Luis

Villanueva, a 24 de Octubre de 2001

Querido hijo:

Te escribo la presente por una razón, estamos muy orgullosos de ser tus padres.

Tu eres un hijo muy bueno y un ejemplo para todos los minusválidos porque aprecias mucho la vida. Nosotros queremos verte feliz, eso es lo mas importante para tu padre y para mi.

Estamos orgullosos de que no pienses palabras feas contra Dios y aunque creas a tu forma hay que respetarte como ser humano. También creemos que tienes las ideas claras y por eso tienes pocos amigos, pero que te aprecian mucho como tu a ellos.

Querido hijo, que pena que aquellas personas que viven en esta vida como si fueran un mueble, y tu en cambio, vives sin preocuparte del que diran y tratando de superarte día a día.

Querido hijo, aquí me tienes como madre y amiga para todo.

Recibe lo que mas quieras de tu madre.

Rocío

De Pepa a Andrea y Ana

Villanueva, a 13 de Enero de 2002

Queridas hijas:

En este momento quiero deciros de todo corazón lo siguiente:

Sois mis propios ojos porque no hay otras hijas como vosotras para mí. Como madre que soy vuestra me gustaría que os llevarais bien las dos, porque estais solas y sois las dos minusválidas.

También quiero deciros que no teneis ninguna de vosotras culpa de mi enfermedad. Yo sufro cuando veo como estais y pienso que sera de vosotras el día de mañana.

Querida hija Ana, quiero que respetes los valores de tu hermana que son buenos y lo mismo te digo a ti, Andrea.



Este pueblo es muy bonito en todas las épocas del año y los vecinos estan muy unidos, porque siempre le piden al Señor que los proteja.

Me despido con un beso de todo corazón.

Vuestra madre

El jilguero a sus amigos

Villanueva, a 14 de Enero de 2002

Queridos amigos:

Os pido perdón por los fallos que cometa al escribir esta carta, así como por la escritura, pero teneis que entenderme, soy un jilguero.

Amigos míos, disculparme por no ir con vosotros por ahí, pero el motivo es que me quede minusválido como vosotros y estoy en un rincón sufriendo y lo peor es que estoy muriendo de hambre frio y sed.

Vosotros teneis cosas muy importantes que yo no tengo, como unos padres, hermanos y amigos que os quieren un montón.

Os quiero decir que soy un pájaro que simboliza la libertad y entiendo vuestro sufrimiento por no poder caminar.

Queridos amigos y vecinos de Villanueva, aquí pone fin a su carta este pájaro tan especial, que aunque no tengo cerebro si os puedo decir que fui muy feliz entre ustedes y quiero que recuerden e este pobre jilguero dentro de sus casas.

El Jilguero

Don Julio a sus amigos

Villanueva, a 17 de Enero de 2002

Queridos amigos:

En este mismo momento me pongo a escribir como algunos amigos y vecinos.

En primer lugar, soy el cura del pueblo que es el mejor de España. Aquí llevo mas de 30 años y espero seguir mas tiempo.

Aquí he aprendido a superar muchos problemas, gracias a cinco amigos muy especiales que tienen problemas mas grandes que los míos.

Queridos amigos, vosotros sois un ejemplo para nosotros, porque sabeis luchar en este mundo con las sillas de ruedas, día tras día. Pero ahí esta nuestro Señor, el cual me envio a mi en persona para que estuviese con vosotros, pero no como cura, sino como amigo.

En cuanto a Ana, es una chica que no quiere ni cura ni Dios, pero cuando esta mal dice: ¡Dios mio ayúdame!, se curara esta enfermedad.

Aunque no va a la iglesia, eso a mi no me importa, pero dentro de su corazón y su mente esta ese Señor que es su padre espiritual y eso es lo mas grande de los humanos.

Me despido con un fuerte abrazo y os envio un cordial saludo.

Don Julio

DISTRIBUCIONES DE GASÓLEOS



Pol. Ind. Cabañas Raras - Parcela 96 2ª Fase
24412 CABAÑAS RARAS (León)
Telf./Fax: 987 05 77 89 · Móvil 679 489 110
E-mail: gasocentro.ovalle@gmail.com

Iberceltica
Alimentaria

Group
CongelNova
Premium Quality Food



Especializados en Congelados

Productos en 3 Temperaturas

**MÁS DE 7500 REFERENCIAS
CALIDAD PROFESIONAL**

Venta Hostelería, restaurantes, residencias, colegios...

Venta a Domicilio (desde 30 €) **NUEVO SERVICIO**



AVDA/ Portugal Km.3 (Desvío Toral de Merayo) 24403 Ponferrada



987 42 31 00



info@iberceltica.com

POR CONCEPCIÓN BASANTA FERNÁNDEZ

La Chata (Parte III de III)

La Chata siempre nos acompañaba. En invierno se hacía en el interior de las casas pero, en el verano, se organizaban corrillos en el porche de la entrada, al pie de las escaleras de acceso a las habitaciones. Con la puerta abierta, se permitía ampliar la tertulia a los transeúntes con los saludos y la información que facilitaban porque, a veces, se paraban a echar una parrafada y, cortésmente se les preguntaba.

- ¿Le saco una silla?.

A lo que, la mayor parte de las veces, respondían afirmativamente:

- Bueno. Me sentaré sólo un ratito. (Y las niñas éramos las que cedíamos el asiento a cambio de un cojín para ocupar un peldaño de las escaleras).

Así se ampliaba la reunión y la propia información, porque enseguida surgían las preguntas clave acerca de aquello que se desconocía o requería confirmación. En ocasiones, si la cosa prometía, se recurría a sacar nuevas sillas a la acera para estar más cómodos. Por mucho que se prolongara la tertulia no iba más allá de las ocho de la tarde, hora en que las mujeres levantaban el vuelo para ir cada una a su cocina y preparar la merienda-cena.

En torno a esa hora solía regresar la moto con su dueño. Al acercarse la hora, la chata se sentaba en medio de la calle

con las orejas levantadas en posición de alerta. Unos cinco minutos antes de que los demás percibiéramos el sonido del motor, empezaba a ladrar desaforadamente. Entonces, familiares y vecinos sabíamos que Mariano estaba al caer, y nuestro oráculo no fallaba.

Una mañana soleada de invierno, Antonio cogió la azada y el almuerzo, junto con la bota de vino, para ir a cavar una viña que cultivaba en la partida de Cabañinas, de la que salía buena parte del vino de su bodega. En otras ocasiones, con frecuencia, contrataban algún hombre para que le ayudara, ya que él durante muchos años se resintió de las heridas de guerra; pero ese día, próxima ya la primavera, se sentía vigoroso y con fuerza suficiente por lo que optó por hacer el trabajo en solitario. La perrita, al oírlo andar por casa, se acercaba a él y se ponía a su disposición, mirándole fijamente, hasta que tío la invitaba a marchar a su lado. No necesitaba atarla porque ella le seguía a todas partes, como un guardia de seguridad, y, si algo la distraía, al primer silbido regresaba.

La zona de viñedo, en San Román, se ubicaba sobre las colinas rojizas que se elevan hasta 400-500 metros en la margen derecha del río Noceda, hoy en día abandonadas a su suerte la gran mayoría. Llegados a la viña, que se extendía cual tapiz a lo largo de la colina, la Chata se dedicó a olfatear por el lugar como siempre hacía. Tío se quitó la chaqueta para iniciar el trabajo, dejándola en la parte alta, doblada del revés, sobre una zona de hierba limpia, junto al almuerzo y, desde allí, comenzó a cavar. La perrita se tumbó cerca de la prenda a tomar el tibio sol mientras su amo rompía los terrones con la azada. A la hora del almuerzo, compartidas las viandas entre perra y amo, Antonio siguió con su trabajo, descendiendo por





la colina, mientras ella volvía a acupar su sitio junto a la chaqueta. A la hora de comer, estaba tan cansado que se limitó a llamarla con un silbido y, sin esperarla, inició el regreso, pensando que lo seguiría al instante. Ya en casa, tras el aseo, le esperaba la mesa puesta -como era costumbre- y se dispuso a comer. Su mujer le preguntó:

- Ha ido la Chata contigo?.
- Claro!, respondió Antonio.
- Entonces, ¿Dónde está? -dijo ella.
- ¡Habrà bajado a la huerta!. ¿No estaba Mariano trabajando allí? -le contestó sin preocuparse ni dudar de su fidelidad.
- Quería ponerle un poco de comida, dijo Teresa.

- ¡Déjala mujer!. Luego ya se la bajarás. Come tranquila, que le he dado de almorzar.

Finalizada la comida, como era habitual, se fue hacia su sillón, en la habitación contigua, y se quedó pronto dormido. Ya eran casi las cinco de la tarde cuando lo sacó de su placidez la mujer insistiendo en que no había visto por ninguna parte a la Chata.

- ¡Qué raro! -dijo tío. Ahora iré yo a ver si ha quedado en casa de Isidro, jugando con los niños.

Pero... allí tampoco estaba, y por más que silbó, preguntó al vecindario, e indagó en todos los rincones del corral y del pueblo no dió con ella.

Al caer el día, se dió por vencido y volvió a casa para la cena. En el valle, la temperatura descendía con la puesta de sol. Fue, entonces, al sentir el frío del atardecer cuando le vino

a la mente su chaqueta, y recordó que la había dejado en la viña. Mañana iré a por ella, espero que no llueva, pensó; de paso, preguntaré por allí a ver si la han visto. Aun, acostado en la cama, permaneció alerta a los sonidos procedentes de la huerta, por si pudiera oír el ladrido de la perra, hasta que se durmió.

Por la mañana tomó un desayuno frugal y salió de casa. Recorrió de nuevo los sitios habituales y posibles donde la Chata solía acudir con él. Luego, tomó el camino hacia la ermita y la cantera hasta llegar a la viña. Desde lejos ya la vió tumbada sobre su chaqueta, y el corazón se le llenó de alegría al tiempo que hinchaba los pulmones para llamarla con un largo silbido. Ella se levantó y empezó a dar saltos, pero sin perder de vista la chaqueta de su amo. Antonio la abrazó para agradecerle el cuidado, tomó la chaqueta y juntos descendieron en armoniosa compañía. Ya en casa recibió su merecida recompensa, muchos mimos y un hueso de espinazo entradito en carne, sacado del cocido que Teresa estaba preparando. Mientras el amo contaba emocionado a su mujer dónde y cómo la había encontrado, ella dió buena cuenta de la ración.

Poco tiempo después, cumplidos los ocho años, emigré a otra región de España cerca del Mediterráneo. La Chata nos acompañó hasta la estación para tomar el tren expreso a Madrid. La abracé por última vez en el andén cuando la locomotora, pitando con gran estruendo, hizo su entrada en la estación de Bembibre. Ella pasó a formar parte de los buenos recuerdos de mi infancia que allí, lejos, dejaba con gran pesar.

Disaply
Polígono Industrial, La Rozada, Nave 6.1
24516 PARANDONES (León)
987 19 06 59
www.disaply.com

SISTEMA CERTIFICADO SGS
SISTEMA CERTIFICADO SGS
SISTEMA CERTIFICADO SGS

CONSTRUCTORA EN EDIFICACIÓN, REFORMAS Y OBRA CIVIL



“El mejor trato en el mejor entorno”

Residencia El Robledal

“Residencia el Robledal
retírese a vivir”



La Residencia El Robledal ha obtenido la certificación UNE 158101 de calidad, un reconocimiento oficial a la buena labor y al buen funcionamiento de las tareas que se llevan a cabo en ella.

¡¡ Enhorabuena !!

Avda. Arroyo Jalón, s/n - 24314
MATACHANA (Bembibre) León
Tfnos.: 666 21 97 63 - 987 51 60 60
residenciारobledal@hotmail.com
www.residenciारobledal.com

Algunos Antroponimos con “E”

Antroponimo (del griego antropo) que significa hombre o ser humano

Significado- origen y en personajes famosos, algun dato relevante de su vida.

- **EZEQUIEL:** Dios es fuerte- (hebreo) uno de los grandes profetas de Israel en el S. VI a. C..
- **EVARISTO :** Selecto (griego) Papa y mártir entre el siglo I y II.
- **EVA:** madre (hebreo) según el Génesis, es el nombre de la primera mujer.
- **EUROPA:** Bellos ojos (griego) La raptó Zeus en forma de toro.
- **EURÍDICE:** Buena justicia (griego). Fue esposa del famoso Orfeo, de la mitología griega.
- **EUNICE:** Buena victoria (griego). Es nombre de una ninfa.
- **EULOGIO:** Bien hablado (griego). Famoso mártir cordobés. S. IX.
- **EULALIA:** Elocuente (griego) . Fue famosa por increpar al tirano gobernador Daciano, que, después, mandó crucificarla. Ss. III Y IV.
- **ENRIQUE, ENRIQUETA:** Jefe de su entorno. Son nombres de reyes y reinas.
- **EPIFANIO, EPIFANIA:** La manifestación divina a los hombres.
- **ERASMO:** Agradable (griego). Famoso filósofo holandés, de Rotterdam. Ss. XV y XVI.



Erasmus de Rotterdam



INTEGRAL
electric

- Instalaciones eléctricas en general
- Porteros automáticos
- Antenas TV y parabólicas
- Instalaciones de Videovigilancia

Sitio de Numancia, 3 bajo • PONFERRADA (León)
Teléfono 633 060 033

FIB
www.fibierzo.es

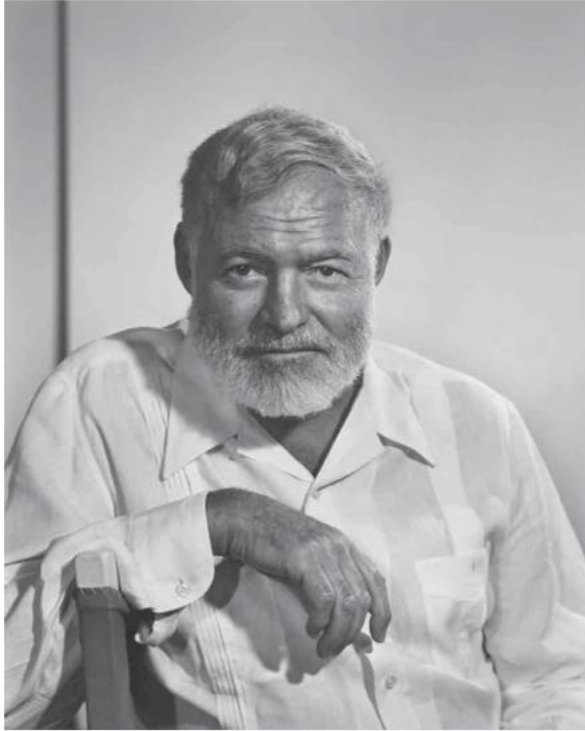
FACTORÍA
INFORMÁTICA

ENRIQUE YÉPEZ

enrique@fibierzo.es

REPARACION EQUIPOS PORTATIL Y SOBREMESA
SERVICIO A EMPRESAS Y DOMICILIO
ORDENADORES A LA CARTA Y 1ª MARCAS
COMPONENTES, PERIFERICOS Y CONSUMIBLES
C/ AVE MARIA, 1
24402 PONFERRADA (LEON)
TEL. 98741 1753 MOVIL: 675095539

- **ELISA:** Don de Dios (hebreo). Elisa Lamas fue escritora. Elisa Ramirez, actriz. Ambas españolas.
- **ERNESTO:** Voluntarioso (germánico). Es famoso el escritor Ernest Hemingway, del S. xx.



Ernest Hemingway

- **ERMENEGILDO:** Guerrero divino (germánico). Era hijo del rey arriano Leovigildo en Sevilla se hizo Cristiano. S. VI.
- **ESMERALDA:** Brillante (grecolatino). Protagonista de la novela de Nª. Señora de Paris, de V. Hugo.
- **ESPARTACO:** Gentilicio de una ciudad tracia. Fue famoso gladiador en el S. I.
- **ESTER, ESTELA:** Estrella (persa). Famosa por librar a los judíos de la persecución del rey persa Asuero. S. V a. C.
- **ESTIBALIZ:** Dulce (Eusquera). Da titulo a un famoso santuario de la provincia en la provincia de Alava, del S. XI.
- **EUDOXIA:** Famosa (griego) fue mártir de Eliópolis. S. I.
- **ELENA o HELENA:** Antorcha (griego). Madre del emperador Constantino.S.IV.
- **ELECTRA:** BRILLANTE (griego) Da nombre a una ópera de Strauss.
- **ELÍAS:** Yahvé, mi Dios (hebreo). Gran profeta de Israel. S. IX a. C.
- **ELVIRA:** Noble vigilante (germánico). Así se llamaba una de las hijas del Cid.
- **EDUARDO:** Guardián glorioso (germánico). Eduardo fue rey de Inglaterra en el S. XI.
- **EDUVIGIS:** Victoriosa (germánico). Sta. Eduvigis fue duquesa de Polonia.
- **ELOISA:** Pura, sincera (germánico). Famoso personaje del francés Rousseau.
- **ELISEO:** Dios salva (hebreo) Gran profeta de Israel. S. IX a. C.
- **ELBA:** Genio bueno (germánico). Abadesa de Escocia. S. IX.
- **EDMUNDO:** Amante de la victoria (germánico). Fue rey de los sajones en el S. IX.
- **ELADIO:** Griego (de origen y significado). San Eladio era de la familia real visigoda, S. VII.
- **EUSEBIO:** Piadoso (griego) San Eusebio fue el primer obispo de Vercelli. S. IV.

Porque para oír bien.....
No se necesitan
orejas Grandes



connecta
Instituto de Audiología Avanzada
Visítenos en:
Avda. Pérez Colino, 1. Ponferrada
o pida cita: **987 910 097**

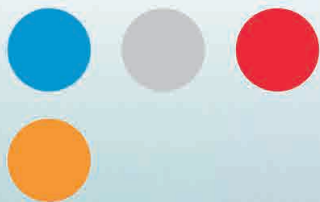
connecta
Instituto de Audiología Avanzada

La Arrocería Ponferrada



*¡También te puedes llevar
nuestros arroces y postres a casa!*

Paseo de los Nogales, 4 - 24401 Ponferrada
Teléfono: 659 48 30 06



¿Preparado para
la nueva tecnología
inalámbrica?



Ahora máxima libertad
sin pilas




Instituto de Audiología Avanzada

Connecta. Avda Perez Colino,1 Ponferrada. Tlfno:987 910 097