

# ARTE BIER

ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

Otoño-Invierno 2019 - nº 36



*Revista Trimestral dedicada al mundo de la Dependencia*



De Profesional a Profesional



Por

## Servicio

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

• **CASH BIERZO** Avda. de Galicia, 241 (esquina Carretera de los Muelles). 24411 Fuentesnuevas (Ponferrada)  
Telf.: 987 455 402 - Fax: 987 456 963. Abierto de lunes a sábados de 8:00 a 13:30 y de 15:30 a 19:30



#### Consejo Editorial

*ARTEBIER*

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

# sumario

|                                                                  |       |
|------------------------------------------------------------------|-------|
| Editorial                                                        | 5     |
| Gota y Acido Úrico                                               | 6-7   |
| Los ancianos y las estaciones del año                            | 8-9   |
| ¿Se puede frenar la miopía?                                      | 10    |
| Centro Residencial San Nicolás                                   | 11-13 |
| Actividades de nuestras Residencias                              | 14    |
| Residencias los pensamientos de Mino                             | 15    |
| Actividades de nuestras Residencias                              | 16    |
| Francisca.<br>Historia de una migrante berciana del siglo XX.(I) | 18-20 |
| Algunos Antroponimos con "A"                                     | 21-22 |

**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

*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 CREMATORIO**

**PONFERRADA**  
Tfno. 24 horas:  
**987 42 42 30**

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

[www.tanatoriolaencina.es](http://www.tanatoriolaencina.es)



**ASESORIA** FISCAL Y EMPRESAS VIDAL, S.L.

**Tel. 987 51 12 00**  
**Fax 987 51 13 98**

C/ Vatemar, nº 21 - Apartado de Correos 124 - 24300 **BEMBIBRE** (León)  
[vanesa@vidalasesoria.com](mailto:vanesa@vidalasesoria.com) • [almudena@vidalasesoria.com](mailto:almudena@vidalasesoria.com) • [elena@vidalasesoria.com](mailto:elena@vidalasesoria.com) • [carlota@vidalasesoria.com](mailto:carlota@vidalasesoria.com)



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](mailto:pedidos@gerimedical.com) - [www.gerimedical.com](http://www.gerimedical.com)

Entre los proyectos del Ayuntamiento de Ponferrada para 2020 se encuentra uno que versa sobre “la lucha contra la soledad no deseada”.

De los datos que han sido hecho públicos sobre su contenido, se concluye que se trata de un proyecto innovador que parte del análisis del perfil antropológico del fenómeno de la soledad que se identifica con variables entre las que destaca, como principal factor de riesgo, la tristeza.

A partir de este modelo identificativo, el enfoque del proyecto municipal es personal y tratará de abordar “el principal problema de la ciudad” como así han denominado sus responsables a la soledad no deseada tras haber realizado 1.300 encuestas personalizadas y fijado la atención en otras variables que influyen en el sentimiento de soledad: problemas de salud, el uso de la televisión como acompañamiento, la insatisfacción con las relaciones afectivas, la preferencia por vivir acompañado, el bajo nivel de estudios, la falta de uso de redes sociales y la negativa a salir de casa para visitar a familiares y amigos.

Con estos parámetros, el proyecto incluye la formación de un equipo multidisciplinar de profesionales que tienen como objetivo revertir una situación, la de la soledad no deseada, que afecta no solo a las personas mayores, como parecería a primera vista sino también a otros grupos sociales como personas discapacitadas, los dependientes y sus cuidadores, los enfermos o los jóvenes en riesgo de exclusión.

Sean bienvenidas este tipo de iniciativas, que desde *ARTEBIER* compartimos, y a las que convendría alejar del ruido político y mediático para que puedan convertirse en verdaderos instrumentos de cohesión social en unos tiempos como los actuales en los que la población que vive centrada en lo inmediato, con muy poco tiempo para prestar atención a problemas de fondo como éste.

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



## Gota y Ácido Úrico

La gota es una enfermedad que de una u otra manera la mayoría de nosotros conocemos, no solo por haberla padecido o conocer a alguien con gota, si no que es una clásica enfermedad y seguramente hemos oído acerca de ella en películas, libros y biografías históricas. Pero no por antigua se sufre menos a día de hoy. La gota es, a primera vista, esa enfermedad que hace que se inflame el dedo gordo del pie provocando un gran dolor.

La hiperuricemia (ácido úrico elevado) se asocia a la gota. Pero tener el ácido úrico más alto de lo deseado es además un factor de riesgo cardiovascular por sí solo, ya que causa una disminución del óxido nítrico, que es fundamental para mantener la elasticidad de los vasos sanguíneos y para la absorción de la glucosa por parte del organismo. Por lo que tener índices elevados de ácido úrico puede causar hipertensión arterial, diabetes tipo 2 y arteriosclerosis.

El ácido úrico es una sustancia que se forma a partir de las purinas (las dos principales responsables de ello son la Xantina y la Hipoxantina). Las purinas pueden aparecer por que el mismo organismo las fabrica, pero mayoritariamente lo hacen a través de los alimentos que las contienen. El cuerpo es capaz de regenerarse constantemente (regeneración celular), por esto existe una vía de recuperación donde las purinas son "recicladas" por el propio organismo. Lo normal es que una parte de las purinas se utilice para regenerar las células del organismo y que la otra parte se elimine por la orina en forma de ácido úrico.

Normalmente, el 80% de lo que se produce diariamente se elimina a través de la orina, pero si la dieta habitual tiene un gran contenido en purinas, entonces puede producirse un efecto acumulativo en la sangre.

El problema es que la vía de eliminación natural de ácido úrico a través de la orina es muy pobre. Es por esta razón que un exceso de

ácido úrico en vez de ser eliminado se queda en la sangre provocando la hiperuricemia. La cantidad de ácido úrico que puede quedar circulando en sangre es limitada. Aquí es cuando pueden aparecer dos problemas muy comunes:

- La cristalización del ácido úrico en la orina formando "piedras en el riñón".
- La deposición del ácido úrico en las articulaciones en forma de Tofos, que podrá desencadenar un ataque de gota.

La elevación del ácido úrico la puede causar una dieta poco equilibrada y con un exceso de carnes rojas, pescado, marisco y fructosa (ésta no sólo está presente en las frutas, sino fundamentalmente en alimentos envasados y azucarados, como zumos, galletas, productos light, etc.) y bebidas (cerveza, licores y refrescos light).

Las grasas animales y los alimentos ricos en



purinas son los que deben limitarse. Entre éstos destacan las vísceras, los caldos concentrados, las salsas y las sopas hechas con trozos de carne. Pescados, principalmente pescado azul, como las sardinas, los boquerones, las anchoas, los salmónes, las gambas, la caballa o los mejillones.

Otros alimentos que también tienen que reducirse son los cereales integrales y los productos elaborados a partir de ellos, como el pan integral; las legumbres, algunas verduras (champiñón, cebolla, espárragos, coliflor, espinacas), el café y el té.

Recomendaciones nutricionales para la hiperuricemia



- En el caso de las frutas no se debe realizar un abuso (tomar máximo 1 pieza al día) ya que el azúcar que contiene, la fructosa, se transforma en xantina (una purina) al ser metabolizado por el cuerpo.
- También es importante la cocción y la preparación de los alimentos. Las purinas son solubles en agua. ¿Esto qué significa? Qué se puede reducir el contenido de purinas de los alimentos si se cortan pequeños se dejan en remojo y se hierven con mucha agua. Por el contrario, hay que evitar tomar caldos elaborados con pescado o carne, ya que las purinas habrán pasado al agua.
- Se debe aumentar la ingesta de agua y líquidos de la dieta a 2-2,5 litros/día. Tomar infusiones y aguas carbonatadas naturales son buenas opciones que pueden ayudar a llegar a estas cantidades.
- Mantenerse en un peso correcto y evitar la obesidad también es de gran ayuda.
- Se deben evitar los ayunos, repartir bien las comidas a lo largo del día y hacer un mínimo de 3 comidas principales.
- Consumir algas y frutos secos de manera habitual es muy recomendable en las personas que sufren de hiperuricemia.
- Se debe procurar hacer una alimentación rica en calcio (mínimo 1000mg/día) para evitar la formación de piedras en el riñón de ácido úrico.
- Moderar el consumo de sal de la alimentación o incluso eliminarla por completo para aumentar la diuresis.
- Es imprescindible eliminar el alcohol de la dieta.



La edad y el sexo son también factores de riesgo frente a la elevación del ácido úrico, pues los hombres menores de 65 años tienen un riesgo cuatro veces mayor que las mujeres de sufrir una hiperuricemia, aunque éste se iguala al entrar la mujer en la etapa de la menopausia. Es una enfermedad que ha aumentado un 50 por ciento en las dos últimas décadas y que tiene una prevalencia del 5 por ciento en hombres mayores de 70 años en España, según los datos de la Sociedad Española de Reumatología (SER).

No obstante se ha determinado que existen factores protectores contra los altos niveles de úrico, como los productos lácteos desgrasados y la vitamina C. También existen medicamentos que ayudan a eliminar el ácido úrico, disminuir la inflamación de la gota y proteger nuestro organismo. Consulta siempre con tu médico o farmacéutico.



**IMPRENTA Roan**  
Diseño gráfico, web e imprenta

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

p.i.b. c/ burdeos, 23 nave 9-2 . ponferrada  
tlfm 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**

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



## Los ancianos y las estaciones del año

Desde siempre ha existido la impresión de médicos, enfermeros y cuidadores que un anciano afectado por la enfermedad de Alzheimer cambiaba de comportamiento y su estado mental cambiaba a peor o mejor de lo que estaba, según sea invierno o primavera. Es más, los propios familiares lo repiten una y otra vez.

La astenia otoñal es uno de los trastornos estacionales más frecuentes. El otoño llega al final del verano, los días pasan a ser más cortos, las horas de luz solar disminuyen, las temperaturas bajan, los árboles pierden sus hojas y comenzamos a sacar los abrigos. Todo esto requiere de una fase adaptativa que más pronto o más tarde superaremos exitosamente. Sin embargo, las capacidades adaptativas de las personas mayores pueden verse mermadas, debido a los cambios progresivos de índole físico y psicológico propios de esta edad. Los cambios gerontológicos de carácter psicológico más frecuentes son: deterioro intelectual, menor rapidez mental, lagunas en la memoria, disminución de las respuestas adaptativas al entorno, imposibilidad para concentrarse más allá de cortos periodos de tiempo, apatía o depresión, etc.

En septiembre de este año, se publicó un artículo que confirmaba esta observación. En

este, se afirmaba que había una asociación entre el estado cognitivo del anciano que sufre una Enfermedad de Alzheimer y las estaciones del año. Hay cambios en la capacidad de memorizar, de mantener la atención sobre algo concreto, de hacer cálculos matemáticos, de planificación, de acatar instrucciones simples o complejas e incluso el nivel de actividad.

Para la realización de este artículo se analizó una muestra de tres estudios observacionales que reunían un total de 3.353 personas con Enfermedad de Alzheimer en Estados Unidos, Canadá y Francia. Los investigadores corroboraron que la capacidad de pensamiento de estas personas cambiaba dependiendo de la estación. Se tomó en cuenta que los cambios no se debían a otros factores, como podrían ser el



**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](http://www.siberuniversal.es)



Grúas (venta y alquiler)



Silla de bañera giratoria



Colchón antiescaras+compresor



estado de ánimo, el sueño, la actividad física, infecciones o el estado de la glándula tiroides.

Los hallazgos fueron que los ancianos se encontraban mejor a finales de verano y principios de otoño que en invierno y primavera. La importancia de estos hallazgos consiste en que aumentan la comprensión de aquellas personas que se encargan del cuidado y la atención en salud de las personas con Alzheimer, así como las medidas a tomar por el personal médico y de enfermería.

A nivel físico, el sistema inmunológico puede verse debilitado, disminuyendo así la respuesta del organismo frente a agresiones externas. Asimismo, los niveles de energía para realizar las tareas diarias pueden verse reducidas. Habitualmente, el anciano refiere la imposibilidad de adaptación a una vida desarrollada a un ritmo vertiginoso, con cambios más propios de una película que de la vida real.

Por un lado, el otoño y el invierno son épocas del año más propicias a que los ancianos puedan sufrir determinadas enfermedades como catarros o resfriados y gripe. Otras enfermedades que también se ven agudizadas por el frío incluyen las enfermedades cardíacas, respiratorias y osteoarticulares. Por un lado, las bajas temperaturas disminuyen los sistemas naturales de defensa, además los cambios bruscos de temperatura (pasar del interior caldeado al exterior) y el hacinamiento son factores que favorecen el contagio y el desarrollo de enfermedades básicamente infecciosas.

#### **Recomendaciones para prevenir el contagio de resfriados y gripes:**

Lavarse las manos siempre que estén sucias y en momentos clave, como después de sonarse la nariz, después de cambiar pañales a un niño con resfriado o ir al baño, antes de comer y antes de preparar alimentos.

Utilizar pañuelos desechables.

Evitar el humo de tabaco y fumar.

Evitar el contacto con personas que tengan gripe.

Evitar los locales cerrados o con aglomeraciones.

En el caso de la gripe es importante la vacunación en aquellos grupos de población en los que esté indicado. Se puede informar en su centro de atención primaria. Las campañas de vacunación se realizan en los meses de otoño.



#### **Otros consejos para prevenir los efectos sobre la salud del frío incluyen:**

- Llevar ropa adecuada: prendas de abrigo resistentes al viento y a la humedad; utilizar varias capas de ropa ligeras y cálidas. Generalmente se aconsejan tres capas: la primera en contacto con la piel de tejido transpirable que evacúe la humedad y mantenga la temperatura corporal, una segunda que estabiliza la temperatura y una tercera (chaqueta) que impide que se pierda calor.

- Las zonas del cuerpo donde se produce mayor pérdida de calor y son más susceptibles de congelación como cabeza, manos y pies deben estar protegidas con gorro, guantes y calcetines apropiados (algodón y/o lana).

#### **¿Y la alimentación?**

De la misma manera, la alimentación es uno de los aspectos primordiales para tener una vida sana. No existe una dieta específica que prevenga las enfermedades más frecuentes en invierno como son la gripe o las infecciones respiratorias. Lo que sí tiene beneficio probado es continuar con una dieta sana, variada y equilibrada que supondrá un beneficio general para nuestra salud.

A esta edad se recomiendan comidas ligeras y nutritivas, con verduras y frutas de temporada, así como productos bajos en grasa (pescado y carnes magras), que contribuyen al bienestar del organismo. Ésta es también la estación idónea para aumentar la ingesta de cítricos, como el limón y la naranja, que son ricos en vitamina C.

Bien hidratados. La hidratación es importante durante el invierno, los zumos, agua y caldos vegetales son las opciones más recomendables.

Se debe intentar mantener la actividad física (como caminar diariamente, acudir a la piscina, etc.). También es importante ejercitar la mente con una buena lectura, conversación o juegos de mesa.

## ¿Se puede frenar la miopía?

En la actualidad hay dos veces más de niños miopes que hace cincuenta años. De hecho, para el año 2050 la mitad de la población mundial será miope. El aumento de miopes, ha conducido a la sociedad científica a estudiar, tanto la aparición como la progresión de la miopía. Defecto visual que, principalmente, se manifiesta en edades tempranas.

### ¿Qué es la miopía?

La miopía habitualmente ocurre porque el globo ocular es demasiado largo y causa visión borrosa de lejos. Generalmente comienza alrededor de los 8-12 años y continúa empeorando progresivamente hasta que el niño deja de crecer. Cuanto más temprano aparezca la miopía, más probable es que la progresión sea peor. La mayoría de los niños que se vuelven miopes a una edad temprana son a menudo totalmente dependientes de las gafas para ver bien en la edad adulta.

Ser dependientes de las gafas para ver bien conduce a mayores desafíos en muchos aspectos de la vida cotidiana, especialmente en el crecimiento. A largo plazo, la miopía puede conducir a complicaciones en la salud ocular y la visión; cuanto mayor sea el grado de miopía, mayores serán estos riesgos. Por este motivo es realmente importante buscar formas para ralentizar la velocidad a la que progresa la miopía.

### ¿Podemos hacer algo para frenar la miopía?

Las revisiones visuales regulares son esenciales en los niños para asegurar que su visión es la

mejor posible y poder analizar las estrategias para reducir el riesgo de desarrollar miopía.

Una buena higiene visual (reducir horas en visión próxima, pasar tiempo al aire libre con luz natural,...), el uso de atropina en bajas concentraciones y las lentes de contacto. Minimizan el impacto de la miopía en niños y adolescentes.

Actualmente han aparecido lentes de contacto especializadas en el control de miopía, que ya han sido reconocidas por el organismo de salud tanto de la unión europea como en Estados Unidos como los medidos mas seguros y efectivos para el control de miopía.

Aunque hace tiempo que existen lentillas de ortoqueratología (lentillas rígidas de terapia nocturna), surgían reparos por parte de padres y profesionales de la visión. Lo que ha llegado a investigar hasta conseguir lentillas blandas de apariencia y uso similar a las lentillas blandas convencionales pero tienen un diseño óptico muy diferente llamado ActivControl™ Technology, muestran que la velocidad de progresión de la miopía se ralentiza en más de la mitad en comparación con la compensación convencional. Mantener la miopía en valores bajos reduce la posibilidad de padecer desprendimiento de retina, glaucoma..., riesgos asociados a miopías elevadas.

Si le ha quedado alguna duda o desea saber más le invitamos a visitarnos en cualquiera de nuestros establecimientos. Estaremos encantados de informarles.

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





Instituto de Audiología Avanzada

Visítenos en:

**Avda. Pérez Colino, 1. Ponferrada**

**o pida cita: 987 910 097**





*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](mailto:info@fundacionayalde.com)

[www.fundacionayalde.com](http://www.fundacionayalde.com)





# centro residencial SAN NICOLAS

INFORMACIÓN Y RESERVAS  
Tel.: 987 55 13 75  
info@fundacionayalde.com

## 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, espaciosa 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.



# Actividades en nuestras Residencias

## Magosto en el Centro Residencial San Nicolás - Fabero



*Protege tu salud bucal!!*



CLÍNICA DENTAL

*"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 pensamientos de Mino

MARCELINO FERNÁNDEZ LÓPEZ

## *¡Estimada amistad!*

*Con todo mi máximo respeto me dirijo a ti porque eres mi alma.*

*Amistad, ya soy un ser humano que tiene amistades muy sinceras para aquellas personas que son mis amigos de verdad.*

*También te diré que no hay nada ni nadie que pueda cambiar mi forma de pensar o de ser porque así nací y como persona humilde voy por la vida sembrando la amistad sincera hacia todos los que vivimos en este mundo.*

*En los pocos años que llevo en esta vida ya he visto muchas cosas que dan mucha pena, ya que algunas personas solo se quieren a sí mismos o a gente como ellos, es decir, amistad de lengua pero no de corazón.*

*Esas personas suelen hacer caso a los cuentos que la gente se inventa por lo que yo les considero unos ignorantes, y de estos hay muchos hoy en día.*

*Como persona y como hombre que soy mi palabra es más que mi firma, si hay que morir por un amigo lo hago porque así es Marcelino desde siempre.*

*Recibe un abrazo muy sincero.*



## 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

MÁS DE 50.000 personas  
HAN LEÍDO  
NUESTRA REVISTA  
PUBLICITE SU  
EMPRESA

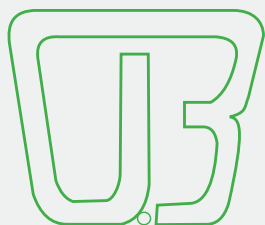


INFÓRMESE  
EN EL  
TFN.: 987 40 96 88

## Magosto en La Residencia El Robledal - Matachana



*Como todos los años celebramos  
el Magosto con ilusión y alegría  
Disfrutando todos de esta  
entrañable fiesta*



# 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



“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](mailto:residenciारobledal@hotmail.com)  
[www.residenciारobledal.com](http://www.residenciारobledal.com)

## Francisca.

### Historia de una migrante berciana del siglo XX.(I)

Se acercaba la Navidad de 1928 en el Bierzo. La temperatura había ido descendiendo hasta provocar la congelación en profundidad de las aguas del río Noceda, a su paso por el puente medieval de San Román de Bembibre. De los tejados de las casas pendían carámbanos, engrosados por la humedad del rocío y la niebla. Las gentes transitaban por las calles embozadas, cargadas con pesadas ropas de lino y lana fabricados en casa; los pies resguardados en madreñas o galochas, cinceladas en madera, con tres tacones cubiertos por tacos de goma para facilitar su adherencia al terreno. Al saludarse de buena mañana, el vaho exhalado se hacía visible al contacto con el aire frío. En esta época del año, debido a la climatología, quedaba suspendida toda actividad agrícola. Sólo se mantenían aquellas relacionadas con la supervivencia de la familia y los animales domésticos. La vida social desaparecía de las calles y se resguardaba al calor de la lumbre de la cocina, en talleres y bodegas.

En la familia Puente la primera en levantarse era la madre, Filomena, para encender la cocina baja de leña y suavizar el ambiente húmedo y frío del interior de la vivienda. A continuación, ponía a calentar la leche -cuando la había- o agua a la que se añadía achicoria tostada; luego preparaba los tazones con migas de pan sobre las que se vertía el líquido caliente para el desayuno. Francisca, la mayor de los cuatro hermanos, ayudaba a los pequeños a prepararse para ir a la escuela y, a veces, los acompañaba hasta la misma puerta. Había dos aulas: una para niños y otra para niñas. Cuando los maestros se lo pedían, siguiendo un riguroso turno entre las familias con hijos en edad escolar, debían llevar leña y carbón para prender la estufa metálica, con la que subía la temperatura interior, antes de que los alumnos llegaran. Eso solía hacerlo el padre. Pero desde que había emigrado, era la madre quien los acompañaba llevando un caldero metálico con los útiles para este menester.



Francisca temía la llegada de las fiestas navideñas porque en su casa todos sentían la ausencia del padre, Aurelio, pero especialmente la madre. Así, la tristeza se extendía por la casa, cual niebla de irradiación, enfriando el ambiente. Filomena se ponía de mal humor y ellos no acertaban a complacerla. Hacía más de cinco años que su marido se había embarcado para Argentina, dejándola aquí con los cuatro hijos (dos mujeres y dos hombres). Al principio recibían carta una vez al mes, más o menos, y con ella llegaban también remesas de

dinero que les permitían cubrir una parte de sus necesidades. Conforme pasaba el tiempo, las misivas se fueron distanciando, y también los giros de dinero. En el pueblo había otras mujeres en circunstancias similares.

La mayoría de los hombres que emigraban se dedicaban a trabajos relacionados con la agricultura y la ganadería. Algunos, iban y volvían periódicamente; otros, por diversas circunstancias, estaban ausentes mucho tiempo. En estos casos, las mujeres llegaban a tener hijos naturales, contraviniendo las leyes impuestas por la moralidad católica. En Galicia se las conocía por viudas de vivos. Filomena, en cualquier circunstancia, evitaba hablar acerca de

su situación porque, en el fondo, se temía lo peor: que su marido formara otra familia allende los mares y la abandonara a su suerte, lo que le producía una pena tan intensa que el llanto se hacía incontrolable.

En cierta ocasión, al salir un domingo de la iglesia vió que su vecina Manuela charlaba con otra junto a la verja del pórtico y, simulando no verla, aceleró el paso. Al poco, sintió que la agarraban por el brazo y oyó una voz que le preguntaba:

- ¿Cómo va la espera, Filomena?

Entonces ella, soltando aquélla mano, la miró de frente, y tras contemplar un momento su expresión amigable, le respondió:



- Pues, ¿que quieres que te diga?.

Ambas callaron mientras continuaban andando una al lado de la otra. Al fin, Filomena rompió la coraza de silencio para abrir su corazón.

- La llevo mal, ¿tú que crees?. La soledad me está resultando una carga muy pesada. Los chicos crecen y también los problemas para educarlos. Ellos necesitan a su padre y yo también.

Manuela respondía afirmativamente, a cada frase: ya, ya, ...

- He ido a encargarle al cura una misa a la Virgen del Carmen para que me lo devuelva cuanto antes -añadió-. Pero...¿No sé si servirá de algo!,

- ¡¡Espera que te cuente!! -le dijo Manuela bajando la voz.

- Puedes intentar escribirle una carta, como me han dicho que hizo Josefa, -la de Porfirio el de Rodanillo-. También hacía muchos años que se había ido su marido a Cuba y le mandaba regularmente dinero y unas letras. Como a ella no le bastaba eso, decidió mandarle un ultimátum limitándose a contestarle escuetamente: O vienes, o alquilo la fragua.

- ¡Pero si él era agricultor, no herrero! -le contestó Filomena-.

- Tú..., ¡¡ya me entiendes!!, y comenzó a reírse con grandes carcajadas.

Ella comprendió, entonces, que su vecina se refería a otros ardores. Y, en vez de reírse, le entraron ganas de echar a correr de la vergüenza.

Desde ese momento no pudo dejar de pensar en lo que le había sugerido Manuela, aunque se sentía incapaz de plantearle a su marido las cosas así. Aquí no había otra alternativa laboral más que el escaso jornal agrícola y lo que producía el retal de huerta que tenían. Por consejo del maestro, ella había permitido que el hijo pequeño se fuera a estudiar a León, con los frailes, consciente de que el futuro de sus hijos varones no estaba en la agricultura de subsistencia. ¿Cómo le iba a exigir a su marido que volviera para satisfacerla, sacrificando las posibilidades económicas que le podía dar Argentina?. Por su hijo Felix sabía que era uno de los países del mundo que más riqueza generaban en las primeras décadas del siglo XX; que exportaba cereales y carne de vacuno a medio mundo. Y su esposo, Aurelio, en una de sus cartas, le decía que faltaban brazos para trabajar tanta tierra fértil, por lo que el gobierno argentino concedía la propiedad de las tierras a quienes las cultivaran durante 10 años. Ella le contestó, a vuelta de correo, que estaba cansada de luchar por sus hijos sola; que si los quería no adquiriera nuevos compromisos, y regresara cuanto antes con la familia. Pero él no había contestado.

Al casarse se habían ido de alquiler al barrio de la

Iglesia y cultivaban una pequeña huerta para consumo familiar. En ausencia del padre, la siguió trabajando Filomena con la ayuda de sus hijos. Para pagar el viaje a la Argentina, habían pedido un préstamo que la familia amortizaba con las remesas de dinero enviadas por el padre. La vivienda disponía de un gran patio y corral para animales domésticos. Habían construido allí, con tabloncillos de madera y malla de alambre, jaulas para conejos, nidos para las gallinas y una pocilga para el gocho. Cada año lo compraban en primavera para su engorde hasta que llegaran las heladas invernales, cuando se hacía la matanza, a tenor de los kilos de peso que adquiriera el cochino. A menudo, Aurelio solía recordar ante su mujer una sentencia del Quijote, que el maestro les había hecho escribir al dictado: "Sobre un buen cimiento se puede levantar un buen edificio, y el mejor cimiento y zanja del mundo es el dinero". Esta fue la razón de su partida hacia América, como la de otros muchos atraídos por la propaganda que hacían las navieras y los testimonios de conocidos.

Al marchar los hombres casados, sus mujeres se hacían cargo de las explotaciones agrícolas y ganaderas, llevaban las cuentas y administraban las remesas de dinero que ellos enviaban. Con frecuencia, en las cartas, aconsejaban a sus esposas cómo y dónde invertirlo, aunque sin garantías de éxito. Filomena había asumido el papel de cabeza de familia y siguió sus consejos sin rechistar hasta esa fría y húmeda Navidad de 1928. Su hermano Francisco había venido para felicitarles las Navidades, como era habitual en él, y les trajo a los sobrinos unas golosinas. Aprovechando el revuelo entre los niños, su hermana le pidió que la acompañara hasta la cocina para hablar.

- Creo, le dijo, que debo ir en busca de mi marido para convencerle de que regrese, haya ganado lo que haya ganado. El dinero no nos traerá la felicidad en estas circunstancias.

Su hermano, como respuesta, le hizo una serie de preguntas con semblante serio:

- Pero, ¿tú eres consciente de la distancia a la que está Argentina?. Entre 15 y 20 días se puede tardar desde Vigo hasta Buenos Aires, yendo bien el viaje.

- ¿Con qué dinero lo vas a pagar? Si pides un préstamo, tendrás que trabajar allí años hasta que puedas volver. Y tus hijos, mientras tanto, sin padre ni madre ¿qué harán?.

A Filomena, de golpe, se le llenaron los ojos de lágrimas, y a punto estuvo de gritarle a su hermano que dejara de agobiarla con tanta pregunta. Tras una breve pausa, Francisco lanzó la pregunta clave.

- ¿Quién te sustituirá al frente de las obligaciones familiares todo ese tiempo?.

- Ella le contestó con determinación: Francisca cumplirá 20 años dentro de poco, y ya es una chica muy capaz. Se maneja con sus hermanos tan bien o mejor que yo; ha aprendido a cocinar...

Su hermano la interrumpió, en un tono algo brusco, recalcando sus palabras:

- La chica aún es menor de edad, según la legislación actual. Si te vas, te pueden acusar de abandono del hogar. Además, ¿Has hablado con ella al respecto?.

- No. Primero quería saber tu opinión. Ahora, que ya lo he hecho, hablaré con ella. Hay que tomar una decisión. Si continuamos callando, puede que él cree otra familia allí y rompa con todos nosotros para siempre.

De nuevo las lágrimas anegaron sus ojos por lo que salió de la habitación. Su hermano la siguió; la cogió por los hombros y la atrajo hacia sí. Luego, esperó a que se tranquilizara para decirle:

- Vamos a pensar en cómo podemos hacer para que Francisca vaya a hablar con su padre. Las compañías de transporte no dejan de anunciar las "bondades" de la emigración y de sus barcos. Los países "nuevos", necesitados de mano de obra, establecen agencias de colonización que ofrecen información y facilidades para el pago del pasaje.

Esta conversación, y la llegada de una nueva carta de su marido en la que le comunicaba el envío de dinero para que les comprara a los niños algo de Reyes, frenaron su impulso de huida hacia adelante. Se reprochó haber concebido, siquiera, la idea del viaje a Argentina dejando atrás a sus hijos. Lloró, de nuevo, al sentirse culpable e impotente para afrontar los trabajos y los días sucesivos hasta su regreso.

Francisca no había podido evitar el escuchar la conversación entre su madre y su tío. Iba a salir a la calle cuando oyó la palabra mágica Argentina. De inmediato, pensó si habría alguna noticia nueva sobre el padre, y se quedó parada en el quicio de la puerta a la escucha. Cuál fue su sorpresa al oír que su madre quería viajar hasta allí y que tío Francisco se lo desaconsejaba.

- ¡Menos mal!, susurró. No le extrañó la insistencia de su madre en hacer aquél viaje. Sabía que su mayor deseo era que el padre volviera a su lado. Poco después vió que salían de casa e iban juntos calle abajo. Esperó con ansiedad a que su madre regresara y, al verla doblar la esquina de la calle, fue corriendo hacia ella.

Filomena, adelantándose, le dijo:

- Tenemos que hablar, cuando estemos sólas.

El sol ya hacía rato que se había puesto. La oscu-

ridad ocultaba el interior de la vivienda. Entraron leña para hacer el fuego del hogar, y tras encender el candil de carburo, empezaron a preparar la cena especial de Nochebuena a base de sopas de ajo y los mejores productos de la matanza del cerdo (jamón, lomo, chorizo). El postre era el que más esperaban todos: roscón esponjoso, -hecho en el horno de leña del pueblo-, compota de manzanas de la huerta y castañas asadas, pañadas por ellos mismos en el Chanillo.

Acabada la cena, los chicos le pidieron permiso a la madre para ir a Misa de Gallo, dado que Félix había quedado en ayudar al Párroco como monaguillo. En la puerta, Filomena retuvo a Francisca y le pidió que se quedara para hacerle compañía.

- Le he dicho a tío Francisco que necesito saber de tu padre. Aclarar por qué sus cartas se han espaciado tanto y me saben a tan poco. Pero sobre todo, convencerle de que así no podemos seguir, que el dinero no da la felicidad, y nosotros nos conformamos con poco si él está entre nosotros.

- Ya he oído que quieres irte y dejarnos aquí -le reprochó Francisca-. Tío te ha dicho que eso no puedes hacerlo.

Filomena agachó la cabeza para ocultar el rubor en su rostro.

- Yo me ofrezco a ir en tu lugar, mamá, aunque no sepa donde está mi padre, ni ese país llamado Argentina.

Su madre la abrazó y la besó repetidas veces, diciéndole: ¡gracias, gracias...!

Dos semanas más tarde, el tío volvió a visitarlas para darles buenas noticias: un matrimonio de San Román estaba preparando el viaje para emigrar a la Argentina -se lo había dicho un miembro del Sindicato al que pertenecía-. Por eso había venido, para hablar con Niceto e informarme de los pasos a seguir.

- Ya hemos decidido que Francisca irá en mi lugar para entrevistarse con su padre -le informó Filomena-. A los hermanos les parece bien que sea ella la que vaya.

- Entonces..., ¡adelante!! Aunque saltarse las trabas legales para poder salir no es excesivamente difícil, lo haremos todo legalmente. Escribiré a la prima Carmen, que reside en el mismo Buenos Aires, para pedirle que reciba a la chica y le de cobijo en su casa hasta que encuentren un trabajo para ella con el que pagar los gastos.

- Tu escribe a Aurelio para ponerlo al tanto de todo -le dijo a Filomena-. Dile que, cuando sepamos la fecha exacta de su llegada, se la comunicaremos. Que, entonces, se ponga en contacto con la prima si desea ver y hablar con su hija.

## Algunos Antroponimos con “A”

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

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

- **AUGUSTO:** Origen latino, su significado es “por designación divina”. Proviene de Cesar Augusto, primer emperador romano.
- **ANASTASIA:** Derivado de la voz “anastasis” que significa resurrección. Anastasia Nikoláyevna hija del emperador Nicolás II, el último zar de la Rusia Imperial.
- **ADELA:** Origen germano que proviene de la raíz “athal” cuyo significado es “aquella de origen noble”. La historia nos habla de Santa Adela en el S. VII, hija del Rey de Austrasia, San Dragoberto II.
- **ALVARO:** Origen nórdico. Su festividad cristiana es el 19 de Febrero. Álgar Fánez (Álvaro Háñez) gran guerrero y principales capitanes de Alfonso VI de León.
- **AQUILINA, AQUILINO:** De “aquilinus”, relativo al águila. Símbolo de las legiones romanas. Origen latino. Aquilino Duque, escritor y poeta español. Santa Aquilina oriunda de la ciudad fenicia de Biblos S. III
- **ÁNGELES:** es un nombre femenino derivado del nombre Ángel, su origen es griego y su significado es “Aquella que trae el mensaje de Dios” Ángeles Mastretta escritora y periodista Mexicana.
- **ÁNGEL:** Origen griego, significa ‘mensajero’. Es un nombre con mucha tradición que no pierde fuerza con el paso de los años.
- **AYELEN:** Nombre femenino de origen Acaucano. Significado es “alegría”



Álgar Fánez (Álvaro Háñez)

- **ARTAI:** Origen celta. Según la tradición, es el hijo de Brigo, el primer poblador gallego (por lo menos desde Betanzos hasta Fisterra).
- **ADRIAN:** de origen latino "hadrianus" su significado es "aquel que viene del mar". Adriano emperador del imperio romano.
- **ALEJO:** De origen griego, derivado de Alejandro. San Alejo uno de los patrones más importantes de Rusia.
- **ALICIA:** Origen griego. El significado es "verdadera". Su santo se celebra el 23 de Junio.
- **ALFONSO:** De origen germánico y significa "preparado para el combate". Alfonso X de Castilla, conocido como el sabio.
- **ANSELMO:** Origen Alemán. Su significado es "el protegido por Dios". Anselmo Lorenzo llamado el abuelo del anarquismo Español.
- **ANTONIO:** nombre de origen griego derivado de la variante Antonius (en latín), cuyo significado es "aquel que se enfrenta a sus adversarios" o "valiente". El gran humanista Antonio de Nebrija.
- **AQUILES:** De origen griego. Es el gran héroe de la epopeya de Troya, el mayor guerrero del campo de los griegos. Significa "Aquel que lucha sin espada".
- **ARMANDO:** significa "hombre fuerte y valeroso". Armando Palacio Valdés fue un escritor y crítico literario español, perteneciente al realismo del siglo XIX.
- **ALYSSA:** De origen francés. Proviene de la flor del Alyssum. Se encuentra escrito como Alisa o Alissa.
- **ANA:** De origen hebreo, significa "misericordiosa". En la historia es la abuela de Jesús.
- **ADELA:** De origen alemán, significa "equidad". Muy utilizado por los padres que quieren que sus hijas tengan nombre relacionado con el cristianismo.
- **ARIANNA:** Proviene del griego Ari-agné, "muy santa" o también de Ari-adnos, "muy indómita". Arianna era una adolescente esclava del Asia Menor, santa Ariadna se convirtió al cristianismo y defendió valerosamente...
- **ASENET:** "Seguidor de Neith, antigua diosa de la guerra y la caza"
- **AMERICA:** significa "Princesa heroica". Le interesa el mundo del arte, de la pintura y la danza. Le gusta alternar con ambientes nuevos y estrechar lazos de amistad.
- **ASIEL:** Nombre de origen hebreo que significa "creado por Dios". En la Biblia, es el abuelo de Jehu.
- **ALICIA:** Puede tener dos orígenes diferenciados. El griego por el que toma el significado de "la verdad, lo real, lo original" y su origen en la Borgoña medieval como contracción de Adalheidis,...
- **AMARA:** Femenino de Amaro. Derivado de la palabra latina "Mauritius" Significa "Aquella procedente de Mauritania" "Mujer de piel morena".
- **AITANA:** Este nombre tiene su origen en una montaña situada entre Alcoi y Callosa d'En Sarrià. El compositor español Óscar Esplá se inspiró en ella para su "Sinfonía Aitana".
- **ARTHUR:** Derivado de la palabra irlandesa que significa "piedra". Arturo fue un príncipe irlandés del siglo VI, en cuya historia están basadas las leyendas artúricas. Variante gráfica Artur.
- **AGUSTINA:** Significa "el resplandor de la estirpe noble".
- **ALMUDENA:** Su origen deriva del árabe. Su inclusión como nombre propio y su significado son de origen católico; de la Advocación madrileña de la Virgen María.



**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



**FACTORÍA INFORMÁTICA**  
www.fibierzo.es

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

# 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

# Listos para enfrentarnos a la miopía



## MiSight® 1 day

Las primeras lentes de  
contacto blandas diarias que  
reducen la progresión de la  
miopía en niños.<sup>1</sup>



## ESPECIALISTAS EN CONTROL DE MIOPIA

Infórmate o pide cita en:

Huertas del Sacramento,4 o Avda. de la Constitución,3  
987 428 381 Ponferrada 987 409 069