

ARTE BIER

ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

Verano 2019 - nº 35



Revista Trimestral dedicada al mundo de la Dependencia

Premium



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 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 CEAO** Rúa da industria, 111. Polígono do Ceao. (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 • **CASH VALLADOLID** Avda. Salamanca, 18 (La Flecha) Arroyo de la Encomienda, Valladolid Telf.: 983 409 584. Abierto de lunes a viernes de 8:00 a 20:30 y sábados de 8:00 a 14:00 • **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

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

José Manuel Rodríguez Alonso

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
Servicios Asistenciales en la Farmacia	6-7
La dificultad del equilibrio	8-9
Tu Visión	10
Centro Residencial San Nicolás	11-13
Actividades de nuestras Residencias	14-16
Dientes sanos, consejo de higiene para niños	18-19
El Sol sigue marcando el paso del tiempo	20-22

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 CREMATARIO

PONFERRADA
Tfno. 24 horas:
987 42 42 30

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

www.tanatoriolaencina.es



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

En 2040 España será el país con mayor esperanza de vida del planeta. Junto a la cada vez mayor longevidad de la población, aparece un efecto inevitable: según un informe de Unespa, la tasa de dependencia aumentará del 29,6% en 2018 al 40,7% en 2033. En este contexto, en que cada vez habrá más personas que padezcan algún tipo de enfermedad o condición por la que necesiten asistencia, se plantea un enorme yacimiento de empleo que necesita profesionales plenamente preparados.

En 2017 se formaron 4.402 cuidadores -tanto para domicilios como para instituciones públicas o privadas. Se trata de unas cifras optimistas que, sin embargo, no son suficientes. Así, pese a constituir un significativo nicho de empleo, solo cuatro de cada 10 personas consiguen el título. Circunstancias como la mala fama que proyecta una profesión históricamente relegada a las mujeres de la familia, la economía sumergida, la histórica falta de profesionalización del personal, son algunos de los lastres que arrastra una profesión que necesita cambiar su imagen y promulgar un cambio social para que se entienda la necesidad de la atención primaria

Por eso hay que trabajar de manera coordinada entre empresa, Administración y centro de estudios ya que, además un déficit de personal, existe poca intención de hacer atractiva la profesión por parte de las instituciones y habría que unificar las condiciones laborales a nivel nacional. Hay que facilitar el acceso a la educación desde cero y enseñar y orientar desde el minuto uno no solo lo que compete al grado, sino también en conceptos básicos porque si conseguimos garantizar la profesionalización, mejorarán los salarios y la percepción de una profesión tan necesaria en España. Convencer a los jóvenes de que trabajar con mayores dependientes se erige como una opción de futuro, para lo que hay que invertir en comunicación y promoción del grado y valorar la figura de los orientadores, quienes deben ser profesionales con vocación de profesor» por su papel fundamental.

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



Servicios Asistenciales en la Farmacia

La Farmacia para la gran mayoría es ese lugar al que vamos a recoger la medicación que un médico nos ha recetado, o donde nos dirigimos para pedir consejo acerca de la salud y los tratamientos médicos que estamos siguiendo.

Pero hoy en día la Farmacia evoluciona para ofrecer a la población una amplia oferta de servicios en torno a la salud. Por una parte, es el acceso más rápido y fácil para despejar dudas sobre productos relacionados con la salud y el bienestar, cuenta siempre con personal cualificado y además siempre hay una cerca.

La confianza que deposita el cliente en la Farmacia es clave para el desarrollo de diferentes servicios que de manera habitual se ofrecen en las Farmacias. Servicios como la toma de tensión y seguimiento de la misma en la Farmacia ya son habituales, así como el análisis de glucosa en sangre y colesterol.

De la misma manera y

aprovechando la formación continua de los profesionales de la Farmacia, no es difícil encontrar especialistas en dietética y nutrición, en fitoterapia y terapias naturales, en ortopedia, en dermocosmética. Siendo siempre estos servicios asequibles y con una garantía de profesionalidad muy alta.

Pero uno de los servicios más interesantes y útiles en la sociedad en la que vivimos, cada vez más envejecida y polimedicada, es la preparación de los Sistemas Personalizados de Dosificación (SPD). Coloquialmente es la elaboración por parte de la Farmacia de un pastillero



camelia



**DISTRIBUCIONES PARA HOSTELERÍA
HIGIENE INDUSTRIAL**

**987 088 290
600 593 858**

Batalla de Roncesvalles, 6 Ponferrada
cameliabierzo@gmail.com



semanal, algo más complejo ya que está precintado para evitar errores en las tomas.

Una gran parte de la sociedad necesita ayuda a la hora de tomar su tratamiento de manera correcta. Partiendo de la base de lo importante que es tomar bien la medicación para lograr sus beneficios y evitar sus efectos secundarios, la labor asistencial de esta herramienta de ayuda que ofrecen las farmacias es de suma importancia.

Este servicio requiere que la Farmacia y el paciente tengan una reunión previa en la que el farmacéutico accede al tratamiento actualizado que está siguiendo el paciente. De esta manera además el farmacéutico puede detectar posibles errores en la posología y duración de tratamientos con ciertos medicamentos. El paciente así introduce un filtro más de seguridad en su tratamiento farmacológico, ya que el farmacéutico será el primero que pueda detectar algún error o reacción adversa

a los mismos y comunicárselo al médico para reconducir la situación.

Una vez reunidos, la Farmacia es la que custodia los medicamentos del paciente y, semanalmente, le entrega al mismo un SPD, que básicamente consiste en un gran pastillero con la medicación agrupada por días de la semana y hora a la que tomarla. De esta manera el paciente no tiene más que abrir el departamento correspondiente a cada toma y tendrá las pastillas necesarias según su tratamiento en cada momento.

Todo el proceso de gestión del SPD está protocolarizado y se elabora con todas las garantías de supervisión. Es un dispositivo sellado que evita cualquier manipulación posterior, de forma que no genere confusión en el paciente.

Es la mejor manera para evitar duplicidades en las tomas de medicamentos, o de no tomarlos por olvido, o de tomarlos a horas incorrectas. Fallos muy comunes y que afectan gravemente a la efectividad de cada tratamiento médico.

Si tienes duda acerca de este servicio no dudes en preguntar en la Farmacia porque realmente es una herramienta muy útil para muchas personas que por diversas razones no pueden seguir la pauta de su medicación de manera correcta. La labor de la farmacia siempre ha estado de parte de la sociedad, brindando su ayuda y conocimiento en una tarea tan importante para todos como la salud.

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

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



La dificultad del equilibrio

Puede que el título lleve a confusión, pensando que voy a escribir a cerca de las dificultades al caminar, mareos o vértigos. Quizás, ese pueda ser el hilo conductor de otro artículo.

Las líneas de hoy están enfocadas en la dificultad, que en ocasiones, entraña conseguir un equilibrio entre el bienestar individual y el colectivo en los centros de mayores.

Como ya he mencionado en otras ocasiones, nuestra obligación en los diferentes centros donde trabajamos es buscar lo mejor para cada uno de nuestros residentes, pero esto a veces nos es difícil, para evitar molestar al resto de los enfermos.

Empezare mi explicación con un ejemplo que en los últimos tiempos está en boca de todos, el de las vacunas, en los últimos tiempos existe una corriente en contra de las vacunaciones. Como ocurre en toda democracia, cada uno es libre de hacer con su vida lo que desee. Sin embargo, cuando ese deseo va en contra de la **salud pública**, es cuando surgen los problemas,

de ahí ejemplos como el del ayuntamiento de Nueva York obligando a vacunarse a todo el mundo a vacunarse de sarampión, o de algunas guarderías públicas, catalanas, no permitiendo matricularse a niños sin el calendario de vacunaciones correctamente cubierto.

Pues bien, como en los ejemplos arriba indicados, en ocasiones en los centros de mayores nos encontramos con la controversia de que hacer con nuestros pacientes con agitación psicomotriz, trastornos conductuales, etc... que en muchas ocasiones podríamos intentar controlar sin medicación, pero que muchas veces alteran al resto de los residentes. Ahí es donde radica la *dificultad del equilibrio*.

Si ya para las familias es difícil de entender el comportamiento de sus seres queridos, más aún lo es para el resto de las personas institucionalizadas, que en ocasiones presentan deterioros similares o peores que el de aquel que les altera. Es en estas situaciones donde debemos hilar más fino... buscando lo mejor para el individuo, pero sin comprometer al grupo, evitando que el resto de residentes se alteren.



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 geriatrico

630 941 261



Es complicado, porque en ocasiones te ves en la necesidad de medicar a alguien, que quizás en otras circunstancias no medicarías, pero por otro lado no puedes esperar a ver cómo el grupo se desestabiliza y entonces ser a ellos a los que debes medicar.

Por otro lado, están las familias, tanto de unos como de los otros. A la del que tiene el comportamiento que altera y al resto de los familiares.

Quizás si extrapolamos lo de los centros de mayores a una guardería, se entienda y haga ver a todo el mundo que en el ambiente en el que no movemos, la tolerancia es fundamental. Cuando unos padres llevan a su hijo a la guardería, saben que puede ocurrir, pues que su

hijo venga con un golpe, un mordisco, un arañazo... ¡no es agradable!, pero los niños... son así... Pues recordemos que algunos de nuestros mayores son como niños... tratémoslos con la misma delicadeza y con el mismo grado de tolerancia. No busquemos la excelencia en sus comportamientos, puesto que desgraciadamente no los controlan.

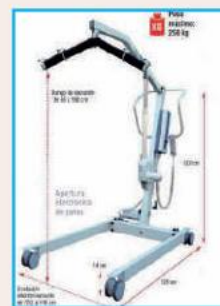
La importancia del *equilibrio* entre lo que queremos para nuestro ser querido y lo que queremos para el grupo es responsabilidad nuestro, y les garantizo que tratamos de buscar siempre ese punto medio en la balanza.

TODO POR EL BIENESTAR DE NUESTROS MAYORES.

 **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

Oftalmología, visita importante

A medida que nos vamos haciendo mayores podemos percibir y referir una progresiva merma de nuestras capacidades visuales que pueden estar provocadas tanto por cambios normales en los medios oculares –cambios fisiológicos– como por cambios inducidos por determinadas enfermedades –cambios patológicos– debidos estrictamente a patologías visuales, como por ejemplo el glaucoma o a enfermedades generales que tienen repercusión sobre la salud visual, como la diabetes. Estos problemas visuales pueden disminuir seriamente nuestra independencia, y se vuelven más frecuentes a partir de los 55 años y tienen una mayor incidencia en los mayores de 65 años.

La visión se presenta cuando la luz es procesada por el ojo, transmitida por el nervio óptico e interpretada por el cerebro. La luz atraviesa la superficie transparente del ojo, llamada córnea a través de una apertura: la pupila; hacia el interior del ojo la pupila se autorregula para controlar la cantidad de luz que entra al ojo. La parte de color, el iris, es el músculo esfínter que controla el tamaño de la pupila. Después de que la luz atraviesa la pupila, llega al cristalino, el cual la enfoca sobre la retina, la pantalla sobre la que se forman las imágenes en la parte posterior del ojo, convirtiendo la energía luminosa en un impulso nervioso que es transportado por el nervio óptico al cerebro e interpretado allí.

Con la edad adulta es frecuente que nuestra vista vaya perdiendo facultades.

Es por ello que se aconseja a cualquier persona una revisión ocular una vez al año para detectar cualquier anomalía del sistema visual y prescribir su tratamiento específico.

Los problemas de visión más frecuentes relacionados con la edad son: presbicia, cataratas, degeneración macular asociada a la edad, desprendimiento de retina, glaucoma, y ojo seco... Entre las complicaciones derivadas de problemas de salud general las más frecuentes y también las más graves son las referidas a la retina y al nervio óptico por culpa de la hipertensión arterial, problemas circulatorios o de riesgo y sobre todo por la diabetes.

Todas las estructuras del ojo cambian con la edad. Desde el sistema lacrimal, encargado de lubricar al ojo, cuya disfunción paulatina produce los conocidos y molestos síntomas asociados al ojo seco, picor, escozor, sensación de cuerpo extraño... la córnea se vuelve menos sensible, de modo que las lesiones pueden pasar inadvertidas. Hacia los 60

años de edad, las pupilas disminuyen a aproximadamente a un tercio del tamaño que tenían a los 20 años de edad, reaccionando además más lentamente en respuesta a la oscuridad o a la luz brillante lo cual nos provoca una mayor sensibilidad a la luz del sol y menos resistencia a los deslumbramientos. Muchas personas de edad avanzada descubren que aunque su visión es bastante buena para conducir durante el día, deben renunciar a realizar esta actividad durante la noche, debido a problemas con el resplandor, la luz brillante y la oscuridad.

El cristalino se vuelve amarillento, menos flexible y ligeramente opaco además de que pueden aparecer las ya conocidas cataratas, que pueden ser de diversos tipos, teniendo cada una un pronóstico y provocando además diferentes cambios visuales según su tipo.

Entre estos beneficios, podemos distinguir que el trato profesionalizado, el apoyo psicosocial y familiar, la convivencia y las relaciones con el entorno... son los ejes fundamentales para alcanzar la satisfacción de los usuarios y que los requisitos que contemplan estas normas no sólo consideran a los usuarios y a la propia empresa gestora de la residencia sino también a los familiares y los servicios de salud.

Además, es fácil establecer algunas de las ventajas que supone la implantación y certificación bajo estas normas UNE para cada una de las empresas gestoras de los centros.

En primer lugar, se facilita el cumplimiento de la legislación vigente asociada a la prestación de los servicios.

En segundo lugar, se consigue una gestión más eficiente, segura y profesional, asegurando la evaluación y seguimiento permanentes de la calidad del servicio prestado.

Y, en tercer lugar, la certificación del centro residencial supone un reconocimiento y una diferenciación fehaciente frente a empresas que no dispongan de esta certificación, cualificación muy interesante para conseguir que usuarios y familias centren su interés en la oferta de nuestro centro.

Actualmente, cada vez hay más centros certificados, empresas que han apostado, desde el año 2008 cuando entró en vigor esta familia de normas UNE, por una inversión en la mejora continua, en la calidad, y que, año a año, están ya recogiendo sus frutos. Empresas que ya son capaces de garantizar a los usuarios y a sus familias un servicio de calidad.



centro residencial
SAN NICOLAS



Estudiamos su caso de forma personalizada.

Nuestro objetivo... Su bienestar.

Venga a visitarnos



centro residencial
SAN NICOLAS

Camino del Río, s/n - 24420 FABERO

Teléfono 987 55 13 75

info@fundacionayalde.com

www.fundacionayalde.com



centro residencial **SAN NICOLAS**

INFORMACIÓN Y RESERVAS
TL.: 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 de Verano en el Centro Residencial San Nicolás - Fabero



Visita de los chicos de la Asociación Juvenil Sámara de Burjassot, Valencia



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. 987411753 MOVIL: 675095539



Fiesta de Verano en el Centro Residencial San Nicolás - Fabero



Fiesta de Verano en La Residencia El Robledal - Matachana



*Tomamos los pinchos
al aire libre en una
espléndida tarde de verano,
nos divertimos mucho...*



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



“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



Dientes sanos, consejo de higiene para niños

Sin lugar a duda, la salud de los niños es una de las mayores prioridades de los padres; aunque no lo parezca, el cuidado temprano, puede prevenir la aparición de múltiples problemas en el futuro.

Por eso es importante que mantengan una higiene desde los primeros días de vida. Los padres deben limpiar diariamente las encías del bebé con gasas húmedas, en agua tibia para evitar las bacterias en el primer momento que aparecen los primeros dientes de leche del bebé; es importante tomar medidas higiénicas para tener unos dientes sanos toda la vida, para prevenir las caries.

Importancia de los dientes de leche

Si el niño presenta caries es un diente temporal (de leche), el riesgo de que el diente definitivo resulte infectado aumenta, por eso es importante transmitir a los niños una rutina de higiene bucal para que cuando tengan la edad suficiente lo puedan hacer por su cuenta, ya han adquirido los hábitos de higiene bucal necesario.

Los productos de higiene bucal en cada etapa consisten en un cepillo dental para bebés, con un cabezal pequeño y cerdas



muy blandas, hasta los 2 años. El cepillado se hará sin pasta dentífrica; más adelante se utilizará una pasta dental con concentración mínima de flúor, y una porción pequeña (del tamaño del dedo meñique del niño). Debe cepillar el interior de los dientes, la zona externa y la superficie de la mordida, que es donde primero se desarrollan las caries.

7 Consejos para salvaguardar la salud bucal dental de los niños

1º Cepillarse los dientes al levantarse, después de comer y antes de ir a la cama.

A veces los niños se saltan el cepillado de la noche porque tienen mucho sueño., pero es el más importante porque las bacterias que

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



se alojan en la boca actúan especialmente por la noche.

2° Evitar alimentos con exceso de azúcares como chuches, helados, caramelos, refrescos y zumo envasado, etc. El azúcar de estos alimentos deteriora el esmalte y favorecen las caries; es importante cepillarse después de consumir estos alimentos.

3° Visitar periódicamente al dentista. Las revisiones deberían ser cada 6 meses para controlar la posición de los dientes, la caída de los dientes de leche y la erupción de los definitivos. Es importante aplicar selladores para minimizar la aparición de caries.

4° Ayudar con el cepillado a partir de los 7 u 8 años los niños son capaces de cepillarse correctamente, limpiando todas las caras de los dientes; mientras tanto, hay que ayudarles para llegar a donde ellos no llegan especialmente en las muelas.

5° Utilizar pasta y colutorio específico para niños. No deben utilizar productos para mayores.

6° Beber agua para evitar la sequedad bucal. La saliva nos ayuda a limpiar los dientes, por eso es importante beber agua para aumentar la producción de saliva.

7° Una dieta sana. Es el aliado ideal, consumir alimentos que fortalezcan los dientes; principalmente lácteos, verduras y frutas.

Asegúrese de que el niño consuma sal adicionada con flúor, en caso de vivir en una zona que no contengan grandes



cantidades de flúor de manera natural el consumo de agua. También podemos dar flúor en pastilla o de forma tópica en la consulta de la dentista.

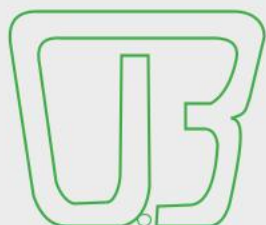
Hábitos que debemos evitar

1- Endulzar el chupete (miel, azúcar...) produce caries muy graves en los dientes de leche.

2- Darle biberones de leche o de otra bebida dulce para dormir.

3- Chuparse los dedos, ese hábito debemos de quitarlos antes de los 2 años de edad.

Es importante que el cepillo se renueve cada 3/4 meses y cambiarlo si el niño ha superado alguna enfermedad (gripe, catarro). Si este está contaminado, puede llegar a producir problemas gastrointestinales, cardiovasculares, respiratorios e incluso renales.



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**

POR ROGELIO MELÉNDEZ TERCERO
GEÓLOGO Y MIEMBRO DE DIVERSAS
ASOCIACIONES DEDICADAS A LA DIVULGACIÓN
DEL CONOCIMIENTO CIENTÍFICO

El Sol sigue marcando el paso del tiempo

A pesar de los enormes cambios en la forma de vida, el Sol con su movimiento por el firmamento sigue siendo la referencia para medir el paso del tiempo. Hasta hace algunas décadas en el campo para la realización de las diversas faenas agrícolas o para el pastoreo de los ganados, era el Sol el referente. Los labradores y los pastores con sólo observar “a que altura estaba el Sol” sabían (con precisión que consideraban suficiente), el tiempo del que disponían para realizar los trabajos cotidianos.

Cuando se pretendía afinar un poco más se acudía a los relojes de sol que se han usado desde la época de los antiguos egipcios y romanos. No obstante la hora (hora oficial) que utilizamos de modo cotidiano y que nos dan nuestros relojes de pulsera o nuestros teléfonos móviles es decir la hora oficial; no coincide en general con la que con toda razón se ha de llamar hora solar verdadera. Esta es una de las razones por la que los relojes de sol han ido cayendo poco a poco en el olvido. Se da por hecho y así es en general que la hora que facilita un reloj de sol no es la que realmente necesitamos conocer,.....pero esto no es rigurosamente cierto. Hay al

menos una excepción. Por lo que respecta a la fecha es mucho más cómodo mirar el calendario que fijarse en la traza de las sombras para saber en que día estamos; pero en cualquier caso la traza del Sol por el firmamento sirve también para señalar la fecha con bastante precisión.

El Parque Solar Didactico

Corría el año 1992 cuando por circunstancias que no vienen al caso explicar, se me ocurrió la idea de hacer un reloj de sol que además señalase también la fecha y que lo hiciese tomando como referencia el movimiento (día tras día y hora tras hora) del Sol que nos ilumina. Lo lógico hubiese sido acudir a alguno de los muchos libros que había y hay publicados al respecto, pero fui un poco “a ciegas” fiándome de mi intuición. Yo estudié geología y por ello mis conocimientos sobre relojes y calendarios solares en el año 1992, eran muy limitados. Poco a poco no obstante empecé a estudiar e investigar el movimiento de las sombras para ver en que medida y con que precisión, sirven para señalar la fecha y la hora.

La primera sorpresa llegó cuando me enteré de que la hora que señalan los





relojes de sol no es la hora oficial,....pero que pese a ello este reloj que yo estaba entonces estudiando es la excepción, pues se diseñó para que señalase siempre hora oficial. Esta circunstancia se ha comprobado infinidad de veces en los parques solares de Castropodame y Bembibre. La segunda sorpresa, fue comprobar que dado el enorme volumen de cálculos que era preciso realizar resultaba absolutamente necesario acudir al empleo de los por aquella época, "modernísimos" ordenadores. Yo no tenía entonces ordenador y a golpe de calculadora de bolsillo, iba pacientemente día tras día haciendo más y más cálculos. La tercera sorpresa fue comprobar que además de la fecha y la hora, había otra gran cantidad de conceptos que se reflejaban en el reloj-calendario solar que estaba diseñando y analizando. Hablar simplemente de un reloj-calendario solar no es lo mas adecuado y por ello yo prefiero llamarle parque solar didáctico, porque esencialmente es un parque o un jardín en el que se pretende enseñar matemáticas, astronomía y ciencias afines.

En los años finales del pasado siglo XX, ya me di cuenta que este parque solar didáctico era algo singular incluso a nivel mundial. Esto lo pude comprobar tras entrar en contacto con otros investigadores y estudiosos de estos temas repartidos por diversas partes de España y de otros países. Las redes sociales e Internet ya hace años que

permiten la comunicación con cualquier otra parte del Mundo.

También a finales del pasado siglo XX el Ministerio de Cultura del Gobierno de España, me concedió una subvención de 6.000 euros (eran entonces un millón de pesetas) por las labores de investigación de este tema. En las Jornadas Estatales de Astronomía celebradas en León en el año 2.000, fui invitado por la Asociación Leonesa de Astronomía a pronunciar una conferencia sobre este tema y en otros varios foros de divulgación del conocimiento científico (Universidad de León) he tenido ocasión de hablar de este asunto.

Haciendo balance

Pasaron los días, los meses,... y los años; muchos años, en los que he invertido una espantosa cantidad de horas y días en estudiar, medir, calcular, hacer planos, llevar a cabo trabajos de topografía, publicar artículos, hacer gestiones, dirigir labores de construcción,... y llega el momento de hacer un balance general; balance que (en mi opinión) y al menos en lo personal es más bien negativo. Sería positivo si la aceptación social de este tipo de obras hubiese sido muy superior a lo que hasta ahora ha sido, pero las cosas son como son y no como nos gustaría que fuesen.

El conocimiento científico del ciudadano corriente va poco a poco aumentando, pero aún así hay muchos conceptos, como por ejemplo la ecuación del tiempo, la declinación solar, las analemas, el ángulo horario,....

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

CONSTRUCTORA EN EDIFICACIÓN, REFORMAS Y OBRA CIVIL

y otros varios que resultan totalmente extraños para la sociedad en general. Este es un lastre que en el caso de estos parques solares didácticos ha resultado hasta ahora imposible de superar. Este ha sido el motivo del fracaso desde mi punto de vista. Hasta la fecha sólo he logrado diseñar dos de estos parques solares didácticos, (uno en Castropodame y otro en Bembibre) y en condiciones de precariedad extrema y con un desarrollo reducido a su mínima expresión. Ambos se hicieron en los años finales del pasado siglo XX gracias no sólo a mi trabajo personal; si no también a la colaboración de algunas entidades locales; esencialmente la Junta Vecinal de Castropodame y el Ayuntamiento de Bembibre. Incluso la escuela Taller de Bembibre, en su momento colaboró en las obras de Castropodame. Yo siempre quise hacer algo mucho más espectacular,...pero pese a todos los enormes esfuerzos realizados por mi parte, ha resultado imposible.

Sin duda alguna el de Bembibre ha sido el más interesante y el que desde el punto de vista técnico era, (ahora está abandonado) el más perfecto. Mediante líneas hechas con flores y plantas (centenares de plantas) colocadas en agujeros realizados en una plataforma de hormigón, se señalaba la fecha y la hora, aprovechando el movimiento de la sombra de un objeto colocado a una altura de tres metros sobre el suelo. Las líneas de flores (analemas), correspondían a horas en puntos a fracciones de media hora, de un cuarto de hora e incluso en algunos casos de sólo cinco minutos. El margen de indeterminación era como máximo de un minuto,...pero aunque se hizo hace 20 años casi siempre ha estado mal cuidado. La imagen que adjunto corresponde a una de las cortísimas épocas en las que si estuvo bien atendido. En Castropodame ha ocurrido desde los años finales del pasado siglo XX, algo parecido. No obstante tanto en un caso como en el otro, hay indicios de que las cosas pueden cambiar en breve.

Este tipo de obras se diseñaron con la

esperanza de que sirviesen como atractivo turístico en cualquier población, tanto pequeña como grande. También para divulgar el conocimiento de la astronomía y las matemáticas. En mi opinión, no se han logrado tales objetivos,...al menos hasta ahora. Yo atribuyo el fracaso al hecho de que se trata de obras anticipadas a su tiempo. Quizá deberían hacerse en los años finales del presente siglo XXI y no en el pasado siglo XX; pero claro en los años finales del siglo XXI va a ser difícil que yo los pueda hacer. Nací en el año 1956 así pues,...

Ahora estoy inmerso en una auténtica carrera "contra-reloj". Son paradojas de la vida. Cada día que pasa voy envejeciendo (como cualquier persona) y mis capacidades físicas e intelectuales van mermando. Empiezo a pensar que el día en que el nivel de conocimientos medios de la sociedad sea el suficiente para que estos parques solares didácticos tengan aceptación; yo ya no estaré en condiciones ni físicas ni mentales para hacer una obra de este tipo. Me temo que sea una carrera inútil,...pero hay que seguir.

A medida que vamos envejeciendo tendemos a hacer balance de lo que ha sido nuestra vida. Por lo que a mi respecta y en lo referente a este tema de los parques solares didácticos, tengo que reconocer, no sin gran pesar; que para mí los años de estudio e investigación del asunto han sido en buena medida tiempo perdido, al menos hasta ahora. Hubiera sido mejor haber dedicado toda la enorme cantidad de horas, días, meses y años de trabajo en otros menesteres. Espero no obstante (he publicado muchos datos sobre este tema); que para la sociedad en general si sirvan las enseñanzas vertidas en los parques solares didácticos. Por otra parte y aunque cada vez queda menos tiempo; aún sigo con mi afán de llevar a cabo donde pueda esta obra con unas características espectaculares, como llevo pensando desde hace varias décadas.

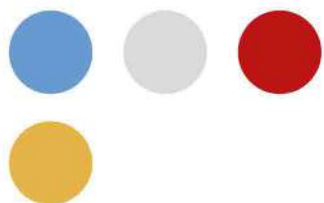
Bembibre, 6 de junio de 2018

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



Se adapta a
tus necesidades
sin que nadie lo vea



Diseño cómodo,
moderno y discreto

