

ARTE BIER

ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

Primavera 2018 - nº 30



Revista Trimestral dedicada al mundo de la Dependencia



“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

Consejo Editorial

ARTEBIE

Asociación de Residencias de
la Tercera Edad del Bierzo

Consejo de Redacción

Camilo Merayo Feliz
Luis Díaz Rodríguez
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

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
Con el verano... llegan las picaduras	6-7
Por un objetivo común	8
Las infecciones de la boca generan grandes problemas de salud general.	9
El Tabaco y tus ojos	10
Centro Residencial San Nicolás	11-13
Actividades en nuestras Residencias	14
Los pensamientos de Mino	15
Sirope de Arce	16-17
Zapatos Nuevos	18-21
El herbolario	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

La nueva ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, Carmen Montón ha comenzado su mandato planteando, entre otros grandes objetivos, uno prioritario: la mejora de la atención a la dependencia.

Parece claro que sea así, toda vez que el Observatorio de la Dependencia indica que hay casi un millón de atendidos en nuestro país y más de 360.000 personas están en lista de espera.

Aunque la gestión de la dependencia es competencia de las Comunidades Autónomas, el hecho de que el gobierno de la nación mantenga entre sus prioridades la atención a los dependientes no sólo es procedente sino que es imprescindible. De este modo, sería bueno que, aprovechando el cambio de gobierno, se potenciasen los recursos para el sistema mejorando los procedimientos, aumentando las cuantías y, sobre todo, equilibrando de una manera más eficaz la asistencia en lugares, como Castilla y León en los que la dispersión y la ruralidad hacen necesario un mayor esfuerzo público.

Castilla y León continúa apareciendo en las estadísticas como la Comunidad Autónoma que mejor gestiona la atención a los dependientes. Algo que debe congratularnos a todos pero que no debe ocultar los defectos y carencias del sistema. Las dudas que la aplicación del Decreto autonómico de 2017 para los centros de atención a personas mayores ha suscitado y el anuncio de nuevas impugnaciones del mismo suponen una inseguridad para los Centros que debe ser eliminada con certezas, sobre todo en el desarrollo de la normativa en cuanto a obligaciones estructurales y funcionales de nuestras instalaciones así como las relativas al personal de atención directa.

Todo ello redundará en una mejora de la calidad asistencial, algo que desde Artebier siempre estaremos fomentando.

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



Con el verano... llegan las picaduras

Llega el verano y el sol y las altas temperaturas además de para disfrutar al aire libre, también hacen que nos piquen mosquitos y otros insectos con más probabilidad.

En el campo o en la playa, en cualquier lugar estamos expuestos a estas incómodas picaduras. No suelen ser graves excepto en personas alérgicas, pero de no curarlas bien se pueden complicar.

Como en la mayoría de las situaciones, lo más efectivo es la prevención; intentar evitar que nos piquen. Para ello existen multitud de repelentes de insectos que se pueden usar de forma segura y su eficacia está demostrada.

Los repelentes de insectos, según su composición, también son eficaces para evitar las picaduras de pulgas o chinches, incluso de mosquitos tropicales. Los encontraremos en forma de spray para aplicar directamente sobre la piel o la ropa, cremas, o más novedosos son los parches o las pulseras. Los parches y las pulseras irradian la sustancia repelente creando un "escudo" de protección a su alrededor, por lo que si se llevan en el cuerpo protegen



a cada persona y si se ponen cerca de una mesa o de una cama protegen ese espacio. Conviene tener en cuenta que no es recomendable comer al aire libre ni vestir con colores llamativos por que atraen a los insectos.

En bebés y niños menores de dos años hay que tener la precaución de preguntar al farmacéutico sobre el producto que debemos utilizar, ya que alguno demasiado fuerte puede ser irritante. Por contra si viajamos a destinos tropicales hay que elegir los destinados a este fin, normalmente más potentes.

El repelente de insectos hay que aplicarlo varias veces al día, sobre todo cuando

santalucía
SEGUROS

Para tenerlo todo arreglado

-Seguro de decesos-

HÉCTOR BARREDO GARCÍA

Calle Ave María, 12 - 24402 Ponferrada (León)
Teléfono 620 75 44 65

MÁS DE **50.000** personas
HAN **LEÍDO**
NUESTRA **REVISTA**
PUBLICITE SU
EMPRESA



INFÓRMESE
EN EL

TFN.: 987 40 96 88



durante el día se moja el cuerpo, al bañarse o simplemente por el sudor.

Pero si aun así nos ha picado algún insecto, cuanto antes actuemos, mejor, menor será la reacción alérgica que produce la picadura. No todas las personas reaccionan igual frente a una picadura, las más sensibles desarrollarán una reacción mayor que las menos sensibles, llegando a ser en algunos casos reacciones realmente graves, teniendo incluso que llevar una pauta de vacunación para evitar consecuencias fatales.

Pero como norma general lo primero que debemos hacer es lavar la zona con agua y jabón y aplicar un producto que neutralice la posible reacción, de amoníaco, caléndula y/o otros componentes naturales refrescantes. Si aun así notamos que la zona se enrojece, se calienta y se inflama

existen en la farmacia cremas con antihistamínico que ayudarán a que se revierta esta situación y las molestias desaparezcan. Y en el caso de que no haya mejoría, el médico nos recetará el tratamiento que debemos seguir; habitualmente un corticoide tópico que se puede acompañar de un antihistamínico o corticoide vía oral, y en caso de infección de la picadura un antibiótico.

Es importante recordar que no conviene que en la zona de las picaduras nos de directamente el sol, debemos protegerla o con ropa o con una protección solar de factor 50 o más. El farmacéutico te puede indicar el producto que mejor se adapte a tus necesidades en función del lugar que visites y tus hábitos. No olvides que prevenir muchas veces es curar...y ayuda a disfrutar del tan merecido verano!



**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

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



Por un objetivo común

Aquellos que a lo largo de estos años han leído mis artículos, habrán comprobado mi insistencia en priorizar el bienestar de nuestros mayores, por encima del resto de cosas. A veces para ello con mas medicamentos, otras quitándolos. En ocasiones con mas interconsultas y otras tratando de evitarlas valorando las circunstancias de cada paciente. Entiendo, que el resto de compañeros que se dedican a tratar a nuestros ancianos en los diferentes geriátricos del área buscan lo mismo o similar. Todo ello lógicamente, sin quedar exentos de cometer errores.



Por todo esto, cada vez entiendo menos las reiteradas críticas que obtenemos por parte de compañeros de los centros de especializadas (bien desde las consultas o de urgencias)... deben darse cuenta que al igual que ellos...tenemos la misma licenciatura, y también una especialidad...

unos serán traumas, urólogos, internistas, etc... pero nosotros también tenemos la nuestra...y habitualmente si solicitamos una consulta es para obtener una ayuda, por el bien del paciente, de algo que se nos escapa.

Considero, que entre todos, deberíamos poner más énfasis en mejorar al mayor de turno, aumentando la cooperación...y con ello quizás disminuir los continuos traslados de los mayores. Tratar de ponerles tratamientos en los centros sin ingresar en el hospital. Tratar de que cuando vayan a la consulta, remitir un informe con los nuevos tratamientos y/o pruebas a realizar...

Es importante que las familias que los acompañan pregunten y se informen o demanden esa información a la que me refiero, para entre todos buscar la mejor solución para su familiar...que en definitiva es de lo que se trata, y no quedarse solo con el comentario negativo hacia nosotros o el personal de enfermería....que en definitiva somos los que estamos en el día a día con los mayores y los conocemos...y como ya dije antes buscamos lo mejor para ellos.

En definitiva, marcarnos un objetivo común, sin perder el tiempo en dimes y diretes, con tal de mejorar la situación de nuestros "abueletes".



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



FACTORIA

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. 987411753 MOVIL: 675095539



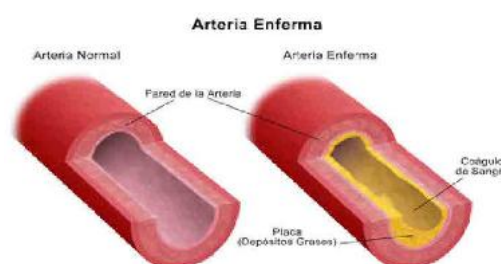
Las infecciones de la boca generan grandes problemas de salud general.

Acude a tu cita de revisión con el dentista y este te recomienda que tiene que empastar una muela que tiene caries; lo primero que piensa es que no te duele, y que puede esperar un poco, pero al final ese poco se convierte en tres, seis y hasta un año. Y desgraciadamente cuando ha pasado ese tiempo y uno se ha olvidado de esa caries pequeña insignificante, se rompe la muela y si no tiene suerte empieza la sensibilidad o dolor de muela. El especialista te comenta que hay que hacer una endodoncia (``matar el nervio''), y pensando que la caries no es muy grande y se puede reconstruir con un empaste, de lo con-



trario, deberá ponerte una corona. Cuando la caries afecta al nervio se desarrolla un foco de infección que es la puerta de entrada al resto de tu organismo. El nervio de tu muela está compuesto por capilares sanguíneos, y por lo tanto, conectados al torrente circulatorio de tu cuerpo. Por esta ``puerta de entrada'' todas las bacterias de la caries y de la flora bacteriana de tu boca, pueden llegar a todos los órganos de tu cuerpo y generar problemas serios como: patología cardíaca y pulmonar, estas bacterias que penetran el torrente sanguíneo desde la boca pueden provocar endocarditis bacteriana, arteriosclerosis...

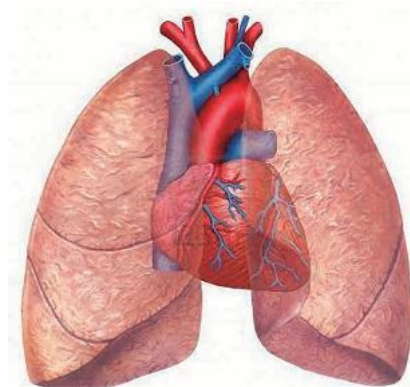
La endocarditis bacteriana es una inflamación de la estructura interna del corazón. La endocarditis se presenta cuando las bacterias que están circulando por el torrente sanguíneo se albergan en una válvula del corazón. Si esta patología no se trata a tiempo la endocar-



ditis destruye la válvula del corazón, llevando al paciente a un cuadro de insuficiencia aguda y severa. Esta patología puede traer otra patología tales como embolia pulmonar, etc.

La arteriosclerosis es un endurecimiento de las arterias. Estas pierden su elasticidad, se vuelven más gruesas y rígidas y reducen la circulación, generando problemas cardiovasculares.

Accidente cerebro vascular: esto sucede cuando el flujo de la sangre a una parte del cerebro se detiene. Algunas veces se denomina ``ataque cerebral''. Si el flujo sanguíneo se detiene por más de pocos segundos, el cerebro no puede recibir nutrientes y oxígeno. Las células cerebrales pueden morir lo que causa, por unos pocos segundos un daño irreversible.



Estas son unas de las múltiples complicaciones que pueden desencadenar el tener una mala salud bucal, por eso desde la Clínica Virgen de Fátima recomendamos que visiten a su dentista por lo menos una vez al año.

El Tabaco y tus ojos

En esta ocasión queremos hablarte de cómo afecta a esos preciosos ojos con los que contemplas el mundo. Por que como al resto del cuerpo el tabaco también afecta nuestra visión, pudiendo incluso ayudar a la perdida de la misma.

Al inhalar el humo del cigarro cientos de sustancias toxicas pasan, atreves de los pulmones, al torrente sanguíneo. Y la sangre las reparte por todas los órganos de nuestro cuerpo incluyendo los ojos.

¿Como afecta el tabaco a nuestros ojos?.

Dos son las enfermedades que se ven más favorecidas por la acción de fumar: Las cataratas y La degeneración macular asociada a la edad.



Las cataratas:

Opacidad de la lente natural (o cristalino) del ojo, que se encuentra detrás del iris y la pupila. Las cataratas son la causa más común de pérdida de visión en personas mayores de 40 años y es la causa principal de ceguera en el mundo."

Un fumador tiene un 40% más de posibilidades de sufrir cataratas tempranas que otra persona. Esto es debido a que el torrente sanguíneo transporta elementos

químicos que empeoran la irrigación del globo ocular, lo que causa una degeneración del cristalino.

La única solución es la operación

Degeneración macular asociada a la edad:

"problema visual que produce la pérdida de visión central y puede resultar en ceguera"

Un fumador tiene el doble de posibilidades de Contraer DMAE que otra persona y a diferencia de la catarata no tiene tratamiento, la única posibilidad es la prevención y cuando aparece intentar retrasar el avance lo máximo posible. La única forma que se conoce hasta ahora es el mantener unos hábitos de vida saludable y uno de los más efectivos es no fumar.

Otras consecuencias del Tabaquismo:

-Ojos amarillos: provocado por el humo del tabaco sobre el cristalino, ya que el humo daña los

elementos del ojo que se encarga de mantener su transparencia. Por otro lado, los ojos amarillos pueden ser indicadores de una afección mas grave, a su vez consecuencia del tabaquismo, como problemas de páncreas, hígado o incluso cáncer.

-Bolsas en los ojos: La nicotina que se libera en el organismo de los fumadores durante la noche hace que su calidad de sueño sea peor, por lo que aparecen esas bolsas tan características.



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

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.

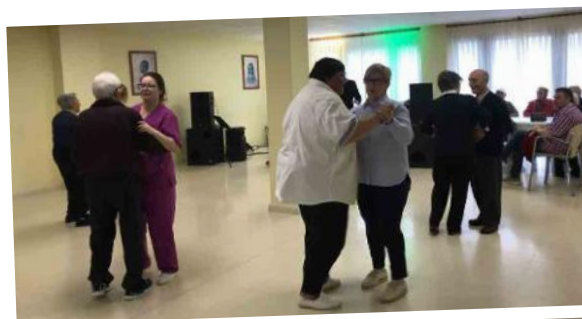
La certificación en la norma UNE 158101 certifica que nuestro centro ha establecido un modelo de gestión basado en la gestión por procesos y en el compromiso del centro con la mejora continua. Así mismo, certifica que se asegura el control y la gestión de todas las actividades necesarias para la prestación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

Jornada de Convivencia en el Centro Residencial San Nicolás - Fabero



Felicidades Elena

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

¡España y Europa!

Marce nació en el lugar más hermoso del mundo, que es España.

A mi querida España la llevo en mi alma, por muchas cosas hermosas que tiene como sus paisajes, su gastronomía, su arte....

Y aunque España pertenece a Europa ella tiene su propia personalidad y es admirada por muchos.

Yo primero soy español y luego europeo ya que mi continente es de los mejores que hay en el mundo, por su buena gente que se ayuda cuando se necesitan.

Yo no entiendo mucho de eso, pero si entiendo que en la vida hay que estar unidos con todas las naciones del mundo y ayudarnos unos a otros para que todo vaya bien.

Ya por última, os pido disculpas por los errores que cometa en este artículo.

Recibid un cordial saludo de este español y europeo.



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

POR CAMILO MERAYO FELIZ
INGENIERO TÉCNICO INDUSTRIAL
MASTER EN EDUCACIÓN AMBIENTAL

Sirope de Arce (Maple Syrup)

En Norte América, desde tiempos ancestrales y mucho antes de la llegada de los europeos a esas tierras, las tribus nativas de Canadá y Estados Unidos ya habían descubierto como recolectar la savia de los arces y también como convertirla en jarabe.

Me cuenta un viejo amigo Canadiense, que existe una leyenda de una ardilla que trepó a lo alto del tronco de un árbol, mordió una rama y comenzó a beber el líquido que fluía. Un nativo que estaba cerca del árbol la vio, no entendía porque bebía la savia del árbol en vez de beber el agua fresca de un manantial que fluía cerca de allí. El nativo, hizo lo mismo que la ardilla y trepó al árbol, con su cuchillo hizo una incisión en el árbol y la probó. Con gran sorpresa para él, y sin saberlo, acababa de descubrir una cura para algo que sufrían en los largos inviernos cuando no tenían forma de recolectar ningún tipo de fruta fresca, el escorbuto.

Pero ¿Qué es el jarabe de arce? Es un líquido espeso que se extrae de la savia del arce., Se consigue hirviendo la savia hasta conseguir que se evapore el agua que esta contiene, para reducirla a jarabe, pero de esto hablaremos más adelante. Primero nos vamos a centrar en el propio árbol, el arce. Debemos mencionar lo emblemático que es este árbol en Canadá, de hecho, el emblema de la bandera nacional Canadiense, es una hoja de arce.(the maple leaf)

Este árbol, se encuentra mayoritariamente en el este de Canadá y noroeste de Estados Unidos, pero también se encuentran, en menor medida, ejemplares en otras partes de Canadá, como en el Yukón, que se encuentra en el extremo opuesto de ese gran país. Pero el grueso del artífice de esta exquisitez, se encuentra, como decíamos, en el este de Norte América.

Los arces, en su mayoría pueden ser utilizados para extraerles la savia, pero los más indicados son el arce azucarero (*Acer Saccharum*) y el arce negro (*Acer Nigrum*). Los ejemplares con mayor copa y con ramas que cuelgan hacia el suelo producen más cantidad de savia. Para conseguir el sangrado de la savia, los árboles se taladran con una barrena a una profundidad en el tronco de no más de cinco centímetros de profundidad y a una altura de un metro y medio más o menos del suelo. Es importante mencionar que los arboles con un diámetro entre veinticinco y cincuenta centímetros no se les debe hacer más de una incisión, a los ejemplares de entre cincuenta y sesenta y cinco centímetros se les puede hacer dos incisiones, y cuando el árbol tiene más de sesenta y cinco centímetros se les puede hacer hasta tres incisiones, pero nunca superar las tres perforaciones por árbol. Cuando se taladra, hay que tener en cuenta la distancia entre otros taladros antiguos, que nunca debe ser inferior a quince centímetros. Se debe de hacer la perforación en un ángulo que ascienda levemente, de modo que la savia pueda fluir con facilidad. Al completarse el orificio, se debe colocar la espita que será por donde fluya la sabia (a tipo de grifo). Una vez colocada la espita, la savia se canaliza para su recogida, en tiempos pasados , esta recolección se hacía en cubetas de madera de arce y selladas con savia de pino, pero en la actualidad ya se realizan, por regla general, a través de tuberías interconectadas entre sí. Es importante no desatender el flujo de la savia, de lo contrario, esta podría cortarse y seria inservible , en este sentido es un poco como la leche, particularmente en días cálidos.

El procedimiento para llegar de savia a miel, jarabe o sirope (syrup, en inglés) términos con los que se conoce popularmente



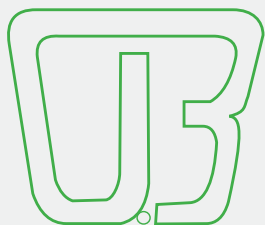
este producto, es como decimos, relativamente sencillo, pero delicado a la vez.

Lo más recomendable es hervirla lo antes posible para reducir el riesgo de deterioro, si no es posible, se recomienda almacenarla al frío. Para que sea miel de arce, la savia se debe reducir hasta alcanzar una concentración de azúcar de entre 66% y 67%. Esta concentración se puede confirmar tomando la temperatura exacta de la savia al reducirse. Para calibrar la temperatura de hervor, se recomienda medir la temperatura de la savia cruda en el momento preciso del hervor. La exactitud es importante, dado que cualquier variación en el concentrado de azúcar (más o menos del rango 66%-67%) resulta en un producto de peor calidad. Si la concentración se detuviera antes del 66% de concentración, esta sería propensa al deterioro. De la misma manera, si el hervor continuase demasiado tiempo y la concentración sobrepasase el 67%, se formarían cristales dentro del propio jarabe, estropeando la textura deseada. Cuando la temperatura de la savia alcanza los 3.9 °C sobre la temperatura de hervor, la concentración ha logrado transformarse en miel de arce. El siguiente paso es filtrarlo mientras aún está caliente. En otros tiempos, se almacenaba y se dejaba para que las impurezas se precipitasen al fondo del recipiente. Una vez filtrado, se

procede a hervir el producto una segunda vez. La temperatura debe alcanzar los 83°C para finalmente pasar el jarabe al envase de almacenamiento. Este último paso debe realizarse mientras la miel aún está caliente, de este modo, el calor crea un vacío en el envase y la tapa queda sellada a presión.

De todo este proceso que hemos comentado, muy superficialmente, por cierto, se obtiene un producto de los más naturales que existen en Canadá y Estados Unidos, donde su uso es muy común. El sirope es un sustituto muy saludable del azúcar refinado, además contiene una concentración de minerales procedentes de la savia del árbol, magnesio, fósforo, zinc y calcio, entre otros. Al ser extraído de manera natural y no procesado, se puede decir que es un alimento muy saludable.

Pruébenlo, es natural !!



ORTO3

ORTOPEDIA
TÉCNICA-SERVICIO-SALUD

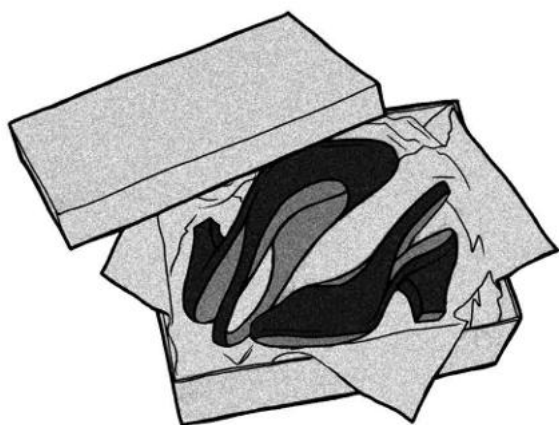
Mariano Andrés, 5 · León · Teléfono **987 27 03 94**
La Fuente, 10 · La Bañeza · Teléfono **987 65 60 47**
Avenida de Asturias, 11-13 · León · Teléfono **987 22 98 45**
Doctor Marañón, 12 · Ponferrada · Teléfono **987 41 97 90**

TEXTO: CONCEPCIÓN BASANTA FERNÁNDEZ.

ILUSTRACIONES: TERESA RICO BASANTA.

Zapatos Nuevos

Se acercaba la fiesta del pueblo, en conmemoración de la Virgen del Carmen, a mediados del mes de Julio. El calor del verano había evaporado los humedales dejados por las nieves y lluvias caídas. Los habitantes de la aldea podían, al fin, disfrutar del espacio exterior. Durante el día, hombres y mujeres se dispersaban por los campos, a caballo, a pie o en carro, portando útiles y herramientas de labranza; otros llevaban las vacas o las ovejas a pastar en los prados próximos. Trabajaban con ahínco labrando -arando, abonando, sembrando- las dispersas parcelas, en primavera y verano. Las tareas se interrumpían a diario para comer y descansar, cuando el sol estaba en su cenit y desde la iglesia tocaban las campanas al ángelus. Normalmente, los agricultores regresaban a sus casas. Pero, en las épocas de más calor, coincidiendo con la recolección, la comida era compartida por la cuadrilla de trabajadores y familiares, en el mismo campo, a la sombra de algún árbol. La bota con el vino de la cosecha circulaba a fin de templar los ánimos, y, tras un breve descanso, se reiniciaban los duros trabajos.



Cebada, centeno y trigo comenzaban a crecer en primavera, en este orden, y, mediado el verano, bien dorados por el sol, se convocaba a la gran familia para iniciar la siega. Las mieses -paja y grano- se transportaban hasta las eras en donde se majaban, trillaban y aventaban para romper esa unión: con el grano se llenaban los sacos de lienzo -especialmente de lino fabricado en el

Bierzo- y se ponían a buen recaudo, en el tiempo más breve posible, a fin de evitar que se mojaran con las imprevistas tormentas; con la paja se hacían grandes medas, en forma de conos bien prensados en la propia era; estas construcciones permitían que el agua resbalara por la parte exterior hacia el suelo, resguardando el interior.

El sudor corría por los rostros de los convocados para realizar estos trabajos. Numerosos artistas han reflejado en sus cuadros el meritorio esfuerzo y la satisfacción que producía en quienes se acercaban a contemplarlos, sopesando los buenos resultados de la cosecha de pan, imprescindible para el sostenimiento de las familias. No todos los años daban grandes alegrías; algunos no alcanzaban, los depósitos almacenados en pajares y paneras, a cubrir las necesidades hasta la siguiente cosecha. Una parte de ésta serviría como simiente para obtener nuevas cosechas; otra, de alimento para la familia y los animales domésticos. La dieta se completaba con alimentos secos o procesados durante la época estival, puesto que, como dice el refrán, "a falta de pan buenas son tortas". Y, en el Bierzo, no faltaban las castañas secas, las berzas (resistentes a las durísimas heladas), pimientos en conserva, enfilados, secados, en tinajas llenas de vinagre y sal, o algún resto de tocino de la matanza para cocer en la pota. Además, la leche de las vacas llegaba a todos los hogares, que pudieran pagarla, a través de un reparto hecho por los propios ganaderos.

En los años de abundancia de cereal las expectativas de recolección eran mayores, por lo que la familia podía acudir a ferias y mercados próximos para poner en venta sus excedentes y, con ese dinero, satisfacer algunas de las necesidades de sus miembros: telas, calzado, herramientas de trabajo y poco más. Una ocasión de esas fue la que le brindó a Ermelinda la oportunidad de estrenar algo para las fiestas del pueblo. Élla ayudaba a sus padres en todas las tareas agrícolas. Ese día, al volver a casa para comer, la llamó desde el escaño de la cocina.



- Padre, ¿qué quiere?.
- Ven, acércate -le dijo- y ella, aunque iba a asearse para la comida, acudió presta.
- Tu madre me ha dicho que te gustaría comprar unos zapatos para las fiestas del Carmen.
- Si, pero le dije que si era posible -respondió-. Puedo arreglarme con las alpargatas nuevas que tengo.

Su padre echó mano al bolsillo del pantalón y, de forma solemne, le entregó un billete para que fuera a Bembibre, el día de mercado, y se comprara un par de zapatos. Ella no se lo podía creer, miraba alternativamente hacia su progenitor y el dinero depositado en su manos. Al fin comprendió que iba en serio la cosa. Dudaba de él porque era muy bromista, sobre todo cuando había ingerido un poco más de vino de la cuenta. Tras darle un abrazo, salió corriendo de su casa para comunicárselo a Otilia, su mejor amiga, y pedirle que la acompañara a elegir aquéllos preciados zapatos. Más tarde, se sumarían a la expedición Bernarda y Nieves.

El mercado se celebraba los jueves y días de Feria. A él acudían gentes de las ocho aldeas que forman el municipio de Bembibre (Arlanza, Labaniego, Losada, Rodanillo, San Esteban, San Román, Santibáñez y Viñales), llevando los excedentes de cosechas y productos de los animales de corral, como huevos frescos (se transportaban en cestas entre virutas de madera o serrín); conejos, pollos y gallinas enjaulados. Las gentes aprovechaban esos días para ir de compras y, de paso, saludarse e intercambiar información acerca de las vidas propias y ajenas; los jóvenes, en edad de prometer para llevar a cabo encuentros, de apariencia fortuita, y entablar relaciones.

De camino hasta el mercado pasaron por las eras de San Román saludando a los que se encontraban a su paso, hasta llegar a la carretera nacional, antigua calzada romana, remozada por la reina Isabel II para facilitar el paso de su séquito hacia Galicia y Babia, en época de vacaciones. Por ella transitaban algunos camiones procedentes de Galicia, en ruta hacia el mercado de abastos de la capital de España, coches de caballos (tartanas) que transportaban viajeros y paquetería desde la estación del ferrocarril hasta los pueblos, gentes a a pie, a caballo, en burra o en carros, cargados con heno y sacos de cereal, desde los molinos de la ribera del Boeza. Sortear estos medios de transporte requería mucha atención, dado que no existía más que un pequeño espacio de tierra en el lateral -o cuneta- en forma de talud para la escorrentía de las aguas.

Llegadas a la villa, antes de entrar en la zapatería, decidieron subir hasta el castillo templario, puesto que disponían de tiempo. Solo quedaba de él una gran explanada, cerrada a poniente por una parte de la muralla. Aquí se celebraban las Ferias en fechas señaladas. Desde esta altura se puede contemplar, aun hoy, la amplia campiña que se extiende hasta el río Boeza. Y, más allá, los Montes de León forman un gran arco hasta unirse, al fondo del Bierzo, con los montes Aquilanos. Las amigas admiraron el hermoso paisaje y el tapiz de huertas bien labradas que se extendía entre el río Boeza y la villa. Después se sentaron sobre la muralla a descansar para hacer algo de tiempo por si llegaba alguno de los jóvenes que ellas conocían.

Pronto surgió el tema de conversación en torno a los zapatos. Otilia había ojeado los figurines de moda de aquel año, en el taller al que acudía para aprender el oficio de modista. Les dijo que

todas las modelos los llevaban abiertos por detrás, dejando a la vista los talones. Y, allí mismo, se pusieron de acuerdo en buscarlos de ese estilo. Ermelinda les contó a las amigas cómo su madre estaba empeñada en acompañarla, pero ella le había pedido, suplicado más bien, que la dejara subir con ellas al mercado. Bernarda le preguntó:

- ¿Por qué dices subir si todo el camino es llano?

- Lo mismo le pregunté yo a mi madre -respondió- y me dijo que es porque las aguas del río bajan desde Bembibre a San Román, no al contrario.

Tras esta breve pausa, descendieron a la plaza del mercado por las escalinatas, construidas tras Ayuntamiento para salvar el desnivel del terreno. Visitaron la zapatería de Venancio que, por entonces, existía en la calle el Escobal, un poco más allá de la churrería de la señora Virginia, en la que entraron para repartirse una rosca humeante de aquel rico manjar. Después se dieron una vuelta por el mercado, mientras comían los churros. Así llegaron hasta la Iglesia, que ocupa el centro de la plaza y, en torno, había pequeños comercios allí instalados: de telas y tejidos, de piensos y útiles de labranza bajo grandes soportales que servían de refugio en caso de lluvia. Ellas apenas conocían esta iglesia, ya que tenían la parroquial de San Román, con un fantástico altar barroco y la recoleta ermita del Cristo a las que acudían con sus familias los domingos y fiestas de guardar.

Al llegar frente a ella, Ermelinda les dijo:

- Hace muchos siglos este edificio fue una sinagoga, o sea un templo judío. Luego fue reconvertido en templo católico.

Las amigas, se quedaron estupefactas, no se lo creían, a lo que ella, casi enfadada, respondió que se lo preguntaran a su hermana Teresa, una gran lectora. Tras esa noticia aumentó el interés de todas por visitarla, pero ya estaba cerrada. Por otra parte, la premura del tiempo las obligaba a no dilatar demasiado la compra. La costumbre era que, poco después del mediodía, se sentaran a comer juntos todos los miembros de la familia. La comida diaria consistía, generalmente, en el caldo de berzas durante el invierno; con fréjoles de la huerta, en los meses de verano, complementado con habichuelas y patatas. El caldo se hacía con la sustancia que dejaba la carne de cerdo y el embutido, hecho por la familia en la matanza, coincidiendo con la época de las fuertes heladas del invierno; se aderezaba con una pócima que consistía en machacado de ajo, sal y un trozo de unto¹ el cual se diluía con

el caldo hirviendo de la olla (la pota). Los mayores bebían vino de la cosecha familiar si había sido abundante, sino agua del pozo familiar o traída de la fuente con botijos, garrafones y calderos. El arroz, el cocido y las carnes frescas de los animales del corral (pollo, gallina, conejo, cordero) se guardaban para los días festivos.



En la zapatería aun se entretuvieron un buen rato probándose diferentes modelos. Ermelinda seguía dudando si comprar los zapatos cerrados, que le servirían también para los días fríos y lluviosos, o seguir la moda y poder lucirlos en las fiestas del Carmen. Al fin, tras mucho dudar, decidió optar por aquéllo que deseaba ardientemente, seguir la moda de los zapatos descalzos. De regreso, iban ya cansadas y sofocadas por el calor del mediodía. Se pararon a beber agua en la fuente de arriba en donde se encontraron con una vecina del barrio, Lucía, que estaba lavando ropa en el lavadero. Al punto llegó su madre que venía a coger agua fresca para la comida. Ermelinda le quiso enseñar los zapatos; de la emoción casi se le caen al suelo. La madre los cogió entre

¹ El unto es una grasa de la parte central del cerdo, amasada con sal y dándole forma de bola para que quede envuelta en sí misma. Se secaba al humo de leña junto con los otros productos de la matanza. Tiene una consistencia parecida a la manteca de cerdo, algo más sólida.



las manos y se quedó un rato silenciosa mirándolos. Luego le dijo:

- No sé si a tu padre le gustarán.
- ¿Por qué? -le preguntó ella alarmada-
- Ya sabes que a él no le gustan mucho las novedades. Y estos sin talón...

Ermelinda se quedó de piedra. No había tenido en cuenta lo que pudiera decir su padre al respecto. Las amigas la tranquilizaron y se despidieron, quedando en reunirse en el puente del río Noceda por la noche, después de la cena, mientras los mayores tomaban el fresco en la puerta de la vivienda. Su madre acabó de llenar el recipiente y juntas marcharon a casa. Al llegar, su padre y su hermano estaban en la bodega trasgando el vino de la cosecha de unas cubas a otras. Su padre dejó lo que estaba haciendo. Se limpió las manos para coger los zapatos, mientras su hija se los mostraba y le preguntaba:

- ¿Te gustan?.

El padre los tuvo entre las manos mirándolos detenidamente hasta que al fin exclamó.

- ¡¡Vaya zapatos que has comprado!! ¡Si están rotos!. Y, al tiempo que esto exclamaba, los lanzaba por el aire con fuerza yendo a parar detrás de las cubas de la bodega.

Todos quedaron sorprendidos. El silencio se hizo muy tenso. A Ermelinda le faltaba la respiración hasta que, por fin, rompió a llorar, y corriendo fue a recogerlos. Su hermano le ayudó a recuperarlos porque uno de ellos había quedado encajado entre la pared de piedra y la cuba. Los apretó contra su pecho y subió a su habitación aun llorando. La madre, que no salía de su asombro, se enzarzó en una fuerte discusión con el

padre. Mientras que éste, con una media sonrisa se burlaba diciendo:

- Bueno. ¿a ver si ahora he sido yo el que ha roto los zapatos?.

- No, lo que has roto es la confianza que ella tenía depositada en tí. Su opinión no la has respetado; es más, la has estampado contra la pared.

La madre, en el fondo, sabía el por qué de este rechazo. El dinero no sobraba, al contrario, era difícil de ganar y, cuando se destinaba a la adquisición de alguna prenda de vestir, debía de cubrir todas las expectativas, no sólo a lo largo del verano, sino de todo el año y más allá, si era posible. El clima berciano era extremado: inviernos muy largos, fríos y con abundantes precipitaciones de agua y nieve que, algunos años se prolongaban con una primavera húmeda. Por el contrario, los veranos eran cortos, y en agosto, frío al rostro, según el refrán popular.

La mesa ya estaba dispuesta para la comida cuando Ermelinda, tras la llamada de su madre, descendió por las escaleras con los ojos enrojecidos, la mirada baja y, sin decir una palabra, se sentó en su lugar habitual. Su padre mantenía la media sonrisa y la observaba. La madre, tras poner en la mesa la pota del caldo, rompió el silencio con un:

- ¡Venga, vamos, a comer!.

- No tengo ganas -dijo Ermelinda-. Y de nuevo rompió a llorar.

- Bueno mujer -dijo su padre-. Te puedes quedar con esos zapatos, aunque el día que llueva tengas que ponerte galochas para no mojarte.

Ante esta sugerencia, todos se echaron a reír al tiempo que degustaban el sabroso caldo de fréjoles preparados por la madre.

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

Ya esta aquí el verano

Aunque con un poco de retraso, ya esta aquí el tan ansiado verano, llegan las vacaciones, la playa, la montaña...y buscamos el sol para que nos cargue de energía, nos proporcione ese bronceado tan deseado y nos veamos todos/as mas guapos/as.

La piel es la principal barrera natural del organismo para protegernos de los agentes nocivos externos. Para darnos cuenta de la importancia que esta tiene cabe destacar que no solo es una envoltura flexible y resistente sino que es el órgano más grande del cuerpo humano y que protege las estructuras y órganos internos, preserva la temperatura y la sensibilidad entre otras funciones.



Por todo esto y mucho mas conviene mirarla y mantenerla en un estado optimo

Para conseguirlo de forma más natural y sana, sin dañar nuestra piel y nuestra salud es muy importante recordar algunos consejos que nos ayudaran.

- Elige el protector solar mas adecuado al tipo de piel que tengas, sobre todo, poniendo atención a lunares y pecas...
- No olvides aplicar la crema solar 20 minutos antes de la exposición al sol, y repetirlo a menudo
- Evita las horas de mayor radiación solar (11:00 a 16:00)
- Toma abundantes líquidos, come ensaladas, zumos etc.
- Cubre tu cabeza con una gorra o sombrero para evitar insolaciones y quemaduras en el cuero cabelludo.

Teniendo en cuenta estos consejos y tomando complementos naturales ricos en beta carotenos y antioxidantes conseguirás además un bonito bronceado ya que contrarrestan los efectos de los radicales libres, previniendo el envejecimiento celular.

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



La cocina de Arcoíria



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

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

*Pioneros en la salud auditiva de los
bercianos*



TU VISIÓN
Natural Audio

LO NATURAL ES OÍR BIEN

**Financiación hasta
36 meses SIN
INTERESES
ÚLTIMA TECNOLOGIA
"AUDIFONOS
RECARGABLES"**

Cita: 987 428 381

Visítenos Huertas del Sacramento,4 Ponferrada

