

ARTE BIER

ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

Invierno 2018 - nº 29



Revista Trimestral dedicada al mundo de la Dependencia

Centro Geriátrico Santa María



Nuestros servicios:

Atención personalizada
Servicios médicos y de enfermería
Terapia ocupacional
Fisioterapia
Podología

Más de 17 años a su servicio.

CENTRO AUTORIZADO


Junta de
Castilla y León
Concejalía de Familia e
igualdad de oportunidades

Residencia De La Tercera Edad

Centro Geriátrico Santa María



REG. SANITARIO:
24-C3-0092

📍 Camino de la laguna, Nº 2
24412 Cabañas Raras (León)
✉ centroger@hotmail.com
Telf.: 987 45 33 64 / 670 51 11 53

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

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
Vegetarianos, Veganos, Flexitarianos... ¿Quien es quien?	6-8
Nos gustan tus ojos ¡Cuidalos!	9-10
Centro Residencial San Nicolás	11-13
Actividades en nuestras Residencias	14
Los pensamientos de Mino	15
La Menopausia ¿Como afecta a la salud dental?	16-17
El deambular de nuestros mayores	18-19
El Calendario Zaragozano	20-21
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

Con el propósito de corregir los desequilibrios de la pirámide de población, el Gobierno de España ha creado el Comisionado para el Reto Demográfico. Fue una petición de las Comunidades Autónomas y, aunque no tiene dotación presupuestaria dirigida a potenciar el desarrollo rural y a atender el resto de prioridades en esta materia, como el envejecimiento o la inmigración, es una iniciativa que merece el aplauso.

Parece obvio que frenar el éxodo rural debería ser atendido como una cuestión estratégica porque afecta no sólo a comarcas como la nuestra sino al país en su conjunto dado que el equilibrio demográfico es un factor indispensable para que cuestiones de largo recorrido como la educación, la sanidad o las pensiones, es decir, nuestro Estado del bienestar, sea sostenible

Por ello, un problema o, mejor, un RETO como éste, sólo puede acometerse desde una planificación coordinada entre todos los actores implicados, tanto de las administraciones como de la sociedad civil. Una buena estrategia y planificación acorto, medio y largo plazo, con especial atención al mundo rural, es indispensable, por lo que todos los esfuerzos y recursos que se destinen a ello, serán bien empleados

Conocemos un dato tremendo: Alrededor de la mitad de los más de 8.000 municipios españoles se encuentran en peligro de desaparición. La exigencia de un Plan que revierta esta situación es urgente y en ello parece que se está ya trabajando desde el Comisionado creado con iniciativas como la extensión de la banda ancha de nueva generación para personas, emprendedores, asociaciones o ayuntamientos con menos de 5.000 habitantes y, sobre todo el Plan Nacional de Territorios Inteligentes (PNTI) que amplía el concepto de ciudad inteligente y lo extiende a los Territorios Rurales Inteligentes cuyo objetivo es impulsar la aplicación de las tecnologías de la información y la comunicación, también las zonas rurales, con el fin de mejorar la eficiencia y la eficacia en la prestación de servicios y su desarrollo económico, social y ambiental.

Buenas noticias dentro de un panorama absolutamente desolador como es el de la nuestra España rural. Esperemos que sea el principio de un futuro mejor para todos

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



Vegetarianos, Veganos, Flexitarianos... ¿Quien es quien?

Hoy en día elegimos la manera de alimentarnos. Ya no es una cuestión de gustos o preferencias, es una filosofía. Hace años era impensable, pero ahora existen alternativas para todos los gustos, creencias e ideologías, con acceso a las materias primas en cualquier supermercado y menús aptos para todos en la mayoría de los restaurantes. No estamos hablando de dietas a seguir cuando uno está enfermo...sino de estilos de vida.

Vamos a explicar a grandes rasgos en qué consisten las opciones más populares;

1- Vegetarianos: Seguramente el más conocido por ser el primer movimiento que se separó de la alimentación omnívora tradicional del ser humano. Los vegetarianos optan por no incluir productos animales en su alimentación: carnes y pescados.

Dentro de este movimiento existen variaciones más estrictas:

- Lacto-ovo vegetarianos: comen huevos y lácteos.
- Lacto-vegetarianos: incorporan lácteos en su dieta vegetal.
- Vegetarianos estrictos que no consumen ni lácteos ni huevos solo vegetales.
- Veganos que no comen nada que proceda de un animal

Es por este motivo por el que puedes encontrarte con vegetarianos que no comen carne ni pescado pero que, en cambio, sí que comen queso o huevo, por ejemplo, y otros que evitan tomar cualquier ingrediente de origen animal, como sería el caso de los veganos que los trataremos en el apartado siguiente.

Cuando una persona decide hacerse vegetariana debe tener claros algunos puntos importantes relacionados con su nutrición para, así, evitar sufrir alguna deficiencia nutricional que pueda hacerla enfermar. Por ello, dentro de una buena dieta vegetariana se deben incluir los

siguientes alimentos:

- Cada comida debe contener al menos un producto **rico en calcio**.
- Deberás tomar cada día **alimentos ricos en vitamina B12** pues es un nutriente que está muy presente en las proteínas animales y es básico para nuestra salud. También existe la posibilidad de tomarlo de forma externa con un comprimido natural preparado en farmacia.
- Los alimentos con **vitamina C** también deben estar presentes cada día en la dieta de una persona vegetariana.
- Deben ser sustituidas las proteínas de origen animal por las de **origen vegetal** como, por ejemplo, la soja para, así, no estar falto de proteínas.

Se oye mucho hablar de los veganos; los **veganos** son personas que no comen ningún tipo de alimento de origen animal, de forma que además de no comer carne ni pescado, también rechazan productos como la leche, los huevos, la mantequilla, la miel, etcétera. Por tanto, la **diferencia entre vegano y vegetariano** radica en que estos evitan no solo comer animales de forma directa (carne o pescado) sino que cualquier alimento que proceda de los animales es totalmente rechazado en su dieta.

Ser vegano y comprar en un supermercado puede resultar una tarea un tanto complicada pues muchos productos que, en principio, son vegetales y aptos para personas veganas pueden contener algunos compuestos de origen animal y cuyos nombres pueden resultarnos un tanto desconocidos. A continuación vamos a detallar algunos compuestos que son de origen animal y que si está especificado en la etiqueta de un producto no podrá ser consumido por una persona con esta alternativa alimentaria:

- Carmín o cochinilla: es un colorante que forma parte habitual de algunos productos



que compramos y que son escarabajos triturados.

- **Goma laca:** es un glaseado que suele estar en caramelos y que proviene también de los escarabajos.
- **Caseína:** en batidos o bebidas puede encontrarse este compuesto que procede de la leche de la vaca, por tanto, no apta para veganos.
- **Suero:** aparece como aditivo en muchos productos y es un lácteo.

Igual que en el caso del vegetarianismo, la opción de ser vegano no es solo un cambio en la dieta sino que es afiliarse a una filosofía de vida en la que se prioriza el respeto por los animales y se opta por una alimentación saludable y repleta de los nutrientes que nos aportan los productos de la tierra (granos, vegetales, fruta, etcétera).

También va vinculada a una voluntad por respetar el medioambiente y proteger la explotación a la que sometemos a nuestros animales, por eso, las personas que son estrictamente veganas no usan tampoco productos como el cuero, la seda ni tampoco usan cosméticos que contengan productos de origen animal pues, como ya hemos dicho, es una concepción diferente de estar y vivir en el mundo, no solo una dieta.

Sin embargo, al contener una dieta tan estricta, se deben tener muy en cuenta los aspectos nutritivos del menú que se siga para evitar caer enfermo o no aportarle al organismo las vitaminas y minerales que necesita

para funcionar correctamente. Lo que más se ve afectado por la falta de productos animales son los siguientes componentes:

- **Hierro:** se encarga de producir glóbulos rojos así que es imprescindible para nuestro cuerpo. Apostar por una dieta rica en hierro es de vital importancia para una persona vegana.
- **Calcio:** es esencial para la salud ósea y la soja o soya es un producto repleto de este mineral por lo que es importante que la introduzcas en tu menú diario.
- **Proteínas:** se encarga de que nuestros órganos estén fuertes y sanos, por tanto, es esencial incluirlas en la dieta. Al no tomarlas en su versión animal puedes optar por las vegetales como la soja, el tofu, el seitán, etcétera.
- **Vitamina D:** es también imprescindible para la salud de nuestros huesos pues esta vitamina favorece la absorción del calcio. Toma alimentos ricos en esta vitamina cada día y conseguirás estar fuerte y sano.
- **Vitamina B12:** produce glóbulos rojos y



**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
tlf y fax | 987 426 612
www.imprentaroan.com

Servicios Sanitarios del Bierzo

*a su servicio un amplio
equipo sanitario multidisciplinar*

*Medicos · Enfermeros
Fisioterapeutas · Terapeutas Ocupacionales*

con amplia experiencia en el sector geriátrico

630 941 261

también ayuda a prevenir afecciones como la anemia. Esta vitamina se encuentra, sobre todo, en pescados y carnes aunque hay cereales y sustitutos cárnicos que también la contiene pero en muy baja proporción. Un suplemento de esta vitamina suele aconsejarse para un vegano.

2- Flexitarianos; es un término medio entre el vegetariano y el omnívoro. Se basa en una alimentación mayoritariamente vegetal en la que se come de manera esporádica carne o pescado si el menú lo requiere y como acompañamiento, no de manera principal.

3- Crudívoros: Comen todo tipo de alimentos pero en crudo. Creen que calentando la comida por encima de los 40°C se pueden destruir las enzimas en los alimentos que pueden ayudar a la digestión y la absorción de alimentos. Ellos piensan que los alimentos cocinados encima de esta temperatura han perdido una cantidad significativa de su valor nutritivo y son dañinos al cuerpo, mientras que los alimentos no cocinados proporcionan enzimas vivas y nutrición apropiada.

Cuando nos referimos a frutas y verduras no hay problema, además se aprovecha mucho más sus cualidades nutritivas, pero cuando hablamos de carne, pescado o lácteos (la leche se toma sin pasteurizar ni homogeneizar) existe una preocupación en cuanto a seguridad alimentaria, ya que hay bacterias y parásitos que no se destruyen si no es con el calor.

Durante la preparación de los alimentos, hay técnicas específicas utilizadas para preparar los alimentos para hacerlos más digestibles y agregar variedad a la dieta. Estos incluyen: germinación de las semillas, granos, y frijoles; exprimir frutas y

verduras; remojar frutos secos; y deshidratación de alimentos.

Algunas precauciones de esta dieta puede incluir determinadas deficiencias nutricionales, tales como deficiencia en calcio, vitamina D, vitamina B12, hierro, zinc, y calorías. Además, los alimentos crudos están asociados con una mayor incidencia de enfermedades transmitidas por los alimentos, como la intoxicación por ingestión de alimentos y la gastroenteritis. Esta dieta puede no ser apropiado para los niños, las mujeres embarazadas o lactantes, las personas con anemia, o las personas que están en riesgo de osteoporosis.

Dentro del crudismo existe el crudiveganismo, en el que se consumen solamente alimentos de procedencia vegetal.



4- Paleodieta: Basada en el modelo de alimentación de nuestros ancestros: nada de alimentos procesados llevado al extremo; no se toman harinas ni azúcar por que han sido procesadas. Es una dieta saludable sin duda alguna ya que ingieren alimentos de todos los grupos y solo rechazan alimentos elaborados que, en gran medida, sobran de nuestras alimentación.



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



VICTOR JAVIER GARCÍA MOLINA
COL. 18929
TU VISIÓN NATURAL OPTICA

Nos gustan tus ojos ¡Cuídalos!



¿Te gusta maquillarte? Seguro que poco o mucho, de vez en cuando todas y alguna nos hacemos como mínimo la raya del ojo. La piel de los ojos es la más delicada de la cara, por lo que tienes que tener especial atención a la hora de desmaquillarla. La primera regla a seguir es que debes hacerlo siempre que te maquilles, no hay excusas, la pereza puede pasarnos factura en forma de infecciones, impurezas, arrugas...

Desmaquillarse a diario nos permite limpiar bien la piel, mantenerla hidratada y suave, además de eliminar todos los restos de suciedad que se depositen durante el día.

Como hacerlo:

1. Elige el producto adecuado

Para desmaquillar los ojos debemos utilizar un producto adecuado para esa zona. La piel de los ojos es más fina y frágil y no sirven otro tipo de productos que puedan ser agresivos para la zona. Tampoco es recomendable desmaquillarse con agua y jabón, ya que se reseca en exceso la piel. Elige siempre un producto hipoalergénico para evitar molestias en tus ojos.

2. Aplícalo con un disco de algodón

Una vez dispongas del desmaquillante oportuno, aplícalo en un disco de algodón. No pongas demasiada cantidad y déjalo

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



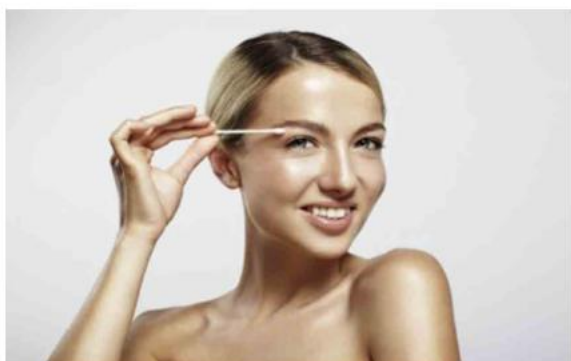
**connecta**
Instituto de Audiología Avanzada
Visítenos en:
Avda. Pérez Colino, 1. Ponferrada
o pida cita: **987 910 097**

 **connecta**
Instituto de Audiología Avanzada

reposar sobre los ojos unos segundos. Después comienza a retirar el maquillaje deslizándolo suavemente sin restregar, desde la parte superior del párpado hacia las pestañas. Usa un disco diferente para cada ojo para evitar contagios si existen infecciones.

3. Si quedan restos usa un bastoncillo

Para desmaquillar en profundidad puedes pasar después de usar el disco de algodón un bastoncillo impregnado en el desmaquillador de ojos por las zonas rebeldes.



4. Si usas waterproof

En el caso de que uses productos waterproof debes tener en cuenta que el desmaquillante de ojos debe ser específico para maquillajes resistentes al agua. Estos productos suelen ser bifásicos y hay que agitarlos bien para que se mezclen las dos bases.

5. No te olvides del resto del rostro.

Desmaquillarse bien el resto de la cara y cuello con leche limpiadora. Aplícala en la cara y retírala suavemente con discos de algodón. Para ciertas ocasiones, cuando

vallas con prisas, se pueden usar toallitas desmaquillantes, pero conviene no convertir su uso en un ritual diario.

6. Finaliza con tónico

Una vez que hayas limpiado tu rostro, tonifica la piel de la cara y del cuello con un tónico adecuado a las características de tu piel. Hazlo con un disco de algodón mediante ligeros toques. La sensación refrescante es excelente.

7. La crema para hidratar

Como último paso, para finalizar tu ritual de belleza, aplica una crema de noche, hidratante, antimanchas dependiendo de las necesidades de tu piel.

8. Usa siempre gafas de sol

Ahora lo único que queda es seguir cuidando esos ojos, utilizando siempre unas buenas gafas de sol que protejan tus ojos y la fina piel que les rodea de las radiaciones ultra violeta con unas buenas gafas de sol. Evitaremos la aparición temprana de patas de gallo, manchas y patologías oculares como cataratas, terigios, etc.



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



centro residencial SAN NICOLAS



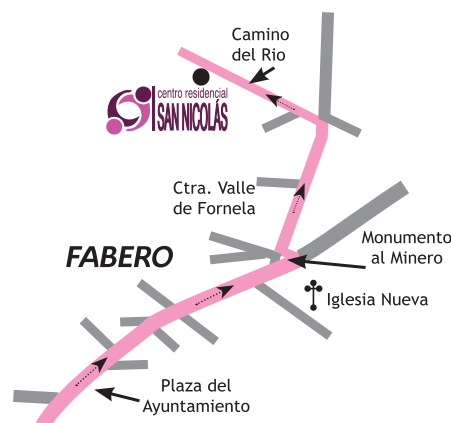
Estudiamos su caso de forma personalizada.

Nuestro objetivo... Su bienestar.

Venga a visitarnos



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





centro residencial SAN NICOLAS

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.



Carnaval en el Centro Residencial San Nicolás - Fabero



Residencia El Robledal - Matachana
hemos disfrutado del carnaval
y también de la nieve que nos
rodeaba.

..... un regalo para la vista !!



A mi Padre

Querido padre: Esta hoja no tiene mucho valor, porque es un simple papel, pero quiero decirle que el cariño, el respeto y la admiración que siento hacia usted si lo tienen.

Para mi eres el mejor de los padres, a pesar de que a veces yo no me siento como el mejor de los hijos, pero sé que me comprende y lo tengo siempre a mi lado cuando lo necesito; por todo ello ¡gracias padre!.

Usted y yo estamos unidos por esa sangre de padre e hijo y estoy muy orgulloso de ser su hijo, aunque tenemos muchas diferencias y pequeñas discusiones, pero sabemos perdonar y seguir adelante.

Padre, deseo que viva muchos años junto a mí, a nuestro lado, le necesitamos tanto....

Aunque estoy en una silla de ruedas, quiero que sepa que aquí me tiene para decirle que siempre le defenderé y que nadie se meta con mi padre, porque yo no lo permitiré.

Todos los días le pido a mi Colega que me lo conserve muchos años y que podamos celebrar juntos su santo.

Reciba un fuerte abrazo de este hijo minusválido que es el que más le quiere.



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



La Menopausia ¿Como afecta a la salud dental?

Según la organización mundial de la salud (OMS), en el año 2030 habrá más de un billón de mujeres con más de 50 años. Este aumento de la esperanza de vida traerá consigo un aumento paralelo de la incidencia de enfermedades asociadas a esta etapa.

Esta etapa de vida de la mujer se caracteriza por la disminución de la actividad de los ovarios y de la producción hormonal que conlleva ciertos cambios en el organismo. Los sofocos, fatiga, sudor nocturno o cambios de estado de ánimo son algunos de los trastornos más conocidos. Sin embargo, se desconocen los problemas bucodentales asociados a esta fase.

El descenso de la producción de hormonas durante la menopausia conlleva una serie de modificaciones en las encías, la mucosa bucal y el hueso que sustenta los dientes.

Estos cambios pueden hacer perder color a los dientes, alterar su forma e incluso provocar la pérdida de piezas.

También es frecuente la aparición de

otros síntomas orales como la sensación de ardor o sequedad en la boca.

Las patologías bucales más frecuentes que aparecen en esta etapa de la mujer son:

- **Síndrome de boca ardiente**

Este síntoma es frecuente en las mujeres postmenopáusicas, es decir en los años posteriores a la regla, se caracteriza por un ardor intenso y sensación de quemazón y suele afectar a la lengua, labio y encía; esta afección puede llegar a dificultar la ingesta de algunos alimentos.





Planes de Higiene APPCC



Distribuidor Oficial

**DISTRIBUCIONES PARA HOSTELERÍA
HIGIENE INDUSTRIAL**

 **987 088 290
600 593 858**

Batalla de Roncesvalles, 6 Ponferrada
cameliabierzo@gmail.com



- **Boca seca**

Las glándulas salivares producen una secreción más pobre; y al producir poca saliva estos producen problemas para masticar, tragar, saborear alimentos e incluso hablar.

- **Gingivitis descamativa** (inflamación de las encías)

Durante la menopausia, y debido a la falta de producción de hormonas sexuales, muchas mujeres pueden presentar gingivitis descamativa. Se caracteriza por la separación de la capa externa de las encías hasta el punto de dejar la raíz del diente expuesta, provocando sensibilidad ante agentes externos como bebida o comida caliente o fría. Además, la gingivitis descamativa provoca que el tejido gingival se enrojezca, duela y pueda aparecer sangrado, ya sea espontáneo o al cepillarnos los dientes.

- **Caries radiculares**

Las caries en la raíz del diente aparecen por un cúmulo de circunstancias que



tienen lugar durante la menopausia. Como son la gingivitis descamativa, sequedad en la boca y agentes externos como restos de alimentos que se depositan en la zona y generan bacterias.

Recomendaciones:

Dado que la menopausia es una etapa inevitable en la vida de una mujer, debemos saber que se experimentan cambios fisiológicos y psicológicos que pueden condicionar la cotidianidad, afectando de manera importante a la calidad de vida. Por eso es importante planificar una estrategia terapéutica que permita sobrellevar el proceso de la manera más cómoda posible.

- Debemos beber mucha agua
- Usar pasta de dientes con un índice de abrasividad bajo. El cepillo de dientes con los filamentos suaves y puntas redondeadas para no dañar ni tus dientes ni tus encías
- Extremar la higiene bucal, cepillar sus dientes después de cada comida.
- Usar hilo dental y enjuague bucal.
- Incorporar a su dieta alimentos ricos en vitamina A, E y C; que fortalecen los huesos, la piel y las mucosas.
- Evitar el tabaco.
- Al igual que se acude al médico para que ponga tratamientos pertinentes que puedan paliar los efectos de la menopausia, es recomendable que visiten al dentista mínimo dos veces al año; para que el dentista pueda informarle y así poder afrontar esta nueva etapa tan importante y poder salir victoriosa.

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



Camino pata de Cabra, 97 • 24414 CAMPO - Ponferrada
Telf.: 987 429 012 · Móvil 689 828 480
administracion@distribucionesgranbierzo.es

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



El deambular de nuestros mayores

Se ha dicho y oído, hasta la saciedad, dependiendo de que lado de la mesa esté uno sentado la inconveniencia del peregrinar de los mayores de casa en casa, cuando son varios hijos los que se encargan de su cuidado. Motivos diversos lo justifican: aumento de la desorientación, pérdida de rutinas, desarraigo por pérdida de la sensación de no tener hogar propio...Y eso a pesar de que el tránsito es entre casas de familiares. He de decir al respecto, que estoy

totalmente desacuerdo en lo inadecuado de esta práctica. Sin embargo, soy consciente que dado el tipo de vida que llevamos en la inmensa mayoría de los casos no queda más remedio que ejercer esta práctica que para los mayores suele ser caótica.

Una vez dicho esto como introducción, enfatizando el hecho de la inconveniencia del ir y venir de nuestros mayores y centrándome ya en el motivo de éstas líneas.



Lo que parece del todo, no se si inadmisibile, pero si incoherente es que este vaivén lo genere la administración con nuestros mayores a la hora de ocupar plazas concertadas en residencias de mayores. Mayores de aquí en Burgos, Valladolid, Salamanca, etc y los mayores de esos lugares y otros de la comunidad autónoma en plazas de las residencias de nuestra zona.

En un tiempo en el que se dedican a promocionar las unidades de convivencia, porque



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



favorecen la sensación de hogar y pueden compartir más tiempo con sus familias, resulta que los enviamos a 300-400 km bien lejos de sus casas, de donde ya de por sí les cuesta salir y de sus familias... ¿Existe, acaso, convivencia mejor que la proximidad de los seres queridos?, ¿se puede conseguir esto estando a esas distancias, cuando quizás sólo puedan desplazarse puntualmente a verlos?.

Y no es este el único problema que generan estos traslados. Este grupo de edad es proclive a ser valorados en varias especialidades hospitalarias (geriatria, neurología, salud mental, etc.), cuando se van suelen perder esas consultas, cuando llegan al lugar de destino, lógicamente se les vuelven a pedir allí, pero resulta que cuando les van a ver allí han solicitado el traslado para su zona de origen y entonces también

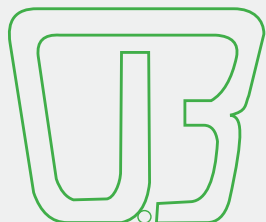
pierden aquellas consultas y cuando llegan aquí reiniciamos le proceso...

Recientemente ha ingresado en uno de los centros donde trabajo un residente del Bierzo, trasladado con una plaza concertada a Salamanca... consultas que dejó pendientes aquí en 2017: Geriatria, nefrología, endocrinología, etc...entre la documentación que me aporta 3 volantes de analítica que no se llegó a hacer...

Y ahora cuando vuelve, ¿qué?.

Sólo a modo de anécdota, en uno de los servicios a los que no pudo acudir el año pasado me dan consulta para enero de 2019....

Nadie se puede sentar a pensar como resolver este problema, o al menos yo lo veo como un problema. Seguro que nuestros mayores y su familias lo agradeceran.



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 Calendario Zaragozano

Cuando yo era niño mi padre y otros labradores de mi pueblo trataban de saber el pronóstico del tiempo a través de un curioso librito llamado "El Calendario ZARAGOZANO". Por lo que se señala en el mismo (tengo el del año en curso es decir del 2.018) fue fundado en el año 1840 por el astrónomo D. Mariano del Castillo y Ocsiero. Tuvo en sus épocas un enorme éxito. En los años 60 del siglo pasado y por supuesto antes aún y a falta de televisión era esta curiosa publicación la que servía entre otras cosas para "informar" a los labradores de la previsión del tiempo y ¡¡para todo el año¡¡.

Pero no sólo se indica en este calendario la previsión meteorológica, también hay una serie de detalles más, muchos de ellos de índole astronómica como la entrada de las distintas fases de la Luna. Es sabido que la creencia popular relaciona (no sé si con mucha o poca razón) la meteorología con las fases lunares. Las otras cosas son informaciones diversas como las fechas de una serie de fiestas relacionadas con la Cuaresma Católica o las fechas también de ferias y mercados de numerosos pueblos de España. Sin duda era una publicación que venía "como anillo al dedo" para los labradores de la época de mis padres o abuelos.

La previsión meteorológica sigue actualmente interesando a casi todo el mundo, no sólo de cara a las labores agrícolas si no a otros muchos efectos, pero hoy en día la información que más se tiene en cuenta es la que nos facilita la televisión y otros cauces modernos. La pregunta obligada es referente a la fiabilidad de las previsiones meteorológicas que se facilitan en este Calendario. Pues contestando sin rodeos debo señalar que su fiabilidad es prácticamente nula y sin duda alguna muy inferior a la que se nos facilita a través de los actuales medios de difusión. Explico el motivo.

Saber con varios meses de antelación y con seguridad plena, si en una fecha concreta y en una población determinada va a llover o nevar es imposible. Si lo que pretendemos saber son detalles más concretos sobre la lluvia esperada (litros por metros cuadrado o espesor de la capa de nieve esperada), más imposible todavía. Sin embargo yo creo recordar que algunos labradores de mi pueblo solían decir que el Calendario Zaragozano acertaba. ¿Por qué motivo?. Es sencillo. Porque la predicción meteorológica de este Calendario se hace de un modo tan ambiguo que con un poco de imaginación y digamos que definiendo la meteorología a grandes rasgos, se puede tener en efecto la sensación de que sus predicciones muy a menudo son acertadas. Veamos por ejemplo lo que vaticina para este mes de febrero de 2.018: "el temporal de bonanzas reinante se verá interrumpido por una brusca invasión borrascosa ocasionada por vientos del NE, que traerán chubascos y nevadas en algunas comarcas, al que seguirá heladas desastrosas para el campo". Dicho así y puesto que en este mes de febrero hemos visto llover y nevar en varias zonas de España parece que acertó de pleno. Pero esto es sólo una apariencia. Habla de bonanza pero no señala en que días y en que provincias concretas de España habrá un número concreto de horas de sol al día. Ni tampoco cual será la temperatura media en esos días de bonanza. Al hablar de chubascos no dice ni siquiera de modo ambiguo e impreciso en que partes de España, ni la cantidad concreta de lluvia (litros por metro cuadrado en término promedio) que cabe esperar. Respecto a las nevadas, el pronóstico es asimismo totalmente ambiguo. No indica en que puntos o en que partes se producirán, ni por supuesto el espesor previsible de la capa de nieve, ni las fechas concretas. En definitiva que este pronóstico es tanto como no decir nada y por



ello se puede tener la sensación si no se analiza con mente crítica que es correcto cuando no lo es. Sin duda lo señalado para este mes de febrero del año 2.018 es aplicable (en la forma tan ambigua en que está expresado) a cualquier mes de febrero de cualquier año. Todo el mundo sabe que la probabilidad de nevadas (por ejemplo) en febrero en España es mucho más alta que en julio.

Yo ignoro qué criterios se siguen para hacer estos pronósticos, pero me parece que el procedimiento es sencillo: asumir que año tras año la meteorología es a muy grandes rasgos la misma. En definitiva que es algo así como si decimos que en invierno hará frío y en verano calor. En realidad este Calendario Zaragozano es un fiel reflejo de la mentalidad de nuestros antepasados, que solían tener por norma y costumbre definir el entorno siempre de modo mucho más ambiguo e impreciso de lo que ahora nosotros pretendemos. Por ejemplo la extensión de una finca se estimaba en base a la cantidad de semiente precisa para su correcta sembradura, en función de las cosechas que por lo general se obtenían o también en base al tiempo estimado para realizar en la misma ciertas labores, como cavar las viñas. Esta forma de medir la superficie de un terreno como una primera aproximación o para tener una ligera idea, es válida o al menos así lo estimaban nuestros antepasados. Hoy se exige una precisión mucho mayor y por ello es habitual utilizar una cinta métrica o incluso un teodolito (aparatos que utilizamos los topógrafos), para medir las fincas. Lo mismo ocurre con las previsiones meteorológicas. En estas y como es bien sabido sobre mapas cada vez más detallados se nos indica que fenómenos meteorológicos cabe esperar y hablando a menudo de datos numérico concretos, como litros de agua por metro cuadrado, centímetros de espesor de la capa de nieve o altitud a partir de la cual cabe esperar una nevada en una fecha concreta.

No obstante (lo vemos a menudo) son relativamente frecuentes los casos en los que los ciudadanos se quejan de que “quienes dan el tiempo meteorológico”, se equivocan. Por este motivo y en un intento de no equivocarse, siempre se nos habla de probabilidad de que un fenómeno pueda suceder. La probabilidad es un cálculo que se hace en

términos matemáticos, pero es eso sólo probabilidad. El futuro por lo que sabemos sólo es posible conocerlo en estos términos. Así se puede decir por ejemplo que hay un 85 por ciento de probabilidad, de que mañana día 16 de febrero de 2.018 llueva en la ciudad de Ponferrada. Estos cálculos (que se aplican no sólo a la previsión meteorológica, sino también a otros acontecimiento futuros), se basan como he dicho en datos matemáticos concretos y por ello son sin duda alguna mucho más correctos que los del célebre Calendario Zaragozano. En el caso de la previsión meteorológica y dada la tecnología y los conocimientos actuales, las probabilidades de acertar disminuyen siempre a medida que el pronóstico se hace a más largo plazo. Por ello en la televisión no informan con 2 ó 3 días de antelación, por ejemplo pero nunca a 3 meses vista.

Me gustaría explicar en detalle que son los modelos matemáticos o el cálculo de probabilidades de que un evento futuro tenga lugar, pero esto supondría extenderme demasiado y por ello concluyo diciendo que siento decepcionar a muchas personas que sin duda aún hoy en día siguen confiando en esas previsiones del Calendario Zaragozano que además sin duda les trae recuerdos siempre gratos de su niñez. Para saber si mañana o pasado va a nevar o llover y donde y en qué medida, es mucho más sensato fiarse por ejemplo de las indicaciones de la televisión.



Ya esta aquí el invierno

En numeros anteriores os hemos hablado de la echinacea como una de las plantas mas aconsejada para prevenir y tratar los síntomas de gripes y resfriados, pero no se deben pasar por alto otras tan importantes como el eucalipto, el tomillo u otros productos naturales como el propóleo o la jalea real.

El eucalipto:



Probablemente podamos hallar su origen exótico en Australia donde crecen la mayoría de las 700 especies existentes, aunque hoy se encuentra extendido por todo el mundo.

Este árbol, puede llegar a medir hasta 60 metros de altura, y fue introducido en Galicia en el siglo XIX por Fray Domingo Salvado que envió las semillas desde las antípodas.

Se utilizan principalmente los aceites esenciales de sus hojas, que tienen un olor característico y un gran efecto balsámico, es un gran desinfectante natural, y sus propiedades descongestivas y expectorantes están sobradamente probadas.

Su uso mas conocido son las clásicas inhalaciones, es decir hervir unas hojas en agua y hacer vahos cubriéndonos la cabeza con una toalla, aunque podemos encontrar en el mercado distintas presentaciones (jarabes, pastillas, aceites...)

Tomillo:

Muy conocida por todos en cocina, esta planta mediterránea posee grandes cualidades curativas, tiene propiedades



antisépticas por lo que es muy usado para tratar infecciones pulmonares, es espasmolítico y calma la tos, y además actúa sobre la rinorrea, reduciendo las secreciones nasales.

Propóleo:

Sabemos que esta sustancia resinosa se utiliza como antiséptico al menos desde hace 2300 años. Cuando el polen y el néctar no son todavía muy abundantes, las abejas recolectan esta resina de los árboles para reparar y proteger los interiores de las colmenas y así evitar que gérmenes, hongos y bacterias puedan dañar a sus habitantes

El própolis esta presente en miel, aunque en pequeñas cantidades. Por sus propiedades antifúngicas y antisépticas resulta muy beneficioso su consumo en afecciones respiratorias.

Como curiosidad decir, que los antiguos egipcios lo utilizaban en el proceso de momificación de los cadáveres para que estos no se descompusieran.



Por supuesto no debemos olvidarnos de mantener en nuestra dieta el consumo de verduras y frutas, en especial aquellas con un alto contenido en vitamina C.

La Arrocería Ponferrada



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

Avenida La Plata nº 15 • 24403 Ponferrada
Teléfono para Encargos y Reservas 987 097 044



VARILUX®
MARCA Nº1 MUNDIAL EN LENTES PROGRESIVAS*

TU VISIÓN
NATURAL OPTICS



"Elijo Varilux porque la vida es para verla a todas las distancias"

Paz Vega
#viverla

VARILUX
SOLUTIONS

VARILUX
SOLUTION
DRIVE

VARILUX
SOLUTION
SUN

VARILUX
SOLUTION
DIGITAL

**DISFRUTA
EL DOBLE**
CON VARILUX SOLUTIONS

TU 2º PAR
DE LENTES PROGRESIVAS
INCLUIDO

*Datos de Euromonitor 2016. Valor de venta según PVPR (Precio de Venta al Público Recomendado) en las categorías de lentes para gafas y marcas de lentes progresivas.

*Porque te encanta disfrutar de la vida sin perderte ningún detalle
Tu Visión Natural Optics y Paz Vega, te presentan Varilux
Solutions, la nueva experiencia Varilux que incluye un segundo
par varilux en función de tu estilo de vida.*

Para saber más


TU VISIÓN
NATURAL OPTICS

Avda Huertas del sacramento,4
Cita: 987 428 381

O
Avda. La Constitución,3
Cita:987 409 069
Ponferrada

www.tuvisiónbierzo.com