

ARTE BIER

ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

Otoño 2017 - nº 28



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

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
Que es la Diabetes	6-7
Alimenta tus ojos	8-9
Los mayores ¿Dónde está el límite?	10
Centro Residencial San Nicolás	11-13
Actividades en nuestras Residencias	14
Sabías que...	15
Sedación con Óxido Nitroso en Odontología	16-17
La vida de Olimpia	18-19
El Bierzo "La Danza del Fuego II"	20
AUDIFONOS-AMPLIFICADORES no es lo mismo	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
- VILLAFRANCA DEL BIERZO
- TORAL DE LOS VADOS

www.tanatoriolaencina.es



los r sales

— RESTAURANTE - HOTEL * * * —

*Un servicio profesional, una esmerada selección de menú y un lugar ideal,
hacen de Los Rosales el sitio perfecto para sus celebraciones.*

Menú diario 9'40 €

Consulte nuestro Pack Fin de Año y Reyes
(cena, cotillón, música en directo y habitación con desayuno).



AUTOVIA A6, KM. 377

Almázcara León

@hotellosrosales

Información y reservas 987 46 71 67

CASTILLA Y LEÓN es un ejemplo en materia de dependencia, en la gestión, en la financiación y, también, en el diagnóstico y atención de las personas que lo necesitan.

Todos los informes, públicos y privados, de los profesionales y de los técnicos, sitúan a nuestra Comunidad Autónoma a la cabeza de España lo que resulta, sin duda, el argumento más poderoso para sostener, como lo ha hecho, hace pocos días, la consejera Alicia García, que Castilla y León necesita y merece más recursos económicos para financiar el sistema de dependencia comunitario.

Parece que el Gobierno central está ahora más por la labor de mejorar la financiación, lo que como declaración de intenciones está muy bien pero tal impulso debe concretarse en medidas reales que, más allá de informes y datos estadísticos. Respecto a Castilla y León, resulta incuestionable, por razones de todo orden, que se la debe dotar adecuadamente de más medios para atender una de nuestras necesidades en materia social.

Se ha creado una Comisión para el análisis de la situación del Sistema de la Dependencia, con la participación del Gobierno y de algunas Comunidades, entre ellas Castilla y León, con el objeto de elaborar un informe técnico sobre la situación actual del Sistema de Dependencia, su sostenibilidad y los mecanismos de financiación para evaluar su adecuación a las necesidades de las prestaciones asociadas a este ámbito. Está muy bien este tipo de informes pero esperemos que no ocurra como decía Napoleón: "si quieres que algo no funcione, encárgaselo a un Comité". En este caso, la necesidad y la obligación imponen canalizar el esfuerzo de dotar de más recursos el modelo de la Dependencia y eso es responsabilidad, esencialmente, del Gobierno de la nación.

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



Que es la Diabetes

En el año 2012 un 13,8% de la población española era diabética. La diabetes es una enfermedad crónica que se origina por que el páncreas no es capaz de sintetizar toda la insulina que nuestro cuerpo necesita, o elabora una insulina de baja calidad. La insulina es una hormona que se produce en el páncreas y su función es mantener los valores adecuados de glucosa en la sangre. La glucosa en gran parte la ingerimos con los alimentos de nuestra dieta y es la insulina la que permite que entre en nuestro organismo y sea transportada al interior de las células donde se transforma en energía para que funcionen los músculos y tejidos. Además la insulina ayuda a que los músculos almacenen glucosa para que sea utilizada en casos de necesidad.

En las personas diabéticas hay un exceso de glucosa en sangre (hiperglucemia), que puede acabar dañando tejidos y derivar en complicaciones muy graves.

La prevalencia de la diabetes está asociada a otros factores como la obesidad y la hipertensión arterial, y es mayor conforme aumenta la edad del paciente.

Hay dos tipos de diabetes:

– Diabetes tipo 1:

Suele aparecer en la infancia, adolescen-

cia o primeros años de la vida adulta. Se suele presentar de forma brusca y es independientemente de que haya antecedentes familiares.

Las causas de la diabetes tipo 1 son principalmente la destrucción progresiva de las células del páncreas que producen insulina, por lo que requiere que el tratamiento está basado en la administración de insulina de manera artificial. Sus síntomas son principalmente la necesidad de beber y de orinar, la sensación de cansancio y la pérdida de peso a pesar de aumentar el apetito.

– Diabetes tipo 2:

Surge generalmente en edades mas avanzadas y es mucho mas frecuente que la anterior. Normalmente otras personas de la familia la han padecido.

Se origina por una escasa producción de insulina y su bajo aprovechamiento por parte de las células. El paciente se tratará con pastillas antidiabéticas (que mejoran el aprovechamiento o la producción de la propia insulina) o con la administración de insulina exógena si es necesario, incluso con ambas terapias.

En este caso el paciente no suele presentar ningún tipo de molestia ni síntoma, por lo que puede pasar desapercibida durante mucho tiempo.

– Diabetes gestacional:

Es una diabetes normalmente ocasional que se presenta durante el embarazo, ya que normalmente la insulina aumente en el embarazo para incrementar las reservas de energía y en algunos casos no es así. Si necesita tratamiento este es igual al de los otros tipos de diabetes. No presenta síntomas, pero es casi siempre detectada en los análisis rutinarios durante el embarazo. Lo que si aumenta es el riesgo a desarrollar en un futuro diabetes tipo 2.





Síntomas de la Diabetes

- Frecuencia de orinar.
- Sensación de hambre inusual.
- Sed excesiva.
- Debilidad y cansancio.
- Pérdida de peso.
- Irritabilidad y cambios del estado de ánimo.
- Sensación de malestar en el estómago y vómitos.
- Vista nublada.
- Cortaduras y rasguños que se curan lentamente o no se curan.
- Picazón o entumecimiento en manos y pies.
- Infecciones recurrentes en la piel, en la boca o vejiga.
- Elevados niveles de glucosa en sangre y orina.

Prevención

Para la diabetes tipo 1 no existe ningún tipo de prevención por el momento. En cambio, para la tipo 2 que es mucho más frecuente si que el afianzar unos hábitos de vida saludables que eviten la obesidad es básico para disminuir la probabilidad de padecerla. El ejercicio y la dieta mediterránea son claves en este aspecto.

El 80% de los diabéticos tipo 2 tienen obesidad, y es más frecuente en individuos con hipertensión o trastornos en el metabolismo de las grasas. Su número a nivel mundial se incrementa claramente por los cambios en el estilo de vida, más sedentaria y el envejecimiento de la población y la disminución de la actividad.

Diagnóstico

Normalmente con el análisis de glucosa en sangre es suficiente, y en cualquier análisis rutinario se hace esta medición. Los criterios analíticos son los siguientes:

- Hemoglobina glicosilada mayor a 6,5 %.
- Glucemia basal en ayunas mayor a 126 mg/dl (o glucemia a las dos horas de una prueba de tolerancia oral de glucosa normalizada mayor a 200 mg/dl).

Estas pruebas se repetirán al menos dos veces.

Tratamiento

Se basa en tres pilares: dieta, ejercicio y medicación.

El objetivo es mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de la normalidad para minimizar las posibles complicaciones que se asocian a este hecho. Muchas veces con el control de la dieta y el ejercicio físico es suficiente para mantener estos niveles, pero si no es así hay que apoyarse en tratamientos farmacológicos:

- Fármacos hipoglucemiantes orales: Se prescriben en personas con diabetes tipo 2 que no consiguen controlar sus niveles. Existen varios tipos cuyo objetivo común es aumentar la insulina propia y su efectividad. El avance en este tipo de tratamientos hace que cada vez tengan menos efectos secundarios y además ayuden a reducir otros agravantes como el peso.

- Tratamiento con insulina: se utiliza en diabetes tipo 1 y en algunas tipo 2 en las que con dieta, ejercicio y tratamiento oral no se ha conseguido controlar los niveles. La insulina se administra por vía subcutánea ya que de forma oral perdería su eficacia. La cantidad de insulina administrada depende de la dieta y del ejercicio de cada individuo, si cambian estas condiciones cambiará la pauta de administración.

Complicaciones

Las complicaciones derivadas de un mal control de la glucemia son importantes, ya que se pueden ver afectados tejidos y órganos y desarrollar enfermedades cardiovasculares, renales, oculares, nerviosas, así como que se produzca pie diabético. Puede ser una amenaza para la salud bucodental y puede desencadenarse apnea del sueño.

Es importante concienciar al paciente de la importancia del control de su enfermedad para lograr una calidad de vida en el futuro aceptable.



Alimenta tus ojos

¿Sabías que más del 70 por ciento de las enfermedades se pueden prevenir a través de una alimentación equilibrada y la actividad física? La alimentación contribuye a prolongar una óptima salud visual y así, evitar futuros problemas. ¿Qué comer para tener una mirada perfecta?

Problemas visuales, como las cataratas o la degeneración macular, -muy frecuentes- pueden acelerarse por no vigilar el sobrepeso, el colesterol y la hipertensión arterial. La explicación es sencilla: los vasos sanguíneos de los ojos son muy pequeños y todas las alteraciones continuadas en el sistema cardiovascular pueden dañarlos y perjudicar la visión a largo plazo. La dieta es, por tanto, fundamental para preservar la salud ocular.

Vitamina A

Es una de las vitaminas indispensables para la salud visual, ya que aseguran un buen funcionamiento y mantenimiento de la visión. De hecho, la vitamina A es también conocida como retinol, ya que produce los pigmentos de la retina del ojo. Una carencia en esta vitamina puede producir diversos síntomas como: problemas en la visión nocturna; sequedad conjuntiva; inflamación

de los párpados y ciertas ulceraciones de la córnea. ¿Dónde puedes encontrar esta vitamina? El tópico "la zanahoria es buena para la vista", tiene argumentos científicos. Contiene vitamina A y betacarotenos. Pero, no solo las zanahorias son una rica fuente de esta vitamina: las hortalizas y verduras de hojas verdes, frutas amarillas y anaranjadas (melocotón, albaricoque, mango, melón), tomates, pescado, queso y aceite de hígado de pescado, también son ricas en vitamina A.

B2 o Riboflavina

Contribuye a la asimilación de azúcares y yodo. Su falta en el organismo puede crear alteraciones importantes como foto-



*Salón de
Belleza*

C/ Campo de la Cruz, 8 - 1ªA - PONFERRADA
(detrás de la Oficina de Empleo)

Pide Cita en los teléfonos
987 111 786 - 667 631 686



**FACTORIA
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



fobia (molestia ocular en presencia de luz brillante) La cantidad recomendada es de 2 miligramos diarios, que se obtiene a partir de una alimentación sana y equilibrada. No te puede faltar: hígado de ternera o buey y todo tipo de vísceras.

Vitaminas C y E:

La vitamina C, en general, ayuda a estimular nuestro sistema inmunitario, influye en la regeneración de las capas epiteliales o mucosas de las vías respiratorias y es un potente antioxidante. Entre los alimentos más ricos en vitamina C podemos citar la frambuesa, cebolla, hortalizas de hojas verdes, tomates, cítricos (naranjas y limones), pomelos y pimiento rojo un producto tan nuestro y al alcance de la mano. Por su parte, la vitamina E es un potente antioxidante que ayuda a retrasar los efectos del envejecimiento ocular. Entre los alimentos más ricos en vitamina E, y que no deberían de faltar en una dieta equilibrada, puedes incluir aceites vegetales, germen de trigo, frutos secos, legumbres y hortalizas.

Son muchos los estudios que demuestran que el trabajo en equipo de estas dos vitaminas pueden llegar a retrasar la aparición de cataratas y de la degeneración macular, una enfermedad visual propia de las personas mayores.

Luteína

Funciona como un filtro solar natural ubicado en el fondo del ojo. Por eso, protege la vista de los efectos dañinos del sol y previene la pérdida visual que suele producirse naturalmente con el paso del

tiempo. El ojo tiene una zona denominada mácula y es allí donde actúa la luteína; es el punto donde más agudeza visual tenemos, por lo tanto, la luteína es fundamental para una adecuada salud visual. Los principales alimentos que aportan luteína al ingerirlos son: espinacas calabaza, tomate, insísimos pimiento, brócoli, maíz y verduras de hojas verdes crudas.

Cuidado con: el uso de suplementos de luteína, ya que un consumo sin control de suplementos puede ocasionar excesivas concentraciones de luteína, que si bien no se ha demostrado toxicidad, genera hipercarotenosis que se caracteriza por una pigmentación amarilla en la piel debido a que el exceso no es absorbido. Pregunta a tu especialista.

Además de una dieta rica en vitaminas, la actividad física moderada pero constante ayudara a que tengamos unos ojos sanos y una calidad de vida mucho mejor.



**IMPRESA
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



Los mayores... ¿Dónde está el límite?

Quiero empezar estas líneas aclarando dos cosas. Una, que ya son 11 los años que llevo dedicándome profesionalmente a la gente mayor y la segunda, que también tengo padres. Quiero empezar así, para que nadie pueda pensar, mientras lee lo que he escrito lo de: "es que como son mayores..."

Recientemente he participado en un foro de geriatría que se llevó a cabo en nuestra ciudad, en el que presenté la ponencia titulada "calidad de vida en las residencias de ancianos", en la que entre otras cosas hacía mención al tema que ahora trato. Algunas de las palabras en las que más énfasis puse fueron: BIENESTAR, "PRIMUM NON NOCERE" (es decir, ante todo no provocar daño) y "NO AL TODO VALE".

Seguro que aquellos que ya habéis leído algún artículo mío anterior, habréis podido comprobar mi forma de pensar sobre la importancia de la calidad de vida en los mayores y como primar el BIENESTAR sobre cualquier otra cosa en nuestros ancianos.

A los mayores, igual que a cualquier otra persona de cualquier edad hay que saber lo que le ocurre y tratar por todos los medios de solucionar los problemas si los hay. Sin embargo, hay momentos, y no siempre tienen que estar relacionados con la edad, sino con la situación general de la persona en los que hay que decir BASTA, hasta aquí llegamos y paramos para sólo pensar en ese BIENESTAR que he mencionado antes.

Llegados a ese punto la pregunta de ¿dónde está el límite? Hay que hacerla tanto a los profesionales, porque a veces no nos paramos lo suficiente a hablar con los enfermos, aunque en estos casos en la mayoría de las ocasiones es con las familias, puesto que el enfermo ya no es capaz de decidir, para explicarles los pro y los contras de nuestras siguientes actuaciones...para que puedan decidir.

Y por otro lado, con las familias, para evitar contestaciones del tipo: "vamos a hacerle esto o lo otro, porque así me quedo más a gusto". Hemos de recordar que no se trata de quedarnos a gusto nosotros o de sentirnos mejor nosotros.....SINO que se trata de que se sientan a gusto ELLOS.



De ahí el NO AL TODO VALE.

Deseo y espero que nadie se haya sentido molesto u ofendido por estas líneas y que aunque pueda parecer lo contrario en mi día a día profesional únicamente trabajo con gente mayor y en muchos casos al límite, y creo que como bien saben mis pacientes y sus familias trato siempre de hablarles lo más claro posible.



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

Certificación UNE 158101 en el Centro Residencial San Nicolás

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

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

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

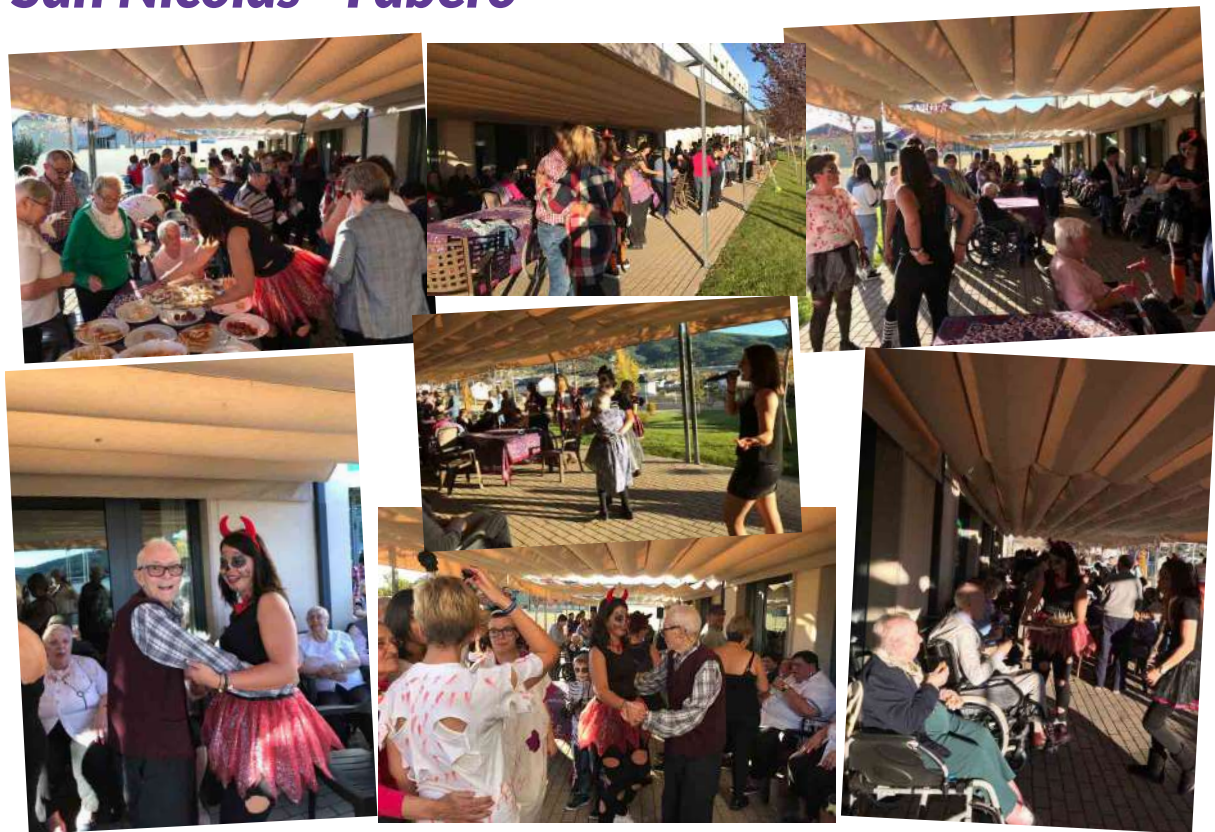
La certificación en la norma UNE 158101 certifica que nuestro centro ha establecido un modelo de gestión basado en la gestión por procesos y en el compromiso del centro con la mejora continua. Así mismo, certifica que se asegura el control y la gestión de todas las actividades necesarias para la prestación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

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



Actividades en nuestras Residencias

Magosto en el Centro Residencial San Nicolás - Fabero



Fiesta de Verano Residencia El Robledal - Matachana



Sabías que...



Un solo árbol elimina una tonelada de CO2 a lo largo de toda su vida.

Cuanto más rápido crece un árbol menos vivirá...



Frases Celebres



Una sonrisa es el mejor maquillaje que cualquier chica puede llevar.

Marilyn



"La primera obligación de todo ser humano es ser feliz, la segunda es hacer feliz a los demás."

Mario Moreno (Cantinflas)

"ESPERAR QUE LA VIDA TE TRATE BIEN PORQUE SEAS BUENA PERSONA, ES COMO ESPERAR QUE UN TIGRE NO TE ATAQUE PORQUE SEAS VEGETARIANO."

- BRUCE LEE.



CENTRO AUTORIZADO


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

Residencia De La Tercera Edad

Centro Geriátrico Santa María


Servicios Sociales
de Castilla y León

REG. SANITARIO:
24-C3-0092

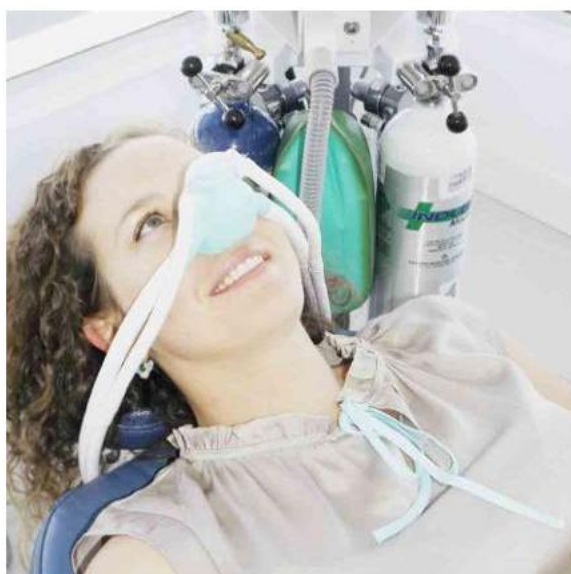
📍 Camino de la laguna, Nº 2
24412 Cabañas Raras (León)
✉ centroger@hotmail.com
Telf.: 987 45 33 64 / 670 51 11 53

DRA. ANA MILEDYS MARTÍNEZ ARAGONES



Sedación con Óxido Nitroso en Odontología (La mejor solución para niños y adultos con miedo al dentista)

Aunque es difícil admitirlo, la principal razón por la que no se quiere ir al dentista es por el miedo que se siente. Debido a este miedo, muchos pacientes acaban teniendo problemas dentales realmente graves. Existe una patología conocida como miedo o fobia al dentista (dentofobia) que se define como miedo persistente irracional e injustificado.



¿En qué consiste la sedación consciente? Es una técnica por el cual el paciente respira una mezcla de óxido nitroso y oxígeno que rápidamente produce una agradable sensación de relajación.

El óxido nitroso es un gas no tóxico. Anestésico, incoloro, no inflamable, sin olor, y con sabor ligeramente endulzado; que se conoce comúnmente como "gas de la risa". Lo cual nos hace prever que es un gas totalmente inofensivo.

El procedimiento consiste en colocar una mascarilla en la nariz y en poco tiempo el paciente se sentirá tranquilo y relajado.

Uno de los ámbitos donde la sedación consciente resulta útil es en la odontopediatría, la odontología en niños. Los niños no siempre son pacientes cooperadores durante los tratamientos y otras veces es el miedo a que les hagan daño, es el que le impide abrir la boca. A estos niños a partir de los cuatro años se les puede dar la opción de la sedación; y de esta forma hacer que su experiencia en el dentista sea positiva.

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



También suele ser utilizada en pacientes con alguna discapacidad psíquica, ya que su miedo y angustia se ven aumentados en el dentista.

En implantología, también se puede aplicar la técnica, así mismo, la sedación se practica cada vez más en ancianos que han perdido su capacidad de respuesta voluntaria.

La sedación con óxido nitroso viene desde lejos, en el año 1880 Humprey Davy lo usó en su propia persona; detectó que era capaz de calmar un dolor dental que sufría, descubriendo afectos de 'euforia, apetencia por reír, y felicidad abrumadora'.

Las ventajas de la sedación con Óxido Nitroso son:

- No es agresivo para el paciente.
- El período de latencia del Óxido Nitroso es corto. Los efectos clínicos son evidentes

entre los 15 y los 30 segundos después de efectuar la inhalación.

- La recuperación de los pacientes una vez interrumpida la administración del Óxido Nitroso es muy rápida.

- A los pocos minutos de haber acabado el tratamiento los pacientes, pueden abandonar la consulta por sus propios medios; esta técnica altamente segura y rápida. La aplica el mismo odontólogo, por lo que resulta un método cómodo, seguro y eficaz.



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

La vida de Olimpia

En Robledo de las Traviesas, en el ayuntamiento de Noceda, el día 3 de Febrero de 1927 nací yo, Olimpia Arias Arias.

Mi madre Paulina me trajo al mundo en casa, con la ayuda de la hermana de mi abuela María, mientras mi padre Lorenzo esperaba nervioso que naciera la que iba a ser su única hija.

De mi pueblo, Robledo de las Traviesas, recuerdo que no había coches, ni carreteras como tampoco había luces, teléfono, radio, televisión y ni agua, solo un riachuelo, afluente del río Sil.



A 800 metros de mi casa, estaba la escuela y la iglesia donde el medico que iba en su caballo, pasaba consulta solamente una vez por semana.

Las casas eran pequeñas, de piedra, y los tabiques eran de adobes de barro, los tejados estaban cubiertos de paja, porque muy pocas casas estaban cubiertas de pizarra. La lumbre se hacía en el suelo porque de aquella no había cocinas, solo el horno de hacer pan que se encontraba en una esquina, recuerdo que al pie de la lumbre permanecía sentada en un escaño grande de tablas de castaño que teníamos en casa.

Al lado de la casa se guardaba el ganado, las tierras que se cultivaban no estaban lejos y con lo que se recogía, teníamos para comer todo el año.

Sembrábamos Lino y con el tallo que hilábamos en el Huso y la Rueca, confeccionábamos nuestras propias sabanas y ropas, igual que con la lana de un rebañin de ocho ovejas que teníamos, las teníamos muy bien cuidadas porque entonces había mucho pasto por todas partes, había mas nieve y lluvia que ahora, eran otros tiempos. Ahora esta todo muy cambiado.

Mi infancia fue muy feliz, conservo muy buenos recuerdos de cuando era niña, menos cuando tenía 9 años, allá por el año 36 que comenzó la Guerra Civil Española, hasta que tuve más o menos 12 años, en ese tiempo pase miedo, pasé mucho miedo, ya que mi padre se tuvo que ir y nos quedamos mi madre y yo solas, ocupándonos de la casa, el ganado y las tierras, fue muy duro, fueron tiempos muy duros si.

Cuando la guerra termino comencé



a estudiar, ya que mi padre quería que supiera leer y escribir, me decía que tenía que saber leer y escribir, que era muy importante que aprendiera que después lo necesitaría y tenía que saber, a mi me gustaba ir a la escuela para aprender- no todos los niños y niñas podían ir porque había que trabajar ayudando en la casa con el ganado y todos los trabajos que había que hacer, todos teníamos que echar una mano en las tareas de la casa porque no había mucho dinero y había que trabajar, no quedaba otro remedio, no era como ahora que hay mas de todo y la vida es mas fácil.

Con 21 años me case con Amando, el amor de mi vida, y con 23 tuve a mi primer y único hijo, José Antonio, que nació en mi casa, como yo. Mi hijo me ha dado un solo nieto que es maravilloso, está claro que en esta familia solo vamos de uno en uno.

Vivimos en Robledo, hasta que yo tuve 33 años, después nos trasladamos a vivir a Bembibre, a una casa de 2 plantas con un patio, allí recuerdo que fuimos muy felices.

El día 17 de Octubre de 2016, cambie nuevamente de domicilio, y como siempre para mejor, ahora vivo en la Residencia El Robledal, en Matachana cerca de Bembibre, como está cerca de mi pueblo, pueden venir a visitarme mis familiares y amigos.

La Residencia El Robledal está rodeada de muchos árboles, desde todo el edificio tenemos unas vistas muy bonitas, no me falta de nada y el personal son gente cualificada, que sabe bien lo que hacen y sobre todo muy cariñosas, realmente me siento en casa, todo está muy bien.

Ahora todo es más sencillo que en mis tiempos, y aun así, no estamos contentos, ahora tenemos dinero y lo gastamos en vicios, sin darnos cuenta que casi siempre nos trae perjuicios.

Tres cosas hay en la vida: salud, dinero y amor, el que tenga todo puede dar gracias a Dios.

*Yo nací en un pueblo
A la orilla de la sierra
Trabajando todo el día
Para cultivar la tierra
Aunque el sol me calentaba
Con el agua me moje
Con el aire y la nieve
Mucho frío pase
De pastora del ganado
Y recogiendo castañas
Allá a finales del año
Trabajando nos manda el señor
Levantarse y volverse agachar
Todo el día al aire y al sol
(Olimpia Arias Arias)*



El Bierzo “La Danza del Fuego II”

Queridos lectores: Esperaba que este nuevo artículo que escribo pudiese ser un poco más alegre y optimista que el anterior, pero desgraciadamente dada la situación que seguimos viviendo con los fuegos, nada cambia y poco a poco va empeorando el problema, nuestro medio natural, nuestro entorno, el paisaje que siempre ha caracterizado a nuestro Bierzo se va al garete, nos lo están destruyendo y nadie hace nada por evitarlo, de hecho, empezamos a verlo como algo normal, al igual que tantos otros desmanes que se vienen cometiendo en los últimos años en todo el país. ¿Acaso estamos perdiendo la perspectiva del mundo que nos rodea? Nosotros, en el Bierzo, no exportamos tecnología, no fabricamos aviones, ni ordenadores ni nada que se le parezca, de ahí que debamos ser muy conscientes de lo que tenemos y vamos a perder si no andamos listos y se cambia la estrategia para evitar los fuegos. Se siguen invirtiendo millones de euros en la extinción, y esto es la pescadilla que se muerde la cola: más dinero invertido en extinción.... más fuegos,... más fuegos, más dinero para extinción. ¿Porque no se cambia este sistema ya de una vez? ¿No se ve claramente que esto no funciona? Desde aquí les pido a los políticos, administraciones y todo aquel que tenga alguna responsabilidad en nuestro sistema social que analice la situación y actúe. ¿A que esperamos? ¿No han ardido ya bastantes hectáreas de nuestra comarca? ¿Ya no está quedando nada, que alguien haga algo para cambiar esto! Es indignante. Ya es de dominio público que esto no funciona, por favor, inviertan en prevención y vigilancia. El Bierzo va a acabar siendo un cúmulo de cenizas y nuestra salud se está deteriorando con rapidez, respiramos humo todos los días., ¿Alguna vez va acabar esto? ¿No va a haber ningún día de verano que podamos pasear por nuestra tierra sin inhalar los gases provocados por los fuegos?

No se valora lo dañinos que son los fuegos para nuestra salud, incendios , quema de ras-

trojos, limpieza de zonas de arbolado, todo lo que sea combustión, afecta de una forma muy importante a nuestro organismo, porque se generan cantidad de gases cancerígenos, si si, cancerígenos, CO2 puro y duro entre otros muchos. Si el tabaco mata.... el humo de los fuegos.. ¿no? pero nadie se preocupa de esto. Estamos muy concienciados de lo pernicioso que es el tabaco y esto lo supera con creces, además de ser algo nocivo, el que lo provoca hace que lo sufran los demás. Debemos aprender , también, a salvaguardar nuestros intereses denunciando al que prende, aunque sea el vecino, esto es un crimen y a los criminales hay que castigarlos sin piedad.

El turismo que tenemos en nuestra zona, es gracias a nuestro entorno natural, el paisaje, los productos de nuestra huerta y nuestro campo son los realmente importantes para mantener nuestra economía, y lejos de mimar nuestra naturaleza, la destruimos. Cuando esto se convierta en una zona esquilmada y arrasada , que ya está a punto de serlo, nuestros bienes, casas, fincas, etc., habrán perdido todo su valor y nos empobreceremos más y más, porque nadie querrá acercarse, ni invertir en un sitio así.

Por favor, cambiemos la forma de gestionar el fuego, dejemos de invertir en extinción.

¡¡BASTA YA !!



LUIS ARROYO
AUDIOPROTESISTA CONNECTA



AUDIFONOS-AMPLIFICADORES *no es lo mismo*

La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios que depende del Ministerio de Sanidad, ha recibido muchas denuncias relativas a la venta de aparatos amplificadores de sonido que se ofertan y publicitan bajo el término de audífono para paliar la pérdida auditiva.

Aunque los dos productos estéticamente son parecidos, las diferencias entre ambos son notorias y están sujetos a diferentes controles legislativos.

Los audífonos están diseñados e indicados para compensar las deficiencias auditivas. Son productos sanitarios y requieren una adaptación individualizada que tiene que ser realizada por un profesional sanitario para optimizar su funcionamiento de acuerdo con las características audiológicas y anatómicas de cada paciente.

Por el contrario un amplificador de sonido no es más que un altavoz que recoge un sonido y lo amplifica, de ahí su nombre. En ningún caso está diseñado para compensar deficiencias auditivas. Únicamente deben ser usados durante breves periodos de tiempo, porque su uso prolongado puede provocar daños irreversibles en el oído.

Así pues un amplificador del sonido no puede ser considerado como un producto sanitario y sustituir a un audífono, el cual deberá ser siempre prescrito por un profesional sanitario después de una evaluación audiológica que requerirá una

adaptación y seguimiento individualizados.

Tenemos que ser conscientes de que cualquier señal de pérdida de audición necesita un diagnóstico previo. No hacerlo puede impedir la detección de una serie de patologías potenciales de diferente grado de severidad con las consecuencias que esto puede acarrear.

A la hora de elegir un audífono, es fundamental la evaluación audiológica de un profesional. Un mal diagnóstico y asesoramiento, puede producir un trauma acústico en el oído (al paciente). Por ello, en caso de detectar dificultades al oír o entender, debemos acudir a la consulta del especialista: el otorrinolaringólogo, quien realizará una revisión completa de nuestro sistema auditivo. En caso de pérdida auditiva nos derivará a un gabinete audiológico autorizado, donde seremos asesorados por un profesional sanitario especializado "El audioprotesista, que evaluará el tipo de pérdida y asesorará en la elección del audífono que mejor se adapte a nuestras necesidades, procediendo a su adaptación y al seguimiento posterior del mismo.

Rechace productos que se ofrecen al consumidor ofreciendo soluciones milagro sin ningún tipo de evaluación médica, como es un amplificador.

Recuerda en caso de detectar algún problema auditivo, acude siempre a un profesional. Donde darán la solución adecuada a cada caso.

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

LUIS DÍAZ RODRÍGUEZ

Insomnio

¿Le cuesta conciliar el sueño? ¿Duerme muchas horas pero no descansa?

Para comenzar diremos algo que muchos consideraran una obviedad, y que en muchas ocasiones no tenemos en cuenta pero es de vital importancia...

En primer lugar debemos adecuar la habitación de manera que este a oscuras, que la temperatura sea agradable, no exista ruido y sobre todo que el colchón este en buen estado...

Evitar cenas copiosas, sobre todo antes de irse a dormir también es muy importante, procuraremos que pasen al menos dos horas antes de acostarnos.

El uso y abuso de estimulantes (café, bebidas energéticas...) también dificultan el sueño.

La vida sedentaria evita que el organismo no llegue a cansarse y favorece un estado de energía acumulada.

Dedicar unos minutos a la relajación antes de irse a dormir, nos ayudara a desestresarnos y a conseguir un sueño de calidad.

Debemos mantener un horario regular sin variar mucho las horas de acostarnos y levantarnos. Las personas que trabajan a turnos o suelen trasnochar, están más predispuestos a padecer insomnio.

Además de todos estos consejos contamos con gran variedad de plantas medicinales con propiedades relajantes, ansiolíticas y sedantes que serán el complemento perfecto.

La pasiflora esta recomendada en casos de ansiedad, nerviosismo, taquicardias...

La valeriana se utiliza desde la antigua Grecia por sus efectos sedantes y por ser una gran inductora del sueño.

La melisa es utilizada por sus propiedades espasmolíticas.

El hipérico como ansiolítico, y otras plantas como la amapola, tila, espino blanco o la lavanda.

Existen también en el mercado preparados de estas plantas que combinadas entre si aumentan su eficacia

La Melatonina

Es una hormona segregada por la glándula pineal del cerebro de forma natural, y que se activa por la noche, cuando disminuye la luminosidad, regulando el sueño y la vigilia y aumentando la calidad del descanso. Su producción disminuye con la edad, por lo que en ocasiones tenemos que recurrir a ella para tratar alteraciones del sueño, como por ejemplo en personas que sufren "jet-lag" trabajadores a turnos o invidentes.

Es además un poderoso antioxidante que protege las células del organismo y estimula el sistema inmune.

La podemos encontrar en comprimidos, en estado puro, pero también en alimentos como los cereales, carne de pollo y pavo, frutas, verduras, frutos secos y huevos.

Combinada con plantas medicinales como las que hemos citado anteriormente, se potencian sus efectos favoreciendo un sueño más reparador y haciendo que nos levantemos con energía.



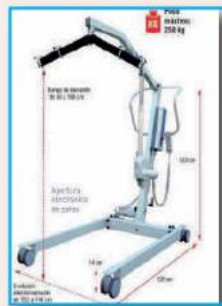


ASEO MOVILIDAD GRÚAS DESCANSO XXL NIÑOS VIDA DIARIA

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



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 Maraón, 12 · Ponferrada · Teléfono 987 41 97 90



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



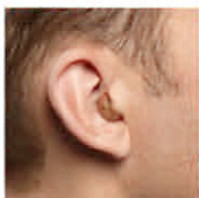
Polígono Industrial do Tambre, Vía Edisón, 40 · 15890 Santiago de Compostela (A Coruña)
Teléfono 981 577 030 - Fax 981 573 697 - E-mail: pedidos@gerimedical.com - www.gerimedical.com



LO MEJOR DE LOS 80'S
ESCÚCHALO CON LA
MISMA CLARIDAD

TU VISIÓN
Natural Audio

lo natural es oír bien



HUERTAS DEL SACRAMENTO, 4 .PONFERRADA 987 428 381