

# ARTE BIER

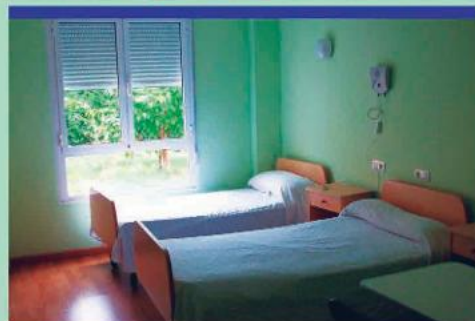
ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

Verano 2017 - nº 27



*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](http://www.imprentaroan.com)

#### Edita

Asociación de Residencias  
de la Tercera Edad del Bierzo  
Avda. de España, 14 - 2º dcha.  
Ponferrada

# sumario

|                                                       |       |
|-------------------------------------------------------|-------|
| Editorial                                             | 5     |
| Sarcopenia en el anciano                              | 6-7   |
| ¿Es recomendable tomar suplementos de Colágeno?       | 8-9   |
| Las ayudas Auditivas-Audífonos                        | 10    |
| Centro Residencial San Nicolás                        | 11-13 |
| Actividades en nuestras Residencias                   | 14    |
| Sabías que...                                         | 15    |
| Periodontitis (o piorrea como se conoce popularmente) | 16-17 |
| El Abuelo Baldomero                                   | 18-19 |
| El Bierzo "La Danza del Fuego"                        | 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
- VILLAFRANCA DEL BIERZO
- TORAL DE LOS VADOS

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



## Lo que más queremos, en las mejores manos.



Cuidado y atención a domicilio para personas con cualquier tipo de dependencia y edad.

Atención doméstica y personal para un máximo restablecimiento físico y social.

Cuidado y atención a enfermos en centros sanitarios.

Acceso a servicios con precios especiales en el Hospital de la Reina (Medicina General, Podología).

Los mejores cuidados para estar en las mejores manos.

**servicio  
asistencia  
domiciliaria**

  
**hospital  
de la reina**  
Más información  
**987 409 279**  
**676 400 313**

Centro autorizado para la actividad asistencia domiciliaria Hospital de la Reina registrado en el nº 24.0844S

La Carta Internacional de Derechos Humanos no incluye prohibición específica alguna de la discriminación por edad. Por otra parte, hoy, no existen normas de carácter internacional vinculante en España que recoja **un catálogo de derechos de las personas mayores** por su condición de tales. Esto no implica la desprotección de las personas mayores en nuestro país aunque, desde diversos sectores, se ha insistido en la necesidad de que Naciones Unidas aborde la preparación de un tratado internacional que, al menos, se preocupe de la eliminación de toda forma de discriminación por razón de la edad.

La actual Constitución española configura el derecho de los mayores a la suficiencia económica, mediante un sistema de pensiones adecuado y actualizado, y el derecho a percibir prestaciones de servicios sociales para atender sus necesidades específicas de salud, vivienda, cultura y ocio que se han desarrollado legislativamente en el ámbito estatal y autonómico.

Sin embargo, **resulta necesario analizar cuáles son los derechos de las personas mayores**, cuestión sobre la que no parece existir en la doctrina y en la legislación un excesivo empeño de conceptualizarlos y categorizarlos, ello sin perjuicio de que en algunas comunidades autónomas se hayan aprobado leyes que incluyen catálogos de derechos, si bien éstos se refieren, como no podía ser de otra forma, a las materias que son de su competencia.

Es posible que la causa de esta “despreocupación” se deba tanto a la inexistencia de referentes normativos internacionales, que tenga fuerza vinculante como tienen, por ejemplo, la Convención sobre los derechos del niño y otros textos internacionales, con respecto a los menores de edad, como al carácter horizontal de la legislación, que regula derechos específicos de las personas mayores en sectores concretos (seguridad social, salud, participación, cultura, protección personal y patrimonial...), pero que **no ha establecido un catálogo general de derechos con validez en todo el territorio nacional**.

En cualquier caso, es necesario estudiar las clasificaciones existentes y tratar de definir con la máxima exactitud a qué hacemos referencia cuando hablamos de “**derechos de las personas mayores**”. Solo así podremos abordar **la tarea de protección de los derechos de las personas mayores** que corresponde tanto a las distintas administraciones públicas como a la propia sociedad civil. Trabajo éste que resulta imprescindible y en el que todos debemos involucrarnos.

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



## Sarcopenia en el anciano

El término sarcopenia proviene del griego sarkos (carne, músculo) y penia (pérdida, desgaste); hace referencia a la pérdida involuntaria de masa muscular que se produce con la edad. Se considera que la sarcopenia forma parte de los cambios normales que se asocian al paso de los años, aunque si coexiste con otras enfermedades puede acentuarse.

La pérdida de masa muscular ligada a la edad es universal y se ha observado incluso en ancianos que realizan una actividad deportiva intensa. Hablar de sarcopenia implica hablar de pérdida de vitalidad y paulatina debilidad, representa un factor de riesgo de fragilidad, pérdida de independencia y discapacidad física, y se relaciona con caídas, declive funcional, osteoporosis, alteración de la termorregulación e intolerancia a la glucosa.

En estudios realizados en *población geriátrica sana*, se observa que la prevalencia de sarcopenia se incrementa con la edad: no existen datos en relación con el sexo. Se ha comprobado que la masa muscular esquelética comienza a declinar a partir de los 30 años, produciéndose un declive más marcado a partir de los 50-60; esta pérdida es más acentuada en las extremidades inferiores, generando a la larga problemas en la movilidad y discapacidad. Si los estudios se realizan en *población anciana que sufre alguna patología*, especialmente fracturas óseas que afecten a una u otra zona del organismo, los resultados demuestran que el número de casos se duplica.

Los cambios que sufre la masa muscular no son únicamente en cantidad, sino también cualitativos (tipo de fibra muscular afectada).

Como ya se ha indicado, la sarcopenia no es justificable únicamente por el descenso en la actividad física que se produce con la edad, sino que además de este factor hay otros de diversa índole, que son cruciales para que se produzca esta afectación muscular. Se trata de los siguientes: factores genéticos; neurológi-

cos; musculares; hormonales...

**Factores nutricionales:** La anorexia ligada al envejecimiento supone una disminución en la ingesta de alimentos, que en muchos casos causa un cuadro de importante desnutrición. Se admite que la anorexia propia de la vejez, unida a otros factores que derivan en una menor ingesta, genera un elevado riesgo de desgaste del músculo. Es obvio, por tanto, que la evitación de la malnutrición en el colectivo geriátrico resulta fundamental en la prevención de la sarcopenia.

**Factores ligados al estilo de vida.** Un estilo de vida con una baja actividad física priva al músculo de uno de sus principales estímulos ambientales para mantener, tanto su masa, como su función. Se ha comprobado que el ejercicio físico es capaz de revertir la sarcopenia, incluso en personas con edades muy avanzadas y con un importante deterioro funcional.

**CONSECUENCIAS Y COMPLICACIONES.** La sarcopenia, en tanto en cuanto supone una pérdida de masa muscular, conlleva una menor potencia muscular, la cual, a su vez, genera fragilidad y da lugar a una pérdida de independencia. Por otra parte, la relevancia clínica de la sarcopenia depende fundamentalmente del nivel de masa muscular inicial y de la velocidad de la pérdida, hechos estos que están modulados por diferentes factores. Las diferentes manifestaciones clínicas de la sarcopenia son el resultado del descenso de la masa muscular, cuyas repercusiones son las siguientes:

- Disminución de la capacidad aeróbica máxima, lo que supone la aparición de fatiga precoz.
- Aumento de patologías como la osteoporosis y diabetes. La primera de estas enfermedades puede justificarse por las evidencias que relacionan la masa muscular y la densidad ósea. En relación con la diabetes, diversas investigaciones apuntan en el sentido de que el des-



censo de la masa muscular favorece una menor tolerancia a la glucosa, fenómeno este que se observa con cierta frecuencia en el colectivo geriátrico.

- Dificultades en la regulación de la temperatura corporal, tanto en ambientes cálidos, como en ambientes fríos. Así, en ambientes cálidos, una menor masa muscular se traduce en un incremento de la temperatura. Por el contrario, en ambientes fríos, la menor masa muscular afecta a la capacidad de termorregulación.

Una de las principales consecuencias de la sarcopenia, que está íntimamente ligada con la pérdida de la independencia, es la que afecta a la movilidad, ya que hay una correlación directa entre la fuerza muscular de las pantorrillas y la capacidad y velocidad de la marcha; dicha capacidad también se manifiesta al comparar la musculatura extensora del muslo y la capacidad para levantarse, subir escaleras y caminar de forma más o menos rápida. Estas correlaciones que se acaban de mencionar inciden enormemente en la agilidad y en la capacidad de movimiento del afectado, por lo que el anciano sarcopénico se convertirá en una persona susceptible de tener cada vez mayor grado de dependencia.

**ABORDAJE TERAPÉUTICO** El abordaje terapéutico de la sarcopenia puede hacerse mediante:

Tratamiento farmacológico...

Tratamiento no farmacológico. El abordaje no farmacológico de la sarcopenia incluye dos opciones terapéuticas:

.- tratamiento nutricional: de entrada, seña-

lar que no hay muchos estudios que analicen la eficacia de la intervención nutricional en la sarcopenia. Por otra parte, está ampliamente demostrado que en las personas mayores, fundamentalmente a partir de los 70 años, la malnutrición se asocia a una mayor morbimortalidad, por lo que resulta fundamental mantener una ingesta adecuada, tanto cualitativa como cuantitativamente.

Los resultados disponibles actualmente indican lo siguiente:

- La suplementación proteica con ejercicio ha demostrado su mayor efectividad cuando este suplemento se ha administrado inmediatamente después del ejercicio.

- La suplementación con vitamina D está indicada en pacientes que presenten hipovitaminosis, ya que esta vitamina incide en el desarrollo de sarcopenia.

.- Ejercicio físico de resistencia. El nivel de fuerza necesario para satisfacer las exigencias de la vida cotidiana no varía mucho a lo largo de la vida; sin embargo, con el envejecimiento se produce una disminución en la producción de fuerza máxima, lo cual dificulta la realización de tareas que antes se llevaban a cabo sin ningún problema. el entrenamiento físico mediante ejercicios de resistencia es la medida terapéutica más eficaz para prevenir y tratar la sarcopenia, puesto que mejora la masa, la fuerza y la resistencia muscular. Se considera que el ejercicio físico de resistencia es más adecuado que el ejercicio de fondo; en principio, incluso los muy ancianos pueden practicar este ejercicio con total seguridad, siempre y cuando realicen un programa de entrenamiento adecuado. Únicamente estaría limitado en pacientes que padezcan insuficiencia cardíaca congestiva. Los ejercicios pautados deben repetirse como mínimo dos días no consecutivos en semana.

Finalmente, conviene **destacar que el ejercicio de resistencia** no sólo es útil en la prevención tratamiento de la sarcopenia, sino que también se asocia a una mejoría en diferentes situaciones clínicas comunes al colectivo geriátrico: diabetes, osteoporosis, cardiopatía coronaria, osteoartritis y depresión

En resumen....

*"movimiento y buenos alimentos"*



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



## ¿Es recomendable tomar suplementos de Colágeno?

Seguramente hayas oído a alguna persona cercana hablar sobre las bondades de los suplementos de colágeno tan de moda estos últimos meses. Pero en realidad sabemos que es, para que sirve y lo más importante...si nos hace falta tomar un suplemento de este tipo?

En el mercado farmacéutico vemos infinitas marcas, formas, y composiciones alrededor de la idea de "fortalecer" huesos y articulaciones y para aliviar dolores musculares. Habitualmente compuestos por colágeno hidrolizado, hyalurónico, vitamina c, vitaminas b, magnesio, también con condroitin sulfato o glucosamina...existe una amplia variedad de composiciones y de formas de tomarlo.

El colágeno es una proteína que sintetizamos en nuestro cuerpo y que forma parte del tejido conectivo de tejidos como la piel, los huesos, los tendones, los músculos, los ligamentos, cuya función es dar elasticidad y resistencia a los mismos. Hay diferentes tipo de colágenos en nuestro cuerpo según el tejido que sea (hasta 7 tipos), las propiedades mecánicas de un tendón son diferentes a las de un hueso, la piel o un ligamento.

Nuestro cuerpo fabrica colágeno a partir de los aminoácidos que ingerimos en nuestra dieta diaria, con lo cual lo primero que debemos tener en cuenta es que si queremos fabricar colágeno debemos de ingerir los aminoácidos que lo forman. La dieta completa y equilibrada siempre





es garantía de éxito para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Los aminoácidos los encontraremos mayoritariamente en alimentos protéicos como carnes, pescados o lácteos.

Los suplementos de colágeno no aportan colágeno como tal, ya que este no se absorber en nuestro intestino, por eso se llama colágeno "hidrolizado", esto quiere decir que está fragmentado para que nuestro cuerpo lo asimile y a partir de estas moléculas "construya" el colágeno que necesitamos. Puede provenir de diferentes fuentes animales o vegetales.

Si ingerimos de forma extra estos aminoácidos no aseguramos de tener el aporte adecuado para fabricar el colágeno que nos puede faltar por determinadas situaciones o patologías.

El colágeno no es un analgésico, por lo que no puede quitar el dolor. En una persona sana y joven no tiene por que hacer falta suplementar con este tipo de productos. Pero si necesita suplir ciertas carencias nutricionales si puede ser de utilidad. Es to puede ocurrir en:

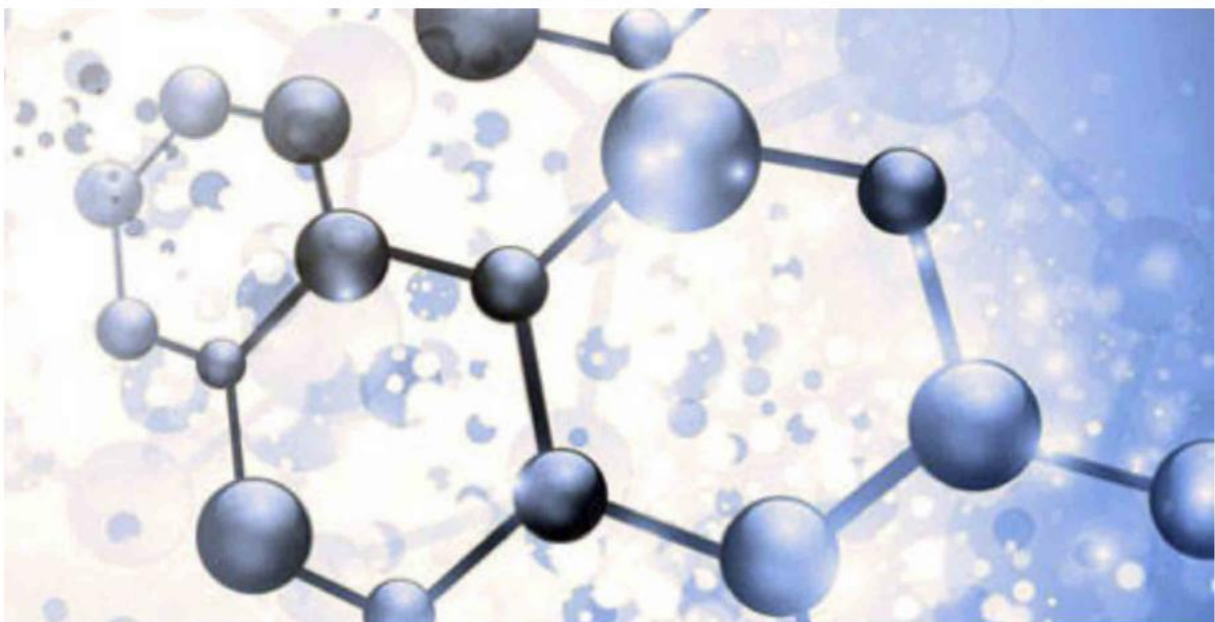
- Personas de cierta edad.
- Personas con problemas nutricionales.
- Para mejorar la calidad del cartílago de las articulaciones si es que este está dañado.

- En personasn con alguna enfermedad crónica que provoque algún déficit en la dieta o en la absorción de los nutrientes.
- Personas con problemas de huesos y articulaciones.
- Personas con dolores articulares crónicos.
- Deportistas que noten el desgaste articular.

Pero hay que tener claro que nunca será la base del tratamiento principal, sino una ayuda dietética al mismo. Por otra parte hay que tener en cuenta que no tiene efectos secundarios ni es peligroso tomarlo en las cantidades recomendadas (excepto en alérgicos a sus componentes).

Los demás componentes que suelen llevar son coadyuvantes a la formación de los tejido, es decir, potencian la regeneración del tejido conectivo. Sobre todo adquiere importancia tomarlo junto con vitamina C, ya que se acelera la producción del colágeno a partir de los aminoácidos.

Respecto a si es mejor en comprimidos, sobres o líquido; siempre que la marca aporte una garantía de calidad de su composición da igual la forma en la que se ingiera, lo mejor es consultar con tu farmacéutico acerca de las opciones que existen y contrastarlo con tus necesidades.



LUIS ARROYO  
AUDIOPROTESISTA CONNECTA



## Las ayudas Auditivas-Audífonos

Es duro ver a quienes nos importan luchando con la pérdida auditiva cuando necesitan ayuda. La hipoacusia puede llevar al aislamiento y a la frustración, así como a la fatiga mental y física. La disminución de la audición es un proceso gradual, muchas veces engañoso, porque es indoloro y se reconoce cuando existe desde hace tiempo. Está relacionado con el pasar de los años y causado como en el caso de la vista por el envejecimiento de los órganos. La exposición prolongada a un excesivo ruido y algunos ototóxicos también suelen generar pérdidas auditivas.

En la mayoría de las pérdidas de audición, no nos lleva a la desaparición de todos los sonidos. Generalmente las primeras frecuencias que se dejan de oír son las agudas. Las palabras están compuestas de sonidos graves como por ejemplo las vocales A,E,I,O,U, y frecuencias agudas, que contienen sobre todo las consonantes como C,S,F,Z, esto, si de la palabra ESFUERZO se quitan S,F y Z porque no se oyen (frecuencias agudas), se descodificará EUERO. Cuando la anatomía del oído no funciona adecuadamente, es difícil para el cerebro recibir sonidos que interpretar. Poco a poco se vuelven más tenues. Incluso podemos llegar a olvidar algunos de los sonidos que antes escuchábamos, incluyendo los del habla. Como resultado, inconscientemente comenzamos a retraernos en las situaciones sociales, comenzando así el aislamiento. La buena noticia es que no está solo y se puede hacer algo al respecto. Con audífonos de alta calidad, las personas con pérdida de audición pueden disfrutar oyendo de nuevo. Podrán unirse a las conversaciones, escuchar el canto de los pájaros y divertirse conversando con sus seres queridos

### Los Audífonos

**QUE SON** - Son aparatos de alta tecnología fruto de la investigación electrónica, concretamente de la miniaturización, que ha permitido fabricar dispositivos muy pequeños y prácticamente invisibles. Es el remedio que la ciencia ofrece para afrontar la pérdida auditiva y, en el 95% de los casos son los únicos eficaces.

**QUE ES LO QUE NO SON** - No son varitas mágicas. Ni soluciones milagrosas. Quien así lo piensa, acaban

*haciéndoles responsables de cosas que no le corresponden, dándoles la culpa de todos los problemas. Como en toda cuestión de salud, requiere que la persona ponga de su voluntad para resolver el problema.*

**PREGÚNTESE UNA COSA** - Si su vista se debilita ¿Renunciaría a conducir, a leer el periódico etc por no ponerse una gafa?. Seguramente no. ¿Por qué temer a una ayuda para el oído?. Es posible que no lo pongamos por el miedo a que nos vean. En cambio es exactamente lo contrario: Los problemas auditivos se ven más que los aparatos que los corrigen. Todo el mundo puede darse cuenta del comportamiento de quien oye mal: la expresión ansiosa porque no entiende bien, la mano detrás de la oreja, las respuestas equivocadas. Por el contrario nadie se fija en los aparatos tan pequeños escondidos en el oído, detrás de la oreja.

### La prueba

¿Por qué probar el Audífono?

El oído es diferente a la vista, y la corrección auditiva es diferente a la visual. Así como las gafas, la mayoría de las veces, después de haberlas probado restituyen inmediatamente la visión, el audífono necesita un tiempo de adaptación. ¿Por qué?. Porque como hemos visto la función auditiva es complicada: la elaboración de los sonidos se produce tanto a nivel local (oreja) como a nivel central (cerebro) y ambos tienen que acostumbrarse a recibir señales acústicas.

Porque quien tiene problemas de audición desde hace tiempo, al principio la cuesta reconocer los sonidos que no oye desde hace años: se necesita un tiempo de adaptación.

Porque los sonidos amplificados son diferentes a los naturales, y porque la parte del oído que queda operativo le faltan generalmente los tonos más agudos: dos novedades con las que hay que familiarizarse poco a poco.

Por eso desde el INSTITUTO DE AUDIOLOGÍA AVANZADA CONNECTA ofrecemos un periodo de prueba para coger confianza con los sonidos y para experimentar con el aparato en las diferentes situaciones situaciones de escucha: en casa, en reuniones, en el trabajo, etc.



centro residencial  
**SAN NICOLAS**



*Estudiamos su caso de forma personalizada.*

*Nuestro objetivo... Su bienestar.*

*Venga a visitarnos*



centro residencial  
**SAN NICOLAS**

Camino del Río, s/n - 24420 FABERO

Teléfono 987 55 13 75

[info@fundacionayalde.com](mailto:info@fundacionayalde.com)

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





# centro residencial SAN NICOLAS

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

## Nuestro Centro Residencial dispone de:

- Atención sanitaria individualizada.
  - Dietas personalizadas.
  - Fisioterapia y rehabilitación.
- Animación y actividades de entretenimiento.
  - Terapias y ejercicio físico y mental.
- Gestión farmacológica personalizada.
  - Servicios de odontología.
- Atención gerocultora 24 horas.
- Acompañamiento hospitalario.
- Actividades lúdicas.
- Servicios de Peluquería y Podología.
  - Lavandería.
  - Cocina propia.



Salas comunes, espaciosa y acogedoras, hacen que la convivencia sea agradable y la estancia confortable.

# Certificación UNE 158101 en el Centro Residencial San Nicolás

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

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

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

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

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



# Actividades en nuestras Residencias

## Centro Geriatrico Santa María

### *"Felicidades María"*

Queremos transmitir nuestras más sinceras felicitaciones a María Antonia Martínez Rodríguez y su familia por su reciente 106 aniversario.

Esperamos de corazón que el año que viene podamos también celebrar el 107 junto al resto de compañeros, familiares y trabajadores que formamos esta gran familia del Centro Geriatrico Santa Maria.



## Día de Convivencia en el Centro Residencial San Nicolás - Fabero





## ...no te aguantes los estornudos

Si estornudas tu corazón **se detiene 1 milisegundo**, si aguantas, se te podría:

- Romper una costilla
- Desgarrar la carótida
- Sufrir daños cerebrales



## ...las hormigas nunca duermen



**... Las medidas de la muñeca Barbie si esta fuese humana serían de 99 - 56 - 84.**



**...Una persona morirá más rápido por no dormir que por no comer.**

El hombre solo puede aguantar 10 días sin sueño, y puede estar varias semanas sin comer.



## Frases Celebres



*Nunca prives a nadie de la esperanza; puede ser lo único que una persona posea.*

Madre Teresa de Calcuta

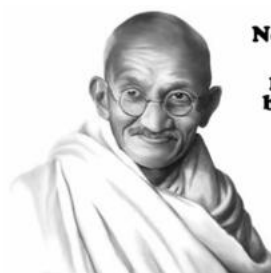


*"En los ojos del joven, arde la llama;  
en los del viejo, brilla la luz"*

Victor Hugo

*Exígete mucho a ti mismo y espera poco de los demás. Así te ahorrarás disgustos.*

Confucio



**No hay que apagar la luz del otro para lograr que brille la nuestra.**

Mahatma Gandhi



## Periodontitis (o piorrea como se conoce popularmente).

La Periodontitis es una enfermedad infecciosa crónica que afecta a los tejidos que rodean los dientes, en los adultos es la causa más frecuente de la pérdida de las piezas dentales, ya que la placa y sarro se acumulan en la base de los dientes, por una higiene dental incorrecta o no realizar una higiene dental diariamente (1-3 veces al día).

Cuando los dientes pierden el soporte que los mantiene causados por la destrucción progresiva o irreversible del hueso que los rodean y producen la movilidad y la posterior caída de las piezas bucales.

- Retracción gingival (dientes alargados)
- Dientes con movilidad y en suspensión.
- Pérdida de las piezas dentales.

Esta enfermedad, debe ser considerada como un factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio e ictus), parto prematuro y de bajo peso.

Los pacientes con diabetes, enfermedad de Addison, enfermedad de Cron, enfermedades hematológicas o el sida, tienen más riesgo del desarrollo de la periodontitis.

Otros factores de riesgo de esta



La periodontitis, puede comenzar con enrojecimiento y sangrado de las encías, que se conoce como gingivitis, (espontáneo o en el cepillado de los dientes).

La enfermedad periodontal no afecta a todos los dientes por igual, ya que tiene un avance lento.

**Los síntomas de la enfermedad, pueden ser:**

- Sangrado de las encías.
- Halitosis (Mal aliento)
- Dolor ausente o insignificativo.





enfermedad son: el tabaco, el estrés y la genética.

**Tratamiento para los casos iniciales o moderados:** consiste en eliminar las bacterias acumuladas en la superficie

daremos instrucciones para perfeccionar la higiene bucodental.

Es importante que el paciente sepa que puede tener sensibilidad y un sangrado leve a la hora del cepillado, que ira



de las raíces de las piezas dentales, por debajo de las encías, mediante el raspado radicular, reduciendo la inflamación, eliminando bolsas en las encías y tratar cualquier causa oculta de la enfermedad periodontal.

Le indicaremos al paciente un antibiótico específico, antisépticos bucales y le

desapareciendo al cabo de un par de semanas.

La Periodontitis es una enfermedad silenciosa, indolora y por eso para prevenirla debemos visitar el dentista, por lo menos, una vez al año.

Fase inicial de la enfermedad periodontal



Encía sana



Gingivitis



# camelia

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](mailto:cameliabierzo@gmail.com)

## El Abuelo Baldomero

Un rato de risas que bien nos viene a todos, y estas, están aseguradas después de escuchar las aventuras y desventuras de Mero, o Baldo, como cariñosamente le llaman algunas de las auxiliares de la Residencia El Robledal.

Tratante de profesión aunque terminó en la cocina del restaurante Emaus de Madrid.

Historias para aburrir y que el repite a cada uno que se acerca a saludarlo.

De su época de tratante dejó reflejado Don Alberto en el programa Tratantes, en su serie de tv El rincón del cura. Retazos de su vida, que yo aderezaré con un par de anécdotas.

- "La burra de San Miguel"

Teníamos un vecino con una burra ya cansina, con pezuñas muy largas que no le permitía andar con soltura y forzaba su imagen envejecida. Esta situación no pasaba desapercibida a mi padre. Un día unos vecinos de Calamocos, el pueblo de al lado, le explicaron la necesidad de comprar una burra y mi padre no tardó en encontrar solución: compraría la burra coja, le arreglaría los cascos y se la vendería a los de Calamocos. Dicho y hecho, convenció a los primeros del

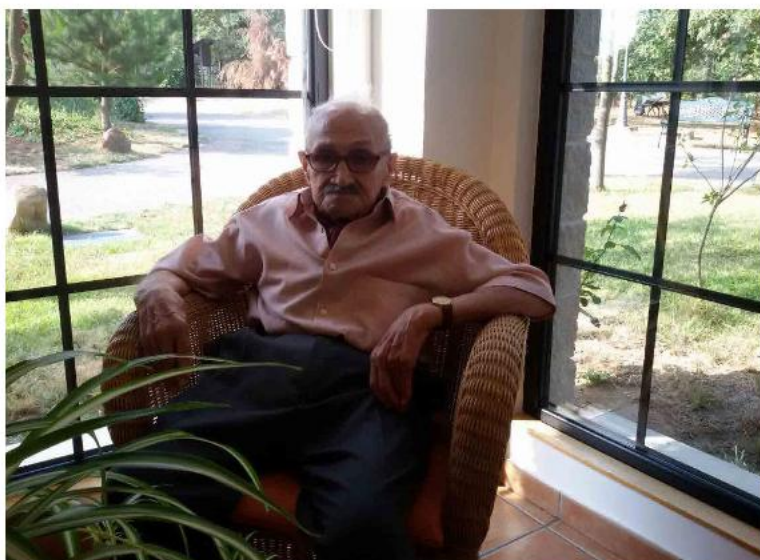
estado del animal, que ya no tenía solución y que debería de ir para "carne". Manos hábiles y diestras transformaron al animal de tal forma que ni sus propios dueños la reconocerían. Así, ya arregladita llamó a los compradores. Para Calamocos se marcharon contentos con el animal, mi padre observaba expectante esperando que el bicho no se parase en la puerta de su anterior dueño, y tuvo suerte, pasó de largo. Y pasó el tiempo hasta que se vieron después de unos cuantos días y mi padre quiso saber como respondía el animal, a lo que el comprador respondió: -muy bien, salvo que cuando venimos a San Miguel, se nos para siempre delante de la puerta de ..... y el animal no quiere seguir. Rápido, bromista y ocurrente mi padre soltó: - se la dejé algunas veces para ir a buscar verde y debe recordarlo.

- "Pegarle la cola a la vaca"

Día de Feria, caminaban los animales, algunos de ellos atados por las colas y en algún susto del camino, un animal forzó tanto la tensión del cordel que le arrancó el final de la cola con todos sus pelos. ¿Cómo iba a llevar el animal así ? -No lo podría vender, pensó.

¿Qué hacer?. Era una una novilla muy buena, tenía que pensar algo, buscar una rápida solución, y ya lo creo que la encontró, aunque no duró mucho.

Con algún cordel ató la cola al animal, pero se notaba en exceso, así que le pidió al mozo que en aquellos momentos trabajaba para ellos, cogiese moñiga de vaca y embadurnase bien la cola, tapando lo mejor posible el apaño. Dicho y hecho, en un ratín, la cola colgaba del animal.





Se vendió, como esperaba, y el problema para el comprador surgió cuando comenzó la lluvia.....

Pícaro y agudo como pocos.

En su mano izquierda lleva un reloj dorado que ha resistido el paso del tiempo; su compañero desde hace 30 años y que le regalaron unas chicas cuando vivía en Madrid. Siempre impecable de pañuelo al cuello, chaqueta y zapatos o botines y que solo hace un mes, ya con 89 años, ha tenido la necesidad de cambiar por zapatillas creyendo que son los responsables de sus últimas caídas.

Su pelo. Solo Alicia, la peluquera de la Residencia, ha conseguido quitarle su "tupe", del que no se había separado en toda su vida.

Nunca ha mostrado sus sentimientos; los problemas y las tristezas, siempre, de boca para adentro. Cuando escucho a cualquiera de su NUEVA FAMILIA y reviven sus pasados, veo que les une el esfuerzo, el dolor y el sufrimiento. Pero El no lo cuenta, a pesar de que fácil no debió de ser quedarse viudo con seis hijos, entre los 7 años y los 8 meses que tenía la mas pequeña. El, cuenta chistes y anécdotas, ahora centrado en las mismas, que repite y repite.

Los últimos trece años de mi vida, y cada día sobre las 21 horas, cita inexcusable de una llamada de teléfono para saber que tal estaba. Cuando ya no hizo falta, llegué a echar de menos el oírlo al otro lado, casi siempre, con la sonrisa y el buen humor; estoy orgullosa y encantada de esta herencia.

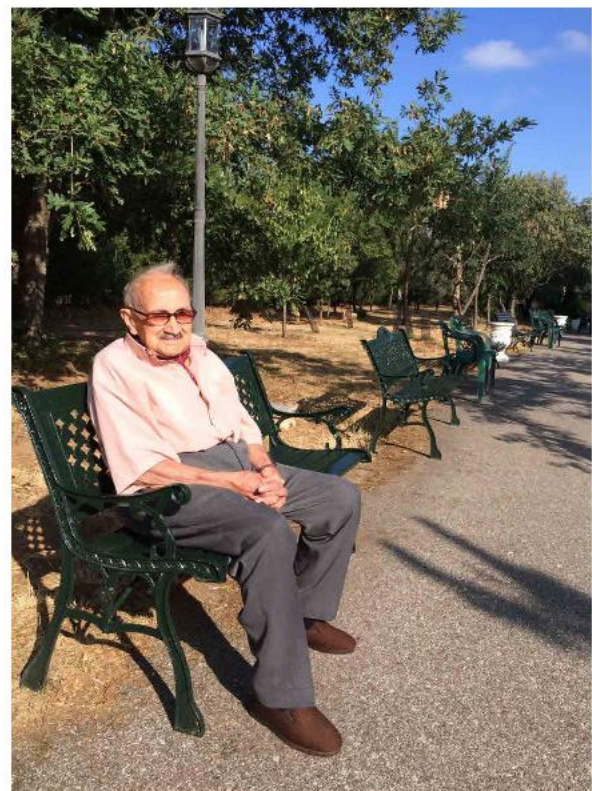
Y sus caramelos....., como he podido olvidarme de sus caramelos !!. Cuando veo la escultura del Sr de los barquillos en la plaza del Ayuntamiento de Ponferrada, me río sola, veo a mi padre repartiendo caramelos. Siempre los bolsillos llenos y dos caramelos de toffee para todo el mundo.

Quise quitarle esa costumbre y en una consulta de un médico, cuando El le puso los dos caramelos sobre la mesa al principio de la consulta, me invadió la vergüenza por unos instantes, hasta que vi como el Doctor cogía uno, lo pelaba tranquilamente y con el mismo ritmo lo ponía en su boca dándole

a continuación las gracias y diciéndole que eran los que más le gustaban. Hace no muchos años también sucedió algo parecido, esta vez en una firma ante una Notaria. A la mayoría de nosotros nos da un cierto respeto estar en esas enormes salas y con el Notario presidiendo dispuesto a leerte el documento que tiene bajo sus ojos; a El, no. Sacó dos caramelos y antes de que empezase la lectura la animó a que se comiera uno. Ella sonrió, los guardó en su bolsillo y le dijo: -si lo meto en la boca, -y puso el sonido de hablar con la boca llena, -no me entenderá lo que tengo que leerles (allí reímos los tres).

Ahhh, imposible no hablar de su extraordinaria lechefrita que también repartía a sus mas allegados. Rica como ninguna, suave, y dulce en su justo punto. Quien la ha comido aun se lo recuerda y se la reclama.

Estas son sus particulares formas de dar cariño porque la mayoría de nuestros mayores no tuvieron la suerte de saber hacerlo. Hoy en día decir te quiero, o darnos abrazos con nuestros hijos, lejos de llenarnos de rubor, lo hacemos con soltura, sencillez, normalidad y orgullo. La mayoría de ellos no, se han tragado sus sentimientos, quizás es ahora cuando empiezan a mostrarlos y a reclamar su necesidad de tenerlo.



## El Bierzo “La Danza del Fuego”

Desde este, mi primer artículo en la revista, quiero agradecer a los lectores de Artebier su fidelidad y el entusiasmo que muchos sienten cada vez que se edita un nuevo número.

Es triste que tenga que comenzar mi intervención hablando del “fuego”, ese implacable y destructor elemento. Llevamos años y años soportando su constante presencia, sufriendo sus terribles consecuencias y sin embargo, ninguno hacemos nada para cambiarlo, todos los veranos nos resignamos a escuchar el persistente ruido del helicóptero, unos días más cerca y otros más lejos, pero ahí, con su traqueteo de fondo, como una música macabra, al compás de ella se van moviendo todas las piezas, automóviles, helicópteros, hidro-aviones, brigadas de gente, un gran despliegue de medios, gran consumo de agua, ..... todo envuelto en el humo. Y se crea un funesto ballet, la danza del fuego.

Es imposible que todos los fuegos que aparecen, sean fortuitos ¿Por qué son tantos?...cuando no ha llovido en

primavera, se explica que porque hay mucha vegetación, cuando ha sido un año seco, por la sequía, y siempre hay una excusa para el fuego, hasta los medios de comunicación parece que lo justifican. ¿No somos capaces de entender que los fuegos no son espontáneos?, por muy favorables que sean las condiciones donde se desarrollan, necesitan de la chispa que prende, esa chispa que intencionadamente la mayor parte de las veces, causa el desastre, buscando ¿Qué? Casi siempre algún beneficio: pastos, negocios madereros, terrenos para construir, dinero generado por la extinción, reforestación, etc. Sucede en todos los ámbitos, Cuando algo produce un beneficio, se promueve y lo demás no importa. Si se saca provecho, todo vale, aunque se destruya nuestro entorno, se contamine nuestro aire, se arrase nuestra tierra, mueran cantidad de seres vivos, envenenen nuestros cuerpos, todo a costa de un beneficio económico.

El fuego, como todos sabemos, se ha convertido en un gran negocio, en un





monstruo difícil de parar. Y nosotros, unos, en ejecutores y otros en cómplices, porque miramos para otro lado, esto se tiene que acabar, hay que dejar de crear empresas que vivan del fuego, porque necesitan del fuego para sobrevivir. Solo tenemos que fijarnos en que cada día aparecen mas "negocios" relacionados con el fuego,. Y lejos de solucionar el problema, el numero de fuegos aumenta, ya es raro encontrar un día de verano sin algun fuego en alguna parte de nuestra comarca.

Se ha creado un círculo vicioso de destrucción, nuestro entorno natural no necesita del hombre para subsistir, la naturaleza se auto gestiona si el hombre la deja, debemos dejar de intervenir, más bien interferir en los ciclos naturales, ser respetuosos ante todo. La vigilancia, las sanciones, las penas firmes y ejemplarizantes, contribuirían a conservar y regenerarían un empleo en positivo, en conservación, no en destrucción, y ese es el camino para salvar lo poco que nos queda. Si no damos un giro completo a nuestra actitud frente a los fuegos, nos quedaremos sin nada, y ya será tarde para recuperar nuestra tierra.

Tenemos que exigir que cambien las leyes que tienen que ver con el fuego, nadie se puede beneficiar de él, ni empresas, ni administraciones, ni gente.

Hay que evitar que el monstruo del fuego se despierte, y no actuar cuando ya ha despertado haciendo que crezca más y más.

Se deben incentivar y favorecer las zonas donde no ha habido fuegos, para que el dinero apoye la naturaleza y no la destruya, premiando las buenas gestiones, los pueblos verdes y crear redes de vida saludable y respetuosa con el entorno.

Por eso Bercianos: ¡Actuemos, nuestra tierra nos necesita!

*P.D. No quiero terminar sin antes mandar un saludo muy afectuoso a Valentin Carrera, veraz periodista, que habla entre otros interesantes temas , de la real situación de los fuegos , y lo hace con valentía y objetividad, este es el buen periodismo- un ejemplo a seguir.*



## DISTRIBUCIONES DE GASÓLEOS



Pol. Ind. Cabañas Raras - Parcela 96 2ª Fase  
24412 CABAÑAS RARAS (León)  
Telf./Fax: 987 05 77 89 · Móvil 679 489 110  
E-mail: gasocentro.ovalle@gmail.com

**MÁS DE 50.000 personas**  
HAN **LEÍDO**  
NUESTRA **REVISTA**



**PUBLICITE SU EMPRESA**

**INFÓRMESE EN EL**

**TFN.: 987 40 96 88**

LUIS DÍAZ RODRÍGUEZ  
GERENTE DE BIERZO SALUD

## Rabos de Cereza

Se utilizan los péndulos de los frutos, es decir, los rabos de las cerezas, que poseen un sabor amargo y astringente.

Se cultiva en países mediterráneos, centro europeos y en algunos bosques del norte de Europa.

Son ricas en sales de potasio, ácidos orgánicos y polifenoles, tiene propiedades diuréticas

Febrífugas, analgésicas, antirreumáticas y antiuricémicas.

Se utilizan en casos de oliguria, edemas, reumatismos, cistitis, cálculos renales ...

Los frutos son muy apreciados, especialmente para hacer mermeladas, confituras etc.

Sus semillas no deben utilizarse por su alto contenido en ácido cianhídrico y amígdalina ya que son tóxicos.

Cabe destacar la calidad del fruto y la belleza que muestran los cerezos en su etapa de floración, convirtiéndose en uno de los espectáculos mas bonitos de la primavera en zonas como el valle del Jerte o El Bierzo.



**IMPRENTA Roan**  
Diseño gráfico, web e imprenta  
Cartelera  
Tarjetas de visita  
Papelería Corporativa  
Material de Oficina  
Vestuario Laboral  
Vinilos  
y mucho más...  
p.l.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**



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](http://www.gerimedical.com)

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



 **connecta**  
Instituto de Audiología Avanzada

## **Campaña prevención perdidas auditivas**



**¡¡HASTA 800€  
de subvención!!**

Pida cita en el: 987 910 097  
visítenos en Connecta Avda. Perez Colino, 1 Ponferrada