

ARTE BIER

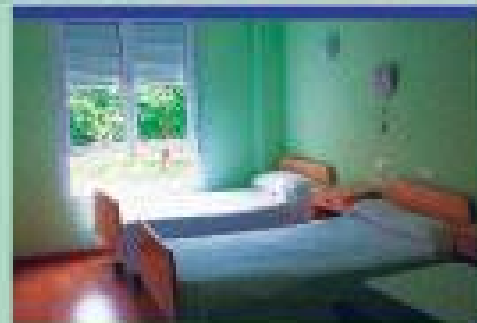
ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

Verano 2016 - nº 23



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.

Residencia De La Tercera Edad

CENTRO AUTORIZADO

Junta de
Castilla y León
Consejería de Familia e
Igualdad de Oportunidades

Centro Geriátrico Santa María



REG. SANITARIO:
24-C3-0092

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

sumario

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

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

Editorial	5
Un verano sin mosquitos	6-7
Dietas trituradas en el anciano	8-9
AUDÍFONOS, la mejor solución	10
Actividades en nuestros Residencias	14-15
Programa de autonomía personal	16-17
¿Cómo buscar la historia de nuestro pueblo?	18-19
María Alejandrina Fernández Sahagún	20-21
El herbolario	22

*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 CREMATORIO

PONFERRADA
Tfno. 24 horas:
987 42 42 30

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

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

Las Unidades de Estancias Temporales y Respiro Familiar que ofrecen las residencias para mayores acogen a personas durante períodos temporales en los que, por una necesidad puntual de su cuidador o familiar, no puedan permanecer en su domicilio particular.

Los motivos suelen ser variados: Un viaje, necesidad de descanso en su cuidado diario, una intervención quirúrgica o una hospitalización...

Muchas veces se piensa erróneamente que en una Residencia no se podrá cuidar a nuestros mayores como lo hacemos nosotros en casa. No es así. Los cuidados y dedicación en un centro residencial especializado son de alta calidad, Incluso mejor que en casa.

Por eso se incrementan los programas de **respiro familiar** de las residencias que deben adaptarse a las **necesidades de cada familia**: fines de semana, traslados, adaptación del hogar, ausencias o periodos de convalecencia del cuidador, vacaciones o viajes, etc.

Los profesionales de cada residencia ofrece una **atención personalizada** para sentirse como en casa. La familia recibe información de cualquier cambio que se pueda producir y durante su estancia el residente se incorpora a las rutinas del centro participando en todas las **actividades terapéuticas y de ocio personalizadas**, además de acceder a todos los servicios de la residencia orientados a la salud y el confort para mantener una óptima calidad de vida.

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



Un verano sin mosquitos

Son un mal menor, del verano. Con el calor, calles, hogares, jardines y piscinas son más sensibles a la presencia del mosquito. Son ellas, las hembras, las que pican. Necesitan las proteínas de nuestra sangre para completar la maduración de sus huevos. Nuestra piel es más fina y eso nos convierte en blanco fácil.

Los mosquitos más habituales son el trompetero y el tigre. Para extraer la sangre cuentan en su saliva con un anticoagulante que introducen en nuestro torrente sanguíneo al picarnos. Así, bloquean la acción de las plaquetas. Pero como el sistema inmunitario reconoce esa sustancia como algo ajeno y la ataca, lo que provoca la inflamación de la zona y la picazón.

Aquí van diez consejos para evitar sus picaduras:

- Evitar las áreas donde los insectos tienen sus nidos o adonde acuden: cubos de basura, balsas con agua, comidas y dulces sin tapar y jardines en flor.
- Intentar no salir, en la medida de lo posible, entre el anochecer y el amanecer, ya que es el momento en el que los mosquitos pican habitualmente.
- No utilizar colonias que desprendan olores dulces, ni jabones con perfumes o aerosoles para el pelo, ya que atraen a los insectos.
- Mantener una correcta higiene corporal porque también la sudoración y los olores fuertes invitan a estos insectos a picarnos.
- Usar ropa que cubra la piel: manga larga, pantalones largos y calcetines, así como evitar los colores oscuros y brillantes, que atraen a los mosquitos.



- Sacudir la ropa antes de usarla si la hemos tendido en el exterior.
- Dejar la luz apagada si tenemos la ventana abierta, ya que atrae a los mosquitos.
- Emplear mosquiteras para la cama o cuna fijándolas bajo el colchón y asegurándonos de que no estén rotas, porque constituyen una barrera física de alta eficacia contra los insectos que atacan por la noche. También pueden colocarse en ventanas y puertas, y, para mejorar la protección, pueden impregnarse con permetrina o deltametrina.
- El aire acondicionado también impide su aparición.
- Seguir estrictamente las recomendaciones sobre el modo de aplicación y la frecuencia de empleo al usar los repelentes de mosquitos.
- Consultar al farmacéutico sobre el tratamiento más adecuado. Además, si vas a visitar un país en desarrollo, es recomendable acudir a un centro especializado en medicina del viajero o consultar con un médico antes de partir.



Pongámonos en el caso de que sí, de que nos han picado. En determinadas personas, las picaduras de mosquito pueden provocar reacciones alérgicas. Además, en zonas tropicales, las picaduras pueden suponer una vía de contagio de enfermedades tropicales peligrosas como la malaria, el dengue o la fiebre amarilla. En esta época, propia de viajes fuera de nuestras fronteras, es necesario informarse adecuadamente de las vacunas y los tratamientos preventivos necesarios según nuestro destino.

Para estos casos hay dos tratamientos podemos distinguir entre:

- Preventivos Tienen como objetivo evitar las picaduras de insectos. La mayoría de estos productos cuentan entre sus principios activos con la dietiltoluidina (DEET), considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el

repelente más eficaz. Así mismo, y en repelentes infantiles, es muy habitual el aminopropionato de etilo, el repelente más efectivo en relación a su baja toxicidad, lo que permite su aplicación segura en niños a partir de dos años. Los encontraremos en las farmacias en forma de spray, o pulseras.

- Calmantes Indicados para aliviar el dolor y picor tras la picadura. Su principal activo es el amoníaco, que actúa modificando el pH y de esta forma neutraliza la toxina introducida por el insecto.

En personas alérgicas a las picaduras de mosquitos hay que extremar las precauciones y consultar con el médico el tratamiento a seguir, que puede ser vía tópica con cremas, oral con pastillas e incluso inyectable. Tener a mano este tratamiento puede ser de gran importancia para minimizar los efectos de la picadura.

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

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



Dietas trituradas en el anciano

El envejecimiento es un proceso irreversible, progresivo y natural en el ser humano, que se caracteriza por modificaciones morfológicas, psicológicas, funcionales y bioquímicas que llevan a una limitación de la capacidad de adaptación del organismo a su medio. Es diferente en cada individuo con lo que no se pueden poner normas concretas de alimentación sólo basándose en la edad de las personas.

Cambios fisiológicos

Los principales cambios fisiológicos en las personas mayores son:

Variaciones de peso y talla.

Cambios en la composición corporal: disminución del agua corporal, de la masa muscular y la masa ósea, aumento de la grasa corporal.

Disminución de la sensibilidad de sed con el consiguiente riesgo de deshidratación.

Cambios en el aparato digestivo, se altera la función digestiva, disminución de las piezas dentarias, a la vez que disminuye el apetito, gusto y olfato.

Cambios en el sistema nervioso y renal.

Cambios metabólicos. La tasa metabólica basal disminuye entre un 10 y un 20% debido a la reducción de la masa muscular.

Características nutricionales de la dieta de la persona mayor:

Las necesidades energéticas de las personas mayores son inferiores a las del adulto, debido a la disminución de la masa muscular y de la actividad física. La OMS recomienda un aporte calórico de 30-40 kcal/kg de peso y día.

El SENC recomienda las kcal/día siguientes:

Desayuno	20 -25%
Comida	30 - 35%
Merienda	15 - 20%
Cena	25 - 30%

La distribución energética diaria puede ser

EDAD años.	HOMBRE Kcal/día.	MUJER Kcal/día.
60 - 69	2400	2000
70 - 79	2200	1900
> 80	2000	1700

La distribución de nutrientes es la siguiente: hidratos de carbono un 55%; proteínas un 12%; grasas 35%; fibra, suplementos de vitamina B12 y hierro

Intentaremos adaptar la alimentación a la situación física y patológica de la persona que la va a consumir.

Desde la dieta normal o basal hasta la dieta triturada total, que es el nivel más alto de adaptación de texturas, hay muchos grados intermedios de adecuación de la dieta a las necesidades del anciano según sus dificultades de masticación y de deglución. E incluso dietas adaptadas a diabéticos, hipertensos o cualquier otra alergia alimentaria.

La ALIMENTACIÓN BÁSICA ADAPTADA (ABA) es el plan de terapia nutricional y dietético diseñado para personas con requerimientos nutricionales aumentados y dificultades en la ingesta de alimentos convencionales. Esta alimentación puede ser con productos comerciales que se agrupan según los requerimientos de cada persona, en:

- 1.- Productos nutricionalmente completos
- 2.- Enriquecedores de la dieta
- 3.- Modificadores de la textura de los alimentos.

O puede ser una preparación a partir de la alimentación tradicional. Se entiende entonces como un "paso intermedio" entre la alimentación tradicional y la nutrición clínica o artificial. Cuando no existe una necesidad específica de rehidratar o nutrir a un anciano con déficit energético-proteico, pero éste presenta dificultades en la deglución y masticación de los alimentos, estará indicado pautarle una **dieta triturada**, siempre de alta calidad nutricional.



Los criterios que pueden llevarnos a pautar una dieta ABA o triturada serán fundamentalmente los siguientes: Pérdida de peso significativa o severa Enfermedad aguda con pérdida de apetito. Aumento del metabolismo basal. Aumento de las necesidades energéticas y proteicas. Deterioro físico o cognitivo: Ingesta insuficiente de alimentos. Dificultades o cansancio al masticar. Debilitación de los músculos mandibulares. Reducción de la efectividad masticatoria. Disfagia. Anorexia e inapetencia. Pérdida de dentición. Reducción de la salivación. Dificultades para deglutir, producidas por: Enfermedad de Parkinson, accidente cerebrovascular, enfermedad de neurona motora, esclerosis múltiple, enfermedad de Alzheimer, Tumores de la cabeza y el cuello, agrandamiento tiroideo, Infección: oral, herpes.

Las **características esenciales** que debe reunir toda dieta triturada son:

1. Los alimentos deben tener *buen aspecto* para estimular el apetito.
2. Los platos deben mantener un *color atractivo*: una forma de conseguirlo es triturar los alimentos por separado y luego mezclar, por ejemplo: carne y verduras.
3. Aportar un contenido alto en nutrientes: Si se mezclan los alimentos con agua, podría reducirse el contenido de nutrientes de cada comida. Es aconsejable recurrir a los lácteos o los fondos de carne/pescado.
4. Debe considerarse el uso de comidas enriquecidas cuando corresponda, recurriendo a los enriquecedores o dieta ABA.
5. Los pacientes con disfagia tienen necesidades específicas para lograr una nutrición apropiada. **No basta simplemente con dejar el plato de-**

lante, necesitan ayuda o supervisión constante.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA COCINA

Prácticamente todos los platos elaborados en cocina pueden triturarse teniendo en cuenta algunas indicaciones concretas.

Triturados enriquecidos: Debe procurarse siempre enriquecer estos platos (con leche, bechamel, queso tierno, huevo, fondo de carne/pescado), antes que empobrecerlos (con féculas o agua generalmente) ya que los ancianos a los que se les indica esta dieta suelen comer menos volumen de comida que el resto y tienden a la desnutrición.

Calidad de los ingredientes: Aunque el anciano no reconozca el contenido del plato, no es justificación para disminuir la calidad de sus ingredientes, al contrario, es necesario dar la máxima calidad para garantizar el buen estado nutricional.

Variedad en la dieta: La forma de asegurar una alimentación variada, completa y equilibrada será unificando lo más posible los triturados a la dieta basal pautada para el resto de los residentes. Variedad en la presentación: Procurar siempre en un mismo menú presentar dos triturados lo más diferentes posibles:

Diferente **textura**: a base de patata o a base de bechamel. Diferente temperatura.

Diferente **color**: Blanco: ajo blanco, vichisoise... Verde: crema de espinacas, de acelgas... Rojo: crema de tomate, gazpacho... Amarillo: sopa de cocido triturada... Beige: guisado de ternera... Morado: crema de remolacha, lombarda...

Sabor: Buscar el punto de sal cuando minutos antes de triturar el plato para que se unifiquen todos los sabores.

CARBONES Y GASOLEOS

JOSEPIN, S.A.
Antracitas de 1ª Calidad
Gasóleos garantizados por Repsol

OFICINA: Telf./ Fax 987 551 495
Móviles: 659 564 341 - 625 467 585 - 625 467 586
24420 FABERO (León)

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

AUDÍFONOS, la mejor solución

Las pérdidas auditivas son responsables de incomunicación, accidentes e inseguridad a cualquier edad y más a medida que nos hacemos mayores, y aunque pueden deberse a envejecimiento también son ocasionados por enfermedades, ruido u otras condiciones.

La audiología tiene un papel fundamental para recuperar la capacidad de escuchar o como mínimo atenuar estos problemas.

El oído nos permite percibir sonidos, su volumen, tono y la dirección de donde provienen, y mediante una red de terminales nerviosas transmite esas sensaciones al cerebro, que las utiliza para orientarnos en el lugar donde nos encontramos y así distinguir una melodía o voz familiar y poder comunicarnos con el medio y los que nos rodean: amigos, familiares, vecinos, compañeros de partida...

Muchas veces le restamos importancia al oído ya que estamos tan habituados a oír que no lo valoramos y, en los casos de pérdidas auditivas graduales, nos vamos adaptando de manera paulatina a la nueva situación, que conlleva un deterioro claro de nuestra calidad de vida y de la que nos rodean.

Como cualquier otra parte del organismo humano el oído puede padecer atrofia, por ello la Medicina cuenta con una rama encargada de su atención, la audiología, una disciplina encargada de prevenir, identificar, evaluar y dar rehabilitación a problemas tanto en el oído normal como en el que presenta disminución en su capacidad (hipoacúsico).

La capacidad de escuchar se deteriora con la edad, tal como ocurre con la vista o la fuerza muscular; al desgaste natural -o fisiológico- es probable que se añada el que el paciente presente alguna condición que empeore su percepción; por ejemplo, padecer presión arterial elevada o diabetes, colesterol alto... que dañen a los vasos sanguíneos, por lo que la irrigación no es la misma y las terminaciones nerviosas del oído se atrofian. También las infecciones de nariz y garganta son de consideración, ya que pueden extenderse y ocasionar inflamación (otitis) que, si no se trata de manera adecuada, genera perforaciones internas y otorrea (pus en el oído).

El cambio más común relacionado con la edad es la Presbiacusia, definida como la pérdida de audición generada por cambios degenerativos relacionados con

la edad; se presenta en el 30% de los mayores de 65 años y en el 50% de quienes rebasan los 85; dichos porcentajes se duplican si tomamos en cuenta sólo a las personas con algún problema de salud potencialmente dañino para este sentido.

Por lo general, el paciente se queja de que poco a poco pierde la capacidad de escuchar en ambos oídos sin que existan antecedentes de importancia que puedan explicarlo. No hay tratamiento definitivo, pero sí medidas preventivas, como vigilar la alimentación y el estado de salud en general, así como evitar ambientes ruidosos y consumo de medicamentos ototóxicos, es decir, aquellos que dañan al oído.

También se debe hablar con el paciente y a su familia sobre las características de la pérdida auditiva, cómo afecta a la comunicación y los cambios que pueden ocurrir en la conducta del anciano. La adaptación de un audífono es fundamental en estos casos para recuperar en la medida de la posible el nivel de audición anterior a la presbiacusia y preservar aquella parte que queda del nivel auditivo original; se trata pues, tanto de actuar sobre lo que se ha perdido como sobre lo que conservamos para evitar que el problema vaya a más.

La tecnología digital actual, aplicada a los audífonos ha producido una revolución en el campo de la audiometría y ha dado como resultado un aumento exponencial en la comodidad y satisfacción de los usuarios de los mismos, incluso en los casos en los cuales se había abandonado previamente el uso del audífono por algún motivo: ruidos, pitidos, estética.... Todos estos problemas han sido solventados por la nueva generación de audífonos digitales, que incorporan una amplia gama de mejoras sobre los preexistentes analógicos y sobre los anteriores modelos digitales: patrón de reconocimiento de voz que permite discriminar la voz humana del ruido ambiente; dispositivo de detección de acoples, ruidos y pitidos que a la vez que los localiza, los aísla y los elimina...

Estas son las mejoras principales, que unido al reducido tamaño (ventaja de los circuitos digitales) de estos audífonos, ha permitido el que cada vez más personas puedan beneficiarse de sus ventajas y preservar su salud auditiva, su calidad de vida y la de todos aquellos que los rodean.



centro residencial
SAN NICOLAS



Estudiamos su caso de forma personalizada.

Nuestro objetivo... Su bienestar.

Venga a visitarnos



centro residencial
SAN NICOLAS

Camino del Río, s/n - 24420 FABERO

Teléfono 987 55 13 75

info@fundacionayalde.com

www.fundacionayalde.com



centro residencial SAN NICOLAS

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

Nuestro Centro Residencial dispone de:

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



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

Certificación UNE 158101 en el Centro Residencial San Nicolás

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

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

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

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

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



Los entretenidos veranos en la Residencia El Robledal - Matachana

Los veranos pasan volando, hacemos cursos de cocina, gimnasia bajo los robles, largos paseos, juego de la rana, petanca, etc.

Cada uno tenemos nuestras preferencias y hay actividades para todos los gustos.

¡Dándole a la masa!!



Listo para comer

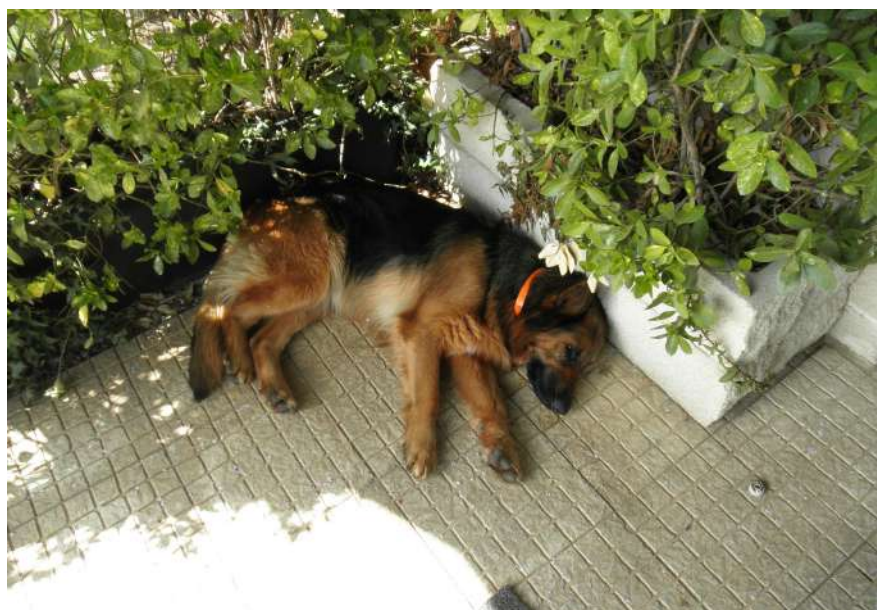


...Moviendo
el musculo !!



Afinando
la punteria

Que no falte
la siesta
... un merecido
descanso para
todos !!



POR CARMEN CAMPOS MONTEAGUDO
TERAPEUTA OCUPACIONAL
TÉCNICO EXPERTO EN INTERVENCIONES ASISTIDAS CON ANIMALES
QUIROMASAJISTA

Programa de autonomía personal

En el mes de Febrero de este año 2016 se puso en marcha un proyecto novedoso y enriquecedor en el **centro residencial San Nicolás** en Fabero (León), el cual desde el departamento de Terapia Ocupacional, se pretendía realizar una evaluación integral de todos los residentes y trabajar potenciando la autonomía personal en las *actividades básicas de la vida diaria (ABVD)* de todos aquellos que fueran susceptibles de recuperación de la independencia en actividades como la ducha, el vestido, el arreglo personal, la deambulación o la ejecución de las transferencias (ir desde la silla a la cama, desde la silla de ruedas a otra silla, etc).

En muchos casos se considera que al estar ingresados en centros y cuando se pasa de determinada edad ya no es necesario potenciar esto y se realiza de manera automática por otros profesionales y/o familiares, poniendo en perjuicio la salud física y mental así como el equilibrio emocional de las personas mayores.

Desde su implantación se han evaluado más de 50 residentes, en más de la mitad de los mismos ya se están observando beneficios a nivel físico-funcional y una mejora en su autoestima y autoconcepto. En muchos casos sólo es necesario la regulación del tiempo (ya que con el paso de los años los movimientos son mas len-



tos y se tarda algo más), en otros se dan pautas de economía articular para disminuir los dolores articulares que provocan limitaciones a la hora de ejecutar los movimientos, en otros casos más complejos es necesario evaluar el entorno y rea-



camelia





**DISTRIBUCIONES PARA HOSTELERÍA
HIGIENE INDUSTRIAL**

**987 088 290
600 593 858**

Batalla de Roncesvalles, 6 Ponferrada
cameliabierzo@gmail.com



lizar adaptaciones de utensilios que le faciliten el uso habitual (utilizar esponja con mango largo, proporcionar mayor luz, simplificar las acciones encadenadas, colocar asientos en el cuarto de baño para que la ducha pueda realizarse independientemente y con total seguridad, etc.) todo esto también requiere de una buena comunicación con la red de apoyo familiar ya que en cuestión de actividades como el vestido, las prendas con las que se cuente, pueden facilitar o imposibilitar una autonomía personal (en este punto hay que explicar que la elección de las prendas, aunque tengan que cambiarse ligeramente hábitos o rutinas que siempre se hayan seguido, puede incrementar la comodidad y bienestar de su familiar).

Este trabajo no podría llevarse a cabo sin la colaboración de todo el **equipo interdisciplinar**, ya que cuando se elaboran unos objetivos y unas pautas de actuación es importante que todos seamos conscientes de los mismos para trabajar en la misma dirección y teniendo en cuenta que **la única prioridad y el centro de toda nuestra labor es el bienestar del residente**.

A pesar de que el proyecto lleva poco tiempo en marcha (*aproximadamente cinco meses*) es sorprendente ver el cambio que se ha producido y el efecto de grupo que ha generado entre los usuarios (que ahora ven como algo imprescindible la realización de todas las actividades por ellos mismos) además del aumento del sentido de competencia que actualmente existe y de un sentimiento generalizado de "sentirse en casa" y de ser "una gran familia".



CONSULTA DE GERIATRÍA DR. JAVIER PÉREZ-JARA en la Clínica Ponferrada

PORQUE TODO PACIENTE MAYOR Y SOBRE TODO MUY MAYOR PRECISA UN GERIATRA CONSULTOR

Valoración integral de las personas mayores, pérdidas de memoria, demencia, alteraciones del sueño, agitación, mareos, caídas, síncope, incontinencia, depresión, problemas de movilidad, o dependencia, etc.

En la Clínica Ponferrada 987423732 y si precisa visita a domicilio, puede solicitarla en la misma Clínica o al 610354801.



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



**PUBLICITE SU
EMPRESA**

**INFÓRMESE
EN EL**

TFN.: 987 40 96 88

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

¿Cómo buscar la historia de nuestro pueblo?

**Todos los pueblos por diminutos que sean, tienen su historia;
pero descubrirla es una tarea compleja.**

En una ocasión me dijo un señor, en el bar de un pueblo cercano, que algunos de los pueblos de nuestro entorno no tenía historia alguna y que otros sí. Supongo que querría decir que sobre algunos de los pueblos hay publicados diversos datos de índole histórica y por el contrario de otros no, porque realmente el tiempo y los siglos han transcurrido por igual para todos y por tanto todos han sido protagonistas de la historia. Cierto es no obstante que sólo unos pocos han sido testigos de hechos que han tenido gran repercusión (por ejemplo batallas célebres) y por ello sus nombres aparecen en los libros de historia y otros (la mayoría) no y en consecuencia han sido olvidados en los estudios que sobre la historia de España se han realizado.

Puede resultar chocante que una persona como yo, geólogo de profesión y dedicado por otros avatares de la vida a la topografía; tenga además interés por la Historia; pero así es. Situaciones mas raras se han visto.

Hace ya muchos años en la casa que había sido de mi abuelo materno, hallé unos viejos papeles en uno de los cuales aparecía un sello o algo similar en el que se podía leer perfectamente "República Española". Se trataba de una póliza del año 1932, pegada en una factura de aquella época que a mi se me antojaba muy lejana. Mi abuelo ya fallecido entonces, había sido alcalde pedáneo de Castropodame en los años de la II República y ello explica la existencia de aquellos documentos. Debió ser por aquellas fechas cuando en un pajar o corral de esa misma casa, encontré parte de un librito en una de cuyas páginas hablaba de un supuesto milagro acaecido en Castropodame en



el verano del año 1.707. Todos esos hallazgos inesperados me llevaron a preguntarme ¿Cómo sería mi pueblo hace años? ¿Cómo sería la vida cotidiana de sus gentes?y otras preguntas semejantes.

Entonces estaba aún estudiando (Ciencias Geológicas) en Madrid y lógicamente lo que me enseñaban en la facultad nada tenía que ver con la investigación de la historia de mi pueblo, así pues fui a la Biblioteca Nacional y allí con paciencia empecé buscar datos. Lógicamente no había libro alguno con la historia que buscaba; pero si varios que hablan de modo mas o menos amplio de la historia del Bierzo en general.

Así comencé una auténtica labor de investigación como las de la policía. Yo conocía desde niño unas viejas minas de oro y creo recordar que fue el maestro del pueblo (D. Felipe Sánchez); el que en alguna ocasión pero sin darle mucha importancia nos dijo que debían haber sido explotadas por los romanos. En consecuencia busqué por donde pude libros que hablasen de la minería del oro en época romana siempre con la esperanza de hallar datos concretos sobre mi pueblo; pero sólo de cuando en cuando hallaba algún dato muy escueto y muy puntual.

Quizá, pensé yo, en libros que hablen de la provincia de León en su conjunto encuentre algo de interés y así fue; pero siempre eran datos muy puntuales. Así pues todo lo que yo podía escribir en aquellos comienzos era para llenar tres o cuatro folios y para de contar. Entonces se me ocurrió centrar la atención en los lugares de interés histórico del pueblo, no sólo las viejas minas si no otros edificios históricos como la iglesia, una vieja casa con unos escudos heráldicos enormes que siempre me llamaron la atención,





el edificio ruinoso que llamaban la cárcel,.....pero claro lo único que se podía hacer con esto es tomar nota de su aspecto y poco mas. Los viejos edificios no hablan, aunque a veces si pueden tener cierta información escrita. En la casa de los escudos observando con atención distinguí la palabra FAGARDOS. Se lo dije a su dueño el cual me comentó que había intentado conocer la historia de su vieja casona, pero que al parecer mucho no había logrado. Yo buscando en unos y otros libros averigüé que los Fajardo eran una antigua familia y que el escudo donde figuraba esa palabra tenía un diseño que en efecto coincidía de modo muy aceptable con el escudo de esa familia que localicé en algún libro. Fijé mi atención también en una curiosa piedra que había y hay en la llamada Fuente del Concejo y que tenía unos "extraños dibujos"; que resultaron ser el antiguo escudo del Reino de Castilla y León.

En el año 1978 se publicó un libro sobre la historia de Bembibre y como mi pueblo está cerca pensé que a lo mejor alguna noticia sobre el mismo aparecería. Así fue pero siempre, siempre eran datos sueltos y muy escuetos.

Entonces ya era consciente de que los documentos de hace siglos tienen una letra que no es fácil de entender; pero con paciencia fui poco a poco "descifrando" el contenido de algunos que el cura de mi pueblo halló en lo que era la abandonada Casa del Cura. Fue realmente cuando empezó con paso firme, el camino que me llevaría a convertirme en un historiador aunque historiador aficionado eso si.

Comencé a visitar diversos archivos (Astorga, León, Simancas, Valladolid,...) y lentamente, casi gota a gota empecé a recopilar noticias que en este caso eran inéditas es decir datos que nadie había publicado y noticias contenidas en escritos que en muchos casos quizá nadie mas había leído desde el momento en que hace mas o menos siglos se escribieron. Al cabo de unos 15 años de lento trabajo (era una labor que se hizo siempre como un mero pasatiempo para ocupar los ratos de ocio), ya tenía datos suficientes para publicar un libro, que finalmente se publicó y tiene 600 páginas. Era entonces el año 1993.

Después la labor investigadora se ralentizó mucho, pero ahora de nuevo estoy (ya jubilado) manos a la obra. En el Archivo Histórico Nacional, en Madrid en los últimos años he logrado rescatar abundantes datos. El proceso sigue siendo básicamente el de hace ya casi 40 años. Se trata de ir sobre todo a los archivos donde hay protocolos notariales de hace siglos o libros de las parroquias o viejos documentos de la administración local y leer sin descanso. A veces tras varias horas de lectura, nada de interés se localiza, pero si hay algo de suerte casi siempre se "pesca" algo. Con el paso de los años ya voy un poco mas "a tiro fijo". Se por ejemplo que escribanos (notarios) de hace siglos debo consultar en el Archivo Histórico Provincial de León; para tener mas posibilidades de hallar lo que busco.

Se trata no obstante de una labor que nunca tiene un final. Siempre es posible añadir algún detalle nuevo o poco conocido a sucesos de los que hace tiempo se tiene cierta información. Siempre existe la posibilidad de conocer noticias nuevas del pasado. A veces tengo la sensación de que empiezo a conocer a los vecinos de mi pueblo de hace siglos tan bien como conozco a los que viven actualmente, aunque lógicamente al retroceder en el tiempo el rastro de la actividad humana se va perdiendo. No hay fotografías ni siquiera dibujos por ejemplo de personajes que vivieron antes del siglo XX, salvo muy raras excepciones.

La historia de la mayoría de los pueblos no se conoce porque nadie se ha preocupado de rescatarla de los archivos y otras fuentes de datos. Se trata no obstante de una labor que requiere tiempo, mucho tiempo; yo diría que varios años como mínimo para hacer un librito aunque sea muy pequeño. En cualquier caso el estudio del pasado siempre es un estudio incompleto. Muchos sucesos no han dejado huella alguna y por lo que respecta a los que conocemos se trata de un conocimiento que por muy completo que sea, siempre se le puede añadir algún nuevo detalle. Otra cuestión es que ese detalle sea relevante o no.

Tengo la impresión de que lo que ha ocurrido con mi pueblo que cuenta con un libro voluminoso sobre su historia y no sólo eso, también con muchos otros artículos más o menos extensos sobre su pasado; acabará ocurriendo -por suerte- con otros muchos lugares. El interés de la sociedad por conocer el pasado es cada vez mayor y el número de personas con conocimientos, mentalidad y situación adecuada para investigar la historia local va en aumento. Además las nuevas tecnologías facilitan muchísimo las labores de investigación. Por ello hemos de esperar que no sólo las grandes ciudades, (Madrid, Zaragoza, Barcelona,...) o los pueblos grandes (Astorga, Ponferrada,...); contarán con su historia escrita. También los pueblos diminutos tendrán su lugar en la Historia. Como debe ser.

Castropodame, 12 de julio de 2.016

María Alejandrina Fernández Sahagún

Maria Alejandrina nació en un pueblo llamado Orzonaga el día 10 de marzo de 1927, donde paso su niñez hasta los 14 años.

Sus padres, Joaquín y Francisca tuvieron seis hijos, de los cuales, María era la más pequeña de sus hermanas.

De muy niña se tuvo que marchar para La Cabrera para trabajar cuidando vacas, "era un trabajo muy duro y se pasaban muchas calamidades" nos cuenta, allí estuvo trabajando hasta los 18 años, que se vino para Sésamo a vivir con sus padres y hermanos.

Por aquella época fue cuando empezó a trabajar en la mina, entonces eran muchas las mujeres que trabajaban en ellas y que después de una penosa jornada de trabajo tenían que ir al campo, atender al ganado, los hijos, el marido..., eran años muy duros y todo era poco para poder comer.



Durante esos años su padre fallece, quedando su madre al cargo de la familia y con seis hijos que mantener, por la expresión de su cara al contarnos esta historia, podemos adivinar que la situación de su familia fue más que delicada.

Tras estos duros acontecimientos, María conoce a Victorino (por esa época ella ya contaba con veinte años) y se hacen novios.

Victorino procedía de un pueblo llamado Lumeras, situado en los Ancares bercianos, con el que se casa tras dos años de noviazgo. Fruto de ese matrimonio nacen sus cinco hijos, que como ella dice, "gracias a dios viven todos".

Victorino era minero, y al igual que ella, cuando salía de la mina tenía que encargarse de los animales y del campo, fue un periodo de mucha hambre y poco dinero.

Durante los años vividos en Sésamo, recuerda que tenía que ir al Cangalón a lavar la ropa y que llevaba la comida porque echaban el día lavando para tener ropa limpia, no solo eso, sino que también tenía que atender a sus tres hijos después de salir de la mina y hacer el pan y las empanadas para que pudieran comer los cinco y su madre, a la que cuido hasta el día de su fallecimiento.

Tras esta etapa en Sésamo se trasladan para Fabero, donde nacen sus dos hijos más pequeños, poco después, su marido enferma y tiene que dejar la mina.

Teniendo ya cuatro hijos, tiene que entrar en la mina del Vertical para ganar más dinero. En ese momento ya estaba embarazada de su quinto hijo, hecho que tuvo que ocultar para que le dieran el trabajo, un trabajo más que duro para una mujer en su situación, ya que ella estaba "tirando de baldes",



y pasándolo muy mal para poder frenar los vagones, aun a riesgo de sufrir un aborto.

Así van pasando los años, años duros, de pasar frío, y necesidad, pero con el apoyo de su marido que se encargo de los hijos y de la casa mientras ella llevaba el jornal al hogar.

En el año mil novecientos setenta y siete, Maria se retira de la mina, pero la pensión es tan pequeña que tiene que seguir criando cerdos, gallinas etc. Y sembrando la huerta para poder comer.

Por si la vida no la había castigado bastante, en el año noventa pierde a una nieta de dos años victima del cáncer, causándole una gran tristeza de la que le cuesta mucho salir, y tres años después su marido enferma de nuevo, esta vez de una forma más grave, y luchando de hospital en hospital hasta el año dos mil ocho en que fallece.

Después de todo esto su salud también se resiente, primero una operación de vesícula y luego las dos rodillas.

Poco a poco su deterioro comienza a acentuarse y va perdiendo movilidad, hasta el punto que sus hijos tienen que empezar a ayudarla para hacer prácticamente todas las tareas de casa.

Así pasan cuatro años hasta que decide trasladarse a vivir al Centro Residencial San Nicolás de Fabero donde reside actualmente. Esta muy contenta por-

que sus hijos pueden visitarla todos los días, se encuentra entre sus paisanos de toda la vida y además ha recuperado una gran parte de la movilidad que había perdido.

La historia de Maria Alejandrina es una de tantas historias de lucha y de sufrimiento, de coraje, valentía, y de amor por los suyos. Una de esas mujeres que nunca se rinden ante la vida, mujeres a las que todos admiramos y a las que desde esta revista queremos rendirles un pequeño homenaje y darles las gracias por hacer posible que muchos de nosotros estemos hoy aquí.

“Llamar a las mujeres el sexo débil es una calumnia; es la injusticia del hombre hacia la mujer”.

-Mahatma Gandhi-



**IMPRENTA Roan**
Diseño gráfico, web e imprenta

Cartelería
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

**FISIOBLAS**
Clinica de fisioterapia
TORENO
Teléfono: 605 599 533

LUIS DÍAZ RODRÍGUEZ
GERENTE DE BIERZO SALUD

Calaguala (*Polypodium leucotomos* Ruiz oder Lechl = *P. calaguala*)

También llamada "hierba del lagarto" debido a que los rizomas de este helecho, que crecen sobre el tronco de los árboles, tienen forma de lagarto. Crece en los bosques húmedos y sombríos de Sudamérica.

Se utiliza el rizoma y las hojas.

Su composición química no está bien definida, aunque recientes análisis por resonancia magnética nuclear, han revelado la presencia de heterósidos tri-terpénicos (feulleno, ferneno, feulledina, serratenos y diplotenos). También contiene saponinas (calagualinas).

Posee **actividad antivírica e inmunosupresora**, siendo muy útil en el tratamiento de psoriasis y afecciones cutáneas (extracto de hojas). Dicho componente parece ser que produce la inhibición de la acción del factor de activación plaquetario (PAF), directa o indirectamente. El PAF es un fosfolípido pro-inflamatorio muy potente que puede ser secretado por neutrófilos, plaquetas y células endoteliales y además produce contracción del músculo liso, aumento de la permeabilidad vascular, agregación y exocitosis de plaquetas y neutrófilos.

Vargas y col. en 1983 observaron que administrando *P. leucotomos* por vía oral en distintos voluntarios se producía un incremento de células T-supresoras (células CD-8⁺ que inhiben la producción de Ac por parte de las células plasmáticas, siendo necesarias para controlar la respuesta inmune) sin afectar a las células T-Helper (células CD-4⁺ aumentan la producción de Ac específicos por interacción con una célula B apropiada), lo que indicaba una acción de la calaguala sobre el sistema inmune; estos autores también observaron que uno de sus componentes activos es una antraquinona que podría ser utilizada para la síntesis de hormonas corticosteroides. La adenosina es probablemente otro de los principios activos responsables de las propiedades medicinales que se atribuyen a esta planta. Según Alvarez A., Franco A., Fernández-Novoa L. y Cacabelos R. parece ser que el extracto de *P. leucotomos* produce una inhibición de la citocina IL-1 β (fiebre, sueño, anorexia, inflamación, etc) liberada por los monocitos y macrófagos en la corteza frontoparietal en el cerebro de rata. Rayward J., Villarrubia VG., Sada G. y Alvarez-Mon M^a observaron que el extracto de *P. leucotomos* produce una inhibi-

ción de la respuesta proliferativa de los linfocitos T producida por la citocina IL-2 (proliferación de células T, estimula la proliferación de las células B, etc). También según Villarrubia y col. produce un aumento de la actividad de las células agresoras naturales (NK).

Contiene además ceras, taninos, resinas (ácido resínico), aceite esencial, mucilagos, ácido málico, azúcares reductores y pentosas, una sustancia colorante amarilla, un fermento amilolítico, almidón, protidos, potasio, calcio y hierro.

Tradicionalmente se han atribuido a las especies de este género **propiedades colagogas, aperitivas y laxantes**, por su contenido en glicirrizina (ácido glicirricico), principios amargos y polipodina (saponósido), y **vermífugas** (resinas).

También poseen propiedades sudoríficas, febrífugas, expectorantes (Marco, Montes y Wilkomirsky, 1.985), diaforéticas y antisifilítico (Hagers Hanbuch, 1.978).

Actualmente se aplica en el tratamiento de cancer, psoriasis y dermatosis atópicas (Tuominen H., Bohlin L., Rofpen W. 1.992).

Parece ser que los **efectos antitumorales** de la calaguala son debidos a una saponina llamada calagualina, formada por un cetosteroide y una deoxiosa, no relacionada con otros inhibidores de tumores de naturaleza esteroídica aislados de distintas solanaceas. Los nativos del Norte de Honduras utilizan tradicionalmente los rizomas de calaguala (infusión) como tratamiento frente a tumores malignos.

Está particularmente indicada en **afecciones de piel** (acné, eccemas, dermatitis, etc) y en especial para casos de **vitiligo y psoriasis**.





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



Campaña de Prevención de la Sordera con Subvención de Audífonos

HASTA 800€ DE SUBVENCIÓN



Avda Pérez Colino ,1 · 24402 PONFERRADA