

ARTE BIER

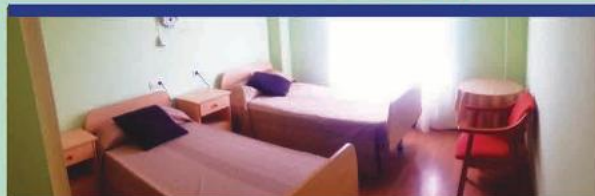
ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

primavera 2015 - nº 18



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



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

Consejo Editorial

ARTEBIER

Asociación de Residencias de
la Tercera Edad del Bierzo

Consejo de Redacción

Camilo Merayo Feliz
Luis Díaz Rodríguez
José Manuel Rodríguez Alonso
Victoria Digón de la Fuente
Francisco Balado Insunza

Diseño y Maquetación

Oficina Gráfica Roan
C/ Burdeos, 23 Nave 9/2 - Ponferrada
Telf.: 987 426 612

Fotografía

Roan

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
Hepatitis C ¿Hay tratamiento eficaz?	6-7
Hidratación en el anciano	8-9
Desprendimiento de retina. Reduce el riesgo	10
Mercedes Basante Yebra	13-15
El eclipse de 17 de abril de 1912	16-18
Corullón	19-21
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



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

El Ministerio de Sanidad y Asuntos Sociales a través del IMSERSO ha publicado los **datos estadísticos correspondientes a 2014, www.dependencia.imserso.es/dependencia_01/documentacion/estadisticas/est_inf/datos_estadisticos_saad/index.htm** relativos a la aplicación del modelo de atención a la dependencia. En este sentido, se puede apreciar como, en los principales indicadores, se han producido cambios importantes desde el año 2011. En estos 3 años la Ley de Dependencia se ha consolidado, han mejorado los sistemas de gestión y, en general, las distintas Comunidades Autónomas, una mejor que otras, han ido aumentando el número de personas a las que se les ha reconocido su situación de dependencia

Así, en 2011 existían en España un total de 738.587 personas beneficiarias con prestación. A 31 de diciembre de 2014 el número de personas beneficiarias se ha situado en 745.720, lo que supone un aumento de 7.133 personas con respecto a 2011. Es digno de destacar que en los últimos 3 años se han producido un total de 304.307 nuevas incorporaciones.

Por otra parte, las personas pendientes de recibir prestación han disminuido reduciéndose la lista de espera a los niveles más bajos desde el inicio de la Ley de Dependencia.

Pero es en los servicios donde se ha producido las novedades más importantes. Así, **los Servicios Profesionales de Atención a la Dependencia** son más que las Prestaciones Económicas para Cuidados en el Entorno Familiar. Concretamente, los Servicios representan el 59,75% del total de prestaciones reconocidas, y las Prestaciones Económicas suponen un 40,25%, lo que significa una diferencia entre ambas de 19,50 puntos porcentuales. Y es que los Servicios Profesionales han aumentado un total de 5,15 puntos porcentuales.

Es significativo que, entre los Servicios Profesionales, se puede observar un aumento y **una consolidación en los Servicios de Centro de Día y de Atención Residencial**, así como de las **Prestaciones Económicas vinculadas al Servicio y de Asistencia Personal**, lo que contribuye a la consolidación de estos centros como la **referencia final del sistema de atención a la dependencia**, como muchos ya decíamos que sucedería. El tiempo nos ha dado la razón y es en los servicios residenciales donde el dependiente encuentra una mayor satisfacción a sus necesidades, donde el sistema es más eficiente y donde la sociedad ve como revierte en bienestar y mejora de la calidad de vida de nuestros dependientes la inversión realizada por, entre otras vías, la generación de nuevos puestos de trabajo.

Desde **ARTEBIE**, confiamos en que esta tendencia se irá consolidando definitivamente y calando en la sociedad de manera que, cuando hablemos de atención a la dependencia, identifiquemos como el mejor servicio a ofertar a nuestros dependientes, el de su prestación en un Centro Residencial.

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



Hepatitis C ¿Hay tratamiento eficaz?

La hepatitis es la consecuencia de una agresión al hígado, la mayor glándula de nuestro organismo, causada por muy diversos agentes internos y externos.

Solo cuando el hígado ha sido afectado globalmente y de forma sustancial, éste deja de realizar sus más importantes funciones de secreción y producción de reacciones bioquímicas (insuficiencia hepática), apareciendo el cuadro clínico que caracteriza la hepatitis.

Aunque aproximadamente un tercio de las personas infectadas no llegan a desarrollar la sintomatología característica, y, por tanto, no saben que han padecido la enfermedad, cuando ésta se manifiesta, tras un periodo de incubación, lo hace mediante fiebre, náuseas y vómitos, pérdida de apetito, pigmentación amarillenta (especialmente en los ojos) y debilitamiento y fatiga persistente.

Si bien las hepatitis suelen producirse generalmente por una infección vírica, en algunas circunstancias se descubren otras

causas. Existen hepatitis tóxicas (como la producida por ciertas setas venenosas), metabólicas (provocada por graves carencias alimenticias), por deficiencias circulatorias (insuficiencia cardíaca) o por graves trastornos que dificultan el normal flujo biliar. Asimismo, el hígado puede verse afectado por varios tipos de virus, las hepatitis de mayor interés, tanto en el ámbito científico-médico como en el de la opinión pública, son las causadas por los llamados "virus de la hepatitis". Desde hace tiempo se conocen bien las características de dos de ellos: el "A" y el "B", a los que pronto se añadió un tercero, el "D".

Desde hace tan solo unas décadas, se suman a esta lista el "C", causante de muchas hepatitis conocidas hasta no hace mucho con el indefinido nombre de "NoA-NoB", debido a lo poco que se sabía de ellas; el "E" y, últimamente, el "G". Es decir, seis letras distintas para clasificar los virus que provocan un problema parecido, causante de una de las enfermedades más comunes del mundo: la hepatitis.

La infección aguda de hepatitis C es por lo general asintomática, pero la infección crónica puede producir lesiones en el hígado y a la larga originar cirrosis. En algunos casos, los pacientes con cirrosis también presentan insuficiencia hepática, cáncer de hígado y varices esofágicas potencialmente fatales. La infección puede hacerse crónica en entre un 50% y un 70% de los casos.

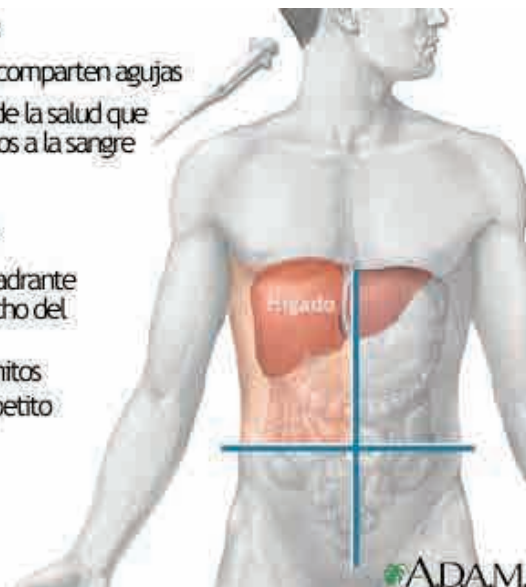
La hepatitis C se transmite principalmente mediante el contacto con sangre contaminada

Factores de riesgo:

- Personas que comparten agujas
- trabajadores de la salud que están expuestos a la sangre infectada

Síntomas posibles:

- dolor en el cuadrante superior derecho del abdomen
- náuseas y vómitos
- pérdida del apetito
- ictericia
- fatiga
- prurito





asociado con el uso de jeringuillas no desechables o instrumental médico no esterilizado, y por transfusiones de sangre no testadas previamente.

La hepatitis C afecta a entre 130 y 170 millones de personas en todo el mundo. En España no existe aún un registro nacional, por lo que solo hay cálculos aproximados del número de afectados. El Ministerio de Sanidad habla de unas 700.000 personas con anticuerpos positivos, de los cuales tienen infección 480.000.

El Sofosbuvir es el fármaco contra la hepatitis C más eficaz descubierto hasta ahora. Se trata de un principio activo comercializado bajo el nombre de Sovaldi y desarrollado por el gigante farmacéutico californiano Gilead. En combinación con otros medicamentos presenta unas tasas de curación de hasta el 90%, y sin efectos adversos relevantes, reduciendo además el tiempo de tratamiento a 12 o 24 semanas en algunos casos. Su uso, en asociación

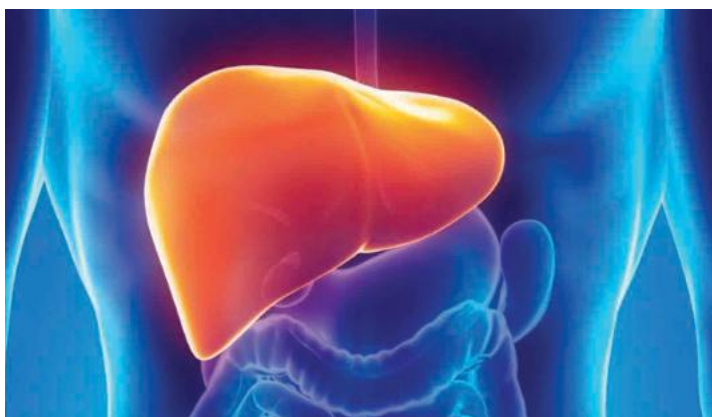
con el interferón y la ribavirina, fue aprobado por la Agencia Europea del Medicamento en enero de 2014.

La problemática aparece cuando el Sistema Nacional de Salud limita hasta el extremo los tratamientos de casos con este nuevo tratamiento por su elevado coste. De momento, se calcula que únicamente 6.000 pacientes pueden optar a él, cuando, según señalan los hepatólogos, existen al menos 30.000 enfermos en fase avanzada que lo necesitarían.

Actualmente, los criterios aprobados por el Gobierno indican que hay que prescribirlos a personas en lista de espera de trasplante de hígado, los ya trasplantados y los que están en el peor estado de cirrosis y cuya vida corre peligro.

Para acceder al tratamiento, el primer requisito es que un hepatólogo prescriba, en función de esos criterios, los nuevos antivirales. Esa petición requiere de la autorización del hospital y de la consejería de salud correspondiente. La duración de este proceso burocrático varía en función de cada comunidad autónoma.

No obstante, el precio del tratamiento varía según el país. Incluso en temas tan delicados relacionados con la salud, la ley de la oferta y la demanda es la que gobierna el futuro de los infectados por esta enfermedad.



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



Hidratación en el anciano

El agua es primordial para la vida. Es utilizada en el organismo para el transporte de nutrientes y desechos, regular la temperatura, mantener la estructura de los tejidos y ayudar a las funciones celulares.

El total de agua corporal es regulado para que las pérdidas que se producen sean compensadas. De este modo, el balance hídrico corporal determina que exista un equilibrio entre las entradas y salidas de fluidos. Uno de los principales problemas que pueden surgir relacionados directamente con el agua de nuestro organismo es el de la deshidratación, derivada de que las salidas sean mayores que las entradas. Entre otros factores, porque en muchos casos, el agua ingerida está por debajo de lo deseable.

El aporte de agua procede de tres fuentes principales:

1. *Del consumo de líquidos, incluidas otras bebidas además de agua.*
2. *Del agua contenida en los alimentos*

sólidos, pues casi todos contienen agua y muchos, frutas y verduras, especialmente, contienen una cantidad importante que puede llegar casi al 100% de su peso total.

3. *De las pequeñas cantidades de agua que se producen en los procesos metabólicos de proteínas, grasas e hidratos de carbono.*

Deshidratación en las personas mayores

Para muchas personas, especialmente las personas mayores, a veces es difícil llegar al objetivo de 2 litros de ingesta de líquidos al día, bien por su incapacidad física que le dificulta el acceso al agua, bien por enfermedades crónicas. Algunos de ellos evitan consumir líquidos por miedo a la incontinencia o para evitar urgencias de tener que ir al baño. Además, con la edad se producen cambios en la función renal y una importante disminución en la sensación de sed. Estas alteraciones

están muy relacionadas con los problemas de deshidratación. A los 70 años, la capacidad de los riñones de filtrar y eliminar sustancias de desecho es aproximadamente la mitad que a los 30 años. Las personas mayores pierden demasiada agua por la orina, a pesar de que ésta no elimine muchos materiales de desecho. Por lo tanto, necesitarán más agua para excretar la misma cantidad de urea o sodio.

La deshidratación se asocia con hipotensión,





aumento de la temperatura corporal, confusión mental, dolor de cabeza e irritabilidad. Además la falta de líquido puede ser el principal contribuyente al estreñimiento, muy común en las personas mayores, y cuyo tratamiento incluye un mayor consumo de líquidos que estimulen el peristaltismo. **En las personas mayores el agua se convierte en una verdadera necesidad a la que hay que prestar especial atención** y, en muchos casos, es incluso necesario prescribir su consumo como si de un medicamento se tratase.

Ingesta Adecuada de Agua (incluye bebidas y agua)

Sexo	Rango Edad	Ingesta Agua total
Ambos	0-6 meses	3 vasos
Ambos	7-12 meses	3,5 vasos
Ambos	1- 3 años	5,5 vasos
Ambos	4-8 años	7,5 vasos
Hombres	9-13 años	10,5 vasos
Mujeres	9-13 años	9 vasos
Hombres	14-18 años	14 vasos
Mujeres	14-18 años	10 vasos
Hombres	19-70 años	16 vasos
Mujeres	19-70 años	11,5 vasos

Contenido agua de los alimentos Alimentos

- Agua Leche desnatada y semidesnatada, refrescos, gaseosas, melón, lechuga, tomate, espárragos, sandía, pimientos, cardo, berenjena, coliflor, cebolla: 90-99%
- Zumos, leche entera, fresas, judías verdes, espinacas, zanahorias, piña, cerezas, uvas, naranjas, yogur: 80-89%
- Plátanos, patatas, maíz, queso fresco, pescados, pollo, carnes magras, aceitunas: 70-79%
- Carnes semigrasas, salmón, pechuga de pollo 60-69% Albóndigas, mortadela, pizzas: 50-59%
- Ciruelas, castañas, quesos semicurados: 40-49%
- Pan blanco, pan integral, pan de molde, quesos curados, embutidos, membrillo 30-39% Miel, higos, pasas, pasteles, mermelada: 20-29%
- Bollería, mantequilla, margarina: 10-19%
- Arroz, pasta, leguminosas, frutos secos, azúcar, galletas, chocolate 1-9%
- Aceites: 0

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

Desprendimiento de retina. *Reduce el riesgo*

En España se registran alrededor de 30.000 casos anuales de desprendimiento de retina, un problema grave que a un elevado número de pacientes “coge por sorpresa”. Sin embargo, un desprendimiento de retina suele surgir como consecuencia de otros problemas en la visión, por lo que, en cierta medida, se puede prevenir.

¿Qué es?

La retina es una de las partes más importantes del ojo, de hecho es como una prolongación del cerebro. Se trata de una capa de tejido que es sensible a la luz y se sitúa en la parte posterior interna del ojo. Está compuesta por millones de células nerviosas, entre las que se encuentran las células receptoras sensibles a la luz. Cuando las imágenes pasan a través del cristalino del ojo, y son enfocadas en la retina, estas células convierten las imágenes en señales eléctricas que llegan al cerebro a través del nervio óptico. Las células receptoras se denominan conos y bastones, y están ordenadas como una caja de cerillas. Delante de estas células nuestro ojo dispone de una sustancia denominada vítreo, que es transparente y gelatinosa. Que consigue mantener firme y elástico el ojo, y que está unida a la retina. Normalmente, el vítreo se separa de la retina sin causar problemas, pero en ocasiones tira con demasiada fuerza y produce un desgarro en la retina, dando lugar a una acumulación de líquido entre el espacio que hay entre ambas capas. Cuando esto ocurre, la retina queda desprendida y no funciona correctamente.

¿Por qué surge?

El humor vítreo se va reduciendo según envejecemos, pero no tiene porque dañar

la retina. Sin embargo, si hay algún tipo de alteración, sí puede llegar a afectarlo. Algunas de estas alteraciones pueden ser:

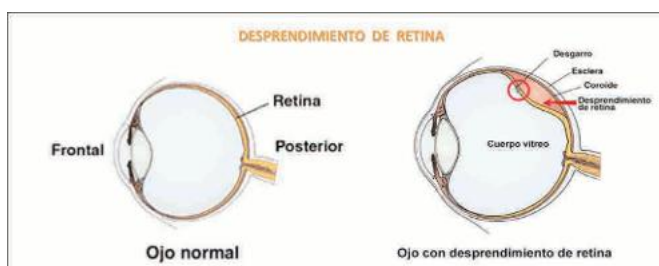
- Alta miopía: Tener una graduación superior a 5 dioptrías aumenta 10 veces el riesgo de padecer desprendimiento de retina. Esto se debe al alargamiento patológico del globo ocular puede provocar el adelgazamiento de las capas, como es la retina.
- Traumatismos: un golpe brusco o accidente que afecte al ojo, puede producir una lesión que provoque desprendimiento.
- Diabetes: una consecuencia de esta enfermedad, cuando no está bien controlada, es la afectación de los vasos sanguíneos de ojo, siendo el desprendimiento de retina uno de los problemas más graves. En este caso se denomina desprendimiento por tracción
- Cirugías: algunas cirugías oculares, como pueden ser las cataratas, puede aumentar el riesgo de tener desprendimiento.

Algo no va bien

El desprendimiento de retina no provoca dolor, pero sí podemos sospechar que algo en nuestra salud visual no va bien porque antes de que se produzca podemos notar:

- Aumento de moscas flotantes (manchas negras en el campo visual)
- Destellos de luz
- Reducción del campo de visión central o periférica del ojo.
- Visión borrosa
- Cambios de visión repentinos.

Ante estos síntomas, es fundamental acudir lo antes posible a un especialista, ya que tratar de forma precoz el desprendimiento es vital para evitar una pérdida de visión.





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.



Nuestras instalaciones están pensadas para que nuestros residentes se sientan cómodos, desde el primer día.

Máxima calidad en todos nuestros equipamientos e instalaciones. Elaboración propia de menús, personalizando la nutrición.





Mercedes Basante Yebra

Nació el 5 de Agosto de 1932 y pasó su infancia en el barrio cacabelense de la Casería, junto a sus padres y sus dos hermanos Ángel y Juan. Ella fue la mediana de los tres hermanos. Su madre era una ama de casa y su padre, Vicente “El Subasta”, trabajaba de operario en Bodegas Guerra, de Cacabelos. Aquella bodega fue un importante icono empresarial de aquellos tiempos en el pueblo.

La familia no tenía muchas necesidades, estaban bien, y Mercedes y sus hermanos recibieron una educación escolar completa en la escuela de la Villa, que así le llamaban en aquellos años, de Cacabelos. Mercedes colaboraba con su madre en las labores de casa, además de ayudarla en lo que más le gustaba hacer que era preparar la comida para todos los miembros de la familia.

El recuerdo de su infancia lo guarda con mucho cariño y alegría. Las travesuras que hacía habitualmente era desobedecer a su madre cuando la mandaba ir a escuchar el Rosario y oír lo que diría el cura en misa. Ella en vez de obedecer, se escapaba a jugar con sus amigas o se iba al río a bañar. Cuando se iba a bañar al río, para que en su casa no se diesen cuenta de lo que había estado haciendo, ella y sus amigas dejaban secar toda la ropa en los árboles del margen del río para llegar sequitas a casa. En más de una ocasión, recibió broncas y castigos porque cuando su madre le preguntaba sobre lo que el cura había dicho en misa, ella inventaba lo primero que se le venía a la cabeza y que nada tenía que ver con lo que el párroco había predicado ese día.

Una de las cosas que guarda con mejor recuerdo era en la fechas navideñas cuando

su padre llegaba a casa con la cesta de navidad que le habían dado en el trabajo con el turrón, las galletitas, las conservas, etc... No podían permitirse lujos, ni les sobraba el dinero, pero a quien le amarga un dulce?

Era amiga de sus amigas y se acuerda mucho de todos/as ya que la infancia es una de las mejores etapas que se puede tener en la vida. Mantuvo esa amistad durante años y a día de hoy vive junto a una de ellas en la Residencia el Humeral.

Con el paso del tiempo la familia se mudó a una casa mejor situada, en el centro del pueblo y Mercedes concluyó sus estudios en la escuela de la Villa. Comenzó a trabajar en la sastrería de Victorino, que estaba justo al lado de la casa familiar, donde trabajaban cerca de 30 personas. Unos años más tarde se incorporó también a la sastrería su hermano pequeño Juan. Era mucho el



trabajo que había, por lo que en muchas ocasiones tenían que llevar el trabajo a casa. En la sastrería se hacía corte y confección, y entre algunas de las prendas que confeccionaban estaban los trajes de la Guardia Civil de la zona. El esfuerzo tiene su recompensa, le llegó el día de cobrar, era su primer sueldo y fueron 6 pts (0,036 céntimos de €), 1 pts/día. De aquélla era bastante dinero y no como ahora. Allí estuvo trabajando durante 10 años y muy contenta que estuvo.

Lo que ganaba lo ahorraba aunque en alguna ocasión también había que ayudar económicamente en casa, por lo que aportaba lo que fuese necesario, aunque como dice ella, siempre fue la niña de la casa y muchas veces le tocaba apoquinar más a sus hermanos que a ella.



Era una mujer muy guapa y siempre tuvo pretendientes, aunque a ella no le gustaba ninguno, hasta que un día se fijó en un chico alto y guapo, que se llamaba Paco. La primera y única palabra que le viene para describirlo es bondad. Era muy bueno con ella y con la gente de su entorno, aunque también tenía sus manías, pero....quien no las tiene?.

Paco era de una familia de panaderos que había en Cacabelos. Pronto iniciaron el noviazgo que duró casi 5 años, hasta

que decidieron casarse. Mercedes como era muy ahorradora, con el dinero que ganó trabajando en la sastrería se compró su traje de boda. Después de casarse se fueron a vivir a casa de los padres de ella, además de emprender un nuevo negocio de repostería.

A partir de aquí comienza un nuevo y dulce ciclo.

Esta nueva pareja ha sido muy conocida en Cacabelos, y en parte de la comarca, porque sus pasteles eran de los más ricos del Bierzo. La Confitería La Golondrina, que estaba situada enfrente al parque de Cacabelos, comenzaba su historia. Inicialmente estaban ellos dos solos llevando todo el trabajo, pero como el trabajo iba aumentando por aquel taller de repostería pasaron algunos chavales a ganarse las perras chicas. Según nos cuentan algunas personas que trabajaron junto a estos dos artesanos reposteros, Paco era una persona muy exigente en su trabajo y le gustaba que todo estuviese elaborado de manera especial y con mucho cariño, mientras que Mercedes era una gran trabajadora a la que le encantaba hacer muy bien su trabajo.

Las horas en la confitería eran muchas y continuadas, por lo que en algunas ocasiones sus dos sobrinos Rosi y Juan, junto con algunos miembros de la familia iban a colaborar. De aquel horno salían cientos de pasteles los días de Pascua, Reyes y otras fiestas locales.

Paco padecía un problema hepático, según Mercedes fue de algo que cogió en África cuando estuvo realizando el servicio militar, y que en algunas ocasiones le impedían llevar a cabo sus tareas profesionales teniendo que quedarse en la cama.

Tuvieron una época en la que querían ser padres e intentaron tener hijos, aunque el destino no pensase lo mismo y Mercedes sufrió un aborto por lo que valoraron si volver a intentarlo con el resultado final de abandonar la idea.

Todos sus sobrinos eran muy especiales, pero Rosi y Juan eran como sus propios



hijos ya que se criaron junto a ellos desde que nacieron.

Al cabo de unos años, sus suegros les entregaron un piso encima de la confitería y toda la familia de ella se fueron a vivir a él. Siempre estuvieron muy unidos.

Las cosas iban muy bien, aunque la salud de Paco estaba empeoró cada vez más, por lo que Mercedes se pasaba muchas horas en el trabajando y llevando las tareas de la casa, hasta que finalmente ocurrió el fatal desenlace del fallecimiento de Paco en Madrid.

Este duro golpe no mermó las fuerzas de Mercedes y continuó con la confitería, aunque en este caso su sobrina Rosi empezó a ayudarla de manera mas continua.

El desgaste de tantos años también le llegó a nuestra protagonista y los problemas físicos empezaron a deteriorar su capacidad para poder realizar su trabajo en perfectas condiciones y como a ella le gustaba. Tantas horas de pie hicieron mella en sus rodillas y sus huesos. Así fue como esta mujer tan trabajadora empezó a delegar su labor profesional a su familia.

Su limitación física era un impedimento para poder subir las escaleras de su casa, por lo que después de bastantes deliberaciones decidió ir a casa de su sobrina para poder tener mejor acceso a todo, ya que de esta manera no tenía que afrontar el obstáculo de subir tantos escalones.

Pasados unos años, llegó el momento en

el que Mercedes y su familia tuvieron que tomar una decisión y valorar la posibilidad de ir a una residencia. Finalmente se decidió por dar el paso y su decisión fue irse a la Residencia El Humeral, en Cacabelos.

Aquí lleva más de un año y se siente como en su casa. Se ha adaptado perfectamente al centro y a sus nuevas compañeras. Le gusta la tranquilidad y el trato que el personal de la residencia le da, y como ella dice, de aquí nadie me mueve.

Nosotros nos sentimos muy contentos de tenerla entre nosotros porque es una mujer muy entrañable, y con un buen sentido del humor.

Ella siempre será "Mercedes, la confitera".



camelia

Planes de Higiene APPCC

VIJUSA Distribuidor Oficial

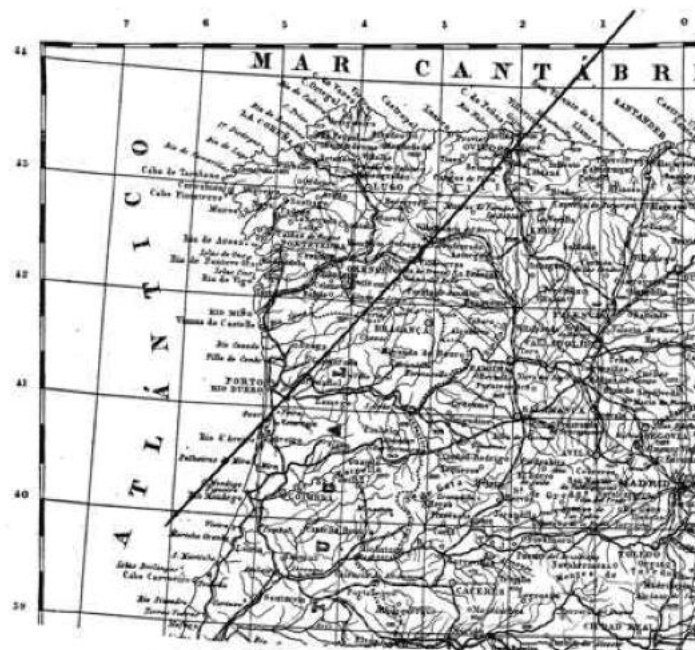
**DISTRIBUCIONES PARA HOSTELERÍA
HIGIENE INDUSTRIAL**

**987 088 290
600 593 858**

Batalla de Roncesvalles, 6 Ponferrada
cameliabierzo@gmail.com

FRANCISCO M. BALADO INSUNZA

El eclipse de 17 de abril de 1912



El estrecho cono del eclipse a su paso por la costa nor-occidental de la península.
Fuente: Angel Ferrer "El curioso eclipse total de sol de 1912" Huygens. Nº 22 Año IV ene-feb 2000

Tres fueron los eclipses de sol que pudieron ser apreciados en España en los primeros doce años del siglo XX. El primero tuvo lugar el día 28 de Mayo de 1900. La totalidad duró poco, unos 80 segundos y la zona de totalidad tuvo una anchura de unos 70 km. El siguiente, tuvo lugar el 30 de agosto de 1905. La duración fue de 3 minutos y la franja de totalidad tuvo una anchura de 200 km. Fueron dos eclipses totales que atravesaron transversalmente la Península Ibérica. Los vieron numerosos observadores y se obtuvieron gran cantidad de datos. Sin embargo, fue el tercer eclipse,

que tendría lugar unos años más tarde, el que ocupa nuestro interés. Se produjo el 17 de abril de 1912. Fue peculiar porque además de muy breve, duró unos pocos segundos y de que su franja de totalidad se extendiera unos pocos cientos de metros, fue un eclipse de los llamados mixtos (anulartotal). Para rematar la rareza, la zona de totalidad se situó en el mar, excepto en una pequeña zona terrestre que se situó en el noroeste de la Península Ibérica.

Uno de los lugares desde los que los expertos organizaron la contemplación científica del fenómeno astronómico fue





ABC publicó un reportaje explicativo del eclipse la semana anterior al mismo.

Edición del jueves 11 de abril de 1912



No hay que olvidar que el eclipse coincidió con el naufragio del Titanic, compartiendo titulares con la tragedias del transatlántico.

El Imparcial, del miércoles 17 de abril de 1912



El científico y periodista Roso de Luna estuvo en Cacabelos varios días y dejó sus impresiones sobre el acontecimiento en forma de crónicas en El Liberal

El Liberal, del día 18 de abril de 1912

Cacabelos. Podemos decir que, la villa del Cúa fue protagonista mediático durante varios días al ser elegida por los científicos como lugar desde el que observar el eclipse con mayores posibilidades de éxito para posteriormente, analizar los datos obtenidos. No hay que olvidar que estamos en un momento especialmente atractivo desde el punto de vista de las innovaciones técnicas. Se estaban produciendo numerosos avances técnicos: era el comienzo de la aviación, de los automóviles, de las comunicaciones por radio, las aplicaciones de la corriente eléctrica... La observación astronómica compartía esta inquietud y Cacabelos se convirtió por unos días en uno de los lugares elegidos por los científicos para la observación y posterior estudio del fenómeno. Hasta Cacabelos se desplazaron distintas Comisiones Científicas. Entre ellas, la de la Universidad de París, la del Observatorio Astronómico de San Fernando, la del Observatorio Astronómico de Madrid y la del Ministerio de Instrucción Pública. La expectación

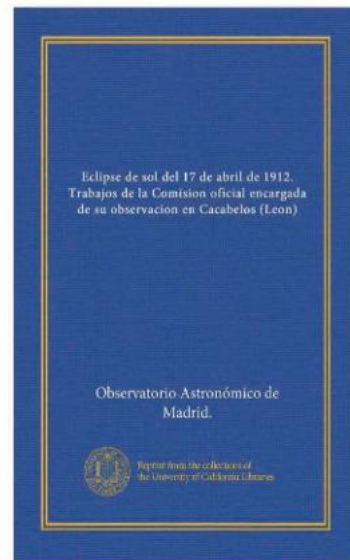


científica fue máxima. No menor fue la expectación popular. El lugar elegido para la observación en Cacabelos, fue el campo de San Bartolo. Desde allí se desplegaron diferentes instrumentos de observación y medición de todo lo que ha quedado constancia gráfica gracias al profuso seguimiento periodístico y a la expectación generada por el acontecimiento

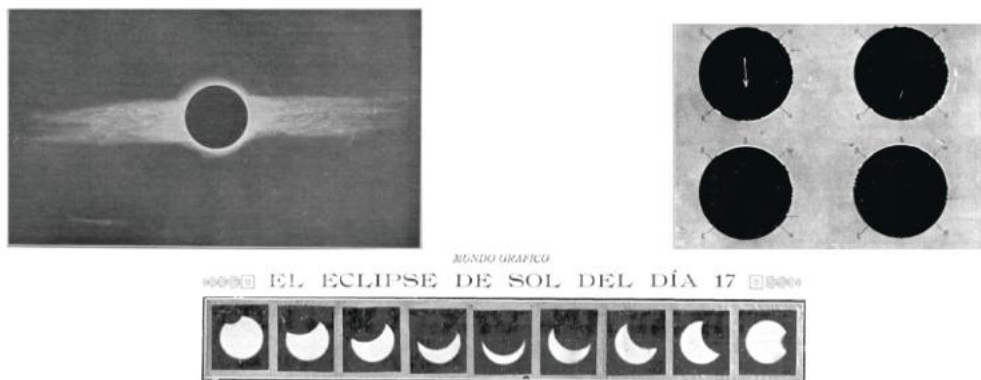
En efecto, la prensa nacional se hizo eco del acontecimiento e incluso desplazaron a Cacabelos a corresponsales. Algún científico, como Mario Roso de Luna, Comisionado del Ministerio, transmitió sus impresiones en forma de crónica al periódico El Liberal.

La discusión científica versó sobre la caracterización del eclipse. ¿Total o anular? Se plasmó en artículos publicados en diversas revistas durante los siguientes años. Sin embargo, más allá de la polémica científica y de su interés, para nosotros, para El Bierzo, para Cacabelos, supuso

un acontecimiento de primera magnitud que ha quedado en la memoria colectiva del pueblo y que hoy, más de cien años después resulta bonito recordarlo



Informe del Observatorio Astronómico de Madrid sobre el Eclipse del 17 de abril de 1912 estudiado desde Cacabelos

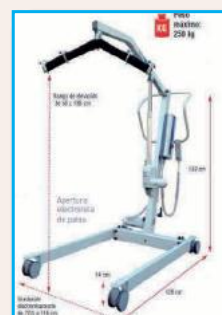


Distintas instantáneas recogidas sobre el eclipse: Mundo Gráfico, J. Comás y Comisión del Observatorio de Madrid

Siber
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



Corullón



Castillo de Corullón

El Camino de Santiago discurre por el ameno valle del Valcarce hasta el Cebreiro, ya en Galicia. Al lado de Villafranca se encuentra Corullón, lugar que conserva un castillo, que fue de los García Rodríguez de Valcarce, condes de Lemos y marqueses de Villafranca, y varias iglesias románicas, que la convierten en la capital del románico berciano.

Antes de llegar a Corullón, nos encontramos a mano izquierda con la iglesia de san Fiz. Sobre un edificio romano del siglo II, cuyos restos se pueden observar en el presbiterio de la iglesia actual sacados a la luz tras los trabajos de restauración llevados a cabo en 1997, los Hospitalarios de san Juan construyeron en el primer tercio del siglo XIII una iglesia románica, de una sola nave y planta rectangular, que cubre su cuerpo con una armadura de madera y la capilla mayor con bóvedas pétreas, de cañón y de cuarto de esfera, y en la que sobresale la portada

del mediodía, con su arco de medio punto, arquivoltas abocinadas y columnas.

La de San Miguel (BIC 1931), de la 2ª mitad del siglo XII, es un edificio de planta longitudinal de una sola nave, dividida en tres tramos por pilastras. La cubierta actual es una techumbre de madera a dos aguas, pero son visibles los arranques de los arcos que sostuvieron una bóveda de cañón. La cabecera, separada de la nave por un arco de triunfo, es semicircular y se cubre con bóveda de horno. Su aparejo es de sillarejo de pizarra a excepción del ábside, contrafuertes y vanos realizados con piedra caliza. Tiene una puerta cerrada a los pies, en la base de la torre moderna, que enmarcan dos grandes contrafuertes en talud; pero es más interesante la meridional, elevada sobre un zócalo, con arco de medio punto sobre columnas y tímpano liso. Encima se encuentra una arquería ciega formada por



Iglesia de San Miguel, joya del románico leonés

tres arcos sobre columnas de basas áticas, con función puramente ornamental. Los canecillos del tejado representan motivos diversos: faunísticos, como un felino, un perro, un ánade; escenas de la vida cotidiana, como la parturienta, varón con animal sobre las rodillas; y escenas lúbricas como el hombre desnudo con un gran falo en la mano.

La de San Esteban (BIC 1931), es del año 1100, aunque con reformas posteriores. Su planta es rectangular, orientada de este a

oeste, con una nave que debió cubrirse con bóveda de cañón y hoy es de madera. Los canecillos del tejado representan motivos diversos: faunísticos, como un felino, un perro, un ánade; escenas de la vida cotidiana, como la parturienta, varón con animal sobre las rodillas; y escenas lúbricas como el hombre desnudo con un gran falo en la mano. Consiste de un solo espacio en ática, cuyos capiteles se decoran con áticas, cuyos hojas, ramas entrelazadas, aves afrontadas y personajes desnudos entre vides, que sostienen una doble arcada. El tímpano sostiene un



IMPRESA Roan
Diseño gráfico, web e imprenta

Cartelera
Tarjetas de visita
Papelería Corporativa
Material de Oficina
Vestuario Laboral
Vinilos
y mucho más...

p.i.b. c/ burdeos, 23 nave 9-2 . ponferrada
tlf y fax | **987 426 612**
www.imprentaroan.com

MÁS DE HAN LEÍDO NUESTRA REVISTA



PUBLICITE SU EMPRESA

INFÓRMESE EN EL

TFN.: 987 40 96 88



Iglesia de San Esteban

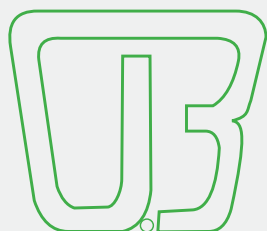
es liso y el dintel descansa en ménsulas con cabeza de felino. Lo más interesante



Capitel románico de la portada principal de la iglesia de San Esteban

es la rica iconografía de los 36 modillones o canecillos del alero norte y sur, con representaciones decorativas, de animales (diez) y antropomórficas (veintiuna, de las cuales sólo tres mujeres), con personajes de la vida cotidiana o escenas escabrosas.

*Los textos y fotografías
están cedidos por el
Instituto de Estudios Bercianos y
los Autores del libro
"PONFERRADA Y OTRAS RUTAS POR EL BIERZO".
José A. Balboa de Paz y
Vicente Fernández Vázquez*



ORTO3

ORTOPEDIA
TÉCNICA-SERVICIO-SALUD

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



LUIS DÍAZ RODRÍGUEZ
GERENTE DE BIERZO SALUD

Azahar (*Citrus aurantium* L. var. *amara* Link)

Es originaria de China, y fue introducida en Europa en el siglo XII (variedad amarga). Principalmente se emplean los pétalos, aunque a veces también se aprovechan las hojas y la corteza.



Las flores y las hojas contienen sobre todo alcoholes (linalol, nerol, geraniol y antranilato de metilo, responsable de su olor) de **acción antiespasmódica, sedante del sistema nervioso central e hipnótica**. También le confiere propiedades antiinfecciosas, tónicas cardíacas y colerético.

También poseen un principio amargo, betaína y flavonoides (hesperósido, naringósido), que le confieren una **acción tónica, aperitiva, carminativa y expectorante** (corteza) siendo más marcado su contenido en las hojas y los frutos.

Los heterósidos flavonónicos, sobre todo el hesperidósido o ramnoglucósido de hesperetol, poseen **acción vitamínica P**, aumentando el tono de las paredes venosas, controlando la permeabilidad y aumentando la resistencia capilar, por lo que actúa sobre la **fragilidad capilar**.

La naranja, fruto de este árbol, es **rica en vitaminas y minerales**. Contiene de 50 a 100 mg. de vitamina C por 100 g. de zumo. Lleva vitamina B1, B2, P, carotenos, calcio, potasio, magnesio, fósforo, sodio, hierro, cobre, zinc, manganeso, bromo y ácidos orgánicos (ácido málico, ácido tartárico, ácido cítrico).

Los frutos algo verdes contienen abundante hesperidina, pectina, aurantina, ácido aurántico y esencia (limoneno, naringina), siendo fuente de extracción de bioflavonoides, protectores de la vitamina C.

Se utiliza en caso de **insomnio, excitación nerviosa, ansiedad, stress**. Espasmos digestivos, anorexia, dispepsias de origen nervioso. Tos nerviosa. Varices, fragilidad capilar, edemas.

Protege tu Salud Bucal !!

Clínica Dental

Dra. Ana Miledys Martínez Aragones
Dra. Alexandra Josefina Espinosa Mateo
Odontólogas



Cirugía Maxilofacial / Ortodoncia Invisible / Blanqueamiento dental con láser
Estética Dental / Ortodoncia / Implantes / Odontología General

Avda. Galicia, 11 bajo .TF. 987 414981. 24404 PONFERRADA

Gestión



- * de empresas
- * de recursos humanos
- * de asociaciones

Asesoría



- * fiscal
- * contable
- * laboral
- * mercantil

Protección de Datos Personales



Formación



- * Negociación colectiva
- * Constitución de sociedades
- * Declaraciones de Renta
- * Liquidaciones de Impuestos. Empresas y particulares
- * Adaptación a la Ley de Protección de Datos (LOPD).
- * Gestión de Personal
- * Licencias de apertura y actividad
- * Expedientes administrativos municipales y autonómicos
- * Tramitación subvenciones
- * Formación
- * Especialistas en gestión de empresas
 - Peluquería y Belleza
 - Residencias de Ancianos



Avenida España, 14 - 2º dcha.

24402 PONFERRADA (León)

Tf.: 987 40 96 88 . Fx. 987 40 50 11

fbalado@lyferasesores.es



TU VISION

— natural optics —



-25%

*en todas las gafas
de sol**

***Le ponemos estilo
a tu primavera***

Huertas del Sacramento, 4 y Avda. la Constitución, 3
Ponferrada

*Oferta Válida hasta el 30/4/2015