

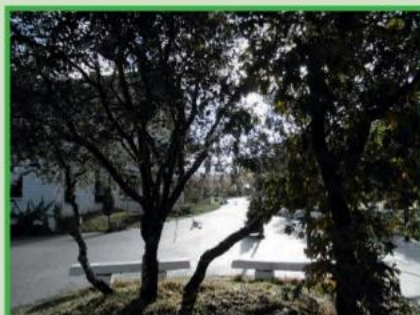
ARTEBIER

ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

invierno 2015 - nº 17



Revista Trimestral dedicada al mundo de la Dependencia



“El mejor trato en el mejor entorno”

Residencia El Robledal



“Residencia el Robledal
retírese a vivir”

“Vivir en una residencia nunca fue tan agradable”

En un entorno de belleza singular, rodeado de naturaleza viva, con el trato amable y las instalaciones más acogedoras, Residencia el Robledal les ofrece:

Habitaciones soleadas y con preciosas vistas, servicio médico y enfermería, fisioterapia, podólogo, gimnasio, terapia ocupacional, peluquería, sala de visitas, sala de tv, sala de juegos, sala de actividades, terrazas de verano, vehículo de transporte, amplias zonas de paseo, servicio de lavandería-planchado y menús individualizados manteniendo la dieta mediterránea.

Visítenos en:

Avda. Arroyo Jalón, s/n
24314 - MATACHANA (Bembibre) León
Tfnos: 666 21 97 63 - 987 51 60 60
residenciारobledal@hotmail.com
www.residenciारobledal.com

Consejo Editorial

ARTE BIER

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

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

sumario

Editorial	5
Prevención del Catarro	6-7
Profunda Frustración	8
Stop al DMAE	9-10
Villafranca del Bierzo (y IV)	14-16
Entrevista: Luis Díaz Rodríguez	17-18
La sabiduría popular, mitos y realidades (II)	19-21
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 enviarnoslo 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

En muchas ocasiones y por diferentes motivos, las personas mayores necesitan optar por un recurso de alojamiento para poder ser atendidas de una forma más especializada, más intensa de lo que puede hacerse en el propio domicilio o en el entorno familiar.

Cuando la persona mayor vive y es atendida en una residencia, la familia tiene un importante papel de apoyo, tanto ofreciendo afecto como colaborando en algunos cuidados. El hecho que la persona mayor sea atendida en un centro residencial no implica, ni mucho menos, abandono familiar. De hecho, las familias de las personas usuarias de recursos de alojamiento permanente deben seguir siendo consideradas como familias cuidadoras.

Las familias no deben dejar de desempeñar su papel de cuidadoras sino que lo han de ejercer desde otra posición, complementando los cuidados profesionales y especializados que se proporcionan desde el centro.

Cuando la persona mayor ingresa en la residencia, sus familiares suelen presentar sentimientos ambivalentes. En ellos se mezclan la culpa, la tristeza, la rabia, incluso en ocasiones la soledad, así como una marcada inseguridad sobre la decisión tomada y sobre cómo su familiar va a ser atendido. A esta primera fase del proceso de adaptación puede sucederle una fase de dedicación extrema por parte del familiar como estrategia de compensación dirigida a reducir estos sentimientos negativos. A consecuencia de ello, pueden producirse conflictos y malentendidos con los equipos de atención directa que deben ser detectados, clarificados y solucionados. Este momento se caracteriza por un proceso progresivo de ajuste familia-centro. Posteriormente la familia, si encuentra facilidades para ello, va participando cada vez más en el centro, estabilizándose y regularizándose su colaboración. De aquí en adelante se puede decir que la familia llega a una fase de integración, donde ésta rehace su vida social sin descuidar a su familiar.

Esta labor de apoyo a las familias, necesaria para afianzar el apoyo al residente y su colaboración, debe incidir en la importancia de su apoyo emocional a la persona mayor, apoyando la formación y la capacitación de éstas y buscando siempre la motivación a la participación en el centro.

Conseguir estos objetivos constituyen un gran reto para el año que comienza.

*En **ARTEBIER** lo asumimos como propio*

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



Prevención del Catarro

Ni los cambios de temperatura ni la exposición al frío son los responsables del incómodo catarro; los culpables son los virus, y la mejor prevención es una buena higiene y evitar el contacto con los afectados.

Con la llegada del frío es raro no sentir los síntomas del catarro o resfriados. Los resfriados pueden ser producidos por un número tan alto de agentes víricos que es físicamente imposible crear una vacuna para prevenirlos. Además, las personas no desarrollamos defensas (anticuerpos) contra el resfriado, de manera que cuando este desaparece, las defensas disminuyen rápidamente; y así, somos susceptibles de volver a infectarnos, de modo que nos hace sentir que nunca nos quitamos el catarro de encima.

Lo mejor que se puede hacer para prevenir un catarro es tener una buena higiene. Para ello, hay que evitar en la medida de lo posible el contacto con una persona enferma de catarro, sobre todo en los primeros días. Si somos nosotros los afectados, lavarnos bien las manos tras estornudar (si es posible, con gel limpiador con base hidroalcohólica, disponible en farmacias) y tirar inmediatamente el pañuelo (siempre desechable) a la papelera. Y por supuesto, no reutilizarlo.

Si un paciente de catarro o resfriado estornuda sobre una superficie, intentar desinfectarla lo antes posible.

Es cierto que hay numerosos productos derivados de plantas, que son por lo general inofensivos para el cuerpo, y de alguna manera pueden ayudar a preparar nuestro organismo para poder recuperarnos antes de estas infecciones víricas.

Aunque ningún método de los tradicionalmente propuestos como preventivos han demostrado efectividad real

contra el virus basada en evidencia científica, es común haber oído hablar de la Equinácea, el Propóleo o la Jalea Real.

- La Equinacea es una flor, parece que estimula nuestro sistema inmunológico, que es el responsable de la lucha contra los virus y bacterias causantes de diversas enfermedades. Cuanto mejor preparado este nuestro cuerpo y más fuerte sea nuestro sistema inmune, mejor preparados estaremos para afrontar los virus responsables del catarro o resfriado común.



- El Propóleo es una mezcla resinosa que obtienen las abejas de las yemas de los árboles y que luego procesan en la colmena como sellante de pequeños huecos. En su composición encontramos materias colorantes, los flavonoides que son las más activas en la función antiséptica. Además, contiene resinas



y bálsamos (un 50%), cera de abeja (un 30%), aceites esenciales (un 10%), polen y diversos materiales minerales: aluminio, plata, bario, boro, cromo, cobalto, estaño, hierro y muchos otros. También contiene



provitamina A y vitaminas del grupo B, especialmente B3. Se dice que tiene una acción antiséptica y bactericida, así como ser beneficioso para las cuerdas vocales.

- La Jalea Real es una sustancia segregada por las abejas obreras jóvenes, de entre 5 y 15 días, que mezclada con secreciones estomacales sirve de alimento a todas las larvas durante los primeros tres días de vida. Solo la abeja reina y las larvas de celdas reales que darán origen a una nueva reina son siempre alimentadas con jalea real. Es una masa viscosa de un suave color amarillo y sabor ácido.

En su composición podemos encontrar casi un 60% de agua, azúcares, proteínas,

lípidos y ceniza. Contiene vitaminas B1, B2, B6, B5 (en gran cantidad), B8, E y PP, y ácido fólico. Tiene, además, antibióticos, gammaglobulina, albúminas, y aminoácidos. Además minerales como hierro, calcio, sodio, manganeso, cobre, potasio y zinc. Se dice de ella que es energética y estimulante del sistema nervioso, que aumenta la resistencia al frío y a la fatiga, aumenta la vitalidad, estimula el sistema inmunitario y otras muchas propiedades beneficiosas para nuestro organismo.



Indudablemente las propiedades de estos productos son atractivas y útiles, por lo que su consumo aumenta cada día. De todos modos no debemos olvidar que su efectividad no está demostrada científicamente, lo que hace que sea importante elegir estos productos en farmacias o herboristerías especializadas, asegurando la óptima calidad y conservación del producto.

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



Profunda Frustración

Unos días antes de escribir estas líneas, sentado en el sofá viendo un programa de televisión, recibo una de esas “bofetadas” que te hacen ver la cruda realidad del mundo en el que vivimos. Un mundo que da cabida a personas sin escrúpulos capaces de estafar a personas con Alzheimer (o al menos esa es la investigación que se está llevando a cabo de una estafa por parte de una fundación que tutoriza a enfermos con Alzheimer), capaces de abusar de niños, personas con retrasos, organizaciones o personas que se aprovechan de la desgracia ajena para sacar “tajada”....

Centrándome en el terreno en que me muevo laboralmente, que es el de los mayores, ¿cómo es posible que alguien con dos dedos de frente pueda tratar de aprovecharse de ellos?. En muchos casos son débiles, están indefensos...

Recientemente una casa comercial de muebles hizo una especie de estudio donde planteaban a 10 niños que escribiesen una carta a Papa Noel (todos les pidieron

juguets) y otra a sus padres (todos les pidieron cosquillas, compartir juegos, estar más tiempo juntos)...Si muchos de nuestros mayores tuviesen la capacidad de escribir (lo subrayo porque muchos ya ni tan siquiera se acuerdan de cómo se hace) desearían esas cosquillas, ese tiempo compartido...Espero que quien lea esto no lo entienda como una crítica a las familias, soy consciente de que en la inmensa mayoría de los casos no pueden, por trabajo, distancia, etc.

Sólo he hecho mención a ello para tratar la *profunda frustración* sentida al ver el programa que mencioné al principio. Son muchas las veces que he escrito en esta revista los maravillosos resultados que obtengo ofreciendo caricias, chistes... más que con mi fonendoscopio y jeringuillas (que desgraciadamente también necesitan) o con la sonrisa de un niño, más que con pastillas.

Bueno, ya para acabar, un deseo: **que las alegrías sustituyan estas frustraciones**

¡Feliz año 2015 a todos los lectores!



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



VICENTE GARCÍA VÁZQUEZ
AUDIOPROTESISTA.
GABINETE AUDIOLOGÍA TU VISIÓN ÓPTICA

Stop a la DMAE

La labor del Óptico-Optometrista en la detección y el control de la DMAE es fundamental para garantizar una buena calidad de vida al paciente.

Los años no pasan en balde y nuestros ojos lo saben ya que a ellos, como a la mayor parte del organismo, "le pesan". Y es que existen diversas patologías relacionadas con la salud visual que surgen a medida que envejecemos. Una de las mas comunes en nuestra sociedad es la Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE). En España el porcentaje de personas mayores de 65 años que la padecen es el 13 por ciento, mientras se estima que en total afecta a mas de 300 mil personas. Hoy en día es la primera causa de ceguera en los países desarrollados en personas que superan los 55 años; un problema que posiblemente irá a mas teniendo en cuenta que la esperanza de vida sigue aumentando. Por estos motivos, es importante detectar la DMAE cuanto antes con el objetivo de controlar y que no derive en una perdida de visión irreversible.

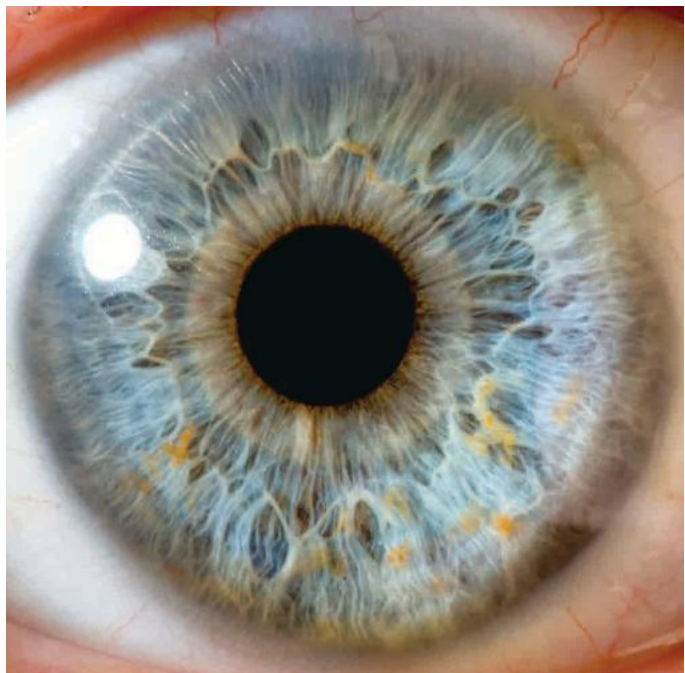
SIN ORIGEN CONCRETO

La DMAE es una patología que afecta a la mácula del ojo; es decir, la parte de la retina con la que conseguimos ver los objetos. De ahí que la persona que la padece comience a perder capacidad para realizar tareas en las que se necesita mayor precisión, como coser, leer letras pequeñas, escribir, etc; el problema es que el afectado lo asume como algo "normal" de la edad y no lo consulta con un profesional sanitario.

Esta enfermedad presenta origen multifactorial, en el que se considera como principal factor de riesgo la edad, mientras que parece que también esta asociada al estrés oxidativo. Además se cree que puede influir otros aspectos en su desarrollo:

- ser de raza blanca
- tener antecedentes familiares directos de DMAE.
- Ser mujer
- El tabaquismo aumenta la posibilidad de padecerla.
- La obesidad podría acelerar su desarrollo
- Padecer otras enfermedades, como las cardiovasculares o la diabetes, podría tener relación.
- La exposición excesiva a los rayos solares

Teniendo esto en cuenta, las personas mayores de 55 años que presentan alguno o varios de estos factores, deben permanecer atentos ante cualquier alteración de la visión.



NIVEL DE GRAVEDAD Y DESARROLLO

Se diferencian dos tipos de DMAE

- **SECA OATRÓFICA:** se caracteriza por la pérdida progresiva de la agudeza visual debido a la atrofia de las células de la retina que se estimulan con la luz. Es el tipo que se diagnostica al 85 por ciento de las

personas con DMAE y se considera el tipo más leve.

- **EXUDATIVA:** se considera más grande porque la pérdida de la agudeza visual es más rápida y brusca. Surge al crearse nuevos vasos sanguíneos debajo de la mácula. La padece el 15 por ciento de los paciente con DMAE.

ATENCIÓN A LAS SEÑALES

La DMAE se puede considerar una patología "silenciosa" porque no surge con dolor, con molestias o bajo alteración que se pueda percibir, de ahí que, a las estimaciones del número de afectados diagnosticados haya que sumar todos aquellos que no padecen la enfermedad. Esta falta de diagnóstico se debe a que el paciente no relaciona la pérdida de agudeza visual que se está experimentando con la DMAE, le quita importancia alegando que es un problema de la edad y no acude a su profesional sanitario. Esta es la razón por la que gran número de casos de DMAE son detectados en una revisión cotidiana en el establecimiento sanitario de óptica. Para no llegar a este punto, no dudes en consultar a tu óptico optometrista estas alteraciones, ya que este profesional sanitario conoce los síntomas y signos de sospecha de la DMAE:

- No distingues bien la cara de las personas, pero tienes problemas para desplazarte por casa o bajar escaleras.

- No te encuentras cómodo al leer, al usar el ordenador ni al conducir.
- Percibes líneas, como pueden ser los marcos de las puertas, ligeramente torcidas.
- Ves una mancha en el centro.
- No distinguir bien los colores también puede ser una señal a tener muy en cuenta.

TE ACONSEJAMOS

Teniendo en cuenta los factores de riesgo de la DMAE así con su relación con el estrés oxidativo, la enfermedad se puede controlar mejor siguiendo estos consejos:

- seguir una dieta rica en antioxidantes
- prevenir las enfermedades cardiovasculares controlando la tensión arterial y los niveles de colesterol y glucosa en sangre.
- realiza ejercicio físico de forma habitual.
- dejar de fumar.



ATENCIÓN A PERSONAS MAYORES

Ley de dependencia

SERVICIO HOSPITALARIO

Atención de día y de noche

EMPLEADAS DE HOGAR

Asistentes a tiempo parcial e internas

SERVICIO DE CANGURO

Atención al menor

Visítenos



987 009 461

www.bierzoedad.com

bierzoedad@hotmail.com

C/ Fueros de León, 11 - Bajo - PONFERRADA

GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE TRABAJO E INMIGRACIÓN	Servicios Sociales de Castilla y León	Junta de Castilla y León
AGENCIA DE COLOCACIÓN Nº DE IDENTIFICACIÓN: 0800000155		CENTRO ACREDITADO Nº REGISTRAL: 24.10795	

Tenemos la solución!!!

199€/mes

*consultar condiciones



TU TIENDA TÉCNICA



Limpieza en casa... ¡¡¡ SIN LIMPIAR!!!

¡¡¡ Pregúntenos sin compromiso!!!



centro residencial SAN NICOLAS



Estudiamos su caso de forma personalizada.

Nuestro objetivo... Su bienestar.

Llámenos e infórmese, o venga a visitarnos

Centro Residencial San Nicolás

Camino del Río, s/n · 24420 FABERO

Teléfono 987 55 13 75

info@fundacionayalde.com • www.fundacionayalde.com

Gestionado por



Entidad sin ánimo de lucro



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.





En recuerdo de Yerai

Este espacio estaba reservado para las actividades del Centro Residencial San Nicolás.

Pero, al cerrar la edición, nos llegó la triste noticia del fallecimiento de Yerai

Desde la Fundación Ayalde queremos sumarnos al dolor de su familia y amigos como homenaje a la lucha que sus padres y el mantuvieron durante su vida.

Nuestro reconocimiento y admiración que queremos extender a todos los que se esfuerzan por mejorar la vida de los más desfavorecidos o enfermos



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



Villafranca del Bierzo (y IV)

La Colegiata



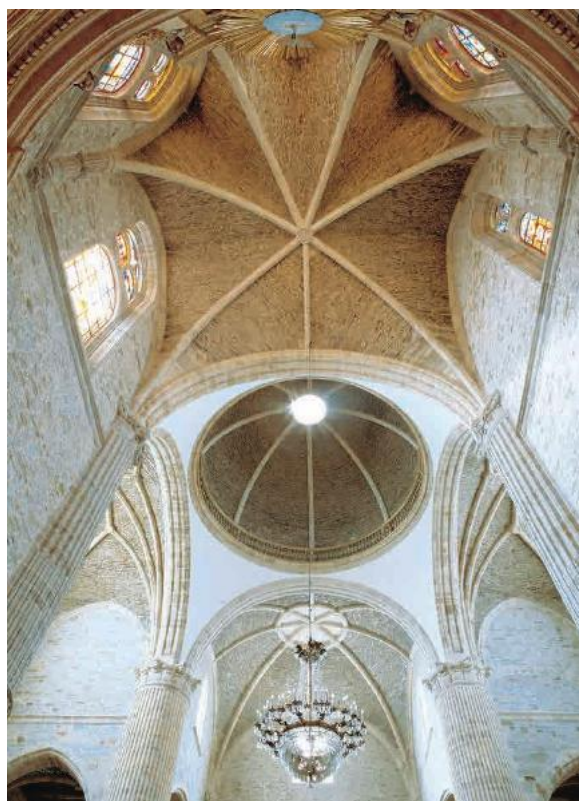
Testero y exterior de la Colegiata fundada por el segundo marqués de Villafranca don Pedro de Toledo, virrey de Nápoles

En frente, al otro lado del parque se levanta el monumental edificio de la Colegiata, sobre el solar de santa María de Cluniaco, sede del abad mitrado que ejercía su jurisdicción sobre las 62 parroquias señaladas. La construcción del nuevo edificio fue impulsada por los segundos marqueses de Villafranca, en la primera mitad del siglo XVI, hacia 1541, momento de mayor esplendor de esa casa; pero sólo se terminaría, en medio de retrasos y dificultades, en el XVIII después de modificar las trazas que hacia 1542 hizo el dominico fray Martín de Santiago, con el que intervienen como maestros de obra Francisco Julí y Diego Torres. Guillermo Casanova, arquitecto de la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando, fue el encargado de finalizar la obra entre los años 1786 y 1794 después de un siglo de paralización.

El edificio es de cantería y mampostería. Tiene planta rectangular de tres naves, la central más ancha, separadas por grandes pilares cilíndricos sobre zócalos; y tres tramos, el primero un pseudocrucero, el segundo

el coro con capillas laterales a ambos lados (la de la Trinidad y la del Rosario) y el tercero sin terminar. La cabecera es ochavada y se cubre con bóveda de crucería cuyos nervios unidos en el centro rematan en un florón. El pseudocrucero se cubre con bóveda de piedra rematada en linterna; el resto presenta variedad de bóvedas estrelladas, a excepción del tercer tramo que es plano de yeso, y en el que debería ir la fachada que no se concluyó. A los pies se levanta la torre de campanas adosada al muro meridional.

En su interior destacan el retablo de la capilla de la Trinidad, con banco, tres cuerpos y frontón triangular y siete calles, obra del francés Francisco Juli, del siglo XVI, que combina magníficas esculturas de bulto redondo (san Pablo y san Pedro en el primer cuerpo y san Andrés y apóstol en el segundo), extraordinarios relieves (en la predela, en el



Interior de la Colegiata. Bóvedas del siglo XVIII



Ático del retablo renacentista de la Trinidad.

segundo donde se encuentra la Trinidad y en el tercero con la Natividad) y pinturas. Al otro lado, el retablo de la capilla de la Virgen del Rosario, obra de Juan Fernández hacia 1648, pintado por el ponferradino Francisco Velázquez. En el centro, el coro barroco con el escudo del marqués de Villafranca sobre la silla abacial, tallado por Miguel Núñez en el año 1757. En la capilla mayor destacar por último la presencia de un retablo neoclásico de finales del siglo XVIII con la imagen de la Asunción, obra del escultor madrileño José Guerra.

La Calle del Agua



Calle del Agua

Desde la colegiata se desciende a la Calle del Agua, con su impresionante arquitectura popular, casas señoriales y edificios religiosos de los siglos XVI al XVIII. De todos ellos destacan primero el **Convento de san José**, de agustinas recoletas, que fundó en 1612 el canónigo de Santiago natural de Villabuena, don Lucas de Castro. Expulsada su comunidad en el siglo XIX lo adquirió al

Estado don José Álvarez de Toledo, quien lo cedió nuevamente a las monjas en 1871. La portada tiene arcos de medio punto, hornacina y escudos a ambos lados. La pequeña capilla es rectangular, de una sola nave con techo plano; en su interior guarda un bello retablo barroco rematado en un gran arco y profusamente decorado con follaje y frutos que en 1690 contrató José Ovalle, y en el que colaboraron Andrés de Benavente e Isidro de Valcarce.

Luego, el **palacio de los Álvarez de Toledo** construido entre 1652 y 1657. Consta de planta baja y dos pisos separados por molduras, con tres vanos en cada planta, y una fachada de sillares de diferentes tonalidades, con escudos a ambos lados del balcón, sobre la puerta principal. En frente, con dos alas achaflanadas que terminan en torrecillas rematadas en templete abiertos, sobre pilares y techumbre a cuatro aguas, y una fachada que se retrotrae formando un patio, está el **palacio de Torquemada**, de la segunda mitad del XVII, que fue de una familia de origen asturiano, los López de Cangas.



Palacio de Torquemada. Siglo XVII

Por último, a la derecha, está el **convento de la Anunciada**, que don Pedro de Toledo, 5º marqués, construyó para su hija doña María de Toledo. Se inició hacia 1605 pero no se terminó hasta 1660. La iglesia, lo único que puede visitarse, tiene una portada al gusto italiano, enmarcada por un gran arco de medio punto sobre dos órdenes de pilastras toscanas, uno gigante que sostiene un frontón partido con el escudo de los marqueses en su centro; otro más pequeño en su interior, con una hornacina que cobija la imagen de la Anunciación. El interior es rectangular, de una sola nave con bóveda de lunetos y cúpula sobre la cabecera. A los pies, bajo el coro, está



Ciprés de la Anunciada

el panteón de los marqueses de Villafranca, y en medio el mausoleo del fundador con incrustaciones de mármol, apoyado en cuatro leones. El retablo mayor, obra de Francisco González de 1662, tiene unos relieves con los desposorios místicos de santa Catalina, el Nacimiento de Jesús y la Anunciación en maderal policromada probablemente de autor italiano de los primeros años del siglo XVII, y un gigantesco sagrario de bronce, mármol y lapislázuli, traído de Italia y realizado hacia 1615. El convento guarda una interesante colección de cuadros del italiano Jusepe Serena de 1599 con temas de ermitaños, donados en 1620 por don Pedro de Toledo.

Los fundadores de la Colegiata, los segundos marqueses de Villafranca, don Pedro de Toledo y doña María Osorio, fundaron también al otro lado del Burbia el Convento de la Concepción, en el que monjas concepcionistas vivieron hasta su supresión en 1868. La comunidad, que vivió unos años en el convento concepcionista de Ponferrada, regresó a Villafranca en 1892. Es un edificio de mampostería con una larga fachada en la que se abren dos accesos cerrados por arcos de medio punto, entradas respectivamente de la iglesia y del convento, y tres ventanas. Sólo rompen la monotonía la espadaña y linterna de la iglesia, y la vistosa cornisa de ladrillo.

*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*


IMPRENTA Roan
 Diseño gráfico, web e imprenta

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

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

TANATORIO
La Previsora Berciana

Teléfono 987 45 02 79
Particulares:
Servicio de Funeral Completo por 1.900 €
Asegurados todas las compañías: Una Corona Gratis

www.tanatoriolaprevisora.es - info@tanatoriolaprevisora.es
 Avda. Los Andes, 16 · 24401 PONFERRADA



Luis Díaz Rodríguez

Ya han pasado seis años desde que la Asociación de Residencias Privadas de la Tercera Edad del Bierzo viera la luz. Desde entonces ha habido diversos cambios tanto políticos como sociales, que en muchos casos han influido en el desarrollo del sector socio sanitario y en los servicios a la dependencia.

Para hablar de algunos de estos interesantes temas contamos hoy con la presencia de Don Luis Díaz Rodríguez, co-fundador y Presidente de esta Asociación.

ARTEBIER: Ante todo Luis, nos gustaría saber cómo y por qué surge la idea de fundar una Asociación así en el Bierzo.

Luis: La verdad es que ya hacía varios años que algunos compañeros barajábamos esta posibilidad, pero tal vez por miedo a la competencia entre nosotros, o porque a veces las personas creemos que nunca vamos a necesitar ayuda de los demás la idea no había terminado de cuajar.

ARTEBIER: ¿Y qué hizo que esta vez tuviera mas éxito?

Luis: Para ser sincero no lo sé, tal vez el hecho de hablar con ellos uno por uno y conseguir al menos tener una primera reunión fuese lo que hiciese a algunos pensar sobre las ventajas de estar asociados.

ARTEBIER: Tú que diriges un centro y conoces el sector perfectamente ¿Cuáles dirías que son los problemas a los que se enfrentan las residencias de la tercera edad hoy en día?

Luis: Para empezar habría que diferenciar entre las grandes residencias, en su mayoría ubicadas en los núcleos urbanos y dirigidos por grandes grupos empresariales y los centros construidos en zonas rurales, que por lo general son centros más pequeños.

Nuestros problemas son diferentes, desde la Administración, tal vez no han tenido en cuenta las características de unos y otros, y estoy seguro que si escucharan algunas de nuestras propuestas e ideas seríamos capaces de dar una mayor calidad y de reducir los costes para las familias. Por poner un ejemplo, a nadie se le escapa que es mas fácil encontrar un medico o un terapeuta ocupacional en ciudades como Valladolid o Salamanca, que en Fabero, Villablino o cualquier otro pueblo pequeño.

Creo que los pequeños centros tendrían que tener en determinados aspectos otro tratamiento.



ARTEBIER: Hay una vieja reivindicación del sector que es la eliminación del IVA en los servicios sociales... ¿Cree que lo veremos algún día?

Luis: Espero que sí, aunque parece complicado, de hecho en el año 2009 el

PP llevó al Congreso de los Diputados una iniciativa que consistía en bajar el IVA de los servicios sociales al tipo súper reducido (4%), pero a pesar de que el acceso a un servicio residencial o de ayuda a domicilio en la mayoría de los casos es una necesidad básica, la propuesta fue rechazada, aunque más tarde se aprobaría con los siguientes criterios:

Se aplicará este IVA superreducido siempre que se presten en plazas concertadas en centros o residencias o mediante precios derivados de un concurso administrativo adjudicado a las empresas prestadoras, o como consecuencia de una prestación económica vinculada a tales servicios, que cubra más del 75% de su precio.

Por lo tanto, dependiendo de quien preste el servicio se aplicará un tipo de IVA u otro...

ARTEBIER: ¿Eso es legal?

Luis: ¿Legal? Probablemente. La cuestión sería, ¿es justo?

ARTEBIER: En los últimos tiempos ha habido un boom residencial, son muchos los Ayuntamientos han promovido la construcción de residencias en sus pueblos, ¿valoras este hecho como algo positivo?

Luis: Aumentar la cantidad de servicios asistenciales siempre es positivo, pero también debemos tener en cuenta las necesidades de la población. Bajo mi punto de vista estamos en un momento delicado, la crisis también ha llegado a este sector. Además, en el Bierzo tenemos probablemente más plazas de las que se demandan lo que ocasiona que muchas residencias tengan plazas vacías.

ARTEBIER: Cambiando de tercio, ¿qué servicios ofrece la Asociación a los centros asociados y a los ciudadanos?

Luis: En primer lugar contamos con convenios con otras empresas y proveedores, para que nuestros centros se puedan beneficiar de mejores precios y descuentos: Combustibles, alimentación, mobiliario, material orto-protésico, mantenimientos, etc.

También ofrecemos un servicio de asesoramiento gratuito que nos mantiene informados de cualquier novedad tanto jurídica, fiscal o laboral, prestado por una de las empresas mas especializadas del sector, damos formación continua a los trabajadores, además de actividades puntuales que se desarrollan durante el año, carnaval, Navidad etc.

Tenemos además una bolsa de empleo, un buscador de servicios (residencias, ayuda a domicilio, acompañamientos médicos y hospitalarios...) y tramitamos ayudas a la dependencia.

No quisiera pasar por alto el hecho de que todos nuestros centros asociados están implantando la norma de calidad UNE 158101, de hecho dos de ellos la han obtenido y el resto lo harán en breve.

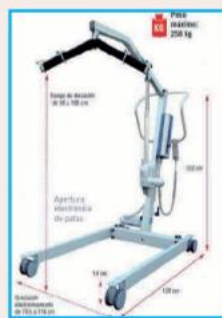
ARTEBIER: Por lo que veo no tenéis tiempo para aburriros...

Luis: La verdad es que no, porque a todo esto que os he contado tenemos que añadir nuestras actividades profesionales y es que los días se hacen muy cortos...



- . 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



ROGELIO MELÉNDEZ TERCERO.

GEOLOGO Y MIEMBRO DE DIVERSAS ASOCIACIONES
DEDICADAS A LA DIVULGACION DEL CONOCIMIENTO
CIENTIFICO.

La Sabiduría Popular II: las fases lunares y su poder



De todas ellas quizá la mas conocida y la más tenida en cuenta en la práctica, es la referente a la supuesta influencia de las fases de la Luna en, por ejemplo, diversas labores agrícolas (la poda, la siembra y otras). Por ello me ocuparé en primer lugar de este asunto.

Hay que señalar que la Luna es siempre la misma, un cuerpo celeste que contrariamente a lo que pensaban nuestros lejanos antepasados no tiene vida

ni ningún tipo de personalidad ni es por supuesto ninguna diosa. La personalidad de la Luna es igual que la de una piedra por ejemplo.

Ocurre que prácticamente siempre (salvo si hay eclipses de Luna) está la mitad de toda ella (podemos considerar que es una esfera perfecta) iluminada por el Sol y la otra mitad no. Sin embargo, desde la Tierra a veces vemos toda la parte que está iluminada y entonces decimos que es luna LLENA. Otras veces lo que vemos es sólo la parte que está en sombra y decimos que hay luna NUEVA. En otras ocasiones y como es bien sabido se dan situaciones intermedias. La parte iluminada tiene forma de D y poco a poco va incrementándose y por eso hablamos de luna en CRECIENTE. Por ultima hay veces que vista desde nuestro planeta presenta la forma de una C cuya superficie va disminuyendo día tras día y por eso decimos que esta en MENGUANTE.

Sin embargo, la Luna sigue siendo la misma, es algo así como si vemos





hacerse en diferentes tipos de viñedos y ubicados en diferentes lugares y teniendo en cuenta los diversos factores (climatología por ejemplo) que pueden influir en el resultado final. Habría que podar repetidamente y de modo alternativo en diferentes fases lunares y en definitiva realizar una serie de experimentos y medidas que me parece prácticamente imposible que los labradores de antes (e incluso los de ahora), hayan realizado jamás, por tanto,...

la imagen de un automóvil o una casa desde distintas posiciones. No parece haber razón alguna para que la Luna y en función de sus fases ejerza sobre la Tierra y sobre los vegetales o sobre las personas influencia alguna. No conozco ningún estudio realizado al respecto. Si se efectuasen estudios con rigor, entonces se podría hablar con propiedad del asunto y en el caso de que efectivamente-como es creencia generalizada- se pusiese de manifiesto una clara influencia de las fases de la luna sobre las faenas agrícolas, habría que analizar que tipo de mecanismos intervienen en este fenómeno.

Sin embargo, como he dicho, no tengo constancia alguna de que se hayan realizado esos estudios. Los labradores de antaño además de ser personas que no siempre tenían unos conocimientos adecuados para realizar experimentos de control precisos, carecían de la mentalidad necesaria para ello. Para comprobar por ejemplo si las fases de la luna influyen en la poda sería preciso durante varios años llevar un detallado control de las fechas en las que se hizo la poda anotando la fase de luna correspondiente. Sería preciso después analizar la cosecha lograda, determinando la cantidad de vino cosechada y la calidad de éste siempre con datos numéricos concretos (kilos de uva, litros de vino, grado y otras características medibles del mismo,...). El control habría de

Mas bien lo que ha ocurrido es que durante generaciones se ha aceptado sin más lo que "los de atrás" dijeron; quizá por temor a que tuviesen razón y en caso de no seguir sus consejos los frutos recogidos de la agricultura se viesan seriamente mermados. En una palabra que no se han comprado las creencias para saber si son ciertas o no. Mi opinión personal es que esa creencia en la supuesta influencia de las fases lunares en la agricultura, deriva del hecho de que hace muchos, muchísimos siglos nuestros lejanos antepasados creían que la Luna era una diosa (y el Sol un dios) y por ello los cambios en la misma que percibimos desde La Tierra deberían afectarnos. Esas viejas creencias siguen aún arraigadas en la sociedad. Si se hubiesen realizado experimentos de comprobación se hubiese comprobado si esto es cierto o no pero, quizá, se optó



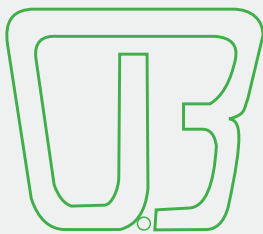


“por si acaso” por no hacerlos y porque además requieren unos conocimientos y una mentalidad que sólo ahora empieza a ser lo normal.

CONCLUSIÓN: ASUNTO PENDIENTE

No obstante lo dicho debo señalar que no deja de ser sorprendente que durante siglos (por lo que parece); nadie se haya percatado de este posible error de la “Sabiduría Popular”, salvo algunos estudios relativamente recientes que, al menos, sirven para poner en duda esas viejas creencias. A menudo simples casualidades o hechos muy puntuales sirven para desmontar

viejas creencias, algo que en este tema y al menos por ahora no ha sucedido. Podría pues darse la circunstancia de que el gradiente de luz lunar (que si fluctúa evidentemente), con las fases lunares tenga algunos efectos poco conocidos por la Ciencia. Está demostrado por ejemplo que hay flores que sólo nacen el otoño y otras sólo en primavera. La diferencia conocida en este caso es el gradiente luminoso del Sol, en otoño los días (horas de luz) decrecen y en primavera aumentan. Esto podría ocurrir asimismo con las fases lunares.



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**



Artemisa (*Artemisia vulgaris* L.)



Estamos ante una de las plantas medicinales mas antiguas del mundo, de hecho ya en la antigua China se utilizaban sus hojas secas en la moxicombustión para tratar diferentes enfermedades.

Es una planta que crece tanto en la ribera como en los caminos en forma de mata, no es difícil encontrarla en escombreras o incluso entre el césped de los jardines como una “mala hierba”

Se utilizan las hojas y las sumidades floridas.

Contiene aceite esencial, cuyo componente principal es el cineol o eucaliptol, junto con pequeña cantidad de trazas de tuyona y un compuesto acetilénico que le confiere propiedades vermífugas, antibióticas, emenagoga y antiespasmódica.

Lactona sesquiterpénica (vulgarina) con acción estomáquica, aperitiva y colerética.

Alcohol triterpénico (farnesol) le confiere acción antiinflamatoria. También posee polinos y quebrachitol. También posee una sustancia amarga, sales minerales (potasio, fósforo, hierro) y taninos. Algunos autores la consideran antiepiléptica.

A dosis altas, por su contenido en tuyona puede ser convulsivante.

La Artemisa ha sido utilizada tradicionalmente para tratar los trastornos de la menstruación, sobre todo menstruaciones dolorosas y difíciles. También se puede utilizar como estimulantes del apetito y de la digestión, en caso de gusanos intestinales, etc.

En uso externo se usa en forma de pediluvios para los pies cansados.

No usar durante el embarazo y lactancia.

pierde peso

gana salud

ponte en manos de los **MEJORES PROFESIONALES**
para conseguir los **MEJORES RESULTADOS**

- una **DIETISTA-NUTRICIONISTA** te elaborará un plan a medida basado en tus necesidades diarias.
- **TE ENSEÑARÁ A ALIMENTARTE** de manera sana y equilibrada.
- **PERDERÁS PESO** de una forma segura y saludable.



**HERBORISTERIA
BIERZO SALUD**

Avda. América ,4 . 24401 Ponferrada
Telf.: 987 009 617

terapias alternativas

**fitoterapia
quiromasaje
dietética y nutrición
consulta de naturopatía**

www.sorianatural.es

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



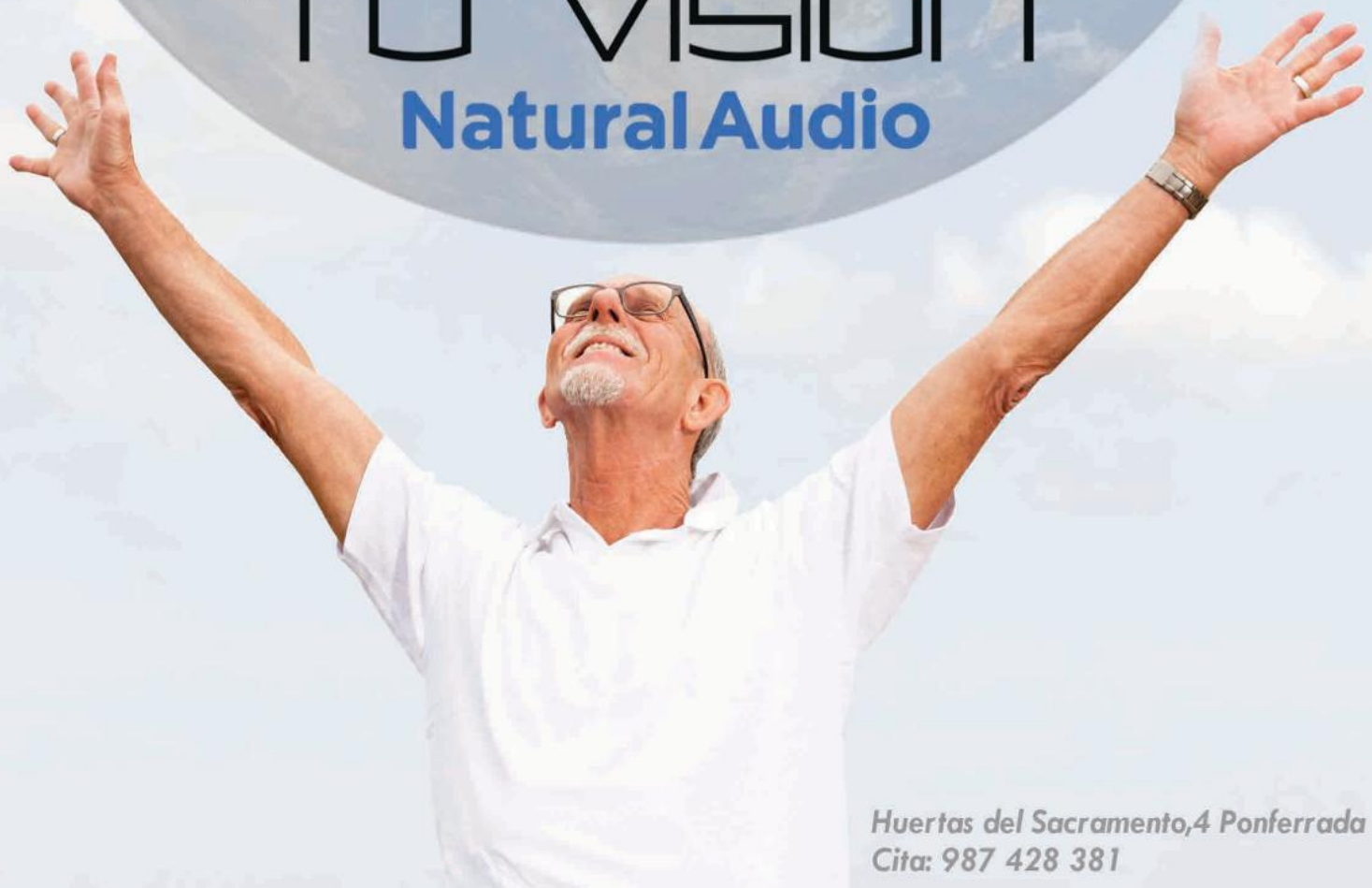
Avenida España, 14 - 2º dcha.
24402 PONFERRADA (León)
Tf.: 987 40 96 88 . Fx. 987 40 50 11
fbalado@lyferasesores.es

Oirás al

mund^o Mejor[★]♡



TU VISIÓN
Natural Audio



Huertas del Sacramento, 4 Ponferrada
Cita: 987 428 381