

ARTE BIER

ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

otoño 2014 - nº 16



Revista Trimestral dedicada al mundo de la Dependencia



RESIDENCIA DE LA TERCERA EDAD EL HUMERAL

"20 años cuidándoles,
la experiencia nuestro mejor aval"



Residencia El Humeral

La transparencia a los familiares y residentes son el valuarte que siempre imperan en nuestro centro

Instalaciones y servicios pensados
para nuestros residentes:

- ▶ Tramitación de prestaciones y ayudas
- ▶ Habitaciones exteriores dobles e individuales con cuarto de baño
- ▶ Sala de juegos y manualidades
- ▶ Salón usos múltiples
- ▶ Amplios jardines
- ▶ Horario libre de visitas
- ▶ Cocina y lavandería propia
- ▶ Estancias permanentes o temporales

Servicio sanitario y atención de carácter
personal:

- ▶ Trato personalizado a cada residente
- ▶ Médico, Ats / Due
- ▶ Acompañamiento hospitalario
- ▶ Animadora Sociocultural
- ▶ Terapeuta ocupacional
- ▶ Fisioterapeuta
- ▶ Peluquería
- ▶ Podóloga
- ▶ Auxiliares de geriatría y enfermería
- ▶ Servicio religioso

Centro Autorizado por la Junta de Castilla y León nº de Reg. 24-C3-0051.

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

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
La vacuna de la gripe	6-7
Dime quien soy	8
Bruxismo	9-10
Audífonos	14
Villafranca del Bierzo (III)	16-17
La Cruzada de la bondad	18-19
La sabiduría popular, mitos y realidades (I)	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 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



*Discreción
y servicio*

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 personas de edad contribuyen de distintas maneras al desarrollo económico y social. Sin embargo, se las sigue discriminando y excluyendo de la sociedad. Debemos superar estos prejuicios para conseguir que la población sea activa social y económicamente, esté protegida y envejezca de forma sana.»

Mensaje del Secretario General de Naciones Unidas, Ban Ki-moon, con motivo del Día Internacional de las Personas de Edad

1 de octubre de 2014

“No dejar a nadie atrás”

Este es el mensaje de la ONU al que desde ARTEBIER, nos sumamos y es que en la actualidad, casi 700 millones de personas son mayores de 60 años.

Parece evidente la necesidad de prestar mayor atención a las necesidades particulares de las personas mayores, de edad, en lenguaje ONU, y a los problemas a los que se enfrentan diariamente.

Además, resulta necesario reconocer la contribución esencial que la mayoría de los hombres y las mujeres de edad realizan y pueden seguir realizando para un mejor funcionamiento de la sociedad. Reconocerla y promoverla.

*Este es el espíritu del Día Internacional de las Personas de Edad de 2014 que se celebró el pasado uno de octubre: **“no dejar a nadie atrás: promoción de una sociedad para todos”.***

Reconocimiento y promoción.

Este es el objetivo y a su consecución, desde todos los ámbitos, debemos contribuir lo que requiere ocuparnos de la población mayor de 60 años que se calcula llegará a los 1.400 millones para el año 2030. O sea, mañana.

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



La vacuna de la Gripe

La gripe es una enfermedad infecciosa aguda de las vías respiratorias causada por un virus. Entre sus características más importantes está su elevada capacidad de transmisión de una persona a otra. Se presenta generalmente en invierno y de una forma epidémica, es decir, que cada año nos enfrentamos a una temporada en la que puede producirse una gran actividad y circulación del virus de la gripe (predominantemente en los meses de noviembre a marzo).

La gripe es un importante problema de salud, tanto por la mortalidad que puede provocar directa o indirectamente, como por las complicaciones que puede ocasionar y los costes económicos y sociales que origina. La proporción de población afectada durante las epidemias anuales oscila entre el 5 y 15% en poblaciones grandes, y es superior al 50% en grupos de población cerrados como internados escolares o residencias de la tercera edad.

El virus causante de la gripe tiene una elevada capacidad de sufrir variaciones en sus antígenos de superficie. Estas variaciones implican la aparición de nuevos virus gripales, frente a los que el ser humano no tiene protección. Actualmente existen vacunas antigripales con una alta efectividad y seguridad para controlar la gripe, pero debido a esta alta capacidad de los virus gripales de variar año tras año la vacuna debe actualizarse cada nueva temporada y administrarse anualmente.

La fuente de la infección está constituida por las personas enfermas. La transmisión se produce fundamentalmente por vía aérea mediante gotitas que son originadas al hablar, toser o estornudar por la persona enferma y que alcanzan a una persona sin gripe pero capaz de padecerla. El virus entra en la nariz, garganta o pulmones

de una persona y comienza a multiplicarse causando los síntomas de la gripe. También puede transmitirse, con mucha menos frecuencia, por contacto directo, por ejemplo cuando una persona toca una superficie que contiene virus de la gripe -por ejemplo la mano de un enfermo- y posteriormente se toca su nariz ó su boca.

Las personas enfermas son capaces de transmitir la enfermedad desde un día antes del comienzo de los síntomas hasta unos 3 a 7 días después del comienzo de la enfermedad. Los niños pueden transmitir la gripe incluso durante más de 7 días tras el comienzo de los síntomas.

Los síntomas de la enfermedad comienzan de 1 a 4 días después de que el virus entra en el organismo, tales como fiebre y escalofríos, acompañados de dolor de cabeza, congestión nasal, molestias de garganta, malestar general, dolores musculares, pérdida de apetito y tos seca. Algunas personas son infectadas por el virus de la gripe pero no desarrollan síntomas de la enfermedad, sin embargo estas personas sí que pueden transmitir la enfermedad a otros.

La fecha de comienzo de la campaña vacunal viene determinada por la época en que habitualmente comienza a circular el virus, es decir en los meses de octubre-noviembre.

Por ello, en España, las campañas de vacunación se inician a mediados de





septiembre y mediados de octubre. La vacuna comienza a hacer efecto aproximadamente a las dos semanas de su aplicación, por lo que conviene no demorarse en la vacunación, si bien la vacunación puede seguir siendo de alguna utilidad administrada más tardíamente.

La vacuna antigripal debe ser administrada en una única dosis excepto para los niños que no han recibido ninguna dosis, en los que se recomiendan dos dosis con un intervalo de 4 semanas.

Las personas incluidas en los grupos a los que se recomienda la vacunación se le administrará la vacuna de forma gratuita en los centros de salud. Serán vacunados en sus domicilios aquellos pacientes de riesgo que no puedan acudir a su centro. Se administra también la vacuna en las residencias de ancianos y en aquellos servicios sanitarios que traten a pacientes de riesgo.

La capacidad protectora de la vacuna depende fundamentalmente de dos factores:

- la edad y del estado de salud de la persona vacunada.
- la similitud de los virus circulantes y los contenidos en la vacuna.

Cuando la coincidencia entre los virus circulantes y los vacunales es alta, la vacuna previene entre el 70 y el 90 % de la gripe en sujetos sanos menores de 65 años. En personas mayores de 65 años y personas con enfermedades crónicas es efectiva en la prevención de complicaciones derivadas de la gripe. Se pueden evitar un 50 a 60% de hospitalizaciones y el 80% de fallecimientos derivados de estas complicaciones. En estos grupos, la eficacia para prevenir la enfermedad es de un 30 a 40%, pero es importante tener

en cuenta que, aunque se pueda adquirir la infección, la enfermedad será con mucha probabilidad menos grave si ha habido vacunación anterior

La mayoría de las vacunas frente a la gripe no pueden provocar la enfermedad porque están compuestas por virus muertos no contagiosos.

Quien no debe ser vacunado?

- Las personas con alergia al huevo, con hipersensibilidad a las proteínas de huevo o que hayan tenido una reacción alérgica severa a una vacunación anterior con vacuna de la gripe.

- Los niños menores de 6 meses.

- Si se tiene una enfermedad aguda con fiebre alta debe esperarse hasta que esta situación remita.

El riesgo de que la vacuna antigripal cause un daño grave es extremadamente pequeño, sin embargo, como con cualquier medicamento puede dar lugar a reacciones serias.

El efecto secundario mas frecuente tras la administración de la vacuna es escozor y/o dolor en el lugar de la inyección. Estas reacciones locales suelen durar menos de 48 horas y rara vez interfieren con la vida normal de los vacunados.

Las reacciones tales como fiebre, malestar o dolores musculares pueden aparecer tras la vacunación y son mas frecuentes en niños de menos de 12 años y vacunados por primera vez. Estas reacciones se inician en las primeras 6-12 horas y suelen persistir 1-2 días.

Ante cualquier duda acerca de si nos debemos o no vacunar, es nuestro médico de cabecera la persona a la que nos debemos dirigir, él nos orientará basándose en nuestro historial clínico y características personales.

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



Dime quien soy

Son muchos los artículos dedicados a los ancianos; la enfermedad de Alzheimer u otras demencias; los cuidadores principales...

Sin embargo, y más si cabe en el ámbito de las residencias, casi nadie se acuerda de los familiares de nuestros residentes. Es a estos a quienes quiero en mayor o menor medida dedicar las siguientes líneas.

El título lo he cogido prestado de la novela de Julia Navarro: "Dime quien soy", porque en el día a día de mi trabajo, mientras estoy en la consulta o me doy una vuelta por alguno de los centros donde presto servicio es frecuente encontrarme a algún familiar preguntándole a su padre, madre, tío, tía...¿quién soy?; ¿quién es ésta?; etc.

Cuándo abordamos a nuestros familiares, con demencia, con estas preguntas, en las fases iniciales de la enfermedad, en las que ellos se percatan, aún, de sus deficiencias, pérdidas de memoria, etc. les genera ansiedad no recordar a la persona o personas que les que les aborda. En fases más avanzadas ya no son conscientes de ese fallo. Sin embargo tanto en un caso como en el otro el familiar se queda frustrado ante la visión de aquella persona que años atrás presentaba un vigor infinito, capaz de trabajar de sol a sol, que fue héroe o heroína en su infancia...y sin embargo ahora ni tan siquiera le recuerda, más aún en ocasiones demuestra

más afecto por el compañero de mesa o tertulia del centro donde reside que del propio familiar.

Como dije al principio, quiero dedicar estas líneas a todos los familiares de enfermos de esta enfermedad que azota a nuestros mayores desde finales del S. XX, de la que tanto se ha hablado, habla y hablará y que aún así es tan difícil de comprender.

Deseo transmitir que desde los centros donde residen vuestros familiares, el personal de esos centros, todo el equipo profesional que componemos Servicios Sanitarios del Bierzo cuidamos de vuestros mayores y estamos para todo aquellos en que podamos ayudarlos o tratar de solucionar o explicar.








**DISTRIBUCIONES PARA HOSTELERÍA
HIGIENE INDUSTRIAL**

 **987 088 290**
600 593 858

Batalla de Roncesvalles, 6 Ponferrada
cameliabierzo@gmail.com

DRA. ANA MILEDYS MARTÍNEZ ARAGONES
DRA. JAQUELINE LÓPEZ AGUILAR



Bruxismo

Cuando el estrés aparece en el sueño

Existen dos tipos reconocibles de bruxismo, el bruxismo diurno y el nocturno:

Bruxismo de día se relaciona con el estrés, presión laboral o escolar y se caracteriza por el apriete de los dientes, más que por el acto de rechinar.

Bruxismo de noche se relaciona más al sueño, no habiendo una causa clara de su aparición o desaparición. Es una manifestación involuntaria que se traduce en una hiperactividad de los músculos masticadores, todos los seres humanos en algún periodo de nuestra vida ejercemos fuerzas anormales en nuestro sistema masticatorio.

Este hábito involuntario de apretar o rechinar los dientes es una patología que afecta a un 10% y un 20 % de la población, no existiendo predilección por ningún sexo, este fenómeno puede manifestarse incluso durante la infancia.

El paciente no suele ser consciente de que rechina o aprieta los dientes porque suele hacerlo, sobre todo mientras duerme y suele apretar o rechinar hasta 45 minutos seguidos.

Causa: Puede ser Genética, alteraciones del sistema nerviosocentral, trastorno del sueño y el estrés.

Principales síntomas del bruxismo:

- Ruidos Articulares (que pueden llegar a ser bastante intensas o incluso molestar al compañero de cama)
- Dolor de oído (debido a la afección de la A.T.M)
- Dolor de cabeza
- Dolor o inflamación de la mandíbula
- Trastorno del sueño



- Desgaste acelerado de los dientes
- Tiene como consecuencia directa que los dientes se resientan o se tornen débiles y se aflojen, llegando incluso a la pérdida de una o varias piezas producto del exceso de presión y desgaste de las piezas
- Pérdida del esmalte dental el cual produce sensibilidad dental al cepillado o a los alimentos fríos o calientes.
- Dolor facial
- Fractura dental
- Rigidez muscular, dolores cervicales
- Vertigo, mareos y alucinaciones acústicas.

Diagnostico del Bruxismo:

El paciente que sufre bruxismo normalmente lo descubre en una revisión dental de rutina, a veces acude al dentista porque comienza a sentir un dolor agudo en la cara o en el cuello, o porque alguna persona de su entorno (compañero de cama) capta el ruido que produce al rechinar los dientes. La exploración clínica y un estudio radiográfico confirmarán el diagnóstico.



Tratamiento:

El tratamiento del bruxismo tiene por objeto disminuir el dolor y tratar de evitar que se produzca un daño dental irreversible.

Algunas medidas que puede tomar el paciente para paliar los síntomas son:

- Aprender técnicas de relajación que le ayuden a reducir el estrés y la ansiedad.
- Esforzarse por relajar los músculos faciales y las mandíbulas durante el día, para intentar convertir esta acción en un hábito.
- Masajear los músculos de cara, cuello y hombros para reducir la sensación dolorosa.
- Evitar aquellos alimentos que resulten duros o de difícil masticación
- Aplicar calor húmedo.
- Para evitar o frenar el daño que se produce en los dientes y disminuir la sobrecarga muscular, se utiliza un dispositivo conocido como férula de descarga, que cumple la misión de proteger la dentadura de la

presión que ejerce el paciente cuando los aprieta y rechina. La férula está hecha de resina, es rígida, y puede estar diseñada, además, de forma que contribuya a mantener la mandíbula en una posición más relajada. Aunque la férula se suele colocar por la noche antes de dormir, se debe llevar también durante el día en caso de que sea necesario. En ocasiones es necesario realizar un tratamiento de ortodoncia para corregir los huesos y los dientes que están mal colocados.

- Modificación de hábito bruxista
- Fármacos relajantes musculares o medicamentos
- Tratamiento Oclisor



Agradecemos a nuestras colaboradoras su buen talante y pedimos disculpas a nuestros lectores por los errores de transcripción cometidos en este artículo publicado en el número 15 de nuestra revista que volvemos a publicar en su totalidad

Protege tu Salud Bucal !!

Clínica Dental

Dra. Ana Miledys Martínez Aragones

Dra. Jaqueline López Aguilar

Odontólogas



Estética Dental / Ortodoncia / Implantes
Odontología General

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



centro residencial SAN NICOLAS



*Ponemos a su disposición plazas residenciales
desde el 80% de su pensión.*

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



fundación

AYALDE

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.



y ADEMÁS.... SERVICIO DE REHABILITACIÓN PARA NO RESIDENTES.

Sala de rehabilitación con una completa instalación: barras paralelas, camillas, espalderas, bicicletas, poleas, rayos infrarrojos, onda corta, electroestimulación, etc...





La luz natural, la decoración y el entorno, proporcionan sensaciones de hogar, todo para un mayor bienestar.



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



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

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



Centro Residencial San Nicolás
Camino del Río, s/n · 24420 FABERO
Teléfono 987 55 13 75

info@fundacionayalde.com • www.fundacionayalde.com



*Un lujo al alcance
de todos
visítenos...
se sorprenderá.*

VICENTE GARCÍA VÁZQUEZ
AUDIOPROTESISTA.
GABINETE AUDIOLOGÍA TU VISIÓN ÓPTICA

Audífonos

Vamos a empezar este artículo haciéndonos unas simples preguntas; si sus capacidades visuales debilitan, ¿renunciará a leer?, o, ¿a ver la TV?, o, ¿una foto de un ser querido?... O, más bien, ¿pondría todos los medios de su alcance para seguir viendo?... No hace falta que contestemos, usaríamos gafas, medicamentos, terapias, lentes de contacto,... cualquier método o instrumento que nos permitiese ver con la mayor comodidad posible.

Y si es así con nuestro sentido de la vista, ¿por qué no hacemos lo mismo con nuestra audición?. Aun hoy en día es sorprendente comprobar la cantidad de gente que tiene un problema o pérdida auditiva –hipoacusia- y no está dispuesta a ponerle remedio, renunciando a algo tan nuestro, tan humano como la capacidad de hablar, escuchar, entender y relacionarnos con nuestros semejantes, cuando en un porcentaje muy elevado estos problemas auditivos tienen una solución perfectamente viable y al alcance de todos: la adaptación de un audífono.

Pero, ¿qué es un audífono?. Como tal, definimos a un dispositivo electrónico, de alta tecnología, capaz de analizar, procesar y amplificar los sonidos; con un diseño personalizado tanto en su forma –para acoplarse perfectamente a nuestro pabellón auditivo y resultar cómodo-, como en su función, –para resolver las carencias auditivas que cada individuo afectado de hipoacusia pueda tener. Los audífonos digitales de última generación han supuesto una revolución absoluta en el tratamiento de las hipoacusias funcionales; elementos tales como los patrones de reconocimiento de voz, selección y filtrado de frecuencias, programación selectiva de bandas o frecuencias entre otras características de estos aparatos, permiten una adaptación perfecta y personalizada no solo al déficit auditivo del usuario, sino al entorno, actividades y personalidad de cada usuario. Sin embargo, los audífonos no son varitas mágicas, no son una solución milagrosa, quien así lo piensa, acaba haciéndolos responsables de déficits y problemas que no les corresponden...

Uno de los comentarios que más se oían como queja sobre los audífonos en usuarios nuevos o que habían abandonado su uso era: “el audífono hace mucho ruido” o, “oigo mucho ruido en la calle” e incluso, “oigo demasiado”... Tenemos que tener en cuenta que –aun en los aparatos digitales de última generación- el audífono no hace sino cumplir su

función: transmitir el sonido, es decir, si el audífono está en perfecto estado, bien adaptado y programado, lo que está transmitiendo lo que recoge, “lo que hay”, en definitiva, lo que se debe oír; el audífono no inventa ruido LO HAY, el audífono no se inventa el ruido de los zapatos al andar, ¡nosotros hacemos ruido al andar!, el audífono no provoca el ruido del tráfico... es el tráfico el que provoca el ruido de la calle...

Cuando estamos sometidos a una hipoacusia y ésta va en aumento, cada vez sentimos menos de lo que tenemos a nuestro alrededor, no solo las voces y el habla de nuestros seres queridos, el sonido de la música, la radio y la televisión, sino, el tráfico, el ruido de la calle, el tañer de las campanas, el grifo que gotea... Toda esta gama de sonidos la vamos olvidando, hasta que nos adaptamos un audífono, momento en el que vuelven a nosotros; puede –es cierto- que inicialmente sean un poco molestos según los casos, pero, se va atenuando rápidamente y además, para eso, tenemos la programación y la selección de frecuencias de los audífonos digitales.

“Pitidos”, o, “silbidos”, achacados a los audífonos solían ser también un comentario común en usuarios de los mismos. Normalmente estos “pitidos” suelen producirse por un desajuste entre la carcasa del audífono –el receptáculo en el que van los circuitos y chips- y el pabellón auditivo, o también, por un exceso de cerumen en la cavidad auditiva. En ambos casos, la solución no suele ser muy complicada, reajuste del molde o carcasa del aparato o higiene preventiva del mismo.

Muchas personas aquejadas de hipoacusia o con diferentes niveles de sordera son reacias a utilizar o adaptar un audífono, por el miedo a que “se les note” o, “se les vea”. Tenemos que ser claros, los problemas auditivos se ven, se notan, muchísimo más que los aparatos que los corrigen. Todos nos damos cuenta del comportamiento de quien oye mal: respuestas equivocadas, volumen aterrador de la TV o radio, manos detrás de la oreja, expresión ansiosa porque no entiende lo que se le dice, aislamiento del entorno, cambio en la personalidad...

Desterremos los prejuicios absurdos y los falsos mitos sobre los audífonos, fruto de una mentalidad y una tecnología ya superadas. Nuestros pequeños aparatos digitales están ahí para hacernos más cómoda y feliz la vida.

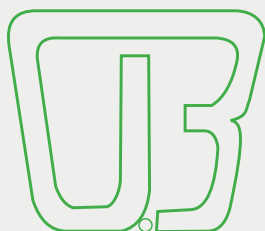
Aprovechémonos y disfrutemos de ellos.

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



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**



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

Villafranca del Bierzo (III)

El parque de la Alameda, con la fuente que fue del monasterio de Carracedo, se ve rodeado de los más monumentales edificios de Villafranca. En primer lugar san Nicolás, que fue colegio de jesuitas, luego sede de la Diputación de la provincia de Villafranca y por último de los paúles que hoy lo comparten con una hospedería. Se fundó en el siglo XVII con dinero de Gabriel de Robles, tasador de moneda en Potosí, que dispuso en su testamento la construcción en su villa natal de un colegio de jesuitas. Dicho colegio se proyectó con planta rectangular, una iglesia en el centro y dos patios a ambos lados, de los que únicamente se concluiría uno, al igual que la fachada, organizada con dos torres a ambos lados del cuerpo central, pero de las que sólo se construyó una. El centro de la iglesia está

dividido en dos cuerpos, el inferior muy alto con la puerta adintelada y una hornacina con la imagen de san Ignacio; el superior con una ventana rematada por un frontón triangular, franqueada por sendos blasones del fundador, y sobre ella un frontón partido y hastial con el escudo de la Compañía de Jesús. Frente a la fachada hay una terraza a la que se accede por una escalinata monumental. Las obras de la iglesia se realizaron en torno a los años 1647 y 1678, mientras que la fachada y el patio son de finales del XVII o comienzos del XVIII. En ella trabajaron probablemente maestros de obra gallegos por su semejanza a otros edificios de aquella región.

En su interior, la iglesia es un edificio de grandes proporciones de una sola nave cubierta con bóveda de lunetos y el crucero



Iglesia y colegio del siglo XVII fundados por el indiano Gaspar de Robles.



Claustro barroco del colegio de los ex-Jesuitas y hoy Paúles

con cúpula y linterna. La nave está rodeada por tres capillas con sus respectivos retablos. El de la capilla mayor es barroco, de Francisco de Sisto (1699), con esculturas y relieves del escultor José Ovalle, entre ellas san Ignacio, san Francisco Javier y san Francisco de Borja; también, aunque de otra procedencia, el popular Cristo de la Esperanza, patrono de Villafranca. El claustro del colegio es de dos cuerpos, con dos órdenes de pilastras toscanas que dejan entre si tramos cerrados con arcos de medio punto, con huecos adintelados y óculos encima.

A continuación de san Nicolás se encuentra el ex-convento de la Divina Pastora, hoy cerrado, que fue hospital con el nombre de Santiago.

Su origen se remonta probablemente al siglo XV, cuando fue restaurado por el dinero del legado del Dr. Arén. Al final de parque un de Sis (1699), edificio con sus torres elevadas como convento, aunque no llegaría a utilizarse como tal, alberga las bodegas del Palacio de Borja; Argañán, la sustrata original se levantó el popular Cristo de la Esperanza tallado en los vanos.

Los textos y fotografías
encima

Los textos y fotografías
de medio mundo, con nuecos
dos y óculos en la ma-
enclima-
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



IMPRESA
Roan

Diseño gráfico, web e imprenta

Cartelería

Tarjetas de visita

Papelería Corporativa

Materiales 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

**MÁS DE
HAN
NUESTRA**

**LEÍDO
REVISTA**

**PUBLICITE SU
EMPRESA**

**INFÓRMESE
EN EL**

TFN.: 987 40 96 88



Con esta sección pretendemos que las nuevas generaciones conozcan y las más veteranas recuerden a distintos personajes o hechos que, por su trayectoria o por algún hecho relevante en el que hayan participado, han tenido influencia o dejado huella en nuestra tierra.

JOSÉ ANTONIO LIBRÁN CARRO

La cruzada de la bondad

Fue en el año 1964 cuando Vega de Espinareda celebró la "Cruzada de la Bondad" bajo el lema

"Hacer bien y hacemos querer bien"

Ha pasado mucho tiempo pero la Cruzada permanece en el recuerdo de las personas de Vega de Espinareda. La "Cruzada de la Bondad" creó en la gente una ilusión que hacía tiempo no se vivía en la localidad, pues fue un acontecimiento extraordinario que duró varias semanas para dicha de la población.

La Cruzada sirvió para hermanar, para unir al pueblo, para que todos, sobre todo los más jóvenes aún edad de formación, adquiriesen unas normas de convivencia, de respeto y unos hábitos de conducta. Sirvió para concienciarlos de que en la sociedad también había pobres, enfermos, viejos, marginados, mendigos: gente cuya existencia desconocíamos, y que, sin embargo, estaban a nuestro lado y lo estaban pasando mal.

En ella, en la Cruzada, participaron muchas de las personas del pueblo, aunque de distintas formas: las familias, las instituciones,



las escuelas, así se llamaban entonces, el Ayuntamiento, y por supuesto la Iglesia, ya que fue el párroco de la localidad, Don Julián, el responsable de la organización y quien se llevó el trabajo, pero mereció la pena.

Fueron unas semanas distintas, incluso el Obispo de la Diócesis, Don Marcelo, visitó la localidad, lo que supuso un gran honor para las gentes de Vega, y fue recibido con vítores y aplausos por toda la gente, jóvenes y mayores, que lo esperaban con banderitas en la mano desde la entrada del pueblo, donde se hizo un arco floral a lo ancho de la calle, hasta la misma iglesia.

Se formaron grupos de trabajo dirigidos por personas que pusieron su tiempo al servicio de los demás. Cada equipo estaba dirigido por un jefe o jefa, que reunía, aleccionaba, premiaba a los chicos según sus obras de bondad. Todo ello se coordinaba desde el Cuartel General.

La Cruzada duró seis semanas, tiempo suficiente para que los más jóvenes





consiguieran los objetivos anteriormente expuestos, y durante ella los chicos/as llevaban la cruz de Santiago en el pecho y la cartilla en el bolsillo, para que los agentes secretos o los jefes de equipo les premiasen con los sellos necesarios según hubiesen hecho una obra buena (dar limosna, evitar una pelea, ceder la acera a una persona mayor, saludar a la gente...) o no premiasen en caso de haber hecho una obra mala (pelearse, insultarse, decir palabras malsonantes...). En casa había unas tareas, unos sacrificios que cumplir y según el grado de cumplimiento los padres también premiaban a sus hijos con sellos en la cartilla. Desde la

escuela también se premiaba a los niños que tenían buenas notas pero los maestros solían ser generosos con los demás con la promesa de que mejoraran las notas la siguiente semana.

Cada semana tenía un tema distinto...semana de la bondad, semana del amigo, semana de las victorias, semana del sí o la obediencia, semana de la lealtad y la familia y semana de la bondad a alta tensión y también unos sacrificios para realizar en casa, en la escuela o en la calle y unas oraciones para cada día.

Uno de los actos que más se recuerdan fue la cabalgata por las calles del pueblo en la que los "cruzados" de los distintos grupos se vistieron de distintas formas, de romanos, de medievales...todo un éxito que quedó inmortalizado en las fotos adjuntas.

Ya el último día desde la Plaza Mayor se lanzaron al aire globos llenos de hidrógeno, cientos de globos portadores de mensajes de bondad, de amistad y con las direcciones de los "cruzados". Muchos de estos globos llegaron a su destino después de volar kilómetros y kilómetros y al cabo de un tiempo sus remitentes recibieron la feliz y deseada respuesta de algún no muy lejano amigo.

Como premio los más jóvenes realizaron un viaje para visitar en Astorga al Sr. Obispo y en León al gobernador Civil. Para la mayoría era la primera salida un poco larga del pueblo

¡qué tiempos!



Puede colaborar en esta sección si conoce, se acuerda o tiene algún dato de alguna persona, lugar o acontecimiento protagonista de la historia de nuestra tierra, póngase en contacto con nosotros en nuestra dirección postal que se refleja en la Pág. 3 de esta revista o en la siguiente dirección de correo buzonartebier@gmail.com

ROGELIO MELÉNDEZ TERCERO.

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

La Sabiduría Popular: mitos y realidades (I)

Siendo esta una revista destinada en gran medida a las residencias de la llamada Tercera Edad, entiendo que es marco ideal para exponer ante la sociedad en general una serie de reflexiones y puntualizaciones en torno a la conocida como Sabiduría Popular. Adelanto que como señalo en el título de este artículo hay mitos y realidades.

Entiendo que la Sabiduría Popular es aquella que cualquier persona en el transcurso de su vida aprende al margen de las escuelas, institutos, universidades, bibliotecas y demás centros de enseñanza. Esta sabiduría se nutre de la experiencia propia y personal de la vida y en parte también de las enseñanzas de las personas que nos resultan mas cercanas y entrañables, pero siempre ajenas al ámbito de la enseñanza oficial (colegios, escuelas, universidades,...). Todos recordamos ciertas "enseñanzas" que nuestros abuelos, nuestros padres, nuestros tíos o cualquier otro personaje de "antaoño" nos mostraron algún día y que no siempre coinciden con lo que nos contaron en los centros de enseñanza digamos normales.

Esta sabiduría popular por proceder a menudo de personas que recordamos con afecto, nos resulta muy querida y por ello nos cuesta desprendernos de ella. Hay personas que tienen en tanta estima esas enseñanzas de la sabiduría popular que llegan al extremo de negarse a escuchar cualquier razonamiento tendente a ponerlas en tela de juicio. Los sentimientos no siempre son razonables,..... pero yo pretendo divulgar el conocimiento racional y científico de este Mundo y por ello debo decir que la sabiduría popular es sin duda entrañable, es muy antigua, es muy curiosa,.....pero no siempre es acertada. Es mas a menudo es sólo una colección de grandes disparates totalmente alejados de la realidad. No obstante también puede tener y es mas yo creo que tiene, sus puntos de razón. Luego diré porqué.

En un pasado lejano (hace miles de años), la sabiduría popular y la sabiduría digamos de los centros de enseñanza debían coincidir en todos sus extremos, sin embargo a partir de la invención de la

escritura (hace miles de años) la divergencia entre ambas se ha ido incrementando cada vez mas. La Ciencia ha ido acumulando en el transcurso de los siglos, cada vez mas conocimientos, que además quedaron reflejados de modo que se pueden en todo momento revisar, recalcular y recomprobar. Además en última instancia se trata siempre de razones matemáticas. "Toda ciencia tiene de ciencia, lo que tiene de matemática". Las apreciaciones, las intuiciones, las estimaciones, las creencias, los datos ambiguos, las suposiciones, ...son radicalmente contrarias al razonamiento científico.

La sabiduría popular siempre se ha apoyado y se sigue apoyando en métodos de dudosa fiabilidad científica y en apreciaciones y estimaciones. No están muy lejanos los tiempos en que -por ejemplo- se estimaba la superficie de un prado por el número de carros de hierba que daba, o la extensión de una viña a partir del número de jornales precisos para cavarla. La Ciencia por el contrario es mucho mas meticulosa en las observaciones y exige siempre la repetición de medidas y experimentos con el fin de asegurar que tal o cual resultado no es producto de la simple casualidad.

Por otra parte la sabiduría popular recurre a menudo a los conocimientos transmitidos "de oídas". Está absolutamente demostrado que los conocimientos transmitidos de este modo acaban por tergiversar y modificar en gran medida la información original. El mejor ejemplo de esta paulatina modificación de la información lo tenemos en la evolución que a lo largo de los siglos han experimentado por ejemplo los idiomas. El lenguaje que hoy hablamos en España -por ejemplo- resultaría totalmente incomprensible para nuestros antepasados de hace 20 siglos (hablaban latín y otras lenguas que hoy nosotros no entendemos).

Otra diferencia entre la Ciencia y la Sabiduría Popular, estriba en que esta ultima emplea un lenguaje muy sencillo y comprensible para todo el mundo. La Ciencia sin embargo maneja conceptos que requieren para su comprensión a



veces largos años de estudio. El lenguaje científico es muy a menudo un lenguaje matemático. Si no dominamos el lenguaje matemático no podemos asimilar el conocimiento científico. Es algo así como si pretendiésemos estudiar la Historia de España; pero escrita en un lenguaje que nos es desconocido (el ruso por ejemplo). Por todo ello en las discusiones que a menudo se suscitan entre quienes defienden la supremacía de la Sabiduría Popular, respecto a la Ciencia, es muy difícil llegar a un acuerdo. La Ciencia entiende el contenido de la Sabiduría Popular; pero no se da en modo alguno el caso inverso.

Como persona que nací en un pueblo (Castropodame, en la provincia de León), hijo de labradores y en una época (mitad del pasado siglo XX), en la que aún eran muy frecuentes en nuestros pueblos muchas faenas agrícolas, hoy desaparecidas; puedo decir que me son muy conocidas muchas de las labores agrícolas que resultan familiares a las personas mas ancianas de nuestros días: la siembra, la siega, el riego, la vendimia, la recolección de frutos diversos, las faenas efectuadas en la eras, el pastoreo de ganado vacuno y lanar,..... También por ello conozco muy bien toda una serie de sentencias, opiniones y explicaciones de la Sabiduría Popular. Pero las circunstancias de la vida me han empujado a tener que estudiar y analizar a fondo y de modo reiterado las ideas científicas. Así he podido constatar que la Sabiduría Popular, contiene errores totalmente inaceptables desde el punto de vista científico, aunque también debo añadir que tras detenidos análisis he hallado (y reconozco que con cierta sorpresa); algunos puntos de razón en sus aseveraciones.

Cada vez es mayor el número de personas con posibilidades de acceder, en mayor o menor medida al conocimiento científico. Hace algunas décadas

y no digamos algunos siglos ello era impensable. Si revisamos un poco la historia comprobaremos como a medida que retrocedemos en el tiempo, se incrementa el número de personas con escasos conocimientos, tan escasos que lo de ser completamente analfabeto era hasta hace no muchas décadas algo nada extraño. La situación que vivimos en la actualidad en la que por norma general todas las personas han de pasarse una parte considerable de la vida (etapa estudiantil) dedicándose esencialmente a estudiar era impensable en épocas tan cercanas como el siglo XIX. Ello explica porque muchas creencias se han mantenido hasta el siglo XXI, como verdades indiscutibles y entre estas muchas aseveraciones de la llamada sabiduría Popular.

En todo caso y dicho esto también debo reconocer y reconozco, que el paso del tiempo (siglos); es de por si un excelente filtro para eliminar errores. Tanto en el campo de la Ciencia como fuera del mismo, el paso del tiempo propicia que por las mas diversas circunstancias (a veces por simple casualidad), se descubran errores diversos en el conocimiento humano y en consecuencia se produzcan rectificaciones. Las posibilidades de que un concepto o una idea equivocada, se mantenga en el tiempo son inversamente proporcionales a la duración del mismo.

Veremos lo dicho con ejemplos :

*La fluctuación a lo largo del año de las horas de día y noche según las recoge el Refranero.

*Las creencias en la influencia de las fases de la Luna.

*La búsqueda de agua subterránea.

**Continuará con Las Fases Lunares
y su poder en el próximo número de**

ARTEBIER

GASOBIER, S.L.

Plaza del Vendimiador, 8 - 1º D • CACABELOS (León)

PEDIDOS:

987 547 255 - 639 890 931

DISTRIBUCIÓN DE GASÓLEO A DOMICILIO

DISTRIBUIDOR DE



LUIS DÍAZ RODRÍGUEZ
GERENTE DE BIERZO SALUD

Árnica (*Arnica Montana L.*)

Es una planta de origen euroasiático. Sólo se encuentra en altitudes que van de los 700 a 2500 metros (Alpes, Pirineos y Cordillera Cantábrica), en pastizales de montaña sobre suelos ácidos, silíceos, en climas fríos, con nieve en invierno. El árnica está en declive en muchos países europeos, debido fundamentalmente a la pérdida de hábitat y a la sobreexplotación. Se recolecta durante la floración (Junio-Agosto).

Desde el siglo XI, se conocen sus virtudes cicatrizantes. Famosa en el mundo de los campesinos que la utilizaban para aliviar los dolores musculares y los hematomas, así como en el de los alpinistas que masticaban la planta fresca para también prevenir los calambres. Los pastores utilizaban las hojas secas de árnica para liar cigarrillos.

* **En uso externo:**

Muchos autores la recomiendan exclusivamente de uso tópico.

- Antiinflamatoria. Se ha demostrado en ensayos in vivo sobre animales que el árnica tiene un efecto antiinflamatorio cuando se aplica tópicamente sobre una zona inflamada

- Analgésica.
- Cicatrizante.
- Antiséptica y desinfectante.

* **En uso interno:**

Hay autores que no recomiendan el uso interno por vía oral del árnica debido a su gran efecto irritante de las mucosas pudiendo producir hasta hemorragias, y por su efecto estimulante cardíaco. Sin embargo, otros autores aseguran que no hay riesgo en el uso interno del árnica.

- Fiebre, resfriado común, tos improductiva, bronquitis.
- Edemas.



- Hemorragia uterina.
- Flebitis, arteriosclerosis, insuficiencia cardíaca, hipertensión.

Contraindicaciones

- No debe ser usada en heridas abiertas
- Durante el embarazo y la lactancia.
- En caso de hepatopatías

Precauciones

Si se utiliza en uso interno debe utilizarse con mucha precaución debido a sus propiedades tóxicas. Se recomienda no sobrepasar nunca las dosis indicadas por su médico o terapeuta.

También puede incrementar los efectos de medicamentos anticoagulantes.

No obstante, la probabilidad de intoxicación por su consumo en infusiones es muy baja.



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



Comunidades de Propietarios



- * 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 de subvenciones
- * Formación
- * Administración de fincas
- * Especialista 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

*Este otoño,
lo Natural es*



TU VISIÓN
— natural audio —

En Tu Visión Natural Audio te lo ponemos fácil

 Revisión auditiva GRATUITA.

 50% de DESCUENTO en el segundo audífono, en adaptaciones binaurales.

Pida cita en el:

987 428 381

o visítenos en:

Huertas del Sacramento, 4 .
Ponferrada



Consultar bases en el establecimiento. Válido hasta el 15/11/2014