

# ARTE BIER

ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

verano 2014 - nº 15



*Revista Trimestral dedicada al mundo de la Dependencia*

**¿VA EN BICICLETA CON UNA SOLA RUEDA?**

**ENTONCES, ¿POR QUÉ OYE LA VIDA A MEDIAS?**



**EQUILÍBRESE**

**UTILICE UN AUDÍFONO PARA CADA OÍDO**

**Y VUELVA A OÍR LA VIDA AL COMPLETO**



**TU VISIÓN**  
— natural optics —

**REVISIÓN AUDITIVA GRATUITA  
PRUEBA SIN COMPROMISO DE COMPRA  
SERVICIO DE FINANCIACIÓN  
PILAS GRATIS DURANTE UN AÑO**

**HUERTAS DEL SACRAMENTO, 4 PONFERRADA O PIDA CITA EN EL 987 428 381**

#### 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     |
| Como medirse la Tensión Arterial en casa     | 6-7   |
| Terapias asistidas con Animales para mayores | 8     |
| Bruxismo                                     | 9-10  |
| Luz Azul                                     | 15-16 |
| Villafranca del Bierzo (II)                  | 17-18 |
| Esta es mi vida                              | 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 CREMATARIO

**PONFERRADA**  
Tfno. 24 horas:  
**987 42 42 30**

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

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



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



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

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

Cuidado y atención a enfermos en centros sanitarios.

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

Los mejores cuidados para estar en las mejores manos.

**servicio  
asistencia  
domiciliaria**

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

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

*El Observatorio Estatal para la Dependencia, concluyó, hace unos meses que la Comunidad de Castilla y León era la que mejor gestiona el sistema de Dependencia seguida de la Comunidad del País Vasco. El Observatorio también establecía que el sistema de atención a dependientes está "colapsado", con 190.000 personas en espera de prestación. Daba un dato estremecedor: en España "morirán entre 60.000 y 70.000 dependientes con derechos reconocidos, mientras esperan una residencia o una ayuda". Sostenía que el sistema de atención a dependientes se venía abajo, al límite de su capacidad, con un 54% de los dependientes en España con más de 80 años y un 75% con una edad superior a los 65 años. De acuerdo con el Observatorio, durante 2013, se registraron 1.644.284 solicitudes de reconocimiento, fueron evaluadas 1.530.190 personas, de las que se dictaminó que 944.345 tienen derecho a prestación, siendo atendidas 753.842. Con el ritmo actual se tardarían décadas en dar cobertura y en algunas comunidades tendría que pasar más de un siglo. En términos de financiación, en 2013 se redujo el gasto público en un 4%, unos 212 millones de euros menos, respecto al anterior, cifrándose en un total de 6.300 millones de euros.*

*Todos estos datos deberían llevarnos, como sociedad, a una reflexión doble. En primer lugar a felicitarnos por estar en una Comunidad en la que los servicios sociales son los más diligentes del país a la hora de tramitar las ayudas y gestionar el sistema. Pero, siendo esto así, no debe hacernos olvidar la dramática situación de muchas familias que se encuentran en una situación extrema, sin medios para poder prestar una atención adecuada a personas en situación de dependencia, mientras los organismos públicos demoran o recortan en este servicio socialmente imprescindible.*

*Desde aquí, nos hacemos eco de los datos pero además proponemos soluciones que deben pasar por la colaboración entre lo público y lo privado, facilitando el acceso a los recursos privados a personas con menos posibilidades, acometiendo desde la Administración un plan integral que permita utilizar los medios residenciales y de atención a dependientes que existen con fórmulas de colaboración como se hace en otros sectores. La urgencia de la actuación se desprende de la mera lectura de los datos que aporta el Observatorio Estatal para la Dependencia.*

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



## Cómo medirse la Tensión Arterial en casa

En España la hipertensión arterial (HTA) constituye un importante problema de salud pública. En concreto, en la población general adulta de España la prevalencia de la hipertensión es de aproximadamente un 35 %, llegando al 40 % en edades medias y a más del 60 % en los mayores de 60 años, afectando en total a unos 10 millones de individuos adultos.

En realidad la HTA no es sino el iceberg clínico de un problema más amplio, el problema de salud pública de la presión arterial. Ciertamente la hipertensión es un factor de riesgo, que junto a otros aumenta considerablemente la probabilidad de padecer alteraciones cardiovasculares, es más, cerca del 30% de las defunciones en edades medias son atribuibles a la presión arterial elevada.

La medición de la tensión arterial por tanto es una práctica ya muy extendida, no solo en las consultas médicas, sino también en casa. Si las lecturas de tu presión arterial dan resultados muy variados, es muy posible que tu médico te haya recomendado que te tomes la tensión arterial tú mismo en casa y que hagas un registro de las lecturas.

Es un examen sencillo que ayuda a conocer la secuencia de la tensión en cada persona, y está especialmente indicado para personas mayores muy sensibles al calor o al frío y a algunos fármacos. Estas mediciones les permiten adaptar la medicación, con variaciones autorizadas para conseguir el máximo efecto con la menor medicación posible.

Los valores de presión arterial que se obtienen en casa suelen ser inferiores que los medidos de forma ambulatoria, especialmente en personas hipertensas. Se conoce que la tensión arterial monitoreada en el hospital o centro médico siempre da los resultados más altos, -es lo que se denomina como "hipertensión de bata blanca", especialmente si la toma la realiza un cardiólogo.

Contar previamente con asesoramiento sanitario para determinar cuándo y con qué frecuencia debes tomar la presión arterial en el hogar, así como la calibración del equipo te ayudará a controlar tu presión arterial con más eficacia.

### ¿Cómo medir la tensión arterial en casa?

Medir la tensión arterial en casa es muy fácil. Los tensiómetros son aparatos digitales diseñados para medir la tensión muy fáciles de usar. Disponen de un monitor digital que indica la lectura de la máxima o tensión sistólica y la mínima o tensión diastólica, así como las pulsaciones por minuto.

Estos breves consejos te ayudarán a realizarlo correctamente:

1. Intenta tomarte la tensión siempre en la misma posición y a la misma hora. Por ejemplo, siéntate cómodamente frente a una mesa, con los pies apoyados en el suelo, y con el codo izquierdo descansando sobre la mesa mientras, con tu mano derecha, coloca el manguito y pulsas las teclas del tensiómetro. Siempre comprueba que el brazalete del monitor digital está bien sujeto, pero sin apretar demasiado el brazo. Se debe tomar la tensión en el brazo no dominante (los diestros en el izquierdo y los zurdos en el derecho).
2. Relaja el brazo y gira la palma de la mano hacia arriba. Recuerda que durante la medición, el brazalete debe estar siempre a la altura del corazón. No debes hablar ni moverte mientras se está realizando la medición.
3. Realiza tres lecturas separadas cada una por tres minutos y haz el promedio de las tres, ese será el resultado de tu presión arterial en ese momento.

### Valores de presión arterial

Actualmente los tensiómetros miden la presión de forma electrónica, y aunque son menos exactos que





el aparato tradicional de mercurio, son muy prácticos porque te permiten tomar las dos lecturas (máxima y mínima) de forma rápida y cómoda.

La presión arterial se expresa con dos números separados por una barra. La primera cifra corresponde a la **máxima o tensión sistólica**. Es la lectura de la presión máxima con la que la sangre circula por las arterias, cuando el corazón se está contrayendo y expulsa sangre a presión. Los valores normales son hasta 120 mmHg en personas jóvenes (130 mmHg en personas mayores).

La segunda cifra pertenece a la lectura de la **mínima o tensión diastólica**. Es cuando la presión la presión de la sangre en las arterias es mínima y corresponde a los intervalos entre latido y latido, cuando el corazón se relaja.

Cuando esta cifra está por debajo de 80 mmHg es un valor normal. Cuando es superior se considera que hay hipertensión arterial.

**Tensión normal:** 120/80 mmHg o inferior

**Prehipertensión:** cuando la máxima está entre 120 y 140 mmHg, y la mínima entre 80 y 90 mmHg.

**Hipertensión (HTA) :** por encima de 140/90 mmHg.

### ¿Cuándo aumenta la presión?

La tensión arterial sufre variaciones a lo largo del día para satisfacer las demandas del organismo, y oscila en función de nuestras reacciones y emociones.

No te obsesiones con la presión arterial porque es un mecanismo de supervivencia al estrés. Nos ayuda a superar situaciones que requieren esfuerzo o preocupación. De hecho, la tensión arterial experimenta variaciones conocidas: puede tener un patrón característico en ciertos individuos y ser perfectamente normal.

Conocer nuestro cuerpo y la secuencias de nuestro ritmo de actividad diario evitará que nos

alarmemos innecesariamente ante una subida puntual de tensión arterial.

De todas formas, es habitual que la tensión arterial suba en estados de estrés y nerviosismo, durante las comidas, mientras se realiza ejercicio, también se eleva con la edad ya que los vasos sanguíneos pierden elasticidad, sube con el exceso de peso, y el tabaco y el café la aumentan por su efecto vasoconstrictor.

### ¿Y cuándo disminuye?

La presión baja cuando dormimos, y es menor por la mañana, antes de empezar nuestras actividades, o cuando tomamos un baño o cuando leemos un libro.

También baja durante la digestión. Seguro que alguna vez has notado esa sensación de somnolencia después de las comidas, favorecida por la ingesta de alcohol. De hecho, la siesta, muy practicada en los países cálidos, es casi imperativa después de una comida copiosa, mientras que una ingesta ligera ayuda a superar el bajón, lo mismo que hace un buen café, por su efecto estimulante.

Hay otros factores que alteran la tensión arterial. Variaciones de la temperatura externa o de la humedad ambiental alteran la presión arterial. Por ejemplo, en los meses de verano, cuando hace calor, la presión arterial es más baja que en invierno, cuando hace frío. El calor dilata los vasos sanguíneos para favorecer la pérdida de temperatura corporal por lo que baja la tensión arterial baja.

La presión de las arterias oscila también con la altitud: en la montaña aumenta mientras que en la costa -a nivel del mar- disminuye.

Teniendo en cuenta estos aspectos, la apuesta por una vida sana, una alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio de manera habitual siempre es acertada para prevenir problemas como el de la hipertensión arterial y otros muchos relacionados con nuestro estado de salud.

## 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 DE EL BIERZO



## Terapias Asistidas con animales para mayores

Si nos remontamos a tiempos ancestrales, los perros han compartido siempre una satisfactoria relación con el hombre por naturaleza, compartiendo así tareas rutinarias y adquiriendo un papel muy importante en lo que a relaciones afectivas se refiere. La fidelidad, lealtad y la inexistente capacidad de juzgar al ser humano que presentan nuestros amigos los canes ha conseguido que estos logren un mayor y mejor acercamiento al paciente que el propio médico y/o familiares.

Los animales son capaces de facilitar la integración social de una forma natural e imperceptible, favoreciendo el contacto entre individuos de una sociedad o un grupo, lo que a su vez potencia la salud y el bienestar generalizado de la población.

Los perros participan así en intervenciones dirigidas y como parte del proceso rehabilitador (Físico o Psicológico) del paciente mediante la interacción perro-paciente. En las Terapias Asistidas con Animales (**TAA**) se persigue un objetivo concreto: Recuperación o mejora del paciente.

Siendo conscientes de que las terapias con animales pueden abarcar un rango ilimitado que va desde pacientes con discapacidades físicas o psíquicas a individuos y/o colectivos con problemas de integración social, y basándonos en la definición de salud dictada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en la que se considera que la salud no es tan solo la ausencia de enfermedad, sino un estado de completo bienestar, físico, mental y social, los animales pueden ser considerados como un poderoso elemento terapéutico capaz de trabajar mano a mano con el terapeuta para conseguir así una rehabilitación que proporcione un bienestar físico y mental al individuo.

El uso de las TAA que parece algo muy moderno e innovador, ya que es en los últimos 10 años cuando comienzan a introducirse con más fuerza, en realidad es una disciplina practicada, aunque no de forma consciente en algunos casos, desde hace millones de años: En la antigua Grecia, se daban paseos a caballo como parte de las terapias para aumentar la autoestima en personas que padecían enfermedades incurables; En el siglo XVII ya se utiliza al caballo en tratamientos de rehabilitación para personas con alto grado de discapacidad; En 1669, John Locke defendía que la relación con animales, tenía una función sociabilizadora; En Inglaterra, 1972, el psiquiatra William Tuke, fue pionero en aplicar la terapia asistida con animales en un centro psiquiátrico, propiciando valores humanos y autocontrol en los enfermos mediante el refuerzo positivo; En 1867, en Alemania, se utilizaron animales con enfermos epilépticos, El psiquiatra Boris M. Levinson, en los años 50, recibe en la consulta a un niño con graves problemas de retraimiento hacia lo que le rodea. Al no estar programada esta visita, su perro Jingles estaba presente y comprueba como el niño reacciona

positivamente ante la presencia del perro. Decide ir incorporando a las sesiones esta interacción entre el perro y el paciente, comprobando gran mejoría en el estado mental del niño, el perro ayudaba a los pacientes a tranquilizarse, comunicarse y expresar sus emociones. Esto le impulsa a llevar a cabo una amplia investigación que le lleva a sentar las primeras bases de lo que hoy conocemos como Terapia Asistida con Perros; También se utilizaron perros en la rehabilitación de veteranos de la Guerra en EEUU (S.XX).

Los beneficios que se obtienen en pacientes sometidos a Terapias Clásicas combinadas con Terapias con Animales se observan en el campo físico, psíquico y social. Siendo los más relevantes:

- Prevención de sensaciones como la soledad, depresión o abandono: Sensación de compañía
- Aumenta el ánimo y positividad de la persona
- Paz y tranquilidad
- Relajación, lo que regula la presión arterial y provoca un ritmo normal en el corazón
- Pasar de ser cuidados a cuidadores
- Fuerza para seguir adelante
- Aumento de las visitas de la familia (sobretudo cuando hay nietos y los pacientes les hablan de los perros o los ven en el centro)
- Rehabilitación física, psíquica o social dependiendo de las necesidades del paciente
- Fomento de la autonomía
- Mejor respuesta del paciente a estímulos
- Incremento de la comunicación: Incremento del contacto social
- Incremento de la autoestima
- Mejora de la psicomotricidad (la psicomotricidad tiene como interés el desarrollo de las capacidades de expresión, creatividad y movilidad a partir del uso del cuerpo; Se trata, en definitiva, de una concepción que combina la motricidad con la psiquis para que el ser humano logre adaptarse de manera exitosa al entorno)
- Motivación para ejercicios de gimnasia
- Reducción de ansiedad
- Regulación de patrones de sueño
- Mejora confianza y seguridad
- Fomenta la afectividad
- Se sienten necesitados
- Estimulación mental

En este sentido, desde Servicios Sanitarios del Bierzo, hemos iniciado una colaboración con la **asociación REBICAN... Rastreando Ilusiones**, en la incansable búsqueda de lo mejor para nuestros mayores, pudiendo ofrecerles nuevas terapias alternativas y/o complementarias a las tradicionales, con el fin de poder iniciar dichas terapias asistidas con animales en algunos de los centros donde prestamos nuestros servicios.

REBICAN es una asociación sin ánimo de lucro con un doble propósito: por un lado rehabilitar perros abandonados por sus antiguos propietarios, dándole la educación necesaria para la realización de las terapias asistidas con animales... ofreciéndoles así una 2ª oportunidad y por otro lado ofrecer esas terapias asistidas para diferentes colectivos, que han demostrado científicamente sus beneficios.

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:

- El **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.

- El **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 algun periodo de su vida ejerceran fuerzas anormales en su sistema masticatorio.



El bruxismo en el habito involuntario de apretar o rechinar los dientes esta patologia a un 10% y un 20 % de la poblacion , no existe predileccion por ningun sexo, este fenomeno

puede nanifestarse incluso durante la infancia .

El paciente no suele ser conciente 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 Genetica, alteraciones del sistema nerviosocentral, transtorno del sueño y el estrés.

### Principales sintomas del bruxismo:

- Ruidos Articulares (que pueden llegar a ser bastante intenso o incluso molestar al compañero de cama)
- Dolor de oido (debido a la afeccion de la A.T.M)
- Dolor de cabeza
- Dolor o inflamacion de la mandibula
- Transtorno 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
- Perdida del esmalte dental el cual produce sensibilidad dental al cepillado o a los alimentosfrios o calientes.

- Dolor facial
- Fractura dental
- El comportamiento bruxópata supone una hiperactividad de algunos músculos maseteros y temporales que puede conducir a la hipertensión de los músculos de la nuca y el cuello. La consecuencia más inmediata de todo ello es el dolor facial e incluso problemas en las cervicales y en la espalda.
- Vertigo, mareos y alucinaciones acusticas.



### Diagnostico del Bruxismo:

El paciente que sufre bruxismo normalmente lo descubre en una revision 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 (Especialmente si duerme acompañado la otra persona capta el ruido que produce al

rechinarlos dientes), la exploracion clinica y un estudio radiografico confirmaran el diagnostico.

### Tratamiento:

El bruxismo es un habito involuntario por lo que en este caso no podemos hablar de prevencion nino de diagnostico precoz, hay cuatro puntos fundamentales que son:

- 1.- Modificacion de habito bruxista
- 2.- Ferula de descarga que se usa durante la noche en algun caso duarante el dia.
- 3.- Farnacos relajantes musculares o medicamentos
- 4.- Tratamiento Oclisor.



## 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](mailto:info@fundacionayalde.com) • [www.fundacionayalde.com](http://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.



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

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





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



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



**S**alas comunes, espaciosas y acogedoras, hacen que la convivencia sea agradable y la estancia confortable.

**M**áxima 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.*

### **Charla: “Envejecimiento saludable”**

Viernes 25 de Julio, a las 18:00 horas

Realizada por el Médico especialista en Geriatria,  
del Hospital del Bierzo

**Dr. Javier Pérez Jara**

Abierta a todo el público que quiera asistir.

**en el Centro Residencial San Nicolás de Fabero**

### **Voluntarios para el cuidado de enfermos y ancianos**

La **Fundación Ayalde** pone en marcha un proyecto para la creación de una **Red de Voluntarios** que presten servicios de acompañamiento y ayuda a personas dependientes, mayores o enfermos que necesiten, puntualmente una atención y que por causas familiares, personales o sociales no puedan hacerlo.

Si crees que puedes colaborar en una acción social desinteresada y contribuir a hacer algo más llevadero el drama ajeno, no lo dudes, ponte en contacto con nosotros.

La **Fundación Ayalde**, ha nacido con vocación y espíritu de servicio al dependiente y como canal para que todas las iniciativas e inquietudes sociales puedan realizarse.

Si estas interesado en conocer el proyecto y participar en el, llámanos al **Teléfono 987 55 13 75** o mándanos un correo con tu nombre y teléfono a **info@fundacionayalde.com**



**IMPRESA 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



**NUEVA GERENCIA**

**TANATORIO**  
*La Previsora Berciana*

**SERVICIO DE FUNERAL COMPLETO POR 1.900 €  
FLORES INCLUIDAS**

**Avenida los Andes, n° 16, Bajo**  
**Teléfono 987 450 279**  
**24401 PONFERRADA**



VÍCTOR JAVIER GARCÍA MOLINA  
ÓPTICO-OPTOMETRISTA. COL N. 18929  
EQUIPO TÉCNICO TU VISIÓN OPTICA

## Luz Azul

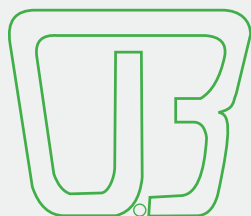
En lo que llevamos de año han aparecido muchas noticias en todo los medios de comunicación sobre la idoneidad o necesidad de utilizar filtros específicos que atenúen o eliminen determinadas radiaciones y en otros casos reflejos o brillos que producen determinados dispositivos móviles como las "tablets", teléfonos inteligentes y ordenadores dotadas de pantallas LED.



Desde su invención en 1927 el uso y aplicaciones de los LEDs han crecido exponencialmente, generalizándose en los más diversos dispositivos, desde los mandos a distancia, instrumental médico, todo tipo de aparatos eléctricos, ordenadores, hasta las bombillas de nuestras casas: la mayor duración, menor consumo energético, calidad de la luz y rendimiento, han hecho que sustituyan de manera progresiva a nuestras antiguas bombillas.

Pero las noticias e informaciones aparecidas, relacionados con los LEDs no han tenido por objeto estudiar nuestras bombillas... No son los LEDs de los que debemos preocuparnos y tampoco debemos de pensar en ellos como un invento "malo". No.

Los estudios realizados nos advierten únicamente de los efectos nocivos que determinadas longitudes de onda de la luz -sus diferentes "partes"- producidos por estos



# 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**

dispositivos inducen sobre nuestros ojos, y en concreto, sobre nuestra retina, la “pantalla” sobre la cual se recoge la luz -la información- que luego será transmitida al cerebro para formar las imágenes. Y siempre en usos prolongados y relacionados con pantallas y los dispositivos móviles comentados. Los efectos medidos son varios; la práctica totalidad de los estudios realizados vienen a decirnos los mismos: la exposición prolongada y continuada a pantallas LEDs produce un envejecimiento prematuro de la retina y está relacionada con la aparición precoz de enfermedades retineanas. Estos efectos están condicionados con la exposición y absorción de la longitud de onda del azul, relacionada además con otros síntomas visuales o asociados a actividades visuales prolongadas:

Dolor de cabeza, cansancio, fatiga e incluso somnolencia.



A parte de los consejos que podemos considerar como generales para cualquier persona con una actividad visual constante -revisiones visuales completas, medidas de higiene visual- a nadie se le puede escapar la conclusión evidente a la que se llega: es imperativo proteger nuestros ojos de esta potencial amenaza.

Para ello todos los fabricantes de lentes oftálmicas del mercado han desarrollado sus propios filtros especiales que incorporados a los cristales -aunque sea un término ya no muy adecuado porque las lentes son de material plástico u orgánico- eliminan o, mejor dicho, filtran estas longitudes de onda nocivas. Pero no solo eso, sus características especiales, hacen que estos filtros “selectivos” o “inteligentes” mejoren nuestras capacidades al eliminar brillos o reflejos molestos y aumentar nuestra sensibilidad al contraste, es decir la calidad de las imágenes que se transmiten al cerebro y en consecuencia nuestra visión, haciendo más confortables las tareas relacionadas con estos dispositivos y con el trabajo con ordenadores y disminuyendo la fatiga asociada.

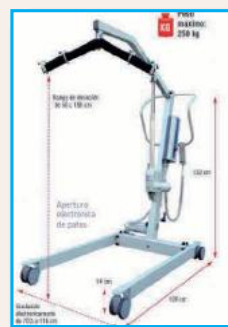
Seamos nosotros también inteligentes, aprovechemos todas las ventajas que la tecnología nos da, pero de la forma adecuada: protegiendo nuestros ojos.

# 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](http://www.siberuniversal.es)



Grúas (venta y alquiler)



Silla de bañera giratoria



Colchón antiescaras+compresor



## Villafranca del Bierzo (II)



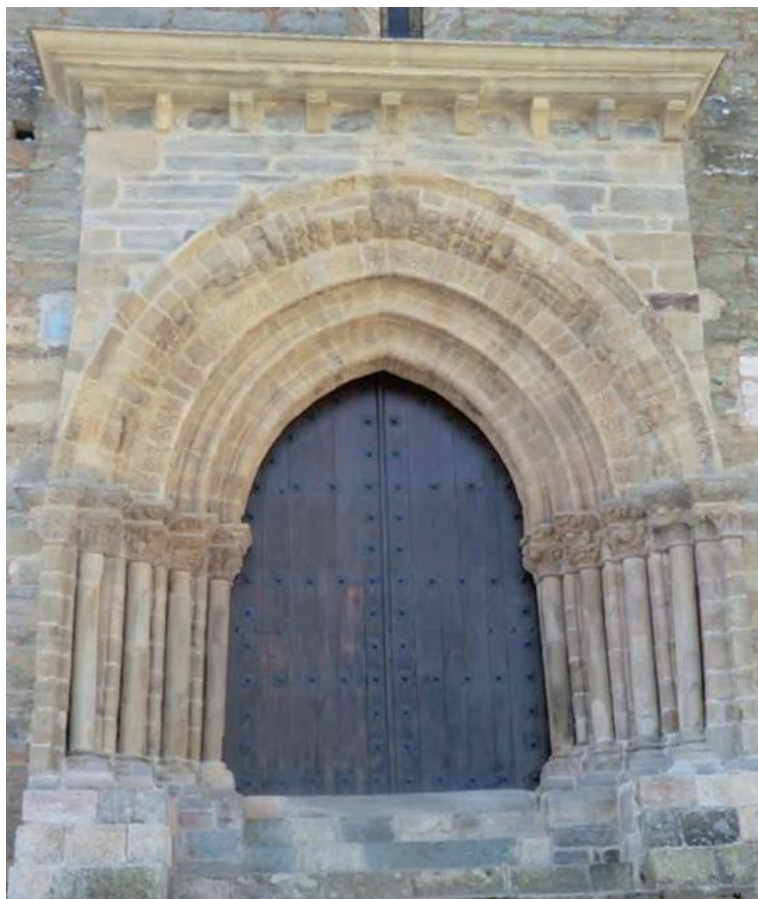
Castillo de Villafranca

El castillo, con aire más palaciego que de fortaleza, es un edificio de mampostería y ladrillo, de planta cuadrada enmarcada en sus esquinas por cuatro cubos o torreones, tejados con pináculos y patio de armas, que se comenzó a construir en 1514. En la portada, de ladrillo y arcos peraltados, se encuentra el escudo de los Toledo-Osorio; y en los torreones, los de los Valcarce, Pimentel, Toledo y Zúñiga, todos de los marqueses de Villafranca. Incendiado por los franceses en la Guerra de la Independencia, sus restos fueron durante años cárcel de la villa. En el siglo XIX fue adquirido por el conde de Peñarramiro, cuya heredera habita una de las alas reconstruidas.

Cerca del castillo, a la vera del Camino de Santiago y del albergue de peregrinos, se encuentra la **iglesia de Santiago**. Es un edificio románico de planta rectangular con una sola nave cubierta de madera, ábside de tramo recto con bóveda de cañón y remate semicircular de casquete esférico. Al exterior, el ábside se eleva sobre un zócalo

para adaptarse al terreno; y está dividido por dos columnas adosadas en tres calles, en las que se abren ventanas con arcos de medio punto. Aunque con dudas suele fecharse en los primeros años del siglo XIII.

Lo más interesantes son sus puertas, especialmente la septentrional llamada “del Perdón”, que se adelanta sobre el muro con un cuerpo abocinado, con arcos ligeramente apuntados apoyados en columnas acodilladas de fustes lisos y basas áticas. Los capiteles del lado izquierdo se decoran con escenas de la vida de Cristo, los Reyes Magos, la Epifanía y el Calvario; y los de la derecha con motivos vegetales entrelazados con cuadrúpedos y animales fantásticos. En la clave de la arquivolta exterior hay un Cristo en Majestad rodeado por parejas de apóstoles; en la cabecera un



Iglesia de Santiago. Capiteles con relieves historiados en la “Puerta del Perdón”



Exterior de la iglesia de San Francisco (siglos XIII-XVII)

Crucificado del siglo XIV, y en el muro sur de la iglesia se abre una capilla con retablo barroco del siglo XVIII y varias imágenes procesionales.

Desde el castillo se baja por la empinada calle Salinas, con casas de hermosas galerías coruñesas, a la Plaza Mayor, con viviendas porticadas en el lado este. Al oeste está el Ayuntamiento y el teatro del siglo XIX. Desde aquí, por una escalinata del siglo XVIII, se sube a la iglesia de san Francisco que formó parte de un convento franciscano erigido hacia

1284 sobre otro de principios de siglo, y que ardió en el XIX. De su primitiva iglesia sólo se conserva la portada del hastial occidental, abocinada, con decoración en zigzag y rosetas en la primera arquivolta. El resto es gótico de mediados del XV, con dos torres gemelas del XVII. Es de planta rectangular de una sola nave sin crucero, que se cubre con un espléndido artesonado mudéjar del siglo XV, policromado con motivos florales y heráldicos de los Osorios y los Castros. A esta nave se abren tres capillas con pinturas e imágenes de valor. En sus paredes hay los lucillos de varios miembros de la nobleza villafranquina y personajes ilustres como Gil y Carrasco. En la cabecera, el retablo mayor barroco de 1683 es obra de Francisco González y Francisco de Sisto; en sus esculturas colaboró el villafranquino José Ovalle. Al fondo, en alto está la austera sillería del coro renacentista. En esta iglesia se halla una magnífica talla de la Virgen de la Expectación del siglo XVII, con influencias de Becerra y Esteban Jordán.



Fragmento de la armadura de influencia mudéjar y bóvedas de crucería de la capilla mayor.

*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*



## Andrés

Hola, mi nombre es Andres y quiero contar parte de mi vida.

Soy el mayor de 11 hermanos. He nacido en Arganda, un pueblo del Bierzo bajo leonés, el día 1 de agosto de 1945. Cuando tenía dos años, mis padres se cambiaron a vivir para el término municipal de Cacabelos, fuimos para una casa de labranza, en Leguas o Monte de Félix, como le llamábamos, por estar aquella casa rodeada de árboles y de zarzas y su dueño llamarse así. Viviendo allí, recibí una patada de un caballo que teníamos. De aquel accidente me quedó una cicatriz muy grande, en mi ceja izquierda, de lo que siempre sentí complejo.

A raíz del accidente que tuve, mis padres se volvieron a cambiar, esta vez a vivir al mismo Cacabelos. A los seis años empecé de pastor, con el rebaño de ovejas que teníamos, por eso nunca pude ir a una escuela, ni en mi niñez ni en mi juventud. Cuando llegué a la adolescencia empecé a trabajar con José Martínez Núñez en Ponferrada.

Recién cumplidos los diecisiete años, me fui de casa de mis padres, para la casa de mi abuela Consuelo, que era la madre de mi madre y vivía en Lillo del Bierzo. Estando en casa de mi abuela empecé a trabajar en la mina. De aquella, para trabajar en la mina había que tener dieciocho años. Me las tuve que ingeniar para que creyesen que tenía la edad necesaria para poder entrar. Comencé trabajando de guaje como ayudante picador, luego en Combustibles de Fabero, en el grupo de Tiembra y como plantilla (vigilante de 1ª) teníamos a Gaspar que había sido amigo de mi padre, por haber estado juntos en la guerra civil y luego en la cárcel, después de la guerra. Estando en Tiembra perdí un cincuenta por ciento de visión en el ojo izquierdo, al saltarme una esquirla de carbón en él, aunque la recuperé pasado el tiempo.

De Tiembra con la categoría de guaje me marché para Diego Pérez, para el grupo de Valdesaguedo, con la categoría de picador, hasta que me marché para cumplir el servicio militar. La instrucción y la jura de bandera, en el Ferral, el resto del servicio, en Valladolid,

en Artillería A.A. 26 y cuando fui licenciado volvía a Valdesaguedo, a la misma empresa hasta que me fui para La Pozaca.

Cuando cumplí veinticinco años me casé con una chica de Lillo, y después de casarme mi mujer y yo, marchamos para Barcelona, en busca de una vida mejor. Allí tenía yo a mis hermanos, con los que empecé a trabajar, en la construcción, donde ganaba más que en la mina de Fabero. Trabajando con ellos estuve cinco años, los que estuve en Barcelona. Por diferentes motivos personales, el matrimonio no fue lo que esperábamos y nos separamos. De aquella, ya teníamos a nuestras dos hijas, Argelia y Mª Luisa, cada una de ellas estaba, una con mis padres y la otra con los padres de ella. Después de separarme, regresé nuevamente a la mina. En esta ocasión fui a parar a Bembibre. Empecé mi nueva andadura con Antonio Rey, en el grupo de Arlanza y me hospedé en el Hostal Uría. Aquí fue donde el amor volvió a golpear en mi corazón ya que en el hostel trabajaba la que sería mi segunda mujer. Aquello fue un amor a primera vista, que con el tiempo se reforzó y comenzamos una nueva vida juntos. Decidimos ir a vivir a Cacabelos y nos instalamos en una casa, junto al cuartel de la Guardia Civil, en la calle capitán cortés nº 5. Eramos muy felices. Sentía esa sensación tan bonita de querer a una persona y después de diez años de estar viviendo juntos, decidimos darnos el sí quiero. La vida nos sonreía y fruto de esa felicidad llegaron mis otros dos hijos, Rafael José y Andrés. El tiempo no se detenía y seguía trabajando para Antonio Rey, en Arlanza. Cuando llevaba cinco años con él, la empresa me trasladó a Jarrinas, un grupo minero que estaba por encima de Lillo, muy cerca del



lugar donde trabajé por primera vez. En ese grupo como facultativo teníamos a Francisco Mir y como ingeniero, a David, los dos asturianos. En aquellos años tuve un ascenso en mi categoría profesional y de picador me ascendieron a vigilante. Fue entonces cuando la vida quiso dar un giro inesperado y, de una manera injusta, mi vida cambió... Habíamos montado un cepillo, de picar carbón y yo era el vigilante de aquel cepillo. Llevaba cinco años en Jarrinas y tenía 40 años de edad. Fue el 17 de octubre de 1986, estaba en mi trabajo, en la galería de reenvío del cepillo, cuando de pronto, se desprende un costero del hastial de la galería y cae sobre mí. El impacto y sus consecuencias fueron muy fuertes y desde aquella mi vida cambió al quedarme en una silla de ruedas. Ese día, mi sangre fría hizo que los trabajadores que estaban allí me sacasen de la mina sin que se produjesen peores consecuencias. Sufrí pérdidas de conocimiento durante esos momentos, pero sabía que si ellos no lo hacían bien, mi vida pendía de un hilo. Me subieron a la ambulancia que tenía la empresa y me trasladaron al antiguo hospital Camino de Santiago, en Ponferrada, hoy la Universidad, y allí estuve varias horas. Durante el traslado me acompañó en todo momento Jose, que era el médico que teníamos en la empresa. Desde que aquel maldito costero impactó sobre mí, el tiempo parecía que se había detenido, todo pasaba muy despacio. En Ponferrada estuve unas horas y decidieron que lo mejor era enviarme al hospital general de Asturias, en Oviedo. Una vez allí me subieron a la 3ª planta que era la de cirugía.

Como en el accidente se me había clavado una costilla en el pulmón izquierdo, llevaba puesto un neumotórax, con una máquina para extraer la sangre que tenía en él. Por eso no podían operarme de la columna, hasta curar el pulmón. Un mes después me quitaron el neumotórax, ya podían operarme de la columna, pero hacía falta sangre de mi grupo.

Antonio Rey mandó a unos trabajadores de Jarrinas a Oviedo para que donasen sangre de mi grupo sanguíneo. La operación la llevó a cabo el Dr. Paredes, que era cirujano en aquel hospital. Me pusieron dos barras de metal para sujetar la columna vertebral. A los quince días de la operación, me bajaron a planta, al centro de rehabilitación de parapléjicos. Me pusieron en la habitación nº 5. En ella ya estaba Ramón, un capitán de la Marina mercante que sufría cáncer en la médula espinal y ya había sido operado en Francia, pero se le reprodujo y al poco de llegar yo, murió. Conmigo en Oviedo estaba mi segunda mujer, que estuvo cuatro o cinco meses hasta que empezaron a levantarme de la cama. La estancia de ella la pagaba la compañía de seguros de accidentes que tenemos los mineros. Dormía en la habitación que estaba yo en una tumbona que la extendía por la noche y tenía que recogerla por la mañana.

Quando me dieron el alta, como yo vivía en un primero sin ascensor, tenían que subirme y bajarme los vecinos o algún familiar mío, porque mis hijos eran pequeños y no podían hacerlo. Así que con los dos millones y medio que me había dado la compañía de seguros, compré una finca para hacer una casa adaptada a mis necesidades, como así fue. En esa casa estuvimos viviendo unos veinte años mi mujer y yo junto a mis hijos hasta que llegaron a su mayoría de edad y se empezaron a defender por sí solos. El dinero que me había dado la compañía no llegó para terminar de construir la casa por lo que tuve que hipotecar la finca y la casa a un banco, devolviéndoselo mes a mes honradamente.

Pero como la mayoría de los minusválidos, que pasado el tiempo, si están casados, comienzan a surgir problemas en su matrimonio, por eso terminan quedándose solos. Yo no iba a ser menos que ellos, quizás no fuese un buen marido, pero tampoco mis parejas han sido trigo limpio. Como fue la segunda,

# GASOBIER, S.L.

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

DISTRIBUIDOR DE



PEDIDOS:

**987 547 255 - 639 890 931**

DISTRIBUCIÓN DE GASÓLEO A DOMICILIO



que me denunció por malos tratos, cuando llevaba cuatro meses sin verla. Solo la sentía abrir la puerta, al salir de casa a primeras horas de la mañana, y entras en ella a deshoras de la noche, yo tenía que arreglarme solo, yendo a comer a un mesón, lloviese o nevase, en mi silla de ruedas, como cuando me dio el segundo infarto al corazón que yo ya estaba solo. Pero cuando ella me denunció, mucho han corrido los servicios sociales a llevársela a un piso de acogida. También deberían saber que yo me quedaba solo en casa, siendo un minusválido como era, porque soy hombre y somos los únicos que maltratamos al sexo débil. Llevaba ya un mes sin saber de ella, creyendo que se había ido con su madre, me enteré que había sido acogida y que si tu mujer se va de casa y vuelve a los treinta días tienes el deber de acogerla como si no hubiese pasado nada. Así que cuando se iba a cumplir el mes busqué una residencia de ancianos y me fui para ella, concretamente a Noceda, a Flor y Felisa.

Estando allí me volvió a dar otro infarto, el tercero. Me hicieron un segundo cateterismo y me pusieron dos stents. En aquella residencia estuve tres años. Padecí una infección intestinal y estuve ingresado en Oviedo y luego ya no volví a esa residencia. Porque cuando me dieron el alta fui unos meses para otra en León, que era de la misma familia anterior. De ahí, me marché para un piso de renta en Ponferrada, para el Bulevar Juan Carlos I. En aquel piso, me iba una señora unas horas a limpiar y otra hacerme de comer. Pero al poco tiempo de ir al piso, salió el juicio del divorcio de mi mujer y mío. Me sentenciaron a pasarle de mi pensión todos los meses, seiscientos euros y como la hipoteca, la habíamos dejado de pagar, el banco se quedó con la casa y la finca, por la mitad del precio que me habían dado, por lo que todavía sigo pagando esa hipoteca, en este caso mi pensión no daba para más, no me daba para pagarle a la de la limpieza, ni tampoco a la que me hacía de comer. Por eso busqué otra residencia la encontré en Corullón, Novavida estando ahí después de tres años en ella, me fui para otra cerca del Barco de Valdeorras. A los pocos de estar en ésta, me entró una neumonía que tuvieron que llevarme al hospital del Barco de Valdeorras, pero estando ahí, entré en coma profundo y tuvieron que mandarme para Ourense, al hospital Cristal de allí, que en él estuve cerca de tres meses en coma en la UCI, cuando llegué a ese hospital, avisaron a mi familia, que solo me quedaban dos o tres días de vida, han venido todos mis hermanos de Barcelona y demás familiares míos, para mi entierro y estuvieron aquí hasta que yo recobré el conocimiento a los tres meses.

Pero no he fallecido y eso se lo debo a Dios y al Dr. Márquez, que él se empeñó en que yo no tendría que morirme y puso en ello todo su empeño, para que así fuese. A visitarme iba mi familia desde

Cacabelos, de la provincia de León, hasta Ourense prácticamente a diario. Mi hija Argelia tenía que ir desde más lejos. Mi hija M<sup>a</sup> Luisa tenía que venir cada semana desde Madrid. Los otros dos hijos Rafael José y Andrés el más pequeño de ellos, también iban desde Cacabelos y eso era mucho gasto en gasolina y en comer, por lo que me han dicho, pedí el traslado para Ponferrada, y eso hice pedi el traslado al hospital de Ponferrada. Pero me contestaron que, para eso, debía vivir en la provincia de León pero yo tenía fijada la residencia en Ourense, que aquello pertenecía a otra autonomía. Entonces tuve que mandar a mi familia a estar con Ana y Eva, de la residencia Novavida de Corullón a ver si podía volver allí. Una vez en Corullón, al año me he vuelto a ir, esta vez para el Residencial San Nicolás de Fabero, aquí me encuentro bien, aunque en Corullón tampoco estaba mal. En Babero vive mi hija Argelia, y me visita casi todos los días. Además como su madre y yo nos separamos, ella se crió con sus abuelos, en cuarenta años, la ha visto pocas veces. Además en San Nicolás, estoy muy bien, muy contento. Y ésta es prácticamente mi vida, una vida que no se la deseo a nadie, media vida en una silla de ruedas y media vida en los hospitales, por culpa de las úlceras de presión (escaras) y por todas las operaciones que llevo por culpa de ellas.



LUIS DÍAZ RODRÍGUEZ  
GERENTE DE BIERZO SALUD

## El Arandano o Mirtilo (*Vaccinium Myrtillus*)



Arbusto ericáceo, caducifolio, entre 20-60 cm, densamente ramificada que bajo tierra desarrolla una red de raíces superficiales y retoños rastreros, dando origen a cepas rectas, cuya parte más vieja está recubierta por una fina corteza gris.

Es natural del norte de Euro Asia, Norteamérica y Japón. Abunda especialmente en bosques mixtos de montaña, en ambientes fríos, entre los 500 y 2200 m.

Tenemos conocimiento de su uso medicinal desde la edad media, aunque no fue conocida por los médicos herbalistas hasta el siglo XVI, cuando se documentó su uso en casos de litiasis biliar, escorbuto y tuberculosis.

Durante la Segunda Guerra Mundial, algunos pilotos de aviación británicos, utilizaban una jalea hecha con sus frutos, porque decían que su visión nocturna mejoraba notablemente cuando lo consumían.

Las principales aplicaciones farmacológicas son:

**Frutos:** Vasoprotectora y capilarotropa (antocianósidos). Aumentan la resistencia de la pared vascular, disminuyen la fragilidad capilar (acción vitamínica P).

- Antirradicales y Antiinflamatoria (antocianósidos). - Antiagregante plaquetaria (antocianósidos).

-Astringente y antidiarreico (taninos). Esta acción la presentan sobre todo en las bayas secas

-Antiséptico a nivel intestinal y urinario (taninos, proantocianidinas, ácido quínico).

### Hojas:

#### Uso interno:

- Diarrea. - Diabetes tipo II. - Afecciones urinarias: cistitis, uretritis e hiperuricemia. - Gota crónica (artritis gotosa). - Menor acción que los frutos en caso de insuficiencia venosa (varices, hemorroides).

#### Uso externo:

- Estomatitis. - Eczemas, dermatitis, heridas y ulceraciones tróficas.

**NO DEBES TOMARLO EN LOS SIGUIENTES CASOS:** Enfermedades hemorrágicas, Embarazo, 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](http://www.sorianatural.es)



# Obra Social "la Caixa"

## *El alma de "la Caixa"*

### 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

# Ponte guapo!

## Protege tus ojos del SOL



TU VISIÓN  
— natural optics —

Avda. Huertas del Sacramento, 4 y Avda. de la Constitución, 3  
987 428 381 Ponferrada 987 409 069