

ARTE BIER

ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

primavera 2014 - nº 14



Revista Trimestral dedicada al mundo de la Dependencia

En Orto3 les ofrecemos:

- **VENTA DE PRODUCTOS ORTOPÉDICOS:**
SILLAS DE RUEDAS MANUALES Y ELÉCTRICAS, GRÚAS, CAMAS ARTICULADAS, ETC...
- **ESTUDIO DINÁMICO DE LA MARCHA.**
- **TALLER DE FABRICACIÓN A MEDIDA DE PRODUCTOS ORTOPÉDICOS:**
PRÓTESIS, ÓRTESIS, PLANTILLAS, ETC...
- **TALLER DE REPARACIÓN Y/O ADAPTACIÓN DE SILLAS DE RUEDAS, GRÚAS, CAMAS, ETC....**
- **GABINETE DE MASTECTOMÍA Y PRENDAS A MEDIDA PARA LINFEDEMA.**
- **SERVICIO TÉCNICO OFICIAL DE SUNRISE MEDICAL E INVACARE.**
- **DISTRIBUIDORES OFICIALES DE MINUJA Y LV3.**
- **COMERCIAL-ASESOR.**



Mariano Andrés 5 . León
Tf. 987 27 03 94



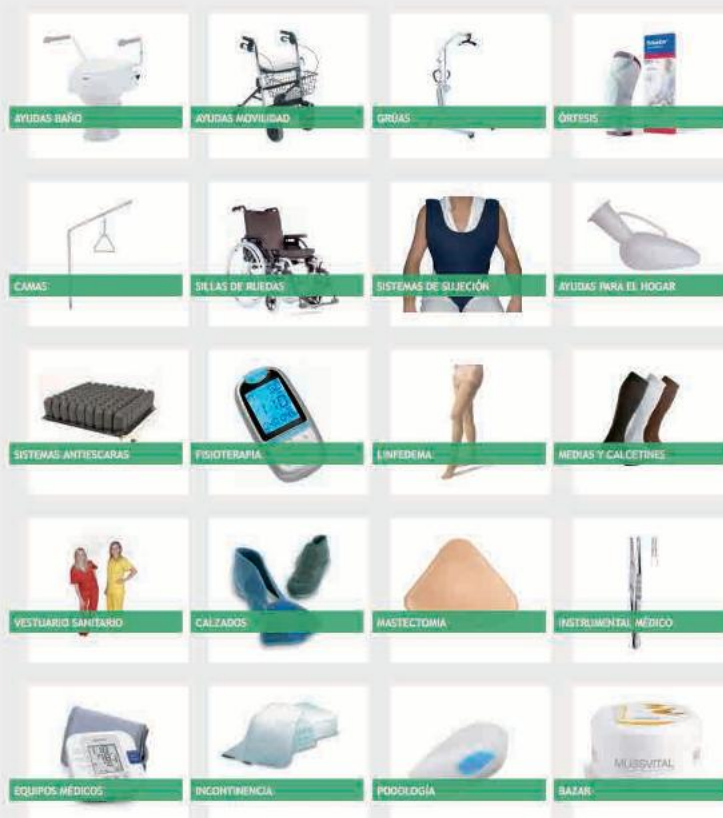
La Fuente 10 . La Bañeza
Tf. 987 65 60 47



Avd. Asturias 11-13 . León
Tf. 987 22 98 45



Dr. Marañón 12 . Ponferrada
Tf. 987 41 97 90



sumario

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

Editorial	5
El Mal de Alzheimer	6-7
Niños y Mayores	8
Síndrome de la Boca Ardiente	9-10
Erase una vez... El Ojo	15-16
Villafranca del Bierzo (I)	17-18
Se acuerdan de... Accidente Ferroviario de Torre del Bierzo	19-20
Salud Natural	21
El herbolario	22

*Estimados lectores: estamos interesados en recibir sus aportaciones, sugerencias, críticas, opiniones, colaboraciones..... Los recibiremos con sumo agrado porque para nosotros será de gran utilidad. Si desea publicar un artículo debe enviárnoslo en formato digital indicando su nombre, D.N.I., dirección y teléfono de contacto. La dirección de correo electrónico en la que se pueden poner en contacto con nosotros es la siguiente: **buzonartebier@gmail.com***



Disponemos de
HORNO CREMATARIO

PONFERRADA
Tfno. 24 horas:
987 42 42 30

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

www.tanatoriolaencina.es



Lo que más queremos, en las mejores manos.



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

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

Cuidado y atención a enfermos en centros sanitarios.

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

Los mejores cuidados para estar en las mejores manos.

**servicio
asistencia
domiciliaria**


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

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

El Voluntariado y las personas mayores

*Viene a nuestra publicación una magnífica iniciativa de la **Fundación Ayalde** que pone en marcha un gran proyecto de acción social para involucrar a la sociedad civil en la ayuda a los demás con carácter voluntario.*

La crisis que no nos abandona ha tenido algún efecto positivo. El más importante ha sido sacar a la superficie el lado más solidario de todos nosotros. Tener tan cerca los graves problemas que ha generado la situación económica y vivirlos en la propia familia, en muchos casos, ha hecho que se haya puesto en valor nuestras motivaciones mas sociales.

El problema, en muchas ocasiones, surge cuando no podemos canalizarlo. Nos gustaría ayudar, contribuir no económicamente, sino con algo de nuestro tiempo, colaborar en paliar de algún modo el drama de nuestros vecinos, el sufrimiento o la angustia de personas que tenemos a nuestro alrededor, que conviven con nosotros.

*Uno de los colectivos más afectados, es sin duda, el de los mayores. Su propia condición vital les hace especialmente vulnerables en situaciones de crisis. Por eso una iniciativa como la que se presenta en este número de **ARTEBIER**, por parte de la **Fundación Ayalde** que consiste en servir de vehículo de las inquietudes sociales de muchos de nosotros no puede recibir sino el aplauso de la sociedad que la recibe.*

Sirvan estas páginas para animar a que continúen apareciendo iniciativas como ésta, animando a esta vigorosa Fundación a continuar en el futuro el camino emprendido.

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



El Mal de Alzhéimer

"Nos encanta recordar, luchemos juntos para que todos podamos hacerlo". Este es el lema de la campaña de la Fundación Reina Sofía que tiene como objetivo sensibilizar a la sociedad española sobre la necesidad de investigar el alzheimer, una enfermedad que en España sufren más de 500.000 personas, entre ellas el ex presidente Suárez, recientemente fallecido indirectamente por la enfermedad de Alzheimer, porque el Alzheimer por si no mata, pero no cabe duda que afecta de tal manera al estado de salud de quien lo padece, que sus expectativas de vida se quedan muy mermadas.

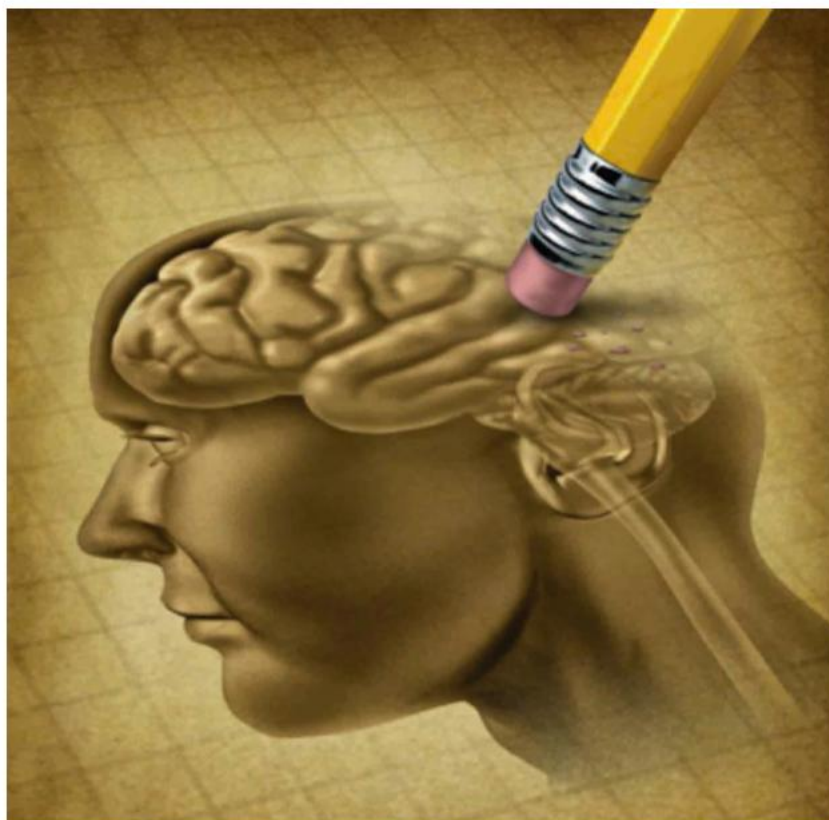
Cuesta trabajo creer que esta enfermedad sea capaz de borrar de la memoria todos los recuerdos de personas como Adolfo Suarez, de personas con muchos y muy importantes recuerdos.... El hombre del consenso no ha podido mantener por más tiempo su frágil acuerdo con el alzhéimer.

El objetivo de esta campaña de la Fundación Reina Sofía es reeditar y poner a la venta

antiguos productos y servicios con los que la sociedad recuperará parte de su memoria y al mismo tiempo ayudará a quienes la han perdido. Estos productos, donados de forma gratuita, se pueden comprar en la tienda de la web: www.edicionrecuerda.com. El dinero que se recaude irá destinado a proyectos de investigación sobre el alzheimer.

Los últimos informes publicados estiman que la Enfermedad del Alzheimer afecta al 5-10% de las población por encima de los 65 años. También han desvelado el incremento del número de dementes respecto a la década de los 80, estimado entre la población con más de 60 años en un aumento del 50%. Entre estas demencias, la de Alzheimer es la que más prevalece, copando dos terceras partes del total de las enfermedades mentales.

En España alrededor de un 30% de las personas ingresadas en residencias padecen demencia. Estos no son más que datos de una enfermedad que cada vez afecta a más





personas, de ahí la especial importancia de encontrar vías útiles en la prevención.

La enfermedad del Alzheimer es irreversible y afecta al cerebro produciendo la muerte neuronal, deterioro cognitivo y pérdida de autonomía. Es una enfermedad sin cura, pero se pueden paliar los síntomas, mejorar el cuidado y la calidad de vida del enfermo.

La detección de esta enfermedad y la atención adecuada al enfermo cuanto antes es fundamental para mantener su calidad de vida en la medida de lo posible, porque, desde que esta enfermedad afecta a una persona, esta depende de la atención de sus cuidadores durante las 24 horas del día y su vida va mermándose hasta el fin, con una duración que se estima entre los 7 y 15 años de vida, desde el comienzo de la enfermedad.

Las alertas deben saltar siempre que observemos los siguientes signos:

- Pérdida de memoria que afecte a la capacidad de trabajo (citas, nombres, números de teléfono).
- Dificultad para realizar tareas familiares (problemas con la cocina).
- Problemas de lenguaje (olvido y sustitución de palabras).
- Desorientación en el tiempo y el espacio.
- Conductas anómalas (como vestirse inadecuadamente para el momento o la época del año).
- Problemas de pensamiento abstracto (olvidarse, por ejemplo, del significado del dinero).
- Pérdida de objetos y ubicación incorrecta de los mismos.

- Cambios de humor y de conducta.
- Cambios en la personalidad.
- Pérdida de iniciativa (pasividad).

Se han establecido tres etapas en el desarrollo de esta enfermedad:

- La fase inicial, se caracteriza por la pérdida de la memoria inmediata, la capacidad de concentración, desorientación temporal y espaciadamente y con dificultades en el lenguaje.
- La segunda fase es en la que el enfermo no puede entender instrucciones fáciles, se vuelve irritable, aparecen problemas de comportamiento, tiende a aislarse y no reconoce.
- En la fase final el paciente es incapaz de andar, no controla esfínteres y lleva una vida vegetativa.

La importancia del familiar es clave, pero muchas veces los familiares son los verdaderos pacientes, sufren mucho. De ahí la necesidad de la labor realizada por las Asociaciones de Alzheimer que, no cabe duda, ayudan día a día no solo a los pacientes que sufren esta enfermedad, sino que son claves para que el entorno familiar esté preparado para cuidar al enfermo y saber convivir con este mal. Las asociaciones apoyan al familiar con terapias, talleres, actividades y dinámicas para que el familiar como cuidador a todas horas se sienta acompañado y no se rinda. En definitiva es una enfermedad que "ataca" a dos personas al tiempo; al paciente diagnosticado de Alzheimer y a su cuidador.

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



Niños y Mayores

Recientemente se publicaba en el Diario de León una noticia que titularon: *"trasvase de experiencia"*, en el mismo comentaban el inicio de una serie de actividades colaborando entre un centro de mayores de Ponferrada con una de las guarderías municipales: donde los mayores acudirán a donde los pequeños a contarles sus vivencias, ayudarles en un huerto o a elaborar galletas, para más adelante ser los peques los que les devuelvan la visita para participar con ellos en alguna de las actividades que se desarrollan en los centros de mayores.

Por otro lado, hace no mucho, leía también que en Hamburgo (Alemania) en el hogar de ancianos Hanna Reemtsma han llevado a cabo un proyecto social consistente en que en la misma ubicación conviven ancianos y niños. El lugar ofrece un gran espacio para los chicos que está conectado al hogar para ancianos por un pasillo de paredes de cristal, para que los mayores puedan ver qué sucede allí y unirse a los niños los dos días por semana en los que realizan actividades conjuntas, como cantar, hacer música o celebrar cumpleaños.

Entretanto, los "Gorriones" son parte indisoluble de la residencia para la tercera edad. Durante esos dos días, los pequeños juegan y corren por la plaza junto al edificio. Marianne Tiffert tiene 87 años y es una anciana saludable y lúcida. Junto a ella está sentado Konstantin, de cinco años, que la mira y le pregunta: "¿cómo hacías antes para trepar a los árboles?" Una pregunta que despierta recuerdos en Marianne y que la impulsa a dar ánimo a Konstantin a emprender esa aventura.

En mi experiencia personal de años trabajando con los mayores, puedo decir que no he visto nunca, ni nada que extraiga una sonrisa a un mayor con tanta facilidad como un niño, y a cambio de nada. Son múltiples las ocasiones en las que lleve a mi propio hijo de 3 años a alguno de los centros donde presto mis servicios y doy fe de lo dicho anteriormente.

Se trata de hacer que los mayores se rían, recuerden su niñez, lo que los estimula,

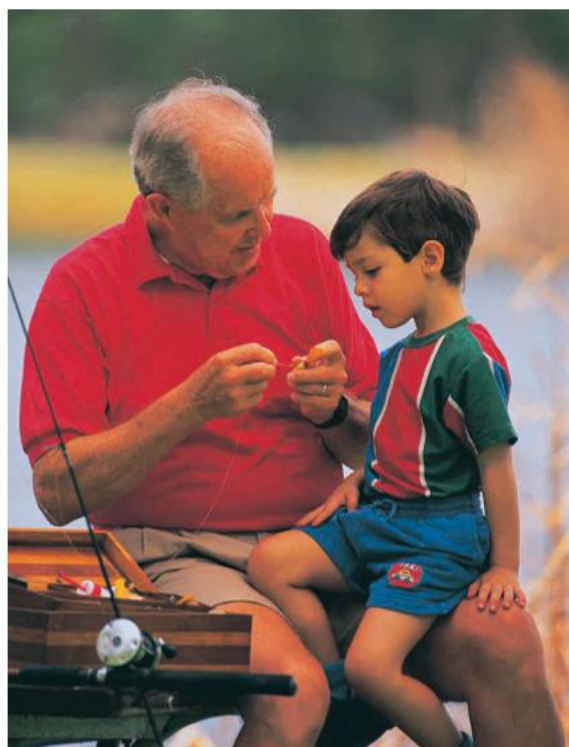
compartan sus conocimientos con los pequeños y si hacen actividades conjuntas, comprobaremos como los ancianos las realizan con más ganas.

Ya lo mencioné previamente y lo hice también hace tiempo en esta misma revista en verano de 2012 con un artículo titulado "De senectute", basado en la obra de Cicerón y donde mencionaba la importancia que a los mayores se les daba en las civilizaciones antiguas y que se ha ido perdiendo con el tiempo.

Como dice el refrán, la mejor universidad es la calle y nuestros mayores llevan muchos años de calle encima....dejemos que les enseñen cosas a nuestros pequeños.

Por el trasvase de experiencias, por las sonrisas más sinceras y los momentos placenteros que ofrece la compañía de un niño... Por nuestros mayores, para que no nos olvidemos de ellos.

Estas líneas quiero dedicárselas a todos aquellos que desgraciadamente nos han dejado en los últimos meses.





Síndrome de la Boca Ardiente

Una buena salud dental significa una buena salud general

El síndrome de la boca ardiente es una enfermedad en que la persona experimente un ardor o sensación quemante en los labios, el paladar o la boca entera, sin haber consumido algún alimento que haya podido provocar tal efecto. Se trata de una patología que puede afectar a cualquier persona y que tiene varias causas distintas.

El malestar puede afectar a la lengua, las encías, los labios, la parte interna de sus mejillas, paladar o áreas extensas de toda la boca.

Normalmente aparece durante unas horas concretas del día y va acompañado de una sensación de boca reseca, un gusto desagradable de la boca, el hormigueo o entumecimiento en la lengua e incluso la disminución del sentido del gusto.

El paciente afectado por glosodinia refiere sensaciones dolorosas de ardor en la cavidad bucal, ese dolor o molestias van alternando entre lengua, encías o labios y se asocian con quemazón de lengua reseca, encías hipersensibles y labios cortados.

Los problemas subyacentes que puedan estar vinculados al síndrome de boca ardiente incluyen:

- La boca seca (xerostomía), que puede ser causada por varios medicamentos, problemas de salud, problemas con la función de la glándula salival o los efectos secundarios del tratamiento del cáncer.
- Otras afecciones orales, tales como una infección por hongos de la boca (candidiasis oral), liquen plano oral, lengua geográfica que le da la lengua un aspecto similar al mapa.
- Las deficiencias nutricionales, como la falta de hierro, zinc, ácido fólico (vitamina B-9), tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B-2), piridoxina (vitamina B-6) y cobalamina (vitamina B-12).
- Prótesis dentales, especialmente si no se

ajustan bien, lo que puede poner la tensión en algunos músculos y tejidos de la boca, o si contienen materiales que irritan los tejidos bucales.

- Las alergias o reacciones a los alimentos, los aromas alimentarios, otros aditivos alimentarios, aromas, colorantes o sustancias dental-trabajo.
- El reflujo de ácido del estómago (enfermedad por reflujo gastroesofágico o ERGE) que entra en la boca de su estómago.
- Ciertos medicamentos, especialmente



medicamentos para la presión arterial llamados inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ACE).

- Hábitos orales, como sacar la lengua, mordiendo la punta de la lengua y los dientes (bruxismo).
- Trastornos endocrinos, como la diabetes o la insuficiencia tiroidea (hipotiroidismo).
- Factores psicológicos, como la ansiedad, la depresión o el estrés.

Tratamiento del síndrome de la boca ardiente o Glosodinia

El tratamiento que aplica el dentista varía según la causa del síndrome de la boca ardiente. En algunas ocasiones bastará con solucionar el problema que provoca la patología, mientras que en otros el tratamiento irá encaminado a

controlar los síntomas mediante medicación específica.

En el diagnóstico se debe eliminar y tratar los posibles factores que se han descrito como asociados a esta patología como: candidiasis, hiposalivación, medicamentos, ansiedad o estrés, radioterapia o quimioterapia, alcoholismo o tabaco, diabetes, enfermedades autoinmunes, deficiencia de vitaminas, insuficiencia renal.

Más allá de las técnicas aplicadas en cada caso por el dentista, hay algunas cosas que pueden ayudarle a controlar la afección del síndrome de la boca ardiente. Beber abundante agua, evitar el tabaco y el alcohol, masticar chicles sin azúcar, evitar comidas picantes, reducir el consumo de alimentos ácidos o tratar de reducir el estrés, son algunos de los consejos que pueden ayudar a cualquier persona afectada por el síndrome de la boca ardiente sea cual sea el motivo que se lo ha provocado.

Lo mejor será que en caso de notar los síntomas de la glosodinia que hemos descrito

anteriormente, contacte con su dentista para que le puede hacer un diagnóstico detallado de la situación y así poner remedio a esta incómoda enfermedad que de no tratarse puede incluso durar algunos años estando latente en nuestra boca.

Cualquier patrón de malestar en la boca que tiene, síndrome de ardor bucal puede durar de meses a años



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





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**

IMPRENTA Roan
Diseño gráfico, web e imprenta

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

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

MÁS DE HAN LEÍDO NUESTRA REVISTA

PUBLICITE SU EMPRESA

INFÓRMESE EN EL

TFN.: 987 40 96 88



VÍCTOR JAVIER GARCÍA MOLINA
ÓPTICO-OPTOMETRISTA. COL N. 18929

Érase una vez... El Ojo

Muchos son los cambios que en nuestro organismo se producen a medida que nos hacemos mayores. El sistema ocular, como parte integrante del mismo, no está a salvo de esos procesos de envejecimiento. Problemas relacionados con la producción o la calidad de la película lacrimal –“ojo seco”-, cataratas en sus diversos tipos, sinéresis del vítreo y la formación de miodesopsias –“moscas volantes” o alteraciones retineanas son algunos de las contingencias a las que podemos tener que hacer frente... Estos cambios pueden ser debidos a varios factores: los lógicos cambios que se producen en el cuerpo a medida que pasa el tiempo, enfermedades que tienen síntomas o producen complicaciones oculares asociadas –diabetes, p.ej- o patologías oculares cuya potencialidad o riesgo para padecerlas aumenta a medida que nos vamos haciendo mayores.



Vamos a centrarnos en algunos de estos problemas que tienen su origen en la primera causa. -cambios asociados a edad- y los efectos que producen en nuestra visión y calidad de vida: en concreto la molestia con

la luz solar durante el día y la disminución de la nitidez visual durante la noche.

Muchos son factores y las causas que producen estos problemas, que además suelen venir asociados a la aparición de reflejos, destellos, etc...que se nos hacen presentes en muchas situaciones: por la noche, a la hora de conducir, mientras damos un paseo, mientras vemos la TV... Una de las primeras causas pueden ser la necesidad de utilizar una corrección óptica, que en forma de gafa o lente de contacto, mejore no solo nuestra visión y nos permita estar más cómodos al eliminar esos síntomas tan molestos de los que estamos hablando. Graduaciones de baja cuantía y de cualquier índole: miopía, astigmatismo, hipermetropía... que, en condiciones normales nos permiten “defendernos” sin necesidad de portar gafas, suelen ser más necesarias

a medida que nos hacemos mayores debido a los cambios involutivos que sufrimos en nuestro sistema visual. Lo primero que tenemos que hacer pues, ante la aparición de cualquier molestia será realizar una revisión ocular completa, para descartar que nuestros problemas estén inducidos por la necesidad de portar una gafa.

Las molestias con la luz solar o estos reflejos o destellos tan fastidiosos que nos aparecen por la noche, pueden ser también provocados por la aparición de cataratas. Estas opacidades progresivas del cristalino, vienen asociadas –entre otros variados síntomas y dependiendo del tipo- a la disminución de la calidad de la imagen y mayor molestia con la luz y la aparición de reflejos o destellos.

El consejo es el mismo. Ante la aparición de cualquier problema vamos a comprobar cual es el estado de nuestra salud visual.

Un cambio asociado a nuestra edad que es crítico desde el punto de vista de estas molestias, es el que se produce en nuestras pupilas. Tanto el tamaño pupilar como la capacidad de dilatarse y contraerse que tiene el iris se "pierden" con la edad: las pupilas se vuelven tardorreactivas; es decir, nuestro ojo tarda más en adaptarse a las condiciones cambiantes de luz y a la oscuridad. No nos tiene que extrañar pues, que aunque no necesitemos utilizar ningún tipo de corrección óptica, nuestras capacidades visuales disminuyan y determinadas actividades –conducir por la noche, p.ej.- que éramos capaces de realizar sin esfuerzo, nos cuesten un poco más. Cambios en otras estructuras oculares, vítreo, retina, etc...también producen –entre otros muchos síntomas- esas sensaciones.

Varias son las soluciones visuales que se han planteado para mitigar estos problemas. Una de las que se ha probado más efectiva es la adaptación de filtros oculares específicos que

son capaces de anular en gran medida parte de esos problemas al provocar un aumento en la sensibilidad al contraste –la capacidad de distinguir formas de fondos o gamas de grises- e incrementar la agudeza visual, al mismo tiempo que eliminan reflejos o destellos. Este tipo de filtros –denominados “Terapéuticos”- absorben la luz azul, formada por las longitudes de onda más molestas y perjudiciales para el ojo y el filtrado que producen reduce



eficazmente el deslumbramiento originado por la dispersión de la luz a su paso por los medios oculares, principalmente el provocado por la fluorescencia del cristalino que aumenta con la aparición de las cataratas.

La solución en todo caso, pasa por lo fundamental: ponerse en manos de un profesional de la visión que realice un diagnóstico adecuado del problema para solucionarlo de la mejor manera posible.

Siber

ASEO MOVILIDAD GRÚAS DESCANSO XXL NIÑOS VIDA DIARIA
Servicios Sociosanitarios

- Higiene, Movilidad y Acompañamientos
- Cuidado de personas dependientes
- Limpieza domestica
- Selección de personal (Interna/Externa)

Avda. del bierzo, 10 . Ponferrada Tel. 987 456 777
www.siberuniversal.es



Grúas (venta y alquiler)



Silla de bañera giratoria



Colchón antiescaras+compresor



Villafranca del Bierzo (I)

Los orígenes de Villafranca se remontan a la Alta Edad Media, como pequeña población a la que las fuentes denominan *Burbia*, como recoge un documento de 1.120: "*Villa Burbia que con otro nombre es llamada Villafranca*", y que conocemos desde el siglo X. Desde el siglo XII ya se menciona con el nombre actual, que poco a poco irá desplazando y haciendo olvidar el anterior. Sin duda esta denominación hay que ponerla en relación con la llegada de pobladores foráneos, ultrapirenaicos, de ahí la existencia de un "*vico francorum*" o barrio de francos; y con la creación del monasterio de santa María de Cluniaco, priorato del francés Cluny, que a su vez nace para favorecer las peregrinaciones jacobeanas.

Ese "*vico francorum*", entre dos ríos con sus respectivos puentes, iglesias y hospitales, poblado por campesinos, artesanos y comerciantes, a los que frecuentemente se les denomina como "*burgueses*" que se organizan en un poderoso concejo, recibirá sus fueros de Alfonso IX en 1192. Villa realenga, primero fue cabeza de una Tenencia que a mediados del siglo XII estuvo en manos de doña Sancha, hermana de Alfonso VII, y luego de otros miembros de la familia real como los infantes don Sancho y don Juan. En la Baja Edad Media pasó a manos de diferentes señores laicos y eclesiásticos, entre ellos el duque de Benavente y el conde de Trastámara; y por donación de

Juan II también al arzobispo de Santiago, quien en 1445 vende la villa a Pedro Álvarez Osorio, conde de Lemos, por 52.000 maravedís, que la reclamaba para su esposa, doña Beatriz de Castro, heredera del conde de Trastámara.



Cubo del antiguo oratorio de la fortaleza de Villafranca



Blasones. A la izquierda escudo de armas de los Zúñiga y a la derecha de los Toledo-Osorio, segundos marqueses de Villafranca

En 1486 los Reyes Católicos, en el pleito suscitado a la muerte de Pedro Álvarez Osorio, conceden a su hija Juana y a Luis de Pimentel, hijo del conde de Benavente, todas las tierras bercianas del condado de Lemos y el título de Marqueses de Villafranca. Su hija doña María casó con el segundo hijo de los duques de Alba, don Pedro de Toledo, quien en 1532 sería nombrado Virrey de Nápoles, alcanzando a sus herederos la Grandeza de España a comienzos del siglo XVII. Los

marqueses engrandecerán la villa con iglesias y conventos, y lograrán del Papa Clemente VII, entre 1529 y 1531, convertir el monasterio de Cluniaco, en parte arruinado, en Colegiata, cuyo abad llegaría a tener jurisdicción sobre 62 parroquias bercianas y gallegas.

En la Guerra de la Independencia, Villafranca jugó un importante papel al establecerse en ella el Cuartel General del Ejército de Galicia, pero sufriría los avatares de la presencia

francesa e inglesa, que la saquearon impunemente. En 1822 se convirtió en capital de la efímera provincia de Villafranca del Bierzo, que se extendía por la comarca de este nombre y las de Laciana y Valdeorras. Su desaparición en 1823 y el auge creciente de Ponferrada que logra trazar las comunicaciones de la Meseta, Galicia y Asturias por su término, dejarán a ésta aislada, perdiendo poco a poco la importancia que durante siglos había gozado. Hoy, cabeza de un municipio de 4.130 habitantes, es una villa (2.651 hab.) afamada por sus vinos y confituras, pero sobre todo por el turismo, dada su extraordinaria riqueza monumental.



Escultura de "La Chata" en los jardines de la Alameda

*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*



El Accidente Ferroviario de Torre del Bierzo



El pasado 3 de enero se cumplieron 70 años del suceso que ha sido considerado como el accidente ferroviario más importante de la historia de España.

El tren que hacía la línea Madrid-Coruña presentaba, durante el trayecto, problemas con los frenos lo que le hizo acumular un retraso que resultaría, posteriormente fatal. Después de Brañuelas y al enfilarse la pronunciada bajada para adentrarse en El Bierzo, el tren ganó pronto mucha velocidad. Cuando el maquinista quiso comenzar a disminuir la marcha para la siguiente parada no pudo. Los frenos no le respondieron. Algunas versiones sostienen que pasó a toda velocidad por el apeadero de Albares de la Granja. El jefe del mismo, atónito, telefoneó a la estación de Torre del Bierzo para explicar lo que acababa de suceder. En Torre se intentaron preparar para detener el tren. Pero éste no llegó. Cuando penetró en el hoy desaparecido túnel nº 20, poco después de Albares, se encontró con una locomotora de maniobras, cuyo maquinista que también había sido advertido, trataba de evitar al tren sin frenos.

No le dio tiempo. El Correo embistió a la locomotora en el interior del túnel. El choque fue tremendo. Seis de los vagones descarrilaron y formaron un impresionante amasijo de hierros y maderas que comenzaron a arder. Las escenas fueron de gran dramatismo. Muchos pasajeros, atrapados en el interior del túnel, no pudieron escapar del lugar que se convirtió en una ratonera. Pero la tragedia no quedó ahí. Un segundo tren, cargado de carbón, se dirigía, sin tener noticias del accidente, al

interior del túnel. No tenía noticia de lo sucedido al haber quedado inutilizada la señalización. Cuando el maquinista del tren de mercancías avistó el túnel y se percató de que algo sucedía en su interior no le dio tiempo a parar, debido a la carga que transportaba, produciéndose un segundo impacto que sumado al inicial multiplicó exponencialmente la tragedia. El fuego devoró gran parte de los vagones del tren de pasajeros. Hay noticias de que el fuego, dentro del túnel, duró tres días.

El diario ABC se hacía eco, al día siguiente, de la noticia y cifraba inicialmente en 26 los muertos y en 61 los heridos. Posteriormente, se elevó, oficialmente la cifra final a un total de 83 muertos y 64 heridos.

Parece claro que las cifras de víctimas del accidente fueron manipuladas. Sin embargo no disponemos de un registro exacto de

ABC, MARTES 4 DE ENERO DE 1944. EDICIÓN DE LA TARDE. PAG. 81.

CHOQUE DE TRENES EN LA VÍA FERREA DE PALENCIA A LA CORUÑA

DEL FALLECIMIENTO DEL DOCTOR ALBARES

SOLEMNE RECEPCION DEL CADAVER

DE LA ESTANCIA EN ESPAÑA DEL CAID AMARUCHEN

Visita a Brañuelas y otros pueblos cercanos

Noticias de libros

ACABA DE APARECER

AZORIN

OTRAS SELECTAS

Arte y decoracion

ARTE y decoracion

LA MEJOR GRAN DECORACION

LA DECORACION MODERNA

ADRIAN PIERA

MADERAS

Noticia aparecida el 4 de enero de 1944 en ABC

pasajeros. Un manto de silencio ocultó durante muchos años el siniestro y sus consecuencias. Algunas estimaciones elevan el nº de fallecidos a 500, otras lo cifran entre 150 y 250. Lo que es evidente que la censura de la época impidió la correcta investigación e identificación de los cadáveres. También es cierto que no todo el convoy sufrió daños y una parte de él, incluso, pudo ser utilizado posteriormente.

No existen datos ni informes oficiales sobre las causas ni sobre las responsabilidades últimas del accidente. Se ha valorado como muy posible que fuese el mal estado de las vías y las deficiencias de mantenimiento de los propios trenes, los causantes finales de la tragedia. El propio ABC nos decía, varios días después que “el desgraciado accidente parece ser debido a una extraordinaria coincidencia de causas, entre las cuales debe considerarse en su justo valor el largo uso del material móvil”, eufemismo que esconde el hecho de la mala conservación indicada.

Lo cierto es que decenas, sino cientos de personas murieron trágicamente en el, seguramente, peor accidente ferroviario de la historia de España que hoy, setenta años después continúa sin esclarecerse totalmente.



Explicaciones del día 9 de enero en ABC

Francisco Balado Insunza

se acuerdan de.... 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.

Para ello, pedimos su colaboración.

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

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



OLIVA LÓPEZ PEÑA
QUIROMASAJISTA
HERBORISTERÍA BIERZO SALUD

El Quiromasaje

Definimos el término quiromasaje, como un conjunto de técnicas aplicadas con nuestras manos y dirigida a mitigar dolores musculares, ya sean de tipo tensional, bloqueo energético o de falta de tono. Se usa dicho término para diferenciarlo de los tratamientos que emplean aparatos eléctricos (ultrasonidos, microonda, lámpara de infrarrojos, corrientes etc.).

A pesar de que su origen data de hace mas de 4000 años, el masaje surge en el ser humano como una primera terapia ya que el hombre tiene como acto reflejo el presionarse con la mano cuando se golpea o le duele una zona del cuerpo.

El masaje ha estado presente en todas las culturas a lo largo de la historia, hasta llegar a nuestros días donde el masaje tiene prestigio y reconocimiento a nivel mundial.

Las diferentes técnicas del quiromasaje son fricciones, amasamientos, presiones y vibraciones que van acompañadas de estiramientos y movilizaciones articulares, que también se pueden complementar con tratamientos de hidroterapia, fitoterapia etc.

El quiromasaje puede aplicarse en casi cualquier parte del cuerpo (cara, pecho, abdomen, espalda, extremidades superiores e inferiores, manos, pies) y tiene como propósito relajar, tonificar y llevar el equilibrio a nuestros músculos; es ante todo una técnica agradable, aunque tiene variantes mas intensas en tratamientos deportivos o contracturas musculares.

Tiene excelentes propiedades neurosensitivas, por ello es altamente demandado para masajes relajantes y antiestrés, pero sus beneficios son múltiples, destacamos la



aplicación del masaje en:

- Contracturas, atrofas musculares, esguinces y distensiones.
- Lumbalgias, ciatalgias, cervicalgias etc.
- Aumento de la circulación sanguínea favoreciendo la eliminación de toxinas.

Los beneficios del masaje son muy valorados en nuestra época, ya que la falta de ejercicio físico, el estrés y desequilibrios psicológicos nos afectan en gran medida, condicionando nuestro día a día.



LUIS DÍAZ RODRÍGUEZ
GERENTE DE BIERZO SALUD



La Amapola (*Papaver Rhoeas L.*)

La AMAPOLA es también conocida como **Ababol**. Las partes utilizadas son los pétalos, y crece fácilmente en campos y caminos. Es una planta muy común que se encuentra prácticamente en todo el mundo.

Sus tallos son altos, entre 30 y 80 cm y de color verde con cerdas alrededor, sus hojas son simples y alargadas en la base.

Su flor de hasta 5 cm. de diámetro, con cuatro pétalos de color rojo, es frágil y sus pétalos se desprenden con facilidad. El fruto es una cápsula llena de semillas.



Principalmente contiene antocianinas, cuya genina, el cianol, le proporciona su color rojizo, contiene también alcaloides isoquinoleicos (readina) que le dan una acción sedante y ligeramente hipnótica. No tiene actividad de tipo morfínico.

La amapola común (no confundir con su prima la adormidera) ejerce un suave efecto sedante sobre el sistema nervioso, además de ser antitusiva y expectorante. Aunque como todos los sedantes, se debe administrar sólo cuando es absolutamente necesario, no tiene efectos secundarios ni tóxicos importantes tomada en infusión.

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



Menú a la Carta
Menu del Dia
Bodas
Reuniones de Empresa

Ctra. N-VI km. 386
24400 PONFERRADA (León)

Tel. 987 424 441 - Fax. 987 426 059

info@hotelnovo.com

HOTEL NOVO



RESTAURANTE

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

¿Huyes de las
conversaciones?



TU VISIÓN
— natural optics —

Especialistas en problemas auditivos

Visítenos en: Huertas del Sacramento, 4 . Ponferrada o
pida cita en el Tlfno: 987 428 381