

ARTE BIER

ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

verano 2013 - nº 11



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



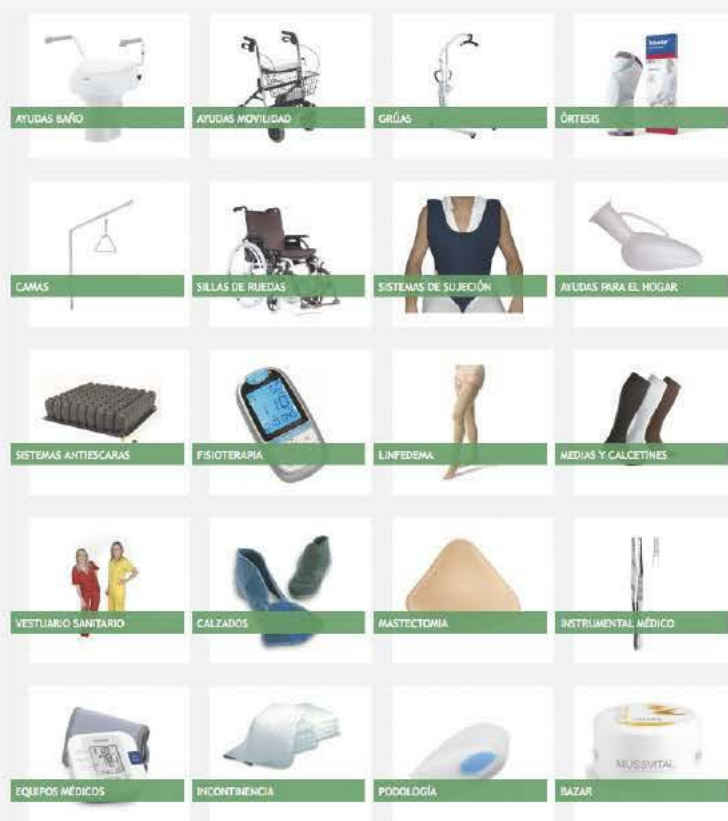
La Fuente 10 . La Bañeza
Tf. 987 65 60 47



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
La piel de nuestros mayores y el sol	6-7
Envejecer... no languidecer	8
El anciano y los cuidados paliativos	10 - 11
El rincón	12 -13
Una buena salud dental significa una buena salud general	14 - 15
Lentillas en la 3ª edad. Una aproximación	16
Castropodame	17 - 18 - 19
El Monasterio de Carracedo (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 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**

15 años de dedicación a nuestros mayores

CENTRO GERIÁTRICO SANTA MARÍA

RESIDENCIA DE ANCIANOS

AYUDA A DOMICILIO

GESTIÓN DE RECURSOS SOCIO-SANITARIOS



Visitenos en:

Carretera de Fabero, s/n

24412 Cabañas Raras

Tfno.: 987 45 33 64

670 51 11 53

Centro Asociado

ARTEBIER

Nuestros Servicios incluyen

atención personalizada a cada residente

médico

ats/due

fisioterapia

terapia ocupacional

podología

peluquería...

Centro Autorizado por la Junta de Castilla y León N° Reg. 240405 C



En los últimos días hemos conocido distintas noticias que nos comienzan a anunciar cambios sustanciales en nuestro actual sistema de pensiones.

Por un lado, el Banco de España en su informe anual de 2012, recomendaba adelantar la jubilación a los 67 años, prevista, en principio, para ser implantada a partir de 2027.

Expertos que están incorporados al grupo formado para estudiar el futuro de las pensiones y proponer soluciones que lo hagan sostenible en el tiempo van por el mismo camino e, incluso, ponen fecha al adelanto: 2014 o 2015, es decir, con carácter inmediato.

El denominado factor de sostenibilidad es la clave de todo este asunto. Determinar el punto en el que, con los componentes demográficos y económicos actuales y previstos, el sistema de pensiones español será sostenible a futuro, representa el objetivo del estudio de este grupo de expertos que presentarán sus conclusiones al Pacto de Toledo en breve.

La sensación que apuntan los datos que nos van administrando es que, efectivamente, el sistema actual resulta, a corto plazo, insostenible tanto demográfica como económicamente. La solución: adaptarlo a la realidad social del país que es tanto como decir reducir la cuantía de las pensiones, calcular éstas en función de toda la vida laboral o eliminar elementos como su vinculación al IPC.

Esta es la cruda realidad que nos espera. A los consabidos recortes, subidas de impuestos y sensación generalizada de desactivación económica y productiva, se une ahora la puntilla: Plantear un sistema de pensiones con carácter de mínimos que, por muy europeo que pueda ser, echará por tierra el, probablemente, mayor logro de la sociedad española de los últimos decenios: poder disfrutar los últimos años de la vida con unos ingresos dignos acordes al esfuerzo realizado durante toda la vida laboral.

Nuestros actuales mayores serán, sin remedio, los últimos que disfruten de las cuantías y años de disfrute de un sistema al que la crisis económica se llevará por delante inexorablemente con la justificación del famoso factor de sostenibilidad de las pensiones y con pocas explicaciones añadidas.

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



LA PIEL DE NUESTROS MAYORES Y EL SOL

El sol tiene propiedades muy saludables para nuestro organismo, pero es indudable que hay que proteger la piel de sus radiaciones, ya que es el responsable del cáncer de piel en la mayoría de los casos, que en los últimos años se ha disparado de una manera alarmante. Aunque es cierto que en este tipo de cáncer influye el sol que hayamos tomado a lo largo de nuestra vida, en época estival hay que intensificar la protección solar en los adultos mayores dado que la piel de ellos es más frágil, delgada y seca. Además la capacidad de pigmentación de la piel de los mayores es baja, debido tanto al efecto del envejecimiento como a toda la exposición a los rayos ultravioletas acumulada durante la vida.

Con la edad, la piel se vuelve menos efectiva como aislante térmico y tiene una menor sensibilidad, lo que la hace más vulnerable a los efectos nocivos del sol. Con el paso de los años, la piel pierde elasticidad, se torna más fina y ejerce menos resistencia frente a los rayos ultravioletas. Este proceso natural se denomina dermoporosis y podría compararse con la osteoporosis o debilitamiento de los huesos, pero afectando a la piel. Algunas enfermedades como la diabetes o el consumo de determinados medicamentos pueden además potenciar la sensibilidad de la epidermis y disminuir nuestra capacidad de protección natural frente al sol. Por eso es tan importante protegernos de los rayos solares.

Se recomienda usar protectores solares con factor no inferior a 20. Del mismo modo, se deben utilizar lentes de sol y un sombrero que cubra adecuadamente el cuero cabelludo, más el uso de cremas o lociones humectantes para la

piel, y beber suficiente líquido para mantener la hidratación.

No se debe esperar tener sed para hacerlo porque, el organismo del adulto mayor no reacciona a la deficiencia de líquido como en los jóvenes, por lo que la sed suele ser una señal tardía en la tercera edad.

Lo hemos oído en numerosas ocasiones: el sol y el calor excesivo son peligrosos y debemos protegernos. Muchas veces, nos sabemos la



teoría, pero lo cierto es que una gran parte de la población continúa sin ponerla en práctica. Los niños, que son los más sensibles a las altas temperaturas suelen estar bien protegidos gracias al cuidado de sus padres, pero los mayores -el otro colectivo más expuesto a los peligros veraniegos- sufre en mayor medida sus consecuencias.

La primera medida es aplicarse un buen protector solar siempre que vayamos a estar expuestos al aire libre. No solo es necesario aplicarse un filtro solar cuando vamos a la playa o a la piscina; un simple paseo o cualquier otra actividad en exteriores también requiere de una buena protección. Igualmente importante es no olvidarnos de algunas partes de nuestro cuerpo



a la hora de aplicar la crema. Hombros, rostro y cabeza (especial cuidado deben tener las personas que sufren calvicie) son las zonas más sensibles; las que antes enrojecen y las que, por tanto, más solemos proteger, pero no debemos olvidar aplicar protección solar en todas aquellas partes del cuerpo que vayan a estar expuestas. No olvides las orejas, los torsos de los pies o la parte trasera de las rodillas, por ejemplo.

El protector solar se debe aplicar 30 minutos antes de la exposición al sol, en cantidad suficiente para cubrir la piel y masajeando para favorecer su absorción. Existen diferentes texturas en el mercado; cremas, lociones, geles, sprays. Se elegirá la mas adecuada para cada caso particular, basándose en el tipo de piel, que en la tercera edad suele ser seca y sensible, por lo que las cremas pueden ser una buena elección, por su mayor poder de hidratación. Otro de los peligros de la época estival son los golpes de calor, para evitarlos es fundamental hidratarse reiteradamente bebiendo muchos líquidos -agua, zumos, té o refrescos- comiendo frutas y alimentos con gran cantidad de agua y, en la medida de lo posible, evitar las altas temperaturas con el uso de aires acondicionados, abanicos, sombreros o todo aquello que nos pueda permitir protegernos del sol y el calor. Sin duda que uno de los puntos que se considera

con más ímpetu a la hora de elegir un protector solar, es el factor de protección solar (FPS), que indica la protección que da. El número expresa el factor que incrementa el tiempo que protege la piel sin quemarse. Se estima que una piel normal puede exponerse al sol sin peligro durante veinte minutos. Por lo tanto, un FPS 15 significa que se puede permanecer al sol 15 veces más, un FPS 30 lo haría 30 veces más y así sucesivamente en función del factor elegido y el tipo de piel, ya que las más blancas tienen menos resistencia al sol y se quemarán antes que las morenas. De modo que hay que reponer el protector solar varias veces al día en función del factor de protección elegido.

En cuanto a los baños en el mar, piscinas o ríos, es recomendable que sean cortos, porque los adultos mayores tienen mayor tendencia a la hipotermia. En caso de aguas calientes, como las termas, tampoco es conveniente permanecer por periodos largos y menos pasar bruscamente del agua caliente a la fría como suele verse, porque el cambio brusco de temperatura no aporta ningún beneficio e incluso puede provocar espasmos coronarios.

Debemos por tanto aprender a sacar provecho de la luz y el sol de la temporada estival, pero evitando sus efectos nocivos para nuestra salud.

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

DR. ÁNGEL FERNÁNDEZ DÍAZ.
NEURÓLOGO.
REAL FUNDACIÓN HOSPITAL DE LA REINA.
PONFERRADA.



ENVEJECER...NO LANGUIDECER

Parece que en esta Sociedad de hoy en día sólo cabe ser joven, bello y tristemente perecedero. En un mundo donde se vive a mil revoluciones por segundo, donde se necesita estar en disponibilidad permanente cada minuto de cada día de la semana, el envejecimiento parece no tener cabida actual.

¿Cuántas veces lo habremos escuchado a lo largo de nuestra vida?. Eso está viejo, ya no sirve; las viejas ideas y teorías filosóficas, las costumbres pasadas son la herencia de supersticiones estúpidas que solo fomentan la ignorancia. Lo nuevo, lo moderno, lo "ultimísimo" es lo que vale. Cualquier tiempo pasado fue peor, viva la tecnología moderna y los avances diarios... Eso es lo que parece mandar en estos días inciertos. Pero frente a esto, hay que decir muchas cosas: es más importante saber hacia donde se camina que el propio caminar, preguntarse si debo hacer lo que sé que puedo hacer, aprender



de los éxitos y fracasos de los que vinieron antes para aprovechar los primeros y evitar los últimos, asegurarse de que las preguntas son correctas cuando creamos tener las respuestas...En fin, se trata de aprovechar la herencia recibida para fortalecer sus aciertos y enmendar sus errores a fin de convertirlos en nuevos éxitos. Y para eso hay una palabra que se hace clave en este proceso: envejecer.

Solamente si somos capaces de asumir el paso del tiempo y sus consecuencias, acumulando experiencias que nos sirvan para aprender a propios y extraños seremos capaces de lograr revertir esa tendencia tan de moda en nuestra sociedad que beneficia a lo presente y lo efímero: el vino que reposa calmadamente en barrica y envejece siempre es el más reclamado, Shakespeare escribió muchas de sus mejores obras al final de su vida, Verdi compuso óperas hasta bien entrados los ochenta y cinco años, Cruyff ganó ligas de fútbol cuando rozaba los treinta y ocho años-edad casi inasumible para el fútbol de élite en aquella década- a modo de escaso ejemplo.

Por todo ello, señores mayores: recuerden que la vejez es mucho más que ver mal, perder los dientes y el dolor de huesos; sean activos, escriban, lean, relacionense...y de vez en cuando, háganles ver a los jóvenes que aún tienen en su cabeza maravillosas bibliotecas y experiencias que, aunque ellos no los crean, algún día les serán muy útiles.

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



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



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@lyfer.e.telefonica.net

DR. LAURENTINO GIL VALLE
MÉDICO ESPECIALISTA EN MEDICINA DE FAMILIA
DOCTOR EN MEDICINA
COORD. MÉDICO DE SERV. SANITARIOS DE EL BIERZO



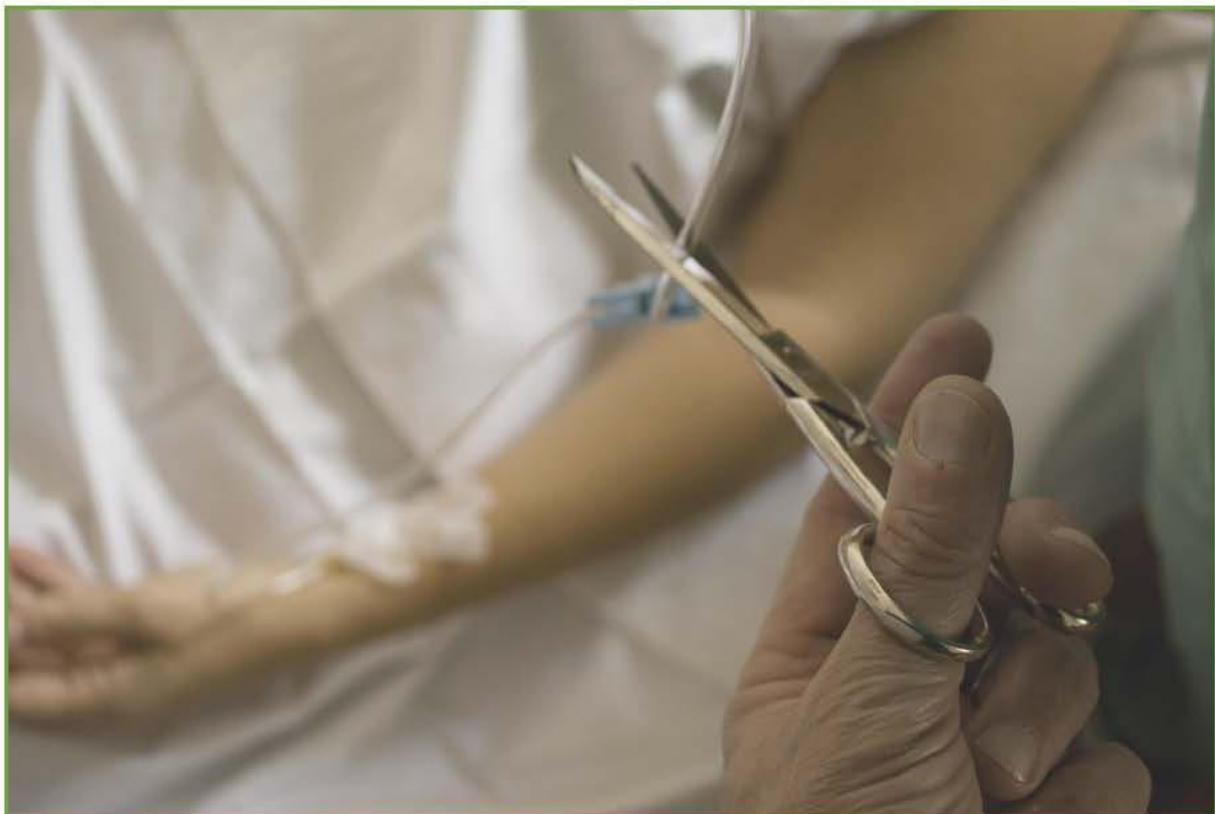
EL ANCIANO Y LOS CUIDADOS PALIATIVOS

El artículo que escribí en el primer número de esta revista allá por el invierno de 2010, titulado: *"enfermedad de Alzheimer: respeto y calidad de vida"*, finalizaba hablando de que entre otras funciones, la misión del médico debe consistir en conseguir una muerte digna para nuestros enfermos, es decir, ayudar al bien morir.

En el presente artículo quiero en primer lugar, desterrar de nuestro pensamiento la asociación entre cuidados paliativos y cáncer. Se

pacientes oncológicos, pero un gran número de pacientes con afecciones no oncológicas (enfermedades neurológicas degenerativas, insuficiencias orgánicas en estadios avanzados) tienen una esperanza de vida menor de 6 meses, especialmente entre los mayores.

Una vez dicho esto, queda clara la relación entre ancianos (geriatría) enfermos y cuidados paliativos, tanto desde el punto de vista oncológico como desde el no oncológico.



asocia cuidados paliativos y enfermo terminal, entendiendo como tal a aquel con una esperanza de vida menor de 6 meses. Habitualmente se ha asociado esta terminalidad con los

Desde un punto de vista conceptual tanto la geriatría como los cuidados paliativos priman la filosofía del cuidado donde se da más importancia a la calidad sobre la cantidad de vida.



Por otro lado, si nos ceñimos a la historia, con anterioridad al siglo XX podemos ver como la atención al anciano pobre y carente de recursos (es decir, la mayoría de este colectivo) corría a cargo fundamentalmente de algunas órdenes religiosas. Desde la perspectiva de los cuidados paliativos (aunque el nombre como tal no aparece hasta bien avanzado el siglo XX), sus antecedentes remotos hay que buscarlos también en este tipo de instituciones. En la actualidad, los cambios demográficos, con una población cada vez más envejecida, han hecho que ambas especialidades confluyan con más asiduidad.

Las enfermedades degenerativas como el Alzheimer o Parkinson, insuficiencias orgánicas cardíacas o renales entre otras y por supuesto el cáncer conllevan por nuestra parte el uso de la medicina paliativa cada vez con más frecuencia. La OMS define los cuidados paliativos como: "una forma de aproximación al enfermo que hace primar la calidad de vida de pacientes y familias, se enfrenta a los problemas asociados con la enfermedad que amenaza la vida con la prevención y el alivio del sufrimiento mediante su



identificación precoz, la valoración continua y el tratamiento del dolor y de los demás problemas físicos, psicosociales y espirituales".

Los médicos debemos ser conscientes de que tenemos el privilegio y la autoridad adecuada para asistir de una manera global a los pacientes y a sus familias al final de la vida.

Desde mi experiencia, siempre que he tenido que plantear este tipo de situaciones a las familias, una vez me he sentado con ellos y les he explicado la situación de su familiar así como dándoles mi opinión al respecto, dejando siempre, por supuesto, la puerta abierta a que puedan decidir también, me dice que las familias siempre han agradecido el trato a la persona que ha fallecido y puedo garantizarles que es inmensamente grato que alguien que ha perdido a un ser querido te agradezca tu labor. Tengo que decir que siempre que me enfrente a este tipo de situaciones y en relación a lo indicado en párrafos previos, *filosofía del cuidado*, la frase típica que utilizo con los familiares es la de que prefiero que sean felices 3 meses que no que vivan 6 meses más, pero infelices.

Quiero terminar este artículo de la misma forma que lo empecé:

Nuestra misión debe consistir en conseguir una muerte digna para nuestros enfermos, es decir, ayudar al bien morir.

**Roan**
IMPRENTA
Diseño gráfico, web e imprenta

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

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

**MÁS DE 25.000 PERSONAS
HAN LEÍDO
NUESTRA REVISTA**



**PUBLICITE SU
EMPRESA**

**INFÓRMESE
EN EL**
TFN.: 987 40 96 88

Eduardo

El 10 de Abril de 1920, nació nuestro protagonista, en el pueblo de Dragonte, situado aproximadamente a unos 950 m. sobre el nivel del mar, perteneciente al ayuntamiento de Corullón, de la localidad de Villafranca del Bierzo. Eduardo era uno de los 95 habitantes que vivían en el pueblo por aquella época.

Le tocó vivir su niñez y adolescencia en una de las épocas más terribles de este país. Dragonte estaba dividido ideológicamente por los rojos (izquierdas) y la falange (derechas). Hubo muchos incidentes al respecto, pero eso mejor no mencionarlo, porque a Eduardo no le gusta recordar su infancia con esos detalles.

Eduardo fue el penúltimo de 10 hermanos. Era un chico flacucho, de ojos azules y con un carácter muy alegre. Desgraciadamente algunos de sus hermanos fallecieron al poco tiempo de haber nacido y que ni recuerda, porque era muy pequeño y otros emigraron a otros continentes. El destino quiso que se quedara como el hermano pequeño cuando su hermana falleció con 3 añitos. Eran tiempos muy difíciles para mantener una familia de 8 personas que vivían debajo de un tejado, con un suelo de tierra, sin prácticamente paredes en las que refugiarse de los fríos inviernos. Su único sustento era el campo y el ganado. Los únicos alimentos que entraban en casa eran las castañas, centeno, patatas, pan negro y cuando se podía comprar un cerdo, pues bienvenido era.

Recuerda que en una ocasión habían comprado dos cerdos y cuando los iban a matar, se murieron. Volvieron a comprar otros dos cerdos, gastando prácticamente todos los ahorros que tenían y se volvieron a morir. No les quedaba más dinero que para comprar otro, por lo que según llegaron a casa ya lo mataron, para no correr el riesgo de que se muriese por dejarlo en la cuadra. Cuando sus padres salían al campo o con las ovejas, Eduardo, que tenía 4-5 años se quedaba cuidando a su hermana y a la hija de su hermana mayor, que había emigrado a Cuba.. Si había algún problema, cuando sus padres y hermanos no estaban, tenía que salir a avisar a la vecina y pedirle ayuda. Por aquel entonces los niños realizaban las tareas de los adultos, adquiriendo una responsabilidad que, por aquellos tiempos, era habitual. También tenía que trabajar en el campo, cuidar de los rebaños o cualquier cosa que surgiese.



Esta es la historia de un hombre al que le tengo un cariño muy especial, que a vivido varias batallas de la vida. Ha sentido la amenaza de la muerte en su infancia, fue parte de la historia civil de nuestro país, le a tocado enfrentarse a la peor de las derrotas y a buscado un lugar cómodo para su ultima etapa... Les invito a que se sienten y lean lo que ha sido la historia de...Eduardo

Su educación fue más bien escasa. En el aula del pueblo se juntaban niños y niñas porque solo subía una profesora a dar clase. La profesora era algo especial y subía cuando le apetecía. De aquella el padre de Eduardo era alcalde del pueblo y, junto a otros tres padres, al ver la despreocupación de la maestra y por miedo a que quedasen analfabetos los niños, éstos bajaron a Villafranca a denunciar lo que estaba pasando con la maestra. Lo que pasó después fue algo que nuestro protagonista recuerda como algo salvaje. Cuando la maestra conoció dicha denuncia, las represalias fueron muy duras hacia los niños de aquellos padres que habían denunciado a la maestra.

Eduardo dejó los libros y los cambió por útiles de labranza y rebaños de ovejas. Aquello lo recuerda como algo especial. La tranquilidad que le proporcionaba ir con el rebaño, al principio iba con señoras del pueblo que lo tenían detrás de las ovejas como un perrín y después ya empezó a guardar el solo las ovejas. De aquélla el temor de los pastores eran los lobos, había muchísimos. Muchas ovejas murieron por el ataque de los lobos y otras salvaban de milagro. Tenían que tener mucho cuidado y estar alerta.

En el año 38, cuando cumplió los 18 años llegó el momento que Eduardo mas temía; la incorporación a filas. El que había sido un niño de pueblo, que nunca había salido de su casa y los mas lejos que había ido era a Villafranca, tenía que partir hacia los destinos desconocidos y conocer a gente de todo tipo. Llegó el día y Eduardo cogió sus pertenencias y se dirigió a la estación de tren de Villafranca. Aquí comenzó su segunda etapa. Durante mucho tiempo recorrió diversos lugares de la geografía española y africana. En uno de sus traslados de destino conoció a Alberto, un chico de Camponaraya, muy alegre que iba destinado al mismo lugar que él y que ahora



por casualidades de la vida, viven juntos en la Residencia El Humeral. Pero eso es otra historia.

Lo destinaron a diferentes lugares de la geografía española como fue Teruel, Castellón, Alicante, Tarragona, Murcia, Toledo, etc... y de España lo destinaron a África, y allí estuvo, en Melilla, Tánger, Tetuán, etc... Nunca pensó que pudiese pasar tanto calor como el que pasó allí.

Como dice Eduardo, la guerra de España la ganaron los alemanes. Gracias a ellos lo consiguieron, a cambio utilizaron la guerra para utilizar con el armamento, estrategias y técnicas de combate, que tenían, porque se estaban preparando para lo que iba a hacer Hitler después. Pasó enfermedades y calamidades terribles, porque los trataban como animales, como la sarna, piojos y mucha hambre. El paludismo, afortunadamente lo vio pasar de largo pero muchos conocidos murieron por aquella enfermedad.

Regresó a su pueblo natal y al poco tiempo de estar allí comenzó su noviazgo con el único amor que tuvo, Toña. Por circunstancias de aquella época, las cenizas de la guerra aun estaban muy encendidas, su suegro tuvo que abandonar el pueblo, vender, o mejor dicho, malvender todos sus bienes del pueblo y marcharse a Cacabelos. Eduardo y Toña ya eran marido y mujer, y se instalaron junto a sus suegros en Cacabelos. La casa estaba a las afueras del pueblo y era un sitio maravilloso al lado del río. Allí nacieron sus 4 hijos Luis, Tito y Lolo, estos últimos mellizos. Desgraciadamente la más pequeña falleció al nacer y no quisieron tener más hijos. Al tiempo, fallecieron sus suegros y se quedaron ellos y los niños en la casa que suegro había comprado. Eduardo y Toña eran muy trabajadores y además tenían que cuidar a sus retoños.

El trabajaba en el campo y cuidaba de las ovejas, mientras ella realizaba las labores de la casa y cuidaba a los niños. Poco a poco fue teniendo sus ahorros y comenzó a comprar algún terreno donde poder sembrar para ganar dinero y poder llevarse un mejor bocado a la boca. Los hijos tenían que ayudar a su padre en las labores del campo ya que Eduardo tenía una plantación de tabaco. Ellos, cuando regresaban del colegio, les ayudaban mucho y, gracias a ellos, podían vivir un poquito mejor. Siempre quería lo mejor para sus hijos y en pocas ocasiones se podía enfadar con ellos. Aquella época si que la recuerda con mucha, mucha alegría. Se juntaban en casa los familiares, y amigos, y bailaban, bebían y disfrutaban de la compañía. Eran tiempos diferentes.

Sus hijos estudiaron los tres en Cacabelos, aunque los dos mellizos los mandaron con los dominicos a estudiar a Valladolid. El mayor había

estudiado mecánica y cuando le tocó irse a la mili, se fue de voluntario. Mientras, sus otros dos hermanos, regresaron de Valladolid, aquello no les gustó mucho, probaron para policía, pero tampoco les gustó y finalmente fueron a estudiar a la "sindical", de Ponferrada. Finalmente por un motivo u otro todos terminaron trabajando en Madrid y allí fue donde echaron sus raíces.

Eduardo y Toña siguieron trabajando y ayudaban a sus hijos. Como estaban solos, comenzó a comprar ganado y quitar el tabaco. Había veces que la cosa se daba bien y salían los terneros y podían seguir adelante, pero había otras veces que era todo lo contrario y veían peligrar su economía. El tiempo pasó y cambiaron su domicilio y se trasladaron al centro de Cacabelos, pero aun continuaba con el ganado. La finca le daba mucha tranquilidad y andar con su tractor le encantaba. Sus hijos se casaron, llegaron los nietos, por los cuales siente verdadera debilidad y como ya estaban jubilados comenzaron a viajar, de vez en cuando, a Madrid a ver a la familia. Eran tiempos felices...

Pero la desgracia tenía que llegar y a principios del nuevo siglo, a su esposa le diagnosticaron un cáncer. Para Eduardo, y toda su familia, aquella noticia les provocó una sensación de vacío inmenso; la persona que más quería estaba enfermando. La llevaron a Madrid a operar y la recuperación fue buena y estaban todos contentos, pero otra vez la vida le jugó una mala pasada y al año de haber operado a su esposa, a Eduardo le dio un ictus que le limitaba funcionalmente para realizar las labores con fluidez. Estuvo ingresado y realizando rehabilitación.

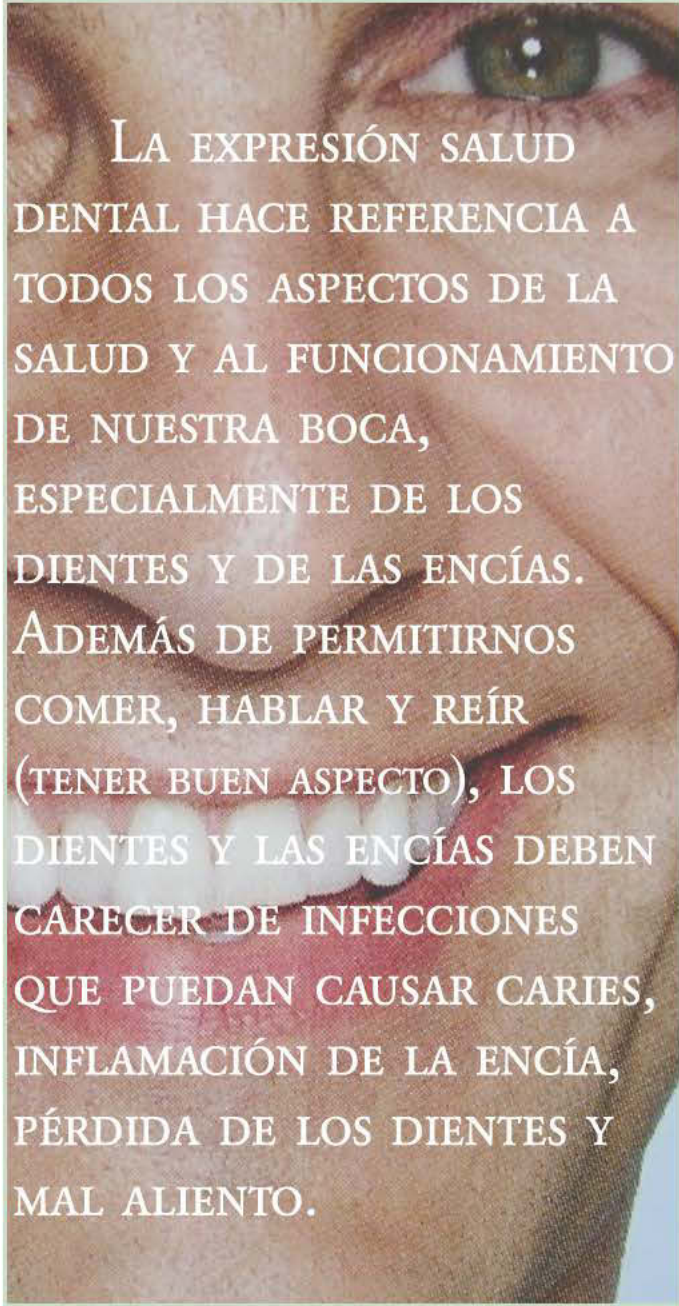
En Septiembre del 2003, sucedió lo peor que a Eduardo y su familia podía pasarle, Toña falleció. La sensación de vacío se presentó y aquello fue algo terrible. Después de lo sucedido, a Eduardo le plantearon irse a Madrid con ellos o buscar un sitio, o una persona, que lo cuidara. Finalmente decidió que lo mejor para todos ir a una residencia. En Marzo del 2004, Eduardo ingresa en la Residencia El Humeral de Cacabelos, donde se habitúa perfectamente a su nueva vida y comienza su última etapa. Arropado en todo momento por sus hijos, nietos y biznietos. Se lleva bien con todo el mundo, nunca tuvo problemas con otras personas, porque es una persona muy dialogante, con buen corazón y que tiene una paciencia infinita. Eduardo es una persona que sin hacer mucho ruido va dejando huella.

Después de estar charlando de su vida, le pregunto que cosas cambiaría y que cosas no, y lo único que me dice que lo que si volvería a hacer una y mil veces, sería volver a casarse con el amor de su vida, Toña.

JAQUELINE LÓPEZ AGUILAR



UNA BUENA SALUD DENTAL SIGNIFICA UNA BUENA SALUD GENERAL



LA EXPRESIÓN SALUD DENTAL HACE REFERENCIA A TODOS LOS ASPECTOS DE LA SALUD Y AL FUNCIONAMIENTO DE NUESTRA BOCA, ESPECIALMENTE DE LOS DIENTES Y DE LAS ENCÍAS. ADEMÁS DE PERMITIRNOS COMER, HABLAR Y REÍR (TENER BUEN ASPECTO), LOS DIENTES Y LAS ENCÍAS DEBEN CARECER DE INFECCIONES QUE PUEDAN CAUSAR CARIES, INFLAMACIÓN DE LA ENCÍA, PÉRDIDA DE LOS DIENTES Y MAL ALIENTO.

La salud de nuestros dientes y boca está relacionada de muchas maneras con la salud y el bienestar general. La capacidad de masticar y tragar la comida es esencial para obtener los nutrientes necesarios que permiten disfrutar de un buen estado de salud. Aparte de las consecuencias sobre el estado nutricional, una mala salud dental también puede afectar de manera negativa a la capacidad de comunicación y a la autoestima. Las enfermedades dentales provocan problemas económicos y sociales debido a que los tratamientos son costosos y que el dolor de dientes causa bajas en la escuela (niños) como en el trabajo (adultos).

La incidencia de caries en niños y adolescentes en la mayoría de los países europeos se ha ido reduciendo durante algunos años. Esto se ha atribuido en gran medida al uso del flúor, principalmente en las pastas de dientes, y a la mejora de la higiene bucal. En el mismo período la dieta, incluyendo el consumo de azúcares y otros carbohidratos, se ha mantenido constante. Cuando las caries están controladas mediante flúor y un cuidado dental regular, el consumo moderado de azúcares no es un factor de riesgo principal, excepto en individuos con una alta predisposición a las caries o que no usan pasta de dientes con flúor.

Una buena higiene bucal y el uso de flúor se consideran ahora los principales factores responsables de la prevención de caries y el fomento de una buena salud bucal. Los siguientes consejos son también importantes para mantener los dientes sin caries.



- Iniciar pronto el cuidado de los dientes, cepillar los dientes de los niños con una pasta de dientes con flúor en cuanto aparezcan. No permitir que los niños se duerman mientras beben de un biberón de leche, leche de fórmula, zumo o bebidas azucaradas. Estos líquidos dulces se mantienen alrededor de los dientes del bebé durante largos períodos de tiempo y pueden producir la "caries del biberón".

- Cepillarse los dientes todos los días con una pasta dental con fluoruro. Limpiarse entre los dientes todos los días con hilo dental u otro producto similar. No comer después de limpiarse los dientes al acostarse, pues el flujo de saliva disminuye mientras dormimos.

- Visitar al dentista cada 6 meses para hacer una revisión. Y pedir consejo al dentista antes de usar productos estéticos (p. ej. blanqueadores de dientes) que puedan deteriorar los dientes.

- La gente con alto riesgo de desgaste dental y erosión debería tomar precauciones especiales, como:

- Disminuir la frecuencia y el contacto con comidas y bebidas ácidas.

- Evitar cepillarse los dientes inmediatamente después de consumir alimentos ácidos, bebidas, cítricos y zumos. Esto da tiempo para que se produzca la remineralización.

- Los elixires bucales fluorados y los chicles sin azúcar pueden ser útiles después de tomar comidas y bebidas ácidas ya que fomentan la remineralización.

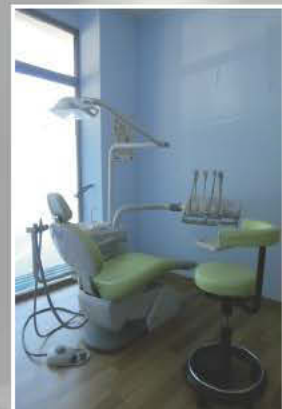
- Los chicles sin azúcar ayudan a aumentar el flujo de saliva y limpian la boca de restos de comida.

Los dentistas juegan un importante papel en el control de la salud dental y el tratamiento o prevención de enfermedades. Acceder a un buen cuidado dental, incluyendo revisiones periódicas, es vital. Para algunas personas, especialmente las de grupos socioeconómicos más deprimidos, el acceso a los dentistas puede estar limitado. Estos grupos son objetivos importantes de los programas de educación de salud dental. Las escuelas tienen un importante papel también en la educación de los niños sobre la importancia de una buena higiene bucal y de la dieta.

Protege tu Salud Bucal !!

Clínica Dental

Dra. Ana Miledys Martínez Aragones
Odontóloga



Estética Dental / Ortodoncia / Implantes
Odontología General

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

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

LENTILLAS EN LA 3ª EDAD. UNA APROXIMACIÓN

Son muchas las veces que en consulta se nos plantea la cuestión sobre si un paciente de edad avanzada puede utilizar lentes de contacto; tanto, si ya es un usuario de ellas que se está haciendo mayor y teme no poder usarlas, o, si es alguien, por el motivo que sea, quiere que le sean adaptadas las lentillas por vez primera.

Las dudas sobre si adaptar o no las lentillas en estos casos se pueden focalizar básicamente sobre dos consideraciones; primera, ¿podemos resolver con lentes de contacto los problemas visuales no patológicos asociados a la edad?, y, segunda, cuando somos mayores, ¿son nuestros ojos aptos fisiológicamente para el porte de las lentes de contacto?. Vamos a intentar responder a estas cuestiones.

Actualmente con lentillas podemos corregir cualquier tipo de ametropía visual: miopía, astigmatismo, hipermetropía, presbicia



o afaquia...Independientemente del problema de graduación, podemos encontrar dentro de los vademecums de los diversos fabricantes una amplia gama de lentillas que nos facultan la corrección del problema visual que tenga cada usuario en concreto. En el caso que nos ocupa, es decir personas mayores que casi con toda seguridad son presbítas, -recordemos: presbicia, visión borrosa en cerca como consecuencia de los cambios fisiológicos que se producen el ojo por la edad- independientemente de que además necesiten una gafa de lejos y que en un porcentaje muy elevado son usuarios de gafas progresivas o multifocales, puede surgir la duda de si también hay lentillas progresivas, es decir que nos permitan ver de lejos y cerca al mismo tiempo... Y la respuesta es, SI. Las lentillas progresivas llevan más de dos décadas entre nosotros, y

nos permiten complementar o sustituir las gafas para aquellas ocasiones o actividades en que no queramos depender de ellas, proporcionándonos una adecuada visión tanto de lejos como de cerca; diferentes diseños, geometrías, materiales o diferentes técnicas de adaptación permiten un amplio grado de personalización y solución de los diferentes problemas o necesidades que tenga cada usuario en concreto.

Independientemente de que haya una lentilla que nos permita corregir nuestro problema visual, tenemos considerar si podemos utilizar esa lente de contacto. Para ello, debemos realizar un estudio exhaustivo de las estructuras y del funcionamiento de las partes del ojo que van a estar en contacto con las lentillas durante su porte: párpados y sus glándulas secretoras, conjuntiva, cornea, y el fluido lacrimal y los encargados de su producción y drenaje. A medida que nos vamos haciendo mayores se producen cambios en el polo anterior del ojo que afectan en mayor o menor medida a nuestra visión, nuestra comodidad y nuestra salud ocular y que no por ser esperados dejan de ser molestos en muchas ocasiones: involución senil palpebral, dermatocalasia, ojo seco, epífora, ectropión, obstrucción lacrimal, fragilidad de la superficie corneal, madarosis, diversas alteraciones lacrimales y conjuntivales,... por citar solo algunas de las posibles alteraciones que se pueden esperar en las zonas y superficies que están en contacto con las lentillas durante su uso, pueden resultar desde pequeños problemas fácilmente resolubles en cualquier adaptación, como también, directamente contraindicaciones evidentes que impidan el porte de las mismas.

Pero, eso no quiere decir que no podamos usar lentes de contacto en la tercera edad. No. El hecho de que se produzcan cambios en las estructuras oculares no impide de entrada un porte satisfactorio de las lentillas, que dependerá del grado mismo del cambio en cada paciente en cuestión. Así pues, lo que tenemos que hacer, igual que en cualquier otro caso, es adaptar, la lentilla más adecuada para cada caso, que dependerá, tanto de las características oculares -en el caso de personas de edad avanzadas hay lentes específicamente diseñadas para hacer frente a parte de esos posibles problemas que podemos encontrarnos en estas adaptaciones- como de las necesidades concretas de cada individuo.



Textos:

Rogelio Meléndez Tercero / Camilo Merayo Feliz

Castropodame

El municipio de Castropodame, está constituido por las pedanías de Vilorio; Matachana, S. Pedro Castañero, Turienzo Castañero, Villaverde de los Cestos, Calamocos y Castropodame. En este breve apunte empezaré por lo que entiendo es lo primero, es decir, algún dato de su historia.



SU PASADO

Como el resto de los actuales ayuntamientos de España, llamados "constitucionales", surgió tras la promulgación de la Constitución del año 1812. Con anterioridad a esos primeros años del siglo XIX, no existía el ayuntamiento de Castropodame y en su lugar lo que se encuentra reflejado en archivos y bibliotecas es una situación administrativa muy distinta. Castropodame y una cierta extensión en torno al núcleo habitado era un pueblo que dependía directamente del Rey. Las disposiciones reales llegaban a Castropodame no obstante a través del Corregidor de Ponferrada, que era, digamos, la autoridad inmediata superior a la justicia y regimiento (concejo) que constituyó durante siglos el gobierno local del pueblo. Este es el motivo por el que en viejos documentos se le denomina la Real Villa de Castropodame.

Estas pertenecieron durante siglos al Señorío de Bembibre, con la excepción del Barrio de Abajo de San Pedro Castañero, que pertenecía a la familia de los Mendaña. El Señorío de Bembibre ocupaba no solo los pueblos citados si no muchos otros más (eran más de 30), hoy repartidos por los ayuntamientos de Congosto, Folgoso de la Ribera, Molinaseca, Igüeña y otros. Además entre Castropodame, Calamocos y el río Boeza había un territorio bastante extenso (unas 100 Has.) que pertenecía al Monasterio de San Miguel de las Dueñas. En este territorio hubo incluso un pequeño poblado (llamado el Poblado de Fontecalada) que sin embargo debió desaparecer hace siglos. En el año 1.772 solo

existía una ermita de la cual aún se conservan las ruinas. Este territorio llamado El Coto Redondo de la Magdalena sin embargo y a ciertos efectos era administrado por el Conde de Bembibre. Hay que tener en cuenta que la administración local que hoy conocemos y que han conocido nuestros padres, abuelos e incluso bisabuelos y otras generaciones más es diferente a la que existió durante siglos, pero dejaremos a un lado la historia y pasaremos a señalar algunos aspectos que pueden ser de interés para quien quiera conocer este rincón del BIERZO.

EL RELIEVE Y OTROS DETALLES

La parte meridional es montañosa, alcanzándose la cota de 1.567 metros (El Redondal) de altitud. Esta zona del sur es bastante idónea para la práctica del senderismo y desde sus cumbres se pueden contemplar hermosas vistas de la Hoya Berciana y en especial del valle



en el que se asientan Bembibre y poblaciones de su entorno. Los pueblos de Turienzo Castañero, San Pedro Castañero y Castropodame se asientan en el repié de esta zona montañosa. La zona norte está constituida por terrenos de menor altitud (inferior a los 800 metros) formada por pequeños valles que desembocan en el Boeza

CASTROPODAME, sin duda alguna su mayor atractivo son las antiguas explotaciones auríferas romanas bien evidentes al lado mismo del pueblo. Pese a los estudios más o menos extensos realizados sobre las minas desde hace algunas décadas, todavía hay aspectos que desconocen los propios habitantes del lugar como por ejemplo las curiosas piedras que se empleaban para machacar el cuarzo aurífero y que



desde hace 2000 años han estado en el pueblo completamente ignoradas y sin saber de qué se trataba. En las paredes de muchas de las casas del lugar aún se conservan algunas que por suerte han llegado hasta nuestros días. Hay también algunos edificios antiguos de interés como la Casa Solariega que debió ser del Conde Encinas. También es interesante su iglesia parroquial. A la entrada misma del pueblo y al lado de la carretera que llega desde Bembibre hay construido un parque solar didáctico (reloj-calendario solar), que sin duda resultará interesante para cualquier aficionado a la astronomía.

TURIENZO CASTAÑERO tiene en sus proximidades pequeños restos de explotaciones auríferas romanas. Es un pueblo que permite disfrutar de vistas muy interesantes y es el acceso más cómodo al Redondal. Como edificio antiguo notable cabe señalar su iglesia parroquial. Al sur de la localidad y subiendo al Redondal se

encuentra un manantial que los vecinos tienen en gran estima conocido como La Fuente de la



Risa. Desde hace muchos años cuenta con una asociación cultural “EL Club Popular”, que ha sido pionera en cuanto a actividades culturales.

En S.PEDRO CASTAÑERO es interesante su iglesia (estudiada por D. J.M.Voces Jolías) y algún otro resto del pasado, como una piedra (colocada precisamente en una de las esquinas



de este edificio) que data de la época romana. Asimismo al lado mismo del casco urbano y en su borde sur hay restos de actividad minera aurífera atribuible sin duda a los romanos. En esta población y en tiempos muy recientes se han llevado a cabo algunas actuaciones muy interesantes como la remodelación de una plaza en la que se rinde homenaje y es recuerdo de los episodios vividos por sus habitantes en la época de la ocupación de España por los ejércitos de Napoleón Bonaparte. Con una periodicidad que actualmente es de 2 años se vienen celebrando en el lugar unas jornadas que recrean y rememoran con diversas actividades aquella etapa de la historia del pueblo.



MATACHANA, muy cerca del pueblo se halla un castro atribuible a la época romana en el que según ciertas versiones se halló el célebre edicto del Emperador Augusto, conocido como



“El Edicto del Bierzo”. Como edificio antiguo de interés se halla su iglesia parroquial sobre la que existen datos de la misma publicados por Jose M. Voces Jolíás. Es sin duda el pueblo del municipio con mas servicios, puesto que cuenta con un colegio relativamente importante, con la farmacia del municipio y con un centro geriátrico llamado “El Robledal”.

VILORIA, como en el caso de S. Pedro Castañero la actividad cultural desplegada por sus vecinos ha dado lugar a la aparición de



elementos de interés para visitar. En este caso se trata de la instalación en un espacio público y de fácil acceso (al lado de la calle principal y carretera a Bembibre) de 4 relojes de sol, entre los que destaca una esfera armilar de grandes dimensiones. En este mismo lugar se ha comenzado a realizar la colocación de elementos varios alusivos a la explotación del carbón y a su relación con el lugar. En este pueblo es donde

mas evidente es la presencia de un subsuelo con capas de carbón.

VILLAVERDE DE LOS CESTOS cuenta con un curioso museo en el que se exponen una



serie de figuras realizadas ensamblando piezas de motores. A este respecto quizá la Asociación Cultural “Tramazeiro”, ubicada en esta localidad pueda facilitar abundante información. Como edificio antiguo digno de destacar cabría citar a su iglesia parroquial. Cuenta asimismo con alguna casa interesante desde el punto de vista histórico.

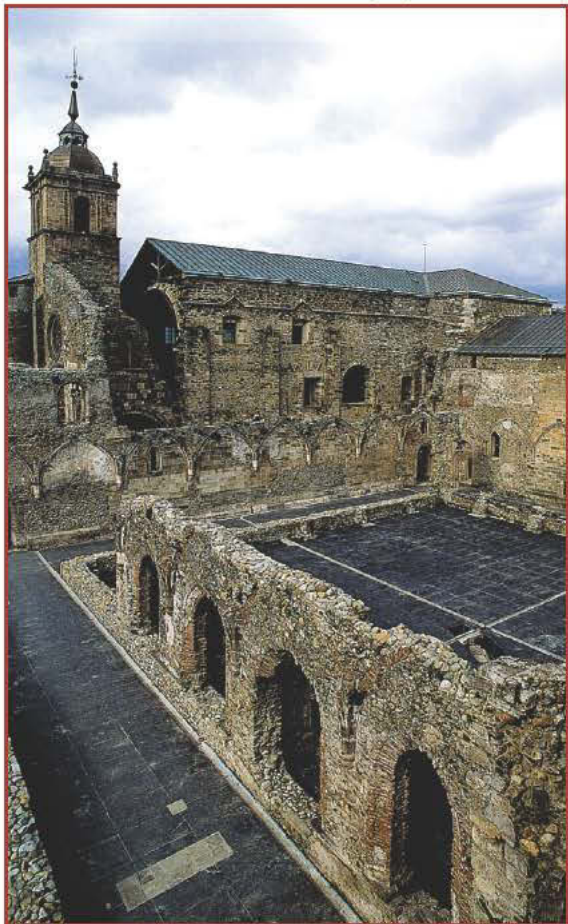
CALAMOCOS, en sus proximidades se hallan algunos restos de explotaciones auríferas atribuibles a los romanos. Asimismo en sus proximidades se conservan aún restos de la actividad minera más reciente (hierro). Se trata



de las antiguas instalaciones de la MSP, que durante el siglo XX tuvo gran actividad. Para los aficionados a la mineralogía este pueblo con sus antiguas escombreras de la MSP, puede ser un punto de interés.

EL MONASTERIO DE CARRACEDO (I)

Desde Cacabelos, a tres kilómetros se encuentra el monasterio cisterciense de Santa María de Carracedo, que ocupa un lugar de privilegio en la historia del monacato. Erigido a finales del siglo X, fue reconstruido por la infanta doña Sancha en el siglo XII para convertirlo en cabeza de una congregación de cenobios diseminados por todo el noroeste de la Península, y que hacia 1203 ingresaron en la orden del Císter.



Desde entonces, constantemente renovado en sus estructuras claustrales, irradió su beneficiosa influencia económica, religiosa y cultural por todo el Bierzo. Desamortizado en el siglo XIX, abatido y olvidado durante un siglo, fue declarado BIC en 1928, consolidado en los sesenta por Luis Menéndez Pidal y definitivamente restaurado por Salvador Pérez y Susana Mora, gracias al apoyo entusiasta del entonces presidente de la Diputación, Alberto Pérez Ruiz.

La entrada al monasterio se hacía originariamente por el patio de la portería, pero actualmente el Museo condiciona el sentido de la visita. La recepción del Museo ocupa las salas de invierno del abad, desde las que se accede al claustro reglar o de la fuente, del siglo XVI, en gran parte derruido, cuya construcción en mampostería enlucida y pintada consta de seis amplios arcos, unos de medio punto y otros

apuntados, de ladrillo, sostenidos por robustos contrafuertes, que apoyan en un zócalo que rodea perimetralmente el patio.

El piso bajo se cubre con bóvedas de terceletes de ladrillo; el superior, inexistente, tenía cubierta de madera.

En el centro del patio se levantaba una gran fuente, parte de ella hoy en Villafranca del Bierzo, a la que llegaba el agua desde el exterior por un sistema de tubos de sillería, algunos visibles y protegidos con rejillas, y desde la que se distribuía a la cocina.

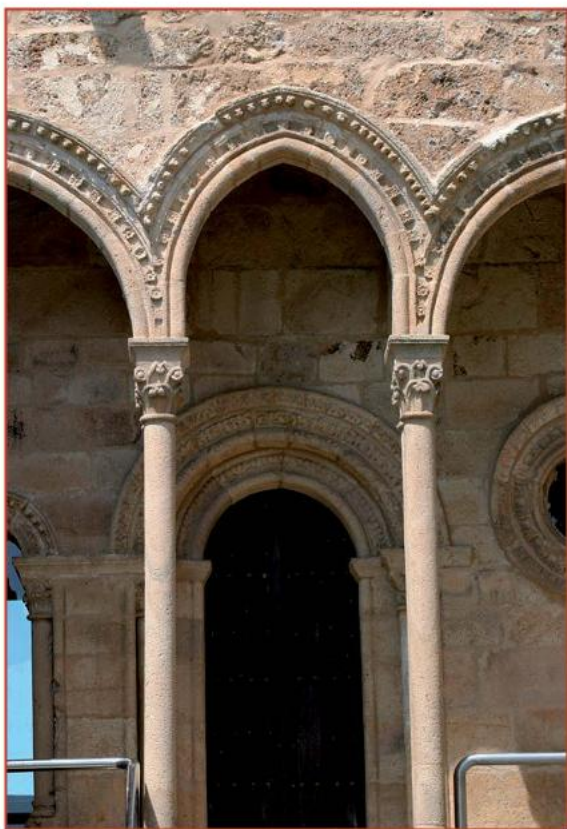
A la derecha, una escalera del siglo XVI da acceso a varias salas de los siglos XIII y XIV, conocidas como "Palacio Real".

La primera es llamada el oratorio por haberlo sido probablemente del abad, aunque luego estuvo aquí el archivo. Tiene planta rectangular, paramentos de granito con arcuaciones ciegas; la bóveda octogonal, con ocho nervios apuntados sobre ménsulas; en la clave una Virgen, rodeada de una mandorla y el Tetramorfos. Toda iluminada por un gran rosetón, que mira a oriente. Al oeste, otra estancia rectangular, conocida como "sala de los locos", con bóveda de cañón apuntado sobre un arco fajón apoyado en ménsulas con grifos. Desde el archivo se accede a la llamada "Cocina de la Reina", a través de una puerta en cuyo tímpano se representa una Ascensión del alma de la Virgen, yacente y rodeada de los doce apóstoles y la figura de Cristo coronado, enmarcado por una arquivolta con cinco ángeles músicos. Debió ser antiguamente dormitorio de monjes, pero en el siglo XIV se convirtió en residencia abacial o nobiliar. Es una sala cuadrada iluminada por ventanas y óculos de fina tracería, con cuatro esbeltas columnas en que apoyan arcos apuntados que soportaron una armadura de madera con bóveda central ochavada. Se completa con una gran chimenea y una salida a la huerta por medio de una elegante arquería.

En la fachada oriental, con portada, óculo y ventana geminada, se construyó "el mirador de la reina" que avanza protegido por un elegante pórtico de tres arcos, el central apuntado y los laterales de medio punto, sobre dos columnas.



Debajo de esas estancias anteriores, se encuentran dos espacios abovedados: el pasaje hacia la huerta, hoy cerrado; y el locutorio, ambos con bóveda de cañón sobre arcos fajones que descansan en ménsulas en el muro, fechados en el siglo XIII. Al lado, una de las estancias más importantes después de la iglesia, la sala capitular. Se accede a través de una portada románica con tres arquivoltas abocinadas de arcos de medio punto, que apean en columnas acodilladas y



capiteles con decoración vegetal, y dos ventanas a ambos lados. Su interior es un espacio cuadrado, dividido por cuatro columnas centrales, cuyos capiteles están decorados con temas vegetales y animales, que lo compartimentan en nueve espacios iguales, y cubierto con bóvedas de crucería.

En sus paredes, hornacinas con sepulcros abaciales, en cuyas laudas se pueden leer diversos epitafios. Su semejanza con la sala capitular del monasterio cisterciense de Sobrado sugiere que su cubierta se finaliza en torno a los años treinta del siglo XIII, pero la fachada y los muros perimetrales debieron construirse hacia 1180 ó 1190. Al final de la panda del capítulo, una puerta plenorrománica, la puerta de monjes, da acceso a la nave sur de la primitiva iglesia medieval, de la que también se conserva la zona de los pies. Tenía la misma orientación que la actual. Era románica y al decir de Jovellanos, que la visitó en 1792, era "larguísima, estrechísima y por lo mismo parece altísima". Tenía planta basilical de tres naves, la nave central de 6,05 metros y las laterales de 3,42 metros, tres ábsides

semicirculares y transepto alineado. La cubierta era de madera, de par y nudillo con un artesonado decorado con escudos heráldicos.

La actual iglesia parroquial, construida a partir del año 1796 es de una sola nave. Al exterior, fachada neoclásica con los restos reubicados de la antigua puerta del crucero medieval, con dos estatuas-columna tardorrománicas que la tradición relaciona con Alfonso VII y el abad Florencio. Junto a ella, los restos del panteón nobiliario de los García Rodríguez de Valcarce, rehecho en el siglo XIV, y con las hornacinas que guardaron sus sarcófagos. Hay una inscripción que dice: "*Aquí iaze Garcia Rodriguez de Valcarcer adelantado maior de Galizia. Fizo esta capilla. Morio a xx iiii de setiembre era de mil ccc lx vi annos (1328)*".

En la iglesia se conservan una buena parte de las esculturas que tuvo el monasterio (50 de las 79 documentadas), el resto desaparecieron o están dispersas por iglesias (san Roque de Cacabelos y san Nicolás de Villafranca) y casas particulares; por el contrario, de los más de 200 cuadros que tuvo apenas se conserva alguno, aunque hay varios en el Museo de León, etc. Podemos ver varios altorrelieves en la capilla mayor (de la vida de Jesucristo) y en capillas laterales (aparición de la Virgen a san Bernardo), del siglo XVII. Lo más interesantes son una imagen de gran calidad de Ntra. Señora de las Abarcas,



del siglo XIV; una Virgen espléndida manierista de la Asunción, de finales del XVI o ya del XVII; y luego toda una amplia representación de santos de la orden, la mayoría de los siglos XVII y XVIII, y varios Crucificados Nuevamente en el monasterio rodeando la torre románica, a través de la portada occidental de la iglesia, en la que sobresale el refinado óculo superior de estilo tardorrománico.

continuará...

*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.*

LUIS DÍAZ RODRÍGUEZ
GERENTE DE BIERZO SALUD

LA ALFALFA

Es una planta originaria del norte de África y que los árabes bautizaron como "al-fac-facah" que significa "madre de todos los alimentos" y utilizaban como forraje para sus caballos desde



muy antiguo.

Es una planta de gran valor nutritivo, así como un buen elemento terapéutico, se utilizan su parte aérea, sus semillas, y también estas mismas germinadas.

En su composición contiene una gran fuente de minerales entre los que se encuentran el

sodio, magnesio, potasio, azufre, calcio, fósforo, hierro, cobalto, manganeso, cobre, boro y cromo entre los mas destacados.

Entre las vitaminas destaca la gran cantidad de vitamina K y vitamina C. Además posee también caroteno y vitamina E y D, inositol, biotina, tiamina, riboflavina, vitamina B12, ácido fólico y un largo etc. Cabe resaltar también la presencia de vitamina U, presente en la col, plátanos y levadura de cerveza.

Entre sus principales propiedades y acciones están las siguientes:

- 1.estimulante del apetito, muy útil en anemias
- 2.alto valor proteínico, contiene todos los aminoácidos esenciales.
- 3.efecto antihemorrágico, por su alto contenido en vitamina K
- 4.antiartrítico y recalcificante
- 5.efecto antidegenerativo
- 6.antiulceroso, gracias a su contenido en vitamina U y a sus enzimas digestivas.
- 7.revitalizador y remineralizante...

Sin duda es un complemento perfecto para introducir en nuestra dieta.



HERBORISTERIA BIERZO SALUD



VISÍTENOS EN
Avda. América ,4 (junto a oficina de correos).Ponferrada
Telf.: 987 009 617



HOTEL NOVO



Menú a la Carta
Menú del Día
Bodas
Reuniones de Empresa

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

Tel. 987 424 441 - Fax. 987 426 059

info@hotelnovo.com

RESTAURANTE

realmente...

¿OYE BIEN?



TU VISIÓN
— natural optics —

No te pierdas lo mejor de la vida

Revisión auditiva
gratuita

Pruebe gratis su
audífono
durante un mes.

Tlfno. Cita: 987 428 381