

ARTE BIER

ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

invierno 2012/13 - nº 9



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



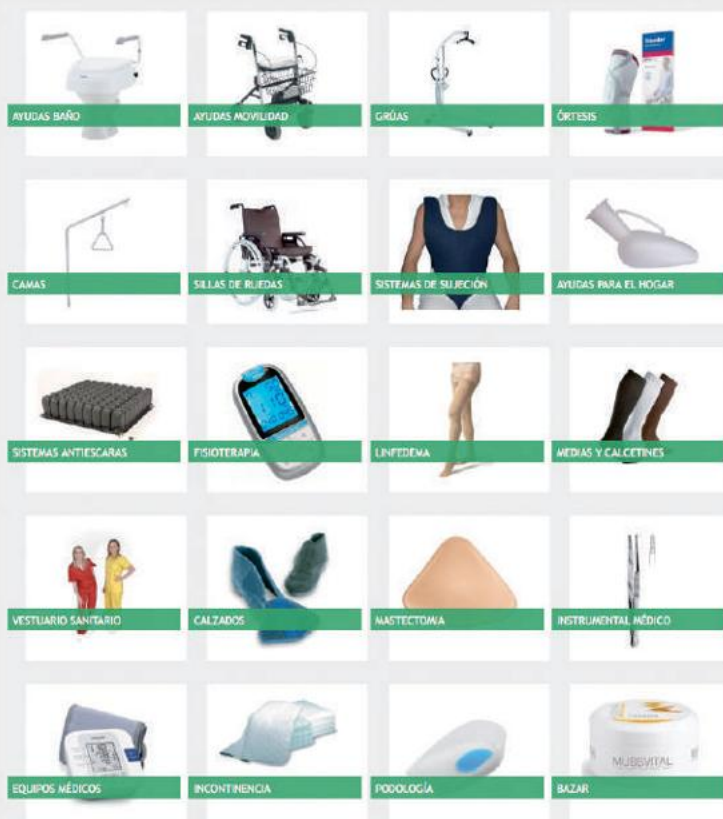
La Fuente 10 . La Bañeza
Tf. 987 65 60 47



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



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



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
Avda. Valdés, 32 - Ponferrada
Telf.: 987 426 612

Fotografía

Roan

Impresión

Imprenta Roan
Avd. Valdés, 30 - Ponferrada
www.imprentaroan.com

Edita

Asociación de Residencias
de la Tercera Edad del Bierzo
Avda. de España, 14 - 2º dcha.
Ponferrada

Tirada 2.000 ejemplares Distribución gratuita

La dirección de esta publicación no comparte
necesariamente las opiniones vertidas en la misma
por sus colaboradores

Depósito legal: LE 1621/2010

sumario

Editorial	5
Automedicación en la Tercera Edad	6-7
La importancia de la Vitamina D	9
Miodesopsias "Moscas Volantes"	10 - 11
El Rincón	12 -13 - 14 - 15
Madurez y Belleza Femenina	16
El Herbolario	17
El Rescate de la Economía	19
El Paseo "San Pedro de Montes"	20 - 21 -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**



EL HUMERAL



“20 años
cuidándoles,
la experiencia
nuestro mejor aval”



RESIDENCIA DE LA TERCERA EDAD



Residencia El Humeral

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

Instalaciones y servicios pensados
para nuestros residentes:

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

Servicio sanitario y atención de carácter
personal:

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

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



En una época como la actual es sintomático ver como van cambiando las modas, los estereotipos y los hábitos sociales. Si en otros tiempos una situación de penuria económica, social o de valores, iba acompañada de una reacción de la población, especialmente de los más jóvenes, ahora parece que se ha instalado una fase de no reacción, como si hubiera triunfado ese concepto que algunos llaman pensamiento ni-ni (ni protesto, ni lucho, ni innovo...). Sin duda resulta un efecto de la desolación y el desconcierto que envuelve al momento que nos está tocando vivir.

Sin embargo, parece que nuestros mayores han tomado la delantera. No solo los vemos anunciando planes de pensiones o en espacios acotados para ellos, sino que parecen los encargados de dar esperanza y energía en la situación actual. Lo vemos expresado en todos los terrenos sociales, en la cultura, el cine, la música o la moda. Encabezan manifestaciones y protestas. Se asocian como afectados o en movimientos solidarios, de ayuda, de intervención social. Admirable.

Incluso en el mundo de la belleza, cada vez hay más campañas publicitarias dirigidas hacia personas de la tercera edad. La razón es clara. Llegar a la ancianidad no supone una pérdida de vida sino al contrario, hoy, nuestros mayores responden en positivo y uno de los reflejos es que se cuidan más que nunca, sobre todo las mujeres, que desean seguir siendo atractivas y bellas. Es importante señalar que, además, aún mantienen poder adquisitivo para invertirlo en su belleza por lo que expresan, en su conjunto, una carga de positividad hacia el resto de la sociedad externa e internamente, lo que no deja de ser un factor que el resto no deberíamos desaprovechar.

El Consejo Editorial

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



AUTOMEDICACIÓN EN LA TERCERA EDAD

Está comprobado. Los jubilados, pensionistas y adultos mayores en general abusan y consumen en exceso medicinas de todas clases. Está demostrado por diversos estudios que a partir de los 60 años de edad crece considerablemente la ingesta de fármacos. En realidad las personas mayores consumen dos y hasta tres veces más medicamentos que el promedio de la población. Por sexos, el consumo abusivo de medicinas es significativamente mayor en mujeres que en hombres.



La cultura sanitaria de los países industrializados (medicina occidental) ha favorecido la opinión de que cualquier dolencia puede resolverse con un medicamento. Nada más lejos de la realidad, ya que a pesar del continuo avance en farmacología moderna, existen aún enfermedades sin remedio eficaz, por tanto conviene poner los fármacos en su justo lugar sin otorgarles una confianza absoluta.

En general, es cierto que la mayoría de las personas mayores suelen ingerir los medicamentos que les recomiendan, aconsejan o prescriben bajo receta los médicos del ambulatorio, el hospital o la clínica. Pero la ingesta

de fármacos aumenta progresivamente al tiempo que aumenta la edad de los pacientes. Hasta llegar a un 77% de todo el gastos farmacéutico consumido por los pensionistas españoles.

Tenemos que ser conscientes tanto la personas de edad avanzada, como sus cuidadores de la importancia de los posibles problemas que una automedicación pueden acarrear en este estrato de la población. Las personas mayores tienen un organismo más frágil que sufre en mayor medida los posibles efectos secundarios de los medicamentos. Pudiendo tener efectos fatales para el mantenimiento de su estado de salud. Es por ello que no se debe dudar a la hora de pedir consejo al médico o al farmacéutico para cualquier problema de salud, por menor que este parezca.

Por otra parte existen conductas habituales entre los jubilados y pensionistas que comportan alto riesgo para la salud. Entre ellos, uno de los más frecuentes entre las personas mayores es compartir medicamentos con otras personas mayores de su entorno. "Toma este medicamento que a mi me hizo mucho bien, que me alivio mi dolor, etc.", dicen, con el deseo de ayudar a un amigo, familiar o vecino.

También es peligrosa la tendencia de muchos mayores a guardar medicinas y fármacos sobrantes de anteriores tratamientos con el fin de utilizarlos cuando vuelva a aparecer la enfermedad o el trastorno, muchas de estas veces en ambientes inapropiados, muy calurosos o excesivamente húmedos, como en las cocinas o cuartos de baño.. Los peligros de autodiagnóstico y de automedicación, además de ingerir sustancias inactivas o caducadas, es evidente.



De manera que no se puede bajar la guardia a la hora de asegurarse de cual es el medicamento indicado en cada casa particular, ya que no solo depende de los síntomas de la enfermedad que se padezca sino además, de las características de cada individuo, ya que no será igual el tratamiento para un catarro, para una persona diabética, que para una con úlcera de estómago, por ejemplo.

Estamos en invierno, y las afecciones catarrales son más comunes en estos meses. Es cierto que vemos publicidad de ciertos medicamentos que podemos comprar en las Farmacias sin receta que parece que nos van a curar con facilidad. No cabe duda que son útiles y funcionan, pero en el caso de la tercera edad, siempre hay que preguntar a un profesional sanitario acerca de cual será el tratamiento ideal y por cuanto tiempo y en que dosis se debe tomar. Una mala elección puede llevar asociados problemas estomacales, alteraciones de la tensión, intestinales, e incluso potenciar o disminuir la acción de los demás medicamentos que el anciano toma de manera crónica.

Algo aparentemente tan sencillo como elegir entre paracetamol, aspirina o ibuprofeno para bajar la fiebre y eliminar el dolor de cuerpo puede ser importante para estos pacientes, ya que no debemos olvidar que su cuerpo es mas

sensible y asimila de manera diferente estos medicamentos que en una persona joven.

Igualmente importante es conocer como se deben tomar los medicamentos y por cuanto tiempo, esto es clave para lograr el éxito del tratamiento y evitar toxicidades y abusos que pueden dar futuros problemas, como el de los antibióticos, en los que el tomarlos de manera



correcta no solo es fundamental para curarse de la infección que se está sufriendo en ese momento, sino que es básico para que en futuras infecciones nos podamos curar de una manera rápida y eficaz.

No olviden, por tanto, que automedicarse puede ser cómodo, pero doblemente peligroso para la salud...y siempre hay un médico o farmacéutico cerca que le pueden resolver fácilmente las dudas

SOTENOR



soluciones tecnológicas del norte

INSTALACIONES TÉRMICAS

CALEFACCIÓN Y FONTANERÍA



GAS Y ENERGÍAS RENOVABLES



PROGRAMAS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO PARA INSTALACIONES CENTRALIZADAS

Información y consulta: 987 03 50 28 - info@sotenor.es

www.sotenor.es



Disponemos de
HORNO CREMATORIO

PONFERRADA
Tfno. 24 horas:
987 42 42 30

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

www.tanatoriolaencina.es



*Discreción
y servicio*



HERBORISTERIA BIERZO **SALUD**



VISÍTENOS EN

Avda. América ,4 (junto a oficina de correos).Ponferrada

Telf.: 987 009 617

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



LA IMPORTANCIA DE LA VITAMINA D

Es de todos conocida la importancia de la vitamina D, siempre asociada a temas óseos. Sin embargo, recientes estudios han demostrado su relación con otras enfermedades como la artritis reumatoide, esclerosis múltiple, algunas neoplasias, diabetes, etc.

Diferentes estudios a nivel internacional, cifran que un 80% de las personas mayores de 65 años presentan déficit de vitamina D. El 90% de vitamina D de nuestro organismo proviene de la transformación del 7-dihidrocolesterol de la piel en previtamina D3 y, posteriormente, en vitamina D3 por la acción de los rayos del sol. El resto proviene de la dieta.

El déficit de vitamina D disminuye la absorción de calcio y de fósforo, que influye en la formación del hueso (lo cual estaría en relación con la prevalencia de fracturas en gente mayor).

Recientes estudios también han involucrado a esta vitamina en el crecimiento y maduración celular; en la secreción de insulina y en la sensibilidad a la misma. Niveles bajos de vitamina D disminuyen la fuerza muscular, lo cual favorecería un incremento del número de caídas (muy frecuentes entre la población anciana). Así mismo, se ha demostrado que el músculo estriado y liso (paredes del aparato cardiovascular) son órganos diana y por lo tanto los niveles de vitamina D en sangre podrían estar asociados con las cifras de tensión arterial así como con afecciones cardíacas.

Los déficits de esta vitamina se deben fundamentalmente a disminución de su aporte en la dieta (se debe tener en cuenta que la población anciana, en muchos casos, tiene un patrón inadecuado de ingesta alimenticia) o por problemas gástricos, que disminuyen su absorción. Las vías de incorporación de la vitamina D a nuestro organismo son fundamentalmente por la acción del sol, llegarían con exposiciones de aproximadamente 10 minutos al día (primavera-verano).



Una correcta alimentación, algunos alimentos en concreto aportan buenas cantidades: como el salmón fresco, sardinas en lata, atún en lata. En otros casos son precisos suplementos: vitamina D3 combinadas con calcio; clacidiol o calcifediol (hidroferol®).

N. Alejandro del Valle

ALMACÉN DE COLCHONES Y MUEBLES EN GENERAL

DISTRIBUIDOR OFICIAL



C/ Marcelo Macías, 6
Tf. 987 41 19 82 - Fx. 987 42 36 31
24400 PONFERRADA (León)

Fábrica: Polígono Ind. Camponaraya, Sector 2 - Nave 15
Tf. 987 46 31 53 - 24410 CAMPONARAYA (León)



VÍCTOR JAVIER GARCÍA MOLINA.
ÓPTICO-OPTOMETRISTA. COL NÚM- 18.929
TU VISIÓN EL ROSAL.

MIODESOPSIAS “MOSCAS VOLANTES”

Una de las preguntas más frecuentes que se nos hacen en nuestra consulta son las provocadas por la aparición de las comúnmente llamadas “moscas volantes” o como nos referiremos a partir de ahora, miodesopsias.

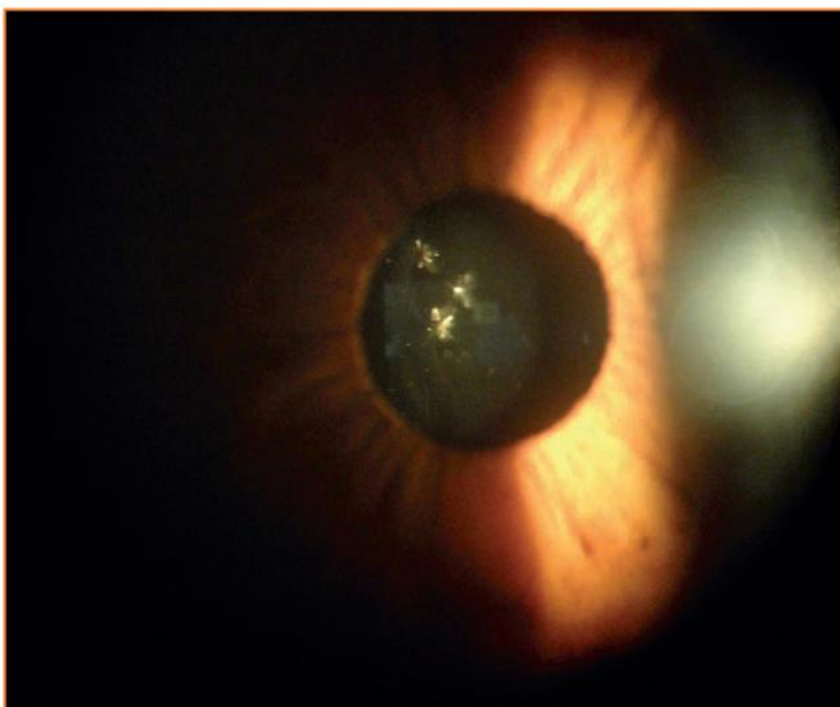
Muchos pacientes, sobre todo a partir de los 55 años refieren la aparición de “puntos”, “moscas”, “hilos” o “telarañas” –por utilizar los términos más usuales- que aparecen y persisten dentro del campo visual independientemente de la posición de mirada, normalmente móviles y que se notan más al cambiar de un ambiente a otro con diferente iluminación. La primera vez que estas miodesopsias aparecen suele ser motivo de alarma, aunque en un porcentaje muy elevado de los casos esta condición es benigna y está ligada a los cambios involutivos que tiene lugar en el Cuerpo Vítreo con la edad. Pero, ¿qué es el Cuerpo, Humor o Gel Vítreo?.

El vítreo es un gel transparente que recubre gran parte de la cámara posterior del ojo, entre el cristalino y la retina y que tiene como misiones principales el mantenimiento de la forma del globo ocular y el alisar la superficie retiniana para que la imagen en ella proyectada sea uniforme.

Con la edad se produce una licuefacción del vítreo –sinéresis vítrea- que hace que este humor pierda sus propiedades gelatinosas, volviéndose más líquido, de tal manera que sus estructuras semisólidas o sólidas –que están fijas a él- quedan flotando dentro del propio vítreo formando lo que posteriormente nosotros percibimos como “mosquitos” o “hilos” o incluso grumos, y que es lo que conocemos como miodesopsias. La

aparición de estas miodesopsias está pues ligada a la edad y es uno más de los procesos de envejecimiento que se producen en nuestro cuerpo; eso no quiere decir que toda “mancha volante” o “mosca” responda a esa etiología. En efecto son muchas más las causas que pueden provocar la aparición de este fenómeno; uveítis posteriores, hemorragias vítreas, degeneración vítrea (hialosis asteroide), migrañas o, degeneración macular asociada a edad –DMAE- en su forma exudativa son otras de las causas de aparición de estas “moscas”.

La formación de las miodesopsias no debe confundirse –aunque en cierto grado está relacionada- con el Desprendimiento de Vítreo Posterior o DVP. En la membrana externa del vítreo –hialoides- se producen perforaciones que son recorridas y atravesadas por fluido que



va separando el vítreo de la retina, que solo están íntimamente ligados a la zona del nervio óptico y en la base del vítreo, en la denominada ora serrata. Al producirse esta separación, el



vítreo se contrae y cae, en este proceso algunas fibras del vítreo se condensan o agrupan y pierden la transparencia inherente a este tejido formándose también “moscas” o “telas”, aunque con un mayor tamaño. Por regla general las miodesopsias no desaparecen, es más se pueden incrementar con el tiempo o variar en su forma pero con el tiempo la persona que las nota se acaba acostumbrando a su presencia y

en la retina como consecuencia de este proceso. Sea por una causa o por otra, la aparición de estos destellos –fotopsias– implica un mayor riesgo de que la retina se ve involucrada en el proceso con lo cual es imprescindible una revisión pormenorizada del estado visual de la persona que lo sufre.

Eso no quiere decir que si no aparecen las fotopsias debamos dejar el problema de



el cerebro es capaz de anular en gran medida su efecto visual. Asociado a las miodesopsias o al DVP muchos pacientes cursan la aparición de destellos o “relámpagos”, la mayoría de las veces se producen como consecuencia de los reflejos que se producen en las condensaciones vítreas que tienen forma laminar, aunque también se pueden generar por la tracción que se produce

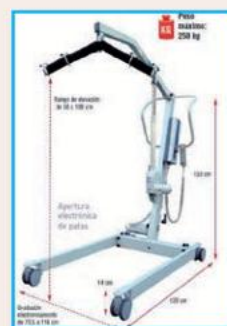
lado; no, aunque como comentamos, nos encontramos ante un fenómeno la mayoría de las veces benigno, es conveniente siempre el realizar una exploración visual completa ante la aparición de cualquier síntoma visual que se salga de lo habitual y más, como es en este caso, cuando la aparición de las “moscas volantes” puede ser debido a diversas patologías de mayor gravedad.

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

Este es el relato de una vida. La autora prefiere permanecer en el anonimato lo que no le resta un ápice de fuerza al testimonio que refleja. Lo transcribimos íntegramente del manuscrito recibido.

Hace años, muchos años, nací en una familia numerosa en la que yo fui la décima y última "vástaga", pero, en realidad éramos 16, porque papá recogió a su hermana viuda, con tres hijos, entre ellos Fernando y Pilar, mis padrinos. El piso era grande pero 16 almas son muchas, no siendo el "Más Allá". Sea como fuere, el batallón Prado vivíamos en Oviedo en un precioso chalet con jardín y casa para la servidumbre. Papá tenía un buen cargo en los ferrocarriles MZA y al trasladarse a Asturias, le asignaron también los del Norte con chalet y oficina y secretario incluido.

Todos mis hermanos, menos uno, estudiaban y yo, el ojito derecho de papá por mi edad, me sentía mimada y querida por todos. En el año 34 sucedió la revolución de octubre, legionarios y moros por todas partes, mis hermanos disfrutando con las tropas que se instalaron cerca de casa y, por las noches, encendían hogueras y cantaban sus canciones.

Cuando todo quedó tranquilo empecé el colegio, pero a los tres meses se acabaron mis estudios y mi infancia. Murió mamá, a sus 49 años dejaba 10 hijos (yo de 7 años) y a papá. Fue para todos como el capitán que se queda sin timonel y viendo que el barco se hundía y la casa se le venía encima nos fuimos a Madrid a primeros del 36. Como todo el mundo sabe, aunque no lo haya vivido, el 18 de julio se levantó el ejército contra el marxismo.

Vivíamos en el barrio de Salamanca en unos bajos con unos grandes ventanales y esa preciosa calle (Jorge Juan, 91 – bajo izda) era el itinerario que tenían los milicianos para pasar con los coches llenos de "fascistas" para fusilarlos, los tiros se oían desde casa así como las risas por lo que habían hecho y eso, todas las noches un día tras otro y registros a cual hora de la noche hasta que un día se llevaron a papá. Tres meses en la cárcel. Lo soltaron sin explicación de ninguna clase y, aunque nunca dijo nada, supimos que un "compañero" lo denunció para ocupar su puesto.

Madrid asediado y hambriento, mis hermanos mayores en el frente nacional unos y otros en el otro bando, papá nos llevó a Barcelona (esta vez fuimos nosotros los asistidos) con mi tía y uno de mis hermanos. A pesar de estar en guerra iba mi hermano iba al colegio y a la escuela industrial, yo, en casa. A papá le trasladaron a Valencia hasta el término de la guerra.

Mi madrina me enseñó a juntar las letras para que pudiese escribir a papá y un poco a leer para hacer la primera comunión antes de regresar a Madrid. Por fin el 13 de junio del 39 puedo abrazar a papá y a mi hermano mayor y a mi cuñada pero, como él era algo "rojillo", le recomendaron no regresar a Barcelona porque, además, su puesto en Aduanas ya estaba ocupado.



Otra vez media familia junta y todos, grandes y chicos, casados y solteros sin dar golpe. El 31 de julio del 39 fallece papá. Yo no había cumplido los 12 años y nombran a mi hermano mayor mi tutor. ¡Qué risa! Los amigos de papá colocan a mis dos hermanos en la RENFE, a mi otro hermano 4 años mayor y tutor mío sigue buscando empleo...Nos echan de casa, por fin un primo coloca a mi tutor, alquilan un piso en el Puente de Vallecas y como el tren lo seguíamos teniendo gratis, el estudiante y yo, nos íbamos un mes a casa de mi hermano en Ribadesella pero el estudioso tanto estudiar y poco comer, se le declaró una tisis galopante.



Me dejaron en Asturias (por evitar el contagio) casi un año y ¡cuánto disfruté ese año! Me volví a sentir niña (13 años) con el cariño que recibí de los padres y hermanos de mi cuñada, campo, vacas, hierba recién segada puesta a secar, rastrillada y cargada en el carro, yo, como uno más, el regreso subida al carro tumbada encima de la hierba ¡qué delicia!. El trabajo del campo es duro pero llega el domingo y hay romerías y fiestas y alegría infinitas y aunque he pagado con creces ese año de felicidad, no hay día que no le dé las gracias a Dios por ese 1941.

Creo que fue antes del 41, recibimos un comunicado anunciándonos que tenía, como huérfana de ferroviario, una plaza en el colegio de señoritas de Andalucía, no sé si en Córdoba ó Granada, pero claro, mientras ocupara dicha plaza mi pensión de orfandad quedaba a disposición de dicha entidad. No se que terrible enfermedad contagiosa me adjudicaron para que no pudieran admitirme (125 Pts de pensión) que mandaron un especialista para hacerme un chequeo y como encontró a mi cuñada descansando y a mí fregando el suelo, no hizo falta tal "chequeo" y supongo quedó claro el gran cariño que me tenían, 125 Pts al mes con derecho (obligación) de asistenta doméstica y

de mi hermano y tutor y llorando por las noches, pidiendo a mis padres que se acordaran de mí.

Al final completamente anulada hasta el punto de no atreverme a hablar con nadie de mi edad con quien compartir mis penas y alegrías, pensé que la vida era así y todo era normal. Un día mi otra hermana, le pidió a mi "jefe" que me dejase pasar un mes con ellos en Barcelona y consintió después de muchos ruegos y advertencias para que no me fuera de la lengua ¿por qué? Cuando llegué no había nadie en la estación y como mis primos vivían cerca (en la casa donde yo había nacido), allí fui y sorprendidos, pues mi hermana no les había dicho nada, me recibieron con el cariño de siempre y se extrañaron de que precisamente ese día se habían ido a visitar a sus hijas que pasaban el verano en un campamento de la Sección Femenina. No habían recibido el telegrama. Después de todo era un mal menor y lo creí.

Entonces empiezan a lavarme el cerebro (mi pobre cerebro atrofiado), que yo estaría mejor con ellos que con Antonio, intentaron arreglarme un poco las manos que las tenía perdidas de lejía y, cuando llegó el invierno me prestó su chaqueta cuando salimos, porque ni ella ni yo teníamos abrigo, hacía tiempo que no



mi agradecimiento por tanto amor. Así pasé el resto de mi "infancia" sirviendo a mis mayores, confeccionándome ropa interior con la ropa vieja

lo pasaba tan bien, yo adoraba a mis sobrinas y el gran cariño que me proporcionaban mis 125 Pts de cualquiera de mis hermanos, para mí

era el no va más. Por fin cumpla 18 años y mi “cuñado” me enchufa donde él trabajaba como jefe de personal, solo de nombre porque no podía hacer nada sin permiso de apoderado, en la casa de máquinas de coser Wertheim. Tanto él como yo sabíamos que yo era completamente analfabeta y el puesto era cajera y telefonista... Me presentó al apoderado y me aceptó. Me procuré un diccionario y un callejero y con un tremendo tesón, muchas horas de escritura, muchas lágrimas por miedo de dejar mal a mi cuñado y la tremenda alegría de sentirme un poco normal y valorada como nunca soñé pudiera ser, en tres meses me di, yo misma el V.B.

Con los nuevos estatutos pierdo la pensión, pero me gana un sueldo que como antes con la pensión, entrego íntegro a mi hermana y ella me da justo para el transporte diario, por lo que si quiero tener una pta. tengo que hacer los 4 viajes a pie y si entre compañeros se hace una colecta por cualquier motivo tengo que pedirselo a mi hermana que, como siempre no tiene dinero y me dice: cógelo de la caja, de paso me traes 100 pts. y a primeros de mes te los doy. Aviso a la encargada (que conoce mucho a mi hermana) hago un papel con fecha y cantidad y sí a primeros de mes cumple y cumplo.

En el trabajo soy feliz, muy feliz, pero al llegar a casa, más de lo mismo. Las camas sin hacer, la casa sin limpiar, la comida sin hacer porque casi siempre, antes de salir me llamaba para decirme: pasa por el colmado y súbete tal cosa, para comer. No puedo coger dinero Carmen, es igual, que lo apunten. En ese caso cogía el metro paraba en la tienda para comprar y mientras se hacía la comida, como cada día, el arreglo de la casa y ¡yo feliz! Creo que mi cerebro no funcionaba del todo bien.

Voy a intentar resumir: El primer pretendiente (compañero de trabajo y amigo antes y después de mi rechazo) no les gustaba y el segundo lo aceptaron porque lo necesitaban ya que mi hermana tenía una preciosidad de niña que al nacer se le quedó un coágulo de sangre y no se dieron cuenta hasta que vimos que su desarrollo no era normal, como no lográbamos ninguna mejoría, ni médicos ni medicinas, fuimos al Dr. Marañón en Madrid y éste dijo que solo viviría hasta los 7 años, si conseguíamos un medicamento que sólo había en América y aquí entra mi pretendiente, éste tenía un hermano

jesuita por no se qué parte de América, pero nos mandaba dicho medicamento, metódica y puntualmente ¡qué estupendo era mi pretendiente y toda su familia! La niña falleció a los 9 años y con ella desaparecieron las bondades de mi pretendiente y las mías. Esos 9 años los pasé dedicándome a la niña cada minuto que me quedaba libre, entre otras cosas porque en cuanto llegaba a casa, a mi hermana le entraban “todos los males” y no podía atender a la niña. En esas fechas, mis sobrinas se pusieron en relaciones con unos chicos fantásticos que se casaron y han sido felices, y ella, presumiendo de yernos, cuando lo fueron, empezó a meter cizaña entre sus hijas y yo. Después de aguantar sus críticas hacia sus hijas y sus novios, supongo que a ellas les diría lo mismo de mí hasta el extremo de no hablarme. Entró Fernando en escena y cuando ya teníamos piso y su madre y un amigo vivían en él, a mis 34 años se me ocurrió decirle que esa noche pensaba salir con él, fuimos al cine y sin saberlo coincidimos, ellos en el “gallinero” y



nosotros en platea.... Al día siguiente se dedicó a informar a todo el que la quiso escuchar que, había ido sola al cine con el novio... y por la noche. No me di por enterada y cuando le dije que me casaba, su respuesta fue: como quieras,



pero la boda te la pagas tú y de aquí no saldrás de blanco. 15 años trabajando dentro y fuera, entregándole cuanto ganaba y hasta el aguinaldo que, aparte del sueldo, me daban 10.000 Pts. No le contesté, cogí mis pocas pertenencias y me fui a mi futuro hogar con mi futura suegra. Mi hermano mayor que se había quedado viudo, vivía en Madrid y aunque le ofreció a mi otro hermano el piso, no quiso saber nada, entre otras cosas porque le conocía y la "igualdad" de su particular "comunismo".

Entonces mi hermana, oliendo el traspaso del piso (30.000Pts) le acogió amorosamente, aunque nunca se habían aguantado, pero como mi querido tutor no soltó prenda, le dijo que si iba a mi boda no lo quería en su casa. Fue a nuestra boda sí, el 3-9-1962 a las 8:30 de la mañana. Invitados y testigos: mi hermano, mi padrino y señora, la madre de Fernando y con 250 Pts de alfombra que no pusieron, bendición y cada mochuelo a su olivo. Cuando volvimos del viaje, recogimos a mi hermano de la pensión donde lo habíamos instalado y a casa a pesar de mis advertencias.

Perdí mi infancia, perdí mi juventud y cuando creí en mi libertad, no perdí nada, encontré a una suegra hasta el extremo de venir con nosotros en viaje de novios y a mi hermano con sus vicios, caprichos y autoridad que siempre había ejercido sobre mí. Otra "estupenda" etapa de mi vida de recién casada: Tres hombres (incluido el amigo que seguía en casa) que atender, una suegra a quien guiar y a su debido tiempo, una niña que salió a su tío y mimada por su abuela, yo, una vez más fui una mandada, completamente anulada por tanto cariño. En vacaciones, mientras mi hermano viudo se quedaba en Barcelona, nosotros íbamos a Portela. Los primeros años ni agua, ni luz ni comodidad alguna, cuando

tuvimos esas necesidades cubiertas, empiezan las enfermedades, la prima de Fernando casi imposibilitada, el padre desesperado por la enfermedad de su hija, el hermano del padre, un verdadero e inútil viejo, solo se iba a su casa para dormir, el amigo de Fernando que era de Portela, también volvió y como era el que arreglaba todas las averías, el tío lo tenía siempre en casa.

El último año de mis espléndidas vacaciones, como mi hermano se había quedado ciego, me negué rotundamente a ir y mi querido esposo que tanto me quería, sacó los billetes sin avisarme y, ¿qué podía hacer yo? Como siempre amén y enfrentarme a lo de siempre. Mi hermano ciego diabético, naturalmente más torpe que nunca y mucho más exigente que antes.

En el año 90 mi hija se empeña en que vengamos a León con ella, como siempre, parientes, vecinos, amigos, yo no cuento, aconsejan que no y claro, acabó en sí.

Ya no puedo más José Manuel y terminó: mi hermano fallece en el 94, Fernando empieza con su enfermedad y según esta avanza, él, empieza a odiarme más cada día, critica y pega a todo el mundo en el pueblo, me encuentro tan sola (con mi hija no puedo contar) y avergonzada que, doy una y mil gracias a Dios por haberme traído a esta bendita casa, por fin y aunque ya no sirvo para nada me siento tan querida que me parece imposible recibir tantas atenciones.

Pido perdón a todos si ofendo con mis tonterías, pero es que, aunque suene mal soy (dentro de mis posibilidades) por fin, sin la cercanía de los de mi sangre.....

!!!!!!! SOY FELIZ !!!!!!!!!!!

Gracias.



MÁS DE
20.000 PERSONAS
HAN LEÍDO
NUESTRA
REVISTA

PUBLICITE SU
EMPRESA
INFÓRMESE
EN EL
TFN.: 987 40 96 88

MADUREZ Y BELLEZA FEMENINA

Muchos están de acuerdo en que la Edad de Oro de la mujer es su madurez. Ese momento en el que se conoce a sí misma lo suficiente para saber lo que realmente quiere. Destaca por sí misma sin necesidad de compararse con otras mujeres, manteniendo con firmeza su espacio. De hecho diversos estudios determinan que hasta los 40 o 45 años, la mujer no alcanza su apogeo sexual.

La belleza no está ligada al mayor empleo de cosméticos, pero hay una serie de hábitos que suponen una ayuda para estar bien a cualquier edad.

-Piel: utiliza una crema hidratante adecuada y mantén siempre la piel limpia. Protégete siempre bien del sol; tiene un papel feroz en el envejecimiento de la piel.

-Equilibrio: procura tener una alimentación sana, apúntate a los beneficios de la dieta mediterránea rica en frutas y verduras y baja en grasas. La obesidad disminuye la esperanza de vida; además de una dieta equilibrada, haz ejercicio físico sistemáticamente y aprende a relajarte; el estrés es una de las principales causas de envejecimiento cerebral y por supuesto afecta negativamente a la belleza.

-Rostro: utiliza el maquillaje sólo si tú quieres, nunca por obligación y siempre huyendo de las estridencias. Puedes utilizar una crema de noche para renovar la epidermis y una antiarrugas para mantener la piel tersa y bella.

-Cabello: con la edad el cuero cabelludo se debilita, especialmente si lo hemos sometido a tratamientos químicos como tintes, permanentes, etc... Conviene utilizar un tratamiento específico para cabellos dañados, un champú que restaure las carencias de aminoácidos y protegerlo de las

agresiones exteriores (el sol, el cloro...) Si tenemos problemas de caída, conviene que solicitemos el diagnóstico de un médico para dar con el tratamiento adecuado, ya que puede deberse a problemas hormonales, estados de ansiedad, carencias alimentarias...



En cuanto a la ropa, lo importante es que te sientas a gusto contigo misma y conforme a tu edad. Atrévete a dar un cambio de imagen o a arreglarte más que normalmente para una ocasión especial. De esta manera los demás te verán mejor y tú te sentirás más segura de tí misma porque verte guapa eleva la autoestima personal.

!! OPORTUNIDAD DE NEGOCIO !!

LLAMA



HERBALIFE®
Distribuidor Independiente

Lourdes Gavela Martínez
Tfno.: 620 12 16 31

*"La Casa
de la Peluquería"*

CEYKA
IMAGEN PERSONAL

PELUQUERIA • ESTETICA • MOBILIARIO • COMPLEMENTOS

C/ Camino de Santiago - Esquina Mateo Garza
PONFERRADA



LUIS DÍAZ RODRÍGUEZ
GERENTE DE BIERZO SALUD

Tal y como os adelantamos en el número anterior, vamos a ir presentando en los próximos números un pequeño diccionario de fitoterapia, que os ayudará a conocer mejor las plantas más utilizadas en medicina natural y que seguro que os será de gran utilidad.

ABEDUL, (Betula Alba L):

Originario del Sudeste de Asia, se puede encontrar en todos los bosques mixtos de Europa compartiendo hábitat con sauces, robles, fresnos etc.

-Descripción: es un árbol de la familia de las betuláceas, que llegan a medir hasta 25 metros, con ramas colgantes y con una corteza blanca o gris, dependiendo de la edad de los ejemplares.

-Indicaciones: regulador del metabolismo, enfermedades del aparato digestivo, de los riñones, vías urinarias y del aparato respiratorio.

Su uso terapéutico se basa principalmente en la utilización de sus hojas, aunque a veces también se utilizan la savia y la corteza. Contiene flavonoides, el quercetol-3-galactosido, con efecto diurético, que favorece la eliminación de urea y ácido úrico, así como taninos, principios amargos, mucílagos y una esencia rica en betulenol y metilbetuleto, que ejercen una acción antiséptica sobre todo a nivel urinario.

Es considerado un gran depurativo, sudorífico y estimulante, su uso externo es útil en la alopecia y la caspa.

La savia es antiliasica (destruye los cálculos renales y evita su formación), antigotosa y antirreumática.

La corteza rica en betulinol y taninos es antiséptica, astringente y febrífuga.



AJO, (Allium Sativum L.):

-Indicaciones: hipertensión, prevención de accidentes vasculares, antiséptico pulmonar e intestinal, vermífugo.

El ajo posee un efecto hipotensor por la dilatación de los vasos sanguíneos periféricos,



y disminuye la agregación plaquetaria favoreciendo la fluidificación sanguínea.

A nivel del aparato digestivo es un gran antiséptico intestinal, colerético, carminativo, colagogo, antihelmíntico y un potente vermífugo.

A nivel renal es diurético.

A nivel del aparato respiratorio es expectorante y antiasmático, también tiene efectos antibióticos y fungicidas muy destacados.

El único inconveniente que le podemos encontrar es que produce mal aliento, pero este problemilla lo podemos salvar utilizándolo en cápsulas o en perlas de aceite, que además potencian su acción al evitar la degradación de la aliína por los jugos gástricos.



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**



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

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



FRANCISCO M. BALADO INSUNZA
ASESOR ARTEBIER

EL RESCATE DE LA ECONOMIA

¿Qué es un “rescate”? ¿Cómo funciona?, ¿Cuáles son sus consecuencias? Comencemos por las cuestiones más básicas para poder comprender que es esto del rescate, palabra con la que se nos lleva atosigando desde hace meses y que parece que, inexorablemente, sí o sí, vamos a solicitar, aunque no se sabe muy bien ni cuándo ni cómo.

En principio, cualquier economía occidental, se financia por una doble vía: impuestos más deuda. Endeudarse es imprescindible debido a que se gasta más de lo recauda, por lo que los gobiernos buscan el dinero necesario para cuadrar sus cuentas mediante la emisión de deuda que no es otra cosa que un préstamo con compromiso de devolución de capital más unos determinados intereses en un plazo. El Tesoro emite periódicamente deuda que se ofrece en los mercados donde los inversores se la adjudican obteniendo por ello, un interés. Ese interés se fija en relación al tipo de referencia que es el del bono de deuda alemán. La diferencia entre el referencial (deuda alemana) y el resto es lo que conocemos como prima de riesgo, concepto del que también oímos hablar todos los días en los medios de comunicación.

Pues bien, en estos momentos al Estado español, los mercados le piden por comprar su deuda un tipo de interés superior al 6 % mientras que a Alemania se le pide el 1,5%. Esa diferencia, esa prima que mide “el riesgo” que para el inversor tiene adquirir deuda de un Estado tiene un límite y es que si el tipo de interés que piden los inversores es demasiado alto, no tiene sentido emitir deuda porque va a resultar prácticamente imposible devolverlo. Es lo que le pasó a Irlanda, a Grecia y a Portugal. Cuando el interés rondó el 7% tuvieron que pedir el rescate. En esos casos, los Estados pueden solicitar “el rescate”, es decir, en vez de acudir al mercado financiero, se trataría de pedir dinero para

financiar los servicios públicos directamente a quien puede darlo. En el caso de la Unión Europea, a los mecanismos que se han creado para tal fin. Hasta ahí parece que no habría ningún inconveniente en solicitarlo. Sería un préstamo a un tipo marcado con unos plazos para devolverlo y no se estaría pendiente de la especulación financiera que eleva el tipo de interés por simple expectativa o rumor.

Entonces, por qué un Estado que tiene que financiarse con intereses tan altos durante tanto tiempo, como España, no solicita el rescate? La respuesta entra en el campo de la política, no de la economía y es que se trata de una solución con consecuencias para el bienestar dado que las condiciones de los prestamistas tienen un coste político y social evidente.

En el caso de España, parece que la estrategia del gobierno consiste en anticipar medidas que afectan a los derechos sociales y al Estado de bienestar en general con la vista puesta en que, si hubiera que solicitar el rescate, no fuese necesario tomar medidas adicionales bastando con las ya adoptadas. El debate está servido y sólo el tiempo nos dirá si esta estrategia anticipadora dará resultado o, por el contrario, la misma nos llevará al cuarto oscuro junto con los que allí penan su culpa.



SAN PEDRO DE MONTES

San Fructuoso funda en el siglo VII el monasterio de Rupiana, que a finales del siglo IX restaurará san Genadio, quien siendo obispo de Astorga (909-919) consagra su iglesia en el año 919, de la que no existe resto alguno. En el siglo XI, con la reforma benedictina, se renueva el edificio. El templo, hundido en 1243, sería construido de nuevo por el abad Juan Fernández, siendo maestro de obras un tal Viviano, como consta en una lápida sepulcral copiada por el P. Flórez.

Después de dos siglos de prosperidad (mediados del siglo XI a mediados del XIII), Montes vive una profundacrisis, que se alarga desde la segunda mitad del siglo XIII hasta 1505 en que se integra en la congregación benedictina de Valladolid. Fueron años de decadencia económica y moral, usurpaciones de bienes y ruina del propio edificio. Todo cambia a partir del siglo XVI, pues en la Edad Moderna se renovará totalmente la fábrica del monasterio. Hacia finales

de siglo se completa la cerca monástica; en 1589 se concierta con el cantero Pedro del Campo la construcción de un pabellón nuevo, al que se añadirá otro por el mismo maestro entre 1592 y 1596, con lo que el edificio monástico contaba entonces con la iglesia y dos claustros: el reglar, medieval, y otro al oriente del siglo XVI. En el siglo XVII, pese a las dificultades económicas se añaden nuevas construcciones.

Entre 1673 y 1681 se hacen obras en los cuatro lienzos del claustro; en 1690 se repara la iglesia, la sacristía y se realiza la sillería del coro alto; pero es en el siglo XVIII cuando el monasterio modificará la mayor parte de sus fábricas, gracias a los ingresos obtenidos por las ferrerías propiedad del monasterio. Entre 1707 y 1717 se hacen las obras del ala norte de un nuevo claustro, sobre el anterior de fines del XVI, con el refectorio y seis celdas. Durante el gobierno de Manuel Amigo (1753-1757) se alarga el cuerpo de la iglesia y se construye la nueva fachada bajo





la dirección de fray Benito Quintero. Entre 1765 y 1773 se hacen nuevas obras en el claustro, en el lienzo meridional; incluso en 1805 el P. Gregorio Albéniz diseña un nuevo claustro, que vendría a sustituir al del siglo XVII, que no se terminaría a causa de la guerra de la Independencia y de la exclaustración.

En 1848 un horrible incendio arruinó el edificio abandonado. Actualmente, hay un proyecto de restauración según el Plan Director redactado por Eloy Algorri. La iglesia mantiene la traza románica pero con los añadidos del siglo XVIII, la sacristía y el tramo de los pies con la nueva fachada. La planta es basilical, con tres naves rematadas en una triple cabecera con ábsides semicirculares, y un tramo recto cubierto por bóveda de cañón. La nave central, más ancha, se separa de las laterales mediante arcos formeros apoyados sobre dos gruesos pilares circulares. Las naves se cubren con bóvedas de cañón sobre arcos fajones que descargan sobre los pilares y sobre pilastras apoyadas en la pared. El tránsito entre las naves y la cabecera se produce en la central mediante un arco triunfal, y en las laterales a través de arcos llanos de medio punto. El templo tiene dos portadas, una



occidental y otra meridional. La principal es la de los pies, de 1756, encajonada entre la torre y el claustro: dos elevadas pilastras que sostienen un frontón partido enmarcan la puerta, y encima una hornacina y la ventana.

La torre, a los pies del evangelio, se cubre por un chapitel de pizarra, y en su cuerpo alto, con ventanas en sus cuatro lados, se conservan capiteles visigodos. En su interior se guardan cinco retablos, todos de un solo cuerpo: El mayor, barroco, alberga imágenes de san Pedro, santa Escolástica, san Benito y san Genadio, tallas del siglo XVII. El de san Genadio, del siglo XVII, tiene una imagen de este santo, y las de san Mauro, san Plácido y un Calvario, todas barrocas del XVII, así como varias pinturas. El retablo de la Virgen, del XVIII, con la talla de la Virgen con el Niño Jesús, en madera policromada, del mismo siglo. El de santa Gertrudis, del XVIII, con la imagen de la santa y varios relieves, también de ese siglo. Por último, el de san Benito, del XVIII, con la talla del santo, en madera policromada, y varios relieves. El coro alto, con relieves de monjes santos, es del siglo XVIII, pero de escaso valor.



Al este y sur de la iglesia se encuentran los restos del monasterio, construidos, como hemos dicho, en diferentes momentos de los siglos XVI al XVIII en piedra de sillería. Al sur se sitúa el claustro regular, del XVII pero desmantelado a principios del XIX. Era de pequeñas dimensiones, con cuatro arcos de medio punto por cada panda sobre columnas prismáticas cuadrangulares, que aún se conservan. Al este del claustro y de la cabecera de la iglesia se encuentra el patio oriental, que organiza el conjunto más importante de edificaciones: al norte están el refectorio, la cilla y la cocina; y separados del patio por un pasillo estrecho la bodega y el archivo al este, y las cámaras abaciales y la biblioteca al sur. El monasterio se abastecía de agua de una fuente, llamada de los Chanos, por medio de un

acueducto, del que resta un arco en el extremo oriental del muro Norte.

En la ladera de la colina está el pueblo de Montes mirando al mediodía, con sus casas serranas de corredores de madera. En la parte más alta, como vigía de estos montes, está la ermita de la Santa Cruz, del siglo VII aunque reconstruida sucesivamente en el 905 y en 1723. Fue edificada por Saturnino, un discípulo de san Valerio. El edificio es de poco mérito, pero al reconstruirla se utilizaron algunos materiales anteriores. Entre ellos sobresalen los usados en la construcción de la ventana encima de la puerta: una loseta con una cruz griega con el alfa y la omega, varias inscripciones que aluden a la construcción de la ermita y otros restos. En el retablo interior hay una representación de la sierpe de Rupina que aterrorizaba a las gentes del valle y que san Fructuoso, adormeciéndola, le clavó una estaca en el ojo hasta morir.

*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.*





HOTEL NOVO



- *Menú a la Carta*
- *Menú del Día*
- *Salones de Bodas*
- *Reuniones de Empresa*
- *Habitaciones Confortables*

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

Tel. 987 424 441 - Fax. 987 426 059

info@hotelnovo.com

RESTAURANTE



LO NATURAL ES VER BIEN

Los mejores profesionales al
servicio de su salud visual

Avenida Huertas del Sacramento, 4
Ponferrada (León) Tel. 987 42 83 81

Avenida Constitución, 3
Ponferrada (León) Tel. 987 40 90 69

www.tuvisionbierzo.com

