

ARTE BIER

ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

primavera 2012 - nº 6



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



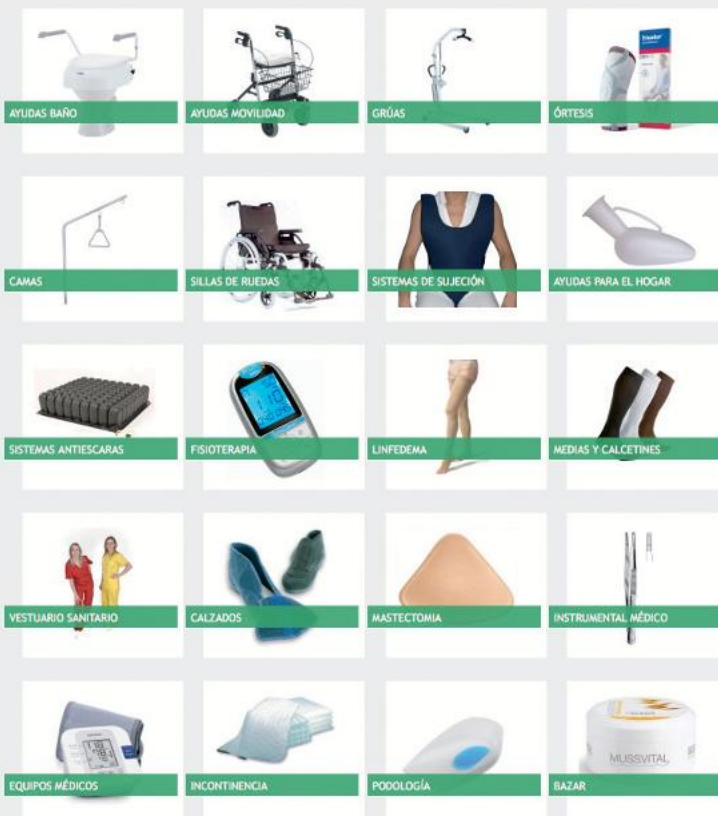
La Fuente 10 . La Bañeza
Tf. 987 65 60 47



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
Jerónimo Álvarez Marx
Victoria Digón de la Fuente
Francisco Balado Insunza

Diseño y Maquetación

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

Fotografía

Robés

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

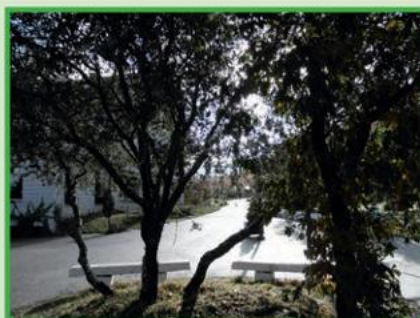
Tirada 3.000 ejemplares
Distribución gratuita

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

Depósito legal: LE 1621/2010

Editorial	5
Inmovilidad o vejez	6
Consejo farmacéutico en la tercera edad	7
Diccionario para andar por la crisis (1)	8 - 9
La reforma laboral: una primera reflexión	11
El rincón de nuestros mayores	12 - 13
Ponferrada: la Semana Santa	14 - 15
Dieta y salud visual	16 - 17
Nuestros pueblos	19 - 20 - 21
Balneario y termalismo	22

Estimados lectores: estamos interesados en recibir sus aportaciones, sugerencias, críticas, opiniones, colaboraciones..... Les 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 mejor trato en el mejor entorno”



Residencia El Robledal

“Residencia el Robledal
retírese a vivir”



“Vivir en una residencia nunca fue tan agradable”

En un entorno de belleza singular, rodeado de naturaleza viva, con el trato amable y las instalaciones más acogedoras, Residencia el Robledal les ofrece:

Habitaciones soleadas y con preciosas vistas, servicio médico y enfermería, fisioterapia, podólogo, gimnasio, terapia ocupacional, peluquería, sala de visitas, sala de tv, sala de juegos, sala de actividades, terrazas de verano, vehículo de transporte, amplias zonas de paseo, servicio de lavandería-planchado y menús individualizados manteniendo la dieta mediterránea.

Visítenos en:

Avda. Arroyo Jalón, s/n
24314 - MATACHANA (Bembibre) León
Tfnos: 666 21 97 63 - 987 51 60 60



2012 se presenta como un año lleno de incertidumbres y dificultades. Por un lado la realidad económica nos lleva a un escenario de crisis global que, en nuestra Comarca, adquiere tintes especialmente dramáticos con una actividad industrial bajo mínimos, escasa inversión en infraestructuras, regulaciones de empleo, ajustes empresariales, etc.... En definitiva un panorama preocupante con una expectativa de mejora prácticamente inexistente.

Con todo ello, los recortes llegan también al ámbito de la dependencia y nuestros mayores y con ellos los que nos dedicamos a su atención y cuidado nos vemos envueltos en una espiral que nos conduce también a la crisis, a la incertidumbre.

Sin embargo, desde ARTEBIER pretendemos transmitir un mensaje de esperanza. El ser humano ha demostrado tener capacidad suficiente para levantarse después de golpes muy duros a los que se ha visto sometido. Es cierto que éste es especialmente masivo y que afecta, en mayor o menor medida, a amplias capas de la sociedad, aquellas en las que la mayoría de la población nos movemos. Por eso, como vemos la crisis tan cerca y nos afecta directamente, la incertidumbre es más grande.

Esperanza en el futuro y esfuerzo en mejorar cada día deben ser las referencias que desde nuestra responsabilidad dentro de la sociedad, cada uno debemos asumir. Nosotros, en la atención diaria a nuestros mayores, en la mejora de la calidad del servicio que prestamos y en la integración social de los dependientes tenemos un reto que va más allá de situaciones de crisis o recesión.

Así, 2012 debe ser el año del comienzo, del arranque de la recuperación. El año cero desde el que podamos empezar a vislumbrar un futuro mejor para todos.

En ello ponemos nuestro empeño.

El Consejo Editorial



DR. CONRADO RUIZ PARDO
DIRECTOR MÉDICO DE ASMEDIC CORA S.L.

El movimiento es esencial para la salud del paciente geriátrico contribuyendo a conservar huesos, músculos y articulaciones, y en consecuencia a disfrutar de la vida. Por ello no es menor el problema de la inmovilidad en la vejez. Por diversas causas como enfermedades musculoesqueléticas, respiratorias, cardiovasculares, psiquiátricas, falta de estímulo social, barreras arquitectónicas, entre las más importantes, se considera que a partir de los 65 años, un 18% de los individuos tienen problemas para moverse sin ayuda, un 50% de los mayores de 75 años tienen problemas para salir de casa y de ellos el 20% queda confinado en el domicilio.

Esta disminución de la movilidad, llamada "síndrome de la inmovilidad" provoca disminución de la masa muscular y ósea, trastorna el equilibrio, altera la integridad de la piel facilitando la aparición de úlceras por presión e incluso puede favorecer la pérdida de estatus cognitivo por falta de estímulos, siendo uno de los principales factores que ayuda al desarrollo de la fragilidad o decadencia de los ancianos y se considera un síndrome geriátrico principal.

Los problemas de la inmovilidad se agravan ante situaciones de encamación por enfermedades agudas (neumonías, traumatismos, intervenciones, etc.), con cuadros confusionales, úlceras de presión, atrofia muscular, alteraciones del hábito intestinal, aislamiento social, y otras muchas, provocando esta cascada de acontecimientos, inmovilizaciones permanentes y, a veces, acelerando el final de una vida, siendo, en ocasiones, familiares y cuidadores partícipes por actitudes sobreprotectoras.

Una vez establecida la inmovilidad es muy importante actuar en dos frentes fundamentales, que serían por una parte prevención de las complicaciones y por otra tener como objetivo una movilización lo más pronto que sea posible.

Con respecto a los cuidados preventivos esenciales que debemos de realizar en el anciano inmóvil deben de ser:

- Cambios posturales, colchones y cojines antiescaras, así como protección con almohadillado de las zonas de mayor presión.
- Higiene, lavando con agua, jabón neutro y esponja suave, seguido de aclarado y secado perfecto. Sábanas suaves y sin formar arrugas.
- La habitación debe estar bien ventilada y a temperatura adecuada.

- Masaje que activa la circulación, favorece la relajación muscular, estimula la sensibilidad y facilita la relación. Es ideal utilizar una crema hidratante. La aplicación de aceites ricos en ácidos grasos hiperoxigenados mejora la prevención de las úlceras en dichas zonas.

- Hidratación general y alimentación, evitando déficits proteicos. Se recomienda una ingesta de 1-1,5 litros de agua al día. Es conveniente un aporte de vitamina C y de cinc en la dieta.

- Fisioterapia respiratoria, informando y animando al paciente a que realice inspiraciones profundas, toser y expectorar. Beber abundante líquido para fluidificar y favorecer la expulsión de secreciones.

Pero sobre todo iniciar la movilización, primero sentándolo en la cama, para hacerlo en el sillón lo antes posible y cada día más tiempo. Hasta que pueda caminar es importante el traslado en silla de ruedas tanto dentro de casa como fuera del domicilio, y así evitar el aislamiento social. El paciente debe intentar levantarse y mantener la bipedestación ayudado por dos personas o apoyándose en un andador. Se debe practicar la deambulación diaria, a paso lento pero con distancias crecientes, contrarrestando el miedo a caer. Inicialmente se puede utilizar un andador y luego pasar a un bastón o sin apoyo.



El objetivo es conseguir que el anciano sea capaz de caminar por su domicilio y realizar las actividades de la vida diaria con el menor grado de ayuda posible, para posteriormente realizarlo fuera de domicilio sin ayuda y si fuera aconsejable con ayuda de medios auxiliares (andadores, bastones, etc.).



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

Según cifras de la OMS (Organización Mundial de la Salud), entre el 65 y 90% de las personas de la tercera edad consume medicamentos. El 85% de ellos se auto administra la medicación y más del 50% no cumple con las indicaciones para tomar esos medicamentos.

La terapéutica medicamentosa para esta franja de edad debe ser particularmente evaluada con un criterio racional. La llamada polifarmacia –un fenómeno que suele repetirse entre los ancianos- si bien en muchos casos está justificada por las necesidades de tratamiento, en otros se transforma en una acción desproporcionada que puede acarrear serios problemas para los pacientes. Una polifarmacia exitosa exige considerar detenidamente ciertas características:

- Conocimiento racional de cada fármaco.
- Evaluación riesgo/beneficio de cada medicamento.
- Evaluación geriátrica-gerontológica.
- Plan terapéutico integrado.
- Educación al paciente, familiares y/o cuidadores.
- Evaluación y ajuste constante de las indicaciones

Por esta razón es fundamental que la medicación a personas de la tercera edad se realice de forma conjunta y coordinada entre los diferentes especialistas que intervienen en el tratamiento de estos pacientes, sobre todo entre geriatra, internista, médico de familia y farmacéutico. El farmacéutico es un eslabón fundamental en esta cadena. Además de ser la persona que físicamente hace la entrega de los medicamentos, es muchas veces el profesional sanitario al que primero recurren los pacientes con dudas sobre sus enfermedades o tratamientos.

De hecho, es habitual la detección por parte de la farmacia de duplicidades o incumplimientos en la toma de medicamentos. Con la integración del medicamento genérico en el sistema de salud, la farmacia es clave para educar al paciente y aclarar las posibles dudas que surgen a raíz de encontrar cada vez un envase diferente del mismo medicamento, hecho que en la población de la tercera edad requiere especial atención, ya que conlleva la facilidad de duplicar el tratamiento o la falta de adherencia al mismo por resultar incómodo y difícil para ellos. Así mismo el consejo del farmacéutico en patologías menores en la tercera edad es de vital importancia, ya que es necesario conocer el historial farmacológico de estas personas habitualmente polimedicadas,

y el farmacéutico debe tener en cuenta posibles efectos secundarios que en esta franja de edad adquieren mayor importancia.

Si se respetan estos cuidados es posible aprovechar toda la potencialidad de beneficio que tienen los medicamentos modernos, evitando los efectos adversos. De hecho, el uso adecuado de los fármacos influye positivamente en la calidad de vida de los ancianos.

Entre las enfermedades prevalentes en ancianos en las que se prescriben dos o más medicinas, se cuenta la cardiopatía isquémica, la diabetes mellitus, la patología psiquiátrica en general y la hipertensión arterial. Las personas de la tercera edad presentan un promedio de 3 a 5 patologías y el 80% de ellas padece algún tipo de enfermedad crónica. Por eso el papel del farmacéutico es de gran utilidad en aquellas otras alteraciones menores que generan otras necesidades medicamentosas o sanitarias, como es el caso de los problemas con la dentadura y la masticación, las alteraciones de la piel, la vista, problemas digestivos e intestinales, falta de apetito, las enfermedades temporales como los catarros en invierno, alergias en primavera, etc. Siempre hay que hacer un tratamiento racional teniendo en cuenta la medicación habitual de cada persona.

Debido a que los ancianos consumen de media tres veces más medicamentos que los jóvenes, es fundamental jerarquizar ciertos parámetros a la hora de tomar decisiones referentes a su medicación. Entre ellos, debe tenerse en cuenta si la patología incluye un riesgo vital o funcional, hasta qué punto afecta a la calidad de vida de la persona, la relación entre riesgo y beneficio y entre costo y beneficio. Además, es importante que cada paciente sea considerado como un caso individual, intentando limitar el número de medicamentos y los fármacos innecesarios, así como las dosis. Además la posología debe ser lo más simple posible, incluyendo horarios memorizables para afectar lo menos posible en la vida cotidiana.

Por otra parte, tanto el paciente como sus familiares o cuidadores, deben ser informados exhaustivamente sobre todos los aspectos de la medicación. El contacto permanente con la farmacia ayudará a que los tratamientos estén optimizados, se realicen correctamente y obtengan mejores resultados.

LA PRIMA DE RIESGO

¿Qué es la prima de riesgo?

La prima de riesgo es un concepto utilizado en economía que indica el recargo o gravamen que el inversor reclama al deudor en función del mayor o menor riesgo que exista (o que pueda ser interpretado) de que este último no pueda satisfacer las obligaciones contraídas con el inversor.

Los inversores teóricamente exigirán una mayor prima de riesgo a un Estado por comprar su deuda, si existen mayores dudas de que no pueda después devolver ese dinero con sus intereses correspondientes.

A MAYOR RIESGO MAYOR INTERÉS SE DEBE OFRECER AL INVERSOR.

¿Qué es la deuda pública?

Los Estados se endeudan porque quieren financiar inversiones a medio o largo plazo o porque necesitan hacer caja de forma rápida para hacer frente a pagos inminentes. Los países necesitan recursos financieros y entonces emiten títulos de valores. Estamos hablando de la deuda pública de un país.

¿Qué es la rentabilidad de la deuda de un país?

Los Estados buscan en los mercados nacionales o extranjeros fondos que deberán pagar en el futuro con una rentabilidad fijada. Aquí por tanto aparece otro concepto financiero que es importante conocer: la rentabilidad de la deuda

de los Estados. Un determinado país acude al mercado de deuda soberana para realizar sus emisiones mediante subastas a un interés, que fluctuará en relación a dos factores: 1.- la demanda. 2.- el plazo de vencimiento. A menor demanda, el interés será mayor y a la inversa; si nos encontramos con una fuerte demanda, el interés de los bonos será más bajo. En cuanto al segundo factor, el vencimiento, hay que señalar que a mayor plazo, mayor rentabilidad reclamarán los inversores.

El precio de la deuda alemana se toma como referencia ya que tiene la consideración de ser estable, segura y que no se ve fuertemente afectada por problemas coyunturales o situaciones efímeras de un determinado escenario económico.

Ejemplo de prima de riesgo

El día 7 de diciembre de 2010 a las 11:16, el rendimiento del bono alemán a 10 años se situaba en el 2,90% y el rendimiento del bono español a 10 años al 5,29%. A partir de estos datos, para calcular la prima de riesgo española, solo debemos hacer una resta: $529 - 290 = 239$ puntos básicos. La prima de riesgo española en ese instante se situaba en 239 puntos básicos. Otros países tendrán otras primas de riesgo. Mayor prima de riesgo para un Estado, significa que ese país debe responder con mayores intereses a sus necesidades de financiación. La prima de riesgo es por tanto la diferencia en intereses que un país debe pagar al comprador de bonos con respecto al bono tomado como referencia por ser el más estable y seguro, que es el bono alemán.





Consecuencias de tener una prima de riesgo elevada.

En las actuales circunstancias de severa crisis económica cuanto más alta sea la prima de riesgo para un país, más intereses tendrá que pagar por el dinero que los inversores le prestan.

Una prima de riesgo alta, equivale a que los inversores tienen mayor desconfianza respecto a la solvencia del país y entonces su gobierno puede sentirse obligado a realizar recortes en las ayudas o en los salarios públicos, ajustes en las inversiones, y austeridad en sus presupuestos. Además, los bancos del Estado con una alta prima de riesgo, también obtienen dinero en el mercado interbancario a un interés más alto, y el aumento es trasladado en mayor o

presenta a su vez unas cuentas más saneadas a los inversores y ello lleva seguramente a una bajada en sus primas de riesgo. Los gobiernos también aplican reformas estructurales que influyen positivamente en la economía y en el desarrollo de un país, pero en un plazo más largo, como son cambios en la legislación laboral, reformas en el sistema de pensiones, etc.

También es necesario tener muy presente, que una política severamente austera y la búsqueda de una drástica reducción del déficit, en un corto plazo de tiempo, puede ser muy contraproducente para un Estado, pues los excesivos ajustes y recortes, pueden conducir a su economía, a un estancamiento e incluso a una recesión, empujando al país a una situación



menor medida a los particulares y empresas que solicitan préstamos. Unos intereses altos minan el consumo, como también pueden hacerlo los recortes públicos que hemos mencionado y con todo ello el crecimiento económico del país puede verse perjudicado. Crecer poco, significa existencia de poco consumo que conduce a disminución en las recaudaciones impositivas, a menos creación de empresas y puestos de trabajo y a un aumento de las prestaciones por desempleo, pudiendo caer el Estado en terribles círculos viciosos de los que resulte cada vez más complicado salir.

Un gobierno al imponer recortes a sus presupuestos, a las inversiones y a las ayudas públicas, con el fin de reducir su déficit,

muy contraria a la que se pretendía. Los ajustes y los recortes públicos, pueden suponer nuevas pérdidas de puestos de trabajo, menor poder adquisitivo para los ciudadanos, más retraimiento en el consumo y con todo ello menos crecimiento económico. En este sentido, lejos de salir del círculo vicioso, se habría adentrado más en él, agravándose el problema y alejándose más, de la deseada reactivación y recuperación económica.

Así, si en un principio se pretendía que la prima de riesgo se relajara, gracias a las severas políticas antidéficit, se habría conseguido el efecto contrario, pues ante un agravamiento de la situación económica de un país, su prima de riesgo puede fácilmente dispararse.

Cafetería-Cervecería-Vinoteca

La Casa de El Bierzo

 **1.821**

C/ Ave María Nº 5 bajo.
Ponferrada (El Bierzo) 

MASTER
CADENA

SUCESORES DE EIBARRESA, S.L.

Avda. de Portugal, 283
Tel./fax: 987 411 809
24400 PONFERRADA (León)

Jesús Merino

transporte urgente . local y nacional

722 733 650

BIERMATIC VENDING

MAQUINAS
CAFE
BEBIDAS
SNACKS
FUENTES
DE AGUA

biermaticvending@hotmail.com
607 18 13 23

tu sonrisa en las mejores y más profesionales manos



DENTOMEDIC
líder en clínicas dentales

Implantes
La última tecnología a tu alcance **585 €**

y además...

CLÍNICA DEL PIE

» Quiropodología
» Análisis biomecánico
• Estudio de la marcha
» Podología
• Deportiva
• Geriátrica
• Pediátrica
» Pie diabético



 **Centro de Podología**

PONFERRADA // PLAZA FERNANDO MIRANDA, 12 / T. 987 40 98 90



FRANCISCO M. BALADO INSUNZA
ASESOR ARTEBIER

Con independencia de que será preciso realizar un análisis exhaustivo de la esperada "Reforma Laboral" que acaba de aprobar el Gobierno, sirva este espacio para concretar una primera valoración, casi de urgencia, sobre su contenido y posible alcance.

Es claro, en primer lugar, que nos encontramos ante una verdadera reforma del mercado de trabajo en España. Eso significa que modifica o pretende modificar los, hasta ahora, inquebrantables principios en los que aquel se apoyaba; dualidad en la contratación (indefinida-



temporal), primacía de la negociación colectiva sectorial o territorial por parte de organizaciones empresariales y sindicales como referencia, fuerte indemnización en caso de extinción de la relación laboral por decisión empresarial, ya fuese procedente o improcedente, gran importancia de los procedimientos y de la intervención de los poderes públicos y en fin, una gran dosis de rigidez en un sistema que ha contribuido, debido en gran parte a esa rigidez, a que, en este

momento de profunda crisis económica, España tenga la tasa de paro más alta de Europa, por encima, incluso, de Grecia.

Decir que esta reforma va a solucionar el problema del paro es, cuanto menos, una ilusión, y en todo caso, una falacia. Sin embargo, en una situación de crisis como la que padecemos, incorpora instrumentos que, bien utilizados, pueden ayudar a que las empresas no se vean obligadas a utilizar exclusivamente la vía del despido para solucionar el exceso de costes ante la bajada de ingresos sino que solucionen parte de los problemas estructurales con métodos que aportan "flexibilidad" en la relación empresa-trabajador.

Esta, la flexibilidad, es el objetivo. La palabra tiene connotaciones negativas pero debe verse, sin duda, como un instrumento para la viabilidad de empresas y para el mantenimiento de los actuales puestos de trabajo con tendencia natural a la creación de otros nuevos.

En próximos números profundizaremos en el significado concreto de la flexibilidad que incorpora la reforma, así como en otros aspectos nucleares de la misma. Ahora sólo nos queda por observar, en estas próximas semanas y meses, el modo en que los verdaderos protagonistas de las relaciones laborales: los trabajadores, las empresas y los representantes legítimos de ambos colectivos gestionan con responsabilidad, inteligencia, gran dosis de prudencia y altura de miras el reto que el Gobierno ha puesto en marcha: adaptar el mercado de trabajo español a las condiciones de competencia en las que la economía española lleva años incorporada. Faltaba este gran detalle por hacerlo.

 **Siber**
ASEO MOVILIDAD GRÚAS DESCANSO XXL NIÑOS VIDA DIARIA
Servicios Sociosanitarios

- Higiene, Movilidad y Acompañamientos
- Cuidado de personas dependientes
- Limpieza doméstica
- 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



Senén García Bardón

-¡Ufff... menudo frío que hace hoy Senén, tenemos seis bajo cero, no hay quien pare en la calle!
- ¿Frío? Vosotros no sabéis lo que es el frío. Frío el que hacía en mi pueblo hace ochenta años...

Nació en Villar de Santiago, una pequeña pedanía de Villablino el 8 de noviembre de 1925. Recuerda nevadas de más de un metro de espesor y muchos grados negativos, además la ropa y los zapatos de antes no abrigan como los de ahora, pasaban seis meses de invierno e iba a la escuela cuando no tenían que ir con las vacas, y para colmo sus hermanos pequeños le absorbían el tiempo de juego. Hijo de mineros y familia muy humilde Senén tuvo seis hermanos de los que solo viven cuatro. Su infancia transcurrió en plena guerra civil y como muchos otros no tenían dinero ni sitios donde comprar nada. Vivió en una casa de alquiler hasta el año cuarenta y cinco, año en que sus padres compraron una casona de labranza. Sus hermanos salieron del pueblo, pero Senén y Florentino se quedaron en él, trabajando duramente en la mina y en el campo. Hombre duro y trabajador donde los haya, nos cuenta que hizo dinero y capital motivo por el cual mucha gente le tenía envidia y le criticaba. Entró en la mina a la edad de 15 años ganando seis o siete pesetas diarias que era una miseria pero que en casa venían muy bien, por que su padre, enfermo de silicosis, falleció con cincuenta y dos años, haciéndose él cargo de la familia y asumiendo su función porque tenía tres hermanos menores que había que criar.

Nos cuenta que como era minero no hizo la mili, porque hacía más falta el carbón que los soldados y los mineros estaban exentos de servicio militar en una España desolada por la guerra y el hambre. A Senén no le iban mucho las fiestas, porque como dice él "estaba hinchado de trabajar y no quedaban ganas de fiesta", además tampoco podía permitirse gastar lo que ganaba como hacían otros.

Las mujeres le gustaban como al que más, pero no le quedo más remedio que rechazarlas por la responsabilidad que suponía hacerse cargo de sus hermanos.

Tuvo novias de más y encontró algunas muy fogosas pero uno tampoco se podía cansar mucho porque había que trabajar y el cuerpo no puede con todo...

Así y todo, cuando sus hermanos crecieron, se puso a restaurar la casa familiar con mucho esfuerzo. Dos de sus hermanas consiguieron estudiar gracias a un tío cura que las llevo con él, y otro de sus hermanos se metió guardia civil.





Nunca disfruto unas vacaciones, porque necesitaba el dinero y todo era trabajar y trabajar. Compró un tractor para que el trabajo fuera mas llevadero y poco después compró un lote de vacas suizas que pagaban de un modo peculiar: la mitad en metálico y el resto tenían que pagarlo con las terneras que sacaban. “Era buen sistema porque si no había terneras no las pagabas y mientras aprovechabas la leche”. Llegó a criar hasta cuarenta y pico cabezas.

A los cincuenta y ocho años se jubiló de la mina aunque dice que podía haberlo hecho antes, pero como se encontraba bien para qué iba a jubilarse (igualito que ahora). Siempre tuvo mucha energía y fortaleza así que cuando dejó la mina fue su perdición porque compró otro tractor con pala y se puso a ampliar la casa familiar y a seguir trabajando para comprar mas fincas y seguir trabajando más.

Con 83 años todavía estaba trabajando en la casa de sus padres, pero una caída en el corral y una fractura de cadera lo apartaron temporalmente de sus tareas. Cuando se recuperó fue a arar una huerta, pero por la noche tras sufrir un sofoco y por consejo de un amigo fue a consultarse a un médico privado que le dijo que tenía una válvula del corazón rota, y solo tenía dos opciones operarse o morir. Y claro la elección fue sencilla, ingresar de urgencia y operarse.

Hoy en día da gracias a Dios por vivir en la residencia “Centro Geriátrico Santa María” de Cabañas Raras, donde ha aprendido a descansar y a disfrutar de su nueva familia que ahora también son sus compañeros y cuidadores.



“Lo que con mucho trabajo se adquiere, más se ama”

Aristóteles (filósofo griego)

Ponferrada: la Semana Santa

Es una fiesta religiosa y popular que está declarada de Interés Turístico Regional.

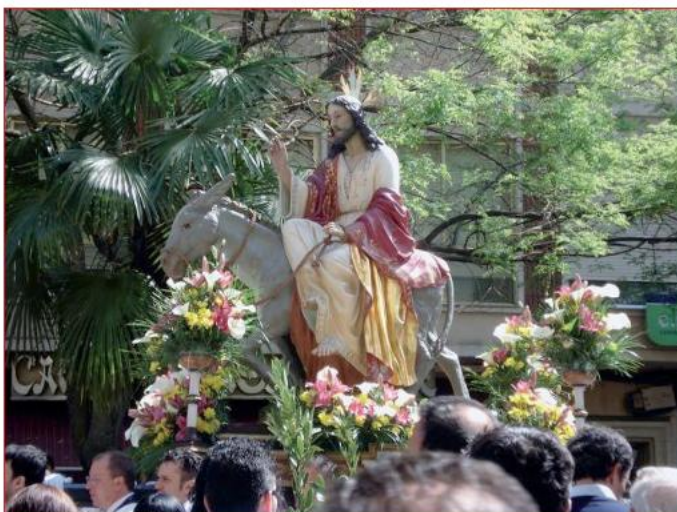
La Semana Santa ponferradina es una prueba evidente de tradición y fervor religioso.

Existe constancia de la creación, ya en 1400, de la cofradía de los Palmeros, hoy desaparecida, y de la de Vera Cruz que se unió con la Orden Tercera en la Ermita de San Antonio del Campo. Hacia 1650 nacería, en la Capilla del Carmen, la Hermandad de Jesús Nazareno. Más tarde, al amparo de la Parroquia de San Pedro, tendría lugar el nacimiento de la Cofradía de Jesús del Silencio (1944) ligada a una procesión multitudinaria y silenciosa que discurre el Miércoles Santo, y la Cofradía de Santiago (1990) de la parroquia de Flores del Sil.

A golpe de campanilla, el “Nazareno Lambrión Chupacandiles “ anuncia por las calles de la ciudad la proximidad de la Semana Santa cuyos actos se presentan oficialmente por un pregonero en el teatro Bergidum.

A lo largo de algo más de una semana se sale en procesión por las calles de la ciudad, siendo especialmente significativa y concurrida la procesión del Entierro, el Viernes Santo por la tarde que recorre las principales calles del centro histórico.

Dos son las procesiones que destacan por su fuerza emocional y recogimiento: la procesión del Encuentro, que se celebra el Viernes Santo por la mañana, culminada con el sermón de las siete palabras, y la procesión de la Soledad, el Sábado Santo por la Noche. El resto, la procesión del Viernes de Dolores, la del domingo de Ramos, la del Silencio La de la Última Cena... completan un recorrido que implica a toda la ciudad participando, no desde una convicción religiosa sino en una acontecimiento cultural con una proyección que rebasa las fronteras de El Bierzo. Brevemente, las relacionamos:





Viernes de Dolores: Procesión de la Virgen de los Dolores.

Domingo de Ramos: popular "Procesión de los Ramos" por la Puebla. Iglesia de San Pedro.

Lunes Santo: partiendo de la Basílica de la Encina y acompañando al Cristo de la Esperanza, Vía crucis por el medieval barrio de S. Andrés.

Martes Santo: Procesión de la Cofradía de Santiago. Flores del Sil.

Miércoles Santo: "Procesión del Silencio" en la Puebla.

Jueves Santo: visita a las iglesias. Procesión de la Santa Cena.

Viernes Santo: de madrugada "Procesión de El Encuentro" entre la Madre Dolorosa y el Nazareno. "Sanjuanín" corre entre las cabezas de la muchedumbre. Por la tarde "Procesión del Santo Entierro". Casco Antiguo.

Sábado Santo: "Procesión de la Virgen de la Soledad" y el canto de la Salve. Tiene lugar por la noche y en el casco antiguo, frente a la iglesia de San Andrés.

Domingo de Resurrección: Procesiones de El Santísimo Sacramento y La Patrona del Bierzo al son de las campanas de la Basílica de la Encina.



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

VÍCTOR JAVIER GARCÍA MOLINA.
ÓPTICO-OPTOMETRISTA COL. 18929.
TU VISIÓN EL ROSAL.

Una alimentación sana y equilibrada es el motor del cuerpo. La interacción entre dieta y enfermedades de la visión ha protagonizado en los últimos meses la aparición de estudios científicos y encuestas poblacionales que apoyan la necesidad de velar por la salud de los ojos desde el plato.

Se ha relacionado de forma consistente la obesidad y también dietas con algún tipo de carencia básica con al menos cuatro enfermedades oculares: degeneración macular, cataratas, glaucoma y retinopatía diabética.

Está totalmente demostrado que desde el punto de vista del sistema visual los trastornos dietéticos pueden influir tanto por exceso como

la deficiencia o carencia de la vitamina A o retinol y de la vitamina B2 o riboflavina y también por un déficit en el aporte de sustancias antioxidantes.

Los agentes antioxidantes son aquellos que previenen la oxidación, que es una reacción química que producen unas sustancias que dañan las células -los radicales libres- que provocan en gran medida el envejecimiento de los tejidos. Es decir, los antioxidantes son unos productos naturales que también ingerimos en la dieta que previenen o retrasan el envejecimiento. Esto tiene una incidencia directa en los procesos visuales: miodesopsias del vítreo (las famosas "moscas volantes") procesos de involución senil palpebral y conjuntival, cataratas seniles... serían los principales ejemplos.

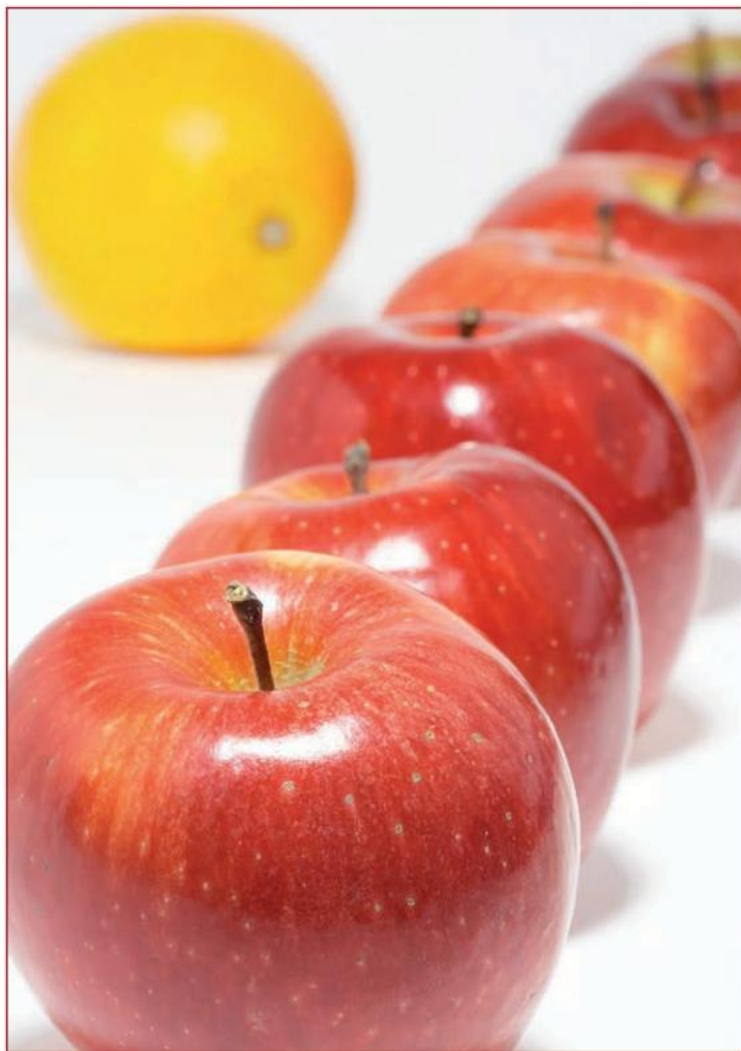
Las vitaminas por su parte, son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos; no aportan ningún tipo de energía, es decir no son nutrientes, pero sin ellas no somos capaces de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por los alimentos. Así pues estamos hablando de elementos esenciales para el desarrollo y la salud. Aparte de que son básicas para cualquier función orgánica, las vitaminas tienen alguna tarea visual específica, a saber:

Vitamina A, fortalecedora de la visión. Es básica para la formación de los pigmentos visuales y para evitar la ceguera nocturna. También es imprescindible para que haya una buena calidad del menisco lacrimal y evitar el ojo seco. El grupo de la vitamina B (B1, B2, B12).

Son imprescindibles para que los tejidos oculares estén sanos y para la regeneración de los mismos.

La vitamina C, al igual que la E, mejoran la circulación y el riego. Uno de los ejemplos más típicos de enfermedad visual causada por avitaminosis (déficit de algún tipo de vitamina) es la ceguera nocturna, que se produce por la falta de retinol, es decir de la vitamina A;

las personas con esta carencia no se adaptan a los cambios de luminosidad o directamente no pueden realizar actividades nocturnas debido a que se quedan virtualmente ciegos.



por defecto. Entre las enfermedades originadas por aporte insuficiente de determinados nutrientes destacan aquellas relacionadas con anomalías de la disponibilidad de vitaminas, principalmente por



Hay casos concretos de ojo seco que están provocados por avitaminosis, -xeroftalmia- Pero más que la falta o carencia de alguna vitamina son las dietas no equilibradas las que provocan un mayor riesgo de determinadas complicaciones o enfermedades oculares.

La obesidad, por ejemplo, está relacionada con la Degeneración Macular Asociada a Edad -DMAE- y también está relacionada con un mayor riesgo de desarrollar glaucoma. Con respecto a la catarata no se han llegado a establecer relaciones directas o causales pero determinadas tipos específicos de éstas son retardadas en su avance cuando la dieta es rica y equilibrada. Por no hablar del mayor riesgo de formación de cataratas en los diabéticos no controlados.

Pero hay mucho más... se relaciona las dietas con una ingesta excesiva de carnes rojas con la DMAE; las dietas de alta montaña basadas básicamente en el cerdo o en las carnes también se relación con degeneraciones corneales - queratocono-. Hay una mayor propensión a la miopización en aquellos casos de ingesta excesiva de dulces... Y así podríamos seguir

mucho tiempo, por que la lista es muy amplia.

Qué le metemos entonces a la cesta de la compra. Para adecuar la cesta de la compra a la salud -y no solo ocular-, los nutricionistas aconsejan priorizar, pues, la vertiente vitamínica y mineralizante, sacando el máximo partido a los alimentos naturales y crudos. Las frutas frescas del tipo de cítricos, manzanas, uvas, melocotones, peras son una interesante elección a tener en cuenta; al igual que lechugas, escarolas, espinacas, coles o berros.

Asimismo, los tubérculos del tipo del nabo, la patata, la cebolla, la remolacha y, por supuesto, la zanahoria, culminan el arsenal dietético para una buena salud del globo ocular, para la que no deben faltar tampoco cantidades discretas de lácteos y frutos secos. Y aceite de oliva, ya que muchas vitaminas (la A por ejemplo) se absorben mejor combinadas con el aceite de oliva. Incidiendo un poco en casos concretos, una ingesta elevada de ácidos grasos omega 3, habituales en el pescado azul y los frutos secos, se relaciona con un efecto protector para los ojos; en cambio, una mayor proporción de omega 6, presente en aceites de aliño o salsas, puede aumentar el riesgo del "síndrome del ojo seco".

La discriminación de ácidos omega 3 frente a omega 6 en la dieta permite reducir el riesgo de sequedad ocular en casi un 70% Por contra, cantidades excesivas de carnes, bollerías industriales, exceso de azúcares, cafés o alcoholes comprometen la salud oftálmica.

En definitiva, tener una dieta equilibrada es imprescindible para poder gozar no solo de una salud visual adecuada sino también de una buena salud en general.





camelia



DISTRIBUCIONES PARA HOSTELERÍA HIGIENE INDUSTRIAL

987 088 290
600 593 858

Batalla de Roncesvalles, 6 Ponferrada
cameliabierzo@gmail.com



Disponemos de
HORNO CREMATORIO

PONFERRADA
Tfno. 24 horas:
987 42 42 30

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

www.tanatoriolaencina.es



Eupreven Formación

Empresa dedicada a la formación ofertando cursos tanto a nivel presencial, semipresencial y a distancia del área que le sa demandada.



- Cursos sanitarios
 - *Primeros auxilios
 - *Soporte vital básico + DESA
 - *Soporte vital avanzado
 - *Movilización e inmovilización de pacientes
 - *Cursos de gerontología
 - *Etc.
- Cursos de prevención de riesgos laborales
- Y cualquier tipo de cursos y talleres que se demanden.



Eupreven S.L., C/General vives 24, 4C (Ponferrada). Tlf: 987 412 284



Cacabelos

El municipio de Cacabelos se encuentra en la Comarca del Bierzo, provincia de León. En su término municipal se encuentran los yacimientos romanos de Los Cuscos, La Edrada, Los Cameros y Tierra de Ouro. En su Museo Arqueológico Municipal se pueden ver los objetos encontrados en estas excavaciones.

La actividad económica se centra en la agricultura y la ganadería. Se obtienen unos productos naturales (productos hortofrutícolas, vino, cerezas, etc.) de gran calidad. Esto es posible gracias al terreno, el buen clima y a la abundancia de agua, procedente del río Cúa que cruza el municipio.



Dentro del término municipal encontramos dos poblaciones importantes: Pieros y Quilós. En el primero destaca la Iglesia Parroquial de San Martín (s. XI). Muy cerca del pueblo se halla el yacimiento romano de Castro Ventosa, asociado a la ciudad romana Bergidum Flavium, donde se sitúa la cuna del Bierzo. Quilós se asienta en una fértil llanura regada por el río Cúa. La Iglesia de Santa Colomba y la Ermita de San Antonio son los dos monumentos religiosos.



El Ayuntamiento de Cacabelos tiene 5.000 habitantes. Esta población está situada en el centro del llamado Bierzo Bajo. Sus orígenes se remontan a la época romana, la Vía Nova de Braga a Astorga pasaba por aquí. El paso del Camino de Santiago por la localidad tiene mucho que ver con su crecimiento.

Un lugar muy agradable para pasear o sentarse es la Plaza porticada del Ayuntamiento. Los Monumentos de la localidad son: La Capilla de San Roque (s. XV) que acoge en su interior tablas traídas del cercano Monasterio de Carracedo y la Iglesia Parroquial de Ntra. Sra. de la Plaza, mezcla de diferentes estilos que van desde el románico (ábside), del siglo XI a la torre de principios del siglo XX.

Pero el monumento más importante de Cacabelos se encuentra al otro lado del río Cúa. Cruzando el puente (s.XVIII) se llega al Santuario de la Quinta Angustia (s. XVIII), con su retablo mayor barroco-rococó, y la imagen de la Virgen de la Quinta Angustia. También podemos admirar el órgano (s. XIX), varios retablos y cuadros barrocos en la sacristía.



El municipio de Cacabelos, además de la localidad cabecera está formado por:



CACABELOS



ARBORBUENA



QUILOS



SAN CLEMENTE



PIEROS



VILLABUENA

Cacabelos cuenta con una amplia variedad de ofertas culturales, turísticas y gastronómicas, destacando sus "fiestas patronales" (La Pascua) y las ferias de mayo. Además, cuenta con el MARCA (Museo Arqueológico de Cacabelos), www.cacabelos.org/marca.



Cada Domingo de Resurrección comienzan las Fiestas de Cacabelos, sus Fiestas Patronales, conocidas como La Pascua. A finales de abril o primeros de mayo tiene lugar la Feria del Vino de Cacabelos. Antes de comenzar la vendimia, a finales de agosto, se celebra la Fiesta de la Vendimia (la localidad tiene un monumento al "Vendimiador"). Otra festividad importante son Las Candelas. Los vecinos acuden al Santuario de las Angustias con los panecillos, los cuales son bendecidos por el párroco. Es una tradición que se repite cada 2 de febrero.

Del 7 al 10 de agosto la población de Quilós celebra sus Fiestas en honor de San Lorenzo. Y el 11 de noviembre, en Pieros, tienen lugar sus fiestas patronales en honor de San Martín.



La localidad es famosa por la gastronomía de sus restaurantes y mesones. Destacamos los pimientos asados, las diferentes ensaladas, los embutidos procedentes del cerdo, el cordero, el cabrito, las empanadas, la sopa de trucha, el caldo berciano y sobre todo destacamos el rey de los platos bercianos: el botillo. Para los postre los almendrados, rosas, rosquillas, roscones, las guindas y cerezas en aguardiente, las castañas asadas y en almíbar, los diferentes aguardientes de frutas, tan buenas y abundantes... Sin olvidarnos del vino.

Cacabelos, como el pueblo de El Espino, al lado de Vega de Espinareda, es famoso por sus Ferias. Uno tiene que acercarse a ellas por el placer de comerse un plato de pulpo. Se prepara en plena calle, en enormes calderas de cobre. Comerse un plato de pulpo a la berciana, con pan de hogaza y vino del Bierzo, es un placer difícil de olvidar. Una de las Ferias más famosas tiene lugar el día 1 de mayo y es conocida como la Cruz de Mayo. El pueblo se llena de puestos de feriantes que ofrecen a los visitantes todo tipo de productos. En la explanada de la Cooperativa Vinos del Bierzo se celebra una feria de maquinaria agrícola. El municipio de Cacabelos forma parte de la zona de producción de seis productos que sobresalen por su calidad: el vino, la manzana reineta, el pimiento, el botillo, la cecina y la pera, que cuenta ya con 48 bodegas adscritas.



EL CAMINO DE SANTIAGO.

El Camino de Santiago presenta un recorrido por el municipio de unos cinco kilómetros, a lo largo de los cuales los viajeros, turistas y peregrinos pueden disfrutar de uno de los parajes más amenos y encantadores de todo su trayecto. En torno al Camino fueron surgiendo albergues, hospitales, ermitas e iglesias que marcaban su discurrir por las dos villas que atraviesa: Cacabelos y Pieros.



La existencia de numerosos centros asistenciales desde los siglos Bajo Medievales, el ser parada de postas en la Edad Moderna, el contar con un paso fácil sobre el Cúa a través de su Puente Mayor, la hospitalidad de sus gentes y los buenos servicios ofrecidos por la villa, convirtieron a Cacabelos en un punto de referencia fundamental en el Camino Francés, de ahí que todos los itinerarios de peregrinación importantes lo citen como final y principio de etapa.

Históricamente, el Camino, en su serpentear por la villa y el municipio, estuvo jalonado de edificios destinados a la atención material, física y espiritual del peregrino y aunque muchos han desaparecido, otros aún mantienen en pie los muros centenarios de sus fábricas. Así, entre los primeros hay que señalar la ermita de San Bartolomé, el hospital y la ermita de San Lázaro, la capilla de la Vera Cruz (reconvertida en la actual de S. Roque desde el XVI), los hospitales de Santiago, Inés Domínguez, Alfonso Cabrito, Santa Catalina y el de San Lázaro en Pieros. Mientras que entre los que se conservan en la actualidad se encuentran: la fuente de la Salud, la plaza de San Lázaro, la capilla de San Roque, la iglesia de Santa María, el Puente Mayor, el santuario y el albergue de las Angustias y la iglesia de San Martín de Pieros.

LA RUTA DEL VINO EN CACABELOS.

El sector vitivinícola en Cacabelos y el Bierzo es muy importante. Ya hace unos 2000 años, las citas de Plinio el Viejo y Estrabón se refieren a la existencia de viñedos en la actual comarca del Bierzo, que originariamente es el derivado de la ciudad prerromana Bergidum (situada en Cacabelos). Además conocemos que los romanos impulsaron extraordinariamente la agricultura introduciendo nuevos cultivos como la vid. No obstante, la mayor expansión del viñedo, estuvo vinculada al desarrollo de los monasterios medievales, sobre todo los cistercienses, por ser el vino, elemento esencial para el culto y la alimentación. Por lo tanto, el vino ocupa desde hace diez siglos un papel muy destacado en la vida económica y cultural del municipio y la comarca, adquiriendo en estos últimos años una nueva expansión con la creación en 1989 del Consejo Regulador Denominación de Origen Bierzo con sede en Cacabelos que cuenta ya con 48 bodegas adscritas.



El lagar

La elaboración de vinos protegidos se realizará exclusivamente con variedades autorizadas. Destacan como principales, entre las tintas la MENCÍA y entre las blancas, DOÑA BLANCA Y GODELLO.

Desde 1995 se celebra la FERIA DEL VINO durante tres días coincidiendo con la Feria de la Cruz de Mayo (que es el 1 de Mayo), recibiendo miles de visitantes.

Cultura del vino



Sociedad Cooperativa Vinos del Bierzo de Cacabelos

Un antiguo refrán anterior al siglo XVI -"o viño de Cacabelos que hace bailar a os vellos"- recuerda la tradición secular de los afamados caldos de la villa, elaborados con mencía y garnacha -los tintos- y doña blanca, godello y malvasía -los blancos.

En Cacabelos nacieron las más renombradas bodegas bercianas de este siglo y las marcas más prestigiosas; aquí se construyó la primera y más grande de las cooperativas vinícolas de la comarca; en esta villa nació y tiene su sede el C. Regulador de la D. de Origen Bierzo .

El vino forma parte de nuestra cultura. Está presente en el trabajo primoroso de las viñas; lo sentimos en el aroma de unos caldos que saboreamos en las tradicionales bodegas, en las que se vende el vino abanderado; alegra nuestras Fiestas de la Vendimia y la Feria del Vino, a las que acuden miles de visitantes.

LUIS DÍAZ RODRÍGUEZ

Llegada la primavera, creo de utilidad hablaros un poco sobre la balneoterapia y sus propiedades, dejando un poco de lado en este número las plantas medicinales y dando cabida también a otras terapias alternativas.

En los últimos tiempos se ha producido un resurgimiento del turismo de salud, gracias a la accesibilidad tanto económica como de oferta de establecimientos que prestan estos servicios, no solo los tradicionales balnearios sino también los diferentes espacios urbanos que nos ayudan en muchas ocasiones a desconectar de la rutina diaria.

Es de sobra conocida la acción terapéutica de las aguas, que dependiendo de su composición se utilizan para tratar distintas dolencias:

- Sódicas. Acción estimulante.
- Sulfuradas: acción beneficiosa sobre la piel, aparato respiratorio y locomotor.
- Ferruginosas: favorecen la regeneración de la sangre, indicada en anemias, y actúan sobre las enfermedades de la piel.
- Radioactivas: efectos sedantes y analgésicos.
- Carbónicas: estimulan el apetito y favorecen el funcionamiento del aparato circulatorio.

Están tan reconocidas las bonanzas de los tratamientos termales que en 1989 el Imsero (Instituto de Mayores y Servicios Sociales) inició un programa de termalismo social para pensionistas a precios reducidos y que desde 1991 en Castilla y León gestiona la Junta a través del Club de los 60 en balnearios de toda la comunidad.



Otra forma de viajar, de conocer lugares muy interesantes, gente nueva y en definitiva, aprovechar nuestro tiempo de ocio de una manera saludable sin renunciar a nada, porque estos establecimientos son verdaderos hoteles de lujo en los que podremos disfrutar al máximo de nuestras vacaciones. No debemos olvidar que existen también centros de talasoterapia para los que les guste más el mar y que tienen otras propiedades de las que hablaremos en próximos números.



IMPRENTA
Roan
Diseño gráfico, web e imprenta

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

Avenida Valdés 30-32, Ponferrada
tlf y fax | **987 426 612**
www.imprentaroan.com

"La Casa
de la Peluquería"

CEYKA
IMAGEN PERSONAL

PELUQUERIA • ESTETICA • MOBILIARIO • COMPLEMENTOS

C/ Camino de Santiago - Esquina Mateo Garza
PONFERRADA

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



TU VISIÓN

— óptica —

Huertas del Sacramento,4 / Av de La constitución,3
987428381 PONFERRADA 987409069