

# ARTE BIER

ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

otoño 2011 - nº 4



*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



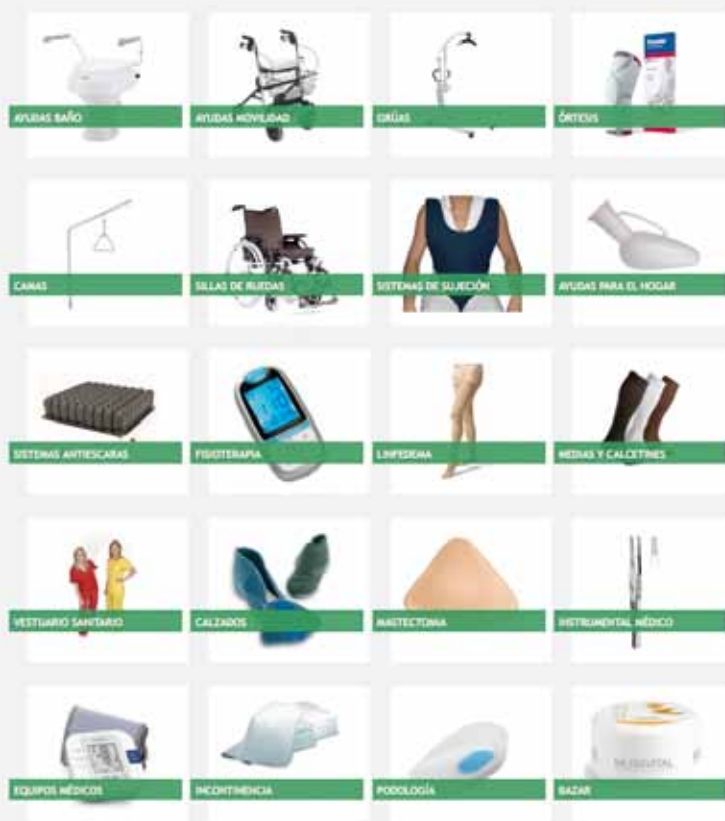
**La Fuente 10 . La Bañeza**  
Tf. 987 65 60 47



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



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



# sumario

## Consejo Editorial

*ARTEBIE*

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

R. Ugarte

## 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       |
| Prurito en el anciano                             | 6       |
| Hábito saludable, como cuidar la presión arterial | 7       |
| Ponferrada, el castillo                           | 8 - 9   |
| La necesidad de la reforma de las pensiones       | 10      |
| El otoño, la caída de la hoja                     | 11      |
| El rincón de nuestros mayores                     | 12 - 13 |
| ¿También tu te sientes como una burbuja ?         | 15      |
| En busca de claves tradicionales                  | 16 - 17 |
| La legionelosis y las buenas prácticas higiénicas | 18 - 19 |
| El seguro de decesos: una necesidad de futuro     | 20 - 21 |
| Agenda cultural                                   | 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**

15 años de dedicación a nuestros mayores

# **CENTRO GERIÁTRICO SANTA MARÍA**

**RESIDENCIA DE ANCIANOS**

**AYUDA A DOMICILIO**

**GESTIÓN DE RECURSOS SOCIO-SANITARIOS**



Visitenos en:

Carretera de Fabero, s/n  
24412 Cabañas Raras

Tfno.: 987 45 33 64  
670 51 11 53

Centro Asociado

***ARTEBIER***

## **Nuestros Servicios incluyen**

atención personalizada a cada residente  
médico  
ats/due  
fisioterapia  
terapia ocupacional  
podología  
peluquería...

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



Con el número que tiene entre sus manos, la revista ARTEBIER cumple un ciclo de cuatro que, al iniciar este proyecto divulgativo, considerábamos el mínimo para poder plantearnos la continuidad del mismo.

Conscientes de la oportunidad y de la viabilidad que ARTEBIER tiene como elemento que contribuye a poner en relación a todos los sujetos y organismos que se entrelazan en el mundo de la dependencia hemos decidido plantear, a futuro, una inflexión de la revista en la que pretendemos involucrar a todas las personas que quieran participar en hacer de este medio de comunicación un producto que sea útil para las personas dependientes.

Con este objetivo, estamos realizando una encuesta de satisfacción cuyos resultados nos servirán para aplicar en el futuro nuevos contenidos y argumentos a ARTEBIER.

Seguimos abiertos a la colaboración de todas aquellas personas que tengan algo que aportar para que la revista tenga una mayor y mejor difusión. Con este propósito, ponemos a disposición de todos nuestros lectores la dirección de correo electrónico [buzonartebier@gmail.com](mailto:buzonartebier@gmail.com)

Todo ello manteniendo el compromiso de atención, calidad y seriedad que hemos pretendido dar a nuestro formato editorial, muy alejado de propuestas más comerciales. En este proyecto, hemos involucrado ya a más de cincuenta empresas y profesionales y es nuestro objetivo que se sumen muchas más. Estamos en el camino.

El Consejo Editorial



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

El picor o prurito es una sensación desagradable que produce el deseo de rascarse. Es un síntoma preocupante que además de causar molestias, en ocasiones muy intensas, pone en peligro la eficacia de la piel como barrera de protección. El prurito puede ser considerado como una forma leve de dolor. La piel, que constituye el 15% del peso total del cuerpo. Tiene funciones psicosociales y físicas significativas. La función más importante de la piel es servir de mecanismo protector, constituye una barrera frente a las agresiones del medio ambiente. Pero la piel es también esencial para la imagen propia y la capacidad de la persona para tocar y ser tocada, proporcionando de ese modo un componente importante de la comunicación.

Los síntomas de un picor generalizado con o sin lesiones cutáneas pueden estar relacionados con un gran número de patologías, desde una sequedad de la piel hasta un carcinoma, por lo que su etiología debe ser explorada por el médico. Debemos de tener en cuenta que el picor senil es uno de los más generalizados y rebeldes, pudiendo constituir un serio problema.

En los ancianos, el prurito es una de las molestias más frecuentemente observadas, estimándose una incidencia del 10 al 50% debido, por regla general, a sequedad de piel. Esta distinta incidencia está influenciada porque muchas veces los ancianos consideran como normal en el envejecimiento la aparición de lesiones cutáneas y no las consultan y debemos de decir que las lesiones cutáneas del anciano no deben ser catalogadas como banales por el solo hecho de su lenta evolución y / o aspecto benigno. En caso de duda su médico le remitirá al dermatólogo,

quién considerará la conveniencia de realizar otras pruebas como es la biopsia cutánea, cuando no sea posible establecer un diagnóstico preciso, no respondan las lesiones al tratamiento pautado por ser persistentes o resistentes, o bien, cuando se sospecha malignidad de las lesiones cutáneas.

El tratamiento del prurito en el anciano tiene varios enfoques, teniendo un tratamiento farmacológico cuyo manejo está reservado para su médico, pudiendo realizar una serie de intervenciones entre las que destacamos:

- Los baños deben ser cortos y no muy frecuentes (diario o cada dos días), con agua tibia y jabón neutro solo en sitios necesarios. Los baños con jabonado vigoroso y posterior fricción con colonia

deben evitarse, ya que acentúan la xerosis (piel seca) ya presente en la mayoría de estos pacientes. Secado correcto de la piel, sobre todo a nivel de los pliegues cutáneos, para evitar las maceraciones y aparición de infecciones como la candidiasis.

- Evitar ropas de lana o de poliéster que puedan

ser irritantes así como la ropa ajustada, utilizando ropa suelta y cómoda, de algodón o de otras telas suaves.

- Mantener un ambiente húmedo.
- Si el prurito está principalmente relacionado con la sequedad de la piel, hay que mejorar la hidratación de la piel, usando sustancias emolientes. Los emolientes reducen la evaporación mediante la formación de películas oclusivas y semiocclusivas sobre la superficie de la piel, incentivando la producción de humedad en la capa de la epidermis bajo la película (de allí, el término humectante). Las cremas emolientes recomendadas incluyen Eucerin o Nivea, o lociones como Lubriderm, Alpha Keri o Nivea. Gelatinas con anestesia local (0.5%-2% lidocaína) pueden ser usadas en algunas áreas, tan frecuentemente como cada 2 horas si es necesario.

- Alternativas al rascado para el alivio del prurito son la aplicación de una toalla fresca o frío sobre el sitio, la presión firme, el frote y vibración pueden emplearse para aliviar el picor.



# hábito saludable, como cuidar la PRESIÓN ARTERIAL



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

La hipertensión arterial es una de las enfermedades con mayor presencia en el mundo occidental. Se calcula que afecta casi al 20% de los adultos con edades entre 40 y 65 años y en torno al 50% de las personas mayores de 65 años. Se considera que existe hipertensión arterial cuando las cifras en adultos son superiores a 140/90 mmHg en personas sin otros riesgos cardiovasculares añadidos, mientras que en personas con otros problemas de salud, se considera que no debe sobrepasar la medición de 130/80 mmHg.

El origen de la hipertensión arterial es multifactorial, influyen tanto factores personales y ambientales (edad, estilo de vida o hábitos alimenticios) como genéticos. Hay que tener presente que la tensión arterial tiende a elevarse con la edad y es más frecuente en personas con sobrepeso, en las que ingieren una dieta con mucha sal, en las que consumen poco potasio (presente en frutas, verduras y legumbres). También puede aparecer hipertensión en personas que ingieren cantidades elevadas de alcohol y en las que no realizan ejercicio y sufren estrés. Es una enfermedad silenciosa que puede no mostrar ningún tipo de sintomatología, de ahí la importancia de su prevención y buen control, ya que puede ser que el primer síntoma sea la lesión de algún órgano de importancia vital (cerebro, corazón o riñón).

De modo que todo adulto mayor de 40 años debe vigilar su tensión arterial, más aún si tiene antecedentes de familiares hipertensos u otros factores de riesgo que ya hemos numerado.

Se debe evitar el exceso de sal en las comidas, la vida sedentaria y la obesidad. Así

mismo conviene evitar el consumo en exceso de grasas de origen animal y aumentar la ingesta de legumbres, verdura y fibra en abundancia. También es recomendable evitar el hábito de fumar y moderar el consumo de bebidas alcohólicas (no más de dos vasos de vino al día). Ahora bien, si la hipertensión arterial ha sido diagnosticada, además de estas recomendaciones generales hay que esforzarse por seguir fielmente el tratamiento prescrito por el médico y no interrumpirlo, evitar la ingesta de bebidas excitantes como el té y el café, reducir la ingesta de sal, practicar regularmente ejercicio y aumentar la ingesta de calcio (tomar 2-3 productos lácteos al día).

La cantidad de sal que requiere nuestro organismo en condiciones normales es de 1 o 2 gramos al día, trucos como retirar el salero de la mesa ayudará a consumir menos cantidad de

sal, además de no consumir alimentos que contengan una gran cantidad de sal como embutidos, quesos o platos precocinados. Si se toma agua mineral se debe elegir una que contenga menos de 150 mg de sodio por litro, y en todo caso si no podemos pasar sin la sal, se puede utilizar la sal dietética (cloruro potásico). Para que la comida esté igualmente sabrosa,

se pueden emplear una serie de condimentos como sustitutos a la sal; vinagre o zumo de limón, ajo, cebolla, puerro, albahaca, hinojo, comino, orégano, perejil, pimienta, azafrán, pimentón.

Por último es importante saber que no se debe olvidar la toma del tratamiento farmacológico. A pesar de que no exista sintomatología todos los días se debe tomar la pastilla que el médico ha prescrito para esa persona. Se debe evitar la automedicación ya que puede interferir con el tratamiento prescrito. Conviene consultar al médico o al farmacéutico.



# PONFERRADA, el castillo

*Hoy nuestro caminar por la ciudad nos lleva al monumento por excelencia que da origen y forma a esta ciudad, El Castillo del Temple.....*

Desde la Plaza de la Encina, por la calle de Gil y Carrasco, se avista el castillo, pero antes de acceder a él, se puede ver el edificio de "Las Cuadras" de 1848, donde después de la última restauración del castillo se ubicará la tienda, y enfrente la "Casa de los Escudos", caserón barroco construido por Manuel Francisco García de las Llanas, hacia 1776, con numerosos balcones en el muro delantero y postrero, entre los que destaca un balcón de cuerpo muy volado flanqueado por sendos escudos, de bellos lambrequines y celada, y en la actualidad reconvertido en Museo de la Radio.



A continuación hay una casa torreada, muy deteriorada de finales del XVI. Algo más alejada está la iglesia medieval de San Andrés, cuya fábrica actual corresponde a los siglos XVII en que Domingo del Campo hace la capilla mayor, y XVIII en el que, por diversos canteros, se levantan el crucero, portada y la torre-espadaña.

La torre actual la proyectó a mediados del siglo XIX el arquitecto Aquilino Rueda y la construyó el gallego Ignacio Couceiro. El edificio es de una sola nave, con crucero y bóveda semiesférica sobre pechinas. En su interior guarda un retablo barroco, con banco, dos cuerpos y ático y tres calles, obra de José Ovalle y Andrés de Benavente, realizado entre 1694 y 1698.

El castillo, símbolo de la ciudad, está rodeado de un halo de misterio, en gran parte debido a la obra de Gil y Carrasco "El señor de Bembibre", pues en él se desarrolla gran parte de la acción de esa novela romántica, enmarcada en el proceso de disolución de la orden del Temple. El edificio actual es heredero del anterior castillo templario, del que se conservan parte de la cerca primitiva y algunas fábricas del llamado "castillo viejo"; pero sufrió grandes cambios a partir de los siglos XIV y XV, primero con la familia de los Castro, cuyo emblema -la Thau- es visible en varios lugares, y luego por el conde de Lemos, Pedro Álvarez Osorio, al que se deben la mayor parte de las actuales estructuras: torres de



Moclín, Cabrera, Malvecín, Malpica y Cubo Nuevo, así como la barbacana, rondas y dependencias palaciegas.

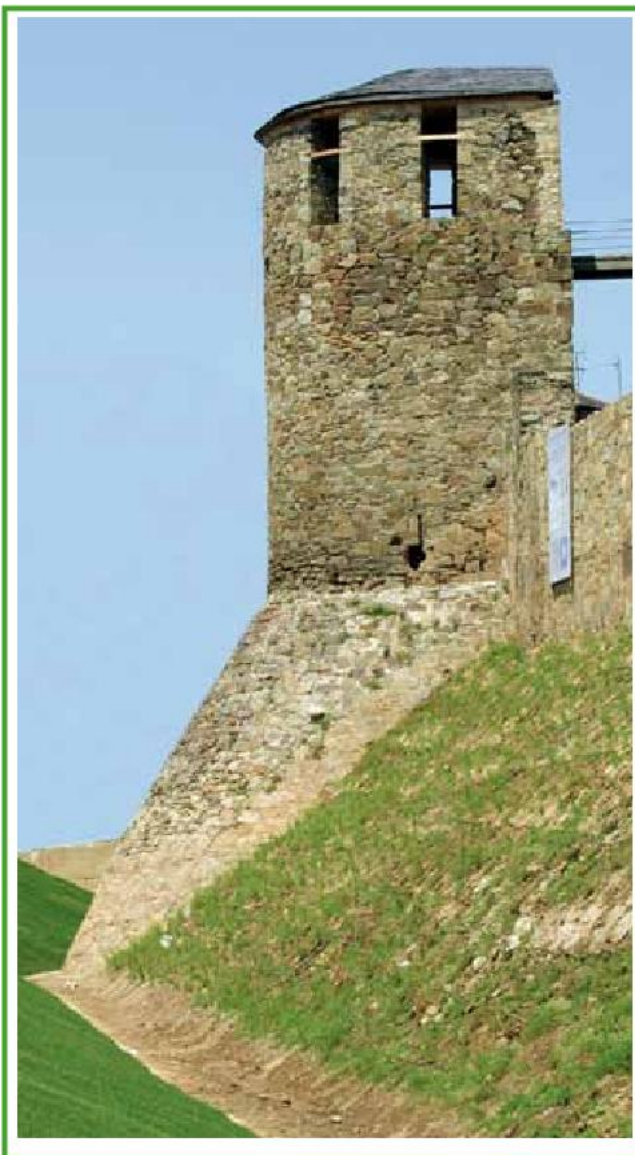
De éste, como ya dijimos, pasó a los Reyes Católicos, cuyo alcaide, Juan de Torres, construyó la Torre llamada de los Reyes Católicos por sus emblemas heráldicos. Desde 1558 fueron sus alcaides los marqueses de Villafranca hasta el siglo XIX, en que se inició un proceso de destrucción, sólo detenido por la declaración de Monumento Nacional en 1924.



Desde 1996 en que se redactó el Plan Director, por Fernando Cobos, se llevaron a cabo importantes obras de recuperación que finalizaron en el año 2007 con la puesta en valor de las antiguas dependencias palaciegas de la fortaleza construida por el primer conde de Lemos Don Pedro Álvarez Osorio.

El acceso a la fortaleza, con 8.000 m<sup>2</sup> de superficie, se hace por el sureste, por una rampa que cruza el foso recientemente recreado en el naciente y mediodía, por medio de un puente levadizo cuyo mecanismo fue descubierto en las excavaciones de estos últimos años. La portada principal está flanqueada por dos torreones unidos por un arco doble de medio punto, sin clave pero con una Thau encima, cuyos extremos descansan en sendas ménsulas, todo coronado por matacanes con almenas de albardilla. A continuación hay un espacio irregular, que servía de primer recinto, defendido por muros almenados, en cuyo lado izquierdo se yergue la Torre de la Puerta o de los Caracoles, flanqueada por dos finas torrecillas cilíndricas, adosadas al muro y coronadas con matacanes. En su parte baja se abre otra gran portada de medio punto y sobre ella, en el paramento de la torre, restos de escudos heráldicos (Castros y Osorios), Tau y diversas leyendas.

Esta portada da acceso al interior de la torre; por ella descendía el gigantesco rastrillo entre dos arcos, y tras él grandes puertas de dos hojas, por las que se entraba al patio de armas. Antes de penetrar, a mano derecha, una puerta conduce al segundo recinto defensivo y a la torre de Cabrera, que consta de cuatro plantas, desde la que se puede pasar al primer recinto defensivo, que comunica con las torres del lado este y norte: torres de Malvecín (24,40 m. de altura), Malpica y la de los Reyes Católicos, y a la que sigue otra torre circular, el Cubo Nuevo, ya en el oeste, y un parapeto corrido, frente al río, que termina en la torre del "Moclín". Todos estos espacios han sido restaurados y recreados por el Plan Director; en ellos se ubicarán un museo, auditorio, biblioteca, cafetería y salas para otros usos. La Torre de los Reyes Católicos, la Torre del Homenaje Viejo, el Cubo Nuevo y el Cubo Viejo o del Duque enmarcan el conjunto de edificaciones del llamado "castillo viejo", de cronología discutida aunque probablemente anterior a 1345. Desde la plaza de armas, por una escalerilla, se sube a otra línea defensiva, con adarve almenado, que finaliza al norte en otra torre de planta cuadrada. Una pasarela comunicará esta zona del castillo con la Plaza de la Encina. En las rondas y el patio de armas se están haciendo excavaciones arqueológicas, cuyos materiales se expondrán en el Museo del Castillo, y entre cuyos hallazgos sobresalen los cimientos de un poblado prerromano.



*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 Balboa de Paz y Vicente Fernández Vázquez.*

# la necesidad de la REFORMA DE LAS PENSIONES

D. FRANCISCO BALADO INSUNZA  
GERENTE LYFER ASESORES  
ASESOR DE ARTEBIER

Los datos de evolución de la población europea en general, y de la española en particular, demuestran que se está produciendo un importante cambio hacia un aumento del envejecimiento que, con un mayor o menor desfase cronológico, terminaremos por compartir todos los países de la UE y que, sin duda, tiene repercusión en la estabilidad financiera de los sistemas públicos de pensiones que se basan, como el nuestro, en el reparto.

La preservación del modelo social europeo obliga a afrontar este desafío desde un compromiso reformista; es decir, un compromiso que obligue a los gobiernos no sólo a evaluar los costes de futuro de cualquier decisión política que afecte al sistema de protección social sino, también, a vigilar la tendencia estructural del gasto, a la vista de la realidad normativa vigente y de las perspectivas.

El análisis de la dimensión real del proceso de envejecimiento de la población española, de acuerdo con las proyecciones demográficas más solventes, y su repercusión sobre el gasto en pensiones deriva en diferentes respuestas sobre las líneas de reforma necesarias para consolidar el sistema en el presente y en el futuro. Estas respuestas para fortalecer la viabilidad financiera del sistema de pensiones han ido acotando el camino del sistema de pensiones a través de diferentes reformas que se han venido haciendo en España a lo largo de los últimos veinte años y han tenido en cuenta, además, las recomendaciones efectuadas por la Unión Europea y, muy señaladamente, las contenidas en el Pacto de Toledo y que se han concretado

en la reciente aprobación de la reforma del sistema de pensiones de la que se deriva consecuencias inmediatas para todos los trabajadores en activo cotizantes y futuros pensionistas.



Sin embargo, la debilidad que transmite el sistema financiero español implica que toda reforma deba ser puesta en cuarentena con la mira puesta en su posible modificación si las circunstancias coyunturales empeoran. En definitiva, debemos, en este momento, ser pesimistas sobre la solidez del sistema. Sólo la recuperación económica y la creación de empleo estable garantizará el sistema público de pensiones a futuro. El resto, aunque se publique en el BOE, puede convertirse, en breve, en papel mojado.

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



Grúas (venta y alquiler)



Silla de bañera giratoria



Colchón antiescaras+compresor



LUIS DÍAZ RODRÍGUEZ

¿Quién no ha oído alguna vez ese dicho popular de que con la caída de la hoja mueren más personas? Pues bien, a pesar de que solo es un dicho hay algo de verdad en él, pero tiene una explicación muy lógica. Sobre todo en zonas como la nuestra los días de transición suelen traer jornadas diurnas con temperaturas bastante elevadas que hacen que nos confiemos y pensemos que aún no se ha acabado el verano... pero ¿qué pasa con las noches? Pues que las noches son bastante más frías y en ocasiones la diferencia de temperatura es muy grande.

Estos cambios tan drásticos lo que provocan es un desajuste en el organismo que hacen que nos resfriemos con mucha facilidad, resfriados que en casos de personas con las defensas bajas o enfermedades pulmonares graves hacen que en ocasiones se transformen en neumonías que en muchos casos tienen un fatal desenlace.

*¿Qué debemos tener en cuenta para prevenir esto?*

Ante todo es importante evitar los cambios bruscos de temperatura, gestos tan simples como llevarnos una chaqueta, o un pañuelo en el cuello cuando salimos de casa, (a veces salimos con 25° C y cuando regresamos tenemos 8° C) nos van a ayudar mucho.

En números anteriores hemos hablado de la echinacea como la planta más aconsejada para este tipo de dolencias, aunque no se deben pasar por alto otras tan importantes como el eucalipto, u otros productos naturales como el propóleo o la jalea real

El eucalipto.

Probablemente podamos hallar su origen exótico en Australia donde crecen la mayoría de las 700 especies existentes, aunque hoy se encuentra extendido por todo el mundo.



Este árbol, puede llegar a medir hasta 60 metros de altura, y fue introducido en Galicia en el siglo XIX por Fray Domingo Salvado que envió las semillas desde las antípodas.

Se utilizan principalmente los aceites esenciales de sus hojas, que tienen un olor característico y un gran efecto balsámico, es un gran desinfectante natural, y sus propiedades descongestivas y expectorantes están sobradamente probadas. Su uso más conocido son las clásicas inhalaciones es decir hervir unas hojas en agua y hacer vahos cubriéndonos la cabeza con una toalla, aunque podemos encontrar en el mercado distintas presentaciones (jarabes, pastillas, aceites...)

Por supuesto no debemos olvidarnos de mantener en nuestra dieta el consumo de verduras y frutas, en especial aquellas con un alto contenido en vitamina C.

**DERMES**

. desinfección . desinsectación  
. desratización . tratamiento frente a legionella  
. tratamiento de chinches . tratamiento de madera

**Tfno.: 987 111 005**  
EMPRESA AUTORIZADA POR LA  
JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN Y XUNTA GALICIA

**MASTER**  
CADENA

**SUCESORES DE EIBARRESA, S.L.**

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



*Redosindo Aceba Gutiérrez*

Luis, su hermano menor, de tanto usar Sindo, casi no sabía el nombre de su hermano, Redosindo. Sindo, nacido en Villar de Acero hace casi setenta y cinco años (29/10/1936) es, por edad, el segundo de ocho hermanos, aunque llegaron a ser once. Pero de su vida en Villar solo tiene recuerdos, pues lleva en Toral de los Vados casi la toda la vida.

Cuando su padre se fue a la guerra Sindo se encontraba bien. Al volver encontró a un Sindo enfermo de meningitis que le afectó al cerebro, al oído y sobre todo a las piernas. La enfermedad no le afectó a la retención de imágenes y a la imaginación, pues tiene de sobra, ya que es capaz de pintar con perspectivas, con sombras y sin referencias visuales, sólo con su imaginación. Su hermano Luis cuenta que un día llegó a Villar de Acero un maderista con una carroceta con motor Barreiros (de las fabricadas en Sta. Marta de Ortigueira) para sacar la madera de los montes. Sindo, al verla por primera vez, quedó impresionado con ella. Con sólo otra mirada más, consiguió hacer una réplica. Utilizó madera para hacer el chasis, con chapa hizo las puertas, los laterales mezclando chapa y madera para que fueran abatibles, las llantas de carreconchas, las ruedas dobles con la suela de algún zapato (dibujo incluido). Incluso hasta el volante tenía el símbolo de Barreiros, un ocho dividido en vertical por una línea.

De sus años en Villar, otra curiosidad que queda grabada se produjo cuando pusieron en el río una turbina para generar corriente eléctrica. A Sindo se le vino la luz, con tantos portalámparas, bombillas, cables, *"estaba loco, loco por las bombillas"*, decía su hermano, llegando a esconderlas. Le encanta la música,

los instrumentos... Es fan de Molina, de Escobar y de una tal La Pastorina, llegando a tener cajas de cintas con estos y otros cantantes.



Según informaciones familiares, no le gustaba trabajar mucho, pero aun así ayudaba a su madre a limpiar, fregar, e incluso sabía hacer el caldo. Sindo es un personaje súper-conocido y no solo en Toral: *"cuando lo llevo por ahí lo saluda todo el mundo, y yo solo tengo que decir que soy hermano de Sindo y ya me conocen"*, nos comenta su hermano.

Nos dejó temporalmente para estar en el Centro Residencial y Asistencial San Nicolás de Bari (Asprona) de Quintana de Raneros (León) en compañía de Toño, su otro hermano, con parecidas discapacidades (en Toño más agudizadas). Ahora ya lo tenemos de vuelta, en nuestro Centro, la Residencia San Antonio Abad de Toral de los Vados, gracias a la ayuda económica que percibe y unos 300 euros que pagan sus hermanos.



Muchos son los comentarios que se escuchan al ver la obra de Sindo "el artista": ¡impresionante, acojonante, increíble, anonadado (aunque esto sea cursi)!, y mil adjetivos calificativos más para describir el arte de este discapacitado.

*¡¡¡¡ Joder con el discapacitado!!!.*

Los dibujos del artista, apilados en varias carpetas en una habitación contigua a la de Dirección del centro impresionan. Sorpresa tras sorpresa, desde "Boteros", "Sorollas", "Dalís", "Velázquez", "Tapies", etc, con temáticas propias marcadas por sus gustos, miedos, temores,



aficciones, etc. Llama la atención en sus obras, sobre todo, las mujeres con las "pielnas goldas", "güena, güena, teta golda, jejejejejeje", mujeres y más mujeres, curas -con obsesión especial por Paco, actual párroco de Toral-, imágenes de deidades, vírgenes, santos, demonios, para componer retablos, y escenas religiosas como las de San Isidro, S. Santa, belenes, entierros, etc. Los Guardia Civiles también son piezas básicas de sus personajes, los músicos, incluidos mi Luis y su hija, Tina, personajes más o menos reconocibles.

En el plano arquitectónico nos describe diferentes inmuebles del pueblo de Toral, como su casa, la iglesia y la capilla con diferentes puntos de vista, con sus campanarios, la casa de Paco Paciano con varios dibujos cronológicos de la misma, el cuartel, la plaza de la Estación, el Ayuntamiento, etc... También la Basílica de la Encina, El Pilar y, cómo no, casas y la Iglesia del pueblo que le vio nacer: Villar de Acero.

Nos colgamos en los tendidos eléctricos para describir esta afición a todo lo referente a "da torrente, tarayooo": torretas de la luz, postes, farolas, catenarias, bombillas, etc. Carrozetes, larrove, palas, máquina tren, máquinas de todo tipo desde la Dielma de Cosmos, pasando por la inglesa 7700, la Unidad, etc .

Podríamos seguir y seguir describiendo la obra de este artista, que no es otro que SINDO.

Algunos comentarios sobre SINDO:

*portutatis escribió:*

*Estoy de acuerdo con todos vosotros, increíble y lleno de ternura.*

*marile escribió:*

*Soy Juan Antonio de Buenos Aires Argentina. En el 93 tuve el honor de conocer a Sindo me pareció tan tierno, lleno de cariño que me impactó. Recuerdo una frase de él que me contaba mi madre... Merita si te vas lleva o Nino (por que él era el encargado de cuidar a un de los hermanos por eso digo como dijo Jesus-Cristo que de personas como el "¡es el Reyno de los cielos!" cuanto tendríamos que aprender a valorar lo que tenemos e imitar a los que son puro amor y se dan a si mismos en cada encuentro. Desde aquí un gran abrazo.*

*tivi berciano escribió:*

*Me parecen unos dibujos muy buenos., y que decir de Sindo si es una persona entrañable. Cada vez que me ve me pregunta cuando vuelve mi padre a pintar la iglesia.*

*anabelen escribió:*

*Es increíble, lo poco que conocemos a las personas que tenemos tan cerca, siempre me pareció una persona entrañable, lo recuerdo "colocando" las piedras en el río.*

*sandra S C escribió:*

*Es todo un descubrimiento. Increíble. Me descubro ante él. Gracias Sindo.*



Disponemos de  
HORNO CREMATARIO

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

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

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



# 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



## EQUIPO TÉCNICO. TU VISIÓN. PONFERRADA

Es interesante comprobar la diferencia a nivel psicológico que producen los diversos cambios que se producen en la visión y en la audición a medida que nos vamos haciendo mayores. Siendo el sentido de la vista el que aporta el 90% de la información exterior que recibimos, los cambios involutivos que se producen en ella no suelen –por norma- inducir ningún trastorno serio de tipo psicológico, lo cual contrasta con la situación provocada, en muchas más ocasiones de las deseadas, por las pérdidas auditivas sin compensar, que nos encontramos en consulta. El bienestar emocional, la claridad de pensamiento y la propia salud mental se ven gravemente afectados en estos pacientes. Siendo la gravedad de estas afecciones mayores cuanto más tiempo lleva padeciéndolas la persona.



¿Cuál podría ser la explicación?. Una de las más plausibles radica en que si bien las pérdidas visuales nos aíslan del mundo físico, las pérdidas auditivas impiden la utilización de uno de nuestros bienes, como humanos que somos, más preciados: el lenguaje. Cuando vamos perdiendo la capacidad de oír, nos aislamos, nos vemos privados de poder participar tanto del mundo exterior, y lo que es más importante, de las relaciones interpersonales dentro de nuestro círculo íntimo al cual vamos forzando a cambiar en la medida que lo hace el estado psicológico y la conducta de la persona que sufre la pérdida auditiva.

Déficit de atención, riesgo físico, discapacidad social, reacciones paranoides, rechazo a la conversación, depresión... son parte de los rasgos que encontramos en casos,

no ya solo extremos, si no en aquellos que aun moderados, se han prolongado mucho en el tiempo. Puede parecer exagerado pero no lo interpretaríamos así, si prestamos atención a una de las frases que más nos repiten los presbiacúsicos –las personas que pierden audición con la edad- en la consulta: “parece que el mundo está muerto” o “no se siente el mundo”. La explicación a estas frases tan comunes la tenemos en base a los tres niveles en los que funciona la audición. El primero es el Nivel Social, como ya hemos comentando la audición nos sirve para comprender el lenguaje y en consecuencia comunicarnos; el Nivel Señal, oímos el zumbido de un mosquito o una mosca, el sonido de un silbato, un claxon de un coche, el sonido de los semáforos para cruzar... el sonido en definitiva nos sirve como aviso o alarma. Y por último el sonido es el escenario o mejor dicho la banda sonora de nuestra vida diaria: teléfonos, ruido de los relojes, el sonido de nuestros pasos al andar o los de las personas con los que convivimos...

No podemos decir que todos los problemas referidos sean fácilmente solucionables con la adaptación de un audífono, pero si está claro que aumentar el nivel de inteligibilidad de una persona, es decir hacerla capaz de comprender con claridad y facilidad aumenta de manera drástica y espectacular la calidad de vida de la misma. Personas que se habían abandonado o que habían dejado de realizar actividades comunes para ellas y en las que ya no participaban como consecuencia de su problema de audición o actividades del día a día, vuelven a poder realizarse satisfactoriamente, con lo que la autoestima, la integración social y familiar y el carácter de estas personas mejoran en altísimo grado.

No toda la labor tiene que realizarla la persona que padece sordera, su entorno debe también comprender su problema y evitar que se aisle en su silencioso mundo. Un primer paso muy sencillo y muy efectivo es habiendo tomado toda constancia de la existencia de un problema, ponerle remedio. Acudir a la consulta audiométrica y tener un diagnóstico claro y rápido y solucionar la cuestión será lo siguiente. Tanto el afectado como sus allegados se verán beneficiados y todos se ahorrarán problemas.

Dr. Moisés Fernández Rodríguez  
Máster en Gerontología por la U. de Salamanca

Para que nuestra humanidad siga creciendo en salud y calidad de vida creemos que no podemos olvidar todo lo que el ser humano nos ha dejado plasmado desde los primeros textos conocidos. En el rescate e investigación de estos textos podemos evitar esa dependencia, a veces enfermiza, de una tecnología que en muchos casos nos conduce hacia investigaciones erróneas. Sabemos que la súper especialización es necesaria pero no tiene por que ser menos humanizada ni tampoco tener un clima tan comercial.

La obra que vamos a indagar en este artículo es el NEIJING (tratado de medicina interna



del emperador amarillo). Es uno de los escritos más antiguos que posee la humanidad. Al igual que ocurre en la medicina griega con los textos atribuidos a Hipócrates y de los que hoy sabemos que fueron escritos en un periodo mucho mas amplio que la vida de este médico griego, pasa algo similar con el NEIJING. En la cultura china el tratado de NEIJING data de año 200 a.c. pero contiene material aún mas antiguo; la obra se divide en dos partes: El SOUWEN (tratado de las cuestiones sencillas) y el LINGSHU (eje espiritual); la mayor parte de la obra está constituida por diálogos entre el emperador amarillo (Huangdi) y el médico de la corte QIBO:

En el primer capítulo del libro SOUWEN el emperador amarillo pregunta al médico QIBO: "He oído que la gente de los tiempos antiguos vivía durante mas de 100 años sin que aparecieran síntomas de debilidad en sus movimientos. El de

ahora si llega a la edad de 50 años y todos sus movimientos son débiles y sin fuerza". ¿Es debido al cambio de época o a que la gente de hoy no sabe cuidar su cuerpo?

QIBO contesta y dice: "El hombre de la alta antigüedad, conocía la manera adecuada de vivir, lo que le permitía entender el cielo y la tierra, el yin y el yang para adaptarse a la dinámica natural de los cambios y las mutaciones, desarrollando así, los métodos y criterios exactos para la armonía de su espíritu y el cuidado de su cuerpo".

No es el lugar de transcribir todo el texto por ser largo y espeso pero si sacar algunas conclusiones de los consejos que nos da este capítulo y de la investigación posterior que ha desarrollado la medicina tradicional china. No debemos olvidar que para el pueblo chino en aquel momento histórico el hombre era una consecuencia de las energías del cielo sobre la tierra y debemos saber que el primer objetivo era la prevención. Del cielo recibe las influencias de los astros, las distintas energías climáticas (frio, calor, sequedad, humedad, viento) y lo que respiramos. De la tierra las influencias telúricas y los alimentos. En su relación con el entorno alimenta sus sentimientos.

## LA ALIMENTACIÓN TERRESTRE

Sin desdeñar los criterios cuantitativos de los alimentos: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y demás componentes de los alimentos la tradición china parte del criterio cuantitativo de que la alimentación debe ajustarse a la estructura de todas sus funciones digestivas y en especial a la topografía dental; se establece que el alimento que debe ser ingerido en más proporción corresponde a los cereales y legumbres pues los dientes más numerosos son los premolares (8) y molares (12) ambos encargados de moler. En segundo lugar se encontrarían las verduras y frutas cortadas por los incisivos (8). En último las carnes y pescados caninos (4). La medicina tradicional china siempre hace una dicotomía yin / yang y en la alimentación nos introduce en la cualidad (yang) que vendría dada por el sabor como nutriente y regulador de la actividad de todos los órganos de nuestra economía, dice: "el sabor en pequeñas cantidades nutre al órgano y en grandes cantidades lo daña". Como podemos comprobar tenemos datos para



investigar y experimentar sin olvidar en estos tiempos el evitar los pesticidas, los insecticidas, conservantes, colorantes, transgénicos, etc.

#### LA ALIMENTACIÓN CELESTE (LA RESPIRACIÓN)

Dando por hecho un aire puro, no contaminado y no radioactivo, la tradición china da mucha importancia a la restauración de la función respiratoria perdida desde la niñez, durante la cual se produce una respiración diafragmática.

En la adolescencia se perpetua una respiración costal hasta la ancianidad que la medicina china no considera la adecuada para alimentar la estructura. Rescatando varias propuestas hemos optado por el siguiente ejercicio como restaurador de la dinámica diafragmática:

- 1º/ Respiración embrionaria: la realización exige por parte del sujeto que este acostado con los dedos entrecruzados y colocados debajo del ombligo, concentrando la respiración en ese lugar, sintiendo como sube en el momento de coger aire por la nariz y como baja cuando lo echamos por la boca.

- 2º/ Respiración umbilical: varía de la anterior en que ponemos nuestras manos entrecruzadas sobre el ombligo y ese lugar va a ser por donde sentimos que entra y sale el aire.

- 3º/ Respiración abdominal: las manos estarían entrecruzadas por encima del ombligo entre este y la punta del esternón.

Recomendamos 15 minutos, 5 en cada respiración para poder restaurar la respiración diafragmática.

#### LOS SENTIMIENTOS

El padecimiento mas generalizado de nuestra cultura hoy en día es el estrés, el cual tiene que ver en la mayoría de los casos con esos pequeños impactos emocionales repetitivos y que hoy tratamos a través de la sauna, el deporte, etc. En ese primer capítulo de SOWEN dice "el estado de ánimo y las emociones deben de ser claras, tranquilas, serenas y libres; rechazar los pensamientos e ideas absurdas. Los hombres de esa alta antigüedad mantenían la voluntad de su corazón libre y serena; controlaban sus deseos y emociones teniendo sus sentimientos en calma, libres de preocupaciones, angustia y ansiedades" Hoy no prevenimos en el colegio y en la familia esas patologías emocionales, que serían los lugares para desarrollar en los niños la responsabilidad, decisión, alegría, reflexión y el recuerdo. Si estos sentimientos no tienen salida y fluidez se expanden en forma de ira, miedo, tristeza, obsesión y pena.



- \* Bodas
- \* Aniversarios
- \* Eventos
- \* Despedidas
- \* Tour Turístico



[www.limovip.com](http://www.limovip.com)  
Tf 609 311 221

*Servicios en Ponferrada, León, Asturias, Lugo y Ourense*



**FLAMA**  
GRUPO DE INCENDIOS, S.L.U.

Pol. Ind. Bierzo Alto, Parc. 1-8 Apdo. 118  
24318 San Román de Bembibre (León)  
Telf.: 987 514 571 . Fax: 987 514 572  
[info@grupoflama.es](mailto:info@grupoflama.es)

**INSTALADOR Y  
MANTENEDOR LE-019  
D.G.S.E. 325**

- SISTEMAS DE PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS
- EQUIPAMIENTOS CUERPO BOMBEROS Y P. CIVIL
- ALARMAS SISTEMAS VIDEOVIGILANCIA



**camelia**



**DISTRIBUCIONES PARA HOSTELERÍA  
HIGIENE INDUSTRIAL**

**987 088 290  
600 593 858**

Baralla de Roncesvalles, 6 Ponferrada  
[cameliabierzo@gmail.com](mailto:cameliabierzo@gmail.com)

# La LEGIONELOSIS y las buenas prácticas higiénicas

MÓNICA GONZÁLEZ DIÑEIRO  
TÉCNICO CONTROL DE PLAGAS

Las epidemias de legionelosis son una amenaza real que convive con nosotros. Es cierto que reciben una atención significativa de los medios de comunicación sobre todo en el verano y principios de otoño, pero los casos se suceden a lo largo de todo el año.

La legionelosis no es nueva ni está localizada. El primer caso comprobado tuvo lugar en el año 1.947 y el primer brote verificado se dio en 1.957 en los Estados Unidos. Desde esa fecha, la enfermedad ha sido identificada en América del Norte y del Sur, Australia, África y Europa.

La enfermedad se manifiesta, en la mayor parte de los casos, como una neumonía, normalmente leve, con un cuadro de tos y fiebre que cesa espontáneamente. Esta patología puede llevar a complicaciones pulmonares, presentando síntomas como fatiga, dificultad para respirar, diarrea en ocasiones o dolores musculares. Pero en algunos casos puede llegar a ser una neumonía rápidamente progresiva y la infección puede afectar a otros órganos provocando alteraciones neurológicas, de la función hepática y renal. En casos extremos puede llegar a ocasionar la muerte. Entre un cinco y un treinta por ciento de las personas que sufren la legionelosis, fallecen.

La legionelosis no es contagiosa, es decir, no se transmite de persona a persona, sino que llega a nuestro organismo de forma ambiental, habitualmente a través de la respiración, básicamente por inhalación de aerosoles que contengan un número suficiente de bacterias infectantes. La gravedad de la legionelosis depende de factores como la especie de la bacteria, su serogrupo, las circunstancias personales del individuo contagiado o el tiempo en que se tarde en iniciar el tratamiento curativo. Las personas de mayor riesgo son ancianos, fumadores y enfermos crónicos, especialmente con dolencias respiratorias. El periodo de incubación de la legionelosis es de dos a diez días, esto es, que es posible caer enfermo hasta el décimo día después de haber tenido contacto con la bacteria.

El agente causal de la enfermedad es la *Legionella*, una bacteria con forma de bacilo capaz de sobrevivir en un amplio rango de condiciones

físico-químicas, multiplicándose a temperaturas de entre 20 y 45 grados centígrados, aunque su temperatura óptima de crecimiento se sitúa entre los 35 y los 37 grados centígrados, llegando a sobrevivir hasta los 70 grados centígrados.

Este tipo de bacteria es considerada una "bacteria ambiental" ya que su nicho natural son las aguas superficiales, como lagos, ríos, estanques, formando parte de su flora bacteriana.

Desde estos reservorios naturales, la bacteria pasa a colonizar los sistemas de abastecimiento de las ciudades y núcleos habitados y a través de la red de distribución de agua, se incorpora a los sistemas de agua sanitaria



(fría o caliente) u otros que requieran agua para su funcionamiento y puedan generar aerosoles.

Estas instalaciones favorecen en ocasiones el estancamiento del agua y la acumulación de productos que sirven de nutrientes para la bacteria, como lodos, materia orgánica, material de corrosión y amebas, formando con ellos una biocapa. La presencia de esta biocapa juega un papel importante, junto con la temperatura del agua, en la multiplicación de *Legionella* hasta alcanzar concentraciones infectantes para el hombre. A partir de estos lugares, concentraciones importantes de la bacteria pueden alcanzar otros puntos del sistema de distribución del agua en los que, si existe un mecanismo productor de aerosoles, la bacteria puede dispersarse con facilidad contaminando el ambiente y facilitando



aerosoles, la bacteria puede dispersarse con facilidad contaminando el ambiente y facilitando el contagio de las personas: las gotas de agua conteniendo la bacteria pueden permanecer suspendidas en el aire y penetrar en las vías respiratorias alcanzando los pulmones.

Los organismos de la *Legionella* se pueden encontrar en los más diversos tipos de sistemas de distribución de agua. No obstante, la bacteria se reproduce en grandes cantidades en las aguas calientes y estancadas (aquellas que tienen una temperatura entre 32 y 40 grados centígrados), y en las de ciertos sistemas de conducción y tanques de agua caliente como torres de refrigeración, condensadores evaporativos de grandes sistemas de aire acondicionado y en los remolinos de agua de los balnearios.

Los principales factores que influyen en la supervivencia y multiplicación de la *Legionella* son la acumulación o estancamiento de agua, que la temperatura de ésta se sitúe entre los 20 y los 50 grados centígrados, la presencia en el agua de sedimentos, materiales de corrosión, plásticos o gomas, entre otros residuos y la presencia de microbiota, incluyendo algas, protozoos y otras bacterias.

Para evitar los casos de legionelosis es necesaria la limpieza y el mantenimiento de los sistemas de conducción, distribución y almacenamiento de agua. En la actualidad existen protocolos estandarizados para la limpieza y desinfección de las instalaciones de riesgo. Proceder a la limpieza adecuada de las principales fuentes de multiplicación y dispersión de la *Legionella*, junto con un mantenimiento y un control periódicos de estas fuentes son buenas y necesarias prácticas que previenen la aparición de focos contaminantes, garantizan el control de esta epidemia y evitan el riesgo de infección en las personas.

Para llevar a cabo estas buenas prácticas es imprescindible contar con empresas autorizadas y personal cualificado y formado a la hora de realizar los tratamientos de limpieza y desinfección, correspondiendo a los responsables de las instalaciones de riesgo (comunidades de propietarios, empresas o administraciones, en el caso de edificios e instalaciones públicas como hospitales, fuentes o controles sanitarios) quienes deben velar de forma permanente para evitar estos brotes y actuar para controlar aquellos que periódicamente surgen.

## 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 24.08445

# el SEGURO DE DECESOS: una necesidad de futuro

MARTA REY GARCÍA  
AGENTE DE SEGUROS EXCLUSIVO  
GENERALI

Estimados y pacientes lectores: En este artículo voy a tratar de acercaros el centenario y popular Seguro de Decesos al que antaño se denominaban “seguro de los muertos”, “póliza de entierro” y otras lindezas por el estilo, que hacían un poco macabro el tener contratado este tipo de seguro.

Sin embargo, hoy en día nuestra sociedad lo contrata con toda naturalidad, para dar a la familia y a uno mismo la tranquilidad de saber que ante la eventualidad de un deceso, se tenga suficiente dinero para solucionar todos los problemas del momento. El Seguro de Decesos no es una gran inversión y permite a la familia de una persona fallecida resolver los problemas relacionados con el funeral y las prácticas burocráticas.

Este seguro es un soporte en momentos

Voy a tratar de explicar de manera abreviada el error de quién tiene esa creencia. La primera diferencia, es que mientras el seguro de vida acaba a una determinada edad, el Seguro de Decesos no acaba nunca. Es decir, una vez contratado la Compañía de Seguros no puede darnos de baja mientras paguemos la prima correspondiente, en tanto que en un seguro de vida sí.

Otra diferencia importante, es el estado de salud del Asegurado y su comunicación del mismo a la Compañía tanto en el momento de contratar el seguro como en años sucesivos. Si bien en ambos casos (vida y decesos), al contratar la póliza se realizan unas preguntas al Asegurado sobre su estado de salud, más completas en el caso del seguro de vida. Esas preguntas han de ser contestadas con veracidad; mientras que en



difíciles, los peores de la vida de una familia. De hecho, los gastos de un funeral son hoy en día muy altos y no siempre es fácil pagarlos. Por poner un ejemplo práctico y real, os diré que la media de un servicio fúnebre normal en nuestra zona sin que haya traslado del fallecido, oscila entre tres y cuatro mil euros. Además de esto, hay que añadir los pesados trámites que requiere una defunción y que normalmente son desconocidos para la mayoría de los ciudadanos.

En España, el Seguro de Decesos cuenta con una antigüedad aproximada de cien años y hoy en día lo tenemos contratado el 50% de la población, según los datos de la Dirección General de Seguros.

Como en todo, hay personas detractoras del Seguro de Decesos, prefiriendo contratar un seguro de vida antes que el Seguro de Decesos, creyendo que les cubre lo mismo ante un evento como es la muerte.

la póliza de Decesos la Compañía no podrá anular la póliza o subir la prima como consecuencia de haber contraído una enfermedad grave, en la póliza de vida sí.

Por último en cuanto a diferencias entre ambos seguros, hay que señalar un dato importante: mientras que en un seguro de vida la indemnización se percibirá en un plazo que puede prolongarse dos meses o más en función de cómo hayan ocurrido los hechos, en la póliza de decesos la prestación de servicios se produce inmediatamente. Señalado lo anterior, convendréis conmigo que el Seguro de Decesos es el más fiel y eficaz, con una prestación segura de servicio al fallecimiento del Asegurado, sea cual sea la causa o el lugar del hecho. Dentro del Seguro de Decesos, existen varias modalidades de contratación, pero normalmente son dos las que se usan: son la modalidad de prima natural y prima seminatural.



La diferencia entra ambas se basa principalmente en las cantidades (primas) que se pagan. La de prima natural, es una prima o cuota fija que año a año va subiendo ligeramente al son del aumento del coste de la prestación del servicio, lo que significa un tipo de prima casi constante con subidas anuales mínimas.

La prima seminatural, es una prima inversa, esto significa que al contratar la póliza se empieza pagando una prima menor que en la natural y así sucesivamente hasta llegar a unas edades comprendidas entre los 55 y 60 años dependiendo la Compañía, donde se dispara y llega en la mayoría de los casos a triplicar la prima que se venía pagando hasta ese momento.

En mi opinión como especialista en el Seguro de Decesos, he de subrayar que la modalidad mejor y más sostenida es la natural, ya que, no tiene subidas importantes en la prima a pagar precisamente a unas edades que están más próximas al hecho del fallecimiento y que en algunos casos después de estar años y años pagando la póliza, no podamos seguir haciendo frente a los pagos por el encarecimiento de los mismos. La modalidad de prima seminatural, está más indicada para las personas inmigrantes que vienen unos años definidos a trabajar a nuestro país y después regresan a sus países de origen. Para este tipo de población, la mayor preocupación es tener cubierto el traslado a su país de origen en caso de fallecimiento, puesto que además del elevado coste que representa el traslado en sí, hay que añadir la dificultad que en muchas ocasiones suponen los trámites burocráticos.

Una vez paseado de puntillas por las distintas modalidades de contratación del Seguro de Decesos, he de advertir que este seguro tiene infinidad de coberturas y garantías complementarias aparte del hecho fúnebre en sí. Por citar algunas, diré que con este seguro hay conciertos con clínicas que hacen descuentos importantes a la hora de una consulta, limpieza de boca gratuita, consulta jurídica, tramitación de documentos, ayuda psicológica, indemnización por hospitalización de los Asegurados por cualquier causa...Y un sinfín de coberturas, que si citase y explicase una a una, sería ésta una revista monográfica de decesos y tal vez aburriese a nuestros lectores.

A la hora contratar una póliza de Decesos, lo primero y más importante es contactar siempre con agentes profesionales especialistas en este tipo de seguro, que curiosamente son los que trabajan para las compañías más serias y solventes a nivel mundial. Esto asegura y garantiza al cliente

toda la información y asesoramiento necesario a la hora de contratar una póliza, con las coberturas y garantías personalizadas. Evitando así garantías superfluas, que no hacen sino encarecer la prima.

Queridos lectores, espero que estas pinceladas sobre el Seguro de Decesos, sirvan para que nos demos cuenta que este tipo de seguro es necesario y casi vital en nuestros días de incertidumbre constante. Es necesario tener a la familia arropada, protegida y tranquila con las coberturas que otorga una póliza de decesos, con ello evitaremos más disgustos que los propios en los fatales momentos de la pérdida de un ser querido.

Por todo lo expuesto, pretendo que se quite dramatismo a algo real que una vez sin duda ocurrirá. Gracias a la evolución propia de nuestra sociedad, hemos comenzado a admitir, de forma natural y sin dramatismo, que la muerte forma parte de la vida de tal forma que, no es posible la presencia de ambas en el mismo acto lo cual facilita el trance.



**GENERALI**  
SEGUROS

**MARTA REY GARCÍA**

AGENTE DE SEGUROS EXCLUSIVO

Nº Rgto.: C007210072548C

Fueros de León, 3 . Planta 2ª - Ofic.: B

24400 PONFERRADA (León)

Tel./Fax: 987 72 13 82

Movil: 646 527 090

E-mail: m.reygarcia@generalimediadores.es



IMPRESA  
**Roan**

Diseño gráfico, web e imprenta

Cartelera

Tarjetas de visita

Papeles Carpeta

Materiales de Oficina

Vestuario Laboral

Vinilos

y mucho más...

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



## MUSEO DE LA ENERGÍA

### *La térmica tiene duendes*

Si las paredes hablaran no podrían contarte mejor las vivencias de quienes dieron vida a la comarca de El Bierzo en medio del carbón, el fuego y la luz. Visita la térmica y descubre sus secretos. Fecha 14, 21 y 28 de septiembre. Horario: 22:00 a 23:00 hrs. Precio: 5€. Público familiar.

### *Los filandones de la térmica*

Si quieres participar en los Filandones de la Térmica, acércate este día al Museo y te contaremos el quién, cómo, cuándo, por qué y para qué de esta actividad. Recientemente reconocido como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, estos filandones recuperarán la memoria de las personas que trabajaron en el conjunto industrial de la térmica de la MSP, la mina y en el ferrocarril. Sus recuerdos, vivencias, anécdotas y curiosidades darán vida a este singular contenedor. Fecha: 22 de septiembre. Horario: 19:00 a 20:00 hrs. Gratuito. Público en general.

### *Siéntete diferente*

¿Quieres saber cómo se sentían los antiguos trabajadores de la térmica? ¿lo que hacían y los instrumentos que utilizaban? Te enseñamos el Museo Nacional de la Energía tal y como ellos lo vivían, con la indumentaria de la época y realizando las mismas tareas que ellos. Nos trasladaremos atrás en el tiempo para que te sientas parte de la historia, para que te sientas diferente. Fecha 18 y 25 de septiembre. Horario: 11:30 a 13:30 hrs. Gratuito. Público familiar.



Para más información de estas y otras actividades: 987 40 46 59 (lu a vi de 9 a 14 hrs.) [www.enemuseo.org](http://www.enemuseo.org)

## TEATRO MUNICIPAL BERGIDUM



Gala de entrega de premios del Festival de Cine. Sábado 1 de Octubre 2011. 20:00 h.



*Fuegos Fatuos de María Sarmiento*. Martes 4 de Octubre 2011 - 21:00 h. Precio 15 €.



*Cantigas Bercianas*. Concierto homenaje a Fernández y Morales. Viernes 7 y 8 de Octubre de 2011. Precio 5 €.



*Todos eran mis hijos*. Teatro Español. Viernes 14 de Octubre - 21:00 h. Precio 20 €.



*La flauta mágica*. Ópera. Miércoles 26 Octubre 2011 20:30 h. Precio 25 €.

*Shakespeare para ignorantes*. Mofa & Befá. Viernes 28 Octubre 2011 - 21:00 h. Precio 15 €.

*El regreso. Rapabestas*. Sábado 29 Octubre - 21:00 h. Precio 10 €.

Para más información [www.teatro.ponferrada.org](http://www.teatro.ponferrada.org) - telf: 987 429 774

## 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.  
24400 PONFERRADA (León)  
Tf.: 987 40 96 88 . Fx. 987 40 50 11  
[fbalado@lyfer.e.telefonica.net](mailto:fbalado@lyfer.e.telefonica.net)



¿También tú te sientes aislado,  
como dentro de una **burbuja**?

- Revisa tu audición y **prueba gratis** durante 30 días tus audífonos.
- **15% de descuento** en cualquiera de nuestros audífonos.



TU VISIÓN  
— óptica —

Avda. Huertas del Sacramento, 4 - PONFERRADA

**CITA PREVIA: 987 428 381**