

ARTE BIER

ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

verano 2011 - nº 3



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



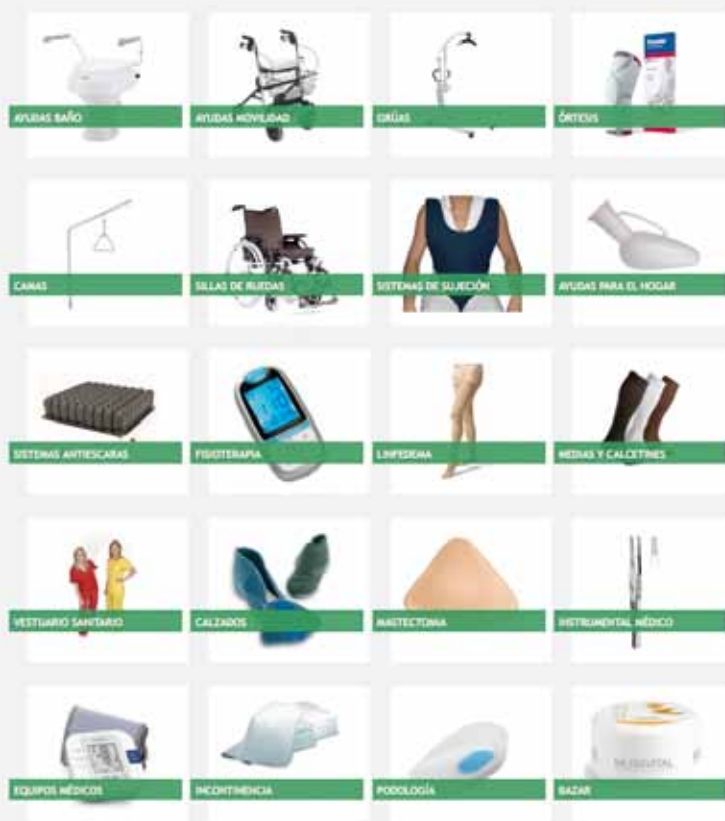
La Fuente 10 . La Bañeza
Tf. 987 65 60 47



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

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
Vejez y corazón	6
La terapia ocupacional y su importancia en las personas mayores	7
Ponferrada, la plaza del ayuntamiento	8 - 9
El herbolario, operación verano	11
El rincón de nuestros mayores	12-13
La DMAE, enfermedad ocular degenerativa	15
La incontinencia urinaria	16
La DOE, el verdadero nombre del medicamento	17
Residencias de la tercera edad: nuestra experiencia al servicio de nuestros mayores	18 - 19
Servicio a la sociedad, permanente razón de ser del seguro privado	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**



GRUPO FLAMA

- * INSTALACIONES CONTRA INCENDIOS**
- * SEÑALIZACIÓN DE TRÁFICO * MOBILIARIO URBANO**
- * INSTALACIONES DEPORTIVAS * PARQUES INFANTILES**
- * PARQUES BIOSALUDABLES**

Pol. Ind. Bierzo Alto, Parc. I-8 . 24318 San Román de Bembibre
Telf: 987 51 45 71
e-mail: info@grupoflama.es



Acondicionamiento Parque Infantil en Cacabelos



La evolución de la sociedad implica que las instituciones y empresas que prestan servicios a personas dependientes deban adaptarse a las nuevas realidades y situaciones que se van generando por motivos económicos, demográficos o laborales.

De este modo, el escenario que se vislumbra para las residencias de la tercera edad, que como las integradas en ARTEBIER son de las consideradas “pequeñas” debe entenderse más que como una amenaza, como una oportunidad.

La grave crisis económica que nos afecta implica que debemos realizar un esfuerzo extra para sostener nuestras empresas y además continuar inmersos en proyectos que redunden en la mejora del servicio que ofertamos. La prestación de un servicio de calidad es percibida por el residente y sus familias como una marca de distinción propia de nuestras residencias. La cercanía, el entorno familiar, el cuidado personal son elementos que se valoran como positivos dentro de las encuestas que periódicamente realizamos a nuestros usuarios.

Ahora bien, si esto es así, ¿por qué ese empeño en elaborar “macrocentros” que no benefician la calidad de vida del residente, verdadero objetivo del servicio que prestamos? La respuesta es incierta pero de lo que no cabe duda es que la percepción del usuario final y de sus familias respecto a la calidad de nuestro servicio va en aumento lo que, para nosotros, además de obligarnos a su mantenimiento y mejora supone un reto de adaptación en función de las nuevas realidades sociales que nos están comenzando a demandar nuevos servicios y es que, además de una adecuada prestación, la flexibilidad y la continua adaptación e innovación deben ser elementos que se incorporen a nuestra carta de presentación ante la sociedad.

Estas características permitirán a nuestras “pequeñas” residencias, continuar siendo, como hasta ahora, prestadores de un servicio social imprescindible.

El Consejo Editorial



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

Puede decirse que, aunque la vejez es un territorio muy diverso que afecta de modo distinto a cada individuo, la geriatría, destaca 10 grandes líneas de actuación en las que se puede, y se debe, trabajar, como es el corazón, el deterioro cognitivo, la depresión, la nutrición, la movilidad, las hormonas, la fragilidad, el sistema inmune, vida a los años y el sistema sanitarios. Algunas de estas materias las hemos vistos en otros números y otras la veremos en próximos, pero en este vamos hablar del corazón.

El corazón es el rey de la geriatría. Casi el 50 por ciento de las personas de avanzada edad muestran algún tipo de deterioro en sus funciones cardiovasculares, por lo que la vigilancia del corazón y de la presión arterial debe de ser una rutina en las personas mayores.

Las válvulas cardíacas se engrosan y van poniéndose rígidas, provocando soplos. El marcapasos natural va perdiendo células, sus vías de conducción se van fibrosando, pudiendo provocar arritmias, algunas de ellas obligando a implantar un marcapasos artificial. El músculo cardíaco se va degenerando, que provoca engrosamiento de sus paredes, leve incremento del tamaño del corazón, especialmente del ventrículo izquierdo.

Es importante resaltar que los barorreceptores controlan la presión sanguínea, que la regulan y la mantienen constante cuando cambiamos de posición y/o actividad, estos se hacen menos sensibles con el envejecimiento lo que puede explicar el hallazgo relativamente común en la vejez como es la hipotensión ortostática, es decir la bajada de presión arterial al cambiar de posición y que puede producir mareo, El proceso de envejecimiento y la arteriosclerosis

producen cambios en las paredes de los vasos de mediano y pequeño calibre con la consecuente pérdida de la elasticidad y aparición de rigidez. Estos cambios producen una elevación de la presión sistólica. En la vejez es frecuente la presentación de cifras sistólicas altas, mayores de 160 mmHg, con valores diastólicos normales, es la conocida como hipertensión sistólica aislada, que constituye el 75 al 95% de las presentaciones de hipertensión.

En la población anciana las enfermedades cardiovasculares representan no sólo la principal causa de muerte, sino también una de las más importantes como responsables de invalidez permanente, basta pensar en las consecuencias nefastas de una trombosis o hemorragia cerebral, de una angina de pecho o infarto cardíaco, de una insuficiencia cardíaca, etc. En general la presión arterial máxima sigue aumentando después de los 80 años, mientras que la mínima (diastólica) tiende en cambio a alcanzar su valor máximo entre los 40 y los 50 años, para luego estabilizarse. Se ha observado por otra parte que el riesgo cardiovascular crece progresivamente a medida que aumentan los valores de la presión arterial; dicha asociación se observa aún en mayor medida en los valores sistólicos que en los diastólicos: de ello se desprende que la hipertensión sistólica aislada constituye un importante factor de riesgo.

Antes de recurrir a fármacos hipotensores, resulta de utilidad la aplicación de una serie de medidas higiénicas y dietéticas generales que pueden bastar para devolver la normalidad a los valores de la presión arterial. En cualquier caso, aunque se imponga el empleo de fármacos hipotensores, la eficacia de éstos puede verse potenciada por tales medidas higiénico-dietéticas, permitiendo la utilización de dosis menores, con indudables ventajas de tolerancia del tratamiento. Entre las distintas actuaciones no farmacológicas, las más útiles son la reducción de sal y grasas saturadas en la dieta, la disminución del peso corporal, si es excesivo, y una actividad física moderada pero regular y constante, caminar es la actividad física con el menor índice de abandono, y tiene muchos beneficios para la salud.

LA TERAPIA ocupacional y su importancia en las personas mayores



DÑA. LUCIA VILORIA SIMÓN.

DIPLOMADA EN TERAPIA OCUPACIONAL.

Para empezar, es necesario conocer qué es la Terapia Ocupacional. Según la Asociación Profesional Española de Terapeutas Ocupacionales (APETO) es "la disciplina socio sanitaria que evalúa la capacidad de la persona para desempeñar las actividades de la vida cotidiana e interviene cuando dicha capacidad está en riesgo o dañada por cualquier causa. El terapeuta ocupacional utiliza la actividad con propósito y el entorno para ayudar a la persona a adquirir el conocimiento, las destrezas y actitudes necesarias para desarrollar las tareas cotidianas requeridas y conseguir el máximo de autonomía e integración".

Partimos de la base de que el ser humano es un ser ocupacional. Algunos autores han citado la importancia de la ocupación: según Gary Kielhofner, la ocupación es parte de la condición humana, ya que compartimos una naturaleza ocupacional innata. Para Dunton, la ocupación es tan necesaria para la vida como el alimento o la bebida. Todos los seres humanos deben tener tanto ocupaciones físicas como mentales de las que disfruten... Que las mentes enfermas, los cuerpos enfermos, las almas enfermas pueden ser curadas a través de la ocupación.

El terapeuta ocupacional desarrolla su trabajo con personas que padecen enfermedad y/o deficiencias corporales, pero además limitaciones en la actividad y/o restricciones en la participación. Desde el punto de vista de la salud, la terapia ocupacional no sólo se centra en los déficits, sino que los tiene en cuenta junto con los componentes de ejecución.

La importancia de la ocupación se divide en tres áreas: el autocuidado, la productividad y el ocio y tiempo libre. Centrándonos en esta última y teniendo en cuenta el proceso de envejecimiento, cuando la persona se jubila o enviuda, sus actividades de ocio quedan reducidas, preservando comúnmente aunque no en todos los casos, el paseo y la televisión, sin tener en cuenta que como se ha dicho antes, la salud no es sólo la ausencia de síntomas, sino que también es sentirse ocupado, pudiendo ampliar



en una cantidad innumerable de actividades significativas para la persona, así como diferentes a las de sus iguales. Sólo un pequeño número de personas ancianas, se toman esta etapa de

la vida para disfrutarla, viajando, en múltiples labores, con amigos, con la familia, con deporte, con juegos. Cada vez esta forma de vida se esta extendiendo más a todos los ancianos, pero aún predomina el pensamiento de que todos son dependientes, con una idea de una vida basada en dormir y comer. No quiere decir que lo óptimo sea ni lo uno ni lo otro, lo ideal es que cada uno realice lo que le guste y le apetezca, siempre que la persona sepa que una vida ocupada, es una vida saludable.

Los terapeutas ocupacionales se valen de actividades variadas y estas deberán ser: Dirigidas a un objetivo. Significativas y útiles para la persona. Instrumento para la prevención de la disfunción, para mantener o mejorar la función, la destreza y la calidad de vida. Obligar a participar al usuario en sus tareas vitales. Graduable y adaptable según la persona, sus características y su evolución.

Basada en conocimientos de la patología, las indicaciones específicas del médico, las relaciones interpersonales y el valor específico de la actividad indicada. Siempre teniendo en cuenta sus capacidades motoras, sensoriales, cognitivas, emocionales, sociales y culturales. Si bien para aumentar la calidad de vida de uno, es necesario mantenerse ocupado y activo en diversas actividades, no nos podemos olvidar de la productividad (aunque en este caso no se de, porque están jubilados) y el autocuidado para un bienestar completo, en el que la persona se sienta satisfecha, buscando un equilibrio y que se produzca una autorrealización.

Haciendo mención a frases que todos en mayor o menor medida alguna vez hemos escuchado, "Nunca es tarde para aprender" o "Hace más el que quiere que el que puede" podemos ver que toman especial importancia en relación con todo lo citado en este artículo. No se trata de aprender, sino también de mantener sus habilidades, tanto cognitivas como sociales. Mantener el cuerpo y la mente. Por lo que el envejecimiento significa o va unido a lo que uno se proponga, teniendo en cuenta la ocupación positiva y vida activa, pero nunca se puede hablar de algo negativo, sino todo lo contrario; es una etapa de la vida para disfrutar, olvidar las penas manteniéndose ocupado.

PONFERRADA, la plaza del ayuntamiento

Iniciamos un recorrido por el Bierzo de la mano del Instituto de Estudios Bercianos, la plaza del Ayuntamiento de Ponferrada es nuestro punto de partida...

El paso primitivo del Sil, antes de la fundación del Puente de Hierro por el obispo Osmundo, se hacía por otro a la altura de Santo Tomás de Entrambasaguas o de las Ollas, poblado surgido en torno a una pequeña iglesia mozárabe del siglo X, de la que se conserva un ábside de mampostería asombrosamente bello, que forma parte de la posterior iglesia, a la que se entra por una puerta románica del siglo XIII. Desde la nave, por un doble arco de herradura se accede al ábside, de planta ovalada en su interior, cubierto por una bóveda de cascos, que descansa sobre las claves de nueve arcos de herradura ciegos sobre pilastras de granito, con zócalo y capiteles lisos. Esta iglesia se encuentra a la entrada de Ponferrada, al poco de dejar la autovía del Noroeste, desviándose medio kilómetro a la derecha, a la altura de la Universidad.

Desde aquí la carretera llega a la Ponferrada monumental, dejando a la derecha el Campus Universitario y el concurrido parque del Plantío y rodeando dos rotondas: la del Cine con una escultura del cacabelense José Sánchez Carralero (2003), y la de la Carrasca, monumento al escritor Gil y Carrasco, obra de José Juan González (1926).

La calle Ancha conduce al ayuntamiento; pero antes, a mano derecha, se encuentra la capilla de San Antonio llamada antiguamente de la Vera Cruz. De probable origen medieval, el trasmerano Juan de las Suertes la reconstruye en el siglo XVI; a finales del XVII el gallego Santiago de Gamallo la reedifica completamente, como edificio de mampostería de una sola nave cubierta por bóvedas de arista y cabecera recta con bóveda semiesférica. Tras su rehabilitación por el ayuntamiento, su propietario, es la sede del Museo de las Cofradías.

La Plaza del Ayuntamiento, que antiguamente se llamó de las Eras, es la Plaza Mayor de la villa. Su construcción data de los siglos XVI y XVII en los que se erigieron el ayuntamiento, la torre del Reloj, el convento de los agustinos y un hermoso conjunto de casas barrocas porticadas. A finales del siglo XIX era una pequeña plaza circular con jardín en el centro rodeado de una verja de hierro. Desde entonces, con las numerosas reformas realizadas, vivió profundos cambios. Recientemente ha sufrido una total remoción y se ha cerrado al tráfico. Uno de los cambios ha sido la modificación de la fachada del instituto Gil y Carrasco, que ocupa el solar del antiguo convento de San Agustín, construido hacia 1530 y desaparecido con la exclaustación del XIX.





El ayuntamiento domina con su espléndida fachada el conjunto de la plaza. Construido de mampostería a excepción de la fachada de granito, es un edificio barroco de 430 metros cuadrados. Consta de tres cuerpos -dos laterales correspondientes a las torres y uno central, más ancho, con la puerta de entrada y un esbelto hastial- y tres plantas: la planta baja, con tres vanos adintelados separados por pilastras, uno de ellos la puerta de entrada enmarcada por columnas sobre plintos; la planta principal, con otros tres vanos también adintelados separados por pilastras, y una gran balaustrada sustentada por 33 ménsulas; y la tercera fragmentada en tres sectores correspondientes a los cubos de las torres los

laterales, rematados en chapiteles, con un vano en cada uno de ellos en cuya parte superior se encuentran sendos escudos con las armas de la villa; y en el centro un hastial con un magnífico escudo con los símbolos imperiales.

El edificio se construyó entre 1691 y 1705 según trazas del arquitecto gallego Pedro de Arén, y en él trabajaron diferentes maestros de obra: el primer cuerpo lo realizó Domingo del Campo en 1692 en cerca de 27.000 rs.; el segundo cuerpo, de 1693, es obra de Juan de Vierna y Diego López, que lo hicieron por 16.700 rs. En los tres años siguientes se levantó la primera torre, cuyo coste ascendió a 15.500 rs. por los maestros de cantería Santiago Gamallo y Lucas González Pinas; entre 1696 y 1698 se construyó la segunda torre por Domingo García y Juan Centeno, en un precio algo superior. En los primeros años del XVIII Antonio Grande y Juan Centeno, en un precio algo superior. En los primeros años del XVIII Antonio Grande y Domingo del Campo acondicionaron el interior para albergar las paneras y las reuniones del concejo.

A la derecha del Ayuntamiento se encuentra la Torre del Reloj, bajo la que se abre el Arco de las Eras, que era una de las puertas de la vieja cerca medieval. Sobre ella se construyó, antes de 1567, la Torre del Reloj para acoger las campanas de la villa con las que se convocaba a concejo, y en la que se instaló en 1803 un reloj, obra del relojero astorgano Bartolomé Fernández.

La Torre era originariamente de planta rectangular de dos cuerpos, contruidos en mampostería de pizarra y canto rodado, excepto en las esquinas y jambas de sillares de granito, sobre el arco inferior; pero en 1693 se le agregó otro de granito rematado con un chapitel, donde hoy se aloja la campana. A ambos lados de la torre hay sendos escudos imperiales, con el de la villa. Desde la calle Carnicerías, una escalera da acceso al interior de la torre.



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.



IURIS ABOGADAS

ALICIA ÁLVAREZ LAIZ
ANA ISABEL LÓPEZ GARCÍA
PATRICIA PÉREZ BRUZOS

•ACCIDENTES DE TRAFICO •HERENCIAS •INCAPACIDADES
•DERECHO PENAL •DERECHO DE FAMILIA •DERECHO LABORAL

Avda de España, 14-2º Dcha. 24400 PONFERRADA - Tfno. 987419024 Fax. 987416488

GRUPO VILORIA



902 340 300

987 409 683

SU GASÓLEO CALEFACCION AL MEJOR

PRECIO

ESTUDIO PARA CAMBIO A CALDERA DE BIOMASA
SIN COMPROMISO



LUIS DÍAZ RODRÍGUEZ

Otro año mas el verano nos visita, y como cada año nos recuerda que es la hora de enfundarnos en nuestros bañadores y bikinis. Pero... "no puede ser, estoy mas gordo/a, tengo celulitis...", ¿que puedo hacer? En este número os vamos ha hablar de algunas plantas que nos van ayudar a perder esos kilitos de más, y no solo va a mejorar nuestra imagen, sino también nuestra salud.

Ananás: El ananás fue descubierto durante el segundo viaje de Cristóbal Colón al Nuevo Mundo en 1493, la parte usada en fitoterapia es el tallo, que es donde se concentran todas sus propiedades terapéuticas. Como anticelulítico, contiene grandes cantidades de bromelaína, que digiere las proteínas y separa el tejido celulítico favoreciendo la desinfiltración.



Es muy eficaz para combatir el peso excesivo asociado a la retención de líquidos o en el caso de un estado celulítico, muy aconsejada para reabsorber edemas localizados gracias a su acción antiinflamatoria. Suele presentarse en cápsulas.

Fucus: El fucus es un tipo de alga que



abunda en las costas rocosas de los mares fríos del hemisferio norte, que constituye un verdadero concentrado de oligoelementos, sales minerales, vitaminas C, B y yodo.

Su interés alimenticio se basa principalmente en su papel en la estimulación de intercambios

celulares y eliminación de residuos. Sus mucílagos no asimilables se hinchan en el estomago frenando el apetito y impidiendo en parte la absorción de nutrientes. Recomendado en regímenes de adelgazamiento ya que ayuda a perder peso y al mismo tiempo aporta los nutrientes necesarios para el equilibrio del organismo.

Como siempre os decimos, lo ideal es que acudáis a vuestro medico o naturista, y que el sea el que os oriente sobre el uso de estas plantas porque combinadas con una dieta sana y equilibrada y un poco de ejercicio veréis resultados importantes.

Un consejo para todos, bebed mucho agua, evitar largas exposiciones al sol y usar protección para la piel.



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



E.S. CUBILLOS DEL SIL

Nº 33873

C. Comarcal 631. km 8 - CUBILLOS DEL SIL

Tfno.: 987 45 82 76

E.S. MONTECASTRO

Nº 33216

Avda. de Asturias 137 - PONFERRADA

Tfno.: 987 42 61 68



Adolfo de Arriba Carrete

Adolfo de Arriba Carrete, "El Androllo", fue el último dentro del núcleo de una familia numerosa de 8 hermanos, 6 hombres y 2 mujeres, en la localidad de Campo Liebre, ayuntamiento de Barjas, el día de todos los Santos del año 1928.

En mi pueblo, Campo de Liebre, pasé mi infancia hasta los 16 años. Mi infancia no fue muy diferente a la de los demás niños del pueblo ya que cuando no estaba en el colegio tenía que estar cuidando del rebaño de cabras y trabajando el campo o lo que hiciese falta hacer, ya que esa era la fuente de ingresos por aquellos años de toda mi familia. Todos en casa trabajábamos muy duro ya que sino no había nada que llevarse a la boca.

De niño conocí los montes de la zona como la propia palma de la mano. Cuando jugaba y corría por los alrededores del pueblo con mis amigos o tenía que ir con el rebaño de cabras, tenía que saber por donde iba pues el monte tenía sus peligros. Alguna vez me llevé un susto por andar por donde no debía, pero yo entonces me sentía muy fuerte y valiente.

Durante las mañanas de invierno acudí al colegio de Barjas, donde al igual que yo, acudían otros 8-10 niños. Mi hermana era maestra y me daba clase, cosa que a mi no me entusiasmaba demasiado. Me exigía más que a cualquiera de los demás, y si no lo hacía bien, me sacudía. Recuerdo con añoranza todo lo que mi hermana hizo por mí en el colegio. Allí aprendí a leer y escribir, y me gustaba mucho hacerlo.

Me gustaba mucho compartir tiempo con D. Domingo Fernández que era otro maestro del colegio, le tenía un especial cariño. Este era un hombre de gran presencia venido de Buenos Aires, Argentina, que se había casado con una mujer del pueblo y allí estuvo algunos años. Con la mala situación en la que se vivía en España por aquella época, regresó a Buenos Aires.

De joven me gustaba mucho leer historias y cuentos, y tengo un recuerdo especial a una poesía que me aprendí de una tabla que me dieron en el colegio que decía así:

"Cuentan de un sabio que tan pobre y mísero estaba que solo se sustentaba de unas hierbas que recogía, y entre si decía, habrá otro en el

mundo mas pobre que yo, y cuando el rostro volvió, la respuesta halló, que otro sabio recogía la hierba que el arrojaba"

Los veranos para mi no eran vacaciones, sino para coger la azada, cuidar el ganado y ayudar a mis padres en las labores. Aquellos tiempos eran muy duros para un niño y eso me curtió. El despertador sonaba antes de que el sol naciese. Las horas de trabajo y sol se acumularon



a mis espaldas. El efecto de tanto trabajo me hace mella actualmente en mi delicada espalda y en mis rodillas. El recuerdo de mi infancia en el pueblo lo baso en el aprendizaje y en el poco tiempo que tuve para divertirme con mis amigos,



porque de aquella tampoco había mucho tiempo para hacerlo.

En el año 1944, cuando tenía 16 años, mis padres decidieron mudarse del pueblo, en busca de mejores ingresos y mejores alternativas. Después de vender todos los bienes que tenían en Campo del Agua, invirtieron su dinero en una casa, en la plaza del pueblo y dos viñas. Se instalaron en Cacabelos junto a toda mi familia.

Recuerdo que el segundo año de estar en Cacabelos, la cosecha de uva fue muy mala ya que hubo una gran helada que no dejó ni un vago sano. El precio del cántaro de vino no estaba muy bien pagado, y antes de la helada tan fuerte que hubo, pagaban el cántaro de vino a 13 pesetas. Ese mismo año entendí que la uva podía ser una buena fuente de ingresos y en el año de esta helada majestuosa, subieron a 25 pts el cántaro. Fuimos ahorrando y con el tiempo compramos una vaca para arar las tierras y las viñas propias, y la de alguno más, al igual que vendíamos la leche. Vimos la necesidad y decidimos comprar otra vaca, pues parecería que aquello marchaba un poco bien. ¡Había que ganarse el dinero para dar de comer a tantas bocas que había en casa! Al poco tiempo de estar en Cacabelos algunos de mis hermanos empezaron a emigrar a América. De algunos he sabido, mediante las cartas que me enviaban por correo, pero de otros deje de tener noticias, y hasta la fecha no se como están o si ya no estarán. La tristeza oscurece mi corazón y siento pena por ello.

A los 18 años cumplí el servicio militar en Valladolid, en el regimiento Nº 26 de Artillería Ligera. Allí estuve poco tiempo. Estuve 16 meses y cuando vine de permiso me notificaron que fuese al cuartel de la Guardia Civil a entregar la ropa y que ya no tenía que incorporarme. En la mili pasé mucha hambre y había que arreglarse como uno podía. De mozo yo era guapo, pues mis ojos azules eran un bien muy buscado entre las chicas del lugar. Me gustaban mucho las chicas por aquel entonces, hasta que conocí a la que sería mi mujer, por la que sentí y siento verdadera admiración. Me casé con ella el día 6 de diciembre del año 1952. Tuvimos 5 hijos, uno de ellos falleció a los pocos días de haber nacido, ya que por aquel entonces no había los avances que hay ahora. Seguí con las labores del campo durante algún tiempo y también en la albañilería. Por aquel tiempo yo era un hombre fuerte y corpulento, recuerdo llevar 4 sacos de cemento, de una vez, a mis espaldas. Tiempo después elaboré vino y lo vendía, por lo que monte una bodega en los bajos de la casa que habían comprado mis padres en la plaza. Viví con mi mujer y el único hermano que estaba en casa, ya que los demás ya no estaban

en casa. La bodega fue muy conocida y de gran referencia en la zona, y era conocida como la Bodega del Androllo. Vendíamos mucho vino. Era un lugar de chateo, para todos los hombres, ya que las mujeres todavía no tenían esa costumbre. Iba tanta gente, amigos, peregrinos, visitantes, etc..., que llegamos a vender cientos de cántaros de vino en cada campaña.

De aquella era típico crear canciones de las gentes y lugares tradicionales del pueblo y a mí no me faltó ni una ni dos, ya que recuerdo que se habían echo más de 1000 coplas. Recuerdo esta con mucho cariño:

"Si quieren comer bien vayan a casa del Pirolo y ha beber un buen vino a la casa del Androllo".

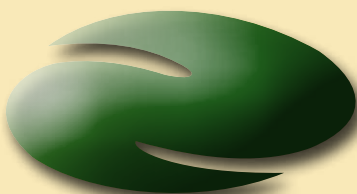
Las cosas fueron bien y con los ahorros, y con la ayuda de mi mujer y mis dos hijos, Ramón y Álvaro, hicimos una casa en un terreno que heredé de mi madre. Y llegó la hora de cerrar las puertas de la bodega del Androllo, en el año 1992, cerramos sus puertas, y tras de sí, muchísimos recuerdos, anécdotas de gran importancia y alegrías. En el año 1994, mi vida giró 180º cuando mi esposa falleció. Aunque lleno de energía, viví con mis hijos un tiempo, hasta que decidí vivir en la Residencia El Humeral de Cacabelos, donde llevo 7 años.



Mi apodo, tan conocido por las viejas glorias del Bierzo central, me viene de cuando trabajaba en una empresa de elaboración de vino. Estaba junto a mi compañero, apretando la prensa de vino y llegó un señor que trabajaba en la bodega de Garrido y le comentó, a modo de sorna, que el compañero que llevaba era como un choricín. Me reí y mi compañero al verme esta reacción, y como yo era grueso, me comenzó a llamar androllo y de esta manera tan peculiar me quedó este mote. Lo llevo y llevaré hasta mis últimos días con orgullo y satisfacción.

Adolfo es un hombre al que le gusta leer y contar historias vividas. Culto y sabio por todo lo aprendido en la vida, a la fecha no pierde oportunidad de seguir leyendo, y cuando es posible, sigue cabalgando en su inseparable moto Cleopatra, todos los días yendo a Cacabelos a tomarse su café o su vasito de vino.

TANATORIO LA ENCINA



TORENO



BEMBIBRE



TANATORIO Y CREMATORIO

Teléfono: 987 42 42 30

Fax: 987 40 20 19

Avda. de Astorga, s/n - 24400 PONFERRADA
León

Eupreven Formación

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



Eupreven S.L.

- 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

Si usted ve las imágenes distorsionadas o con niebla a pesar de llevar su gafa puesta, o quizás las líneas rectas, torcidas; o incluso ve una mancha negra en el centro de su campo visual, puede estar sufriendo Degeneración Macular Asociada a Edad.

¿Qué es la DMAE?

La DMAE es una enfermedad ocular degenerativa que afecta a un área de la retina denominada mácula, que es la que nos proporciona la mayor cantidad y calidad de visión, imprescindible para las actividades cotidianas y básicas como reconocer a la gente, conducir, leer,... Con el paso del tiempo la DMAE produce



la pérdida de facultades visuales en esta área y en los casos más graves pérdidas visuales totales del campo visual central, de tal forma que la DMAE es la causa más común de ceguera legal en personas de más de 50 años en los países occidentales. La DMAE no produce ningún dolor, pero presenta una serie de síntomas asociados que se hacen más evidentes ante por ejemplo cambios de luminosidad: visión borrosa, líneas torcidas u onduladas, sensación de falta de luz, estimación alterada de alturas y distancias,... pueden ser algunos de los síntomas .

Hay dos tipos básicamente de DMAE, exudativa o húmeda y no exudativa o seca. La forma más grave es la exudativa ya que si no es diagnosticada y tratada adecuadamente progresa rápidamente y causando pérdidas visuales severas que afectarán de manera drástica a actividades cotidianas como coser,

leer, hacer la compra,... La DMAE seca es más benévola y frecuente, correspondiendo al 85% de todos los casos de diagnosticados; la progresión de la enfermedad es considerablemente más lenta y el paciente suele conservar una amplia calidad visual durante la progresión de la DMAE, que puede llegar a durar décadas.

Todos somos susceptibles de padecer Degeneración Macular Asociada a Edad, pero hay una serie de factores de riesgo que hacen que su prevalencia sea mayor. A parte de que el riesgo aumente con los años, podríamos citar:

La raza: raza caucásica es más susceptible de padecer la enfermedad, sobre todo en su forma exudativa. Antecedentes familiares: aunque

no es de carácter hereditario si se está comprobado que familiares de pacientes tienen más probabilidades de padecer DMAE. Las mujeres, fumadores y personas con obesidad o trastornos alimenticios son también proclives a desarrollar la enfermedad o que aumente con mayor virulencia. Así mismo se ha relacionado la DMAE con dietas ricas en grasas; los niveles de estrógenos, la hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, la radiación solar, el color del iris,...

Hay determinadas pautas o consejos que podemos seguir para rebajar el nivel de riesgo de padecer esta grave afección ocular para reducir los riesgos de padecer DMAE, es importante seguir

estos consejos: abandonar el tabaco, controlar la tensión arterial y vigilar los niveles de colesterol, llevar una alimentación equilibrada, reducir el consumo de azúcar, mantener el peso ideal, hacer ejercicio de forma regular y utilizar gafas con buenos filtros solares y con protección ultravioleta al 100%.

Se aconseja llevar una vida saludable, comer alimentos ricos en antioxidantes como las verduras, frutas y vegetales, y llevar una dieta rica y equilibrada. Para evitar el empeoramiento de la visión, asegúrese de llevar una graduación correcta. También es recomendable que su casa disponga de una buena iluminación. En caso necesario, puede que su médico le recomiende tomar vitaminas complementarias.

Recuerde que es muy importante el realizar controles visuales periódicos, confíe en su profesional de la visión y cuide de sus ojos.

la INCONTINENCIA urinaria



DR. JORGE LÓPEZ-TELLO
MÉDICO ESPECIALISTA EN UROLOGÍA Y ANDROLOGÍA
HOSPITAL UNIVERSITARIO INFANTA SOFÍA (MADRID)
HOSPITAL USP SAN JOSÉ

La incontinencia urinaria es la pérdida involuntaria de orina, es decir, que ésta se escapa cuando no debe. Puede ocurrir de diversas maneras:

Incontinencia de urgencia: la persona que lo padece no llega a tiempo al baño cuando le dan ganas, en parte por la imperiosidad para ir y en parte por la dificultad para desplazarse rápidamente por problemas de movilidad.

En mujeres, debido a que la vejiga de la orina no se comporta bien y reacciona con ganas de orinar antes de tiempo. Es la llamada Vejiga Hiperactiva y suele mejorar con medicamentos.

En hombres, debido a problemas de próstata. Deben ir al urólogo, pues si no se espera demasiado y con un tratamiento adecuado pueden mejorar mucho. Es muy molesto, especialmente por la noche, ya que no permite descansar adecuadamente.

Incontinencia de esfuerzo, más frecuente en la mujer, se produce porque el esfínter (que es un “grifo”) no queda bien cerrado y cuando se realiza un esfuerzo, por ejemplo con la tos o los estornudos, se escapa la orina. Puede mejorar con ejercicios pero con frecuencia una pequeña operación soluciona el problema.

Incontinencia continua, en la que la orina se escapa sin parar. Puede ser debido a un fallo importante del esfínter (el “grifo” a que nos referíamos antes), pero es importante acudir al médico porque a veces lo que ocurre es una obstrucción, es decir, un atasco importante en la salinidad de la orina, que rebosa continuamente. Puede ser seria en hombres con problemas de próstata, por lo que antes de recurrir a pañales es necesario que el urólogo lo estudie.

Recurrir al uso de absorbentes (pañales o similares) debe ser siempre el último recurso, pues aunque hoy día son de gran calidad, evitando malos olores y absorbiendo gran cantidad de orina, en muchos casos acudir al urólogo puede

resolver o mejorar mucho el problema o al menos descartar que haya alguna enfermedad grave.

En el caso de tener que levantarse por la noche a orinar varias veces, puede ser consecuencia de retención de líquidos durante el día (el paciente se acuesta con los pies hinchados, y amanecen deshinchados), y al eliminarlos por la noche, se despierta para orinar. El médico de cabecera puede tratar con medicamentos que



eviten o mejoren dicha retención de líquidos.

En conclusión, es importante ante un problema de incontinencia:

Adaptar el entorno (ayuda, baño cercano, sin obstáculos en el camino, comprensión en caso de pérdidas de orina...)

Acudir al médico para poder descartar problemas serios, realizar un adecuado diagnóstico del tipo de incontinencia y solucionar o mejorar la calidad de vida de los pacientes siempre que sea posible mediante el tratamiento adecuado. Recurrir a absorbentes como último recurso.



PABLO GARCÍA VÁZQUEZ
FARMACEÚTICO A.P.

La DOE es el verdadero nombre del medicamento, es el nombre de la sustancia responsable del efecto terapéutico. Aparece en todos los envases y prospectos de los medicamentos, debajo del nombre comercial.

Las ventajas de la DOE son:

Facilitar la identificación de los medicamentos: un principio activo sólo tiene una DOE; sin embargo, generalmente se asocia con varias marcas comerciales.

Disminuye el riesgo de confusión: en algunos casos, marcas comerciales con principios activos diferentes tienen nombres similares, y esto puede dar lugar a errores por confusión ;ej; Proscar-Prozac, Alapryl-Amaryl, Entocord-Emconcord...

Evita duplicidades en la prescripción y administración: en general un principio activo se puede identificar con diferentes marcas comerciales y esto puede ocasionar duplicidades en la toma de medicamentos, que ocurren fundamentalmente en casos de auto medicación o de tratamientos prescritos por diferentes médicos. Garantiza el entendimiento entre profesionales y pacientes de todo el mundo: al estar basada en la denominación internacional, es reconocida por todos los profesionales de salud de cualquier país.

Reduce el riesgo de alergia a los medicamentos, al identificar mejor las sustancias desencadenantes de la misma. Previene

interacciones entre los medicamentos al identificar mejor la composición del medicamento.

Contribuye a contener el crecimiento del gasto farmacéutico, tanto para los pacientes como para el Sistema Sanitario Público.

mejor la composición

como para el Sistema

EXCEPCIONES

No se puede prescribir por Ley ciertos medicamentos por DOE como son: Medicamentos biológico (insulina, hemoderivados, vacunas). Medicamentos de estrecho margen terapéutico excepto cuando se administren por vía intravenosa: Acenocumarol, Carbamazepina, Digoxina, Levotiroxina.

Medicamentos sometidos a especial control médico o que requieran medidas específicas de seguimiento por motivos de seguridad: Derivados de vitamina A, Vigabatrina. Medicamentos para el aparato respiratorio administrados por vía inhalatoria.

administrados por

LIMITACIONES DE LA DOE:

Todo esta "nueva situación" requiere un proceso de adaptación y un cambio de mentalidad por parte de todos: profesionales, pacientes y administración. Hasta hace unos años el lenguaje habitual de comunicación entre profesionales y pacientes, en el ámbito de los medicamentos, se basaba en las marcas comerciales. Cambiar este hábito y conseguir que se piense, comunique y prescriba por DOE, requiere un pequeño esfuerzo por parte de todos.

por parte de todos

N. Alejandro del Valle

ALMACÉN DE COLCHONES Y MUEBLES EN GENERAL

DISTRIBUIDOR OFICIAL



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

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





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

Empiezo el artículo que a continuación les presento, siendo consciente que para la inmensa mayoría de las personas, jóvenes, adultos, ancianos, hombres, mujeres... como en casa de uno no se está en ningún sitio: tu habitación, tu baño, tu sala de estar, tu cocina, el color de las paredes, los olores característicos de cada hogar. Entonces, por qué irse a una residencia.

No cabe duda que la sociedad en la que vivimos donde en la mayoría de los hogares ambos miembros de la pareja trabaja, esta sociedad que nos obliga, en cierto modo, a vivir a velocidades desorbitadas impide en muchas ocasiones poder atender a nuestros mayores y nos plantea sopesar la alternativa de dejar a nuestro ser querido en un centro de la tercera edad. Dado que estas personas nos confían a sus seres queridos, es nuestra obligación hacer todo lo posible para devolver esa confianza en esfuerzo y dedicación utilizando todos los recursos a nuestro alcance para conseguir que nuestros ancianos se encuentren lo más satisfechos y lo mejor atendidos posible.

Basándose en la experiencia de los años dedicado a este grupo de personas en el ámbito de las residencias puedo decir que son muchas las posibilidades y recursos que podemos ofrecerles a nuestros mayores: los cuidados de las auxiliares, consultas médicas, cuidados de enfermería, terapia ocupacional, fisioterapia, etc.

Como es lógico pensar, los mayores que llegan a nuestros centros van desde personas

con ninguna o muy pocas enfermedades hasta enfermos pluripatológicos.

Residentes con capacidades funcionales excelentes a enfermos en sillas de ruedas o encamados permanentes. Residentes con cabezas privilegiadas a enfermos con trastornos cognitivos graves. Residentes que pueden considerarse jóvenes de 60 ó 65 años a residentes de más de cien años. Esta gran variabilidad hace que los recursos a emplear con cada uno de ellos sean diferentes y las necesidades que van a precisar de nosotros también. ¿Cuáles son esos recursos que podemos ofrecerles?.

Estos van desde el simple hecho de hacer que sus vidas sean lo más confortable posible hasta hacer un seguimiento más exhaustivo a todos los niveles: aseo personal, control de la alimentación, control de la medicación (desde la gestión de las recetas hasta la supervisión de la correcta toma de la misma), gestión de posibles consultas al hospital y en ocasiones acompañamientos.

Desde el punto estrictamente sanitario, se realiza un seguimiento más exhaustivo de los residentes que el seguimiento que se pueda realizar únicamente desde los centros de salud, por las inmensas posibilidades que nos da el poder ver a nuestros enfermos 2 ó 3 y en ocasiones incluso más veces todas las semanas. Así mismo, la buena relación con lo médicos de Atención Primaria permite aportar soluciones conjuntas a los diferentes problemas que van surgiendo.



servicio de nuestros mayores.



La posibilidad de trabajar codo a codo con los servicios de enfermería en los propios centros nos permite hacer un programa de controles de constantes (tensión arterial, azúcar, etc...), un seguimiento de los residentes (curas de heridas, úlceras, etc.), como ya se indicó anteriormente,



más frecuente. Otro punto importante es poder realizar las extracciones sanguíneas en las residencias sin tener que desplazarlos.

Algo similar sucede con las unidades de fisioterapia, bien sea para tratamientos específicos en pacientes postoperados que precisan rehabilitación por ejemplo de una prótesis o

enfermos que han sufrido un ACV (accidente cerebrovascular, comúnmente denominado como trombosis, que ha dejado alguna secuela y precisa trabajar las extremidades afectadas), hasta la simple gimnasia de mantenimiento para mantener sus capacidades funcionales.

Otro de los recursos que se ofrecen en las residencias son los talleres de terapia ocupacional, la labor de los/-as terapeutas ocupacionales para hacer que sus mentes permanezcan activas se antoja fundamental en este grupo de personas, que en la inmensa mayoría de los casos si no tuviesen a alguien estimulándolos no harían nada. No debemos olvidar tampoco, que el hecho de convivir personas del mismo grupo de edad les permite mantener lazos sociales con personas afines en pensamientos, recuerdos, etc que les hace retroceder en el tiempo y rememorar hechos olvidados.

Así mismo, las fiestas que se organizan, la visita de coros, misas, etc. amplían el abanico de actividades que en sus domicilios no podrían tener. La labor de todas y cada una de las personas que trabajan en estos centros y el poder comentar en conjunto cada caso individual es lo que podemos y debemos ofrecer a estas personas para compensar el déficit de su hogar y hacer que se sientan en nuestros centros como si fuese su casa.

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

MARTA REY GARCÍA
AGENTE DE SEGUROS EXCLUSIVO
GENERALI

Rememoremos un poco la historia del seguro desde sus comienzos en las antiguas civilizaciones, de donde se utilizaban prácticas que constituyeron los inicios de nuestro actual sistema de seguros. Probablemente las formas más antiguas de seguros fueron iniciadas por los Babilonios y los Hindúes. Estos primeros contratos eran conocidos bajo el nombre de Contrato a la Gruesa y se efectuaban, esencialmente, entre los banqueros y los propietarios de los barcos. Con frecuencia, el dueño de un barco tomaba prestados los fondos necesarios para comprar carga y financiar un viaje.

El curioso “Contrato a la Gruesa”, especificaba que si el barco o carga se perdía durante el viaje, el préstamo se entendía como cancelado. Naturalmente, el coste de este contrato de seguro era muy elevado; sin embargo, si el banquero financiaba a propietarios cuyas pérdidas resultaban mayores que las esperadas, este podía perder dinero.

Con el crecimiento del comercio durante la Edad Media tanto Europa como en el Cercano Oriente, se hizo necesario garantizar la solvencia financiera en caso que ocurriese un desastre de navegación. Eventualmente, Inglaterra e Italia resultaron ser los centros marítimos del mundo, y Londres vino a ser la capital aseguradora para casco y carga.

Los vestigios del Seguro de Vida se encuentran en antiguas civilizaciones, tal como Roma, donde era frecuente su uso entre las asociaciones religiosas, que colectaban y distribuían fondos entre sus miembros en caso de muerte de uno de ellos.

El Seguro de Incendios, surgió más tarde en el siglo XVII, después que un incendio destruyó la mayor parte de Londres.

En cuanto al inicio del Seguro de Decesos en España, surgió de una manera un tanto curiosa y ocurrente.

Cuenta la historia que en Galicia los pescadores de pequeños pueblos, veían que los malogrados trabajadores que fallecían en el mar trabajando en la pesca, dejaban en su familia una carga de dolor inmenso, además de una ruina económica enorme (no existían ni pensiones ni viudedad).

Año tras año compañeros se dejaban la vida en el mar, siempre dependiendo de que el mal tiempo permitiese salir airoso de la lucha contra los elementos que era necesaria de una manera sobrehumana para salir victorioso, con pesca suficiente para cubrir las necesidades y ante todo, vivo.

Al comprobar las cofradías que cada año el número de siniestros era casi una constante contra la que no podían hacer más que rezar,



decidieron dejar en un fondo común una parte de lo recaudado por la venta de su pesca. Una pequeña cantidad cada salida al mar con regreso feliz para cubrir posibles futuros desenlaces en su arriesgado trabajo.



Estas pequeñas cantidades, unidas, hicieron que ese fondo fuese suficiente cuando desgraciadamente se presentó el primer nuevo accidente con víctimas mortales. Este fondo se utilizó para poder dar el servicio mejor a los pescadores fallecidos en esa ocasión, sin que la familia tuviese que pedir dinero a nadie aquellos pescadores recibieron el mejor servicio de sepelio posible. En ningún caso merecían menos. Todo el mundo se felicitó del éxito de la iniciativa.

Esas pequeñas aportaciones, y el dejar cubiertos los gastos de sepelio si ocurría lo peor hicieron nacer al hoy conocido Seguro de Decesos.

Como podemos apreciar a través de los relatos extraídos de la historia del seguro, este se ha hecho necesario por la ocurrencia de siniestros capaces de desestabilizar y hacer quebrar cualquier economía por boyante que fuese. A raíz de esta necesidad, surgieron las compañías aseguradoras, que se desarrollaron rápidamente en el siglo XVIII, casi tal como ahora las conocemos. En el siguiente siglo, se apoyaron en nuevas herramientas, tales como el Derecho del Seguro y en bases científicas y de estadística. Comenzó la comercialización y con ello aparecieron lo que en la actualidad son los mediadores de seguros- agentes y corredores – que, con características específicas en cada época, están presentes en las operaciones de seguro desde los tiempos del Seguro Marítimo.

Hoy en día la característica del seguro contemporáneo es su carácter internacional. Aunque este fenómeno no alcanza la misma dimensión en todos los ramos ni en todos los países, existen grandes grupos aseguradores tales como, Lloyds, Generali, AIC, Axa...etc., que están implantados en numerosos países del mundo. El seguro, es una de las principales instituciones financieras y de previsión mundiales.

Las primas del seguro privado suponen el 8 por ciento del PIB mundial aproximadamente. Queridos lectores, creo que este recorrido a través de la historia desde los inicios y posterior asentamiento del seguro en nuestras sociedades, nos hace ver si cabe con mayor claridad el concepto y la necesidad de asegurar nuestros bienes patrimoniales, vida, salud, decesos... etc, y conseguir una protección integral para lo nuestro y los nuestros. Esto es sin duda el mejor escudo protector y la mejor caja de caudales de nuestra sociedad actual. Tener siempre nuestros patrimonios protegidos a través del seguro ante eventuales pérdidas y desgracias, hace que tengamos un mayor grado de bienestar y una sociedad moderna y de futuro.

mundo se felicitó del éxito de la iniciativa.

Decesos.



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

Móvil: 646 527 090

E-mail: m.reygarcia@generalimediadores.es

IMPRENTA Roan
Diseño gráfico, web e imprenta

- Carteles
- Tarjetas de visita
- Papelera Corporativa
- Material de Oficina
- Vestuario Laboral
- Vinilos
- y mucho más...

Avda. Valdes 30-32 Ponferrada
tlf y fax: 987 426 612
www.imprentaroan.com

SOTENOR
soluciones tecnológicas del norte

CONFORT	gas, calefacción, climatización
COMUNICACIONES	redes voz/datos, Wimax, radiocomunicaciones
SEGURIDAD	intrusión, interfonía, CCTV, control de accesos

Av/ América, 13. Ponferrada
987 035 028 / 637 580 911
info@sotenor.es

"La Casa de la Peluquería"
CEYKA
IMAGEN PERSONAL

PELUQUERÍA • ESTÉTICA • MOBILIARIO • COMPLEMENTOS

C/ Camino de Santiago - Esquina Mateo Garza
PONFERRADA

Actividades Toral de los Vados/Villadecanes

TORAL EN TREN 2011 SÁBADO 4 Y DOMINGO 5 DE JUNIO

Dos días especiales y mágicos dedicados especialmente al tren con diversión para niños (tren circulando por las calles de Toral). Inauguración del centro cívico con la presencia de Jan. Viaje gratuito en tren, en una unidad regional a san Clodio. Viaje gratuito con reserva de viaje. Exposición de encaje de bolillos, vainicas, bordado canario y patchwork. Y cena ferroviaria en el jardín de la biblioteca, con animación durante la cena. Durante la cena se hará entrega de los obsequios de agradecimiento a los colaboradores.

Entre los asistentes a la cena se sorteará un viaje en el Tren Expreso de La Robla de 4 días para dos personas.

XXVII MARATÓN TORAL DE LOS VADOS. MEMORIAL TITO PALLA.

Campeonato autonómico de Castilla y León

Fecha 19 de Junio , circuito homologado zona de acampada gratuita. Categorías corredores y andarines.

I feria del deporte en Toral de los Vados.

XXVII MARATÓN TORAL DE LOS VADOS. MEMORIAL TITO PALLA.

XI TORAL SOBRE RUEDAS

Día 12 de Junio

Más información en www.aytovilladecanes.com FACEBOOK Ayuntamiento Toral de los Vados



NOCHE TEMPLARIA. PONFERRADA

Celebrada la primera luna llena del mes de julio la Noche Templaria recrea un acontecimiento medieval lleno de fantasía. Se trata de la representación de como, Frey Guido de Garda, Maestre de la Orden de los Caballeros Templarios, vuelve a la ciudad del Puente de Hierro para sellar con ella un pacto de eterna amistad y entregarle la custodia de los símbolos hallados en la tierra sagrada de Jerusalén: el sagrado Arca de la Alianza y el Santo Grial.

La comitiva Templaria es recibida por miles de ponferradinos ataviados con ropajes medievales que, en desfile y custodiando el Arca de la Alianza y el Santo Grial, se dirigen hacia el Castillo.

La Noche Templaria es una de las fiestas más animadas del verano ponferradino, todo ello amenizado con música, fuegos artificiales, degustaciones gastronómicas (consolidándose con gran popularidad la cena medieval), animaciones de calles entre otros eventos.



En el próximo número...

- Hábito saludable, como cuidar la presión arterial.
Por Sonsoles Y. Álvarez de Toledo.

- En busca de claves tradicionales.
Por Moises Fernández Rodríguez.

-El herbolario....
Por Luis Díaz Rodríguez.

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 de empresas y particulares.
- * Adaptación a la Ley de Protección de Datos (LOPD).
- * Gestión del personal.
- * Licencias de apertura y actividad.
- * Expedientes administrativos municipales y autonómicos.
- * Tramitación de subvenciones.
- * Formación.
- * Administración de fincas.
- * Especialista en gestión de Expertos.
- 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

Crizal Transitions, las lentes que cambian de color según la luz del sol.

Pruébalas durante 1 mes y si no te convencen **te las cambiamos** por unas blancas*.



Crizal Transitions
CLARIDAD DE VISIÓN CON CUALQUIER LUZ



TU VISIÓN
— óptica —

HUERTAS DEL SACRAMENTO, 4 . TLFN 987 428 381
AV DE LA CONSTITUCIÓN, 3 . TLFN 987 409 069
PONFERRADA

