

ARTE BIER

ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

Otoño 2018 - nº 32



Revista Trimestral dedicada al mundo de la Dependencia



“El mejor trato en el mejor entorno”

Residencia El Robledal

“Residencia el Robledal
retírese a vivir”



La Residencia El Robledal ha obtenido la certificación UNE 158101 de calidad, un reconocimiento oficial a la buena labor y al buen funcionamiento de las tareas que se llevan a cabo en ella.

¡¡ Enhorabuena !!

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

Consejo Editorial

ARTEBIEER

Asociación de Residencias de
la Tercera Edad del Bierzo

Consejo de Redacción

Camilo Merayo Feliz
José Manuel Rodríguez Alonso
Francisco Balado Insunza

Diseño y Maquetación

Oficina Gráfica Roan
C/ Burdeos, 23 Nave 9/2 - Ponferrada
Telf.: 987 426 612

Fotografía Portada

Camilo Merayo Feliz

Impresión

Imprenta Roan S. Coop.
C/ Burdeos, 23 Nave 9/2 - Ponferrada
www.imprentaroan.com

Edita

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

sumario

Editorial	5
Complementos Vitamínicos; cuando y para quien.	6-7
Audífonos	8-9
Somos egoístas...	10
Centro Residencial San Nicolás	11-13
Actividades en nuestras residencias	14-15
Una reflexión a la realidad	16-17
Los Totem en América	18-19
La Chata	20-22

Tirada 2.000 ejemplares
Distribución gratuita

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

Depósito legal: LE 1621/2010

*Estimados lectores: estamos interesados en recibir sus aportaciones, sugerencias, críticas, opiniones, colaboraciones..... Los recibiremos con sumo agrado porque para nosotros será de gran utilidad. Si desea publicar un artículo debe enviárnoslo en formato digital indicando su nombre, D.N.I., dirección y teléfono de contacto. La dirección de correo electrónico en la que se pueden poner en contacto con nosotros es la siguiente: **buzonartebier@gmail.com***



Disponemos de
HORNO CREMATARIO

PONFERRADA
Tfno. 24 horas:
987 42 42 30

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

www.tanatoriolaencina.es



*Discreción
y servicio*



Avenida España, 14 - 2º dcha.
24402 PONFERRADA (León)
Tf.: 987 40 96 88 . Fx. 987 40 50 11
fbalado@lyferasesores.es

Gestión

- * de empresas
- * de recursos humanos
- * de asociaciones



Asesoría

- * fiscal
- * contable
- * laboral
- * mercantil



Protección de Datos Personales



Formación



Polígono Industrial do Tambre, Vía Edisón, 40 · 15890 Santiago de Compostela (A Coruña)
Teléfono 981 577 030 - Fax 981 573 697 - E-mail: pedidos@gerimedical.com - www.gerimedical.com

Hace unos días hemos conocido la declaración judicial de nulidad del Decreto 14/2017 de 27 de julio de autorización y funcionamiento de los centros de carácter social para la atención a las personas mayores en Castilla y León. Una nueva sentencia que vuelve a echar abajo las intenciones de la Junta de Castilla y León de apostar por un modelo de atención a las personas mayores esencialmente distinto de la establecida en el Decreto 14/2001.

Este Decreto 14/2017 lo que pretendía, entre otras cosas, era que la contratación de personal técnico, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales fundamentalmente, no fuese obligatoria con todo lo que ello significa desde el punto de vista de la prestación del servicio y de la calidad de la atención al usuario.

Entiende la sentencia que se ha vulnerado el principio de transparencia tanto en lo que afecta a la participación de los ciudadanos en el procedimiento de su elaboración, como en la audiencia a las Entidades Locales afectadas titulares de estos centros y a los colegios profesionales que representan a los profesionales que prestan servicios en ellos, algo especialmente relevante a efectos de determinar las ratios de personal procedentes.

Con ello, a pesar de las declaraciones de la consejera de Familia e Igualdad de Oportunidades que ha anunciado que la Junta de Castilla y León no renuncia a la implantación del nuevo modelo, éste sufre un nuevo varapalo y, cuando menos, un retraso en su implantación, escenario que genera dudas e inseguridad en centros y residentes.

Sería deseable que el dialogo entre las partes afectadas se retomase a la mayor brevedad posible para consensuar un modelo que se dirija a mejorar la calidad del servicio prestado y en ello, los propios centros tienen mucho que decir, no sólo los profesionales que en ellos trabajan.

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



Complementos Vitamínicos: Cuando y para quien.

Encontramos en el mercado infinidad de complementos vitamínicos y por diferentes canales de información nos hablan de sus propiedades beneficiosas para nuestra salud pero, ¿necesitamos tomarlos? ¿quienes los necesitan?

En circunstancias en las que el estado de salud de la persona es el adecuado y su alimentación sea completa y equilibrada no es necesario complementar la misma con ningún suplemento. Pero en otras muchas ocasiones encontramos déficits nutricionales que, aun cuando todavía no han llevado a padecer ninguna enfermedad, es importante resolver cuanto antes para evitar futuros problemas.

Normalmente los complementos vitamínicos se venden en Farmacias, donde el farmacéutico sabrá recomendar el uso de los mismos. Esta recomendación es fundamental para alcanzar el objetivo que se busca, el de mejorar el estado de salud y prevenir futuras patologías. No todos los complementos vitamínicos valen para todos ni para todo, pueden incluso ser noci-

vos para nuestra salud. Debemos por tanto evitar la adquisición de estos productos fuera del canal farmacéutico por nuestra propia seguridad.

Teniendo en cuenta que siempre es mejor cubrir nuestras necesidades nutricionales de manera natural, a través de una dieta sana y equilibrada, no debemos olvidar que, si esto no fuera posible, podemos complementar la misma con estos complementos.

Una deficiencia vitamínica evoluciona en tres fases:

- En la primera fase se consumen las reservas de vitaminas del organismo, por lo que no aparecen síntomas y pasa desapercibido.
- En la segunda fase de carencia aparecen alteraciones a nivel celular pero no aparecen lesiones aparentes por lo que solo se puede diagnosticar mediante una analítica de sangre.
- En la tercera fase aparecen los signos de deficiencia vitamínica, aunque es





difícil de diagnosticar porque son muy inespecíficos; apatía, cansancio (astenia), pérdida de memoria y capacidad de atención, coloración amarilla de la piel, cabellos y uñas frágiles.

Si nos centramos en las personas de edad más avanzada debemos tener en cuenta que su capacidad de asimilación de nutrientes es menor, principalmente porque en la mayoría de ellos su capacidad de masticación y digestión óptima de los alimentos está disminuida. Además en muchos otros su estado nutritivo se verá afectado por patologías crónicas y la medicación para las mismas. En muchas ocasiones y bajo control médico es útil el aporte extra de vitaminas, minerales y, en ocasiones, de otros nutrientes para mejorar su calidad de vida.

En otros colectivos como los vegetarianos, veganos y sus diferentes modalidades, es habitual la falta de vitaminas que se encuentran en las carnes y pescados, como la vitamina B12 o los ácidos omega 3.

En mujeres embarazadas y durante el periodo de lactancia se produce un incremento de las necesidades de vitaminas B1, B2, B9 (ácido fólico), B12, hierro y calcio. En deportistas en cambio el ejercicio físico intenso aumenta las necesidades de algunas vitaminas, aunque con una mayor ingesta de alimentos se suele equilibrar. Cada colectivo tiene unas necesidades y déficits característicos y diferentes, por eso no vale todo para todos..

Si valoramos las necesidades por la época del año veremos que en otoño la demanda de vitaminas para fortalecer el cabello aumenta; metidos en el invierno juega un papel importante los complementos para aumentar las defensas y así evitar gripes y catarros, de cara al verano los complementos para proteger la piel del sol cada vez son más habituales....

La oferta es variada y la publicidad y la difusión de sus bondades crea una necesidad en la población no siempre real. Partiendo de la base de que un suplemento nutricional no sustituye una dieta equilibrada, y sabiendo que el primer paso es lograr una ingesta natural suficiente de vitaminas y minerales, si se detecta un déficit de vitaminas u otros nutrientes, existe en el mercado una amplia variedad de productos, desde los más específicos a los más generales, pero debe ser el profesional sanitario el que nos ayude a elegir el adecuado para cada uno de nosotros.





IMPRESA Roan
Diseño gráfico, web e imprenta

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

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

Servicios Sanitarios del Bierzo

*a su servicio un amplio
equipo sanitario multidisciplinar*

*Medicos · Enfermeros
Fisioterapeutas · Terapeutas Ocupacionales*

con amplia experiencia en el sector geriatrico

630 941 261

Audífonos

Vamos a empezar este artículo haciéndonos unas simples preguntas; si sus capacidades visuales se debilitan, ¿renunciará a leer?, o, ¿a ver la TV?, ó, ¿una foto de un ser querido?... O, más bien, ¿pondría todos los medios a su alcance para seguir viendo?... No hace falta que contestemos, usaríamos gafas, medicamentos, terapias, lentes de contacto,... cualquier método o instrumento que nos permitiese ver con la mayor comodidad posible.

Y si es así con nuestro sentido de la vista, ¿por qué no hacemos lo mismo con nuestra audición?. Aun hoy en día es sorprendente comprobar la cantidad de gente que tiene un problema o pérdida auditiva –hipoacusia- y no está dispuesta a ponerle remedio, renunciando a algo tan nuestro, tan humano como la capacidad de hablar, escuchar, entender y relacionarnos con nuestros semejantes, cuando en un porcentaje muy elevado estos problemas auditivos tienen una solución perfectamente viable y al alcance de todos: la adaptación de un audífono.

Pero, ¿qué es un audífono?. Como tal, definimos a un dispositivo electrónico, de alta tecnología, capaz de analizar, procesar y amplificar los sonidos; con un diseño personalizado tanto en su forma -para acoplarse perfectamente a nuestro pabellón auditivo y resultar cómodo-, como en su función, -para resolver las carencias auditivas que cada individuo afectado de

hipoacusia pueda tener. Los audífonos digitales de última generación han supuesto una revolución absoluta en el tratamiento de las hipoacusias funcionales; elementos tales como los patrones de reconocimiento de voz, selección y filtrado de frecuencias, programación selectiva de bandas o frecuencias entre otras características de estos aparatos, permiten una adaptación perfecta y personalizada no solo al déficit auditivo del usuario, sino al entorno, actividades y personalidad de cada usuario.

Sin embargo, los audífonos no son varitas mágicas, no son una solución milagrosa, quien así lo piensa, acaba haciéndolos responsables de déficits y problemas que no les corresponden... Uno de los comentarios que más se oían como queja sobre los audífonos en usuarios nuevos o que habían abandonado su uso era: “el audífono hace mucho ruido” o, “oigo mucho ruido en la calle” e incluso, “oigo demasiado”... Tenemos que tener en cuenta que –aun en los

Porque para oír bien.....
No se necesitan
orejas Grandes



 **connecta**

Instituto de Audiología Avanzada

Visítenos en:

Avda. Pérez Colino, 1. Ponferrada
o pida cita: **987 910 097**

 **connecta**
Instituto de Audiología Avanzada



aparatos digitales de última generación- el audífono no hace sino cumplir su función: transmitir el sonido, es decir, si el audífono está en perfecto estado, bien adaptado y programado, lo que está transmitiendo lo que recoge, “lo que hay”, en definitiva, lo que se debe oír; el audífono no inventa ruido LO HAY, el audífono no se inventa el ruido de los zapatos al andar, ¡nosotros hacemos ruido al andar”, el audífono no provoca el ruido del tráfico... es el tráfico el que provoca el ruido de la calle... Cuando estamos sometidos a una hipoacusia y ésta va en aumento, cada vez sentimos menos de lo que tenemos a nuestro alrededor, no solo las voces y el habla de nuestros seres queridos, el sonido de la música, la radio y la televisión, sino, el tráfico, el ruido de la calle, el tañer de las campanas, el grifo que gotea... Toda esta gama de sonidos la vamos olvidando, hasta que nos adaptamos un audífono, momento en el que vuelven a nosotros; puede -es cierto- que inicialmente sean un poco molestos según los casos, pero, se va atenuando rápidamente y además, para eso, tenemos la programación y la selección de frecuencias de los audífonos digitales. “Pitidos”, o, “silbidos”, achacados a los audífonos solían ser también un comentario común en usuarios de los mismos. Normalmente estos “pitidos” suelen producirse por un desajuste entre la carcasa del audífono -el receptáculo en el que van los circuitos y chips- y el pabellón auditivo, o también, por un exceso de cerumen en la cavidad auditiva. En ambos casos, la solución no suele ser muy com-

plicada, reajuste del molde o carcasa del aparato o higiene preventiva del mismo.

Muchas personas aquejadas de hipoacusia o con diferentes niveles de sordera son reacias a utilizar o adaptar un audífono, por el miedo a que “se les note” o, “se les vea”. Tenemos que ser claros, los problemas auditivos se ven, se notan, muchísimo más que los aparatos que los corrigen. Todos nos damos cuenta del comportamiento de quien oye mal: respuestas equivocadas, volumen aterrador de la TV o radio, manos detrás de la oreja, expresión ansiosa porque no entiende lo que se le dice, aislamiento del entorno, cambio en la personalidad...

Desterremos los prejuicios absurdos y los falsos mitos sobre los audífonos, fruto de una mentalidad y una tecnología ya superadas. Nuestros pequeños aparatos digitales están ahí para hacernos más cómoda y feliz la vida.

Aprovechémonos y disfrutemos de ellos.



- . Higiene, Movilidad y Acompañamientos
- . Cuidado de personas dependientes
- . Limpieza domestica
- . Selección de personal (Interna/Externa)

Avda. del bierzo, 10 . Ponferrada Tel. 987 456 777
www.siberuniversal.es



Grúas (venta y alquiler)



Silla de bañera giratoria



Colchón antiescaras+compresor

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



Somos egoístas...

Disponemos de una de las mejores sanidades publicas del mundo, sino la mejor. UNIVERSAL (eso no tiene porque significar que tengamos que atender a todo hijo de vecino que de visita por nuestro país, se marche de aquí con una prótesis, tratamiento o cualquier otra terapia de las que se aplican en nuestros hospitales) y aún así nos pasamos el día criticándola: que si el copago, que si la lista de espera, que si..., que si...

Sin embargo, antes de hacer estas críticas, practicamos la autocritica.

Protestamos por el copago, pero luego tenemos en casa 3 cajas de gelocatil, 2 instaladores, etc etc.

Protestamos por el céntimo verde (impuesto que se aplica a las gasolinas, que por cierto en nuestra comunidad se aplica el tope, y que se usa supuestamente, para financiar la sanidad, pero luego no nos duele nada usar una ambulancia para ir al hospital, aunque sea por un golpe en un brazo. Por supuesto, siempre con la excusa del "¿ES QUE NO TENGO DERECHO?" con lo que he pagado... este mismo no se ha parado a pensar que con las 6 recetas al mes, los 2 ingresos y la prótesis que le han puesto, ya ha gastado lo que hubiese cotizado en 3 vidas laborales.

Protestamos por la lista de espera, pero luego en un año queremos que nuestro médico nos envíe al traumatólogo, al cardiólogo, al endocrino y por su puesto al de la vista. Que digo yo, que alguno si lo necesitará, ¿pero tantos?. Esto es como lo de

ir a urgencias hospitalarias. Realmente estamos tan enfermos en una población pequeña, como la de nuestra comarca, como para que todos los días sean atendidas del orden de 200 personas en ese servicio, o es más cómodo ir ahí y que te hagan de todo, que no esperar el orden lógico de los procesos: médico de cabecera, especialista si procede, etc etc.

No digamos ya de las analíticas, he llegado a ver personas que en 10 meses se le han extraído 15 analíticas. Insisto como ya dije antes, alguno la necesitará.. pero cuando es así, nadie es capaz de decirle al médico de turno: mire doctor, me sacaron una hace 10 días. En este caso he de decir que ahí también es culpa nuestra, de no preocuparnos de mirar si así ha sido antes de firmar otro volante.

En fin. NO SEAMOS EGOÍSTAS y protejamos este bien tan preciado que tenemos que es nuestra sanidad pública.

No nos paremos sólo a mirar en nosotros mismos, pensemos que es un bien común, aunque mas/menos gratuito y que debemos preservarlo, también para nuestros hijos.





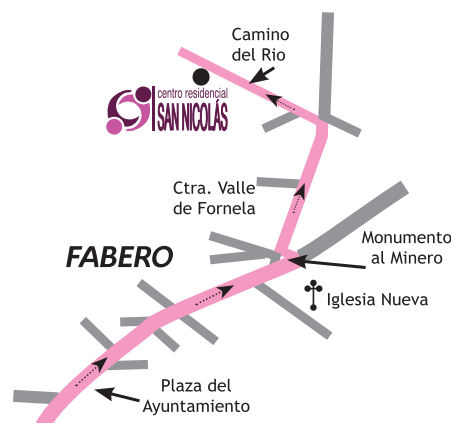
Estudiamos su caso de forma personalizada.

Nuestro objetivo... Su bienestar.

Venga a visitarnos



Camino del Río, s/n - 24420 FABERO
Teléfono 987 55 13 75
info@fundacionayalde.com
www.fundacionayalde.com





centro residencial SAN NICOLAS



Nuestro Centro Residencial dispone de:

- Atención sanitaria individualizada.
 - Dietas personalizadas.
 - Fisioterapia y rehabilitación.
- Animación y actividades de entretenimiento.
 - Terapias y ejercicio físico y mental.
- Gestión farmacológica personalizada.
 - Servicios de odontología.
- Atención gerocultora 24 horas.
- Acompañamiento hospitalario.
 - Actividades lúdicas.
- Servicios de Peluquería y Podología.
 - Lavandería.
 - Cocina propia.



Salas comunes, espaciosa y acogedoras, hacen que la convivencia sea agradable y la estancia confortable.

Certificación UNE 158101 en el Centro Residencial San Nicolás

La certificación en la norma UNE 158101 asegura que el centro cumple los requisitos que garantizar la prestación del servicio, promoviendo la excelencia, y basándose en los principios de:

- Ética
- Participación
- Individualidad
- Especialización
- Competencia y autonomía
- Integralidad
- Independencia y bienestar

Esta certificación asegura, que, en nuestro centro, tenemos, entre nuestros objetivos, ofrecer un hábitat seguro, accesible y adaptado a las necesidades de los usuarios en un ambiente confortable y buscamos proporcionar una convivencia armoniosa entre los usuarios, respetando la intimidad y privacidad individuales.

La certificación en la norma UNE 158101 certifica que nuestro centro ha establecido un modelo de gestión basado en la gestión por procesos y en el compromiso del centro con la mejora continua. Así mismo, certifica que se asegura el control y la gestión de todas las actividades necesarias para la prestación del servicio.

La norma UNE 158101 está basada en la Ley de Dependencia para la atención de personas mayores en situación de dependencia, por lo que recoge los requisitos mínimos de esta legislación. Por lo tanto, nos ayuda a cumplir la legislación vigente, al ser una norma que detalla y define en profundidad la prestación del servicio y con un enfoque muy dirigido a los servicios de promoción de la autonomía del personal y de atención y cuidado.



Actividades en nuestras Residencias

Magosto en el Centro Residencial San Nicolás - Fabero



Inauguración de las obras de mejora de las instalaciones del Centro Residencial San Nicolás - Fabero





“Tradicional magosto” en la Residencia El Robledal - Matachana



*Castañas, baile, y...
Como no, el porrón con un gotín!!*

MARCELINO FERNÁNDEZ LÓPEZ

Una Reflexión a la realidad (primera parte)

PERSONAJES

Cesar: Es ciego - **José Luis:** Es Minusválido físico - **Marina:** Es deficiente mental - **Ana:** Es minusválida física y hermana de Andrea - **Andrea:** Es minusválida física y hermana de Ana - **Julio:** Sacerdote
Rosa: Madre de Cesar - **Rocío:** Madre de José Luis - **Pepa y Antonio:** Padres de Andrea y Ana
Pájaro: Jilguero - **Villanueva:** Pueblo donde se desarrollan los hechos.

En una tarde soleada, saliendo Cesar y José Luis a dar una vuelta por el pueblo.

Cesar.- ¿Donde estamos?

José Luis.- En el campo

Cesar.- ¿Como es el campo?

José Luis.- Es muy verde y hay muchas flores y árboles floridos

José Luis.- Amigo Cesar¿cómo se camina? debe ser muy bonito

Cesar.- Mira José Luis, las piernas son muy buenas, pero los ojos son más necesarios

José Luis.- Tu no te preocupes porque yo soy tus ojos y tu mis piernas

Cesar.- ¿Cuando falten tus padres a donde vas a ir?

José Luis.- No lo se amigo

Cesar.- No me hagas caso, tus padres todavia son muy jóvenes

José Luis.- Hay cosas que si pudieras verlas quedarías muy enamorado de ellas

A los pocos minutos Marina se encontró con ellos.

Marina.- José Luis, ¿aquellos son perros?

José Luis.- Si

Marina.- ¿Por qué sois amigos?

Cesar.- José Luis es mis ojos y yo soy sus piernas

Marina.- Escuchame José Luis, ¿por qué hay flores por el camino?

José Luis.- Tu eres una de esas flores

Marina.- Tu también eres guapo

José Luis.- Marina ¿no te gustaria marcharte del pueblo?

Marina.- No, yo aquí tengo a mis padres, a mis amigos, las vacas... ¿A ti te gustaría marcharte?.

José Luis.- No lo se Marina, no lo se

Marina.- Yo soy una chica subnormal ¿Por qué? Rosa María me llama la tonta del pueblo

José Luis.- No lo sufras por nada, porque eres mi amiga para siempre

Marina.- Cesar ¿tu piensas igual que José Luis?

Cesar.- Si amiga mía

Por encima de las cabezas de los tres amigos, vuela un pájaro negro y blanco.

Cesar.- ¿Que suena por ahí?, José Luis

José Luis.- Es un pájaro que canta sobre nosotros, con la libertad que nosotros no tenemos

Cesar.- ¿Es bonito y vuela muy alto?

José Luis.- Si, amigo Cesar

Los tres amigos pusieron fin al paseo y volvieron cada uno a sus casas.

Cuando José Luis llevo a su casa, vio a su madre llorando.

José Luis.- ¿Por qué lloras?, mama

Rocío.- Lloro por esa película, y yo soy muy llorona. No me hagas caso

José Luis.- No mama, lloras por mí

Rocío.- No, hijo mío

José Luis.- No me engañes mama, que me haces daño

Rocío.- ¿Que tal te lo pasaste con tus amigos en el paseo?

José Luis.- Muy bien

La misma conversación tuvo Cesar con su madre, pero este no puede ver los ojos de su madre, que también estaban llorosos

Al día siguiente amaneció un día muy hermoso, Cesar y su madre fueron a casa de José Luis.



Cesar.- ¿Por qué yo no veo?

Rosa.- No lo se

Cesar.- Papa no me quiere, ¿por qué?

Rosa.- No lo se hijo

Llegaron a casa de Rocío.

Rocío.- Buenas noches Rosa?

Rosa.- Buenas noches Rocío

Rocío.- ¿Quieres café?

Rosa.- No

Rocío.- Pobres nuestros hijos, pero te digo que mi hijo vive gracias al tuyo, le da muchos ánimos y le dice que tenga ganas de vivir

Rosa.- ¿Y que me dices de Marina?, sus padres no la entienden y la rechazan

Rocío.- Esa chica es muy buena

Rosa.- Bueno Rocío, te tengo que dejar porque voy a visitar a mi hermana que esta a punto de dar a luz. Hasta mañana y muchas gracias por todo

Los chicos se marcharon al puerto de mar donde hay un pequeño bar. Al llegar Cesar pidió unas copas de coñac.

Un señor del bar dijo: Miren señores, tres personas que son tontas y que no valen para nada

Otro señor añadió: Dame un beso guapa, o es que eres subnormal

José Luis (replico).- Marina no es ninguna subnormal, eso lo será tu madre y no mi amiga.

Dijo el señor.- Tu eres un inútil

José Luis.- Lo que tú eres es un miserable borracho y pependenciero

Otro señor del bar le dijo a José Luis.- Chico no le hagas caso, este odia a todos los minusválidos y a todos los que tienen problemas, perdona por todo lo que os han dicho

Cesar.- Con gente como esta, nosotros no podríamos vivir felices, pero gracias a Dios son muy pocos los que piensan como el

Los tres amigos salieron del bar.

Marina: ¿Por qué soy tonta Dios mío?

Cesar: ¿Por qué seré ciego, porque nacería así?

José Luis: No entiendo como decis eso, yo no pienso de esa manera, no tengo piernas, pero no me importa. Si Dios me puso en una silla de ruedas será por algo

Los tres amigos llegaron a casa a las seis de la mañana, y Mariana y Cesar estuvieron

llorando toda la noche por todo lo que les habían hecho.

A la mañana siguiente los padres de los tres amigos no sabian nada de lo que les había pasado a sus hijos.

José Luis se levanto temprano porque quería hablar con el cura del pueblo, Don Julio.

José Luis: Mama, quiero hablar con Don Julio

Rocío: ¿Por qué?

José Luis: Porque si, mama

Rocío: ¿Estas enfermo?, si es así quiero que me lo digas

José Luis: No mama, no me pasa nada

A los pocos minutos se encontraron en la calle José Luis y el señor cura.

Don Julio: Buenos días José Luis

José Luis: Buenos días Don Julio

Don Julio: Me dijo tu madre que querías verme. ¿Que es lo que quieres?

José Luis: Quiero hablar de nuestro Señor

Don Julio: Nuestro Señor es muy bueno y nos ayuda mucho

José Luis: Yo creo mucho, pero algunas veces me pongo rabiado por la gente

Don Julio: Tienes que creer en Nuestro Señor y no hacer caso de nadie

José Luis: Los minusválidos somos seres humanos y queremos que nos respeten

Don Julio: Tienes razón amigo. Con esto, ¿que me quieres decir, que no te gusto el anterior cura?

José Luis: No, no es eso. Lo que pasa es que no se donde esta ese Dios del que me habla, yo no lo veo

Don Julio: Tu no eres un buen creyente

José Luis: A lo mejor creo más que usted, le vuelvo a decir que no me entiende, pero Dios si que me entiende. ¿Por qué tengo que estar en este mundo de esta manera? Si usted estuviese como yo ¿que diría?

Don Julio: No lo se, pero es muy duro, pero te digo que hay que sufrir como hizo Jesús

José Luis: ¿Qué piensa, darme clases?

Don Julio: Si, pero por la tarde

José Luis: Lo siento Don Julio, por hablar mal de nuestro Señor

Don Julio: No te preocupes por decir lo que piensas, adios José Luis

CONTINUARA

POR CAMILO MERAYO

Los Totem en América

Los tótem son monumentos indígenas que exhiben figuras talladas a lo largo de un tronco, el cual suele ser, por regla general, de una altura considerable. Según los apuntes

y reflexiones del Dr. M. Wilson, este deja claro la importancia del tipo de tronco, que suele ser de madera de cedro y enterrado en torno a un metro, con el fin de que quede anclado en el suelo. Esta fosa, será de una profundidad adecuada según la altura del tótem, pues este debe garantizar la integridad estructural ante las embestidas del viento y roces de animales como el oso, que busca rascarse contra él, o el alce, que lo usa para despellejar sus cornamentas. Se escogen especímenes de porte alto y de una superficie lo más uniforme y simétrica posible. Una vez que se tala el árbol, se procede podando las ramas y descortezando el tronco de manera que este quede en forma de poste. El proceso completo se efectúa utilizando herramientas tradicionales.

Las figuras o fetiches se tallan antes de alzarlo, es decir, el artesano trabaja con el tronco horizontal en el suelo. Una vez

que se hayan completado las figuras del tótem, el artesano quema la base del poste hasta que el exterior quede carbonizado, esto ayuda a protegerlo de la humedad, dado que esta parte del tótem es la que va enterrada y por tanto más expuesta al deterioro. Las figuras talladas en un tótem son representaciones de animales autóctonos de la zona. El simbolismo de cada figura se puede configurar de distintas maneras y con variedad de propósitos. A veces cumplen con trazar un linaje o narrar una leyenda importante de la comunidad. En ocasiones sus fines son festivos o de un significado sagrado y místico. No es habitual, pero de vez en cuando, se erigen con fines menos nobles: deshonrar a un individuo, a una familia o comunidad. Este tipo de tótem es una tradición que ha ido desapareciendo durante el siglo pasado. Por nombrar algunos de los animales que se exhiben con frecuencia en los postes tótem:

El coyote es un tótem frecuente y simboliza la astucia y la travesura, dado que por su naturaleza, el coyote se mete en problemas e incluso arriesgando su



INTEGRAL electric

- Instalaciones eléctricas en general
- Porteros automáticos
- Antenas TV y parabólicas
- Instalaciones de Videovigilancia

Sitio de Numancia, 3 bajo • PONFERRADA (León)
Teléfono 633 060 033



FACTORIA INFORMÁTICA

www.fibierzo.es

ENRIQUE YÉPEZ
enrique@fibierzo.es

REPARACION EQUIPOS PORTATIL Y SOBREMESA
SERVICIO A EMPRESAS Y DOMICILIO
ORDENADORES A LA CARTA Y 1ª MARCAS
COMPONENTES, PERIFERICOS Y CONSUMIBLES
C/ AVE MARIA, 1
24402 PONFERRADA (LEON)
TEL. 98741 1753 MOVIL: 675095539



vida. El bison es reverenciado por los pueblos de las planicies, particularmente los Sioux. Su tótem se relaciona con la abundancia y el bienestar de la comunidad. Es recordatorio constante de la gratitud que se debe al Gran Espíritu, incluyendo el no cazar más de lo necesario. El oso es uno de los tótems más complejos, posee una variedad de valores simbólicos que

en algunas ocasiones parecieran contradecirse. Esto se debe a la naturaleza imprevisible del oso; este es fuerte, salvaje, primitivo y viril. Muchos pueblos nativos valoran al oso como tótem que motiva, inspira y guía en el combate. El tejón es símbolo de agresividad

y determinación. Habita el mundo subterráneo, cavando su aposento debajo de las raíces de los árboles; esto lo dota de

los conocimientos profundos de la tierra, incluyendo las propiedades sanadoras de las raíces y las hierbas. Conocido también por ser una suerte de narrador de historias. El cuervo es un tótem poderoso, considerado el guardián de las leyes sagradas y magistrado del tótem, vinculado a la lógica, la transformación, la justicia y el conocimiento. El águila es el tótem más intenso de todos. Algunos pueblos la consideran mensajera del Padre Cielo y a la vez líder de los demás animales del tótem. El lobo es el gran maestro, este presenta un animal complejo y social, se le asigna la identidad del rastreador, aquel que siempre encuentra el camino.

Dentro de cada contexto tribal, el tótem es una fuente de certeza para comprender el mundo.



DISTRIBUCIONES DE GASÓLEOS



Pol. Ind. Cabañas Raras - Parcela 96 2ª Fase
24412 CABAÑAS RARAS (León)
Telf./Fax: 987 05 77 89 Móvil 679 489 110
E-mail: gasocentro.ovalle@gmail.com



Group

Alimentaria

Especializados en Congelados

Productos en 3 Temperaturas

MÁS DE 7500 REFERENCIAS

CALIDAD PROFESIONAL

Venta Hostelería, restaurantes, residencias, colegios...

Venta a Domicilio (desde 30 €) **NUEVO SERVICIO**

AVDA/ Portugal Km.3 (Desvío Toral de Merayo) 24403 Ponferrada

987 42 31 00 info@iberceltica.com

POR CONCEPCIÓN BASANTA FERNÁNDEZ

La Chata (Parte I de II)

Así fue bautizada por mi familia una perrita sin linaje, de ojos melancólicos más que tristes, orejas cortas y gachas, con un corazón blanco invertido pintado sobre su hocico, en el centro del cual destacaba una trufa negra aplastada, por la que recibió su nombre. De pelo abundante, más largo que corto, se aquietaba al peinarla, pero al intentar quitarle alguna carracha o semilla adherida a su pelambrera se revolvía, al tiempo que emitía agudos lamentos. No sé decir cómo entró a formar parte de nuestras vidas; si ya era mozuela o recién nacida, pero sé que en muchos de los recuerdos de mi infancia aparece ella. Su lugar de residencia era la bodega de casa de tía Teresa, adosada por la izquierda a la nuestra y, por la derecha, a la de tía Quica, casadas con Antonio y Mariano, respectivamente. Como los tíos y nosotros intercambiábamos las visitas continuamente, de mañana, de tarde o hasta la misma hora de irse a dormir, la Chata estaba siempre entre algunos de nosotros compartiendo mimos y comida porque, entonces, los perros comían lo mismo que las personas, o sea los restos de la dieta de sus amos.

La vivienda de mi madre y las de mis tíos son -como casi todas las del pueblo- de piedra hasta la primera planta y, a partir de aquí, de palenque. La fachada principal se abre a la primitiva carretera nacional Madrid-Coruña. El asfaltado de esta vía, a principios del siglo XX, orientó la expansión del pueblo hacia su entorno. Las nuevas familias con negocios y comercios se instalaban a ambos lados de la carretera nacional seis, por la que era mucho más fácil y rápido transitar a pie o en cualquier medio de transporte. Continuó siendo la única calle del pueblo

asfaltada casi hasta los años 70. Mi madre adquirió su vivienda al quedarse viuda, para estar cerca de sus hermanas. Las de ellas habían surgido del reparto, más o menos equitativo, de una antigua casa de sus padres. Al finalizar las fachadas, por un estrecho callejo, se accede a dos huertas de su propiedad. Nosotras compartíamos este espacio, aunque no disponíamos ni de huerta, ni de acceso desde el interior de la vivienda. En la bodega de Teresa manaba una fuente cuyas aguas fueron canalizadas hacia las huertas, alimentando



un gran pozo exterior. Este reguero de agua, abundante todo el año, era usado por las mujeres de la familia como lavadero durante los meses más fríos. Y, también, por la Chata para chapotear y buscar algo que por allí se hubiera perdido.

En verano, aunque llegaba a secarse, ya no era imprescindible su agua. Al cesar las heladas podían ir a lavar al río pequeño (El Noceda) o a otras fuentes, porque ya



no se congelaban sus aguas. Al pie de algún camino comunal de acceso al río se habilitaban lugares concretos, en la ribera próxima al pueblo, para este menester. A ellos iban las lavanderas cargadas con enormes baldes de latón llenos de ropa sucia, además de los pertrechos imprescindibles: el jabón, hecho en casa con grasa animal y sosa cáustica; el cajón de madera, para proteger las rodillas, al que se le añadía una tabla ondulada sobre la que se frotaban, escurrían o se dejaban reposar las prendas una vez lavadas; además de otros depósitos (todos metálicos) para llevar las ropas blancas con manchas permanentes que, tras su enjabonado, se expondrían al sol, sobre la hierba de algún campo próximo a la vivienda. Se debían regar al día, cuantas veces fuera necesario, hasta eliminarlas. En otro recipiente lleno de agua del río se disolvía el azulete; las ropas de cama, blancas, impolutas, se sumergían durante unos minutos en este líquido azulado, se escurrían con gran esfuerzo y se volvían a llevar a casa para tender y secar. Como las niñas no éramos requeridas hasta esta última fase, las madres nos dejaban jugar y explorar el terreno circundante en busca de fuentes, de nueces o manzanas, etc.

Uno de esos días, la Chata, no teniendo otra cosa mejor que hacer, al vernos marchar cargadas hacia el río se empeñó en seguirnos, a pesar de que mi madre la invitaba a volver a casa. Cómo en verano el caudal del río descendía sensiblemente,

se podía ver el fondo del lecho en donde bullían pequeños pececillos e incluso alguna trucha. Andábamos por la orilla en busca del pez más grande que pudiéramos encontrar, cuando oímos la llamada de María.

- ¡¡Venid, venid!! ¡¡Mirad lo que he encontrado!!, señalando hacia una pequeña poza del fondo del río.

- Hasta allí llegamos pequeñas y mayores para mirar en la dirección de su mano. ¡¡Ay va!!, -exclamó Socorro-, si es una pistola!.

Enseguida, alguna corrió a contárselo a su madre y, mientras nosotras permanecíamos extasiadas mirando hacia donde se hallaba el objeto, las madres llegaban veloces para avisarnos del peligro de cogerla.

- Es de la época de la guerra -dijo Elvira-; muchos guardaron armas y municiones en su casa hasta hace bien poco, por miedo a lo que pudiera pasar. Y, ahora, todo lo tiran al río.

Avisada la Guardia Civil, extrajo la pistola e inspeccionó el entorno, concluyendo que no había más armas ni municiones. No obstante, las mujeres cambiaron de lugar su lavadero, por precaución.

En el medio rural y semiurbano las huertas eran, y lo siguen siendo la despensa básica de las familias bercianas. En ellas se cultivan las berzas, que sobreviven a los duros inviernos, y las patatas, originarias de América, que tanta hambre quitaron

a los europeos de climas fríos. De las huertas se extraen, en verano y otoño, las vitaminas esenciales, especialmente de los pimientos que, encurtidos, secados y molidos -para obtener el pimentón-, permitían aprovisionarse de vitamina A en los largos inviernos; también cebollas, ajos, frutales y forraje para el ganado (alfalfa, remolacha). Para cada producto se fue desarrollando la técnica de conservación adecuada que permitiera sobrevivir a las nieblas, lluvias y heladas del resto de estaciones. Entre las dos huertas de la familia se construyó, piedra a piedra, un gran reservorio de agua que cubría la necesidad de riego del fruto en los meses estivales. Para evitar accidentes de propios y extraños se cubrió con tablones de madera, en un principio, y más tarde, fue tapiado con cemento, dejando dos aberturas laterales con sendas cubiertas y candados.

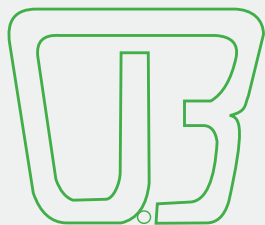
Fue en este escenario donde se produjo un grave incidente con la Chata que casi le cuesta la vida. Cuando los tíos salían para ir a la ciudad de compras, a ver una película en los cines de Gago o de Merayo (siempre a la sesión galante), y no tenían otro remedio, dejaban a la perrita en la bodega guardada. Uno de esos días, al volver a casa, abrieron la puerta de la bodega para llamarla esperando que subiera, pero no hubo respuesta. Entonces, bajó Antonio, salió a la huerta, silbó y escuchó un ladrido como un lamento lejano, próximo al pozo. Se dirigió

hacia allí, levantó las compuertas y vió que, ¡gracias a Dios!, la Chata no flotaba en sus aguas. Entró en la bodega y llamó a su mujer para que le ayudara a localizar la procedencia del sonido. Volvió a llamar a la Chata y, ahora, escucharon su voz como un eco de ultratumba. Teresa señaló el lugar de donde procedía, y exclamando a continuación:

- ¡¡Está metida en el cauce de la fuente!!.
- Sube rápido, y avisa a Mariano para que me ayude- dijo Antonio.

La perrita insistía con sus débiles gemidos pidiendo ayuda. Estaba claro que se había introducido por la trapa de ventilación, abierta en medio de la fuente, persiguiendo algún ratón o buscando una salida. Cuando llegó Mariano, ya venía provisto de una larga barra de metal; la introdujo por el canal a fin de confirmar que el cuerpo de la perrita estaba allí, así como la posición que ocupaba. Pronto tuvieron claro que había quedado encajada, por lo que cualquier movimiento le producía dolor. Tras valorar la situación, optaron por localizar el punto exacto en el que se encontraba y romper el canal -como en una cesárea- para recuperar, no sin esfuerzo, sana y salva a la Chata. Ella les agradeció su liberación con grandes lametazos y saltos de alegría.

CONTINUARÁ



ORTO3

ORTOPEDIA
TÉCNICA-SERVICIO-SALUD

Mariano Andrés, 5 · León · Teléfono **987 27 03 94**
La Fuente, 10 · La Bañeza · Teléfono **987 65 60 47**
Avenida de Asturias, 11-13 · León · Teléfono **987 22 98 45**
Doctor Marañón, 12 · Ponferrada · Teléfono **987 41 97 90**

La Arrocería Ponferrada



*¡También te puedes llevar
nuestros arroces y postres a casa!*

Paseo de los Nogales, 4 - 24401 Ponferrada
Teléfono: 659 48 30 06



TODOS
TUS DÍAS
SERÁN
INCREIBLES




TU VISIÓN
Natural Audio
lo natural es oír bien

SIN
PILAS



-50%

EN LA SEGUNDA UNIDAD

Huertas del Sacramento, 4. Ponferrada. Cita 987 428 381