

Revista de la Asociación Asturiana de Residencias de la Tercera Edad, Ayuda a Domicilio y Centros de Día

Con mucho



AARTE

N11|2024



ENTREVISTA

Hablamos con el Profesor Luis Fernández-Vega Sanz, Director Médico del Instituto Oftalmológico Fernández-Vega

Página 4

SOBRE AARTE

La sección “Hemos participado en...” repasa las actividades llevadas a cabo por AARTE durante el último año

Página 26



TODAS LAS VENTAJAS de pertenecer a una GRAN ASOCIACIÓN



ASOCIACIÓN
MAYORITARIA EN
ASTURIAS



LLÁMANOS
SIN COMPROMISO
DE PERMANENCIA

- Interlocutor válido entre empresas del sector y la Administración Pública
- Capacidad de negociación del Convenio Colectivo a través de la FED
- Información sobre legislación aprobada, inspecciones, publicaciones
- Asesoramiento en relación a la normativa vigente de aplicación
- Foros, noticias, estudios del sector... <https://federacionfed.org/>
- Convenios con proveedores para reducción de costes
- Visitas a centros y entidades de referencia en el sector
- Captación de usuarios para centros asociados
- Acceso a la oferta de FED y FADE
- Visibilidad de su centro o servicio
- Talleres gratuitos
- Central de compras
- Asesoramiento jurídico



FED



FADE
FEDERACIÓN
ASTURIANA
DE EMPRESARIOS

editorial

Despeditos ya 2024, un año intenso en el que cambió la Consejera de Derechos Sociales y Bienestar, se agravó la falta de profesionales sanitarios y se incrementaron notablemente las bajas laborales del personal gerocultor, se adjudicó la subvención DRIADE, se licitaron 2 contratos de plazas psicogeríatras y geriátricas, y se iniciaron con el ERA las negociaciones para definir un acuerdo marco que cambie el actual modelo.

Desde AARTE hemos resuelto a los asociados las dudas que les surgen a diario; les hemos informado semanalmente de múltiples temas de su interés; les hemos formado a través de talleres presenciales, cursos online y webinarios; les hemos ayudado con la gestión de los avales de la subvención DRIADE y la justificación de los proyectos ejecutados, la respuesta a requerimientos de inspecciones y la solicitud de autorizaciones y acreditaciones; les hemos apoyado ante la Consejería y el ERA para que se ampliase el plazo de ejecución de la subvención DRIADE, se abonaran las facturas pendientes, se garantizase a las personas usuarias en plazas en amortización la permanencia en sus centros y se devolviesen los avales de estos contratos.

Detrás está el trabajo y esfuerzo de la Secretaría Técnica de AARTE y la Junta Directiva, que a través de su participación en la Mesa Sociosanitaria de FADE, el Consejo Asesor de Servicios Sociales del Principado de Asturias y el Consejo Municipal de Personas Mayores del Ayuntamiento de Oviedo, defiende los intereses de las empresas del sector (que en Asturias son mayoritariamente pequeñas empresas familiares que generan muchos puestos de trabajo) así como la mejora de la calidad de los servicios prestados a las personas usuarias.

Nos despedimos agradeciendo a las personas usuarias y a los profesionales de los 111 centros y servicios asociados su participación activa en las actividades que proponemos, e invitando al resto de centros de Asturias a unirse a nosotros, seguro que no os arrepentiréis. ¡Feliz 2025!

índice

ENTREVISTA

Prof. Luis Fernández-Vega Sanz, director médico del Instituto Oftalmológico Fernández-Vega 4

SECRETARÍA TÉCNICA

Conocemos a Andrea Rubio 12

FORMACIÓN

Próximos talleres 2025..... 14

ENTREVISTA

Conocemos a Julia, usuaria de Vega de Lleirá... 16

OPINIÓN

¿Cómo recuerdas la Navidad de tu infancia? 19

ACTIVIDADES

Concursos y otras actividades 20

NOTICIAS

Actualidad del sector 22

DE INTERÉS

Datos útiles para tener a mano 23

ARTÍCULO

Supercentenarios: más allá de los 100 años..... 24

HEMOS PARTICIPADO EN...

Este año AARTE ha participado en 26

BREVES | AGENDA

Toma nota 28

PASATIEMPOS

Geografía 30

DIRECTORIO DE ASOCIADOS

Listado de centros y servicios..... 32

Edita:  consulting

Calle Doña Jimena, 9
33011- Oviedo
Teléfonos: 985 282 505 - 911 294 893
☎ 678 704 226

Consejo de redacción:
Leticia L. Jaramillo
Marta González
Alma González

Maquetación y diseño:
Alma González
Comercialización de publicidad:
Azucena Muñiz
Juan Ignacio Martín
Diseño publicitario:
Alma González
Fotografía:
Alma González
Imprime: Asturcopia
Depósito legal:
AS-02312-2019





“Los centros para personas mayores constituyen un recurso que nos enriquece como sociedad”

PROFESOR LUIS FERNÁNDEZ-VEGA SANZ DIRECTOR MÉDICO DEL INSTITUTO OFTALMOLÓGICO FERNÁNDEZ-VEGA

El Profesor Luis Fernández-Vega Sanz es uno de los oftalmólogos más reconocidos en todo el mundo. Lidera la cuarta generación de oftalmólogos del Instituto Oftalmológico Fernández-Vega, del que es director médico desde el año 1983 y al que ya están incorporados sus hijos y sobrinos, la quinta generación.

Su trayectoria está colmada de premios y reconocimientos, no solo en el ámbito médico sino también el civil. Cabe destacar que fue durante cinco años presidente de la Fundación Princesa de Asturias, de la que hoy sigue siendo patrono y miembro de uno de sus jurados.

El Profesor Luis Fernández-Vega fue el catedrático de Oftalmología más joven de España en 1982 y completó su formación con numerosas estancias en el extranjero. Es autor de más de 200 publicaciones

de la especialidad, varios capítulos de libros y numerosas presentaciones en Congresos Nacionales e Internacionales, además de presentaciones en casi todas las Universidades del país.

Es Académico de Número por la Academia Médico-Quirúrgica Española y por la Real Academia de Medicina del Principado de Asturias, miembro de las Sociedades Oftalmológicas más importantes del mundo y Presidente de Honor de la Sociedad Española de Cirugía Ocular Implanto-Refractiva (SECOIR, que presidió entre 1996 y 2000). Fue Presidente de la Sociedad Española de Oftalmología (2011-2015).

Entre otras distinciones está en posesión de la Medalla de Oro del Colegio Oficial de Médicos de Asturias, Medalla de Honor de los Cursos de la Granda, Medalla de Oro de la Cámara de Comercio de Oviedo, Medalla de Oro de la Universidad de Oviedo, y

en 2023 S.M. el Rey le impuso la Gran Cruz de la Orden del Mérito Civil y también fue distinguido con la Medalla de Asturias.

Como asturianos no podemos dejar de estar orgullosos de que el Instituto Oftalmológico Fernández-Vega sea reconocido a nivel nacional e internacional. Como miembro de la cuarta generación de esta prestigiosa familia, ¿qué destacaría del legado de las generaciones que le precedieron?

Debemos mucho a las generaciones que nos precedieron: su esfuerzo, su pasión, su compromiso con la profesión médica y particularmente con la oftalmología sentaron las bases de lo que hoy es el Instituto Oftalmológico Fernández-Vega. No obstante, por encima de todo destaco los valores que nos transmitieron. A nuestros pacientes los atendemos con ciencia, con tecnología y también con la palabra, con empatía. La ciencia y la tecnología han ido evolucionando en los 137 años de nuestra historia, pero la palabra no, el trato personalizado al paciente, del que hacemos gala, no ha cambiado a lo largo de las generaciones y es un legado que transmitimos a las nuevas incorporaciones. Excelencia y trato personalizado, en un equilibrio constante entre ciencia, cariño, comprensión y ánimo es lo que más valoramos y agradecemos. La esencia de nuestra institución.

Su extensa carrera profesional ha sido merecedora de numerosos premios y el año pasado recibió la Gran Cruz de la Orden al Mérito Civil. ¿Cómo vive estos reconocimientos? ¿Cuál le gustaría que fuera su legado?

Cuando recibo estas distinciones, lo cual hago con humildad, agradecimiento y satisfacción por tantos años de esfuerzo, no puedo dejar de recordar a esas generaciones anteriores que tanto talento volcaron en nosotros y gracias a los que nos hemos construido como lo que hoy somos.

Pienso en nuestros antecesores y en mi familia y en el equipo que me apoya y me ha acompañado a lo largo de mi carrera. Cada quien es fruto de su esfuerzo y de las personas de las que nos rodeamos, con quien me gusta compartir los méritos cosechados.

La humildad en el camino, pero también el esfuerzo y ese espíritu de permanente insatisfacción creativa, de inconformismo constructivo que deriva en la constante búsqueda de excelencia, es el legado que quisiera dejar a mis sucesores.

El trabajo en la consulta, la docencia, la investigación y un largo etcétera de actividades, ¿con cuál ha disfrutado más? ¿De dónde saca el tiempo para todo?

Nunca hay tiempo para nada, hay que crearlo. Y cuando hay intención, hay un camino. Son frases hechas con mucho significado y que demuestran hasta dónde alcanza el poder de la motivación. En mi caso, siempre he tenido claro que el equilibrio entre la práctica clínica, la docencia y la investigación es



lo que nos permite ofrecer a nuestros pacientes una propuesta de valor actualizada y adecuada a sus necesidades específicas. Es también la clave para hacer trascender nuestra especialidad médica y ampliar los horizontes de la oftalmología. Me siento feliz de haber contribuido a esta evolución y esa es la mayor recompensa.

Hasta 2023 fue presidente de la Fundación Princesa de Asturias, y dice la Wikipedia que se jubiló en 2023 como Jefe del Servicio de Oftalmología del HUCA y catedrático de la Universidad de Oviedo, pero sigue siendo Director Médico del Instituto, presidente de la Fundación Fernández-Vega, miembro de varias academias y asociaciones... ¿Cómo está viviendo esta etapa? Todavía tiene sólo 72 años, ¿cómo se imagina de mayor?

No me lo imagino, lo creo y lo vivo. Disfruto con lo que hago y no lo siento como un esfuerzo extraordinario, esa es mi manera de sentir y vivir la profesión. Cada etapa tiene su atractivo y en el presente estoy disfrutando como nunca antes de mi trabajo en el Instituto Oftalmológico Fernández-Vega, puesto que mis obligaciones anteriores no me habían permitido dedicarle el tiempo que le dedico ahora. Los años de experiencia, el conocimiento acumulado y una empatía renovada me permiten conectar mejor con mis pacientes hoy en día, los comprendo mejor. Seguiré haciéndolo todo el tiempo que la salud me lo permita, me encuentro muy bien y siento mi apor-



Viene de la página 5

tación de valor enriquecida.

Aunque llegue el momento de ir a vivir a una residencia, siempre decimos que es fundamental seguir manteniendo las relaciones familiares y con la comunidad. Usted comparte su actividad con 5 primos, 2 hijos y 2 sobrinos. ¿Cuál es la fórmula para que los problemas del día a día no afecten a las relaciones familiares y sigan unidos? ¿No es complicado mezclar familia y trabajo?

Todas las relaciones humanas conllevan momentos más y menos agradables. En nuestro caso siempre hemos sido una familia unida y hemos comprendido que, con paciencia, diálogo y generosidad, las diferencias se resuelven con éxito. También es el espíritu con el que la cuarta generación hemos educado a nuestros hijos. Estamos convencidos de que les servirá de acicate siempre.

En nuestros centros procuramos organizar actividades intergeneracionales, por ejemplo con colegios, y fomentar las visitas de los más pequeños. Usted comparte el trabajo en el Instituto con la quinta generación de su familia y profesionales muy jóvenes, ¿qué se aportan mutuamente?

Muchísimo, los jóvenes traen fuerza, frescura, una

nueva y distinta visión de las cosas en multitud de ámbitos. También impulso y a veces prisa, que los mayores somos capaces de gestionar con prudencia. A la inversa, la experiencia, el conocimiento, y la sabiduría – por qué no decirlo – que nos dan los años vividos siempre han completado el buen tándem que conforman las relaciones intergeneracionales. En la práctica, nuestra continua participación en congresos médicos y también en actividades en otros ámbitos sociales, científicos y culturales, fundamentalmente a través de las Fundaciones que patrocinamos – FIO, de Investigación Oftalmológica, y Fernández-Vega, de obra social- son profundamente enriquecedoras en este sentido.

¿Es abuelo? ¿Cómo vive esta faceta?

Ahora mismo soy abuelo de cuatro nietos con los que disfruto enormemente todo el tiempo que puedo. Me gusta verlos crecer, compartir su mirada indagadora, curiosa, propia de esos primeros años en los que todo está por descubrir. Es una etapa muy bonita que estoy disfrutando junto a mi mujer, Vicky, con la que he formado una familia de la que me siento profundamente orgulloso.

En 2022 la RAE incorporó el término “edadismo” al diccionario, y ya se considera por la ONU “una sigilosa pero devastadora desgracia para la socie-

Jardón

ORTOPEDIA

CUIDADO DE ÚLCERAS POR PRESIÓN

POSICIONAMIENTO DE PACIENTES

PLANTILLAS A MEDIDA

TALLER PROPIO

PIE DIABÉTICO

Dr. Ramón y Cajal, 5
33402 Avilés (Asturias)
info@ortopediajardon.com
Tfnos. 985 54 03 07 | 684 604 236

**40 años de experiencia
a tu servicio**



El Profesor Luis Fernández-Vega en su consulta realizando una revisión ocular a Leticia López, directora de la revista

dad”. ¿Ser un profesional de reconocido prestigio lo libra a uno de sufrir discriminación por razón de edad o también nota un trato diferente a medida que cumple años?

La edad aporta infinitas cosas buenas, pero también es cierto que “no perdona”. Todos estamos de alguna manera encomiados, isi todo va bien!, a sentir el paso de los años de una manera u otra, con desgaste físico, achaques y claro, también diferencias en otro orden de circunstancias. Sin ir más lejos, ¿quién no se ha sentido adelantado por las nuevas formas de relacionarse que ha traído la revolución tecnológica? Creo que hay que aceptar la realidad como es y gestionarla con sentido común y respeto. Espero que esta filosofía impregne la educación y la sociedad en toda su extensión para facilitar una convivencia agradable y enriquecedora para todos.

¿Qué opinión tiene acerca de los centros para personas mayores? ¿Ha tenido alguna experiencia cercana, un familiar o persona allegada, en residencia o centro de día?

Los centros para personas mayores constituyen un recurso que nos enriquece como sociedad y garantiza la libertad de elección individual. Colaboramos asiduamente con centros de este tipo a través de la Fundación Fernández Vega y me consta que ofrecen cuidados y servicios de gran calidad a sus usuarios y residentes. Estos centros y las personas que trabajan en ellos merecen todo mi respeto.

Nos gusta mucho la expresión CICACOA, que resume sus valores, transmitidos de generación en generación. ¿Podría explicársela a nuestros lectores?

Cicacoa es el acrónimo de Ciencia, Cariño, Comprensión y Ánimo, cuatro palabras – o una sola- que resumen los valores con los que atendemos a nuestros pacientes en el Instituto Oftalmológico Fernández-Vega. El término lo acuñó mi padre y todos en la familia lo hemos entendido como una fórmula de éxito, que debemos dosificar para cada paciente de acuerdo a sus necesidades particulares.

¿Cómo ha cambiado la oftalmología desde aquella primera consulta que abrió Adolfo Fernández-Vega en 1886 en Oviedo?

Tanto que al principio apenas existía la disciplina. Mi bisabuelo Adolfo era un médico rural que encontró en el campo de la oftalmología una especialidad sobre la que valía la pena profundizar. Su hijo ya ejerció la profesión con más detalle, sin embargo, fue a partir de Luis Fernández-Vega Diego, mi padre -tercera generación-, que la especialización se desarrolló hasta niveles nunca vistos hasta entonces. Él se formó en el extranjero, algo que no era tan habitual en la época, trabajó con especialistas de todo el mundo y trajo ese conocimiento a la clínica de Oviedo. Desde entonces el desarrollo de la especialidad y la propia profesión ha ido evolucionando hasta el punto de que la quinta generación Fernández-Vega, ya incorporada al Instituto, se reparten los 24 milímetros que mide el ojo para superespecializarse en sus distintos segmentos. El tratamiento hoy de cada patología o cirugía ocular goza de una precisión que no podía soñar nuestro fundador.

Viene de la página 7

¿Hay algún avance reciente en el campo de la oftalmología que le entusiasme especialmente?

La barrera actual en los avances de la oftalmología es el nervio óptico, hasta ahora no se ha podido lograr la manera de repararlo cuando se daña, de manera que la pérdida de visión que se produce en es-



tos casos, es irreversible. Existen estudios que están trabajando en esta línea, explorando la posibilidad de realizar trasplantes completos que puedan llegar a proporcionar conexiones neuronales que resuelvan esa barrera. Ese es sin duda el avance más revolucionario al que podemos aspirar. Es incipiente, pero realmente ilusionante.

¿Qué tienen en común y en qué se diferencian las patologías que veía cuando comenzó su carrera y las que trata ahora? ¿Y los pacientes?

La evolución de las patologías, de la salud en general, acostumbra a ir acorde con nuestro estilo de vida y con las circunstancias demográficas. Al comienzo de mi carrera, las patologías más comunes eran enfermedades oculares relacionadas con infecciones y traumatismos, mientras que ahora predominan los problemas asociados al envejecimiento, como las cataratas, el glaucoma o la degeneración macular. Aunque la tecnología y los tratamientos han avanzado, los pacientes siempre buscan lo mismo: calidad de vida y conservar su independencia visual, aunque ahora son más conscientes de la importancia de la prevención.

La esperanza de vida se incrementa cada año y ya ronda los 84 años. ¿Cómo afecta el envejecimiento a nuestros ojos? ¿Están preparados para vivir 100 años?



Especialistas en equipamiento sociosanitario
 Poligono de Porceyo C/ Eratostenes 94 . 33392 Gijón
 984 18 01 65 . sar@sistemassanitarios.com
 www.sistemassanitarios.com



R

O

A

L

El envejecimiento trae consigo cambios naturales en los ojos, como la presbicia, la pérdida de elasticidad del cristalino, el aumento del riesgo de cataratas y enfermedades como el glaucoma o la degeneración macular. Aunque los ojos no están biológicamente preparados para vivir 100 años, los avances médicos y quirúrgicos han permitido preservar la salud ocular por mucho tiempo, siempre que se adopten hábitos preventivos. También los propios procedimientos quirúrgicos permiten alargar la funcionalidad del órgano de la visión. Hace poco celebrábamos la positiva evolución de un paciente operado de un trasplante de córnea cuando era niño. Si sumamos los años que tenía la persona donante a los años que hace que se operó, resulta que hoy hace una vida totalmente normal con una córnea de 137 años!

A todos nos suenan las cataratas, pero ¿cuáles son las principales enfermedades oculares que podemos sufrir a partir de los 65 años?

A partir de los 65 años es común empezar a padecer ciertas patologías propias del desgaste natural del ojo. Efectivamente, las cataratas son muy habituales, ocurren cuando el cristalino pierde su transparencia. Muy habitual es también la presbicia, que se da por la pérdida de capacidad de acomodación del cristalino a la hora de enfocar nuestra vista. En la actualidad crece la prevalencia, por envejecimiento poblacional, de la degeneración macular asociada a la edad, que nos hace perder agudeza visual.

“Estos centros y las personas que trabajan en ellos merecen todo mi respeto.”

También pueden presentarse problemas de retina, como el desprendimiento, y complicaciones relacionadas con la diabetes, como la retinopatía diabética, así como el glaucoma - que puede dañar el nervio óptico- y al síndrome de ojo seco, que se agrava con la edad. En efecto, son variadas las patologías que podemos sufrir a partir de los 65 años, si bien es cierto que, si somos rigurosos en la prevención y en la realización de revisiones oftalmológicas a partir de los 40, podemos mejorar sensiblemente la detección precoz y el pronóstico.

¿Hay una edad máxima aconsejable para someterse a una intervención quirúrgica en los ojos?

No hay una edad máxima específica para someterse a cirugía ocular, lo importante es evaluar el estado de salud general del paciente y la condición de sus ojos. Con las técnicas actuales, incluso personas de edad avanzada pueden beneficiarse de procedimientos como la cirugía de cataratas, siempre que no existan contraindicaciones médicas graves. Hoy



en día damos mucha importancia a la medicina personalizada, cada especialista debe evaluar *ad hoc* la realidad de su paciente.

¿Cuidamos nuestra salud visual o sólo nos acordamos cuando tenemos problemas?

En general, muchas personas descuidan su salud visual hasta que enfrentan síntomas oculares evidentes. Aunque hay más conciencia sobre la importancia de exámenes preventivos, todavía es común que las visitas al oftalmólogo se realicen sólo cuando hay molestias o pérdida de visión, lo que podría evitarse con chequeos regulares. En el Instituto Oftalmológico Fernández - Vega damos mucha importancia a la sensibilización y divulgación acerca de la importancia de las revisiones preventivas, no solo por mejorar el pronóstico en caso de sufrir una dolencia, sino porque muchas enfermedades son silentes, no presentan síntomas, y su detección precoz es clave para determinar su evolución.

¿Con qué frecuencia recomienda que las personas mayores se sometan a exámenes oculares?

A partir de los 40 años recomendamos una revisión oftalmológica al menos cada dos años, si no hay síntomas que exijan otra cosa. En el caso de mayores de 60 años, es recomendable realizar un examen ocular completo al menos una vez al año. Esto permite detectar de forma temprana enfermedades como el glaucoma, las cataratas o la degeneración macular, que pueden avanzar sin síntomas iniciales claros.

¿Juega algún papel la nutrición en la salud ocular de las personas mayores?

Precisamente la Fundación de Investigación Oftal-



Viene de la página 9

mológica, la FIO, cuenta con una unidad específica que estudia la relación entre la alimentación y la salud ocular. Su trabajo está demostrando que la nutrición no solo es relevante para la salud ocular de personas mayores, sino para la población en general. Antioxidantes como las vitaminas A, C y E, junto con el zinc, la luteína y la zeaxantina, protegen la retina y reducen el riesgo de degeneración macular. Además, los ácidos grasos omega-3 ayudan a prevenir el ojo seco y mantener una buena salud visual en general.

¿Qué consejos les daría a nuestros lectores para cuidar su salud ocular?

Creo que una buena “receta” consiste en mantener una dieta equilibrada rica en antioxidantes, usar gafas de sol con protección UV, evitar el tabaco, realizar actividad física moderada, descansar la vista cuando se trabaja con pantallas y acudir regularmente al oftalmólogo para chequeos preventivos.

¿Qué medidas de prevención recomienda para proteger la salud ocular ante el uso cada vez más acusado de pantallas?

El impacto del uso creciente de pantallas en nuestra salud ocular radica en un mayor esfuerzo en visión de cerca y con luz artificial. Al contrario que hace

años, cuando la actividad al aire libre, con luz natural y la visión a media y larga distancia era más frecuente, hoy pasamos muchas horas fijando nuestros ojos en pantallas cercanas, como la del móvil o el ordenador. En el Instituto Oftalmológico Fernández-Vega solemos recomendar una regla fácil de memorizar, la del 20-20-20: cada 20 minutos, mirar un objeto a 20 pies (6 metros) durante al menos 20 segundos. Además, tratar de parpadear con frecuencia, ajustar el brillo y el contraste de las pantallas, utilizar una buena iluminación en el espacio en el que estamos, mantener una distancia adecuada y usar lágrimas artificiales si es necesario para evitar el ojo seco.

“No hay una edad máxima específica para someterse a cirugía ocular.”

¿Cómo puede el estrés laboral afectar la salud ocular y qué estrategias sugiere para manejarlo?

El estrés laboral puede provocar fatiga visual, tensión ocular y dolores de cabeza, especialmente en trabajos que requieren el uso prolongado de pan-

sotysolar

Ahorro e independencia energética.



Crea una imagen más comprometida con el bienestar de tu comunidad.



Ahorra hasta el 65 % en consumos de luz.



Reduce al mismo tiempo tu factura de la luz y tu huella de carbono.



El Profesor Luis Fernández-Vega en un momento de la entrevista junto a Leticia López

tallas, como ya se ha dicho. Para manejarlo, sugiero pausas regulares, ejercicios de relajación ocular y una correcta iluminación en el área de trabajo. Esto puede ayudar, si bien aprender a controlar o convivir con el estrés requiere de esfuerzos mucho más allá de los vinculados a la salud ocular, y sin duda son muy importantes para nuestra salud en general.

¿Hay algún mito común sobre la salud ocular que le gustaría desmentir?

Desde luego, existen muchos mitos en relación con la salud ocular. Justamente en el último Día Internacional del Libro dedicamos un comunicado a desvelar mitos y realidades vinculados a la lectura. Por resumir algún ejemplo, podemos aclarar que no

“La primera causa de rotura de caderas en la población senior, ison las cataratas! Cuidar los ojos no sólo mejora la visión.”

es cierto que leer con poca luz dañe la vista; aunque puede causar fatiga visual temporal, no genera daño permanente. Otro es que el uso de gafas empeora la visión, cuando en realidad corrige defectos refractivos sin afectar la salud ocular. Tampoco es verdad que las pantallas en sí mismas sean dañinas, sino que, como se ha dicho, es la falta de ejercitar la

visión de lejos o ausencia de parpadeo la que provoca daños en nuestros ojos.

Para finalizar, ¿qué mensaje le gustaría dejar a nuestros lectores sobre la importancia de la salud visual?

La salud visual es fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida, especialmente en edades avanzadas. Fíjese que en foros especializados se dice que la primera causa de rotura de caderas en la población senior, ison las cataratas! Cuidar los ojos no sólo mejora la visión, sino que también nos permite mantener nuestra independencia y bienestar emocional. No esperen a tener problemas: prevenir es siempre la mejor opción.

Por último, ¿qué les diría a quienes nos leen en los centros y servicios sociales del Principado de Asturias?

A los lectores en Asturias, los animo a priorizar su salud visual con chequeos regulares y a no ignorar síntomas como visión borrosa o molestias oculares. Aprovechen los recursos y programas disponibles en nuestra comunidad para mantener una visión sana y activa, porque nunca es tarde para cuidar nuestros ojos. Y, por supuesto, disfruten de nuestra tierra, con la que históricamente nuestra familia siempre ha estado comprometida, qué gran fortuna tenemos de poder pasar nuestros días en este paraíso natural, capital gastronómica y con productos tan valiosos como nuestra sidra, recién reconocida como Patrimonio Mundial Inmaterial de la Humanidad.

Muchas gracias por atendernos.

Secretaría Técnica de AARTE: Conocemos a Andrea Rubio



Desde el año 2016 la Secretaría Técnica de la asociación está gestionada a través de GALENO CONSULTING, fórmula que permite a AARTE contar con un completo equipo multidisciplinar para dar el mejor servicio a los asociados. Entre los miembros de este equipo se encuentra Andrea Rubio Jiménez, ella es la persona que está detrás de las publicaciones en las tres redes sociales de la asociación, así como del mantenimiento de la página web.

“En la decisión de asociarse tiene un peso fundamental la atención que prestamos a los asociados”

En la decisión de asociarse tiene un peso fundamental la atención que prestamos a los asociados, ya que estamos disponibles por teléfono, WhatsApp o correo electrónico de 10 a 14 horas de lunes a viernes. Por estas vías resolvemos dudas de todo tipo, siendo las más habituales las relativas a requisitos legales, ratios de personal y gestiones ante la Administración.

También recibimos llamadas de personas interesadas en contratar un servicio o ingresar en un centro, y que se dirigen a AARTE para conocer las opciones más adecuadas en su entorno, diferencias entre centros autorizados y acreditados o confirmar disponibilidad de plazas.

De manera presencial atendemos mediante petición de cita previa, y en función de las necesidades, la atención es prestada por el profesional más adecuado para prestar un asesoramiento personalizado y

adecuado. Destacamos los asesoramientos que damos a emprendedores que quieren iniciarse en el sector, y a quienes en 2-3 horas damos una visión de conjunto del mismo, de la normativa aplicable y las cuestiones fundamentales a tener en cuenta. Por otra parte, cualquier asociado que quiera resolver en persona sus dudas puede igualmente solicitar una cita.

Actuamos como canal de comunicación entre los asociados, la Junta Directiva, la Administración Pública y la sociedad, canalizando demandas, necesidades e información.

Son de gran importancia en nuestro trabajo la página web corporativa (www.aarte.org) y las redes sociales (Facebook, Instagram y X). En nuestro sitio web se puede encontrar información sobre los servicios prestados, actividades desarrolladas (concurso, campañas, talleres...), apariciones en medios de comunicación y notas de prensa emitidas.

A través de las redes sociales difundimos información de interés y damos publicidad a los asociados y sus demandas. No podemos dejar de mencionar la importancia que tienen estas herramientas a la hora de dar a conocer los centros y servicios asociados y sus datos de contacto, siendo para algunos el único medio de difusión con el que cuentan, al carecer de presencia en Internet.

“Actuamos como canal de comunicación (...) canalizando demandas, necesidades e información”

LA TECNOLOGÍA

Al servicio de las personas

629 808 007

HAPPY AIRBAG | HAPPY Robotics

www.happyairbag.es www.happyrobotics.es

info@happyairbag.es info@asturrobotics.com



Soluciones integrales adaptadas a tus necesidades

Asesoramiento a Empresas, Profesionales y Particulares

Servicios

- ' Fiscal
 - ' Laboral
 - ' Contable
 - ' Mercantil y Jurídico
 - ' Apertura de negocio
 - ' Declaraciones de la renta
 - ' Impuestos de sucesiones
- Confía en nosotros para gestionar todos tus trámites**

gęcyf

ASESORÍA DE EMPRESAS Y PROFESIONALES

Calle Cervantes, 16 4º Izq. Oviedo

info@gęcyf.com | 985 218 882

Formación

Un año más, y ya son siete, AARTE ha continuado con su compromiso de promover la formación continua y la mejora de la gestión en los centros y servicios asociados. A lo largo de todo el año, y de forma mensual, se han organizado talleres prácticos diseñados específicamente para abordar las necesidades y retos que enfrentan los profesionales en su labor diaria.

Durante el año 2024, se han llevado a cabo tanto webinaros como talleres presenciales, ofreciendo en estos últimos la posibilidad de participar de manera online, con el fin de facilitar la asistencia al mayor número posible de asociados. Los talleres se han desarrollado los jueves, en horario de 17:30 a 19:30, siendo completamente gratuitos para el personal en plantilla de los centros asociados, aunque también han estado abiertos a todos los profesionales del sector en Asturias. Estos talleres han sido imparti-

alcanzar el número mínimo de participantes. Estos temas se reincorporarán a la programación del año 2025. Adicionalmente, otro de nuestros proveedores ofreció una demostración de sus productos en sus propias instalaciones.

La mayoría de los talleres contaron con más de 15 asistentes, y el índice de participación superó el 70% según las inscripciones. Tras cada taller, se envió una encuesta breve, a la cual respondió más del 30% de los inscritos. Las valoraciones obtenidas fueron altamente positivas, además de proporcionar valiosas opiniones y propuestas que sirven como base para la planificación anual de futuros talleres.

Algunos de los comentarios más destacados de los participantes acerca de lo mejor del taller incluyen: “La precisión en la información y los ejemplos prácticos aplicados”, “Ameno e interesante”, “La parte práctica y las ideas a implementar, que nos permiten



dos por proveedores homologados por AARTE, así como por otros expertos, abordando temáticas de gran interés para los centros asociados, tales como Actividades de Musicoterapia, Primeros Auxilios o Requisitos Legales.

A lo largo del presente año, se han realizado 8 de los 12 talleres inicialmente previstos, con una participación total de 121 personas, obteniendo una puntuación media de satisfacción de 8,9 en las encuestas realizadas al término de los mismos. No obstante, algunos talleres, como el de Sostenibilidad y Ahorro mediante la integración de instalaciones solares y el de Tecnología y Robótica en el nuevo modelo de atención y cuidados, fueron cancelados por no

crear nuevas rutinas para los residentes” y “La ponente y el contenido”. En cuanto a las sugerencias para futuros talleres, los asistentes han propuesto temáticas como: “Atención centrada en la persona”, “Elaboración del Plan Individualizado de Atención y gestión/tramitación de ayudas de la Ley de Dependencia”, “Fármacos y medicación habitual en personas mayores” y “Contenciones y el paso a las no contenciones”.

Desde esta publicación, invitamos a todos aquellos que aún no han participado en algún webinar o taller organizado por AARTE a inscribirse en los que sean de su interés durante el próximo año, con el objetivo de continuar su formación profesional.

Próximos talleres y Webinarios 2025

16 ENE	PAUTAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE INSPECCIÓN 
13 FEB	TECNOLOGÍA Y ROBÓTICA EN EL NUEVO MODELO DE ATENCIÓN Y CUIDADOS. PROPORCIONANDO AUTONOMÍA Y BIENESTAR  
13 MAR	CÓMO ACTUAR EN CASO DE INCENDIO. USO DE EXTINTORES SEGÚN EL TIPO DE FUEGO  
10 ABR	SOSTENIBILIDAD Y AHORRO: INTEGRANDO INSTALACIONES SOLARES EN RESIDENCIAS Y CENTROS DE DÍA  
13 MAY	COCINA A BAJA TEMPERATURA 
12 JUN	CENTROS LIBRES DE SUJECIONES  
17 JUL	SOPORTE VITAL BÁSICO Y PRIMEROS AUXILIOS  
18 SEP	GESTIÓN ADECUADA DE LA ROPA DE LAS PERSONAS USUARIAS: ETIQUETADO, CLASIFICACIÓN, LAVADO, ORGANIZACIÓN Y REEMPLAZO  
16 OCT	COLABORACIÓN EN LA MOVILIZACIÓN, TRASLADO Y DEAMBULACIÓN DE USUARIOS  
13 NOV	SUPERVISOR/A 

HORARIO:

DE 17:30 A 19:30

TALLERES PRESENCIALES:

CENTRO DE FORMACIÓN Y DESARROLLO DE GALENO

Calle Doña Jimena, 9 · 33011 Oviedo

Los talleres presenciales están identificados con este icono 

WEBINARIOS:

Los webinarios están identificados con este icono  y se desarrollarán en modalidad online.

Las grabaciones de todos los talleres estarán disponibles en el área de socios de nuestra página web



Conoce a Julia, de Residencia Vega de Lleirá

Te voy a hacer ahora unas preguntas y tú me tienes que ir contestando y vamos a tener una conversación como tenemos casi siempre ¿Vale?

Vale.

¿Cómo te llamas?

Julia García García.

¿Cuántos años tienes?

Nací en el 37, en febrero. Así que serán 87 más o menos.

¿Dónde naciste?

En Cabanas Trabazas.

¿Y eso dónde está? ¿cerca de dónde?

Ahí en el monte.

¿En el monte, pero dónde? ¿En esta zona, más o menos?

En esta zona, en la zona de Boal.

Vale, ¿cuántas casas había por ahí? ¿Por esa zona?

Pues casas no sé, 6 o 7.

Ah, ¿y erais pocos vecinos?

Sí.

¿Quiénes vivíais en casa?

Vivíamos muchos.

¿Muchos? ¿Cuántos, más o menos?

Estuvimos viviendo hasta 14 o 15.

¿Y quiénes estabais? ¿Lo recuerdas?

Estaban los abuelos y papá y mamá, y 7 hermanos.

¿Y tú más o menos, entre quién y quién estabas?

Pues yo tuve dos hermanas que nacieron en Villanueva de Oscos, y yo fui la primera que nació ahí.

¿Y a qué se dedicaban tus padres?

A trabajar la tierra.

¿Y cómo era la vida en la tierra?

Ya sabes. Trabajar tierra y cuidar vacas y ovejas que teníamos.

¿Cuántas vacas teníais?

Teníamos pocas, habría cuatro o cinco.

¿Y os dedicabais todos, toda la familia al cuidado de estos animales y a la tierra?

Eso sí.

Y cuando hablas de la tierra, ¿a qué te refieres?, ¿al trigo, al cereal...?

Había trigo, había patatas y había todo eso, fabas... Para el gasto nada más, para nosotros.

¿Cómo era vuestra vida diaria en casa? ¿Quién cuidaba de la casa? ¿Quién hacía la comida?

La comida, varios. Primero era bola, después mamá, era el que cuadraba.

¿Y qué solía haber de comer por aquella época tan difícil?

Nunca fame pasamos. Había trigo, cosechábamos trigo para todo el año.

¿Y eso os daba de comer?

Y comíamos pan y matábamos dos cochos buenos.

¿A qué hora os levantabais en casa y quién iba al campo? ¿Solíais ir todos o había gente que se quedaba en casa?

Todos, los que éramos. Nosotros todos trabajábamos, porque de pequeños atendíamos las vacas. Allendábamos, como se dice.

Otra cosa que a mí me llegaste a contar una vez y quiero que me la vuelvas a contar hoy. Cuando había la opción de ir a la escuela, cuéntame eso ¿Era como dos meses al verano? ¿Cómo era eso?

Dos meses por el invierno. El verano era para trabajar. Pero los dos meses eran por el invierno, pero muy pocos meses.

Vale, ¿y cómo lo hacíais? ¿Había un profesor que iba a la escuela e impartía clases dos meses?

Eso mismo.

¿Y tú solías ir?

Yo iba poco, pero iba.

¿Y te gustaba ir?

Me gustaba mucho que aprendía muy bien.

Alguna vez que tú y yo hemos hablado de la plantación de los ajos y del cuidado de las fabas, ¿es muy delicado?

No es nada delicado.

¿No? ¿Para ti no lo era?

No, ni para mí ni para los otros. El cuidado de los ajos, hacíase una seta, un reo así e iba semándose con el piquín para arriba y el culo para abajo. No es nada difícil.

No es nada difícil para vosotros, en aquella época, pero ahora los jóvenes que nos quejamos por todo, han cambiado mucho los tiempos, ¿eh?

Otra manera de vivir.

Claro. ¿Y las enfermedades y los dolores en el cuerpo?

No había ninguna.

¿No había ninguna?

Nada. Hasta los viejos, cuando iban viejos

¿No se quejaban?

No. Era lo normal, Iban viejos y hala, iban quedando para atrás.

¿Y en tu casa, a medida que fueron pasando los años, quién fue quedando? Tus padres fallecieron y luego, ¿quién queda en casa?

Quedó un hermano y una hermana. María y José Antonio.

¿Y cómo acabaste en Vega de Lleirá? Porque antes de ingresar en esta residencia, ¿tú te quedaste sola en casa o estabas con algún hermano?

No estaba con hermano ningún.

¿No estabas con nadie? ¿Estabas sola en casa?

Cuidábanme dos personas y metieronme aquí, y no hicieron más caso de mí, porque tenían miedo a que

[Continúa en la página 18](#)

EL MEJOR EQUIPAMIENTO DE HOSTELERÍA Y COLECTIVIDADES A TU ALCANCE



¿TRABAJAMOS JUNTOS?

C/ Tenderina Baja 199,
33010 Oviedo
985 29 02 77

Avda. de la Constitución 54,
33207 Gijón
985 35 50 56

MAQUINARIA HOSTELERÍA
LAVANDERÍA
CLIMATIZACIÓN
FRÍO INDUSTRIAL
SERVICIO TÉCNICO: GRH SERVICE

WWW.GRH.ES



Viene de la página 17

yo no quisiese estar.

Y ahora, ¿qué tal te sientes aquí con nosotras? ¿Cómo estás? ¿Estás contenta?

Bien, sientome perfecta. Aunque me quisieran llevar, de aquí no salía.

No sales, aunque te lo propusiesen. Ya te quedas aquí.

Estoy es hasta el fin.

Una vez me dijiste una cosa que me llegó al alma, me dijiste que desde que habías ingresado aquí habías empezado a vivir porque estabas tranquila, a gusto, te sentías en casa. Tú antes tenías más preocupaciones y aquí estás tranquila, cuidada, acompañada...

Tuve muchos tiempos muy mal. Hace años, antes de empezar aquí tuve la espalda perdida, y bueno, mal de todo.

Y una cosa, ¿consideras que el entrar aquí con nosotras te ha mejorado la vida o te la ha empeorado?

Aquí, ¿qué me falta?



Pues nada ¿O no? ¿Estás contenta?

Contenta tengo que estar. Pero si estuviera en casa era otra cosa. Salía y andaba de un lado a otro y aquí no, porque opereme de la vista.

Claro, pues imagínate lo que hubiese sido estar en casa y no poder moverte porque tenías un problema de vista, estando sola.

Y grande, no lo sabes como es.

¿Qué tal la comida aquí?

Unas veces bien otras más mal.

¿Estás contenta?

Estoy.

¿Se te respetan los gustos? La sopa, el puré que no falte ¿O no?

El puré sí.

El puré te pierde, madre mía ¿O es el consomé? ¿O



la sopa? ¿Qué es lo que te gusta a ti?

Bueno, gustame todo algo.

Pues esta es la idea. Hablar un poco de tu vida y del cambio de vida que has tenido, estando antes en esa casa con toda tu familia, con el estilo de vida que teníais, que por aquellos tiempos era mucho trabajo y mucho esfuerzo.

No lo sabes. Ahora el trabajo fastidioso.

Con los años que tienes eres autónoma, caminas con solo un bastón, nos necesitas poco o nada salvo para alguna cosa, tomas decisiones, haces lo que te apetece hacer, de cabeza estás perfecta y solo necesitas de vez en cuando un apoyo y por supuesto nuestra compañía. Pero estás bien. ¿O no?

Tengo a mi hermana que fae mucho por mí.

Tienes a tu hermana Amparo que está pendiente siempre, que le encanta venir aquí a verte.

Me trajo Amparo para aquí. Mi hermana, para tenerme más cerca y mejor.

Antes de venir aquí, ¿cuánto pesabas?

Pesaba 46 kilos.

¿Y cuánto crees que pesas ahora, más o menos?

Ahora, la última vez que me pesé, que no hace mucho, pesaba 60.

O sea, cuando tú ingresaste en el año 2018, fíjate, estamos en el 24, ¿de salud cómo estabas? ¿Lo recuerdas?

Sí, estaba "buena"...

Estabas muy fastidiada. Ahora no solo has engordado, sino que encima, a nivel de salud, has mejorado muchísimo.

Mejoré, sí, mejoré muchísimo.

Yo no te conocí en aquella época, pero lo que yo sé es que venías muy malina, ¿eh? Mucho.

Del todo.

Y ahora mírate, prácticamente no tenemos que avisar a un médico. Eres una persona que se mantiene muy fuerte siempre. Estás todo el día caminando de un lado para otro. Y estás tranquila, que es lo más importante.

Estoy tranquila sí.

¿Cómo recuerdas la Navidad de tu infancia?

Las Navidades de mi infancia fueron preciosas siempre. Se reunía toda la familia y recuerdo incluso que teníamos parientes residiendo lejos, tan lejos como que estaban en Inglaterra y venían a acompañarnos. Y, por supuesto, mi día favorito era el día de Reyes, todavía me veo escribiendo la carta a los Reyes Magos. Por cierto, nunca he tenido ninguno favorito”.

Josefa - Centro de día El Campillín

Recuerdo la Navidad, feliz, en casa de mis abuelos, en Valduno, éramos muchas personas. Todo lo que se comía ese día era criado por ellos, mayoritariamente cocinaba mi abuela. También, recuerdo comer mucho Bolillas, un postre que son bolas de hojaldre rellenas. Jugábamos al Bingo y a las cartas hasta que se cansaban.

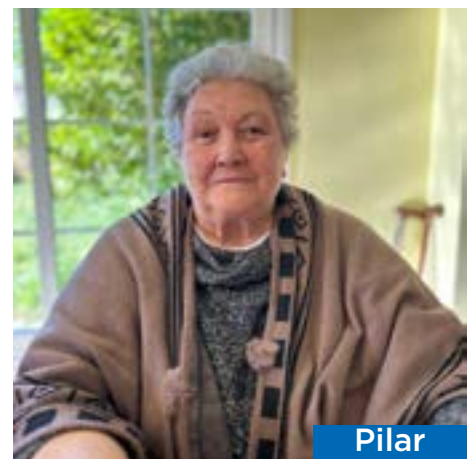
Aida - Residencia La Casona



Josefa



Aida



Pilar

Recuerdo pasar las Navidades con mis padres, nosotros 3 solos. Decorábamos la casa, poníamos el árbol y lo que más recuerdo es la mesa llena de turrone y casadiellas.

Mari - Residencia La Casona

En mi casa comíamos arroz con pollo una vez al año, la noche de nochebuena. Siempre mataba mi madre el gallu y era tan duro que no cocía, daba el sabor pero la carne no se podía comer, era muy dura. Cantábamos villancicos.

Marina Julia - Hotel Geriátrico Royal

Recuerdo la Navidad con mi padre y mis hermanos, decorábamos con cintas y siempre sacábamos al niño Jesús que todavía lo tengo guardado. Preparábamos algo de comida especial, no mucho, porque en aquella época se hacía lo justo.

Lourdes - Residencia La Casona

En el pueblu mío cuando llegaben a tocar el aguinaldo decían: ¿Cantamos o Rezamos? Si en la casa había fallecido en aquel año una persona decían: Rezar y sino cantar. En mi casa se mataba pa unos días conejo pa otros días pollu, too de casa. En nuestra casa siempre hubo turrón porque como mi padre trabajaba en Solvay, de aquella, en los años cincuenta daban a los trabajadores unas bolsas o cesta de Navidad. Y siempre traían cosas muy riques, incluso cosas que no conocíamos como la codorniz escabechada, que en nuestra casa nunca había entrado semejante cosa. Después de la cena se cantaba. Era frecuente que sobre todo después de la cena de noche vieja, se juntaran los vecinos en una casa a cantar y divertirse. Había turrone, el anís que no faltaba nunca y vinos dulces pa con los turrone.

Pilar - Hotel Geriátrico Royal

Yo quería emborrachame un día y ficelo el día de la navidad. Paselo muy bien, bailé y canté, comer no comí mucho, y mi güela también, era muy simpática.

Esther - Hotel Geriátrico Royal

Mi madre mataba cuatro gatos y tres conejos para la nochebuena. Una hermana mía bebía unes copes de anís y después emborrachábase. Luego pasábamos unes risas. Díbamos por les cases cantando y dábenmos falyuelos y cosas así. “A esta casa llegamos con intención de cantar, si el señor nos da licencia podemos comenzar”. Cuando los de la casa no nos daban nada, cantábamos otro tipo de canciones que no se pueden mencionar aquí.

Blanca - Hotel Geriátrico Royal

Recuerdo la Navidad en Grao, con mucha gente mayor ya que era hija única. Mis Navidades eran aburridas, pero siempre estaba rodeada de mi familia.

Pepa - Residencia La Casona

III Concurso de Decoración

Los concursos organizados desde AARTE tienen como objetivo aportar ideas a los asociados para dinamizar los centros e incrementar la participación de las personas usuarias en las actividades propuestas. Por tercer año consecutivo, hemos organizado el "III Concurso de Decoración de la Asociación Asturiana de Residencias de la Tercera Edad, Centros de Ayuda a Domicilio y Centros de Día (AARTE)". La temática ha sido Halloween o tradiciones ancestrales similares de nuestro país en torno a la fecha de Todos los Santos.

En esta tercera convocatoria han participado: CPR Salas, Centro Geriátrico Morate, Lar de Noega, Centro de Día El Campillín, Residencial Berció, Centro de Día Güelinos, Mejora Residencial, Fundación Residencia La Golondrina, Centro de Día Ablaña, Palacio de Tiroco, Centro de Día Ovida y Residencia La Casona.

Queremos dar las gracias a todos ellos por participar de forma activa en las propuestas de la asociación. Y felicitar a Palacio de Tiroco, ganador de esta edición del concurso (fotos a la derecha). En nuestras redes sociales y página web podéis ver todas las fotografías y vídeos.



BENFER

ASTURIAS

GRADO Y TINEO

Encuentro con el presidente



Tras nuestra primera visita a la Presidencia en las pasadas Navidades, el presidente del Principado de Asturias, Adrián Barbón, ha decidido repetir la experiencia invitando a algunas de las personas usuarias de los centros asociados a AARTE. Desde la Asociación agradecemos este gesto, ya que para ellos fue una experiencia emocionante.

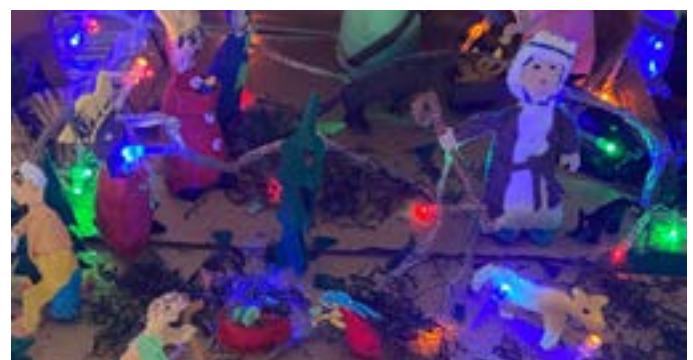
En esta ocasión, nos han acompañado: Julita de Residencia La Casona, Carmen y Manuel de Residencial Berció, Miguel y Julita de Residencia Verde-

ja, Ceferina y José Carlos de Gerontovega y María Luisa de Lar de Noega. Allí tuvieron la oportunidad de conocer al presidente, quien atendió personalmente a cada uno de ellos. Todos pudieron charlar con Adrián Barbón y decorar el árbol de Navidad de Presidencia con los adornos que ellos mismos habían realizado en sus respectivos centros. Las personas participantes en este encuentro vivieron momentos divertidos y también emotivos junto al presidente y su equipo.

VII Concurso de Belenes

Un año más, hemos celebrado el “VII Concurso de Belenes de AARTE”. Entre el 11 y el 17 de diciembre, los belenes participantes fueron visitados por el jurado, compuesto por cuatro proveedores homologados de AARTE: Grupo SAR, Sotysolar, Kalseo y Benfer. Agradecemos profundamente la colaboración de Sotysolar, Bleta, Ortopedia Jardón, Aemedi, SAR, Kalseo Gestión, GRHostelería, Benfer, Marval, El Jazmín, Galeno, Puleva y Panadería El Calderu, quienes generosamente aportaron regalos para las cestas de los ganadores.

Los premiados de esta edición han sido, Centro Gerontológico de Ablaña, quien ha obtenido el primer premio, y Centro de Día Güelinos, con el segundo premio. La entrega de premios tuvo lugar durante la Asamblea Extraordinaria de la Asociación, donde se destacó el esfuerzo y dedicación de todos los participantes. Agradecemos la participación de Lar de Noega, Residencia La Casona, Centro Geriátrico Morate, Centro de Día Ablaña, Residencia Río Mayor, Centro de Día Ovida, Residencia Manolita y Residencia La Golondrina, quienes nos dejaron una muestra de su creatividad y talento. En nuestras redes sociales y página web podéis ver las fotografías de todos los belenes participantes, los cuales reflejan el espíritu navideño y la alegría de estas fiestas.



Primer premio: Centro Gerontológico de Ablaña



Segundo premio: Centro de Día Güelinos

Negociaciones para un nuevo Acuerdo Marco

En 2024 se inició un proceso colaborativo entre el ERA y las empresas del sector para hacer una revisión exhaustiva de la situación de los contratos de las plazas concertadas y estudiar la viabilidad y definir un **Acuerdo Marco para la concertación de plazas que entre en vigor en 2025**, sustituyendo al sistema de licitaciones y unificando precios y criterios para todas las plazas concertadas, evitando las disparidades actuales y agilizando los trámites.

El 10 de julio se constituyó un grupo de trabajo integrado por la gerente y el responsable del área de Dependencia y Programas del ERA, por representantes de AARTE, ASCEGE, ARGAS, y por la FADE.

Hasta la fecha, el ERA ha presentado un informe con la situación actualizada de plazas y contratos, las asociaciones han presentado información sobre los acuerdos marco ya existentes en otras CCAA y una propuesta de requisitos a cumplir para entrar en dicho acuerdo, así como una valoración de los pros y contras de un acuerdo marco o un concierto

social. Además, el grupo de trabajo se ha reunido con el gerente del Instituto Foral de Bienestar Social de **Álava** y con la Directora Gerente de la Agencia de **Navarra** de Autonomía y Desarrollo de las personas, para conocer cómo llevaron a cabo el proceso de transición de un modelo a otro y las principales dificultades que encontraron, estando previstas algunas reuniones más con representantes de otras CCAA, como **Aragón**.



Desde AARTE defendemos un acuerdo marco cuyos únicos requisitos sean cumplir condiciones de acreditación y que asegure las mismas condiciones para todas las plazas concertadas. También es prioritario asegurar que quienes tengan contratos en vigor puedan decidir pasarse al acuerdo marco o mantener las condiciones firmadas.

Residencias y Centros de Día tras la DANA

La DANA afectó a varias regiones de España el 29 de octubre de 2024, una fecha difícil de olvidar debido a la violencia con la que este fenómeno natural azotó, especialmente, a la Comunidad Valenciana, Castilla La-Mancha y Andalucía. Las lluvias torrenciales provocaron inundaciones, cortes de electricidad, derrumbes y dificultades en la movilidad, llegando a costar la vida a más de 200 personas.

Esta catástrofe ha puesto de manifiesto la importancia de contar con planes de emergencia y protocolos específicos en los centros de mayores, para asegurar la protección de las personas residentes ante estos fenómenos meteorológicos. Es necesario valorar la actuación de los profesionales de los centros residenciales, centros de día y servicios de ayuda a domicilio.

Debemos tener en cuenta que se trata de personas vulnerables, más de la mitad de los fallecidos superaban los 70 años, y 15 de ellos tenían más de 90 años. Diferentes organismos plantean que existe un problema de invisibilización de las necesidades

de este colectivo en los planes de acción, que no cuentan con una respuesta adecuada ante las barreras que enfrentan las personas mayores en estas situaciones.

El presidente de AERTE, la Asociación Empresarial de Residencias y Servicios a Personas Dependientes de la Comunidad Valenciana, José María Toro, ha indicado que la DANA ha ocasionado daños a una veintena de centros residenciales en las zonas más afectadas. En Paiporta, una de las localidades más dañadas, han fallecido seis personas mayores en un centro residencial.

Toro ha mostrado su preocupación por los centros de día para mayores, ya que algunos han sufrido daños materiales que les impedirán retomar la normalidad. También ha señalado la difícil situación que sufren algunas personas que reciben atención domiciliaria, por parte de familiares o cuidadores no profesionales, que ahora no pueden atenderles. Asimismo, asegura que los servicios de ayuda a domicilio se están encontrando con viviendas en condiciones de habitabilidad muy precarias.

Esta preocupación es compartida por Ignacio Fernández-Cid, presidente de la Federación Empresarial de la Dependencia (FED), y el Círculo Empresarial de Atención a Personas (CEAPs), que ha solicitado la puesta en marcha de un sistema para dar respuesta rápida a las emergencias en las que se encuentran las personas mayores y sus cuidadores.

NORMATIVA EN VIGOR

Centros y servicios autorizados

- **Decreto 43/2011.** Reglamento de Autorización, Acreditación, Registro e Inspección de Centros y Servicios Sociales.
- **Art. 4 a 59 del Decreto 79/2002.** Reglamento de Autorización, Registro, Acreditación e Inspección de Centros y Servicios Sociales.
- **VIII Convenio colectivo** marco estatal de servicios de atención a las personas dependientes y desarrollo de la promoción de la autonomía personal.
- **Resolución de 04/11/22 Convenio Colectivo** de Servicios de Ayuda a Domicilio y Afines del Principado de Asturias (BOPA 17/11/22).
- **Real Decreto 393/2007,** por el que se aprueba la Norma Básica de Autoprotección de los centros, establecimientos y dependencias dedicados a actividades que puedan dar origen a situaciones de emergencia.
- **Decreto 6/2005** por el que se regulan las Hojas de Reclamaciones a disposición de los consumidores y usuarios.
- **Reglamento (CE) Nº 852/2004** relativo a la higiene de los productos alimenticios
- **RD 1021/2022** por el que se regulan determinados requisitos en materia de higiene de la producción y comercialización de los productos alimenticios en establecimientos de comercio al por menor.
- **Decreto 21/2013,** de 17 de abril, sobre Registro del Principado de Asturias de Empresas Alimentarias
- **Reglamento 1169/2011** sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.
- **RD 126/2015** Norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar.

Centros y servicios acreditados

- **Resolución de 22 de junio de 2009.** Criterios y condiciones para la acreditación de centros de atención de servicios sociales.
- **Resolución de 25 de noviembre de 2011.** Modifica ratios de acreditación.
- **Art. 75 a 87 del Decreto 79/2002.** Reglamento de Autorización, Registro, Acreditación e Inspección de Centros y Servicios Sociales.
- **Decreto 55/2014, de 28 de mayo,** por el que se regula la autorización de centros y servicios sanitarios.
- **Ley 39/2006** de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia y normativa de desarrollo.
- **Ley 6/2018, de 3 de julio,** de Presupuestos Generales del Estado para el año 2018.

ENLACES DE INTERÉS

- **AARTE** | www.aarte.org
- **GALENO** | www.galenoconsulting.com
- **Portal de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar del Principado de Asturias** | www.socialasturias.es
- **Observatorio Asturiano de Servicios Sociales** | <https://observass.com>
- **Portal de participación ciudadana del Principado de Asturias** | <http://www.asturiasparticipa.es>
- **Portal de Salud del Principado de Asturias** | www.astursalud.es/categorias/-/categorias/empresas
- **Sociedad Española de Geriatria y Gerontología** | www.segg.es
- **Sociedad Asturiana de Geriatria** | <http://www.sggpa.com>
- **CRE Alzheimer Salamanca** | crealzheimer.imserso.es
- **Federación Empresarial de la Dependencia (FED)** | <https://federacionfed.org>
- **Federación Asturiana de Empresarios (FADE)** | <https://web.fade.es>

TELÉFONOS Y DIRECCIONES ÚTILES

- **AARTE:** 985 14 08 80 | 678 704 226
- **Galeno Consulting | Galeno Training:** 985 28 25 05 | 666 976 773
- **Servicio de Inspección:** C/ Pedro Masaveu, 45, 1ª planta, 33007 Oviedo. 985 96 33 70 · 985 96 32 61
- **ERA:** C/ Arzobispo Guisasaola, 14, Oviedo. 985 10 69 56
- **Servicio de Inspección de Centros y Servicios sanitarios:** 985 10 65 73
- **Letrado del Anciano:** 985 10 63 26
- **FASAD:** 985 22 44 79
- **Fiscalía del Tribunal Superior de Justicia de Asturias:** C/ Comandante Caballero, 3, planta 6ª, 33005 Oviedo. 985 96 89 22
- **Fiscalía de Área de Gijón:** Pza. Decano Eduardo Ibaseta, 1-2ª planta, 33207 Gijón. 985 19 72 24
- **Adscripción de Avilés:** C/ Marcos del Torniello, 27, 33400 Avilés. 985 12 78 60
- **Adscripción de Langreo:** C/ Dorado, 3, 33900 Sama. 985 69 51 55

Supercentenarios

MÁS ALLÁ DE LOS 100 AÑOS

Para ostentar el título de supercentenario es necesario superar los 110 años de edad, una longevidad que tan solo alcanza una persona entre 100.000. Los supercentenarios no solo alcanzan una edad inusualmente avanzada, sino que lo hacen manteniendo sus funciones cognitivas y físicas en niveles relativamente altos.

Estas personas mantienen un sistema inmunitario activo que les hace resistentes a enfermedades como el cáncer, los derrames cerebrales y los desórdenes cardiovasculares, una condición inmunológica que los científicos están estudiando.

Según el estudio *Single-cell transcriptomics reveals expansion of cytotoxic CD4 T cells in supercentenarians*, publicado en la revista científica PNAS, la inusual longevidad de los supercentenarios podría explicarse por el desarrollo de un mayor porcentaje de células T citotóxicas (también denominadas linfocitos T) en la población estudiada. Estas células matan las células infectadas o anormales, manteniendo las respuestas inmunes a las infecciones y enfermedades.

La catalana Maria Branyas, ostentó el título de la

mujer más longeva del mundo hasta su muerte, el pasado 20 de agosto de 2024, a los 117 años. María conservó hasta su fallecimiento las facultades mentales en perfecto funcionamiento, así como una salud formidable. El caso de la supercentenaria española no ha pasado desapercibido para la comunidad científica. El doctor Manel Esteller, quien ha estudiado su genética, apuntaba a que el principal secreto de su longevidad era su material genético, unido a unos hábitos de vida saludables.

Para Esteller, el sur de Europa es una de las zonas que favorecen la longevidad debido a factores como la dieta, el clima o las interacciones sociales. Esta afirmación es reforzada por la opinión del doctor William Li, autor del libro *Comer para sanar*, quien defiende las bondades de la dieta mediterránea, junto con la asiática, pertenecientes a las dos regiones del mundo con mejores datos de longevidad.

Aunque actualmente cada vez es mayor el número de personas que superan el siglo, las personas que superan la barrera de los 110 en todo el mundo son apenas un centenar. En el binomio genética-nutrición se encuentra la clave de muchas de las investigaciones actuales.



marval
seguridad • integral S.L.

Instalación y Mantenimiento de
Sistemas de Protección Contra Incendios



HIDRANTE



PULSADOR
DE ALARMA



EXTINTOR



BOCA DE
INCENDIO

Castilla y León | Asturias | Madrid | Galicia | Andalucía



marval
seguridad • integral S.L.

Tfno.: 985 75 14 50
www.marvalseguridad.com





KALSEO GESTIÓN

GASÓLEO A DOMICILIO EN ASTURIAS

CAMINO DEL MELÓN, 61 EDIFICIO ADMINISTRATIVO 1ª PLANTA 33211 GIJÓN

Nos dedicamos principalmente a la venta y distribución de gasóleo a domicilios particulares y al sector industrial y agrícola

- 984 200 864 | 629 824 155
- admin@kalseogestion.com
- www.kalseogestion.com
- @q8asturias

ejercicio motor y rehabilitación cognitiva

Ejercicio simultáneo de piernas y brazos incluso con ACV o LM



Guante robótico para ejercicio asistido, pasivo y espejo.



Ejercicios con juegos



Marcha con seguridad o descarga a velocidad desde 0,1Km/h

hipcosmos



Pantalla táctil para terapia ocupacional



Entrenamiento motricidad fina, memoria visual y auditiva, coordinación mano-ojo con dados interactivos para App





Este año hemos

Comenzamos el año despidiendo a Melania Álvarez como Consejera, entregándole una placa en agradecimiento por la disponibilidad mostrada durante su mandato.

El 15 de febrero la presidenta de AARTE mantuvo una reunión con Nerea Monroy, **nueva gerente del ERA**, para revisar la situación de los contratos vigentes y los contratos no prorrogados de nuestros centros asociados, así como el estado de los impagos, la previsión de licitaciones y diversas demandas de los asociados en relación a las plazas concertadas.

Del 19 al 21 de febrero asistimos junto a un grupo de asociados al **V Congreso Nacional Dependencia y Sanidad**. Fue un encuentro muy interesante, tanto en la parte de la Feria, en la que pudimos conocer a numerosos proveedores que nos presentaron sus servicios y productos, algunos muy innovadores, como en la parte del Congreso, con ponencias muy variadas. Animamos a nuestros asociados a participar en la próxima edición, del 10 al 12 de marzo de 2025.

El 9 de febrero retomamos las reuniones de la **Mesa**



Sociosanitaria de FADE. A finales de ese mes, el día 28, la Mesa se reunió con Marta del Arco, **nueva Consejera de Derechos Sociales y Bienestar**, para presentarnos. Nos comunicó su intención de man-

Trabajamos para que las personas residentes se sientan como en casa.

Una alimentación adaptada a cada necesidad. Con menús caseros de calidad, variados y equilibrados, respetando los gustos y la cocina tradicional de Asturias.

Juntos
en tu día
a día

Ausolan.

ausolan.com

participado en...

tener a los responsables de las distintas áreas y del ERA, y se mostró muy interesada y dispuesta a facilitar desde la Consejería la formación de personal para el sector, habida cuenta del problema actual y cada vez más preocupante de falta de personal.



El 14 de junio la Mesa se reunió de nuevo con la Consejera, esta vez ya “de trabajo”. Se le trasladaron las principales preocupaciones y demandas del sector: cambios normativos, necesidad de incrementar los precios de las plazas concertadas y de unificar contratos y criterios de adjudicación, deudas acumuladas del ERA y la Consejería que ponen en riesgo la viabilidad de las empresas, criterios de inspección de los SAD, dificultades en algunas áreas con las Coordinadoras Sociosanitarias, incremento de perfiles psicogeriatricos, personas menores de 65 años que requieren atención sin estar amparadas por la normativa actual... Nos informó que estaba trabajando en un **borrador de la nueva normativa** de centros (que una vez esté preparado contarán con nosotros para su revisión y posterior aprobación), que tratará con el SESPA la coordinación sociosanitaria, las plazas psicogeriatricas y las altas de hospital de menores de 65 años que requieren atención en un centro, y nos trasladó su compromiso de firmar en 2025 un **acuerdo marco** que unifique precios y criterios para todas las plazas concertadas. El grupo de trabajo para definir este acuerdo inició sus trabajos el 10 de julio, continuando con reuniones el 10 de septiembre, el 4 y el 8 de noviembre.

El 4 de abril se reunió la Mesa con la Cámara de Comercio de Gijón para seguimiento del proyecto CECOEC. El 18 y 19 de junio participamos con nuestro propio stand en el encuentro **Envejecimiento Activo, Cuidados e Innovación** del CECOEC en el Palacio de Congresos de Oviedo, y el 14 de agosto asistimos en el Palacio de Congresos de Gijón a la presentación de los resultados del proyecto.

El 1 de octubre mantuvimos una reunión con la Paula Álvarez, Directora General de Gestión de Derechos Sociales, y Alberto Valdés, Jefe de la Sección

de Prestaciones a la Dependencia. Llegamos a un **acuerdo para realizar la estimación del cálculo de la PEVs** a las personas usuarias en plaza concertada en amortización y que puedan tomar una decisión informada respecto a pedir el cambio de plaza pública a PEVS o trasladarse a plaza pública en otro centro. Nos informaron del estado de elaboración del **nuevo Decreto que regulará el acceso a los servicios y las prestaciones para las personas con discapacidad y/o dependencia**, y que entre otros establecerá que como coste de referencia del SAAD para el cálculo del copago se utilice el precio público publicado (y no el antiguo precio público). Además, va a trasladar a los equipos de dependencia que para las personas usuarias que tengan claro desde la solicitud inicial que quieren la **PEVs**, se la concedan como **definitiva** y no como transitoria.

El 29 de octubre asistimos a una reunión en la FADE sobre prevención de riesgos laborales y siniestralidad laboral.



El 27 de noviembre se celebró la última reunión de este año de la Mesa Sociosanitaria de FADE para revisar los temas que más preocupan a todas las empresas del sector, tras la cual se solicitó una reunión con la Consejera de Derechos Sociales y Bienestar para plantearle las demandas actuales.

Además, como vocales participamos el 14 de junio en la Asamblea General de FADE, el 12 de julio en el Consejo Asesor de Servicios Sociales y el 11 de diciembre en la reunión de constitución del Consejo Municipal de Personas Mayores del Ayuntamiento de Oviedo.



BREVES

PRESTACIÓN ECONÓMICA VINCULADA AL SERVICIO

La prestación económica vinculada al servicio (PEVS) debe corresponderse con el servicio recibido. Así, si una persona usuaria llega a nuestro centro con una PEVS para ayuda a domicilio, por ejemplo, debe solicitar la revisión del grado de dependencia y/o del PIA, para que se le modifique a servicio de atención residencial. En caso contrario la Administración Pública podría reclamarle los importes recibidos indebidamente.

RECUERDA

- **Listado de personas usuarias:** actualización diaria.
- **Índice de Katz:** revisión semestral.
- **Contratos y Consentimientos** informados de acceso al centro/servicio: firmados por la persona usuaria o por su representante legal/tutor, o por la persona que le presta las medidas de apoyo.
- **PGI:** revisión anual.
- **Precios:** comunicación al Servicio de Inspección antes del 31 de enero (y siempre que se modifiquen)
- **Plan de Autoprotección:** revisión cada 3 años.
- **PIA:** revisión anual (o semestral si se produce variación significativa del índice de Katz).
- **Junta de Participación / Delegado/a de la persona usuaria:** elección anual (no pudiendo ser objeto de reelección sucesiva en más de 1 ocasión).
- **Memoria de acreditación:** anual.
- **Cambios de dirección:** comunicación al Servicio de Inspección en un plazo de 2 meses desde el nombramiento.

AUTORIZACIÓN DE FUNCIONAMIENTO

Todos los centros y servicios sociales deben disponer de autorización de funcionamiento por parte de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar. En caso de duda, las personas usuarias y sus familias tienen a su disposición el *Registro de entidades, centros y servicios sociales*, de carácter público.

Cualquier modificación sustancial de las condiciones materiales u organizativo-funcionales del centro requiere una autorización previa por parte del Servicio de Inspección y la posterior autorización de puesta en funcionamiento de la modificación.

PLACA PEVS

La prestación económica vinculada al servicio (PEVS) sólo puede emplearse para el abono de centros y servicios acreditados, que son aquellos identificados con esta placa.



TÍTULOS QUE PERMITEN OCUPAR LA CATEGORÍA DE GEROCULTOR/A

- Certificado de Profesionalidad de atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones sociales (no vale el de domicilios).
- Técnico en cuidados auxiliares de enfermería.
- Técnico auxiliar de enfermería.
- Técnico auxiliar de clínica.
- Técnico auxiliar de psiquiatría.
- Técnico de atención a personas en situación de dependencia.
- Técnico en atención sociosanitaria.
- Técnico superior en integración social.
- Habilitación excepcional definitiva como gerocultor/a.

IVA APLICABLE

Si la persona usuaria valorada conforme a la Ley de Dependencia está recibiendo una prestación económica vinculada al servicio (PEVS) de al menos el 10% del coste de la plaza o servicio (con el 10% de IVA incluido), debe aplicarse un IVA excluido del 4% en lugar del 10% habitual. Esta modificación está en vigor desde el 05 de julio de 2018, conforme al artículo 78 de la Ley 6/2018, de 3 de julio, de Presupuestos Generales del Estado para el año 2018.

Ejemplo: la plaza cuesta 1.200€ + 120€ IVA (10%) = 1.320€ precio final para el usuario. Podrá aplicarse un 4% si cobra una PEVS de al menos 120€. En ese caso, 1.200€ + 48€ IVA (4%) = 1.248€ precio final para el usuario en factura.

AGENDA

- **20 al 21 de enero de 2025** *2º Congreso Internacional de políticas públicas sobre longevidad, que tendrá lugar en modalidad online.*
 - **10 al 12 de marzo de 2025** *VI Congreso Nacional Dependencia y Sanidad by Alimarket, que tendrá lugar en IFEMA - MADRID.*
 - **Marzo de 2025** *V Concurso de Fotografía, de AARTE.*
 - **Marzo de 2025** *Asamblea General Ordinaria de AARTE.*
 - **08 al 10 de abril de 2025** *“Altenpflege” Feria para la economía del cuidado, que tendrá lugar en Nuremberg.*
 - **11 al 14 de junio de 2025** *31 Congreso Nacional de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), que tendrá lugar en Las Palmas de Gran Canaria, en el Palacio de Congresos de Canarias Auditorio Alfredo Kraus.*
 - **18 al 20 de junio de 2025** *65 Congreso de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG) y el 28 Congreso de la Sociedad Catalana de Geriátría y Gerontología (SCGiG), que se celebrarán en el Palacio de Congresos de Barcelona.*
 - **17 al 20 de septiembre de 2025** *“REHACARE” la mayor feria internacional especializada en la rehabilitación, prevención, integración y cuidados, que tendrá lugar en Düsseldorf.*
 - **24 al 26 de septiembre de 2025** *21º Congreso Internacional de EuGMS, con el lema “Nuevos panoramas en la medicina geriátrica”, que tendrá lugar en Reykjavik.*
- *XXXI Congreso Nacional de la SEEGG (Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontológica)*
 - *XXVI Congreso Nacional de Hostelería Hospitalaria*
 - *66º Congreso Nacional de la SEEN (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición)*
 - *Encuentro CECOEC*
 - *Foro de Ética y Envejecimiento*

NO TE PIERDAS...

(Eventos pendientes de fecha)



NO TE COMPLIQUES
Nosotros tenemos los imprescindibles para comenzar tu nueva vida en la residencia

EL JAZMÍN

DESDE 1934

La ropa que mereces
Calle José las Clotas, 3, Centro
33205 Gijón, Asturias
985 35 10 17

SOPA DE LETRAS

A	I	P	T	N	E	X	A	C	W	R	P	S	H
O	R	F	K	M	B	P	N	U	Q	O	L	T	A
R	H	S	F	E	O	A	S	L	A	M	X	B	Q
S	I	H	U	V	Z	R	P	P	X	A	M	A	T
B	H	O	B	D	A	I	A	Y	T	K	R	C	S
V	M	M	E	L	I	S	B	O	A	Y	F	N	M
R	W	A	F	S	V	Z	Q	M	A	C	G	W	B
K	Z	J	D	L	U	X	E	M	B	U	R	G	O
I	M	Q	U	R	I	Q	W	P	R	V	P	I	N
P	N	M	B	H	I	U	H	V	F	U	E	L	G
C	V	F	L	K	W	D	U	Z	F	K	K	P	M
D	N	I	I	Y	Y	N	L	F	V	V	I	K	G
E	H	S	N	X	T	R	A	K	D	R	N	Y	B
P	J	G	U	A	A	L	P	D	J	L	G	Y	D

CAPITALES DEL MUNDO

- PARÍS
- LUXEMBURGO
- MADRID
- LISBOA
- DUBLÍN
- PEKÍN
- ROMA



visita nuestra nueva web
asturcopia.com

y *benefícate de un 5% de descuento* en pedidos a través de nuestra página web con el código **#asturcopiapromoweb**



El ejemplar que usted tiene en sus manos ha sido impreso en nuestros talleres.

asturcopia

CADA OVEJA CON SU PAREJA

Une cada una de las siguientes fiestas o actividades de interés turístico del Principado de Asturias con el concejo o concejos correspondientes.

- Descenso internacional del Sella
- Festival de la sidra natural
- Fiesta gastronómica del desarme
- Fiesta del asturcón
- Feria de la miel
- Certamen del queso de Cabrales
- Fiesta del Carmen, La descarga
- Festival de la sardina
- Antroxu
- Fiesta de los huevos pintos
- Festival de la manzana
- Gijón y Nava
- Villaviciosa
- Arriondas y Ribadesella
- Piloña
- Oviedo
- Boal
- Arenas de Cabrales
- Avilés y Gijón
- Cangas del Narcea
- Candás
- Pola de Siero

SUDOKU

5				2	9		8	
1	4	8			3		2	
		2		8	5			6
4	8	3		9				2
				4		8	7	3
			8			4		
	5	7			8			4
8	1		9			2	3	
			3	7	4	1		8



Conoce a los asoc

Ayuda a domicilio

Gerusia
C/ Martínez Marina, 16, 1º B
33009 Oviedo
Tfno. 985 218 029
Contacto: Carmen de María

SAD Galeno
C/ Doña Jimena, 9
33011 Oviedo
Tfno. 985 282 505
Contacto: Leticia López

Centros de Día

Centro de Día Costa Verde (*)
C/ Álava, 64
33211 Gijón
Tfno. 984 190 704
Contacto: Guadalupe Fernández

Centro de Día El Quirinal (*)
C/ Juan XXIII, 9, bajo
33401 Avilés
Tfno. 984 100 575
Contacto: Marta Fernández

Centro de Día Ovida (*)
C/ Lena, 5
33006 Oviedo
Tfno. 984 289 330
Contacto: Lucía Rodríguez

Centro de Día Güelinos (*)
Avda. Cristo de las Cadenas, 65
33006 Oviedo
Tfnos. 984 085 817 | 622 215 580
Contacto: Daniel Nuñez

Centro de Día Mimara
C/ Torrecerredo, 12
33012 Oviedo
Tfnos. 984 18 27 76 | 684 46 06 52
Contacto: Beatriz Rodríguez

Centro de Día Ablaña
Antiguo Hosp. de Sta. Bárbara
33650 Ablaña (Mieres)
Tfnos. 985 456 601 | 649 808 624
Contacto: Gema Fernández

Centro de Día Royal
Camín Baxo La Güerta, 78
33518 Sariego
Tfno. 985 748 806
Contacto: Tamara Samartino

Centro de Día El Campillín (*)
Plaza Adolfo Barthe Aza, 5
33009 Oviedo
Tfnos. 984 199 951 | 637 391 132
Contacto: Conchi Pérez

Centro de Día Principado
Calle Fernández Corugedo, 1
33404 Corvera
Tfno. 985 570 349
Contacto: Lorena Rodero

Residencias

Avilés

Residencial El Quirinal (*)
C/ Juan XXIII, 9, bajo
33401 Avilés
Tfnos. 984 100 575 | 670 837 794
Contacto: Marta Fernández

Residencia DomusVi El Quirinal (*)
C/ José Cueto, 76
33401 Avilés
Tfno. 984 833 015
Contacto: Daniel Moriyón

Residencia DomusVi Telares (*)
Avenida de los Telares, 2
33401 Avilés
Tfno. 985 527 819
Contacto: Daniel Moriyón

Bimenes

Residencia Los Laureles (*)
C/ San Julián, 3B
33527 Bimenes
Tfno. 985 704 888 | 606 903 669
Contacto: Víctor Manuel Rivera

Candamo

Residencia Doña Manolita (*)
La Fontina, 104
33828 San Román de Candamo
Tfnos. 985 829 594
Contacto: Manuel López

Carreño

Residencia Geriátrica Perlora (*)
C/ Estanquera, 19
33491 Perlora
Tfnos. 985 884 719 | 647 791 314
Contacto: Raquel Pico

Residencia Geriátrica Rey Pelayo
Monte Moris, 9
33492 Albandi
Tfnos. 985 885 044 | 655 556 174
Contacto: Daniel Soto

Residencia San Juan (*)
La Rebollada, 89, bajo
33438 Guimarán
Tfnos. 985 167 582 | 637 977 038
Contacto: Lucía Teja

Castrillón

Residencia Virgen del Coral (*)
C/ Príncipe de Asturias, 31
33405 Salinas
Tfnos. 984 041 231 | 678 747 441
Contacto: Alicia Suárez

Corvera

Residencia Verdeja (*)
Barrio de Pedrero, 19
33468 Trasona
Tfno. 985 575 751
Contacto: Sandra Palacios

Mejora Residencial (*)
El Pedrero, s/n
33468 Trasona
Tfno. 984 091 941
Contacto: Gisell Gaitán

Instituto Gerontológico Armayor (*)
Juncedo, 4
33416 Molleda
Tfno. 985 514 782
Contacto: José Luís Arrojo

El Franco

Residencia Geriátrica
Vega de Lleira (*)
Aracedo, s/n
33756 El Franco
Tfnos. 985 637 907 | 661 322 343
Contacto: M^a Amparo García

Gijón

Centro Gerontológico
Costa Verde (*)
C/ Álava, 64
33211 Gijón
Tfno. 984 190 704
Contacto: Guadalupe Fernández

Residencias de AARTE

Fundación La Golondrina
Camino de las Gardenias, 175
33203 Gijón
Tfnos. 984 399 450
Contacto: Saray Feito

Hogar Residencial El Elíseo (*)
C/ Luciano Castañón, 7
33205 Gijón
Tfno. 984 299 129
Contacto: Silvia García

Residencia Atalaya (*)
Camino Viejo del Musel, 779
33299 Gijón
Tfno. 985 328 946
Contacto: Marta Useletti

Residencia Cristo de la Abadía (*)
Carretera de Trubia, 143
33393 Gijón
Tfnos. 985 167 933 | 649 453 324
Contacto: Lucía Coballes

Residencial El Castillo (*)
Ctra. Piles-Infanzón, 132
33203 Gijón
Tfnos. 985 362 110 | 630 904 108
Contacto: Nicolás Fernández

Residencia El Pardo (*)
Camino del Taleguero, 79
33350 Gijón
Tfnos. 985 136 173 | 637 752 842
Contacto: Jose María Menéndez

Residencia Geriátrica La Alameda
Carretera Carbonera, 4495
33390 Mareo de Arriba
Tfnos. 985 887 749 | 647 791 314
Contacto: Carlos Pico

Residencia La Casina de Vania
Camín del Curullo, 998, N°3
33394 Castiello de Bernueces
Tfnos. 636 054 685 | 660 199 625
Contacto: Vanesa Areces

Residencia La Guía (*)
Avenida Jardín Botánico, 148
33203 Gijón
Tfnos. 985 132 521 | 685 890 864
Contacto: Mónica Blanco

Residencia La Villa (*)
Camino de Caravedo, 55
33392 La Rebollada - Cenero
Tfnos. 985 167 797 | 610 441 662
Contacto: Gema Alonso

Residencia Les Caserías
Camino de los Arces, 512
33203 Somió
Tfnos. 985 133 701 | 634 659 593
Contacto: Sara López

Residencia Somió (*)
Camino de los Rosales, 664
33203 Gijón
Tfnos. 984 395 515 | 685 890 864
Contacto: Mónica Blanco

Residencia San Miguel
Camino de San Miguel, 320
33394 Castiello de Bernueces
Tfnos. 985 195 739 | 666 797 904
Contacto: Jose Luís Beltrán

Residencia San Antonio (*)
Carretera AS 246 - N° 5465
33390 Gijón
Tfno. 629 609 605
Contacto: Mª Manuela Pis

Residencia 3ª Edad
La Inmaculada (*)
C/ Saavedra, 2 bajo
33208 Gijón
Tfnos. 985 154 763 | 654 333 565
Contacto: Rafaela Chapa

Residencia Valle del Sol (*)
Carretera AS-248, N° 5365
33391 Caldones
Tfno. 985 137 398
Contacto: Pedro Álvarez

Residencial El Bibio
C/ Arrieta, 4, bajo
33204 Gijón
Tfno. 684 654 313
Contacto: Ángeles Estévez

Residencial Abantos
Plaza del Instituto, 3, 4º
33201 Gijón
Tfno. 985 172 014
Contacto: Carlos Pertierra

Residencia Lar de Noega (*)
C/ Galileo Galilei, 207
33392 Gijón
Tfno. 985 159 000
Contacto: Mónica Díaz

Centro Residencial Ballesol
C/ Velázquez, 52
33211 Gijón
Tfno. 689 180 186
Contacto: Montserrat García

Residencia Los Sauces
Camín del Curullu, 1187 (Bernueces)
33394 Gijón
Tfno. 985 360 870
Contacto: Alejandro de la Fuente

Residencia 3ª Edad Quinta Victoria (*)
Camín de les Muyerines, 135
33390 Gijón
Tfnos. 985 167 247 | 678 658 072
Contacto: Mª Cruz Barrera

Gozón

Geriátrico Luanco (*)
C/ Isla del Carmen, 2 Interior
33440 Gozón
Tfnos. 984 394 041 | 665 280 936
Contacto: Alejandro Suárez

Grado

Residencia La Casona (*)
Picasoso, s/n
33820 Grado
Tfnos. 984 102 065 | 664 281 264
Contacto: Casimiro Regueira

Residencial Berciό (*)
Ctra. Nacional 634 s/n
33119 Berciό
Tfnos. 985 786 177 / 655 776 324
Contacto: Pedro Fernández

Langreo

Residencia La Flor de Lada (*)
C/ Libertad, 13
33934 Lada
Tfnos. 984 183 560 | 627 513 844
Contacto: Mª Dolores Fernández

Residencial GerontoVega (*)
Avenida de Vega, 15
33930 La Felguera
Tfnos. 985 691 545 | 627 838 628
Contacto: Lilibian Vázquez

Centro Residencial La Botica
C/ Alejandro Ballesteros, 5
33900 Sama
Tfnos. 985 696 585 | 650 112 436
Contacto: Pablo García

Residencia Geriátrica El Dorado
C/ Venancio Prada, 3
33909 Langreo
Tfnos. 985 696 585 | 650 112 436
Contacto: Héctor Díaz García



Conoce a los asoc

Las Regueras

Residencia El Canto (*)
Santullano
33191 Las Regueras
Tfnos. 985 799 756 | 628 807 375
Contacto: Alejandra Cueva

Llanera

Residencia Tercera Edad La Familia
Portiella, 9 (Ables)
33424 Llanera
Tfno. 985 771 930
Contacto: Ignacio Menéndez

Mieres

Centro Gerontológico de Ablaña (*)
Antiguo Hosp. de Sta. Bárbara
33650 Ablaña
Tfnos. 985 456 601 | 649 808 624
Contacto: Lola Atanes

Centro Sociosanitario Bustiello (*)
Bustiello, 3
33612 Santa Cruz de Mieres
Tfnos. 985 422 561 | 618 133 613
Contacto: Carolina González

Nava

Centro Gerontológico
Comarca del mayor (*)
Calle Villabona, 11
33520 Nava
Tfno. 985 716 048
Contacto: Benigno Martínez

Noreña

Residencia Llano Ponte
Calle Truébano, 21
33180 Noreña
Tfnos. 985 744 284 | 682 494 902
Contacto: Laura Gracia

Oviedo

Centro Geriátrico Morate (*)
Avda. del Cristo, 67
33006 Oviedo
Tfnos. 985 238 653 | 605 474 031
Contacto: M^a Paz Rodríguez

Gerontológico Washington
Roces, 22
33010 Colloto
Tfnos. 985 985 817 | 628 338 343
Contacto: Elia Peña

Las Cruces Asistencial
Lugar Las Cruces, 69
33185 San Esteban de las Cruces
Tfno. 984 084 327 (ext. 3)
Contacto: Víctor Fernández

Montecerrao Asistencial
C/ Las Regueras, 2
33006 Oviedo
Tfno. 984 084 327 (ext. 3)
Contacto: Víctor Fernández

Ovida Centro Intergeneracional (*)
C/ Lena, 5
33006 Oviedo
Tfno. 984 289 330
Contacto: Lucía Rodríguez

Ovida Discapacidad (*)
C/ Lena, 5
33006 Oviedo
Tfno. 984 289 330
Contacto: Mercedes Suero

Residencia Aramo Auditorio
C/ Pérez de la Sala 41, 43 y 45 Bajo
33007 Oviedo
Tfnos. 984 708 027 | 649 460 327
Contacto: Ignacio Sánchez

Residencia Aramo Bombé
C/ Marqués de Santa Cruz, 12
33007 Oviedo
Tfnos. 984 707 233 | 649 460 327
Contacto: Ignacio Sánchez

Residencia Aramo Rosal
C/ Rosal, 74, bajo
33009 Oviedo
Tfnos. 985 205 209 | 649 460 327
Contacto: Ignacio Sánchez

Residencia DomusVi La Florida (*)
C/ Cudillero, 3
33012 Oviedo
Tfno. 985 964 370
Contacto: Isabel Fernández

Residencia Mirasol (*)
Sta. Marina de Piedramuelle, 59
33193 Oviedo
Tfnos. 985 780 197 | 699 444 242
Contacto: Balbino Alonso

Residencia Ntra. Sra.
de Montserrat I (*)
C/ Rocés, 5
33010 Colloto
Tfnos. 985 794 483 | 669 620 701
Contacto: Montserrat García

Residencia Ntra. Sra.
de Montserrat II (*)
C/ Rocés, 5
33010 Colloto
Tfnos. 985 794 483 | 669 620 701
Contacto: Montserrat García

Residencial San Esteban (*)
Sograndio de Arriba, 17
33193 Oviedo
Tfnos. 985 906 840 | 650 792 683
Contacto: Andrea Garea

Residencia Santa Elena
C/ Magdalena, 13, bajo
33009 Oviedo
Tfnos. 985 219 689 | 692 324 506
Contacto: Víctor Gutiérrez

Parres

Residencia Parres (*)
El Texu, 6
33540 Arriondas
Tfnos. 985 840 846 | 657 859 016
Contacto: Carlos Bode

Residencia Parres II
Romillín
33540 Arriondas
Tfnos. 985 438 778 | 657 859 016
Contacto: Carlos Bode

Riosa

Residencia Sierra del Aramo (*)
Plaza de la Constitución, 2
33160 La Vega
Tfnos. 985 766 850 | 649 864 127
Contacto: Eva Hevia

Salas

Residencia San Pedro (*)
Mallecina, 11
33867 Salas
Tfnos. 984 092 924 | 620 996 764
Contacto: Isaac Campo

Residencias de AARTE

San Martín del Rey Aurelio

Residencia Rivera Onís (*)
Avda. del Parque, 10
33940 El Entrego
Tfnos. 985 662 747 | 655 516 889
Contacto: Roberto Rocas

Sariego

Hotel Geriátrico Royal (*)
Camín Baxo La Güerta, 78
33518 Sariego
Tfno. 985 748 806
Contacto: Tamara Samartino

Siero

Gerontológico Joca (*)
Los Cuetos, 9
33188 Argüelles
Tfno. 984 474 747
Contacto: Ana Menéndez

Residencia La Fresneda (*)
La Fresneda, 23
33429 La Fresneda
Tfno. 985 261 455
Contacto: Laura Nuño

Residencia Palacio de Leceñes (*)
Barrio de Leceñes, 12U
33938 Valdesoto
Tfno. 985 735 531
Contacto: Miguel Ochagavía

Residencia Palacio de Tiroco (*)
Tiroco de Abajo, s/n
33938 Valdesoto
Tfnos. 985 735 820 | 680 540 358
Contacto: Laura Balsera

Residencia Ntra. Sra. de Covadonga
C/ Don Belarmino García Roza, 2
33510 Pola de Siero
Tfno. 690 300 591
Contacto: Sor Casilda Rey

Soto del Barco

Residencia San Juan de la Arena (*)
Avda. Los Quebrantos, 10-12
33125 San Juan de la Arena
Tfnos. 985 586 062 | 687 360 440
Contacto: Javier Pérez

Residencia San Telmo (*)
C/ Marqués de Argudín, 46
33125 San Juan de la Arena
Tfnos. 985 586 763 | 687 360 440
Contacto: Javier Pérez

Valdés

Residencia Gerontológica
Río Mayor (*)
Carretera Nacional 634, Km 512
33792 Otur
Tfnos. 985 640 152 | 692 813 310
Contacto: Denise Custodio Batista

70
Asociados

111
centros y servicios

5407
plazas totales



(*) Centros acreditados

¿Quieres trabajar?

AGENCIA DE COLOCACIÓN AUTORIZADA
Nº 0300000056

Atención Sociosanitaria a
Personas Dependientes en
**INSTITUCIONES SOCIALES
CERTIFICADO DE
PROFESIONALIDAD**

Certificado Acreditado por el S.E.P.E.P.A.

¿Eres un...

centro de mayores?

Contacta con nosotros si necesitas incorporar personal cualificado a tu plantilla

CONSULTORÍA Y FORMACIÓN

ASTURIAS
C\ Doña Jimena, 9. 33011 Oviedo
Telf.: 985 282 505 Fax: 984 090 970

CENTRO DE FORMACIÓN Y DESARROLLO
Avda. Del Mar, 88 33011 Oviedo
Telf.: 985 282 505 Fax: 984 090 970

MADRID
C\ Zurbano 45, 1º 28004 Madrid
Telf.: 911 294 893

