01 2003

Magazine

Residència Matacàs

La artrosis explicada por especialistas

Consejos de belleza

Recordando: Las fiestas de Navidad

Residència Matacàs Barcelona

Magazine
01
2003

Equipo de redacción

Aurelia Álvarez
Isabel López
Luisa Amado
José Ortega
Antoni Borja
Lluis Pardo
Pilar Carbonell
Francisca Robles
Dolors Carreras
Carmen Rodriguez
Juliana Carrión
Joan Rovira
Dolors Coll
Manel Royo
Carmen Domingo
Juana Sandoval
Lorenza Felipe
Consuelo Subira
Maria Grau
Consuelo Vizcaigana
Catarina Juan
Maria Villalta
Dep. de fisioteraspia
Dep. d'animació

Diseño
www.anaclapes.com

Residència Matacàs
Avda. Eduard Maristany, 65-69
08930 St. Adrià Besòs. BCN
Telf. 934627800
Fax núm. 933811512

Editorial

Hola a todos, quisiera presentaros nuestro "Magazine". Es una revista del centro que se crea con la ilusión de que de ella participen los residentes y trabajadores.

El equipo de colaboradores de la residencia pretende que sea una revista que contenga varios apartados relacionados con nosotros, nuestro entorno y vuestras vivencias.

Empezamos, con este primer número, con la ezperanza de que os guste y nos ayudéis a mejorar las próximas ediciones.

Gracias a todos.

Eduardo Clapés
Director técnico y administrador

La artrosis

Equipo de fisioterapeutas
Noèlia Carrasco Col. nº: 3508
Ignasi Fidalgo Col. nº: 2888
Esther Gallén Col. nº: 2766

La artrosis es una enfermedad muy frecuente en el ser humano. Probablemente usted ha oído hablar de la artrosis y es posible que su médico le haya diagnosticado esta enfermedad o conoce a alguien que padece artrosis

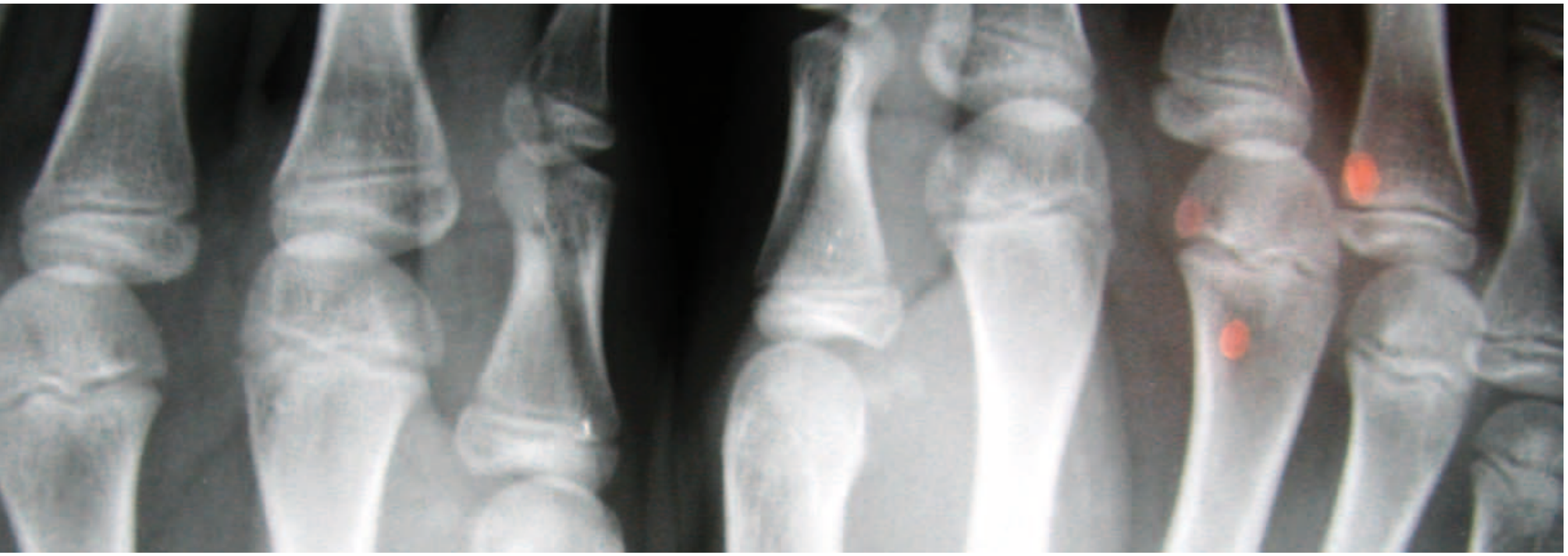
Las enfermedades reumáticas son en realidad un grupo muy amplio de enfermedades, diferentes en cuanto a su causa, evolución y tratamiento. Sin embargo, todas ellas tienen en común que afectan a alguna estructura del aparato locomotor del cuerpo humano.

El aparato locomotor está compuesto por huesos, articulaciones, músculos y tendones. Gracias al aparato locomotor podemos movernos, desplazarnos, y en definitiva, realizar todas las actividades de nuestra vida diaria (pasear, escribir, trabajar, comer, hacer deporte...). La Reumatología, pues, es la especialidad de la Medicina que trata todas las enfermedades de los huesos, articulaciones, músculos y tendones.

De todas las diferentes enfermedades reumáticas, la más importante por su frecuencia y repercusión

Más del 80% de las personas mayores de 75 años están afectadas por esta enfermedad. Además, es posible encontrar alguna alteración propia de la artrosis en más de la mitad de las personas mayores de 65 años.

en la sociedad es la artrosis. Existen otros tipos de reumatismos, como la osteoporosis, las artritis, las tendinitis, la gota, etc., que la gente en ocasiones confunde con la artrosis. La causa de esta confusión está en que pueden originar síntomas similares (dolor, dificultad para moverse...). Sin embargo, cada una de ellas tiene una causa y un tratamiento diferentes.



¿Qué es la artrosis?

La artrosis es una enfermedad crónica; es decir, que dura toda la vida. Sin embargo, y aunque puede progresar con el paso del tiempo, con un tratamiento adecuado se puede controlar. Por ello, no necesariamente debe ocasionar dolor e invalidez en las personas que la padecen.

¿Es frecuente la artrosis?

La artrosis es una enfermedad muy común. Más del 80% de las personas mayores de 75 años están afectadas por esta enfermedad. Además, es posible encontrar alguna alteración propia de la artrosis en más de la mitad de las personas mayores de 65 años.

Aunque la artrosis se manifiesta de forma más importante en los ancianos, esto no siempre es así. Por eso, no debe considerarse como una alteración "propia de los años" o debida exclusivamente al envejecimiento, sino que debe ser tenida en cuenta como una auténtica enfermedad.

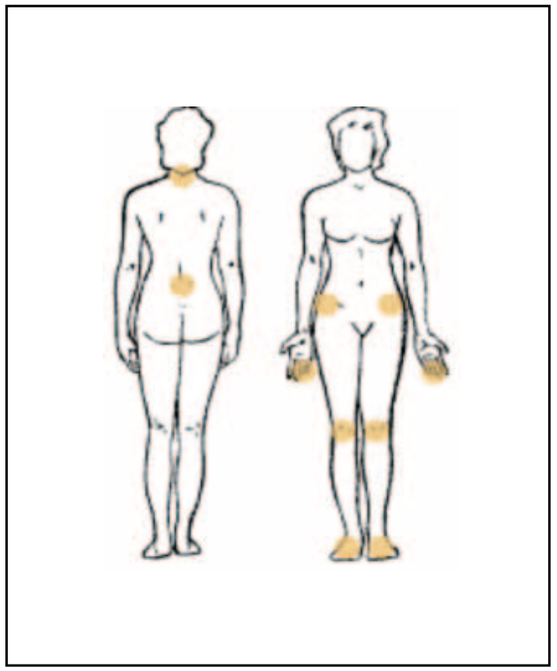
La artrosis es una enfermedad de evolución muy lenta. Se inicia muchos años antes de llegar a edades avanzadas de la vida, y debe ser diagnosticada y tratada lo antes posible para mejorar su pronóstico.

La artrosis es una enfermedad más frecuente en las mujeres. Las mujeres tienen más riesgo de padecer la enfermedad, sobre todo en las articulaciones de las manos y de las rodillas.

¿Dónde puede padecerse artrosis?

La artrosis puede afectar a cualquier articulación tanto de los miembros superiores (brazos, manos), miembros inferiores (piernas, pies), como de la columna vertebral.

Sin embargo, la artrosis tiende a producirse principalmente en aquellas articulaciones sometidas a mayor sobrecarga de movimientos o a mayor peso.



La artrosis puede padecerse en una única articulación (artrosis de rodilla, o de cadera...), o puede afectar a muchas articulaciones a la vez (lo que en Medicina se denomina poliartrosis). Esta circunstancia tiene importancia de cara al pronóstico y al tratamiento de la enfermedad.

La cuina de les àvies

POR:

Aurelia Álvarez
Dolors Carreras
Lorenza Felipe
Antonia Gómez
Amparo Izquiano
Catarina Juan
Isabel López
Dolores Maestre
Teresa Vernet
Consuelo Vizcaigana

Huevos al nido

INGREDIENTES:
pan de viena
huevos
leche
aceite

Se prepara el panecillo haciéndole un agujero en la parte de arriba y vaciándolo un poquito

Se tira un poco de leche dentro del pan hasta que este la absorbe

Preparamos una paella con aceite caliente

Ponemos el panecillo en la paella, mirando que la parte hueca quede hacia abajo

Cuando está cocido lo retiramos

Tiramos la yema del huevo dentro del panecillo y reservamos las claras

Ponemos el panecillo plano en la paella y tiramos aceite encima de la yema hasta que se cueza

Batimos las claras a punto de nieve.

Para presentar el plato proponemos poner las claras a punto de nieve encima del nido y espolvorear con queso.

Brazo de gitano

INGREDIENTES:
6 huevos
6 cucharadas de harina
6 cucharadas de azúcar
1 sobre de levadura
mermelada de melocotón
azúcar glas

Se bate en un bol la harina, con la levadura, el azúcar, las yemas de los huevos
Incorporamos a la masa anterior las claras batidas a punto de nieve y lo mezclamos todo
Se extiende la masa sobre una bandeja de horno grande, con el molde espolvoreado con harina para que no se enganche
Se deja cocer (aprox. unos 15 minutos) y lo retiramos
Pasado un rato, cuando esté templado le ponemos encima de la base mermelada de melocotón
Enrollar la masa rellena hasta obtener el brazo de gitano.

Consejo: podemos cambiar el gusto del brazo de gitano trabajando con distintos sabores de mermelada o con mantequilla.

Tortilla guisada

INGREDIENTES:
patatas
cebollas
huevos
tomate triturado
perejil
laurel
agua
ajo

Se prepara una tortilla de patatas
En una cazuela se hace un sofrito de tomate, cebolla, pimiento encarnado y laurel y se deja rebajar con agua
Incorporamos la tortilla (cortada a cuartos) a la cazuela del sofrito y dejamos cocer unos minutos (nunca dejar que se chupe todo el guiso)
Cuando ya está lista se prepara un picadillo de ajo y perejil y se espolvorea

Lista para servir!!!

Huevos al plato

INGREDIENTES:
huevo
sal
tomate triturado
pan
queso

Se fríe el tomate y se coloca en un recipiente
Añadimos el huevo encima del tomate y lo ponemos al horno hasta que quede dorado.
Si se quiere, una vez hecho, se puede espolvorear el huevo con una pizca de queso parmesano

Servir en recipientes de barro individuales

Coca valenciana

INGREDIENTES:
sucre
llet
farina
oli d'oliva
ous
mantequilla
llevat

En un recipient barregem la farina amb el llevat
Afegim la llet, el sucre, l'oli i els rovells d'ou (reservem les clares) i es bat
Batre les clares a punt de neu i afegir la massa anterior
Ho coem al forn aproximadament uns 25 minuts

Consell:
Si es bat en un recipient de terra queda més esponjós.
Per fer-ho més saborós, quant està a mig coure podem posar uns pinyons per sobre.
Amb un escuradents punxem la coca i si surt net ja ho tenim!!

Torrijas

INGREDIENTES:
pan
leche
huevo
azúcar

Cortamos el pan en rebanadas
Mojamos las rebanadas en leche hasta que la absorban
Pasamos las rebanadas por huevo
Freímos el pan en aceite bien caliente

Sacadas del fuego se tira azúcar por encima

Huevos a la flamenca

INGREDIENTES:
huevos
tomate
chorizo
aceite y
sal

Se fríe un poco de chorizo.
Se incorpora en la sartén del chorizo el tomate y se deja cocer.
Cuando ya está cocido de echa el huevo.

Se puede presentar el plato con unos picatostes o tostadítas.

Recordando

La Navidad

Las fiestas de Navidad
Lluís Pardo

Encontrándome en una Residencia, decir que lo que nos dieron para comer fue espárragos, zarzuela y de postre nos dieron melocotón en almíbar, turrones y un extra de champán sin alcohol; estuvimos hablando con los compañeros y lo pasamos bien.

Lo más principal y muy buen detalle fueron los centros de mesa, una hoja de árbol de barro con una vela roja y con bolitas de navidad y polvos de purpurina, diseñados, construidos, decorados y pintados por los residentes de este lugar donde estoy.

La cena de fin de año, como todos los días fue de primer plato verdura, de segundo pollo y de postres las uvas. Este año no fue lo normal, yo no me comí 12 uvas, sino 24 granos, ya que a mis compañeros de mesa no les gustaban y me las fueron dando. También hubo turrón y cava. El fin de fiestas,

las campanadas, fueron a cargo del chef de cocina, que tocó las campanadas con una cacerola de las grandes; hubo besos y buenos deseos para todos.
El día de reyes comimos sopa de ajo, pollo con salsa i de postre nos dieron mandarinas y turrón de alicante y de jijona; y nos fuimos a dormir temprano para esperar el día siguiente a los Reyes Magos: y Magos que son para todos.

Fiestas de ilusión, fiestas de amor

Isabel López Ripoll

Yo creo que también de añoranza por que se juntan el esplendor de algunos y la pobreza de otros y sí, piensas, !da pena!, pero la mayoría nos reunimos con la familia y nos olvidamos de todo, conversamos, reímos, nos acicalamos, y comemos maravillosamente: pica-pica, entremeses, espaldas de cabrito al horno, piña, dulces, champán, cafés y licores (ese fue el menú particular que se hizo en casa). Así celebramos todas las fiestas navideñas con diferentes menús

Doy gracias a Dios por el cariño y comprensión que recibí y bendigo a todos los míos.

Navidad al estilo de mi pueblo

Lorenza Felipe

En Zaragoza se celebra mucho la Nochebuena. Este año nos reunimos en casa de mi hija, en Barcelona, aprovechando para estar todos juntos y celebramos el cagatió y cantamos villancicos; celebramos la tradición como si fuera en Zaragoza.
La cena fue un poco de pica-pica, entremeses, caldo, croquetas, huevos rellenos y el cardo con bechamel al horno, que es lo que más se come.
Para postre se hace una macedonia porque refresca; también ponemos turrones que pedimos a un pueblo de al lado de Zaragoza, brindamos con champán y cantamos muchos villancicos.
Después hacemos el cagatió, a los mayores nos caen detalles (hacemos una especie de lista como el “amigo invisible”) y para los jóvenes hinchamos globos con dinero dentro y nos lo vamos pasando hasta que petan. Este año sólo había globos para los más pequeños ya que cada vez somos más en la familia.
Cuando hemos terminado con el tió nos tomamos el café y terminamos la fiesta a las 4 horas de la mañana.

El día de Navidad fuimos a casa de la otra hija, aunque estamos apretados, no faltamos ninguno.

Nuestras hogareñas navidades

Manel Royo

Estas fiestas Navideñas del fin de año del 2002 han sido para mí muy felices y venturosas, días de amor y alegría, gracias a Dios junto a mi familia; hijo, nuera y nieta.

Fui con ellos todas las fiestas: Navidad, San Esteban, el primer domingo del año y Reyes. Mi hijo me venía a buscar en coche a la Residencia y por la noches me volvía a ella. La Navidad, primero de año y Reyes fue muy entrañable, pues fueron fiestas muy caseras y yo lo pasé muy bien junto a mi familia y más con mi nietecita, estuve todos los días jugando con ella que es muy traviesa y viendo películas infantiles. También como el tiempo acompañaba, todos íbamos a la Rambla de Badalona a pasear.

El día de Navidad comimos escudella y costillitas, por San Esteban unas empanadillas y pava; el domingo sopa de pescado y costillitas, y para año nuevo la comida fue extra, por ser mi onomástica, hubo pata de cordero. El día de Reyes tuve que entregar los regalos a la niña, Mar, y se creó un gran ambiente de alegría por parte de todos

Como es normal en estas fiestas también hay momentos de tristeza, pues nos recuerdan a seres muy queridos que ya no están con nosotros. Estas fiestas son inolvidables y únicas porque nos hacen olvidar el largo año, nos hacen ser más sinceros y buenos con la gente de nuestro alrededor. La Navidad hace que seamos más humanos, ojalá siempre fuera así, pues sería un mundo mejor.

Las pasadas navidades

Joan Rovira

Cada año mejoran las Navidades debido a la gran propaganda que hacen muchos medios de comunicación como la radio, la prensa o la televisión.

Yo fui a comer a casa de mi hijo, como la mayoría de los residentes. La comida fue la tradicional de Navidad.

Lo más interesante en estas fechas es la unión familiar y nosotros acostumbramos a hacer

Este año no me comí 12 uvas, sino 24 a mis compañeros de mesa no les gustaban y me las fueron dando.

balance del año que termina y proyectos para el venidero. Ahora que ya soy mayor mis deseos son muy limitados, pido salud porque lo mejor ya me ha pasado, es lo que he vivido entretantos años.

Ja ha arribat la festa tant esperada, el Nadal!!

Antoni Borja

Els petits preparen els seus “villacincos”, mentre els grans es trenquen la closca per saber Què fer per dinar??.
A casa meva, després de molt pensar decideixen fer el tradicional: escudella amb galets i carn d'olla de primer plat; i cotxinillo o rostit de segon. Tot amb vi del panadès i acompanyat de turrons, neules i pastetes que a la nostre família ens envien de Múrcia; i regat amb cava de Sant Sadurní i cafè i licors a dojo.
A taula eram 8 persones, el meu fill i la seva dona, els pares d'ella i llur família, o sigui, la tieta Lolita i la seva filla.
Acabat l'àpat vam cantar nadales davant l'arbre del Pare Noel i cadascú a casa seva a dormir. En aquestes festes jo vaig trobar a faltar sobretot a la meva mare.

Pensamientos

Si quieres triunfar en la vida
ama, perdona y olvida,
porque amar es perdonar
Y si perdonas olvidas.

Hay caminos que recuerdas
y olvidas fácilmente,
Pero hay caminos que conoces
Y recuerdas para siempre.

Consejos de salud de belleza

Para los pies hinchados
y para las varices:
baños de agua y sal

Cómo nos cuidábamos los pies

➔ Cuando nos dolían los pies por cansancio nos hacíamos baños de agua y sal, y si teníamos los pies hinchados o varices poníamos a calentar agua y salvado de trigo y con la crema que obteníamos nos embadurnábamos los pies para que bajase la inflamación.

➔ Para las duricias nos remojábamos los pies y nos poníamos bicarbonato.

El cuidado del cabello

➔ Para que nos brillase el pelo nos lo dejábamos untado de aceite un buen rato.

➔ Cuando se tenían liendres se ponía aceite y vinagre en el pelo durante toda una noche y a la mañana siguiente, con un cepillo bien espeso (para hacer el cepillo más espeso se ponía hilos en las puas) nos peinábamos. Cuando se tenían piojos nos poníamos agua y petróleo y nos envolvíamos el cabello con una toalla o pañuelo, pasadas unas horas, nos peinaban y se caían.

Horóscopos

Aries

Gozaran de buena salud y posiblemente recibirán una recompensa en la lotería, que les hará dar saltos de alegría.

Tauro

Buenas perspectivas en sus negocios pero hay muchas personas que te envidian, pero eres fuerte y lo resistirás

Géminis

Serás convincente y muchos sobresaltos serán resueltos. En la lotería no tendrás suerte.

Cáncer

En la primera quincena de mes, malos augurios. No cambiará tu suerte hasta el día 15. Leo Tendrás suerte pero no te fies de los amigos. Recibirás buenas noticias de los familiares.

Leo

No eres afortunada, no esperes nada por ahora. Tendrás un gran amor pero sufrirás mucho, déjalo. En salud tendrás días espléndidos y otros dolorosos, resignación.

Virgo

Imprudente y temerario. Has de ir con cuidado porque sino recibirás un buen susto. Libra
Es un signo de mucho peso. Sensible y emocional aunque con mal genio.

Libra

Es un signo de mucho peso. Sensible y emocional aunque con mal genio.

Escorpio

Cuidado no te pique. Afortunado en el juego, desafortunado en amores.

Sagitario

No demuestres a nadie tus sentimientos. Algo te traerá suerte

Capricornio

Peligroso pero agradable. Tienes los ojos abiertos como platos, pero no te descuides que te pueden pillar.

Acuario

Vivirás como pez en el agua y no te faltará nada. Calcula en euros y no en pesetas.

Piscis

Piensa al hablar, no vaya a ser que te caiga una mascletá. No te fies de la adulación.

Realizado por los miembros de la Tertúlia."Todo es fruto de la imaginación."

Noticias....

Tres valientes hacen la cima del Aconcagua

El domingo 26 de Enero, un programa de TV3 vio, finalmente, como tres de los seis expedicionarios que participaban en el ascenso de la montaña más alta de América, el Aconcagua, consiguieron hacer la cima.

TV3 ha sido la primera cadena mundial que ha realizado un seguimiento, minuto a minuto, de la ascensión, interrumpiendo, incluso, otros programas. Y es por ello que, para esta cadena, este hecho ha sido un éxito, ya que aumentó en gran medida el nivel de audiencia.

En cuanto a los protagonistas de la historia, cabe decir que se les debe dar doble mérito por el ascenso, ya que eran inexpertos en el mundo del alpinismo, y se encontraron con muchas dificultades climatológicas. Así pues, seguro que ha sido el conjunto del esfuerzo lo que ha hecho que pudieran coronar la cima, ya que ha sido requerido un gran sacrificio por su parte.

Cabe destacar también, que ha sido un orgullo que hayan sido catalanes los que han llevado a cabo esta proeza junto con el lema que coronó la cima: "Fem el cim, fem la pau", sobretodo en estas fechas, en las que estamos viviendo una fuerte tensión por la proximidad de una guerra.

Grup revista dijous

El lema que coronó la cima:
"Fem el cim,
fem la pau",

Noticias....

El supermercado inteligente

En diferentes supermercados de Lérida, ya se está implantando un nuevo sistema de compra, en el que mediante un aparato que detectará los códigos de barras, podremos saber cual es el precio del producto sin tenerlo que coger.

Otra de las innovaciones es que no habrá que vaciar el carro para tener el valor total de la compra, sino que únicamente pasándolo por una puerta magnética, ya sabremos el importe último. Pero este nuevo sistema plantea diferentes interrogantes.

Es bastante probable que este sistema encarezca el precio de los productos, ya que de alguna manera habrá que costear el precio de las innovaciones (etiquetas, aparatos electrónicos…)

Nos podemos plantear también hasta qué punto este sistema será accesible para aquellas personas que tienen dificultades para desenvolverse en el entorno.

También es probable que mediante esta innovación, algunas personas se queden sin empleo o quizás se necesiten más incorporaciones.
Es posible que también sea un problema debido a las personas que intentan engañar a la hora de hacer la compra.
Así pues, este sistema tendrá que ser, sobretodo, confiando en que las personas serán realmente fiables
Tal vez es un sistema demasiado moderno e innovador y tendremos que esperar a ver cual es su evolución

Grup revista dijous