



Los mayores se benefician de las terapias termales. // I. Osorio

## Futuros médicos conocen en Arnoia los tratamientos termales para la tercera edad

El objetivo es reducir medicamentos

L.F. ■ Arnoia

El balneario de Arnoia ofrece a los estudiantes de Medicina la posibilidad de que conozcan las técnicas y los tratamientos que las personas mayores pueden recibir en un centro termal. Esta iniciativa se enmarca en la Cátedra de Hidrología Médica de la Universidad de Santiago y la Asociación de Balnearios de Galicia.

La coordinadora, Dolores Fernández Marcos, directora médica de Caldaria Termal, que aglutina los balnearios de Arnoia, Lias (en Cenlle) y Lobios, destaca que "el paciente geriátrico debe tratarse en su globalidad, es decir, teniendo en cuenta todo lo que significa el envejecimiento". Incide en que la marcha y el movimiento del cuerpo en general es más lento, la piel más frágil, hay problemas circulatorios, entre otros muchos aspectos.

A este conjunto de dificultades se añaden otras de la alimentación y por ello "intentamos

aglutinar todos estos factores en la terapia termal con personas mayores, para mejorar su movilidad, fortalecer la piel senil, mejorar el flujo circulatorio, disminuir los edemas en las piernas y el dolor en general". Y, en consecuencia, lograr reducir el consumo de medicamentos que es lo que se pretende en la tercera edad.

Marcos señala que los mayores acuden al balneario entre diez y quince días seguidos y el resultado "es una importante mejoría física que perdura en el tiempo. Entre los tres y seis meses siguientes consiguen tener una buena calidad de vida". Añade que en los balnearios las personas mayores son atendidas por un equipo interdisciplinar de especialistas (médicos, fisioterapeutas, masajistas y nutricionistas).

El agua termal se utiliza tanto en bebida como en diferentes técnicas que brindan mejoras óseas, respiratorias, circulatorias y demás.

## Vecinos de A Veiga se interesan por la opción de las cooperativas

La Oficina del Macizo Central-Trevinca muestra una empresa de huevos ecológicos

L.F. ■ A Veiga

La Oficina de Fomento Cooperativo de Macizo Central-Trevinca acercó esta semana pasada al Concello de A Veiga el cooperativismo con salida organizada y materializada, en la actividad "Conociendo cooperativas", llevando a un grupo de vecinos a conocer de primera mano las experiencias cooperativas Avega Sociedade Cooperativa Galega y Milhulloa S.Coop.Galega.

Un grupo de personas interesadas en emprender bajo la fórmula cooperativa, integrado por empresarios, ganaderos y personas en situación de desempleo, se desplazaron hasta Silleda para revisar las instalaciones de gallinas ponedoras en ecológico que esta cooperativa Avega posee, y a través de las cuales obtiene y comercializa huevos ecológicos para todo España.

Tras la visita a la granja y a la envasadora de huevos que Avega tiene en Rodeiro, el grupo de vecinos de A Veiga se dirigió hasta Palas de Rei, para conocer el novedoso proyecto puesto en marcha, bajo la fórmula de cooperativa de trabajo asociado, por tres mujeres, la cooperativa Milhulloa. Es la única empresa gallega dedicada a la producción de plantas aromáticas y medicinales.



Cooperativa de huevos. // I. Osorio

La oficina busca con este tipo de actividades que las personas interesadas en el emprendimiento cooperativo entren en contacto con grupos de emprendedores ya asentados, que les permitan ver de primera mano como son en la realidad los conceptos teóricos que hasta ahora conocen por las jornadas realizadas en la oficina, y que comprueben que a pesar de las dificultades que puedan encontrar por el camino para la puesta en marcha de una empresa, que sepan que su consecución no es un hecho imposible, como se pudo constatar con la visita a estas dos cooperativas gallegas.

### Los interesados pudieron comprobar las teorías impartidas

## El PP pide más mesas y sillas para la hostelería en fiestas locales y de gran interés

O Barco aprueba una ordenanza reguladora de las terrazas

L.F. ■ O Barco

La aprobación inicial de la nueva Ordenanza Reguladora de la Instalación de Terrazas en la Vía Pública del Concello de O Barco de Valdeorras en la sesión plenaria el pasado mes, ha motivado la presentación por parte del PP de varias alegaciones a la misma. Entre las mismas está la propuesta de renovación automática de la licencia, si las condiciones no varían con respecto al año anterior y lo solicite el interesado. Asimismo, que cuando se celebren las fiestas locales del Cristo y de Santa Rita, u otras de interés general, se podrá autorizar un número mayor de sillas y mesas.

Otras propuestas del PP a la ordenanza son que cuando las dimensiones de las aceras no permitan la instalación de la terraza se buscarán soluciones alternativas, y en casos excepcionales y al amparo de los oportunos informes técnicos se podrá autorizar la instalación de tarimas sobre zonas de aparcamiento en colindancia con el tráfico rodado que cuenten con orejas de protección.

También pide que se prohíba la instalación de barra de servicio distinta a la del propio establecimiento salvo autorización expresa del concello, entre otras prohibiciones.

TRIBUNA LIBRE

Isabel Calle Santos



## La inteligencia sexual

Alude a los componentes humanos que permiten disfrutar, compartir, enseñar y crecer en los factores implicados en la sexualidad; es la capacidad y potencial sexual disponiendo de actitudes en ese campo. En conjunto facilita a la persona que la posee una fructífera vida de relaciones en todos los aspectos personales, de pareja y sociales. Goleman escribió hace años sobre la inteligencia emocional y la sexual. Recientemente otros psicólogos, Shere Conrad y Michael Milburn, ampliaron y desarrollaron esos aspectos de las personas. La sexual abarca los diferentes tipos de inteligencias, como la espiritual, la intrapersonal, la interpersonal o relacional, la emocional, la psicomotriz, la sensorial, la espacial, la verbal, la creativa. Y precisa-

mente todo esto se puede aprender y cuando uno pone intención con esfuerzo y dedicación, a la larga mejora a todos los niveles. Según investigadores del Instituto Mexicano de Sexología (IMESEX), afirman que "si tienes una inteligencia sexual alta existen mayores posibilidades de evitar enfermedades de transmisión sexual o el mismo cáncer; ser sometido a actividades que te violenten y tener embarazos no planeados", explica Paulina Millán, especialista del Imesex. Así mismo los investigadores definieron a la inteligencia sexual como la capacidad que posee o desarrolla una persona de ejercer su vida sexual en función de su nivel de conocimientos sobre el tema; del reconocimiento y expresión de sus propios límites, deseos, senti-

mientos y necesidades; y de los demás. Desde el punto de vista espiritual la sexualidad contempla la unión de dos personas en cuerpo y alma que les une en una intimidad donde interactúan dos historias con sus diferentes experiencias vividas, sus personalidades, sus aprendizajes, expectativas, su presente, sus horizontes, y todo ello combinado no solo para el placer de conseguir el orgasmo sino para sentirse a la vez uno solo y en compañía, a la vez compartiendo y sintiéndose entendido y querido por el otro ser. Desde una perspectiva global, las personas con mayor potencial sexual, tendrán más facilidades para conseguir una sexualidad plena y hacer disfrutar a la pareja en unas experiencias altamente integradoras y satisfacto-

rias. En cambio personas limitadas en este aspecto solo pueden contribuir a su vida y a la de la pareja con unas relaciones tristes y pobres en toda la multiplicidad de aspectos mencionados anteriormente y que la sexualidad conlleva. Cuando las personas no le dan el suficiente valor y no están dispuestas a aprender, perjudican considerablemente a la pareja y la imponen y condenan a unas carencias que en realidad se pueden mejorar y multiplicar. De ahí que cuando existen separaciones y parejas llegan al fracaso, existen múltiples probabilidades que ello se deba a una historia, en función de cada caso, de no saber y no querer aprender, y en su deseo de "no evolución", el otro miembro de la pareja ha decidido no compartirlo

y de ahí que tantas veces la separación es la solución en parejas donde "uno no quiere decir sí a la vida y el otro no desea abrazar la muerte". Cuando hay amor existen deseos de compartir y desarrollar esta dimensión, como se observa en parejas que han decidido a asistir a terapia psicológica para evolucionar. Observan y aprenden viendo otras parejas, experimentan nuevas maneras, amplían imaginativamente otros sentidos, exploran nuevos territorios, emociones y sensaciones, aprenden técnicas y tienen el interés y la fuerza del amor transformador. Y no precisamente para compartir un orgasmo solamente, sino para llegar ambos a un paraíso común que habita en sus sueños, transportando al otro a las satisfacciones del alma donde los sentidos del espíritu se satisfacen por la armonía, convergencia, complementariedad y sintonía de dos seres que se aman.