

# SUMARIO

Depilación de cejas **3**

El diente de león **4**

Cuesta enfrenatarse a los miedos **5**

Diferentes proyectos aprobados  
en el ayuntamiento de Los Palacios **6**

Entrevista a Esther maqueda **8**

**10** Aromas y jabones

**11** Subida de precios y aprovechados

**12** La temporada de la normalidad

**14** III jornada de puertas abiertas  
de Sonrisas Peludas

**15** Llegan las vacaciones

**16** Así evitas un golpe de calor

**18** La depresión postparto

**20** Teatro de Utrera: recordando a los mayores

**22** Lomo de cerdo al horno

**23** Ensalada de pasta con atún

## STAFF

### Director

José Miguel Rojano de Juan  
director@hablemosdeutrera.es  
693 02 01 32

### Diseño, maquetación

Miguel Rojano Pintor  
publicidad@hablemosdeutrera.es

### Diseño publicitario

Miguel Rojano Pintor  
publicidad@  
hablemosdeutrera.es

### Colaboradores

Rodríguez Vélez

Irene Cantillo

Mila Vela

Santiago Aguayo

Esther Iranzo

Joaquín García

Diego Marchal Arias

Lola Crespo

Joy Glenn



Revista Hablemos De Utrera

www.hablemosdeutrera.es

DL.: SE 1520-2012

# Depilación de cejas

Texto: **Equipo HDU**

Los ojos pueden fascinar, seducir, atrapar, si cuentan con el marco de unas cejas bien delineadas que perfilen el éxito de esa mirada.

La tendencia actual consiste en dibujar unas cejas muy finas y cepilladas, pero a pesar de lo que dicte la moda, has de respetar su forma. Para ello, antes de depilarlas, lo mejor es que acudas a un visagista para que realice un estudio completo de tus posibilidades.

Las pinzas son el instrumento ideal para conseguir una mirada expresiva. La mejor hora para depilarse o hacerte algún retoque es por la mañana, después de la ducha, porque la piel esta menos sensible a los tirones y no se irrita tanto. Te será más fácil si la cepillas en dirección ascendente, para que las raíces queden perfectamente visibles. Para suavizar los tirones, estira bien el parpado y arranca los pelos en la misma dirección en que crecen.

No te quites los pelillos que están por encima de las cejas, pero si los que están desordenados en los extremos y por debajo. Si las tienes muy pobladas, no las afines demasiado, ya que corres el riesgo de dejar antiestéticas franjas blancas alrededor. Y si son rebeldes, mantener la forma es

una cuestión de disciplina y de emplear un fijador especial para cejas.

Ten presente que el comienzo de la ceja se sitúa justo encima del lagrimal. El punto mas alto del arco debe coincidir verticalmente con el extremo exterior del iris y al final de la ceja coincide con la línea imaginaria en diagonal desde la aleta de la nariz hasta el exterior del ojo. Recuerda que el secretó de unos ojos bonitos esta en unas cejas bien trazadas que no se alejen demasiado de su forma natural. Para terminar, aplícate tónico y luego crema hidratante. ■



## PUBLICIDAD

WWW.UVITEL.COM  
**UVITEL**  
 PRODUCCIONES



Organización y Realización  
 Audiovisual de todo tipo de Eventos



Realización  
 Spots Publicitarios



Documentales  
 Industriales



Información y divulgativos  
 Debate, Opinión, Entretenimiento...

# El diente de león

Foto y texto: **Equipo HDU**

Planta vivaz, herbácea, de hasta 50cm de altura, de gruesa raíz de la que, si se hace una incisión con un cuchillo, se desprende un líquido blanco lechoso (látex). De la raíz surgen los tallos florales erectos, que culminan en una preciosa flor de innumerables pétalos alargados, de color amarillo intenso, que se abre con el alba y se cierra en el crepúsculo, durante todo el año. El fruto es minúsculo y, maduro, queda unido a su base por una estructura plumosa que facilita su dispersión por el viento (es lo que los niños llaman angelitos).

Se crían en todas partes, en terrenos incultos, junto a caminos, en los prados y en la montaña hasta 2000m

de altura.

Las hojas contienen un alcaloide, la inosita, y además, levulosa ( un azúcar similar a la glucosa), saponina, taninos, sales minerales y vitaminas. En la raíz se acumula inulina, sustancia de reserva de azúcares (muy útil para los diabéticos como sustituto de la glucosa), asparagina y látex, líquido lechoso del que puede extraerse cucho.

Es una planta diurética, que estimula el apetito y actúa como depurativa (elimina las toxinas de la sangre). Su contenido en vitaminas hace de ella un buen aliado contra el escorbuto.

Si son para comérselas frescas, las hojas se recogen al final del invierno, que es cuando

Son mas tiernas. Para hacer infusiones, es preferible cortarlas antes, en el verano no son tan tiernas, pero resultan menos amargas. La raíz es preferible arrancarla al final del verano o en otoño, que es cuando mas se concentran en ella los principios activos. ■



## PUBLICIDAD

Un nuevo concepto  
gastronómico lleno  
de bocados exquisitos



Polígono Industrial Carretera amarilla. Carretera Utrera - Carmona, 13.  
- Utrera - Tlf. 955 86 52 72

vinos

Cafetería

Despacho de pan

Productos gourmet

Conservas

Productos sin gluten



# Cuesta enfrentarse a los miedos

Texto: **Mila Vela**

Cuesta enfrentarse a los miedos,  
cuesta vivir entre amenazas,  
cuesta mirar hacia el cielo  
y pensar en lo mucho  
que nos hacen falta...

Cuesta contemplar al mundo,  
inmerso en tan cruel batalla.

Cuesta entender los intereses,  
que mueven, los que siempre mandan...

Cuesta tanto... asumir, que es el odio  
quién va ganando cada día más almas.

Y más cuesta saber que ni siquiera,  
se dan cuenta del daño que esto causa...

Porque es el ego... ¡el ego!  
quién más gente mata...

El querer ser más que nadie...  
sin importar a quiénes aplastan.

Pero no saben, que aunque callados  
hay un ejército que vive y ama.

Trabajando y luchando cada día  
por levantar el mundo, que ellos chafan...

Para ellos va hoy toda mi energía,  
respeto, admiración, cariño y pleitesía.

PUBLICIDAD

## Rojano Publi

Si no comunicas lo que haces,  
693 02 01 32 no existes

# Diferentes proyectos aprobados en el ayuntamiento de Los Palacios

Texto y fotos: **Equipo HDU**

El pleno del Ayuntamiento de Los Palacios y Villafranca ha aprobado por unanimidad, a propuesta del Equipo de Gobierno de IP-IU, proyectos por valor de 3 millones de euros con cargo al Plan de Fomento de Empleo Agrario (PFEA) 2022 y al Plan Actúa, “para mejorar la calidad de vida de los palaciegos y palaciegas”, en palabras del alcalde Juan Manuel Valle.

En este sentido, el primer edil ha mostrado su satisfacción, asegurando que ambos programas suponen “inversión para nuestro pueblo, empleo y dinamización de la economía local”.

Así, con cargo al PFEA 2022 que se empezará a ejecutar después del verano se han aprobado un total de 1.930.284 euros que permitirá la contratación de más de 1.000 personas, entre peones y trabajadores cualificados. Los proyectos, según el alcalde, “se distribuyen como cada año garantizando la cohesión social de nuestro pueblo y el desarrollo de las diferentes barriadas”.

De nuevo una de las partidas más importantes del PFEA 2022 irá destinada a la eliminación de barreras arquitectónicas en un buen número de calles del núcleo urbano y las pedanías, donde también se actuará en la plaza del entorno de la calle Gallo Azul de Los Chapatales, en la Plaza Comercio de El Trobal y en la rehabilitación de la Casa de la Juventud de Maribáñez.

Entre las calles previstas para cambio de pavimento se



encuentran Pedro Pérez Fernández, Rafael Alberti y Husillo Real, donde también se mejorarán otras infraestructuras. Proyectos de eliminación de barreras arquitectónicas y mejoras en acerados existen para las calles Jaime Balmes, Rafael Montesinos, Buenavista, Antonio Gala, Dos de Mayo, Salcillo, Quevedo, Macarena, Plaza de Encina y entre las calles Rodrigo Caro y Sol.

“En nuestro compromiso de ir avanzando hacia un pueblo mucho más accesible, ejecutaremos una serie de proyectos distribuidos por las todas las barriadas de Los Palacios y Villafranca, renovando pavimentación, ampliando acerados de un buen número de calles para cumplir con la normativa de accesibilidad y eliminando barreras arquitectónicas. Vamos paso a paso, pero cada año destinamos la mayor inversión del PFEA a este cometido, con el objetivo de que podamos transitar por nuestras calles y plazas de una

## PUBLICIDAD

**Sánchez Porras**  
ABOGADOS

SEPARACIONES - DIVORCIOS  
HERENCIAS COMUNIDADES  
DEUDAS - CONTRATOS  
DELITOS ACCIDENTES  
DESPIDOS - ETC...

Álvarez Hazañas, 24 B  
41710 Ultrera - Sevilla  
pedrosanchezporras@hotmail.com

www.sanchezporrasabogados.com  
Tlf./Fax: 95 488 04 02  
Móvil: 875 024 225

Ya puedes comprar tu café de siempre en nuestra tienda online

Cafés  
**MORCAIBO**

www.cafesmocaibo.es

manera mucho más cómoda y segura”, ha subrayado Valle.

En cuanto al Plan Actúa de la Diputación de Sevilla, con una inversión de 913.000 euros, “con la que vamos a llevar a cabo propuestas que, para el Gobierno de IPIU son prioritarias. Compromisos que hemos asumido con el pueblo de Los Palacios y Villafranca y que se centran en el asfaltado de un buen número de calles y en la construcción de algunos pasos elevados, como por ejemplo en el Bulevar Francisco Riverola, cumpliendo una demandas que nos trasladaron los vecinos e igualmente en la calle Buenavista”.

En cuanto al proyecto de asfaltado, viene a complementar el que se va a iniciar en los próximos días en la localidad con cargo al Plan Contigo, “invertiremos unos 200.000 euros, se le va a dar un cambio considerable a un buen número de vías de nuestro pueblo que necesitan su renovación”. Será en las calles Ntra. Sra. de la Aurora, Rafael Alberti, Andrés Segovia, Portugal, Juan de la Cueva, Cánovas del Castillo, Avenida de Américas, Parque Norte y Leonardo da Vinci.

Además, el alcalde ha detallado que también se dedicará una inversión muy considerable al arreglo integral de caminos rurales, “con un proyecto técnico de riego asfáltico que nos va a permitir garantizar la durabilidad de los trabajos que se realicen. Será la mayor inversión realizada en los últimos años: un total de 200.000 euros para el arreglo de tramos de los caminos más transitados como camino de Alcalá, Hilito, Almonte, Rosalejo, Las Monjas y La Pulla. Una iniciativa que repercutirá de una manera muy positiva en el tránsito de nuestros agricultores a la hora de transportar sus productos hasta los mercados en las mejores condiciones”.

Asimismo, el regidor municipal recordó que Los Palacios y Villafranca cuenta con el reconocimiento de Ciudad amiga de la infancia, por lo que “tenemos muy presente la opinión y aportación de los niños y niñas y adolescentes de nuestro pueblo, que nos trasladaban unánimemente que era necesario mejorar los parques infantiles, por lo que le hemos dado prioridad absoluta con el Plan Actúa a este fin, con un cambio de formato que va a mejorar los que ya tenemos”.

De esta manera, se van a instalar juegos infantiles en el Paseo de la Democracia, Plaza de la Paz, Plaza Félix Rodríguez de la Fuente, Paseo Francisco Riverola y Paseo de Europa. También se van a instalar aparatos de gimnasia biosaludable en Los Chapatales, Maribáñez y en El Trobal. A todo ello hay que sumar los juegos infantiles que se van a colocar en breve en el Parque de los Hermanamientos que serán “los juegos infantiles más grandes que se hayan instalado nunca en Los Palacios y Villafranca”.

Otros de los proyectos que se incluyen en el Plan Actúa es la inversión en la tercera fase de la piscina cubierta cuyos trabajos de cimentación y cerramiento avanzan en estos momentos a muy buen ritmo y están garantizadas tanto la adjudicación de las próximas fases del proyecto como su financiación. “Con esta tercera fase se acometerán trabajos de albañilería en el interior con el objetivo de que ese buen ritmo que llevan las obras no pare”.

De otro lado, el alcalde explicó que también se van a asfaltar 3.000 metros cuadrados en el actual recinto ferial, mejorando las instalaciones tanto para la feria de farolillo como para la feria Agroganadera, por lo que a futuro supondrá un ahorro. ■

PUBLICIDAD

Puedes publicitarte aquí  
llamando al 693020132

# Entrevista a Esther maqueda

Texto y Fotos : Irene Cantillo



## ¿Cómo te inicias en el mundo del ciclismo?

En el mundo del ciclismo me inicié porque venía de hacer duatlones, entonces probé y la primera carrera de ciclismo que hice fue en Utrera, la primera de la media maratón, ahí es donde me estrené y me lo tomé como una especie de entrenamiento. Había tenido la comunión de mi hija el sábado y la carrera era el domingo y bueno como me preparaba duatlones decidí hacerla como una especie de entrenamiento y la verdad es que me gustó mucho la experiencia, a partir de ahí decidí que al año siguiente haría carreras de ciclismo. Así fue como me inicié, probé esa carrera y la experiencia me encantó.

## ¿Lo sigues compaginando con el duatlón?

Lo sigo compaginando con el duatlón, yo ahora el 17 de julio voy al campeonato de España de duatlón Cross de Almazán que está en Soria y este año he hecho también un par de ellos pero me he centrado más en los campeonatos de España porque con tantas carreras de ciclismo que estoy haciendo no me da tiempo de hacer duatlones pero los campeonatos de España sí, yo sigo estando federada en triatlón y estoy en un equipo en el ADSevilla y hacemos campeonatos de España y luego después yo de manera independiente voy haciendo las mías pero siempre con el club y de hecho este año he hecho el duatlón Cross modalidad estándar, donde la distancia era el doble y me proclamé también campeona de España y el año pasado también lo hice y me proclamé ganadora en las dos modalidades.



## ¿Cuánto tiempo sueles dedicarle al ciclismo? ¿cambia esta rutina en verano?

Diariamente suelo dedicarle dos horitas o dos horas y media, a veces un poquito más porque no solamente es la bicicleta, también hay que meterle otro tipo de ejercicios como pilates, de fortalecimiento y ejercicios un poco complementarios. Normalmente son dos horas y media pero muchas veces en vacaciones aprovecho y hacemos más, en ciclismo la verdad es que menos de dos horas no le puedes dedicar diariamente, pero si solo es la carrera a pie con 40 o 45 minutos tienes de sobra. En mi caso, al compaginarlo tengo que hacer una sesión de running y después tengo que meterle ejercicios de bicicleta.

## ¿Qué supone para ti competir en el Jip Carbono de Utrera?

Pues la verdad es que para mí una satisfacción grande porque fue con el que comencé un poquito estas andaduras con el que dije voy a probar porque aquí en Los Palacios había dos o tres personas que conocía que estaban en ese equipo y pertenecían, entonces decidí apuntarme ahí, federarme con ellos y la verdad es que estoy muy contenta, se han portado muy bien desde primera



hora, se siguen portando y la verdad es que para mí es como mi único equipo, hasta ahora es el único que yo he tenido. Si algún día tuviera que cambiar o tuviese otro el primero siempre te marca y la verdad es que muy contenta.

### ¿Qué ha sido lo más duro?

Lo más duro muchas veces sacar tiempo los días difíciles para poder entrenar, trabajando, con dos niñas, una casa, una familia hay veces que vienes muy cansada del trabajo y no te apetece y eso para mí es lo más difícil compaginar la vida familiar con la preparación de alguna de estas especialidades, tienes que hacer muchas veces sacrificios y a veces sacrificar una cosa u otra.

### ¿Cuál es el premio que más ilusión te hizo recibir?

El que más ilusión me dio fue el campeonato de Andalucía tanto de carretera de crono como el de ruta, los dos fueron una gran experiencia. Los del equipo me decían Esther ve ahora al campeonato de Andalucía y la verdad es que fui por probar a ver que es lo que era eso y lo hice y muy contenta. Esta experiencia me encantó y me marcó muchísimo porque quedé primera absoluta tanto en crono como en el de ruta con el mejor tiempo también, entonces ese fue el que más recuerdo, al mes siguiente hice también el de España, de crono y ruta, y gané los dos.

### ¿Tienes alguna anécdota en competición?



Bueno algunas veces sobre todo fue una de las primeras carreras que yo hice en Málaga, como era de carretera la primera que yo me enfrenté, iba una chica que le iba tirando un compañero y me hicieron alguna jugarreta un poco de echarme fuera y de frenarme y eso, la primera experiencia fue un poco así y ya después no me he encontrado nada de eso.

### ¿Cuáles son tus objetivos profesionales a largo plazo?

Bueno yo tengo mi trabajo y esto es algo que yo hago como disfrute y me está yendo bastante bien pero así objetivos grandes no sé lo que vaya viniendo, principalmente disfrutar y demás, igual el año que viene tengo en mente irme a un equipo en el que haya más féminas, donde podamos hacer ciertas competiciones a nivel así más grande y de manera más individual, si puede ser pero vamos que yo como estoy ahora mismo disfrutando y yendo a mis carreritas que yo voy con mi familia, vamos todos juntos, hacemos un poco de turismo, yo hago el deporte y después hacemos gastronomía por aquí y la verdad es que con eso me doy ya por satisfecha. También vamos conociendo a mucha gente y creando amistades y eso es lo que me estoy llevando.

### ¿Te gustaría añadir algo más?

Estoy muy agradecida al equipo, también a mi ayuntamiento que me está ayudando con la aportación de gastos como gasoil y me gustaría destacar que siempre tengo mi pueblo muy presente. ■

# Aromas y jabones

Texto : **Esther Iranzo**



Como que lo prometido es deuda, en esta ocasión voy a dar algunos consejos para enriquecer algunos productos que utilizamos para nuestra piel y cabello.

En primer lugar, para las personas que se cepillan el cabello, rociando con un spray en el cepillo, una pequeña cantidad de aceite de germen de trigo antes del cepillado, nutre, fortalece y aporta brillo a nuestro cabello, yo personalmente no utilizo cepillo, pero me pongo unas gotas en la mano y lo aplico como los aceites que venden para el cabello.

También podemos añadir al champú o a la crema suavizante, unas gotas de este aceite.

El aceite de germen de trigo se puede utilizar para mejorar el aspecto y textura de nuestra piel, sobre todo en el caso de cicatrices y estrías, aplicando sobre estas una pequeña cantidad y masajeando la zona para su perfecta absorción, al aportar

elasticidad a la piel, es muy interesante su uso para las embarazadas, minimizando e incluso evitando la aparición de estrías.

Unas gotas de este aceite en la crema, tanto en las cremas para el rostro como en la crema corporal, con este pequeño gesto enriqueceremos nuestras cremas, consiguiendo un mejor aspecto de nuestra piel economizando, ya que se puede utilizar productos mas sencillos y enriquecerlos de esta manera.

Otra maravilla de la naturaleza es el aceite de aguacate, también ideal para pieles maduras, secas y apagadas, tiene un alto nivel en vitaminas A, B, K y E, las cuales son antioxidantes y ayudan al rejuvenecimiento de la piel y a eliminar los daños producidos por el deterioro, también contiene minerales y proteínas que son necesarios para el cuidado de la piel.

El aceite de aguacate en utilizado en cosméticos antiarrugas e hidratantes por su alto nivel de ácidos grasos. Tiene la capacidad de penetrar en las capas mas profundas, nutriendo aquellas zonas de mayor sequedad de la piel.

Podemos utilizarlo de la misma forma que comenté sobre el aceite de germen de trigo, en el cabello, tanto un aceite como el otro, no es muy aconsejable aplicarlo en la raíz cuando los cabellos son grasos, en cabellos secos y estropeados, se puede incorporar a la mascarilla para nutrir más en profundidad.■

PUBLICIDAD

**Suscribete a nuestro canal de**



**Hablemos de Utrera**

**No olvides seguirnos en Facebook**

 **Hablemos de Utrera**

**Y visita nuestra página web**

 **hablemosdeutrera.es**

# Subida de precios y aprovechados

Texto: **Joaquín García**



Ya sabemos que estamos sufriendo en España una alta inflación que a finales de junio ha llegado al 10.2 como consecuencia de la guerra de Ucrania que hace que suban el gas, la electricidad, el petróleo,... Y muchos alimentos (cereales, aceite, leche....).

Dejando de lado los intereses, económicos y hasta políticos, de las empresas energéticas voy a centrarme en el consumidor que vive en cualquier ciudad o pueblo y que sufre que esta situación excepcional está siendo aprovechada por algunos caraduras para elevar los precios de sus productos o de su producción habitual (caso de las materias primas) para tener un margen mayor de beneficios. Son estos verdaderos granujas los principales culpables de la espiral inflacionista.

El consumidor final tiene la capacidad de postergar su decisión de compra o, por el contrario, contagiarse de la fiebre por hacerse a cualquier precio con la mercancía aún a sabiendas de su equivocación.

Contra quienes quieren hacer su agosto ampliando los márgenes de beneficio los consumidores debemos ser inteligentes comprando o consumiendo donde nos cobren lo mismo que nos cobraban antes, o un poco más, y boicoteando los productos con una subida excesiva e injustificada.

Si casi nadie comprase, por ejemplo, una carne, pescado o una sandía con un precio excesivo, al vendedor no le quedaría otra opción que acabar tirando esos productos por su falta de venta o bajar el precio.

Algo similar pasa si vemos que por unos churros que antes costaban un euro nos quieren cobrar de golpe 1.50.

O que por un café que pagabas 1.10 ahora te quieren cobrar 1.25 o más.

Seamos inteligentes y consumamos en ese restaurante, ese bar, ese hotel, esa peluquería, ese supermercado... donde no nos han subido los precios o donde vemos que es una subida razonable y justificada.

Eso ya lo que hacen muchas personas, por ejemplo, buscando la gasolinera donde les cobran menos.

Los fabricantes o vendedores, en muchos productos, sobretodo de alimentación, utilizan lo que se denomina "reduflación" que consiste en mantener el precio dando un poco menos de cantidad de producto: unas pocas galletas menos, unos churros menos, en vez de un litro de zumo poner 900 mililitros.... El cliente puede comparar y analizar si le interesa o no adquirir esos productos con reduflación o prefiere buscar los que traen la misma cantidad sin aumento de precio (o un aumento aceptable).

En resumen: busquemos los mejores precios y no permítanos que unos cuantos "listos" se aprovechen del consumidor, de nosotros. ■

# La temporada de la normalidad

Texto: **Juan Manuel Rodríguez Vélez**



La temporada del 2022 llamada la temporada de la normalidad llega al mes de Julio.

Las ferias más importantes de la temporada ya tuvieron. Lugar en Valencia, Sevilla, Madrid. Castellón, Alicante, Córdoba, Burgos, Pamplona etc.etc.

Aunque quedan ferias importantes, durante los meses de agosto y septiembre ya podemos hacer un balance de las principales novedades que nos llamaron la atención.

En cuanto a las ganaderías nada nuevo que destacar. Pues siguen la misma línea que las temporadas anteriores. Las figuras siguen apostando por los mismos encastes y los mismos hierros. Tan solo Morante se atreve con la diversidad de encastes.

En cuanto al escalafón de matadores si contamos con novedades importantes.

La primera novedad importante del escalafón es el líder del Mismo MORANTE después de 25 años de alternativa se



echa la temporada a la espalda y tiene la intención de torear 100 corridas de toros, para ello toreará de diferentes encastes y pondrá los mínimos problemas en sus contrataciones.

La otra novedad es la aparición de toreros jóvenes que por méritos propios pasan de ser unos desconocidos a colocarse en todas las ferias.

Hablamos de Tomas Rufo y Ángel Telles

Dos toreros que están haciendo que las figuras que tan cómodas estaban tengan que apretarse el cinturón y eso va en beneficio del espectáculo.

De todas formas, queda temporada por delante y en octubre veremos como acaba todo y quienes son los que aguantan el tirón, pues los toreros como los galgos los buenos son los de llegadas y no los de salida.

En cuanto el toreo utrerano está de enhorabuena pues el novillero Curro Duran cosecho un triunfo importante en la Maestranza que le pone en una buena posición de cara a una próxima alternativa. ■

PUBLICIDAD

**Recuerda que tambien  
puedes ver nuestra revista en:  
hablemos de [utrera.es/revistas](http://utrera.es/revistas)**



**CMG automoviles amplia su exposición 300 metros más**



**Para atenderle como siempre más de 30 coche en  
exposición**



# III jornada de puertas abiertas de Sonrisas Peludas

Texto y Fotos : **Equipo HDU**

El pasado miércoles 29 de junio se celebró en el parque de Consolación la III Jornada de puertas abiertas de la asociación utrerana “Sonrisas Peludas”, cuyos integrantes se dedican al rescate de animales abandonados. Esta tercera edición se llevó a cabo con la colaboración y el apoyo de los miembros de “Acéptalos”, quienes quisieron participar y apoyar el proyecto de dicha asociación realizando un voluntariado.

El principal objetivo de esta jornada fue dar a conocer las terapias que se han estado realizando con grupos de alumnos con diversidad funcional durante el curso escolar. A dicho evento asistió el perro de terapia, Thor, que fue rescatado hace unos años en la puerta del C.E.I.P. Álvarez Quintero. Curiosamente, el destino quiso que Thor empezara a ejercer este año como perro de terapia en ese mismo centro educativo. A lo largo del año ha realizado decenas de sesiones con distintos grupos, proporcionándoles así beneficios físicos, cognitivos, emocionales y sociales.

El fin último de esta iniciativa es la realización de terapias asistidas con animales en personas con necesidades educativas especiales, aunque en un futuro les gustaría poder llevarlas a cabo también con personas mayores.

La asociación está realizando una recogida de firmas para poder respaldar este proyecto, con el fin de conseguir que estas terapias sean accesibles para todas las personas que puedan beneficiarse de ellas.

Paralelamente, se realizaron adopciones, elevando así a más de 100 las que se han realizado en su primer año como asociación. Todos estos animales fueron rescatados de las calles de Utrera y atendidos por “Sonrisas Peludas” hasta que finalmente encontraron una familia que los adoptara.

Al evento asistieron también personas para ofrecerse a ser casa de acogida. Las casas de

acogida son una pieza fundamental a la hora de completar este puzzle. Sin ellas, sería imposible realizar el trabajo y la labor que desempeña “Sonrisas Peludas”.

Otro aspecto fundamental a destacar de la jornada, fue la solidaridad y la generosidad de los utreranos. Muchos se desplazaron hasta el parque de Consolación para realizar donaciones de sacos de pienso, arena para gatos, rascadores y juguetes. Otros pasaron por el stand para apoyar la causa haciendo alguna compra en el mercadillo solidario que instalaron y que fue todo un éxito. El dinero recaudado se destinará en su totalidad a la alimentación de los animales, así como al pago de la deuda veterinaria que ha ido adquiriendo la asociación en su labor de rescate de animales.

Desde “Sonrisas Peludas” celebran la buena acogida de la jornada de puertas abiertas, animan a la ciudadanía a implicarse y recuerdan la importancia de las adopciones, más si cabe en esta época del año en la cual, desgraciadamente, se multiplican los abandonos.

#AdoptaYCambiaVidas.■



# ¡Llegan las vacaciones!

Texto: **José Martín**

Queridos amigos, llegan por fin las vacaciones tan deseadas para unos y tiempos de calor para otros incluidas nuestras mascotas, es importante que tengamos un plan previsto para las vacaciones con respecto a nuestras mascotas, donde las vamos a dejar, si vendrán con nosotros, si la llevamos a una residencia etc...procurad tenerlos en un entorno adecuado a las temperaturas, también hay que tener mucho cuidado con dejar nuestro perro en el coche con las temperaturas que están haciendo, teniendo en cuenta que en el interior del coche se multiplica llegando a poder causar la muerte de nuestro perro en pocos minutos, además del dolor que nos causará también tendremos que aceptar las consecuencias legales si somos denunciados por este hecho (considerado según la ley, maltrato animal).

Nuestras mascotas por regla general tienden a comer menos en tiempo de calor no os preocupéis demasiado por esto, pero si vigilante para que no obedezca a ninguna patología.

Para aquellos que no viajen, o viajen con sus mascotas tendrán la oportunidad de estar un poco más tiempo con ellas, jugar y atenderlas un poco mejor que cuando estamos trabajando, podemos aprovechar para enseñarles algo nuevo o educarles algún defectillo de conducta que no nos guste, siempre como es natural informándose bien de cómo hacerlo para no poner las cosas peor, seguro que ellas te lo agradecerán y tú lo disfrutarás.

Hay que recordar que estamos en tiempo de parásitos, las pulgas y las garrapatas son los más conocidos entre los dueños de los perros y este año están dando fuerte sin olvidarse de los mosquitos y moscas además de ser molestos también pueden causar enfermedades muy grave con sus picaduras como la leishmaniosis causada por un parásito del genero leishmania y transmitida a través del mosquito Flebotomo, por eso tenemos que tener a nuestras mascotas desparasitadas tanto de parásitos internos, como prevenir los parásitos externos con los diferentes productos existentes en el mercado tales como Pipetas, collares antiparasitarios, baños antiparasitarios etc..

Advertirles que tengáis mucho cuidado en esta época con las espigas son muy peligrosas para nuestras mascotas causando infecciones a veces graves, si vais al campo no olvidar de revisar a nuestro perro por si tiene algún cuerpo extraño, ya sea espiga u otros que pudieran causar daño,

también aconsejo que no pongáis los collares demasiados apretados, solo seguros, pero dejando el cuello cómodo

Agradeciendo como siempre a todos los lectores, al director de esta revista, a clientes y amigos os deseo que paséis unas felices vacaciones y estamos siempre a vuestra disposición en nuestra y vuestra tienda en Av. Fernanda y Bernarda, 6.....Gracias. ■

## PUBLICIDAD



**CONDUCTA · OBEDIENCIA · AGRESIVIDAD · LLAMADA · TIRONES**

**"Eduque a su mascota" · "Consiga un amigo" "Y disfrute de él"**

**ALIMENTACIÓN Y COMPLEMENTOS PARA SU MASCOTA**

**C/ Fernanda y Bernarda Nº 6, local 1 junto Fina Alba (especies)**

**Le atenderemos con la misma ilusión de siempre**

**José Martín Adiestrador Titulado · ☎ 661 265 660**

# Así evitas un golpe de calor

Texto : Diego Marchal Arias



< La salud no tiene precio y el que la arriesga es un necio >

## Refrán popular

Las consecuencias de un golpe de calor pueden ser fatales; sin embargo, prevenirlo es sencillo. Toma nota de cómo escapar de un shock térmico por altas temperaturas.

## SÍNCOPE

Según un estudio, el calor extremo es más frecuente y conlleva más riesgos para la salud al principio del verano. Este peligro se da sobre todo en las primeras 24/48 horas de una temperatura muy alta, en las que se incrementa la frecuencia de los golpes de calor, un síncope producido porque el cuerpo no es capaz de regular la temperatura.

Evitarlo es sencillo siguiendo unas pautas.

## DIETA

Lo principal es mantenerse hidratado y esto supone beber aunque no se tenga sed, sobre todo agua y bebidas isotónicas, especialmente si vas a la playa o a la montaña. Hay que evitar el alcohol y las bebidas con cafeína o azúcar en exceso. Tampoco son recomendables los líquidos demasiado calientes o muy fríos.

A la hora de comer, elige una dieta mediterránea rica en verduras, fruta fresca, abundantes ensaladas, gazpachos y zumos, y con más pescado que carne. Es conveniente además tomar alimentos asados o hervidos antes que frituras.

## HÁBITOS

En la prevención del golpe de calor también es importante guardar unos mínimos hábitos, la mayoría lógicos:

- \* En los días en que hace muchos grados hay que permanecer en lugares frescos, a la sombra o con aire acondicionado.
- \* Evitar las actividades en el exterior en las horas más calurosas (sobre todo deporte).

PUBLICIDAD

Suscríbete a nuestro canal de




Hablemos de Utrera

No olvides seguirnos en Facebook

 Hablemos de Utrera

Y visita nuestra página web

 [hablemosdeutrera.es](http://hablemosdeutrera.es)



\* Usar ropa holgada y cómoda de algodón en colores claros.

\* Mojarse con frecuencia (ducha, piscina, mar).

\* Bajar las persianas evitando la entrada directa del sol en las casas.

\* Hacer uso del botijo para beber agua con frecuencia y del abanico.

## PROTECCIÓN

Si no hay más remedio que estar bajo el sol, por ejemplo por motivos de trabajo (socorrista, policía, albañil, agricultor), será necesario reducir la exposición en las horas de máximo calor, con sombreros o toldos, beber abundantemente agua, mojarse la piel con frecuencia y llevar ropa cómoda y ligera.

**Actúa rápido: qué hacer ante uno**

### 1. ALTA TEMPERATURA

Con un golpe de calor la temperatura pasa de 39 °C, hay sensación de sofoco y la piel

está seca y caliente.

Son frecuentes los calambres si se estaba haciendo deporte.

### 2. DOLOR DE CABEZA

Es habitual presentar agotamiento, debilidad, dolor de cabeza y confusión.

Niños, ancianos y enfermos son los perfiles más vulnerables.

### 3. SERVICIOS MÉDICOS

Hay que avisar a los servicios de emergencia 112 lo antes posible, porque puede tratarse de una urgencia vital, según advierte Cruz Roja Española.

### 4. DUCHA

Mientras llega la ayuda, lleva a la sombra a la persona afectada y dale de beber.

Mójale las zonas más calientes, dúchale o báñale en agua fresca, pero nunca helada.■

## PUBLICIDAD

### DEPARTAMENTO JURIDICO EN HIGINIOASESORES

José Miguel Jiménez Fernández  
Abogado  
Grupo Lexconsulting

#### ABOGADO ESPECIALIZADO EN:

- |   |   |
|---|---|
| *Recursos contra ayuntamientos            | *Derecho administrativo y urbanístico           |
| *Expedientes sancionadores                | *Regularización y legalización de edificaciones |
| *Responsabilidad patrimonial              | *Plusvalía municipal                            |
| *Contratos                                | *Delitos contra la ordenación del territorio    |
| *Delitos contra la administración pública |   |



# La depresión postparto

Texto : **Lola Crespo**



## ¿Qué es la depresión posparto?

Existe una tendencia social, como hablábamos en el artículo anterior, a disfrazar la maternidad de un halo maravilloso y perfecto de unión de un recién nacido con su madre de forma perfecta, armónica e inmediata. Se da, por tanto, la falsa creencia de que un parto trae felicidad a todos. Si el bebé esperado viene bien les provocará contento a los progenitores, especialmente a la madre, familiares, amigos, en definitiva, a todos. Nada puede salir mal. Pero como hablábamos también la vez anterior, ¿Qué ocurre si la madre no se siente “tan feliz” tan plétórica o” tan realizada”, y por el contrario sólo tiene ganas de llorar e incluso rechaza a ese bebé recién nacido? ¿Puede pensar que algo mental va mal dentro de ella?

Los primeros días o incluso las primeras semanas después de un parto pueden ser una etapa de vulnerabilidad para la madre, donde se experimenta gran variedad de emociones, no todas ellas positivas. Sin embargo, cuando estos sentimientos se intensifican o se alargan en el tiempo, puede ser indicio de que la madre padece una “Depresión postparto”

En ocasiones estos sentimientos aparecen sin que la mujer puede tener explicación alguna para ello, habiendo, por otro lado, factores que, aunque en principio se desconozcan, pueden propiciar la aparición de este tipo de depresión. De los estudios realizados sobre ello se podría afirmar que los factores de riesgo serían: trastornos médicos durante el embarazo, que el recién nacido presente alguna enfermedad, no contar con el apoyo de la pareja, presentar antecedentes de depresión o melancolía o tener un nivel educativo primario o inferior. También se consideraron factores de riesgo, aunque en menos casos: El nacimiento mediante cesárea y no contar con el apoyo familiar.

## ¿Cuáles son los síntomas que se suelen dar en este tipo de depresión?

Una de las características más destacadas es que se produce después del parto, y puede durar hasta años después del nacimiento del hijo o incluso puede aparecer de forma tardía,

## PUBLICIDAD



TAPICERIA DE AUTOMOVILES  
ESPECIALISTAS EN TECHOS

C/ CONSTELACION LINCE TEL **626214355**

41718 UTRERA



CARPINTERÍA EL ARCO

C/ Corredera, 42  
Utrera (Sevilla)

info@carpinteriaelarco.com  
www.carpinteriaelarco.com

TIF 955 113 774  
TIF 955 864 642  
Movil 637 490 146

aunque no se hubiese dado justo después del parto. Los síntomas que la acompañan serían:

**Irritabilidad:** Esto hace que las mamá puedan sentirse agitadas con su familia, pareja e incluso su nuevo hijo.

**Tristeza:** Es el síntoma más habitual. Se experimenta un estado de ánimo negativo, ganas de llorar e incluso puede ir acompañada de baja autoestima y de sensación de “no servir para nada”

**Insomnio:** los problemas para dormir y la dificultad para conciliar el sueño son frecuentes.

**Ansiedad:** las personas con depresión posparto experimentan niveles altos de ansiedad.

**Falta de apetito sexual:** la desmotivación por el sexo puede aparecer como consecuencia de la depresión posparto.

**Pérdida de apetito:** como en otros tipos de depresión, las personas con este trastorno suelen tener menos ganas de comer, especialmente en las fases iniciales. No obstante, algunas personas comen dulces y grasas en exceso para aliviar el malestar psicológico.

**Fatiga:** la depresión posparto causa que la persona se sienta cansada, agotada y fatigada, tanto mentalmente como físicamente.

**Causas.**

La depresión posparto puede aparecer por diferentes motivos, muchos de los cuales suelen ir unidos. Estos podrían ser:

- . Cambios hormonales intensos que suelen desequilibrar a la mujer.

- . Dificultad de adaptación a los cambios. Por ejemplo, cuando la madre no dispone de tiempo para sí misma.

- . Los cambios en las relaciones sociales y/o laborales (Cuando se pasa de trabajar fuera a estar todo el día en casa cuidando de un recién nacido)

- . Preocupaciones relacionadas con su capacidad para ser una buena madre

- . Falta de sueño

- . Expectativas irracionales sobre el hecho de ser madre, especialmente en los primeros meses.

### ¿Cuál sería el tratamiento?

La depresión posparto puede aparecer especialmente en madres primerizas, y una de cada diez progenitoras lo experimenta. Debemos tener en cuenta que se trata de una depresión, es decir, de un trastorno psíquico, por lo cual es necesario acudir a profesionales de la salud mental por lo que intentar seguir ciertos consejos no suele ser de gran ayuda porque es algo más serio que un simple malestar transitorio. El tratamiento psicológico funciona muy bien por lo que suelen tener un buen pronóstico.

No se puede luchar contra los cambios hormonales y además, todos los cuidados y atención que necesita el bebé pueden sobrepasar a muchas mamá, sin embargo la depresión posparto no sólo puede sino que debe tratarse para evitar que persista en el tiempo. Es importante, así mismo, no tener miedo de expresar los sentimientos y hablar de lo que le está ocurriendo. Pedir apoyo para vivir el posparto con la mayor tranquilidad posible y evitar el excesivo cansancio no es signo de debilidad sino de inteligencia, por ejemplo, si se puede, buscar ayuda en aquellas tareas que faciliten el día a día de la mamá.

Y antes de terminar el artículo, indicar algo muy importante: Hablar con otras mamá ayuda a comprender y superar las experiencias de las primeras semanas, para que la mamá sepa que no está sola ni es la única que se siente así. ■

# Teatro de Utrera: recordando a los mayores

Texto y fotos: **Joe Glenn**



Existe una perspectiva común de que las “personas mayores” están olvidadas en nuestra sociedad actual. El pasado siempre será recordado, pero poco a poco se desvanece. En pocas palabras, esta es la forma en que es. Un día, una amiga mía mayor me explicó:

“Entiendo que tengo más de 65 años, y mi marido y yo hemos vivido nuestras vidas. A veces siento que somos invisibles para las personas debido a nuestra edad. Simplemente sucede”.

Entendí lo que mi amiga estaba explicándome. Mi marido y yo tenemos 35 años y representamos el presente. Nuestros padres y las generaciones anteriores a nosotros representan nuestro pasado. Y nuestros niños y jóvenes representan nuestro futuro. Pero ¿las personas mayores están olvidadas en todos los países? Puedo decir que la respuesta a eso es no. Viviendo aquí en España observo lo importante que es la familia al igual que en mi propio país de los Estados Unidos de América. Pero veo que aquí se valora más a la gente mayor y un ejemplo perfecto es una experiencia reciente que tuve en el teatro de Utrera.

Una de mis vecinas es una anciana de nombre Sra. Rafaela. Tiene entre 75 - 80 años, pero todavía camina y se ocupa de sus asuntos. Un día mi hija y yo la vimos de paso y me dijo que iba camino a cantar. Me sorprendió y le dije que me gustaría verla cantar porque ni siquiera sabía que lo hacía. A la tarde siguiente vino a mi casa la señora Rafaela con dos entradas. Eran entradas para el teatro de la ciudad: Teatro Municipal Enrique de la Cuadra Utrera. El espectáculo era para esa noche alrededor de las 6. Me explicó que sería un espectáculo pequeño y que podía verla cantando allí. ¡Me quedé gratamente sorprendida! Así que más tarde

esa noche busqué a mi hija y me vestí, y fuimos al teatro de Utrera. Llevamos cuatro años viviendo en Utrera y esta ha sido sinceramente mi primera vez en el teatro. ¡El interior es enorme y hermoso! Me hizo querer saber más sobre la historia del teatro y cuántos años tenía. Mi hija y yo fuimos de los primeros en llegar allí, así que nos sentamos en las primeras butacas. Sin embargo, el teatro estaba completamente lleno antes de que comenzara el espectáculo.

El tema de la muestra fue “MUJERES CON ARTE – Arte Terapia”. Parecía que el espectáculo estaba patrocinado por el Ayuntamiento de Utrera. Y aunque mi español no es perfecto, deduje que el espectáculo honraba a las mujeres, pero también a las personas mayores. Hablaron de honrar a las mujeres del pasado que nos precedieron para que podamos ver claramente nuestro futuro. Allí vimos a los ancianos en sus artes escénicas. Comenzó con algunas parodias divertidas que destacaron la lucha de las mujeres. Y acabó con múltiples agrupaciones de sevillanas de mayores de toda la provincia de Sevilla cantando sevillanas. Fue hermoso ver a estas personas mayores tan animadas y felices mientras actuaban y cantaban. Quizás mi parte favorita fue cómo cada pausa en las canciones siempre fue seguida por un entusiasta,

“¡¡Olee!!” de la multitud. La Sra. Rafaela y su grupo fueron los últimos en actuar y mi hija y yo estábamos felices de verla. Todos cantan maravillosamente y fue un gran espectáculo. Estaba muy agradecida con la Sra. Rafaela por conseguirme esas entradas para el espectáculo. Me hizo pensar en cómo debemos apreciar a las personas mayores como la Sra. Rafaela y conocer sus historias y experiencias mientras todavía están aquí con nosotros. De esta manera, cuando se hayan ido, sus recuerdos vivirán. ■





# UtreWwal

VW SERVICE VERANO – FAMILIARITY

Disfrútalo al completo

No es lo mismo viajar fresquito que ir a medio gas.

Ven a revisar tu aire acondicionado gratis en UTREWAL



COMPROBACION Y CARGA GAS  
AIRE ACONDICIONADO POR:

79€

95 586 06 06

\*R134a fin promoción 30/08/2022

UTREWAL  
Su mejor opción

Experiencia  
5 Estrellas

Volkswagen  
Longdrive



Tu Volkswagen siempre a punto.  
De 100 a 0 preocupaciones, en un servicio.

C/ Écija - Jerez, 15 41710 Utrera (Sevilla)

Tel: 955 86 06 06 Movil: 648 46 08 51

Tristanchio.utrewal@gmail.com

Fax: 954 86 40 37

Servicio Oficial de Postventa



# Lomo de cerdo al horno con papas y especias

- 1 lomo de cerdo de 1kg
- Sal
- 3 papas medianas
- Pimienta
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate mediano
- 1/2 pimiento
- 2 chiles picantes
- 2 dientes de ajo
- 1 pedacito de jengibre fresco
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharada de comino en polvo



## Preparación

Elaboración paso a paso

Pica el lomo de cerdo en medallones de 1 centímetro de grosor y adóbalos con sal y pimienta recién molida.

En una tritadora de alimentos pon el tomate, cebolla, pimiento, chiles, los dientes de ajo y el pedacito de jengibre. Muele hasta que quede casi una pasta.

Pica las papas en rodajas medianas.

En una bandeja para hornear de tamaño mediano pon los medallones de cerdo, las papas, la mezcla que picaste anteriormente y todas las especias: cúrcuma, canela, comino y semillas de cilantro.

Mezcla bien. Masajea el cerdo con

los ingredientes, que quede todo bien impregnado.

Agrega un chorro de aceite de oliva y mete al horno precalentado previamente a 350°

Cocina por 40 minutos, volteando la carne de cerdo cuando haya transcurrido la mitad del tiempo.

mira que estén bien cocidos los medallones. Puede suceder que se hayan cocinado primero que las papas. De ser así, sácalos del horno, para que no se sequen y reserva y deja que las papas un rato más. Luego vuelves a mezclarlo todo y sirves.■

# Ensalada de pasta con atún

- 100 gramos de pasta corta
- 2 latas de atún
- ½ cebolla
- 6 o 7 tomates cherry
- hojas de lechuga fresca
- ½ lata de maíz
- Sal
- pimienta
- Vinagre balsámico
- 1 huevo duro opcional



## Preparación

Cocina la pasta en una olla con agua, de manera tradicional. Una vez esté lista, cuéllala y ponla a enfriar.

Pica la cebolla en cubos pequeños.

Corta los tomates cherry por la mitad

Lava bien la lechuga y pícala con las manos en tiras o en la forma que quieras.

Si decides ponerle el huevo duro pues cocínalo y resérvalo.

Coje un bol y agrega las latas de atún sin el líquido. Lo mismo con el maíz. Agrega todos los demás ingredientes.

Ponle sal y pimienta al gusto, un buen chorro de aceite de oliva, el vinagre balsámico y mezcla bien.■

PUBLICIDAD

Recuerda que tambien  
puedes ver nuestra revista en:  
hablemos de [utrera.es/revistas](http://utrera.es/revistas)

**FACTORY**  
Mi sofá



**Tlf.: 627 789 555**

**C/ RESOLANA, Nº 20  
(Frente Fuente Ocho Caños)**

**Nuevo lote de colchones desde  
99 euros**



 **FACTORY**  
Mi sofá

**TODO  
40%  
DESCUENTO**

  
**Sofas (2 y 3 plazas)**

  
**Conjunto de  
Canapé y Colchón  
de gama alta**

  
**Chaiselongue**  
*Asientos extraíbles, respaldos reclinables,  
Canapé, 2 Puff, Cojines decorativos,  
Patas altas y telas antimanchas a escoger.*

**24 meses  
SIN  
intereses**  
con las  
mejores prácticas

**Síguenos en Instagram y participa en nuestros sorteos gratuitos!!**

 **factorymisofa**