



Puedes ver la revista online
a través del Código QR

HdU

Los Palacios y Villafranca, Los Molares,
Utrera y Dos Hermanas

SUMARIO

Celebrando el mes de la Historia
Negra en España: Edición 2025 **4**

Relaciones tóxicas:
Cómo identificarlas y salir de ellas **5**

Nuestra memoria: Origen del Carnaval **6**

Un febrero lleno de Flamenco **8**

Empieza la temporada 2025 **10**

El Té **12**

En busca del gel de baño **13**

Nuestra responsabilidad **14**

Ntra. Sra. de Santa María de la Mesa **16**

18 Los diez cuerpos espirituales

19 Trucos para optimizar tu móvil

20 Eli Alé Marín, Hermana Mayor de
la Hermandad de Consolación

22 Varices: cómo tratarlas y curarlas

24 El día de Andalucía

26 Recetas

28 Pasatiempos

29 Miedo a la crisis de ansiedad o
angustia: desmontando mitos

30 Sopa de letras

31 Sudokus

STAFF

Director

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

Diseño, maquetación y redacción

Miguel Rojano Pintor
publicidad@hablemosdeutrera.es

Diseño publicitario

Miguel Rojano Pintor
publicidad@
hablemoshablemosdeutrera.es

Colaboradores

Rodríguez Vélez
Santiago Aguayo
Esther Iranzo
Joaquín García
Diego Marchal Arias
Isabel Marchal Mateos
Lola Crespo
Joy Glenn
Iván Iobato
Sergio Román



Revista Hablemos De Utrera
www.hablemosdeutrera.esa



Aluminium & Ferrum



Reparaciones
Ventanas
Puertas
Mosquiteras
Barandillas
Estructuras
Persianas

Galerías
Cerramientos
Toldos
Mamparas
Techos Aluminio
Pérgolas
Motores

Trabajamos todo El Vallés

Sant Feliu de Codines (Barcelona)
Joan 633 861 223

Celebrando el mes de la Historia Negra en España: Edición 2025

Texto y fotos: Joy Glenn



Cuando pienso en el Mes de la Historia Negra, no solo me vienen a la mente las contribuciones monumentales de nuestro pueblo a la sociedad. Claro que celebro el ingenio del semáforo de Garrett Morgan, el sistema de refrigeración de Frederick McKinley Jones y el espíritu emprendedor de Madam C.J. Walker, pero también reflexiono sobre la esencia de la cultura negra. Nuestro cabello, nuestra melamina, nuestra fuerza, nuestra música y nuestras risas que llenan una habitación; estos son los aspectos de la identidad negra que merecen igual celebración.

Por Qué Esto Es Importante en España

Vivir en España añade una capa única de significado al celebrar el Mes de la Historia Negra. No es un evento muy reconocido aquí, y a veces puede ser un desafío ser una familia negra en un lugar donde nuestra historia no forma parte del diálogo cultural. Sin embargo, precisamente por eso es tan importante crear estos momentos para nuestros hijos, para nosotros mismos y para la comunidad más amplia que nos rodea.

Al organizar la barbacoa de este año en casa, no solo estamos celebrando, estamos compartiendo. Estamos abriendo nuestras puertas a amigos, vecinos y seres queridos para que ex-

perimenten la calidez y riqueza de la cultura negra. Esta es nuestra manera de decir: “Nosotros también somos parte de esta comunidad”. Es una oportunidad para mostrar a nuestros hijos que su herencia es algo que se debe valorar y compartir con orgullo, sin importar dónde estén en el mundo.



Un Momento para Brillar

Así que brindemos por el Mes de la Historia Negra 2025: un tiempo para reflexionar sobre la fuerza y la resiliencia de nuestro pasado, mientras celebramos la belleza y creatividad de nuestro presente. Desde los inventos que moldean nuestro mundo hasta la música, la comida y las tradiciones que nos conectan, este es nuestro momento para brillar y para compartir esa luz con quienes nos rodean, aquí mismo en España. ■

Relaciones tóxicas: Cómo identificarlas y salir de ellas

Texto : **Lola Crespo: Psicóloga General Sanitaria**



En el mes de febrero se celebra un día especial, más comercial que otra cosa toda sea dicho, que nos puede hacer reflexionar acerca de nuestras relaciones amorosas: 14 de Febrero, día de San Valentín o día de los Enamorados. Y es que nuestras relaciones, ya sean románticas, familiares o de amistad, son fundamentales para nuestro bienestar emocional. Sin embargo, no todas las relaciones son saludables, y aquí es cuando podemos empezar a hablar de relaciones tóxicas o insanas.

¿Qué es una relación tóxica?

Una relación se considera tóxica cuando genera más malestar que bienestar y cuando una o ambas partes experimentan dinámicas de control, manipulación, abuso emocional o falta de respeto.

Algunos signos comunes de una relación tóxica incluyen: Críticas constantes, Control excesivo, Falta de empatía, Dependencia emocional, Culpabilización y/o Ciclos de abuso y arrepentimiento.

El impacto de una relación tóxica

Las relaciones tóxicas no solo afectan nuestras emociones en el presente, sino que también pueden tener efectos duraderos en nuestra autoestima, confianza y salud mental. Estas

dinámicas pueden contribuir al desarrollo de ansiedad, depresión y estrés crónico, así como interferir en nuestra capacidad para establecer vínculos saludables en el futuro.

Cómo salir de una relación tóxica

Superar una relación tóxica requiere valentía y un compromiso con el propio bienestar. Aquí hay algunos pasos para lograrlo:

Reconocer el problema: Aceptar que estás en una relación tóxica es el primer paso. Analiza los patrones de comportamiento y cómo te afectan emocionalmente.

Establecer límites claros: Comunica tus necesidades y límites a la otra persona. Si no hay un cambio positivo, esto puede ser una señal de que la relación no es sostenible.

Buscar apoyo: Habla con amigos, familiares o un terapeuta. El apoyo externo puede darte la fuerza que necesitas para tomar decisiones difíciles.

Prioriza tu bienestar: Invierte tiempo en actividades que te hagan sentir bien y reconstruyan tu autoestima. Practica el autocuidado físico, emocional y mental.

La recuperación después de una relación tóxica

El proceso de recuperación no termina al alejarse de una relación tóxica. Puede ser útil trabajar con un profesional de la salud mental para sanar las heridas emocionales y reconstruir una autoestima saludable. Este proceso te ayudará a reconocer tus necesidades emocionales, aprender de la experiencia y desarrollar relaciones más saludables en el futuro. ■

Nuestra memoria: Origen del Carnaval

Texto: **Joaquín García**



El Carnaval es una celebración antigua que ha evolucionado con el tiempo y se ha extendido por rincones muy diversos del mundo.

Tal y como ocurre a la hora de concretar el origen de la Navidad, con el Carnaval también encontramos distintos indicios sobre su procedencia, lo cual dificulta la tarea de determinar cuál fue su verdadero predecesor.

Lo cierto es que, en muchas ocasiones, las festividades que celebramos en la actualidad están basadas en más de una costumbre procedentes de las distintas civilizaciones antiguas que han ido pasando por un territorio.

Antes de la cristianización del Imperio Romano, esta sociedad creía en una serie de dioses que

protegían distintos ámbitos de la vida, entre ellos Saturno o Baco, y organizaban en honor a ellos una serie de fiestas desenfundadas y llenas de excesos relacionadas con el fin de la siembra de invierno, el equinoccio de primavera y la fertilidad de un nuevo ciclo. En ellas se hacían grandes banquetes y bailes, usando disfraces o máscaras que adornaban la celebración.

Con la llegada del cristianismo y la imposición de la Cuaresma, un periodo de 40 días caracterizado por la austeridad, la abstinencia y el ayuno, estas grandes fiestas paganas se mantuvieron como una forma de compensación previa al inicio de la prohibición de comer carne.

Así, el término carnaval podría haber derivado de la expresión en latín *carnem levare*, “quitar la carne”. Esto explicaría, además, que el carnaval sea celebrado siempre hacia finales de febrero o inicios de marzo, teniendo en cuenta la fecha en que las restricciones terminarían: la Pascua.

La tradición se mantuvo hasta la Edad Media, donde también se permitía sólo durante esos días la crítica social dirigida principalmente a gobernantes, nobles o incluso la moral religiosa.

la sociedad romana no fue la única en llevar a cabo este tipo de celebraciones en favor de la siembra



y la fertilidad. Algo muy similar ocurría en la Antigua Grecia, donde en cambio veneraban principalmente a los dioses Pan y Dionisio. En estas fiestas llenas de excesos también había procesiones y representaciones teatrales, donde la población se aglomeraba para disfrutar del espectáculo.

Por su parte, en el Antiguo Egipto consagraban a la diosa de la fertilidad, Isis, en una festividad llena de alegría y libertad. Su culto se extendió también por el mundo grecorromano, integrándose con algunas costumbres propias como la “Navigium Isidis”.

Tras el equinoccio de primavera tenía lugar el inicio de la época más adecuada para la navegación. El momento era conmemorado con la procesión de los “carrus navalis”, unos barcos de madera con ruedas que paseaban una estatua de Isis, decorados con flores, y acompañados por bailes y sacerdotes enmascarados.

Esta tradición pudo haber dado lugar a las carrozas de carnaval que conocemos actualmente. Además, del término “carrus navalis” pudo también haber surgido la palabra carnaval.

En España, en 1937 se emitió un decreto que prohibía la celebración del carnaval en todo el país. La excusa oficial fue la necesidad de austeridad durante tiempos de guerra, pero de acuerdo a los historiadores la intención del franquismo era censurar a esta fiesta de orígenes paganos y donde el descontrol de las festividades podía generar sentimientos de críticas al gobierno y los individuos no podían ser identificados gracias a las máscaras y disfraces típicos del carnaval.

Después de terminada la guerra, la prohibición continuó por varios años, pero algunas ciudades encontraron formas de continuar con sus celebraciones en clubes o casinos privados o cambiándoles el nombre por “fiestas de invierno”. En 1948, se permitió que estas fiestas se volverían a realizar en la calle de forma moderada y bajo mucho control del gobierno, pero la palabra “carnaval” aún estaba prohibida.

En 1977 las fiestas de carnaval fueron restauradas en todo el país. ■



PUBLICIDAD



Plaza del Altozano. 25

LA EBANISTERÍA
BY DAVID VERA



ESTUDIO DE COCINA
ARMARIOS / VESTIDORES
MUEBLES A MEDIDA
INTERIORISMO / DECORACIÓN

@laebanisteriadv
La Ebanistería DV
610 756 643
600 319 403
info@laebanisteriadv.es

Un febrero lleno de Flamenco

Texto: **Equipo HDU**



El domingo 9 de febrero a las 12:30 horas, Spasmo Teatro pondrá sobre el escenario 'La Mejor Obra de la Historia', un espectáculo de humor gestual que recorre algunas de las obras de arte más icónicas del mundo, combinando teatro, arte y tecnología para ofrecer una experiencia educativa y divertida.

Rafael Álvarez, 'El Brujo', presentará 'El Viaje del Monstruo Fiero' el 14 de febrero a las 20:30 horas. Una obra que recorre los vestigios del Siglo de Oro español a través de los textos de Lope de Vega, Quevedo, Cervantes, y otros grandes autores. El Brujo invitará al público a un viaje lleno de reflexión y belleza literaria.

XI EDICIÓN DEL TACÓN FLAMENCO

Por otro lado, del 22 al 28 de febrero, se celebrará el XI Tacón Flamenco, que rendirá homenaje en esta edición a la bailaora Manuela Carrasco con diferentes actuaciones. La primera de todas, será el día 22 a las 18:30 horas y se trata de 'De tal palo'. En esta ocasión, Manuela Ama-

dor Carrasco, hija de Joaquín Amador y Manuela Carrasco, nos sumergirá con su baile en ese flamenco heredado que no se aprende, sino que llega de manera natural en familias donde la tradición fluye con sencillez y autenticidad.

El domingo 23 de febrero, a las 17:30 horas, se llevará a cabo 'Mi baile, mi legado', un encuentro de escuelas flamencas de baile. En este evento participarán las academias de flamenco de Emma Burgos (Sevilla), Leticia Domínguez (El Cerro del Águila), Pepi Navarrete (Bellavista)



Empieza la temporada 2025

Texto: **Rodríguez Vélez**



Empieza a tomar forma la temporada taurina en España 2025

Se presentaron los carteles de Valencia.

Y Castellón y se están rematando los de Sevilla y Madrid que están a punto de salir del horno.

En Valencia destacaremos la ausencia de Morante de la Puebla por decisión propia y el mal trato

dado a Borja Jiménez al que conforman con un mano a mano con el valenciano Román en una corrida la Quinta que no es de las más apetecibles.

Roca Rey, Talabante y Manzanares están anunciados en dos tardes cada uno.

Los empiezan el 8 de marzo y finalizan el 19 un total de 10 festejos que compondrán la feria fa-

llera seis corridas de toros una de rejones y tres novilladas.

En Castellón comienzan los festejos el 23. De marzo y Terminan el 30 del mismo mes.

El 23 una corrida de la Quinta para . Ferrera. El Fandy y Escribano cartel de banderillero que con muy buen criterio se reincorpora a las ferias y que seguro tendrá una gran acogida.

El 24 rejón

El 25 clase prácticas

El 26 novillada s/p

El 27 novillada c/p

28.29.30 corridas de toros en las que actuarán

Manzanares. Juan Ortega. Aguado. Daniel Luque. Tomss Rufo. Castellá. Talabante y Morante de la, Puebla.

No están ni Roca Rey número uno actual ni Borja Jiménez triunfador de la temporada pasada

SEVILLA todavía no dio a conocer los carteles pues al parecer todavía están un poco verde solo sabemos que estarán todas las figuras y que Roca Rey no estará el Domingo de Resurrección pues el cartel estará formado por Morante. Luque y Talabante.

Que Morante será el que más tardes actuará en Sevilla pudiendo ser 4 ó 5.

otros como Ortega. Aguado. Roca.

Castellá y Manzanares tienen previsto actuar en 3.

Así como Borja Jiménez. Los demás tendrán que

distribuirse los puestos que queden que son muchos y la mayoría quedarán contentos pues en Sevilla lo importante es estar.

MADRID está a punto de sacar sus combinaciones a la calle pues está previsto que lo haga el 6 de febrero por lo que cuando salga este número ya estarán publicados.

Solo diremos que no habrá ninguna sorpresa.

Estarán todas las figuras a 3 y 2 tardes cada uno. Los más modestos estarán una tarde y sobre todo será la feria de las confirmaciones

Pues al menos 7 matadores jóvenes tendrán la oportunidad de hacerlo.

De las ganaderías no tendremos mucho que decir solo que siguen siendo las mismas de siempre solo la novedad de la vuelta a Madrid de Dolores Aguirre después de muchos años y la no asistencia de la corrida de MIURA. ■



El té

Texto: **Equipo HDU**



El hecho de que los arbustos de té cultivados sean más bajos de los silvestres no es ningún misterio: no crecen más porque se someten a una poda agresiva, a fin de que puedan recolectarse las ramas superiores con las manos, sin necesidad de artilugios especiales. Existen más de 100 especies de plantas de té, que viven en estado silvestre en los bosques de la zona tropical de Asia: de entre ellas, *thea sinensis* es la que produce el té que utilizamos en infusión. Las plantas Los extremos aserrados, terminan en una especie de gancho. Las flores son grandes, blancas, muy hermosas (son como las camelias de los jardines). El fruto es una pequeña capsula con tres semillas. La hoja contiene especialmente cafeína, incluso más que el grano de café; de hecho, la cafeína comercial se extrae del té, no del café. También posee teobromina y teofilina. Es un árbol que, en estado salvaje, alcanza los 10m de

altura; en los cultivados, se evita que crezca más de un metro y medio, con lo que adopta el aspecto de arbusto muy ramificado. Las hojas son ovaladas de entre 2 y 5 cm de longitud por 1 ó 2 de anchura, con los bordes arrollados hacia la parte interior. La cafeína excita el sistema nervioso, acelera el ritmo cardíaco y eleva la tensión arterial (en países como Rusia, China o Inglaterra se da el “teísmo crónico” una patología caracterizada por insuficiencia hepática e intestinal, insomnio, adelgazamiento y excitación. ■



PUBLICIDAD

PAGINA DE ANTIGUEDADES

SI ESTAS INTERESADO EN
ANTIGUEDADES LLAMAME FRANCISCO
ROSADO 648 93 97 30

En busca del gel de baño

Texto: **Equipo HDU**

El producto utilizado para la higiene diaria debe cumplir una premisa fundamental: aportar hidratación. Los geles, al tener una densidad similar a los líquidos, penetran la piel mejor que los jabones, de ahí que sus formulaciones resulten ideales para la introducción de un variado repertorio de ingredientes, solos o combinados como los AHA, las vitaminas el ácido salicílico, las proteínas de la leche, la soja.

Hay sustancias especialmente estudiadas para fijarse a las proteínas de la piel, en concreto a la queratina, que no son arrastradas por el tensioactivo del gel. belleza Los tensioactivos son emulgentes artificiales que pueden producir alergias, pues se extrae principalmente del petróleo. Es mejor optar por geles que no los contengan y preferir aquellos con ingredientes más naturales. Entre las sustancias que fijan las proteínas destacan las siliconas, que no son solubles en agua si no que permanecen en la piel, aportándole suavidad y mejorando su hidratación.

Actualmente casi todos los geles respetan el PH de la piel y contienen agentes hidratantes que aportan una dosis adicional de suavidad. Otras de sus virtudes con respecto al jabón son que dejan sobre la piel una capa de elementos hidratantes los geles son más prácticos (no dejan residuos en la bañera y resultan más higiénicos para compartir); y ofrecen mayor variedad de fragancias aromaterapéuticas. Los agentes climatológicos también resecan la piel, así que lo mejor es sustituir el jabón por el gel tanto durante el

verano como en los días fríos de invierno. Las cremas y lociones limpiadoras pueden ser unos buenos sustitutos.

UN GEL PARA CADA EDAD La edad, el tipo de piel, el clima y los gustos personales son factores que intervienen en la elección de un gel de baño o ducha. Así por ejemplo los bebés y niños pequeños necesitan un jabón con PH neutro para eliminar la grasa de su piel (las glándulas sudoríparas a estas edades son muy activas), pero hay que aplicarlo siempre en poca cantidad. Durante la preadolescencia y la adolescencia, la necesidad de jabón y de baño diaria aumenta, ya que las glándulas sudoríparas y sebáceas están en estas etapas en su máximo rendimiento. Conforme la piel envejece, las glándulas sebáceas segregan mucho menos sebo por lo que el uso habitual de jabón puede empezar a producir sequedad, así que lo mejor es utilizar un gel con textura leche o crema, que añada un plus de hidrático a la piel. ■



PUBLICIDAD

Suscríbete a nuestro canal de



Hablemos de Utrera

No olvides seguirnos en Facebook

 **Hablemos de Utrera**

Y visita nuestra página web

 **hablemosdeutrera.es**

Nuestra responsabilidad

Texto: **José Martín**

Queridos lectores, hoy hablaremos de la responsabilidad cívica que tenemos los propietarios de mascotas en este caso principalmente el perro. Los principales son los ladridos recurrentes y molestos para nuestros vecinos, la recogida de excrementos de nuestro perro y hacer pis donde por lógica se debe hacer, por supuesto además de tener a nuestros perros cuidado y darle una vida lo mejor que podamos en todos los sentidos y también tener un seguro de responsabilidad civil para cualquier cosa que pudiera pasar y estemos cubiertos.

Respecto a los ladridos si usted llega el caso de que su perro molesto fuera de lo normal y no es capaz de educarlo por falta de conocimiento, antes de llevarse mal con su vecino, por favor pida ayuda a un profesional y seguro le ahorrará problemas.

Hablando de los excrementos, todos deberíamos saber que somos responsables nosotros y que hay que recogerlos siempre.

Ya estemos en un parque, en un pipi can o en la calle, últimamente veo bolsas tiradas.

Por la calle con la caca dentro.

Eso la verdad es peor que dejarla, hay que tirarla en un contenedor o papelera y si no hay pues me la llevo que es de mi perro estás personas hacen flaco favor a las que si lo hacen bien y pagamos justos por pecadores. Los pipis tampoco se pueden hacer en las fachadas de los vecinos ni en motos ni coches hay que hacerlo si es posible en árboles que hay por todas partes o donde veáis que no perjudique a nadie.

Nuestros perros no entienden de civismo, somos nosotros los que le tenemos que educar y corregir todo aquello que no esté bien y poder disfrutar de su compañía sabiendo que hacemos lo correcto. ■



PUBLICIDAD

Puedes publicitarte aquí
llamando al 693020132

caruli PAPELERÍA



email: clientecarulipapeleria@gmail.com

WEB : WWW.CARULIPAPELERIA.COM

WHATSAPP : 722460559



INSTAGRAM: @CARULIPAPELERIA



FACEBOOK: @CARULIPAPELERIA



TIKTOK: @CARULIPAPELERIA



NOTAS

puedes dejar tu
reseña en google y
contar tu
experiencia con
nosotros, si te
apetece .



Nuestra Señora de Santa María de la Mesa

Texto y Fotos: Iván Lobato



Cada año, su gloria de un día dura menos que la flor del cerezo, sin embargo su vigencia es eterna, tan eterna como la propia Utrera. Ni el patronazgo de Utrera de la Virgen del Rosario de los dominicos (1583) ni el de la Virgen de las Veredas de los franciscanos (1605) ni el primer milagro de la Virgen de Consolación de los mínimos (1558) ahondan tan profundamente sus raíces en el suelo mostachonero.

La historia de la Virgen de Santa María de la Mesa se confunde con los orígenes de un hospital medieval del mismo nombre, situado en una calle aledaña a la Parroquia Mayor, hoy Sor Marciala de la Cruz (antigua Montamarta), donde residió muchos siglos tan peregrina imagen, y también con el propio nombre del gran templo del mismo título, al que pasó en la segunda mitad del convulsivo siglo XIX.

Como curiosidad, el mismo título parroquial tiene la de Santa María de la Mesa de la bella población de Zahara de la Sierra, al parecer, llevado allí por miembros de la familia Arias de Saavedra de Utrera, durante la Reconquista...

Según los expertos, se trata de una imagen gótica del siglo XIV, realizada en madera policromada, mutilada para vestirla y ponerla de pie con metro y medio de altura. Desgraciadamente, fue una práctica común en muchos casos de nuestra iconografía ancestral.

Cuentan que **la Virgen vivía en una pequeña capilla** (que se conserva hoy como casa particular), rodeada de mujeres pobres naturales del lugar, servidas por seis ermitaños o enfermeros de hábito pardo. Después tuvo cofradía a la que perteneció el mismísimo Rodrigo Caro en el siglo XVII, a la que calificó de muy antigua. Como Asunta de Utrera que es no lleva Niño y celebra su festividad, desde tiempo inmemorial, en la mañana del 15 de agosto.

Esta gran festividad mariana estuvo bien dotada por sus devotos de manera que el Marqués de la Cueva del Rey (1712) dejó 204 reales y 22 marevedíes anuales para el traslado solemne de la Virgen desde la Parroquia, en la tarde del 15 de agosto, al hospital. Así como Diego José Ramos de Rota (1759) dejó 800 reales anuales para que se auxiliaran a las mujeres indigentes y se celebrara una misa cantada solemne (por 20 reales) en su festividad cuando se encontraba en la Parroquia.

De igual modo, su ajuar era muy rico, teniendo incluso un paso con tumbilla, que hoy perdió, y numerosos enseres y alhajas. Podemos imaginar el mimo que le tendrían a la Virgen aquellas mujeres pobres que convivían con Ella bajo el mismo techo. De lo que tuvo, se conserva una ráfaga

PUBLICIDAD

Separaciones • Divorcios

Familia • Herencias

Delitos • Accidentes

Despidos • Deudas

Contratos

Extranjería • Nacionalidad



ALVAREZ HAZAÑAS, 24-B 41710 UTRERA

☎ : 675 024 225

pedrosanchezporras@hotmail.com

www.sanchezporrasabogados.wordpress.com

Ya puedes comprar tu café de siempre en nuestra tienda online



www.cafesmocaibo.es



solar y que debemos de suponer es de finales del siglo XVII, al no figurar aún la mencionada ráfaga y estar flanqueada la imagen de la Virgen de la Mesa por dos columnas salomónicas propias del estilo barroco del momento.

Muchas personas se confunden al llamar a la Virgen de la Mesa (titular de la parroquia) como Virgen de las Veredas (antigua titular del convento franciscano en sus dos históricas ubicaciones y antigua Patrona de Utrera). Ambas se encuentran hoy en Santa María. Una sale todos los años como siempre y la otra, muy esporádicamente.

En la gran explanada de la fachada principal del templo y sin convocatoria alguna, se concentra todos los años una gran muchedumbre de personas pendientes de la Puerta del Perdón del Porche con su gran arco renacentista, para que a las nueve en punto de la mañana, se abra y aparezca tan peregrina y devota imagen, acompañada de un singular repique de campanas que se confunde con los acordes del himno nacional mezclados, a su vez, con los vítores y aplausos del gentío.

Esto último es costumbre reciente, probablemente, importada de la Patrona de la Archidiócesis, la Virgen de los Reyes, a la que se le practica la misma fórmula piadosa desde hace mucho tiempo. Del mismo modo, también últimamente, se le efectúa un giro en algunas de las esquinas del recorrido al modo sevillano de esta jornada. ■

argéntea barroca con dieciséis puntas o placas de plata (como media luna), gracias al empeño del cura administrador Diego de Cortegana Bexines, que fue labrada por un orfebre anónimo, entre 1699 y 1702, y que sirvió de modelo para realizarle una similar a la Virgen del Rocío, Patrona de Almonte. Aparte, sale con una corona de plata que según la tradición fue dádiva de la familia Matienzo en el primer tercio del siglo XX. Como indagación, en este siglo XXI, aún podemos observar, en la calle Sor Marciala, un azulejo sobre el nuevo edificio que ocupa el mismo



Los diez cuerpos espirituales

Texto : **Esther Iranzo**



En esta ocasión continuaré con el séptimo cuerpo Espiritual, el Aura. Como ya dije en el pasado número, el Aura es una especie de manto protector que rodea el cuerpo físico y que se encoje o se expande según las circunstancias; cuando el individuo se encuentra en perfecto equilibrio tanto físico, psíquico como espiritual el Aura se expande y puede llegar a ser inmensa, por el contrario, si algo anda mal esta se contrae, es como si nos protegiera o nos abrigase.

Muchos hemos tenido posibilidad de ver imágenes de una cámara Kirlian, en ellas podemos ver el Aura y sus diferentes tonalidades, pues nuestras emociones y estado físico se reflejan de este modo por lo que el color dominante del Aura dependerá de nuestro estado de consciencia.

Los colores más oscuros reflejan confusión y los más claros reflejan una mente clara y serena, la fortaleza o debilidad del Aura influye en nuestro estado físico, psíquico y emocional, un Aura débil nos hace vulnerables a todas las energías negativas externas que pueden acabar minando nuestra salud.

Cuando estamos junto a una persona que tiene el Aura pura y expandida, podremos sentir su energía.

El octavo cuerpo Espiritual es el cuerpo Pránico.

El cuerpo Pránico fluye dentro del cuerpo físico, pero a un nivel sutil porque es un cuerpo energético.

El Prana es la energía vital, la energía que fluye a través nuestro, que mantiene el cuerpo y todas sus funciones físicas, psíquicas y espirituales en funcionamiento, podríamos decir que es la “chispa de la vida” que activa el movimiento, también es la fuerza serpentina representada en el símbolo médico, la cual explica la esencia de la KUNDALINI.

El concepto KUNDALINI existe hace siglos y se menciona en antiguos textos Védicos desde 1000 años antes de Cristo, esta energía se localiza en la base de la columna vertebral, cuando se activa equilibra los chacras, eleva la consciencia y mejora el bienestar.

Según esta misma filosofía las dos energías vitales representadas como las dos serpientes del símbolo médico son PRANA y APANA; el APANA es la energía lunar, con efectos calmantes y frescos sobre el cuerpo y la mente y PRANA la energía solar con efectos calientes y creativos, esta es la energía que carga nuestro sistema nervioso, la que aporta esta “chispa de la vida” a nuestro ser. ■

PUBLICIDAD



Confitería Reyes, S. L.

Plaza de la Constitución, 4
Tif.: 95 468 01 13

41710 UTRERA
(Sevilla)



Calle torre de la ventosilla Local 1
Número 643 88 13 08

Lunes Cerrado

Trucos para optimizar tu móvil

Texto : **Diego Marchal Arias**



“La tecnología es un sirviente útil, pero un jefe peligroso”

Christian Lous Lange

SIN AVISOS MOLESTOS

Puedes mejorar el uso de tu móvil utilizando un truco útil al que puedes recurrir. Consiste en limitar las notificaciones de las aplicaciones, desactivando así las correspondientes a aquellas apps que menos utilizas.

Para ello, accede a **Ajustes** y pulsa en **Notificaciones**.

Podrás entonces revisar, una por una, las apps que tienes instaladas en tu móvil y desactivar las notificaciones de aquellas que no te interesen, así como administrar los sonidos, vibraciones y luces de notificación que puedan tener asignados.

HABLA CON TUS AMIGOS EN UNA VIDEOLLAMADA

En WhatsApp, puedes realizar videollamadas grupales de hasta 8 personas o videollamadas normales con hasta 50 participantes. Para iniciar una videollamada, abre el chat individual del grupo o la persona a la que quieras llamar por vídeo y pulsa en el icono de la cámara (**Videollamada**).

En cuanto se establezca la conexión, verás un pequeño icono con una +. Pulsa sobre él y podrás ir agregando a otras personas de tu lista de contactos. Por cada nuevo participante, más se dividirá la pantalla.

Si durante una videollamada quieres pasar a una llamada de voz normal, pulsa el icono de desactivar cámara, para así notificárselo al contacto. Una vez que tu amigo pulse también sobre ese icono, la videollamada cambiará a llamada.

Asegúrate de que tú y tus contactos tengáis una buena conexión a Internet al hacer o recibir videollamadas grupales. La calidad dependerá de la conexión a internet más débil entre los participantes. ■



Eli Alé Marín, Hermana Mayor de la Hermandad de Consolación

Texto y Fotos: Iván Lobato



P: ¿Cómo viviste el ser Hermana Mayor de la Hermandad de Consolación?

R: La verdad es que fue un momento muy emotivo y a la vez gratificante. Sentí una gran responsabilidad al asumir este cargo, pero también experimenté una enorme alegría al notar el respaldo y el cariño de tantos hermanos de la Hermandad. Es un honor poder servir a la Virgen y a todos los devotos que confían en mí para representar nuestra fe. Desde el primer momento, me sentí profundamente conmovida por la confianza depositada en mí, y me comprometo a trabajar con dedicación y humildad para estar a la altura de este gran reto.

P: ¿Qué significa para ti la Virgen de Consolación?

R: Para mí, la Virgen de Consolación es mucho más que una imagen o una advocación mariana. Es mi refugio, mi guía y mi mayor consuelo en los momen-

tos difíciles. En cada oración que le dirijo, siento su presencia y su amor maternal, que me acompaña y me fortalece. Le doy gracias cada día de mi vida por todas las bendiciones que me ha concedido y por la paz que me transmite. Su mirada serena y su manto protector son un símbolo de esperanza para todos los que acudimos a Ella en busca de alivio y orientación. Mi devoción por la Virgen ha estado presente desde siempre, y cada día crece más.

P: ¿Te esperabas ser elegida?

R: Sinceramente, nunca imaginé que llegaría a ocupar este puesto. Es algo que todavía me cuesta asimilar, porque considero que es una gran responsabilidad y un privilegio que pocos tienen la oportunidad de vivir. Cuando me propusieron la candidatura, lo asumí con humildad, sin saber cuál sería la respuesta de los hermanos. Me sorprendió muchísimo la acogida tan positiva y el apoyo incondicional que recibí. Aún estoy asimilando la magnitud de esta oportunidad, pero me siento profundamente agradecida y comprometida con esta labor. Sé que no estoy sola en este camino, pues cuento con el respaldo de muchos hermanos y devotos de la Virgen.

P: ¿Cómo se tomó tu entorno la noticia?

R: Mi familia y mis amigos reaccionaron con muchísima alegría y orgullo. Sabían lo importante que es la Hermandad para mí y lo mucho que significa la Virgen de Consolación en mi vida. Desde el primer momento, me han apoyado incondicionalmente y me han anima-

PUBLICIDAD

La cerveza más fría de utrera
y disfruta de nuestra variedad de gildas

La Chana
TABERNA

Tu taberna de confianza



El cariño que le damos a los clientes, somos como una gran familia.

Don Clemente de la Cuadra 13

do a desempeñar este papel con responsabilidad y devoción. Ver la felicidad reflejada en sus rostros me dio aún más fuerzas para afrontar este reto con ilusión. Además, me han transmitido palabras de ánimo y han estado presentes en cada paso del camino, recordándome que esta labor es un servicio y un acto de amor hacia la Virgen y hacia la comunidad

P: ¿Qué tienes pensado hacer a partir de ahora en la Hermandad? ¿Alguna novedad?

R: Ahora mismo acabamos de tomar posesión, por lo que estamos en un momento de organización y planificación. Queremos seguir fortaleciendo el sentido de comunidad y la devoción por la Virgen, asegurándonos de que nuestra Hermandad continúe creciendo y manteniendo viva la fe. Uno de nuestros principales objetivos es fomentar la participación activa de todos los hermanos, especialmente de los más jóvenes, para que se sientan parte de esta gran familia. También nos gustaría impulsar nuevas iniciativas que acerquen aún más la devoción a la Virgen a la sociedad, organizando actividades culturales, formativas y solidarias que refuercen nuestro compromiso cristiano. La idea es trabajar en equipo, escuchando las necesidades de los hermanos y manteniendo siempre el espíritu de unidad que caracteriza a nuestra Hermandad.

P: La devoción por la patrona de Utrera es evidente, pero ¿los jóvenes lo sienten de la misma manera?

R: Cada persona vive la fe de una manera única y

personal, pero puedo decir con certeza que la juventud utrerana está muy entregada a la Virgen de Consolación. Hemos podido comprobarlo en múltiples actos, como en su regreso a Utrera, donde los jóvenes demostraron su amor y devoción con entusiasmo y emoción. La Virgen sigue siendo un símbolo de identidad y unión para todos, y es hermoso ver cómo las nuevas generaciones continúan esta tradición con tanta pasión. Desde la Hermandad, queremos seguir motivando y apoyando a los jóvenes para que participen activamente en la vida de la comunidad, dándoles espacios donde puedan expresar su fe y fortalecer su vínculo con la Virgen

P: ¿Cómo le explicarías a alguien que no es de Utrera lo que significa Consolación para la ciudad?

R: La Virgen de Consolación es mucho más que una imagen religiosa: es el alma y el corazón de Utrera. Es refugio, protección y consuelo para todos los utreranos, sin importar su edad o su situación personal. Desde hace siglos, su presencia ha estado ligada a la historia y la identidad de nuestra ciudad, siendo un pilar fundamental en la vida de sus habitantes. Para nosotros, acudir a su templo no es solo un acto de fe, sino una tradición que se transmite de generación en generación. Su imagen nos acompaña en los momentos de alegría y en los de tristeza, dándonos fuerza y esperanza. Es imposible entender Utrera sin la Virgen de Consolación, porque su amor nos une y nos guía como comunidad. ■



Varices: cómo tratarlas y curarlas

Texto : Diego Marchal Arias



<<6 Buenos doctores: Agua. Aire. Nutrición. Ejercicio. Sol. Descanso>>

INSPIRADIARIO

¿QUÉ SON?

Son venas dilatadas y con relieve. No sólo aparecen en las piernas; a veces aparecen en otras partes del cuerpo. Las hemorroides son un tipo de variz que se desarrolla en el recto. Otra forma es la telangiectasia o arañas vasculares. Como situación grave, las varices esofágicas que aparecen por problemas de hígado. Ocasionan problemas como pesadez, dolor, hinchazón, incluso úlceras.

FACTORES DE RIESGO

- Ser mujer.
- Sobrepeso.
- Tener edad avanzada.

- Antecedentes familiares de esta condición.
- Embarazo.
- Sedentarismo.
- Estar mucho tiempo de pie.

CÓMO CUIDARLAS Y ALIVIARLAS

- Mantener un peso saludable.
- Realizar actividad física.
- Evitar estar sentado o de pie durante mucho tiempo.
- Mover las piernas con frecuencia en la situación anterior y no cruzarlas al sentarse o simplemente realizar ejercicios sencillos con los pies.
- Evitar las fuentes de calor, la exposición solar continuada, la depilación con cera caliente, los suelos con sistema de calefacción radiante, los jacuzzis y las saunas.
- Elevar de vez en cuando las piernas y descansar las extremidades en alto.
- Levantar diez o quince centímetros la parte baja de la cama o poner los pies encima de una almohada o cojín mientras se duerme, para mejorar el retorno venoso.
- Andar correctamente y corregir los defectos en la postura

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...

- Utilizar calzado cómodo, evitando los zapatos de tacón alto y el zapato plano.
- Darse duchas de agua fría en las piernas.
- No usar fajas ni ropa demasiado apretada.
- Mantener siempre hidratada la piel, bebiendo 2 litros de agua al día.
- Masajear las piernas desde el pie hasta el muslo en dirección ascendente.
- Utilizar medias de compresión.
- Beber infusiones de plantas medicinales a base de vid roja, rusco, castaño de indias, centella. Entre los alimentos cabe destacar los frutos rojos (arándano frambuesa, gro-

sellero), además de seguir una dieta mediterránea saludable y variada.

CÓMO TRATARLAS

Escleroterapia, que consiste en inyectar unas sustancias apropiadas en la vena varicosa para cerrarla.

Láser y radiofrecuencia venosa, que permiten el termosellado de la vena patológica incidiendo en la coagulación.

Técnicas de cirugía convencionales, como el chiva o la safenectomía, que pueden ser adecuadas para casos de varices en las que hay que extirpar quirúrgicamente la vena. ■



PUBLICIDAD

Suscríbete a nuestro canal de

You Tube

Hablemos de Utrera

No olvides seguirnos en Facebook

 **Hablemos de Utrera**

Y visita nuestra página web

 **hablemosdeutrera.es**

El día de Andalucía

Texto y Fotos: **Equipo HDU**

El Día de Andalucía, celebrado el 28 de febrero, es una fecha especial para los andaluces, pues conmemora el referéndum de autonomía de 1980 que dio lugar al reconocimiento de Andalucía como comunidad autónoma de España. Esta jornada está cargada de simbolismo, historia y tradiciones que reflejan la identidad de esta región del sur del país.

El referéndum del 28 de febrero de 1980 marcó un momento histórico para Andalucía, ya que sus habitantes decidieron avanzar hacia la plena autonomía. Este proceso fue liderado por un fuerte movimiento popular que buscaba igualdad con otras regiones autónomas como Cataluña y el País Vasco. El resultado de esta consulta fue un rotundo "sí" a la autonomía, consolidando la voluntad del pueblo andaluz de gestionar sus propios asuntos y preservar su cultura.

Durante el Día de Andalucía, la región se llena de actividades festivas y culturales. Una de las tradiciones más comunes es la decoración de espacios públicos y privados con la bandera andaluza, compuesta por los colores verde y blanco. Además, el himno de Andalucía, escrito por Blas Infante, es entonado en diversos actos oficiales.

En los colegios, los niños suelen participar en desayunos andaluces, donde el pan con aceite de oliva y jamón es el protagonista. También se organizan talleres, concursos y actividades educativas que fomentan el conocimiento sobre la historia y tradiciones de la comunidad.

En muchos municipios, se celebran desfiles, conciertos y representaciones teatrales que resaltan la riqueza cultural de Andalucía. En ciudades como Sevilla, Granada y Córdoba, las plazas se convierten en escenarios de flamenco, con actuaciones que rinden homenaje a esta expresión artística tan arraigada en la región.

La comida juega un papel esencial en esta celebración. El gazpacho, el salmorejo y las migas son algunos de los platos típicos que suelen disfrutarse en este día. Además, los dulces tradicionales como los pestiños y las torrijas también tienen un lugar especial en las mesas andaluzas.

Andalucía es una región rica en cultura y tradiciones que se reflejan en su arte, música y arquitectura. Desde la Alhambra en Granada hasta la Mezquita-Catedral de Córdoba, pasando por los patios de Sevilla, la comunidad autónoma cuenta con un patrimonio único que atrae a millones de visitantes cada año.





El flamenco, declarado Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO, es una de las máximas expresiones de la identidad andaluza. Durante el Día de Andalucía, no faltan las actuaciones de cantaores, guitarristas y bailaores que llenan de pasión los escenarios.

El Día de Andalucía también es un momento para reflexionar sobre el futuro de la región. A pesar de los avances logrados desde la autonomía, retos como el desempleo, la educación y el desarrollo económico siguen siendo temas de debate. Sin embargo, el espíritu em-

prendedor y la capacidad de innovación de los andaluces son aspectos que auguran un futuro prometedor.

En conclusión, el Día de Andalucía es mucho más que una fecha en el calendario; es una ocasión para celebrar la identidad, historia y tradiciones de una región que ha sabido preservar su esencia mientras mira hacia el futuro. Cada 28 de febrero, los andaluces renuevan su orgullo por formar parte de una tierra llena de belleza, diversidad y cultura. ■

PUBLICIDAD



Fábrica y oficina
Carretera Utrera-Carmona, nave 13
41710, Utrera (Sevilla)

Obrador de pan
Calle Cristo de los Afligidos, 8
41710, Utrera (Sevilla)

+34 954 860 743
info@panaderiaobando.com



Cocinas, armarios y
vestidores
C/ Corredera, 42 - 41710
Utrera
Telf. 955 864 642 - 607

Potaje de garbanzos con espinacas, albóndigas y huevo duro

Tiempo: 2 horas y 30 minutos

Ingredientes (para 4 personas):

- 200 gramos de garbanzos
- 100 gramos de espinacas frescas
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 cucharadita de pimentón
- 4 huevos
- 2 ramitas de perejil
- Aceite de oliva
- Pimienta y sal

Para las albóndigas:

- 300 gramos de carne picada de cerdo
- 30 gramos de miga de pan
- 1 chorrito de leche
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- 2 cucharadas de piñones
- 1 ramita de perejil
- Harina
- Pimienta y sal

Para la picada:

- 1 rebanada de pan
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de almendras tostadas
- Aceite de oliva

Método de preparación

Paso 1. Deja los garbanzos en remojo y agua fría el día anterior.

Paso 2. Al día siguiente, comienza con las elaboraciones. Escurre los garbanzos, enjuágalos y vuelve a escurrirlos. Coloca en otra cazuela y añade bastante agua hasta cubrir los garbanzos.

Paso 3. Cuece los garbanzos durante dos horas hasta que estén tiernos y retira del fuego.

Paso 4. Comienza a preparar las albóndigas. Para ello, remoja la miga de pan en la leche y desmenúzala. Pela y pica el ajo finamente, y también el perejil del mismo modo. Coloca



la carne en un cuenco y añade la miga de pan escurrida, el ajo, el huevo, los piñones y el perejil.

Paso 5. Añade sal y pimienta al gusto, y mezcla bien. Coge pequeñas porciones y forma albóndigas. Añade harina y reserva.

Paso 6. Calienta una sartén con un poco de aceite y comienza a realizar el sofrito. Añade a cebolla, pelada y picada fina, y rehógala durante 5 minutos.

Paso 7. Agrega los tomates lavados y rallados, sofríelos 4 minutos y salpimienta. Incorpora este sofrito a la cazuela de los garbanzos, junto con el pimentón, y mezcla.

Paso 8. Limpia las espinacas; lávalas, trocéalas y agrégalas también al guiso.

Paso 9. Para hacer la picada, fríe la rebanada de pan en 2 cucharadas de aceite hasta que se dore. Agrégala al mortero, junto con el ajo pelado y las almendras, y májalos.

Paso 10. Añade esta picada a la cazuela con los garbanzos y las espinacas e incorpora las albóndigas. Tapa y cuece a fuego suave 15 minutos

Paso 11. Cuece los huevos en un cazo con agua hirviendo y un poco de sal 10 minutos; escúrrelos y refrésalos.

Paso 12. Pélalos y pártelos en cuartos. Reparte el guiso de garbanzos y albóndigas en 4 platos hondos y decora con el huevo duro. Espolvorea con el perejil, lavado y picado fino, y sirve. ■

Carrilleras

Tiempo: 2 horas y 30 minutos

Ingredientes (para 4 personas):

- 4 carrilladas de cerdo o ternera
- 6 dientes de ajo
- 200 gramos de cebolla
- 100 gramos de zanahoria
- 400 mililitros de vino tinto
- 400 mililitros de agua
- 1 ramillete de hierbas (laurel, tomillo y orégano)
- 1 pastilla de caldo de carne
- 2 cucharadas soperas de harina para rebozar
- 1 chorro de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida

Método de preparación

Salpimienta las carrilleras por los dos lados y pásalas por harina. Corta todas las verduras en trozos o rodajas y resévalas.

Paso 1

Haz un corte a los ajos y déjalos la piel. Si tienes pensado cocinar carrilleras de ternera y dispones de olla exprés, te recomendamos consultar esta otra Receta de carrilleras de ternera al vino tinto en olla rápida.

Paso 2

Sella las carrilleras en una sartén con un chorro de aceite de oliva caliente. Cuando estén doradas por fuera, retíralas y resévalas.

Truco: Sellar la carne quiere decir cocinarla por fuera pero no por dentro, así quedará más jugosa después.

Paso 3

Añade a la sartén toda la verdura cortada y los ajos enteros, remueve e integra todos los ingredientes. Puedes trocear las verduras a tu gusto, en pedazos más o menos pequeños, ya que la carrillera en salsa quedará igualmente deliciosa.



Paso 4

Una vez pochadas las verduras, vierte el vino tinto y cuando se evapore un poco el alcohol incorpora de nuevo las carrilleras. En este punto, añade las hierbas aromáticas y el cubo de carne desmenuzado para potenciar el sabor de la salsa.

Paso 5

Vierte el agua y deja cocer las carrilleras en salsa a fuego muy lento, con la sartén o cazuela tapada, durante 1 hora y media aproximadamente. Recuerda que las carrilleras de ternera tardarán un poco más. Cuando la carne esté tierna, retírala, saca los ajos y las hierbas, tritura la salsa y cuéllala para que quede más fina.

Truco: El tiempo de cocción de las carrilleras en salsa puede variar dependiendo del tamaño, de manera que vigila la preparación.

Paso 6

Coloca la salsa de nuevo en la sartén o cazuela, introduce las carrilleras nuevamente y deja que se cocinen 5 minutos más. ¡Y listo! Sirve la receta de carrillada en salsa acompañada de unas patatas panaderas, arroz blanco o la guarnición que más te guste. ■

Pasatiempos

De la tierra voy al cielo y a la tierra he de volver,
soy el riego de los campos que los hacen florecer

Redondo, redondo, me levanto al alba y por la
tarde me escondo.

Se abre el telón

- Y aparece el hombre de las nieves acunando
a un bebe
 - ¿Cómo se llama la peli?
 - El retoño del yeti.
-

Se abre el telón

Y aparece un pelo tumbado sobre una cama.

¿Cómo se llama la peli?

El vello durmiente.

- Papá, papá ¿tu te casaste por la iglesia o por
lo civil?
 - Por imbécil hijo por imbécil.
-

- Un niño esta en el aeropuerto con su padre
y dice:

- Papa, papa, ¿va a aterrizar un avión macho?
 - Eso son las ruedas hijo
-

¿Cuál es el colmo de un bombero?

Vivir en la tierra de fuego.

¿Cuál es el colmo de un policía?

Tener dos esposas.

Un borracho que está en un crucero le pregunta
a un hombre:

- ¿Dónde está el capitán?
 - Por babor.
 - Por babor ¿dónde está el capitán?
-

- ¡Pero hombre deje las uñas en paz!
- ¿Y a usted que le importa que las muerda?
- ¡Deje mis uñas en paz!

PUBLICIDAD

Mandanos tus mejores chistes a nuestro correo y podrán salir en el
siguiente número de nuestra revista
director@hablemosdeutrera.es

¡DEMUESTRA TU HUMOR!



Miedo a las crisis de ansiedad o angustia: desmontando mitos

Texto : Isabel Marchal Mateos, Psicóloga sanitaria



Hay muchas personas que experimentan un miedo intenso ante las crisis de pánico.

Es cierto que experimentar una crisis de ansiedad es una experiencia muy desagradable. Ahora bien, muchas personas tienen miedo a que realmente les ocurra algo peligroso durante una crisis de ansiedad.

Estos son los principales mitos que encuentro en consulta con respecto a las crisis de ansiedad:

Ahogarse o asfixiarse: cuando se está ansioso, se suele respirar más rápidamente, esto forma parte de la respuesta de ansiedad, se necesita más oxígeno para prepararse para la lucha o huida (ver post de la ansiedad). Pero si no se hace nada de esto, se provoca un estado de hiperventilación: se respira un volumen de aire mayor de lo que necesita el organismo.

Como consecuencia, se produce una disminución del dióxido de carbono en la sangre, lo que reduce la actividad del reflejo respiratorio del cerebro, lo que baja la frecuencia respiratoria. De esta forma surge una sensación de falta de aire.

Ahora bien, es imposible ahogarse. Si respiras aún más, lo que ocurrirá es que aumentará la sensación de hiperventilación y la sensación de falta de aire. Por lo tanto, en esta situación lo mejor será respirar lenta y profundamente.

Desmayarse: la probabilidad de desmayo es mínima durante una crisis de ansiedad. Para que ocurra un desmayo tiene que haber una disminución del ritmo cardíaco y la presión arterial. Cuando se experimenta una crisis de ansiedad ocurre todo lo contrario.

¿Cómo se explica entonces la sensación de mareo?

Como parte de la respuesta de nuestro cuerpo ante el peligro, el corazón envía más sangre a los músculos (para poder correr o luchar) y menos al cerebro. Esto conlleva una disminución del oxígeno en el cerebro y esto explica la sensación de mareo.

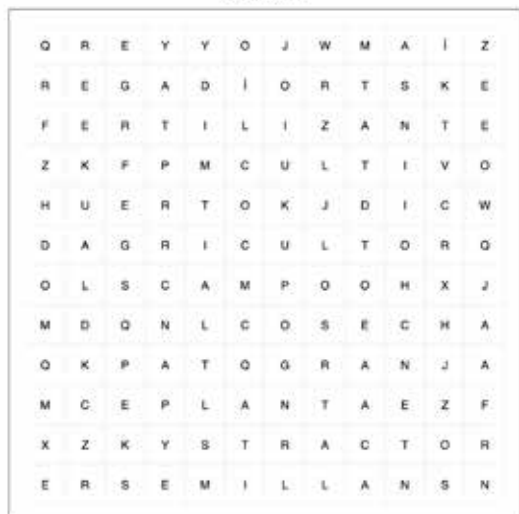
La fobia a la sangre es el único caso de ansiedad en el que si puede ocurrir un desmayo debido a una bajada de la presión sanguínea y ritmo cardíaco tras una subida inicial.

Ataque al corazón: es imposible que ocurra un ataque al corazón debido a una crisis de pánico. Ante un ataque cardíaco, ocurre grandes cambios eléctricos en el corazón que puede observarse en el electrocardiograma. Ante un ataque cardíaco, en el electrocardiograma lo único que se observa es un aumento del ritmo cardíaco.

Isabel Marchal Psicología, Psicóloga infantil, adolescentes y adultos en Utrera (Sevilla) y terapia online. ■

Sopa de letras

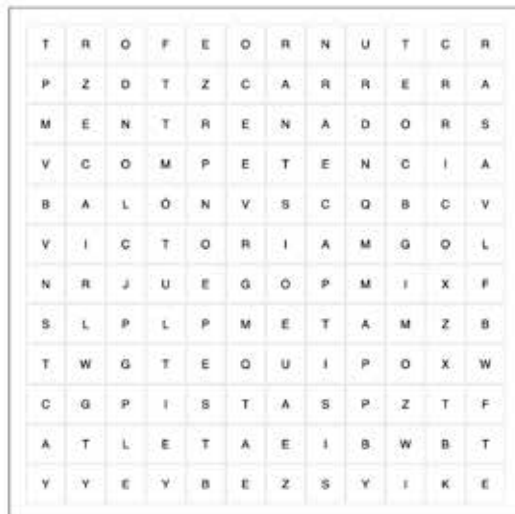
Agricultura



Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

- | | |
|--------------|---------|
| Agricultor | Campo |
| Cosecha | Cultivo |
| Fertilizante | Granja |
| Huerto | Maíz |
| Planta | Regadío |
| Semilla | Tractor |

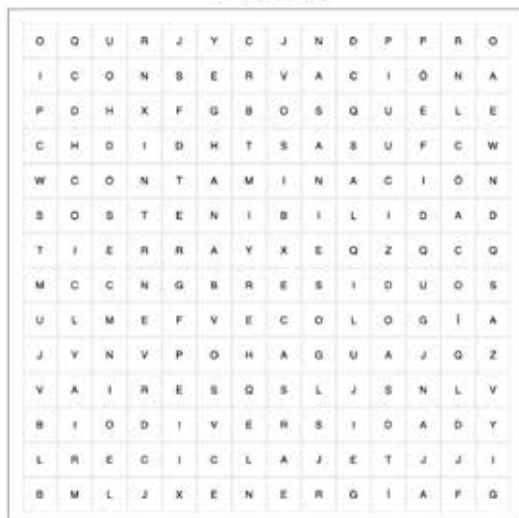
Deporte



Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

- | | |
|------------|-------------|
| Atleta | Balón |
| Carrera | Competencia |
| Entrenador | Equipo |
| Gol | Juego |
| Meta | Pista |
| Trofeo | Victoria |

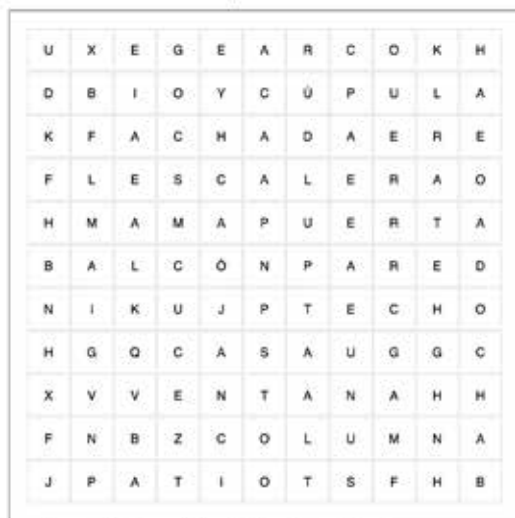
Medio ambiente



Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

- | | |
|----------------|---------------|
| Agua | Aire |
| Biodiversidad | Bosque |
| Conservación | Contaminación |
| Ecología | Energía |
| Reciclaje | Residuos |
| Sostenibilidad | Tierra |

Arquitectura



Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

- | | |
|---------|----------|
| Arco | Balcón |
| Casa | Columna |
| Cúpula | Escalera |
| Fachada | Pared |
| Patio | Puerta |
| Techo | Ventana |

Sudoku

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

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

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

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

¿NECESITAS AYUDA PSICOLÓGICA?



ISABEL MARCHAL

Psicóloga Sanitaria. Psicoterapeuta.
4 Másteres en terapia psicológica y
con experiencia clínica.

* Puedo ayudarte de manera eficaz a mejorar tu calidad de vida y a que te sientas bien.

TRATAMIENTOS:

- ▶ Depresión
- ▶ Ansiedad y Estrés.
- ▶ Autoestima y habilidades sociales.
- ▶ Miedos, Fobias, Obsesiones.
- ▶ Trastornos de la conducta alimentaria.
- ▶ Todo tipo de adicciones.
- ▶ Problemas emocionales y de comportamiento.
- ▶ Crisis familiares y de pareja

NIÑOS-ADOLESCENTES-ADULTOS - FAMILIAS - PAREJAS
PRESENCIAL Y ONLINE

PRIMERA SESIÓN GRATUITA

DIRECCIÓN: Calle Alvarez Quintero, nº11

CONTACTO: tlf: 602 517 175 // isabelmarchalpsicologia.com