



las diferentes imágenes y los recuadros en los que aparecen el trigo y las uvas junto al corazón atravesado por dos flechas y la mitra episcopal. El paisaje quiere transportarnos a un espacio etéreo que aparece así en el fondo de la visión de la iglesia desde el presbiterio protegido por la falsa barandilla pintada que se confunde con la real que delimita la zona del coro.

San Agustín de Almagro tiene un programa pictórico de especial calidad e interés que tiene recorridos plurales, acercamientos a

detalles narrativos, a creación de espacios de coloraciones diferenciadas estableciendo recorridos, caminos en el interior del templo dirigidos hacia el presbiterio. Ahora, perdido el uso religioso, la visita a este espacio singular permite un acercamiento detallado a cada uno de sus detalles construidos y pictóricos. El recorrido por sus paisajes es un camino singular para recorrer la ornamentación del edificio. Paisajes llenos de detalles y de una especial calidad con sugerencias en cada uno de sus espacios.

EL OJO CLÍNICO

Estoy cansada

FRANCISCO JAVIER SORIA RUIZ

Confundimos estados depresivos con decaimiento físico. Una cosa es estar cansado o cansada y otra el estar decaído.

Decaimiento por qué? Simplemente por no descansar lo suficiente, no dormir tus horas y estar en un estado de alerta constante, una muy mala alimentación basada en los hidratos de carbono y azúcares complejos la falta de ingesta adecuada de líquidos, y finalmente un mal descanso. No dormir tus horas. Con lo cual, mejora tu alimentación, descansa lo que debes y sobre todo cambia tus hábitos diarios.

Si te encuentras mal, muy decaída, nerviosa con malestar constante, si es buen momento para consultar con tu psicólogo y plantearle ese problema que tanto te preocupa. Solución tiene todo aunque haya cosas que tengas que revisar y trabajar en tu vida.

Los cambios horarios, qué podemos hacer: Otra pregunta que se repite todos los años, porque síntomas como somnolencia, irritabilidad, ansiedad, falta de concentración y demás afectan a una inmensa mayoría de la población. El problema es el adelanto o retraso de la producción del cerebro de MELATONINA, LA HORMONA RELACIONADA CON EL SUEÑO QUE SE VE ALTERADA. Tenemos tiempo para prepararnos y pensar que el día avanza y la noche también. Adapta tus actividades a los ciclos de luz y procura organizarte poco a poco. Intenta hacer un poco de ejercicio y procura adaptar tus necesidades al ritmo que esta sociedad nos presenta. Procura hacerlo porque tienes tiempo de sobra.

Y la alimentación? Totalmente, la alimentación no es solo llenar el estómago o satisfacer una necesidad, tan primaria como es el comer o el dormir... es enfocarla para que puedas disfrutar de ella y vivir de otra manera.

Tenemos un sistema nervioso que nos indica incluso que tipo de alimentos debemos tomar. Hay alimentos que excitan y otros que inhiben ese sistema nervioso. Dependiendo de cómo seas, si tienes un SNEXCITADO, te podrían venir muy bien las carnes blancas y los vegetales, si es al contrario, necesitas de alimentación más potente para activarte emocionalmente. Carnes rojas y alimentos más activadores. Piensa que el estómago también tiene sustancias parecidas a las que tu cerebro segrega y que detectan estos cambios tan importantes.

Procura conocer un poco más lo que realmente te interesa y lo que podría ser bueno para ti.

Por la pandemia estamos más nerviosos y más afectados: Estamos más nerviosos en general y menos solidarios. Contribuimos todos a una sociedad mejor y no hacemos caso de las medidas que debemos llevar a cabo. Simplemente eso. Hay que convivir con este problema y quitarnos o despojarnos del miedo que también nos atena.

