

# El Perfil de Ocaña

PUBLICACIÓN INDEPENDIENTE DE INFORMACIÓN LOCAL Y GENERAL - AÑO XV - Nº 171 - MARZO 2019





# EL RINCÓN DEL BOTICARIO

## HIGIENE DEL SUEÑO

Nos pasamos una tercera parte de nuestra vida durmiendo, pero ¿realmente hacemos las cosas bien? Cuando nacemos dormimos de 14 a 16 horas durante los 3 primeros meses de vida, después de 12 a 14h hasta que cumplimos el año. Durante la infancia dormimos de 10 a 12h y cuando llegamos a la adolescencia ya empezamos a querer hacer de todo menos dormir, pasando a dormir 8 horas o menos. El adulto debe dormir alrededor de 8 horas y el anciano duerme de 6 a 7 horas. La cantidad de sueño es importante pero a veces aparte de descuidar la cantidad también descuidamos la calidad. Para mejorar esto último debemos mejorar nuestra higiene del sueño.

### ¿QUÉ ES LA HIGIENE DEL SUEÑO?

Es una serie de recomendaciones que permiten tener un sueño nocturno de mayor calidad y efectividad que va a hacer que estemos más despiertos durante el día. Una mala higiene del sueño puede ser la causante

de los trastornos del sueño.

Éste es el paso previo al tratamiento farmacológico, es decir, sólo si fallan estas recomendaciones se debe recurrir a prescripción médica o consejo farmacéutico.

### CONSEJOS PARA MEJORAR LA HIGIENE DEL SUEÑO

Ante problemas por la falta de sueño o el insomnio hay que analizar caso por caso. No obstante, la higiene del sueño nos puede ayudar a resolver algunos de ellos. Hay que empezar por tener un horario de sueño bien organizado, es decir acostarnos y levantarnos siempre a la misma hora de Lunes a Domingo, además de crear una rutina antes de acostarnos que indique a nuestro cerebro que se acerca el momento de dormir (lavarnos los dientes, poner el despertador, apagar la luz...).

En cuanto al tiempo de sueño, dormir la siesta sólo media hora al día es importante para no romper el ciclo del sueño y por la noche no debemos rebasar las 8 horas ni dormir

menos de 7. Lo que comamos y bebamos antes de irnos a acostar también influye.

Debemos tomar cenas poco copiosas, incluso irnos a dormir con un poco de hambre (se aconseja un vaso de leche tibia antes de irse a dormir) y no tomar ninguna bebida estimulante a lo largo de la tarde (té, café, etc.).

La actividad en las horas previas debe ser relajante, se puede leer, hacer ejercicios de respiración, escuchar música tranquila,... Si no se consigue dormir es recomendable salir de la cama y volver a los 20 min, esto es porque si se permanece despierto en la cama solo se aumenta la frustración y la ansiedad y además el cerebro aprende que se puede estar en la cama sin dormir, amplificando el insomnio como consecuencia.

El 15 de Marzo fue el día Mundial del Sueño, y recordamos que dormir es esencial para el ser humano, porque restaura y regula nuestro cuerpo, fundamental para la salud.

**VALERIO ALBACETE DE LA CRUZ**  
FARMACIA LAS AVENIDAS

## DEPORTES

### TENIS DE MESA

#### CAMPEONATO DE CASTILLA LA MANCHA ESCOLAR EN CIUDAD REAL

Magníficos los resultados de nuestros jugadores en edad escolar en las distintas categorías y modalidades en las que se participó. Carmen Carrasco y Carlota Sánchez-Portal se proclaman CAMPEONAS DE CLM CADETES POR EQUIPOS. Carlota Sánchez-Portal 2a. Clasificada individual y Carmen Carrasco 3a. Clasificada individual.

En EQUIPOS CADETE MASCULINO Ramón Arriscado se proclama SUBCAMPEÓN de CLM y consigue el 5º puesto en individual.

En categoría EQUIPOS INFANTIL JORGE GARCIA-MORENO CUESTA y sus compañeros de selección de Toledo se proclaman CAMPEONES DE CLM y Jorge alcanza el subcampeonato individual.

En INFANTIL FEMENINO LAURA CARRASCO hace doblete y consigue quedar en el tercer puesto en equipos y en individual.

En ALEVIN MASCULINO Guzmán Arriscado se proclama SUBCAMPEÓN de CLM EQUIPOS y 4º clasificado en individual.

FELICITACIONES A CARLOTA, CARMEN, JORGE Y LAURA al conseguir, gracias a los puestos obtenidos, participar en el CAMPEONATO DE ESPAÑA ESCOLAR a

del próximo abril en Alcázar de San Juan.

Buena organización de la Federación de Castilla La Mancha en una maratónica jornada que comenzaba a las 9 y daba fin a las 22 horas del sábado 23 de marzo. Bravo por los chicos y por el gran esfuerzo realizado.



EL EQUIPO DEL ITV OCAÑA de Segunda División Nacional sigue en su competición ocupando un magnífico 4º puesto que le da opciones de competir por la fase de ascenso a Primera División Nacional.

EL EQUIPO DE SUPER LIGA MANCHEGA ITV OCAÑA ocupa el quinto puesto de diecinueve participantes y está realizando una magnífica temporada e incorporando a la competición oficial a nuevos jugadores de la cantera del club.

J.M.S.-B.

### KÁRATE

El pasado febrero, los alumnos del Club Karate Ocaña Julio Sobrino, Emiliano J. Rodríguez y David Esteban han obtenido el reconocimiento oficial de la Dirección General de Juventud y Deportes de Castilla-La Mancha y de la FCMK y D.A., que les otorga el Diploma de Monitor de Karate, por completar con éxito el Curso de Monitor Regional de Karate que se celebró en Julio de 2018 en Toledo.



Una vez más desde la Dirección técnica de nuestro Club, nos sentimos orgullosos de los objetivos que nuestros deportistas consiguen, ampliando así sus miras, tanto a nivel deportivo como técnico. Desde este Club una vez más queremos felicitar, animar y agradecer a nuestros componentes, la excelente respuesta y entusiasmo en estas actividades y otras.

CARLOS PASTOR



# DEPORTES

## ATLETISMO

### PREMIO DIPUTACIÓN PROVINCIAL AL C.D. PASTOR POETA EN ORIENTACIÓN

El 9 de marzo se celebró la XXVI *Gala del Deporte* de la Diputación Provincial de Toledo, en la que el Club *Deportivo Pastor Poeta* de Ocaña recibió el premio al mérito deportivo en el deporte de Orientación por los resultados en 2018, como por ejemplo las infantiles fueron subcampeonas provinciales y la difusión y el gran número de niños que lleva a las competiciones escolares de este deporte.



Este año coincidieron las competiciones de cross con orientación y los resultados fueron más discretos: alevín fem: Carla Nieto 23ª, Angelina Cristina Do Rosario (45ª), Letizia Escobar 60ª, Nour El Houda 71ª, Olivia Escribano 79ª y Andrea Esquinas y Gabriela Escribano 113ª. Por equipos el equipo A 11ª y el equipo B 25ª; alevín masc: Jesús Monroy 7º, Álvaro Malxpica 62º, Jaime López 68º, Marcos García 70º, Javier Nieto 79º, Alejandro Escamilla 82º, Borja Rodríguez 87º y Miguel Grau 101º. Por equipos el equipo A 10º y el equipo B 21º; infantil fem: Elisabeth Ostapchuk 9ª, María Castellano 19ª y Ouiam Azhari 23ª. Por equipos han sido quintas; infantil masc: Cristian Gabriel Mariño 20º y Richar Eduardo 24º. Por equipos han sido sextos; cadete fem: Laura Pliego 13ª, Yaiza López 16ª y Carolina Estrella y Almudena Estrella 23ª. Por equipos han sido quintas. Mejores resultados tuvieron el IES "Alonso de Ercilla": en cadetes 9ª Andrea Martínez, 15ª Alba Castaño y 20ª Daniela Tomescu, siendo terceras por equipos; en chicos Alberto Nieto 10º, Sergio Prada 15º, Ernesto Fernández 18º, Ayman El Majati 19º, Jaime Martínez 22º, Rubén Cejudo y Nikolay Skibin 24º, siendo terceros por equipos; en infantiles, Omaira El Massoudi 24ª; en chicos Oliver Martín 25º, Omar Zaki 28º y Guillermo Rodríguez 33º, por equipos séptimos; y en juveniles, Adrián Requena 4º, Pablo Molero 5º y Jesús Montalvo 6º.

El 16 de marzo comenzó el *Provincial de Atletismo en Toledo*, con 5 medallas de momento: Alberto Jiménez plata y Nour El Houda Mesbahi bronce en 3 kms marcha sub14 (ambos con mínima regional), Fernando García plata en peso y

bronce en altura sub16 (solo mínima en peso), y Sara Álvarez plata en peso sub18 (mínima). Otros resultados: Gabriela Escribano 6ª y Sofía 7ª en 3 kms marcha, Erika Ontalba 4ª sub16 en altura con 1,28m (a 3 cms de la mínima), Carmen Granada 6ª con 1,15m, 5º Óscar Sacristan en longitud sub18 con 5,04m, triplete en altura sub14 con Yerai Martínez 1,40m, Alberto Jiménez y Antonio Esquinas 1,32m (los tres con mínima), en chicas sub14 de altura pasaron Soraya Encinas y Cristina Trujillo, 6ª Ainhoa Villavicencio en peso sub18, 4º Anderson Gutiérrez y 5º Rubén Cejudo en peso sub16, 5º Theodor Dinca en peso sub18 y 12º Álvaro Fernández en 3000m sub16. En velocidad tuvimos a Andrea Esquinas, Cristina Trujillo, Carla Nieto, Soraya Encinas, Gabriela Escribano, Nour El Houda Boujaddar, Sofía Lázaro, Letizia Guerra, Tabita Luciana Dinca, Angelina Cristina Do Rosario, Jesús Puche, Moussa Bahri, Antonio Esquinas, Yerai Martínez, Richar Eduardo Esquinas, Jesús Monroy, Jorge Montoro, Carmen Granada, Sara Álvarez, Ana María Puche, Cristian Gabriel Mariño, Theodor Dinca y Óscar Sacristán, además de Sofía Gregorio del Trainingrey. Una nota es la repetición del peso sub16 femenino por errores de los jueces, no siendo válida la prueba. En peso sub14 pasaron a la final R. Eduardo Estrella, Jorge Montoro, Jesús Monroy y Paola M. Estrella.

Otras noticias por clubes: C.D. Pastor Poeta: Jesús Lungarán ganó la *Carrera de la Mujer* en Toledo y ha sido bronce colectivo en el nacional de cross M40; Yonatan Santiago hizo marca personal en los 10kms de Laredo con 34'10"; Iván del Nuevo ha sido 31º de la general y 9º M30 en el ducross Valdemorillo; en la media de Aranjuez Samuel González fue 13º con 1h17' (buen estreno); en los 8kms de Aranjuez Juan Carlos del Nuevo 12º, Álvaro Fernández 18º y Ana Mª Crismariu 7ª; en Camuñas ganó como cadete Álvaro Fernández y 8º Nicolás Álvarez en Mocejón. +QRUNINGOCAÑA: en la media de Aranjuez Miguel Ángel Arranz 1h35' y en la media de Alcalá de Henares 1h30'; CD. Atletismo Ocañense: en los 10 kms de Ciudad Real Juan Domingo Valdeolivas 39', Daniel Briante 40', Juan Carlos Huerta 41', Rubén Sánchez y David Cantarero 46', Marvin Dertliu 53' y Jesús González y Carmelo Figueroa 58'; en la media de Bolaños victoria de Juan Domingo Valdeolivas en M50 con un crono de 1h26'; en la media de Illescar Jesús Manuel Nava 1º en veteranos con 1h21'55".

Como última gran noticia mencionar la medalla de plata en el Nacional de Campo a Través de Irene Sánchez-Escribano en Cáceres el 10 de marzo, representando a Castilla-La Mancha. ¡Enhorabuena a todos!

## FÚTBOL-SALA

### VILLA DE OCAÑA EN SU MEJOR MOMENTO VENCE A 3º, 4º Y 5º CLASIFICADO.

Ya comentamos la dificultad para el *Villa de Ocaña* en los enfrentamientos de Marzo y el equipo ha cumplido con dos victorias importantes, primero ante el *Futbol Sala Tembleque* en un derbi provincial apasionado en campo y grada donde los visitantes se desplazaron en masa con la intención de conquistar el fortín ocañense; impresionante el ambiente en el Rafa Yunta y mucha expectación por lo que podía suceder en la pista.

El partido no defraudó y los de Tembleque se iban a encontrar la mejor versión de los de la Mesa, con un Ocaña volcado que no conseguía hacerse con el dominio del juego dando algunas opciones a los visitantes. Al descanso ninguno fue capaz de encontrar la portería rival y con cero a cero en el luminoso. Comenzaba la segunda parte y el Ocaña se hace con el dominio absoluto del juego con claras ocasiones de gol; un disparo de Rochi al palo es la antesala a un claro penalti que ejecuta Tajito abriendo la lata, luego sería Rochi y Sergio establecía el tercero ante una grada que vibraba con el equipo ante el estupor de los de Tembleque, que habían vendido la piel del oso antes de cazarlo; en el minuto treinta cuatro un balón rebotado era aprovechado por los visitantes para recortar a lo que el Ocaña respondía con el segundo de Rochi en su cuenta dos minutos después y cuatro para el Ocaña ante la algarabía de la grada. Los visitantes hacían el segundo a un minuto del final. 4-2, resultado final importante y merecido triunfo que el equipo celebraba en la pista aplaudiendo a la afición.

Nos tocaba visitar una de las canchas más difíciles y quizá la afición más ruidosa, el *Aguilas de Ventas de Peña Aguilera* que ocupa la 3ª posición, pero este Ocaña no se considera inferior a nadie y las sensaciones eran buenas, las victorias ante el 4º y 5º clasificado daban muestra de la peligrosidad y del *Villa de Ocaña*, que salió a jugar de tu a tu a un rival que pronto notó lo incómodo que iba resultar el choque, a pesar de empezar ganando antes del descanso; Jose hacía el empate con que finalizaba la primera parte. De nuevo en la pista Rochi ponía por delante a los de Ocaña, y después de varias claras de los nuestros, es Aguilas quien empata, aunque Ocaña por medio de Chin que marca el 2-3 y Rochi hacía el cuarto, segundo de su cuenta. Ellos se la juegan con portero jugador, situación que dominan a la perfección y recortan, pero de nuevo el *Villa de Ocaña*, esta vez Kiko, pone tierra de por medio y ya sin tiempo marca Aguilas, 4-5 final que hacía justicia a lo acontecido en Ventas de Peña Aguilera. Segunda victoria consecutiva para los ocañenses en el mejor momento de la temporada. En el Rafa Yunta en Abril dos compromisos: Villacañas y Olias del rey, dos derbis provinciales.

¡¡¡¡¡UN, DOS. TRES OCAÑA !!!!!