

El Perfil de Ocaña

PUBLICACIÓN INDEPENDIENTE DE INFORMACIÓN LOCAL Y GENERAL - AÑO XV - Nº 173 - MAYO 2019



DEPORTES

KÁRATE



El mes de mayo ha venido repleto de actividades de Karate para los alumnos del CD Karate Ocaña.

El fin de semana, 10 y 11 de mayo, los alumnos del Club Karate Ocaña, que entrenan en las instalaciones del Centro Deportivo Joytersport, tomaron parte en dos Seminarios de Karate (Kata y Kumite) organizados por la Concejalía de Deportes en el Polideportivo Fernando Martín de la localidad madrileña de Fuenlabrada.

Estos Seminarios de Karate han sido organizados por haber sido nombrada Fuenlabrada como Ciudad Europea del Deporte para el presente año.

Con el objetivo de participar en los mismos, asistieron los alumnos de este Club

Daniel López, Ángel Gómez, Daniel Gómez, Héctor Melero, Tania Melero, Emiliano Rodríguez, los cuales junto a su maestro Carlos Pastor, tomaron parte en este intenso fin de semana.

La jornada del Seminario de Kata impartido por el Cinturón Negro y Campeón del Mundo Fernando San José, tuvo dos horarios, comenzando el viernes 10 a las 18,00 horas con la formación de los participantes, y estuvo dividida en 4 tatamis (desde 6 a 11 años), en la segunda parte, comenzó sobre las 20 horas y teniendo una gran participación también al mismo, finalizaron ambos con la entrega de Diplomas a los participantes.

Si la jornada del viernes 10 fue intensa y llena de karatecas, en la jornada del sábado 11, otros dos campeones del mundo de Karate, Cristina Feo e Iván Leal, esta vez en la modalidad de Combate (Kumite), volvían a llenar de conocimiento a un Pabellón Fernando Martín "repleto hasta arriba". Un solo horario para todas las edades desde 6 años hasta los más veteranos, comenzaba sobre las 10 horas y finalizaba sobre las 13 horas de igual modo con la entrega de distinciones y Diplomas.

Para no quedarnos quietos, y una vez más invitados por la Concejalía de Deportes de Torrejón de la Calzada (Madrid), el sábado 18 de mayo, esta vez dirigidos por nuestro alumno David Esteban, asistían los alumnos de nuestro Club, Iker Ruiz, Daniel López, Ángel Gómez, Héctor Melero, Tania Melero y Daniel Gómez, a la XIV edición de este tradicional Trofeo de Karate, celebrado en el Polideportivo Iker Casillas de esta localidad madrileña.

Queremos destacar y agradecer, una vez más, la excelente participación en todas las actividades que ponemos en marcha para vosotr@s, seguir así. "Enhorabuena chic@s", excelente mañana.

RODRIGUEZ CO ASESORES

Emiliano J. Rodríguez Rico
GRADUADO EN GESTIÓN Y ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

ASESORÍA LABORAL FISCAL CONTABLE

Tfno. 925 12 12 93
Atención al Público:
Alejandro Pachecho, 11,
Portal 1, Bajo B
45300 OCAÑA (Toledo)
ricoasesores@gmail.com

OPTICA OCAÑA VISION

*Mira por tus ojos,
son para toda la vida*

OPTICA OCAÑA
ÓPTICA Y AUDIOLOGÍA

Lucrecia Illán Moyano
(ÓPTICA DIPLOMADA)
COLEGIADA Nº 2.906

A SU SERVICIO EN:
Avda del Parque, 16
45300 OCAÑA (Toledo)
Tel. 925 13 08 98

JC MUEBLES COCINA Y BAÑO

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO FABRICACIÓN PROPIA Y PERSONALIZADA

JUAN CARLOS HUERTA SACRISTÁN
Móvil 645 25 14 39
Tfno. y Fax 925 12 15 75
E-mail: juancarlos.2hs@gmail.com
Ant. Carretera Yepes, Nave 2 · OCAÑA

DEPORTES

ATLETISMO

El club atletismo OCAÑENSE estuvo en la IV carrera solidaria del IES Alonso de Ercilla, el 24 de mayo. Por motivos de trabajo y lesiones no pudieron asistir varios socios y socias pero estuvo nuestro presidente, Juan Carlos Huerta, que hizo una aportación extra, sin dorsales, solidaria en nombre del club. En lo deportivo, quedó 4º con 19'... enhorabuena al esfuerzo de este tipo de carreras.



En la foto, el presidente, el tesorero y nuestra compañera Reme... haciendo entrega de la ayuda al director del IES Alonso de Ercilla.



En otro orden de cosas, el domingo 19 de mayo, Juan Domingo Valdeolivas visitaba Almagro para correr la cuarta media maratón del circuito, con un tiempo de 1'26" quedando sexto de su categoría, Máster 50, lo que le llevó por puntuación al segundo puesto de circuito de carreras de Ciudad Real, un atleta sencillo, y humilde, marcando historia. Enhorabuena.

REGIONALES ESCOLARES: 9 PODIOS CD PASTOR POETA DE OCAÑA Y ORO DE SOFÍA GRAGORIO EN 1000 M; FERNANDO GARCÍA AL NACIONAL

Este año hemos logrado récord de podios en los Regionales Escolares de atletismo, al conseguir un total de 9 medallas por parte del C.D. Pastor Poeta de Ocaña, además del primer puesto logrado por Sofía Gregorio Alcázar (Trainingrey) en los 1000m sub14 con una marca de 3'19" (carrera táctica e inteligente en Toledo de Sofía). Por parte del equipo local estos fueron los medallistas: plata para Sara Álvarez en peso sub18 con 9,55m y bronce en jabalina con 19,33m; plata en martillo sub16 de Laura Pliego



con 23,31m y bronce en peso con 8,52m; plata en martillo sub16 para Fernando García con 26,28m; plata en martillo sub18 de Chelsea A. Gutiérrez con 24,23m; plata en salto de altura sub14 de Yerai Martínez con 1,45m (se quedó a nada de saltar 1,50m, lo que hubiese sido oro); bronce en altura sub16 de Erika Ontalba con 1,45m; y plata en disco sub18 de Óscar Sacristán con 34,03m. Además, Óscar debió ser bronce en jabalina con 37,73m, pero inexplicablemente le dieron por nulo un lanzamiento que fue buenísimo y que hemos reclamado. En cuanto a los Campeonatos de España a disputar en junio, Fernando García ha sido seleccionado para representar a Castilla-La Mancha el 15 y 16 de junio en Moratalaz (Madrid). Se han quedado a un puesto Erika Ontalba, Laura Pliego, Chelsea A. Gutiérrez, Sara Álvarez y Óscar Sacristán.

Otros que se clasificaron a los Regionales fueron: Carolina Estrella 4ª en disco (lástima), 7ª en peso y 10ª en jabalina; María Castellano 5ª en martillo, 6ª en jabalina y 7ª en disco; Anderson 6º en disco y 10º en martillo; Laura Pliego 6ª en disco; Chelsea 6ª en disco; Fernando García 6º en jabalina y 9º en peso; en peso sub14 Eduardo Estrella 5º y Jorge Montoro 7º; en disco sub14 Eduardo Estrella 8º, Jesús Monroy 12º, y en chicas 6ª Paola Estrella; en 3kms marcha Nour El Houda 16ª; Alberto Jiménez 9º en altura sub14 con 1,35m; en vallas tuvimos a Antonio Esquinas, Ana María Puche, Erika Ontalba (100 y 300) y Adrián Santiago; y en martillo tb 6º Javier Partal sub18, y en sub16 Cristian G. Mariño 7º y Rubén Cejudo 8º.

En el Regional por Equipos sub14 se clasificaron los equipo de chicos y el de chicas (ambos fueron subcampeones provinciales). En la fase regional los chicos hicieron un gran 5º puesto colectivo, mientras que las chicas fueron décimas. Participaron: Yerai Martínez, Alberto Jiménez, Daniel Ostapchuk, Moussa Bahri, Jesús Monroy, Jorge Montoro, Antonio Esquinas, Eduardo Estrella, Cristina Trujillo, Carla Nieto, Tabita L. Dinca, Eunice Crisan, Nour El Houda, Letizia Guerra, Gabriela Escribano y Angelina C. Do Santos. ¡Enhorabuena a todos! En total



hemos logrado clasificar este año a 34 chavales para los regionales (más que nunca).

En los provinciales sub10 y sub12, hemos logrado 16 medallas: Elisa García 3ª en longitud y 2ª en altura; Pablo Jiménez 1º en altura, 2º en peso y 3º en jabalina; Cristina Sánchez 1ª en peso y 2ª en jabalina; 1º Marcos Daraban en peso; 2ª Luna Martínez en peso sub10; 2ª Natalia en peso sub12; 2º Nicolás Álvarez en 50m; 3ª Mariam Azhari en altura sub12; 3ª Henar Prado en altura en altura sub10; 2º Borja Rodríguez en peso sub12; y plata para las chicas de relevos tanto en sub10 como en sub12. Destacar: 4ª Jacqueline en 1000m sub10, 4ª Elisa García en jabalina, 4º Alejandro Escamilla en altura, 5ª Arancha Encinas en longitud y 500m, 6ª Sofía Macías en peso, 9ª y 16ª Laura Esquinas y Jacqueline Ontalba en 500m, 9º y 14º Nicolás Álvarez y Hernán Chicharro en 500m, y 5ª Luna Martínez en jabalina, 6ª Salma Eddaouri en jabalina y altura, 9ª Sara Álvarez en altura, entre otros. Tb participaron: Marcos García, Diego Leguizamón, Mohsin Ghailan, Miguel Grau, Josh Sorrosa, Nick Jagasia, Saúl Buleo, César Parra, Santiago A. Neculaes, Gabriel Weszer, Ahmed Eddaouri, Héctor Esgueva, David Lázaro, Pablo Lozano, Julia Fernández, Liedó Prado, Noelia R. Dinca, Rosalía Chicharro, Ana D. Dinca, Olivia Escribano, Sofía Macías, Daniela Velázquez, entre otros.

En populares: Yonatan Santiago 1h16' en la media de Madrid, 2º en Villaluenga de la Sagra y 1h17' en el Regional de Madrid, siendo 11º; Jesús Lugarán ganó la milla de Toledo y fue bronce nacional en M40 en la milla en la pista de Moratalaz; en Sonseca ganó en cadetes Adrián Santiago; en Villanueva de Alcardete segundos puestos para Cristina Trujillo y Antonio Nieto; Álvaro Fernández 1º cadete en Camuñas y 7º absoluto en Parla; y en la media de Madrid 1h40' para Kike Peñaranda y Óscar Gómez-Monedero y 1h56' para Gema Mª Sáez. ¡Felicidades a todos!

Para terminar, felicitar al IES "Alonso de Ercilla" y a Mari Mar Arquero por su IV carrera solidaria. Este año han recaudado 878€ para la asociación Asfape. ¡Mil congratulaciones!

DIRECTIVA C.D. PASTOR POETA DE OCAÑA

FISIOTERAPIA

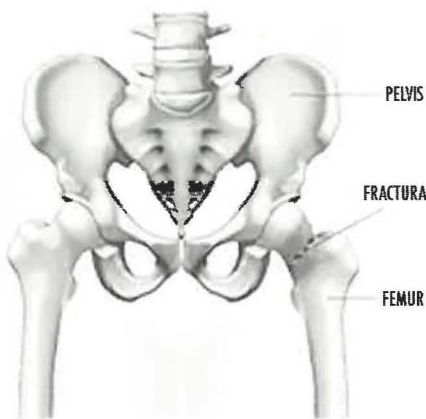
FRACTURA DE CADERA Y REHABILITACIÓN

Generalmente se denomina "fractura de cadera" a la fractura del cuello del fémur. Suele producirse tras una caída, habitualmente hacia el lado de la propia caída, aunque en casos de osteoporosis podría aparecer una fractura con un leve golpe o al girarse en la cama. La incidencia de estas fracturas es mucho mayor en personas mayores y más en mujeres, ya que sufren con más intensidad la osteoporosis propia de la edad a partir de la menopausia.

La mayoría de las veces se produce una incapacidad para cargar el peso en esa pierna, además de un dolor muy intenso en la zona de la cadera, la ingle y puede llegar hasta la rodilla. Además, si se trata de una fractura completa y desplazada del cuello femoral, se puede apreciar que la pierna queda girada hacia fuera y más corta que la pierna sana.

El tratamiento es siempre quirúrgico, pero existen varias opciones en función del tipo, extensión y zona de la fractura, de la edad y las circunstancias propias del paciente. Los tratamientos más habituales son los tornillos o la prótesis de cadera.

¿Cómo puede ayudarme la fisioterapia?



En este caso los fisioterapeutas empezaremos a trabajar con el paciente después de la cirugía, pudiendo empezar incluso al día siguiente. En los primeros días, el tratamiento de fisioterapia tendrá como objetivo evitar complicaciones postoperatorias mediante ejercicios de movilidad de pies y brazos y contracciones musculares sin movimiento en la zona de la cadera y la rodilla para evitar la pérdida de masa muscular.

Pasados unos días (normalmente al 2º-3er día) el paciente debe ser puesto de pie y empezar a caminar con un andador (siempre que el paciente responda bien y no haya complicaciones). A partir de la 2ª-3ª semana, siempre según la evolución del paciente, se incluirán en el tratamiento la terapia manual para ganar movilidad y elasticidad, masaje de la cicatriz para evitar adherencias y se establecerá un protocolo de ejercicios de fortalecimiento más intensos a nivel de cadera y rodilla, ejercicios de equilibrio, bicicleta estática, escaleras... Por último, el tiempo de recuperación plena varía dependiendo de las circunstancias del paciente, pero suele estar en un plazo entre 4-6 meses.

JAVIER VILLANUEVA SÁNCHEZ-BEATO

Encuadernación en piel de

EL PERFIL DE OCAÑA

30€

cada volumen



CLINICA DE FISIOTERAPIA MULTIFISIO



CARRETERA DE NOBLEJAS 32

OCAÑA (FRENTE A URGENCIAS)

CITA PREVIA: 925 121 390 / 695 463 277

MultiFisio

- FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN
- OSTEOPATIA Y MASAJE
- PILATES REFORMER
- DEPILACIÓN CON LASER DE DIODO SAPPHIRE
- ESCUELA DE ESPALDA
(Clases de Reeducción postural para niños)

Lunes a viernes 10 a 22h
Sábados: 10 a 14h
Abrimos al mediodía

