

# El Perfil de Ocaña

PUBLICACIÓN INDEPENDIENTE DE INFORMACIÓN LOCAL Y GENERAL - AÑO XIX - Nº 220 - ABRIL 2023



## UNA SEMANA SANTA EN PLENITUD



## HOMENAJE A D. CECILIO MARTÍN



## IDEARTE: CULTURA VALIENTE

## DEPORTES

### KÁRATE

Como saben nuestros seguidores, hemos comenzado con gran entusiasmo y empuje 2023, trayendo esta noticia del sábado 28 de Enero, cuando nuestros alumnos del CD Karate Ocaña **Nicolás Villalba, Francisco Moreno y Álvaro Rubio**, tomaron parte en la II Fase de Karate "en edad escolar", celebrada en Gálvez (Toledo), en las modalidades de Kata y Kumite Benjamín e Infantil respectivamente, dónde nuevamente hemos vuelto a copar los puestos de Pódium.

La jornada comenzaba sobre las 9,00 h. con la jornada lúdica, para todos los chavales que decidieron sumarse a la misma, en esta ocasión el pabellón estuvo dividido por categorías y horarios, con 5 tatamis, teniendo buena participación al mismo, finalizando en cada horario, con la entrega de medallas y distinciones.

En el tatami 3 comenzaban a competir los más pequeños en la modalidad de Kata, dónde nuestro alumno **Nicolás Villalba**, tras varios encuentros conseguía meterse en la lucha por el **Bronce de Kata individual Benjamín**, posteriormente sobre las 10,30 h. igualmente su



compañero **Álvaro Rubio**, en la categoría de Kumite (Combate) Benj. Masculino -34Kg **llegaba a la final de esta categoría, logrando ser Subcampeón de la misma**. Sobre las 12,30 horas en el tatami 3, era el turno de la categoría Kata Infantil Masc, en esta ocasión competía nuestro alumno **Francisco Moreno**, el cual competía bien, y estuvo a punto de disputar los puestos de pódium en esta difícil categoría.

Días más tarde, el pasado 4 de febrero, nos dimos cita en la localidad de Illescas (Toledo), para participar en la V edición del "ya tradicional" Trofeo de Karate Aidiscam-Nisseishi, dónde participábamos con tres competidores **Nicolás V. y Álvaro R.**, además de **nuestro maestro Carlos Pastor**, el cual de nuevo competía en la modalidad de Kata Veterano Masc. 50-59 años, dónde tras varias rondas, **obtenía Bronce en esta categoría**.

"Enhorabuena a todos", próxima parada, el Campeonato Regional de Karate en Edad Escolar de la J.J.CC, ha sido el 4 de Marzo en Mora (Toledo), "ánimo a por ello", pero eso os lo contaremos en el próximo número.

**CARLOS PASTOR**

### ATLETISMO

En el artículo anterior contábamos que llevábamos disputadas tres jornadas del campeonato provincial de atletismo escolar, y nos faltaban por participar en otras tres. El 1 de abril, en Talavera de la Reina logramos 8 medallas más: en martillo sub18 ganaba en chicas **Celia Díaz** con 36,84m, mientras que en chicos eran 2º **Jesús Monroy** y tercero **Omar Azhari**; en martillo sub16 ganaba **Daniel Ramírez** con 16,63m, siendo 2º **Hernán Chicharro** con 13,63m, mientras que en chicas ganaba **Diana Lao** con 25,15m; en pértiga plata de **Antonio Esquinas** con 2,10m; y, en longitud sub14 bronce de **Víctor Brauna** con 4,54m.



Otros buenos resultados fueron los sextos puestos de **Jacqueline Ontalba** y **Víctor** en 150m. También **Elisa García** y **Elena Rama** en 600m, **Jesús Puche**, **Irene García** y **Letizia Guerra** en 400m, **Luis Novais** en marcha, y en longitud y 150m **Henar García**, **Nieves Martín**, **Minerva Lao**, **Ahmed Eddaouri** y **Yossef Faraji**. Además, **Sofía Gregorio (C.A. Torrijos)** fue 1ª en 3000m sub18 en 10'50".

Después de Semana Santa, tuvimos dos jornadas para los sub10 y sub12. En la primera logramos 12 medallas: gran victoria de nuestra atleta de **Yepes Vega Magdaleno** en los 1000m sub12 en 3'28", doblete en peso sub10 con **Hernán Lao** oro y

**Yorel Ontalba** bronce, triplete en altura sub10 con **Hernán Lao**, **Rubén Echeverry** y **Achraf Faraji**, mientras que en chicas fue primera **Flora Duruji** y tercera **Amina Azhari**, en peso sub10 de chicas **Flora** fue 2ª y **Sofía Lirio** 4ª, triplete en peso sub12 femenino con **Carmen Frías**, **Lledó Prado** y **Chaimae Eddaori** y 5º puesto de **Ángel Magdaleno** en la final de 50m sub10. En la última jornada cayeron otros 11 metales: en esta ocasión **Vega Magdaleno** se hacía con el bronce 500m sub12 en 1'33", en longitud sub10 triunfo de **Hernán Lao** con 3,38m, en salto de altura sub12 las chicas hicieron doblete con **Daniela L. Majeri** 1ª con 1,12m y 2ª **Lledó Prado** con 1,05m, mientras que en chicos era 2º **Javier Portela** con 1,15m, en jabalina sub10 chicos 1º **Darian Belintan** con 22,85m y 2º **Yorel Ontalba** con 19,46m, mientras que en chicas fue 2ª **Flora Duruji** con 13,36m, en jabalina sub12 ganó en chicas **Chaimae Eddaori** con 14,63m. En chicos era 4º **Cristopher Mariño** con 15,62m, en relevos sacamos oro y bronce con los equipos sub10 de chicos y en velocidad destacó **Daniela L. Majeri** al ser 7º de la final sub12. Otros que participaron: **Rafael Ruiz**, **Martín** y **Alejandra Lirio**, **Sami Eddaouri**, **Elias** y **Robien Elias**, **Irene** y **Mateo Fernández**, **Guillermo Frías**, **Yahya Simmad**, **David Vaelean**, **Yahya Agoual**, **Rayan El Massoudi**, **Héctor Marín**, **Youssef El Ghouzliani**, **Sergio Portela**, **Anas Ziat**, **Pablo Ramírez**, **Aitor Núñez**, **Jimena García**, **Julia Ruiz**, **Khadija** y **Aya Ghailan**, **Mª José Arias**, **Carla Alonso**, etc. ¡Enhorabuena a todos por vuestro esfuerzo y resultados que ha contribuido a nuestro mejor campeonato provincial de siempre con 71 medallas en las 5 categorías escolares en 6 jornadas!

La otra gran noticia es la participación de varios atletas locales en el Maratón Popular de

Madrid. Los atletas del CD Pastor Poeta fueron juntos buena parte del recorrido, pero dificultades de problemas musculares hicieron que cada uno llegara en tiempos diferentes. **Alberto Arias** 3h19', acompañado de **Sergio Torres** 3h20', **David Lirio** y **Daniel Gallego** fueron juntos en 3h36', y **Enrique Peñaranda** y **Óscar Gómez Monedero** fueron juntos en 3h38'. Además, en la media maratón: **Iván Moreno** 1h43', y nuestras chicas **Mª José Gómez-Monedero**, **María Antonia Megia** y **María Calderón** en 2 horas justas y juntas. ¡Felicidades por afrontar un recorrido tan largo y duro con temperaturas altas!



Por otra parte, destacar los podios de **Juan Cristóbal Tejero** y **Minerva Lao (C.D. Pastor Poeta)** en Alameda de la Sagra, siendo **Cristóbal** 2º veterano y **Minerva** 2ª en la distancia corta y 1ª en su categoría. Además, **David Guitérrez (Oropesa Corre)** ha realizado los 51kms de la Comarca.

Por último, el 14 de abril el colegio Pastor Poeta realizó su 12ª carrera solidaria en el parque municipal, esta vez para TEA-mo y NIPACE, recaudando 1212€ a repartir entre ambas asociaciones. ¡Muchas gracias al Excmo. Ayuntamiento de Ocaña por colaborar en tan bonita causa, así como al AMPA, al CD Pastor Poeta y a todas las familias y profesorado del colegio!

**A.S.M.**

## FISIOTERAPIA

### EL DOLOR

El dolor es el síntoma número uno en las consultas de fisioterapia, siendo en prácticamente el 100% de nuestros pacientes el motivo principal de la consulta.



Sin embargo, el dolor es un síntoma variable, subjetivo y muy difícil de medir. En estudios e investigaciones se utilizan enrevesadas y elaboradas escalas para medir el dolor en diferentes momentos y actividades del día a día, si ese dolor afecta a la interacción social, el descanso, el trabajo...

Pero en el día a día de una consulta de fisioterapia no disponemos de los recursos necesarios (sobre todo el tiempo que conlleva utilizar estas escalas) para poder aplicarlas. Entonces, ¿cómo medimos el dolor?

En nuestro trabajo diario nos solemos guiar por una escala numérica básica en la que el paciente puntúa de 0 a 10 su dolor, siendo un 0 la ausencia total de dolor y un 10 el peor dolor que haya tenido nunca. De esta sencilla manera, en sucesivas sesiones podremos ir comparando si la percepción de dolor del paciente mejora o empeora. Lo que obviamente no nos permite este método es comparar los valores entre pacientes, ya que cada uno tiene una percepción personal de su dolor.

Además de por su intensidad, el dolor puede ser descrito por sus patrones de aparición y desaparición, por su extensión, recorrido o por las sensaciones que genera dicho dolor, lo que también nos dará pistas sobre el origen del mismo. Os ponemos a continuación varios ejemplos de lesiones o causas de dolores diferentes (aunque existen muchos más).

- Dolor de origen nervioso: Es un dolor de tipo eléctrico, con sensación de quemazón y en un recorrido bien definido. Empeora cuando presionamos o estiramos el nervio. El ejemplo más fácil es el dolor del nervio ciático, que recorre desde la zona glútea hasta la planta del pie por la cara posterior del muslo y la pierna, empeorando cuando se estira y levanta la pierna.

- Dolor por tendinitis: El dolor

producido por una inflamación tendinosa suele ser más intenso al principio de la actividad de dicho tendón, mejorando cuando éste entra en calor y empeorando de nuevo cuando ya lleva mucha actividad. Un ejemplo sería el de una tendinitis rotuliana, que al empezar a caminar dará pinchazos en la zona inferior de la rótula, después de un rato caminando se dejará de sentir y tras mucha actividad duele más.

- Dolor por artrosis: Es un dolor muy localizado en un punto concreto de la articulación, que mejora en reposo y que empeora con la actividad, sobre todo al principio del movimiento.

JAVIER VILLANUEVA SÁNCHEZ-BEATO

Encuadernación en piel de

**EL PERFIL DE OCAÑA**

**30€**  
cada volumen



IMPRESA  
DUBIALES, S.L.



# CLINICA DE FISIOTERAPIA MULTIFISIO

Carretera de Noblejas, 32 OCAÑA (frente a Urgencias) CITA PREVIA: 925 121 390 / 691 344 421

- 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

