

El Perfil de Ocaña

PUBLICACIÓN INDEPENDIENTE DE INFORMACIÓN LOCAL Y GENERAL - AÑO XIX - Nº 221 - MAYO 2023



CELEBRACIÓN DE SAN ISIDRO



LA NOCHE ELECTORAL

DEPORTES: KARATE

En esta ocasión los alumn@s del CD Karate Ocaña, han participado en varios eventos deportivos. El pasado 16 de abril nos trasladábamos hasta la localidad de Ugena (Toledo) para participar en la I Fase de la Liga KAIZEN de Karate. En la I fase nos han representado dos chicos y dos chicas, **Ólga del Cerro** (Kata Juvenil), **Nicolás Villalba** (Bronce en Kumite Alevín), **Álvaro Rubio** (Finalista en Kata Alevín y Bronce en Kumite Alevín) y **Sofía Villalba** (Campeona Prebenjamín en Kata y Bronce en Kumite Prebenjamín), logrando 3 de nuestros 4 alumnos meterse en los puestos de Preseas.

El 22 de abril, invitados por la Concejalía de Deportes de Torrejón de la Calzada, nuestros alumn@s participaban en la XVII edición del Trofeo Torrejón de la Calzada de Karate. En él participaban **Daniel López** (Kata Juvenil), **Ólga del Cerro** y **Francisco Moreno** (Bronce) (Kata Infantil), **Alan Puebla**, **Nicolás Villalba** (Bronce), **Álvaro Rubio** y **Rubén Jiménez** (Kata Alevín), **Sofía Villalba** y **Raúl González** (Kata Prebenjamín).

En la II Fase de la Liga KAIZEN del 14 de mayo participaron cuatro representantes, clasificándose **Sofía Villalba** (Campeona en Kata Prebenjamín y Subcampeona en Kumite

Prebenjamín) y **Álvaro Rubio** (Finalista en Kata y Kumite Alevín iniciación), **Ólga del Cerro** no logró meterse en los puestos de pódium y **Nicolás Villalba** luchó por el Bronce en Kumite alevín avanzado -28 Kg. pero no consiguió el resultado esperado.

Queremos darles la enhorabuena a nuestros representantes en todas las competiciones deportivas "por su buen hacer y el excelente trabajo, consigan o no meterse en los puestos de preseas".

Más en <http://www.karateocana.dxfun.com/> o en nuestro grupo de Facebook.

CARLOS PASTOR



DEPORTES: ATLETISMO

CLUB DE ATLETISMO OCAÑENSE

El pasado 23 de abril se celebró una nueva edición del ZURICH ROCK'N'ROLL de Madrid, en el cual participaron 3 de nuestros atletas. Ramiro Gómez y Jesús González corrieron el medio maratón por molestias, pero se prepararon e hicieron un buen entrenamiento para hacer el maratón, y Juan Domingo Valdeolivas realizó su primera maratón a sus 55 años en 3'28h, un gran atleta, que sin la necesidad de entrenos específicos y zapatillas de alta gama, demuestra que todo en esta vida con ganas y fuerza se puede realizar, seguro que no será la última que haga...

Jesús y Ramiro completaron la media maratón en 1'41h acompañando a su vez a Domingo hasta el ecuador del maratón, donde continuó en solitario Domingo hasta el final del maratón que en Madrid, es la parte más dura. Los tres coinciden en lo emocionante de la prueba, el magnífico

escenario y el apoyo de los espectadores les ponían los pelos de punta, que por cierto, había muchos de Ocaña, una carrera dura por sus numerosas cuestas pero la medalla finisher final junto a unas cervezas frescas en buena compañía, les vuelve a dar el aliento necesario para pensar en la siguiente.

Por otro lado, Andrés Alcázar hizo el maratón de Boston el 17 de abril, es el más antiguo, realizado desde 1897, una prueba bastante dura con sus continuas subidas y bajadas. Aparte, este año, ha llovido en los primeros kilómetros y ha sido un condicionante porque mojados y con frío, dificulta la carrera, más motivos para felicitar y animar a éste gran maratoniano. El paso por lugar dónde explotaron las bombas en el maratón del 2013 fue muy emocionante en todo el recorrido había mucha animación a pesar de la climatología, muy orgulloso a la llegada a meta de la 127 edición de este magnífico maratón que ya suma 6 y tampoco será el último.

Por último destacar que el 24 de junio es la IV EDICIÓN DE LA CARRERA NOCTURNA DE OCAÑA, la cual hace el club de atletismo ocañense con un gran éxito en sus dos distancias 5K y 10K, una carrera muy bonita con una llegada meta espectacular.

Una carrera solidaria que este año colabora con dos asociaciones benéficas, TEA-MO y AMIVAL con las que colaboramos con un euro de cada inscripción a la carrera, en cualquier distancia, y este año como novedad, hemos incorporado en el 5K una categoría de jóvenes promesas que comprende desde los 12 años hasta los 15 años.

Gracias a la colaboración todos los años del ayuntamiento de Ocaña y a las empresas que también ponen su grano de arena en esta carrera tan bonita siendo ya un icono en la comarca y cada vez nos visitan corredores de distintas partes del país.

J.C.H.S.



DEPORTES: ATLETISMO

UN AÑO MÁS BUENA FASE REGIONAL EN ATLETISMO ESCOLAR CON ONCE MEDALLAS DEL C.D. PASTOR POETA

Del 29 de abril al 27 de mayo hemos estado disputando con los chavales de la escuela deportiva de atletismo del C.D. *Pastor Poeta de Ocaña* el *Campeonato de Castilla-La Mancha* de atletismo en edad escolar. Cada sábado hemos estado presente compitiendo en una capital de provincia. En total hemos tenido a 21 clasificados para esta fase a la que no es fácil acceder, logrando entre todos, un total de once medallas (4 de oro, 2 de plata y 5 de bronce), además de cuatro cuartos y muchísimos finalistas más.

En Guadalajara Verónica Ortega ganó el oro en disco sub14 con un gran lanzamiento de 22,36m, mientras Antonio Esquinas se hacía con el bronce en longitud sub18 con una marca de 6,21m. Este día tuvimos tres cuartos puestos, siendo el más cruel el de Nicolás Álvarez quien perdía la medalla en la última ronda por solo 7 cms. Víctor R. Brauna hizo una muy buena serie de 150m sub14 para ser cuarto y cuarto también era Omar Azhari en peso sub18.

Otros: Salma Monroy 5ª y Elena Monroy 9ª en disco sub14, Jorge Montoro y Jesús Monroy 5º y 6º en peso sub18, Celia

Díaz y Eva Castro 5ª y 8ª en peso sub18, Luis S. Novais 8º en 400m vallas, Jesús Puche 9º en longitud y 12º en 200m sub18, Jacqueline Ontalba 10ª en 150m sub14 y Minerva Lao 12ª en salto de altura sub14, y Daniel Ramírez y Mohsin Ghailan 8º y 9º en disco sub16 (Mohsin debió ser segundo, pero por enfermedad no pudo competir en buenas condiciones). ¡Ánimo! Además, Sofía Gregorio fue 2ª en 3000m sub18, representando al C.A. Torrijos.



Celia Díaz en disco sub18 al ser segunda con 26,45m. Después, Jesús Monroy y Omar Azhari eran 8º y 10º en jabalina sub18. Además, Sofía Gregorio (C.A. Torrijos) ganaba otra plata, esta vez en 5000m sub18. ¡Enhorabuena a todos y todas por tan brillantes actuaciones!

En cuanto a carreras populares, sigue destacando Juan Cristóbal Tejero haciendo un podio por carrera. Este mes ha sido: 1º vetB en El Romeral, 2º en los 5k de Cobeja, 1º vetA en Orgaz y 2º vetB en Barciencia. Antonio Sáez fue 1º veterano en Villasequilla, donde fue 1ª cadete Estela García y 3ª infantil Minerva Lao, corriendo tb Héctor y Rocío Marín y los hermanos Sáez. En El Romeral ganó Vega Magdaleno, 1ª Julia García, 2º Sergio Portela, 3º Ángel Magdaleno y 4º Javier Portela.

Oscar Gómez-Monedero hizo 1h25' en la media maratón de Almagro. Iván del Nuevo ha hecho 1º y 5º en dos ducrosses.

En *Vallehermoso* compitieron: María Calderón, Mª José Gómez-Monedero y Mª Antonia Megía. Y Juan Carlos Huerta ha ganado una carrera de relevos de 6 horas con su equipo federado "Amigos de Valdemoro" en Leganés. ¡Felicidades campeones!

A.S.M.



**MUEBLES
COCINA
Y BAÑO**

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

**PRESUPUESTO
SIN COMPROMISO
FABRICACIÓN PROPIA
Y PERSONALIZADA**

En *Toledo* tuvimos nuestra mejor jornada, logrando 5 metales. La tarde la iniciaban Salma Monroy en peso sub14 siendo 8ª con 7,05m y Elisa García 2ª en jabalina sub16 con 28,83m, a 6 cms de clasificarse al Campeonato de España. En martillo llegaron las otras cuatro medallas: en chicos dos bronce de Daniel Ramírez en sub16 con 24,05m y Jesús Monroy en sub18 con 31,82m, mientras en chicas dos oros de Diana Lao en sub16 con 24,63m y Celia Díaz en sub18 con 41,94m. Otros: Omar Azhari 4º en martillo sub18, Hernán Chicharro 7º en martillo sub16, Víctor R. Brauna 8º en longitud sub14 y Jacqueline Ontalba 11ª en 80m sub14.

En *Cuenca* nos llevamos dos bronce más: Diana Lao en disco sub16 con un buen intento de 26,67m y Elisa García en 100m vallas con un tiempo de 17"86. Elisa, sin embargo, no tuvo su día en triple salto, siendo 6ª con 9,53m, y Diana 8ª en peso con 7,16m. Otros: Salma Monroy 7ª en jabalina sub14 con 19,91m y Hernán Chicharro 8º en triple sub16 con 9,83m.

Y en *Ciudad Real* cerramos la fase regional con otras dos medallas: oro de Antonio Esquinas en triple salto sub18 con unos estupendos 13,31m y gran concurso de

Mira por tus ojos,
son para toda la vida



**ÓPTICA OCAÑA VISIÓN
GABINETE AUDITIVO**

Lucrecia Illán Moyano
Carmen Mª Torralba Gª del Pino



**Avda. del Parque, 16
45300 OCAÑA
Teléfono 925 13 08 98**

FISIOTERAPIA

SISTEMA RESPIRATORIO INFANTIL

El sistema respiratorio infantil tiene una serie de diferencias con respecto al adulto que hace que sus patologías respiratorias, y la forma de tratarlas, también sean notablemente diferentes.

En primer lugar tenemos que destacar que al nacer nuestro sistema respiratorio se encuentra inmaduro. Obviamente, mientras el bebé está en el útero materno no ha tenido que utilizarlo y por lo tanto seguirá madurando a lo largo de los primeros meses e incluso años.

Por poner algunos ejemplos, el diafragma y el resto de musculatura respiratoria será más débil, lo que significará una mayor fatiga al respirar cuando existe alguna obstrucción así como una menor fuerza a la hora de toser y expulsar secreciones.

Además, proporcionalmente las glándulas mucosas de los bebés son mayores que las de los adultos, lo que unido al menor calibre de sus vías respiratorias, provoca que sea más probable que se generen patologías

obstructivas en cuanto su cuerpo genera mocos como consecuencia de una enfermedad respiratoria.

Si concretamos en las patologías más habituales en los bebés éstas son las bronquitis y las bronquiolitis. Ambas consisten en la infección e inflamación de los bronquios o los bronquiolos (vías de menor calibre más cercanas a los pulmones), por motivos víricos o bacterianos. Los principales síntomas que nos encontraremos serán mocos, fiebre, tos, falta de apetito y fatiga o somnolencia.



¿En qué puede ayudar la fisioterapia a mi bebé? Después de una valoración adecuada por el pediatra y como complemento al tratamiento médico, la

fisioterapia respiratoria también puede ayudar mucho a la recuperación de estas patologías. En primer lugar se hará una valoración exhaustiva en la que se localizará mediante la auscultación el foco de mayor acumulación de secreciones.

En cuanto al tratamiento, se emplearán diferentes técnicas en función de dónde se sitúen las acumulaciones de moco. Por ejemplo, si éstos estuviesen en la parte más superior (en la nariz y los cornetes) se hará un lavado nasal con suero fisiológico. Si están en las vías superiores (garganta, laringe, tráquea) las técnicas irán enfocadas a provocar y favorecer la tos en el bebé y que así expulse las secreciones.

Por último, si las secreciones estuviesen en las vías más profundas, antes de provocar la tos habrá que aplicar técnicas que asciendan los mocos hasta las vías superiores, por ejemplo aumentando la presión en el pecho del bebé con las manos en la fase de espiración.

JAVIER VILLANUEVA SÁNCHEZ-BEATO
COLEGIADO Nº 10.605. CLÍNICA MULTIFISIO



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 Reeduación postural para niños)



EL RINCÓN DEL BOTICARIO

EL AGUA EN TI

Todos, hasta los más pequeños, somos conscientes de la importancia del agua tanto a nivel fisiológico, ecológico como ambiental... Pero, ¿hasta qué punto es importante? El agua es uno de los recursos más valiosos e importantes en nuestro planeta, y su papel en nuestro organismo es igualmente vital. Es el componente mayoritario de nuestro cuerpo. La cantidad varía según la edad, el sexo y la constitución física de cada persona. En promedio, los hombres tienen entre un 60-65% de agua en su cuerpo, mientras que las mujeres tienen un 50-60%.

Esta bebida, casi milagrosa, a veces, subestimada, es fundamental para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Entre sus principales funciones se encuentran: (1) su capacidad de transportar nutrientes y oxígeno a las células; (2) la regulación de la temperatura corporal mediante la sudoración; (3) la eliminación de desechos, a través de los riñones; (4) la protección de los órganos, gracias a su capacidad de amortiguarlos, protegiéndolos de lesiones y golpes; y (5) la lubricación de las articulaciones, permitiendo así un movimiento suave y sin dolor. Además, también participa en la mayoría de las funciones orgánicas. En la digestión, ayuda a disolver y transportar los nutrientes a través del sistema digestivo. En la función renal ayuda a filtrar los desechos del cuerpo y a mantener el equilibrio de los fluidos corporales. En la función cerebral mejora la concentración y la memoria puesto que el 70% del cerebro es agua.

Ahora bien, ¿qué pasa cuando no se consume suficiente agua?

Cada célula de nuestro cuerpo la necesita para funcionar de forma correcta. No beber suficiente agua también puede causar irritabilidad, dolor de cabeza, cansancio, infecciones de orina, problemas respiratorios y bucales, estreñimiento e hipertensión, además de estresar el sistema renal.

Antes de llegar a tales consecuencias, la deshidratación empieza a ser notoria en el color de la orina. Si es clara, la hidratación es buena, mientras que si es oscura, puede indicar falta de agua en el cuerpo o alguna patología. La piel también nos puede dar una buena pista acerca de la hidratación corporal. Si al pellizcar la piel, la dermis no vuelve a su posición inicial es un gran indicativo de deshidratación.



Por otra parte, es importante destacar que hay algunos grupos de personas, como las embarazadas, ancianos y niños, que deben ser más cautos y no descuidar nunca su hidratación.

En cuanto a las embarazadas, los cambios fisiológicos que atraviesa la mujer durante la gestación hacen aumentar los requerimientos de agua. Una embarazada tendrá que ingerir unos 300ml más al día para la correcta formación del líquido amniótico y satisfacer las necesidades del feto.

Los ancianos constituyen otro grupo de riesgo pues a medida que el cuerpo envejece pierde la capacidad de tener sensación de sed. También añadir que muchas personas tienen problemas de memoria o dificultades de movilidad, lo que a menudo les impide acceder al agua cuando quieren.

En los lactantes el porcentaje de agua corporal es mucho mayor que en los adultos. Además, a medida que los lactantes y niños crecen, aumentan los niveles recomendados de ingesta de agua. Los cuerpos más grandes, al igual que lo que ocurre en los adultos, necesitan una mayor ingesta para reemplazar el agua perdida por la respiración, sudoración y orina.

Hay que tener precaución en enfermedades en las que el cuerpo tiende a perder grandes cantidades de agua, como es el caso de enfermedades como la diabetes, la fibrosis quística y la nefropatía. Sin olvidar la diarrea y los vómitos. Estas situaciones pueden provocar deshidratación si la ingesta de líquidos no se incrementa suficientemente.

También el consumo de ciertos medicamentos, como los diuréticos, puede aumentar la frecuencia de las micciones. Otros, como los vasodilatadores, antidepresivos o medicamentos para el cáncer de la mama o la

próstata pueden incrementar la sudoración. En temporadas de altas temperaturas ambientales, el cuerpo sufre importantes pérdidas de agua y, por tanto, dificultades en regular la temperatura corporal mediante la sudoración, produciéndose un aumento de la temperatura corporal que podría provocar, si se superan los 40°, un golpe de calor.

La cantidad de agua que necesita cada persona varía según su edad, peso, actividad física y clima. En general, se recomienda beber, al menos, 8 vasos de agua al día.

La mejor forma de consumir agua es a través de su ingesta directa, ya sea en forma de agua potable o bebidas hidratantes. Sin embargo, no hay que restarle importancia a todo el agua que contienen las frutas y las verduras; sobre todo las frutas de verano como la sandía y el melón y verduras como el pepino, la lechuga o la calabaza, que también contribuyen a la hidratación del cuerpo.

Por último, resaltar que es importante evitar el consumo de bebidas con cafeína, ya que pueden tener un efecto diurético y aumentar la eliminación de agua en el cuerpo.

M^a JESÚS GARCÍA CAÑADILLA
FARMACÉUTICA TITULAR
OMAIMA EL KARIM
FARMACÉUTICA ADJUNTA

Limpieza & Vending Masnaker

MANTENIMIENTO DE EDIFICIOS

TODO TIPO DE LIMPIEZAS

SERVICIO DOMÉSTICO POR HORAS

masnaker.limpiezayvending@yahoo.es

www.masnaker.es

Tel. 617 663 795 - OCAÑA (Toledo)



PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

Encuadernación en piel de

EL PERFIL DE OCAÑA

30€
cada volumen



IMPRENTA DUBIALES, S.L.