

# El Perfil de Ocaña

PUBLICACIÓN INDEPENDIENTE DE INFORMACIÓN LOCAL Y GENERAL - AÑO XX - Nº 232 - ABRIL 2024



**APROBADO EL NUEVO INSTITUTO**



**LA FORMACIÓN PROFESIONAL**



**DE LA TUNA Y LOS MAYOS**

### ATLETISMO



#### SUBCAMPEONES REGIONALES DE TRACK' ATHLON Y GRANDES PROVINCIALES DE ATLETISMO Y ORIENTACIÓN

Gran mes del C.D. *Pastor Poeta* de Ocaña. Por primera vez, nos hemos presentado a un campeonato de Castilla-La Mancha en edad escolar de Track' Athlon (carrera de relevos mixtas con 8 pruebas), con un resultado final muy positivo. En un principio, disputamos la semifinal con el CEIP *José María de la Fuente*, logrando la victoria que nos daba acceso a la final, en la que sucumbimos ante el CEIP *Ferrovionario* de Ciudad Real, pero con la satisfacción de ser subcampeones regionales en nuestra primera aparición de esta competición.

Nuestros héroes: Miguel Lothellier, Lledó Prado, Sergio D. Weszer, Carmen Frías, S. Gabriel Novais, Daniela Larisa Majeri, Rayan El Massoudi y Vega Magdaleno (suplentes Luis Sáez y Chaimae Eddaouri).

En cuanto al provincial escolar de atletismo, a falta de una jornada, ya hemos superado nuestro récord de medallas en una edición. Llevamos 74 en total. En la 5ª jornada logramos 8: oros de Nacho Rocamora en 150m y salto de longitud sub14, en martillo sub18 Celia Díaz 1ª y Diana Lao 3ª, en martillo sub18 masculino Jesús Monroy 2º y Daniel Ramírez 3º y en martillo sub16 Hernán Chicharro 1º y Mohsin Ghailan 2º.

En la 6ª jornada los sub10 y sub12 iniciaban su provincial con 15 podios: en 1.000m victoria de Vega Magdaleno en sub12, habiendo doblete en sub10 con Sergio Portela 2º y Ángel Magdaleno 3º, mientras que en chicas era 5ª Daniella Rodríguez Cantarero; después Ángel Magdaleno era 2º en 50m, siendo 4º Martín Lirio, y en la final de chicas Daniella Rodríguez Cantarero era 4ª; en salto de longitud sub12 lograba un gran bronce Daniela Larisa Majeri; en salto de altura, triplete en chicas sub10 con Mariam Azhari,



Meriem Simmad e Hiba Ouhssseine y doblete en chicos sub10 con Rubén Echeverry 1º y Sergio Portela 3º; y en peso, en sub10 femenino 2º Emma Suárez-Bustamante y 3ª Inés Rocamora, en sub10 masculino 2º Rubén Echeverry y 4º Martín Lirio, en sub12 femenino ganó Aya Ghailan, bronce Isabela María Ciobany y 5ª Flora C. Duruji, y en sub12 masculino rozamos la medalla con Guillermo Frías 4º, Hernán Lao 5º, Elías Morales 6º y Roberto Vásquez 7º. El 27 de abril será la última jornada en Talavera de la Reina. ¡Felicidades y suerte!

Sobre el provincial escolar de orientación, históricos resultados con pleno de podios por equipos: los alevines subcampeones, terceras las chicas alevines, campeonas por equipos las infantiles, los chicos infantiles segundos, y tanto las cadetes como los cadetes también subcampeones colectivos. Además, nos llevamos el premio al colegio más numeroso.

A nivel individual, rozamos los podios con Henar Prado 4ª en infantiles y Jesús Monroy 4º en juveniles. Ambos, se clasifican para la fase regional con la selección provincial escolar de orientación. Otros que terminaron en el top ten: Luis Sáez 5º alevín, Jacqueline Ontalba 6ª infantil, Antonio Esquinas Castilla 6º cadete, Youssef Faraji 6º infantil, Lledó Prado 8ª alevín, Yassmin El Massoudi 8ª cadete, Daniel Ramírez 9º cadete, Nayel A. Martínez 10º infantil y décimos cadetes Laura Fernández y Álvaro Malxipica. ¡Enhorabuena a todos y todas por vuestro esfuerzo y resultados tanto en atletismo como en orientación!

Por último, nombrar a Sofía Gregorio (C.A. Torrijos) que ha logrado una marca personal de 3.000m de 10'34", así como a Juan Cristóbal Tejero que ha sido segundo de la general en Toledo y tercero de la general en Cobeja. ¡Grandes atletas!

A.S.M.

### KÁRATE

Una vez hemos dejado la Semana Santa atrás, y camino del verano, os ofrecemos de nuevo grandes noticias para el Karate de nuestra localidad, en este mes de Abril. El pasado día 13, nos hemos trasladado, con los alumnos del **CD Karate Ocaña**, para competir una vez más, al "ya tradicional" XVIII Trofeo Torrejón de la Calzada. En esta localidad cercana a Madrid, nuestros cinco alumnos, **Sofía Villalba** (Campeona Kata Benj.), **Lázaro Rodríguez**, **Nicolás Villalba** (Campeón Kata Alevín), **Francisco Moreno** y **Olga del Cerro**, han realizado una excelente participación en el mismo.



En el mismo día y en jornada de mañana y tarde, una delegación compuesta por 3 alumnos, **Sofía** y **Nicolás Villalba** y **Álvaro Rubio** (Campeón Kata Inf. Inic), han participado en la I Fase de la Liga KAIZEN celebrada en la localidad de Polán (Toledo), donde nuevamente nuestros alumnos han realizado un excelente papel en todas las categorías, pero tan sólo **Álvaro Rubio** conseguía meterse en los puestos de Presea en Kata Infantil Masc. Iniciación en la jornada matinal, "enhorabuena a tod@s".

Y por último, el pasado 19 de abril, nuestro maestro **Carlos Pastor** ha participado en la Liga Nacional de Karate para Veteran@s y ParaKarate organizada por la RFEK en el Palacio Multiusos de Guadalajara, donde nuestro Director técnico, tras varias rondas, ha logrado un merecido 5º puesto a nivel nacional, en la categoría Kata Master Masc. 56-60 años luchando por uno de los Bronces en dicha categoría.

## FISIOTERAPIA

### FISIOTERAPIA POSTQUIRÚRGICA

La fisioterapia postquirúrgica es aquella que se realiza tras una cirugía con el objetivo de mejorar y acelerar la recuperación del paciente y la vuelta a su vida habitual precirugía.

La fisioterapia juega un papel fundamental en la recuperación después de muchos tipos de cirugías, no sólo de las cirugías traumatológicas, sino también tras cirugías cardíacas, respiratorias o ginecológicas, ya que conseguiremos evitar complicaciones derivadas de la cirugía, así como en otros casos complementar la mejoría obtenida en la propia cirugía.

Los ejemplos más habituales lógicamente son las cirugías traumatológicas, como cirugías de rodilla (ligamentos, meniscos, prótesis...), espalda (hernias discales, fracturas vertebrales...), brazos (fracturas de radio, luxaciones de hombro...) y todas aquellas partes del aparato músculo-esquelético susceptibles de ser operadas.

En estos casos, el objetivo principal de la fisioterapia será el de recuperar la movilidad de la zona operada cuanto antes, evitar perder la movilidad de las zonas

contiguas, evitar en la medida de lo posible la pérdida de fuerza y masa muscular y conseguir la mejor y más rápida recuperación funcional.



Para ello nos valemos, por ejemplo, de técnicas de movilización asistidas, establecer un programa de ejercicios terapéuticos y la electroterapia. Además será muy importante el muchas veces olvidado tratamiento de la cicatriz para evitar adherencias y retracciones, el cual se hace mediante masaje y estiramientos cuidadosos de la zona.

Pero no solo nos encargamos del aparato músculo esquelético. Por ejemplo, tras una cirugía cardiopulmonar, el fisioterapeuta tendrá la responsabilidad, en un

primer momento tras la cirugía, de enseñar al paciente ejercicios de mejora de la ventilación pulmonar para evitar la pérdida de capacidad respiratoria y para mejorar la eliminación de secreciones.

Además, en fases más avanzadas de la recuperación, el fisioterapeuta será el responsable de establecer un programa de ejercicios de recuperación de la capacidad física general en este tipo de pacientes.

Con ello realizaremos ejercicios sencillos como por ejemplo subir y bajar los brazos combinando con la respiración, levantarse y sentarse en una silla, subir rodillas al pecho, hacer rotaciones de tronco o pautar un programa de marcha.

En definitiva, la fisioterapia no sólo es dar masajes o hacer estiramientos, ayudamos a pacientes con lesiones "ambulatorias" o menores pero también podemos desempeñar un papel fundamental en la recuperación de lesiones que requieren cirugía, guiando el proceso de recuperación y sacando mayor partido a las potenciales mejorías que la cirugía pueda haber conseguido.

**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 Reeducación postural para niños)



## EL RINCÓN DEL BOTICARIO

### LA ASTENIA PRIMAVERAL: ENTENDIENDO Y ABORDANDO LA FATIGA ESTACIONAL

La llegada de la primavera es sinónimo de renacimiento y renovación, pero para algunas personas, también puede traer consigo un fenómeno conocido como astenia primaveral.

Este trastorno, caracterizado por una sensación de fatiga, falta de energía y desmotivación, afecta a un considerable número de individuos cada año durante esta estación intermedia.

La astenia primaveral es un síndrome que se manifiesta con síntomas como debilidad generalizada, cansancio extremo, falta de concentración y trastornos del sueño. A menudo, se experimenta como una sensación de agotamiento que puede interferir significativamente con la calidad de vida y el desempeño diario.

Si bien las causas exactas de la astenia primaveral aún no se comprenden completamente, se cree que una combinación de factores ambientales, biológicos y psicológicos contribuyen a su desarrollo. Entre ellos se incluyen:

1. Cambio estacional: La transición del invierno a la primavera puede afectar los ritmos circadianos y la producción de ciertas hormonas, lo que desencadena la fatiga y la sensación de cansancio.

2. Las variaciones climáticas: Los cambios en la temperatura, la humedad y la duración del día pueden influir en el estado de ánimo y la energía.

3. Estilo de vida: La falta de ejercicio, una alimentación desequilibrada, el estrés y la falta de sueño pueden aumentar la susceptibilidad a la astenia primaveral.

4. Factores psicológicos: La presión social para estar activo y disfrutar del buen tiempo puede generar estrés y ansiedad, exacerbando los síntomas de fatiga.

El diagnóstico de la astenia primaveral se basa principalmente en la evaluación de los síntomas y la exclusión de otras condiciones médicas. No existe una prueba específica para confirmar este trastorno, por lo que el médico puede realizar un examen físico, revisar el historial médico y realizar pruebas adicionales según sea necesario.

El tratamiento de la astenia primaveral se centra en abordar los síntomas y mejorar la calidad de vida del paciente.

Algunas estrategias incluyen:

- Establecer una rutina: Mantener horarios regulares de sueño y actividad puede ayudar a regular los ritmos circadianos y mejorar la energía. La astenia primaveral afecta a la secreción de melatonina -la hormona que induce el sueño- y puede ocasionar alteraciones del sueño, de modo que éste no sea todo lo reparador que debiera. Para evitarlo hay que mantener el número de horas de sueño, para lo que es importante cenar al menos una hora antes de irse a la cama, reservar el dormitorio sólo para dormir y mantenerlo a una temperatura adecuada, además de bajar las persianas si todavía hay luz diurna.

- Alimentación saludable. Consumir una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, proteínas magras y carbohidratos complejos proporciona los nutrientes necesarios para mantener la energía y la vitalidad.

- Ejercicio regular: La actividad física moderada, como caminar, nadar o practicar yoga, puede aumentar los niveles de energía y mejorar el estado de ánimo.

- Manejo del estrés: Técnicas de relajación, como la meditación, la respiración

profunda y la visualización, pueden ayudar a reducir la ansiedad y promover la sensación de bienestar.

- La correcta hidratación es muy importante, ya que con la elevación de las temperaturas se suda más y el organismo necesita más líquidos.

- Suplementos naturales: Algunos suplementos, como la vitamina D, el magnesio y las hierbas adaptógenas, pueden proporcionar un impulso adicional de energía y apoyar el sistema nervioso.

Como conclusión podemos señalar que la astenia primaveral es un trastorno común pero tratable que afecta a muchas personas durante la transición de invierno a primavera. Comprender sus causas y factores desencadenantes es fundamental para su manejo efectivo. Adoptar un enfoque integral que incluya cambios en el estilo de vida, manejo del estrés y, en algunos casos, tratamiento médico, puede ayudar a superar los síntomas y disfrutar plenamente de esta estación de renovación y revitalización.

MARÍA JESÚS GARCÍA CAÑADILLA  
OMAIMA EL KARIM  
FARMACEÚTICAS

RÓDRIGUEZ  
CO  
ASESORES

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

Mira por tus ojos,  
son para toda la vida

ÓPTICA OCAÑA VISIÓN  
GABINETE AUDITIVO

Lucrecia Illán Moyano  
Carmen M<sup>a</sup> Torralba G<sup>a</sup> del Pino

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