PUBLICACIÓN INDEPENDIENTE L'AFORMACIÓN LOCAL Y GENERAL - AÑO XX - Nº 233 - MAYO 2024







SLDwalika Masina

DEPORTES

ATLETISMO

10° EN NACIONAL DE TRACK' ATHLON, GRAN PROVINCIAL DE LOS PEQUEÑOS Y BUEN REGIONAL DE LOS MAYORES

Tuvimos buen abril, y buen mayo hemos tenido, aunque nos ha faltado algo de fortuna en los regionales escolares de atletismo.



Pero vamos por orden. En primer lugar, hablamos sobre el campeonato de España de *Track´Athlon* que se celebró en Gallur (Madrid) el 18 de mayo. Obtuvimos plaza por ser subcampeones regionales. Participaron: Miguel Lhotellier, Lledó Prado, Sevtin Gabriel Novais, Carmen Frías, Rayan El Massoudi, Daneila Larisa Majeri, Sergio Daniel Weszer y Vega Magdaleno. Carrera de relevos mixto en la que nuestros chavales ganaron su semifinal y pasaron a la final C en la que fueron 2ºs y 10ºs finalmente. ¡Enhorabuena chicos y chicas!



Sobre los provinciales escolares sub10 y sub12, a finales de abril, nuestros pequeños realizaron grandes competiciones. En la primera jornada 15 medallas ya narradas el mes pasado. En la 7ª jornada otras 13 medallas: Daniella Rodríguez Cantarero 1ª en 500m sub10, Vega Magdaleno 2ª 500m sub12, Ángel Magdaleno 2º 500m sub10, en altura sub12 Flora C. Duruji 1ª y Daniela Larisa Majeri 2ª, en chicos sub12 4º Hernán Lao; en jabalina, en sub10, plata y bronce para Khadija Ghailan e Hiba Oussheine y en sub12, plata y bronce para Aya Ghailan e Isabela Ma Ciobanu; en longitud, sub10, Sergio Portela 1º y Rubén Echeverry 3º, y en relevos, 2ºs los sub10 masculino (Ángel Magdaleno, Sergio Portela, Rubén Echeverry y Manuel Sáez) y 2^{as} sub10 femenino (Daniella Rodríguez Cantarero, Amina Azhari, Meryem Simmad y Khadija Ghailan). En total, los atletas sub10 y

sub12 han sumado 28 medallas, que unidas a las 59 de los mayores hacen un total de 87 podios. ¡Récord! ¡Felicidades a todos y todas!

Y en cuanto a los regionales escolares. prometían ser los mejores de siempre pero no tuvimos fortuna con muchos 4ºs puestos. Aun así 11 podios que pasamos a narrar: en Albacete. oro v bronce para Verónica Ortega v Cristina: en peso sub14, oro Celia Díaz: en martillo sub18 v bronce, Jesús Monroy en martillo sub18; en Cuenca. Nacho Rocamora campeón en jabalina sub14; en Guadalajara, Nacho Rocamora 2º en 1000m sub14 y gran doblete en disco sub14 con Tika Amanda Castillo 1ª y Cristina Sánchez 2ª; en Ciudad Real, Celia Díaz ganó en disco sub18 y Vitor Renan Brauna logró ser 3º en triple sub16; v en Campo de Criptana, el equipo sub14 masculino subió al segundo peldaño como subcampeones regionales por equipos y pasan a la fase nacional con 160 puntos (Nacho Rocamora, Navel A. Martínez, Carlos Eliezer Pacheco, Ahmed Eddaouri, Javier Portela, Miguel Lhotellier, Youssef Faraji y Mateo Moreno).

Los 4ºs puestos (8): Elisa García en triple y jabalina sub18, Mohsin Ghailan en martillo y disco sub16, Nacho Rocamora en 150m sub14, Verónica Ortega en jabalina sub14 y Youssef Faraji en disco sub14. ¡Felicidades y gracias por vuestro esfuerzo y resultados!



El regional de orientación fue en La Ossa de Montiel y el Bonillo (Albacete). Allí, Henar Prado participó con la selección provincial de Toledo, siendo 10ª individual y subcampeona por equipos. Además, en la carrera larga alevín participaron Luis Sáez y Héctor Marín, siendo 13º y 20º respectivamente.

Y sobre los adultos: podios de Juan Cristóbal Tejero en El Romeral, 2º de la general, en Alcorcón campeón veterano y en el Trofeo Corpus de Toledo, 3º veterano A; Yonatan Santiago 5º de la general y 2º veterano A en Valdaracete (Madrid).

En el maratón de Madrid, gran marca de Juan Carlos Huerta al marcar 2h47', mientras que Iván Moreno cubrió la distancia en 4h18'. ¡Congratulaciones a todos!

A.S.M.

KÁRATE

Nos acercamos al inicio del verano, y os ofrecemos una vez más grandes noticias para el Karate de nuestra localidad.

El fin de semana del 26-28 de abril, se han celebrado la 46 edición del Cto. de España de Karate Infantil, en el Palacio Multiusos de Guadajalajara, dónde el alumno del CD Karate Ocaña Nicolás Villalba ha participado en el mismo en la modalidad de Kumite, representando a su federación regional (FCMKDA) y a su localidad, obteniendo un 5º puesto en la difícil modalidad de Kumite Inf. Masc. -30Kg "enhorabuena".





El día 4 de mayo, en jornada de mañana y tarde, un combinado compuesto por 4 alumnos, Sofía Villalba (Subcampeona en Kata y Campeona en Kumite Benj. Fem), Lázaro Rodríguez (Finalista Kata Benj. Masc.), Álvaro Rubio (Finalista Kata Inf. Masc) v Nicolás Villalba (Bronce Kumite Masc. -30Kg) han participado en la II Fase de la Liga KAIZEN celebrada en la localidad de Corral de Almaguer (Toledo), dónde, una vez más, nuestros alumnos han realizado un excelente papel en todas las categorías, consiguiendo los cuatro participantes meterse en los puestos de Presea en todas las categorías, tanto en iniciación cómo en la modalidad de avanzado, "enhorabuena a tod@s".

Nos veremos D.m, en la Final de la Liga que se celebrará en Toledo, el próximo 9 de Junio, en el Pabellón Javier Lozano.

Más noticias como siempre en nuestra Web: http://www.karateocana.dxfun.com/ o en nuestro grupo de Facebook.

CARLOS PASTOR

@ [] [D)@ww.Lill_

FISIOTERAPIA

FALSOS MITOS SOBRE LA SALUD

El fisioterapeuta, como trabajador sanitario, está muchas veces expuesto a preguntas por parte de los pacientes que, aunque quedan en ocasiones fuera de nuestro ámbito específico de trabajo, debemos resolver y aportar información al respecto. Éstas son algunas de las dudas que habitualmente escuchamos más resolvemos en consulta

¿El estiramiento es antes o después del ejercicio?

Esta es una pregunta controvertida, va que hay distintas corrientes dentro de las ciencias deportivas y de la fisioterapia al



respecto. Lo que sí queda claro es aue si los hacemos antes. deberán ser unos estiramientos activos. más rápidos y no mantenidos, que nos ayudarán a activar aumentar el tono

de nuestra musculatura. Los estiramientos posteriores al ejercicio deberán ser lentos y

mantenidos. No hay por qué hacerlos justo después de terminar la actividad física, algunos estudios sugieren que en esfuerzos de larga duración o gran intensidad es preferible esperar hasta dos horas desde que se termina la actividad.

¿Cuándo me crujen la espalda se recolocando me están vértebras? Un clásico, la respuesta es no. Las técnicas de manipulación, aquellas en las que "cruien" las articulaciones, suponen un desbloqueo articular o en todo caso un ligero reposicionamiento de las estructuras articulares, en ningún caso es una "recolocación". Explicado de otra manera, si se nos descolocase la columna de estar por eiemplo sentados frente a un ordenador o conduciendo durante horas, nuestra columna sería tan endeble v frágil que ante cualquier golpe o caída se nos partiría o descolocaría por completo.

¿Crujirme las articulaciones a diario me puede producir artrosis en un futuro?

Otro clásico al hilo de la pregunta anterior. En este caso la respuesta es un no con "peros". No, las técnicas de manipulación bien ejecutadas tanto técnicamente como en los casos en los que son necesarias no van a producir artrosis. PERO, un constante movimiento de manipulación como manía o costumbre, en articulaciones que realmente no están bloqueadas y no necesitan dichas técnicas, pueden producir hipermovilidad y distensión de esas estructuras. Ilevando más la articulación más allá de su recorrido natural que en un futuro puede ser un factor de riesgo para la aparición de artrosis.

¿Existe el diagnóstico de "Lumbago"?

No, el lumbago no es ninguna entidad diagnóstica. Lumbago es una abreviación de lumbalgia, que significa simplemente "dolor lumbar". La causa o motivo de ese dolor lumbar puede ser muy variada, como una hipertonía en algún músculo, un bloqueo articular, una debilidad, la irritación de un nervio...Pero en resumen, el lumbago no es una patología o lesión concreta, más bien un conjunto de ellas.

JAVIER VILLANUEVA SÁNCHEZ-BEATO COLEGIADO Nº10.605 - CLÍNICA MULTIFISIO OCAÑA

8: OIA. BEBIAIS. 9: LR. CORAL. CE. 10: APARATOSO. 11: RARA. AUIS. 4: ALLA. DESUSO. 5: REIREIS. PES. 6: A. BALLENA. I. 7: CARNAL. ABRE. VERTICALES=> 1: VOLT. CAPO. 2: ASEAREMOS. 3: CL. GLOBO. AC 8: AMOS. NAILON. 9: PO. UPABA. SI. 10: OSASE. RICOS. 11: COSIESE. 4: LEGARAN. CAR. 5: TAL. ELABORA. 6: RODILLERA. 7: CEBESE. BATA HORIZONTALES=> 1: CARACOL. 2: VALLE. AIRAR. 3: OS. LIBRA. PA **20ГЛСІОИ DEГ СВЛСІЬЕВЬІГ**



Sábados: 10 a 14h Abrimos al mediodía

NICA DE FISIOTERAPIA M

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)



ILDowlik Do Obania

EL RINCÓN DEL BOTICARIO

AYUNO INTERMITENTE GUÍA EXHAUSTIVA SOBRE SUS BENEFICIOS Y MÉTODOS

El ayuno intermitente ha ganado popularidad en los últimos años como una estrategia efectiva para mejorar la salud y perder peso. Este enfoque alimenticio no se centra en qué comer, sino en cuándo comer.

En este artículo, exploraremos en profundidad qué es el ayuno intermitente, sus beneficios, métodos populares y consideraciones importantes.

El ayuno intermitente (AI) es un patrón alimenticio que alterna periodos de ayuno con periodos de alimentación. A diferencia de las dietas tradicionales que especifican qué alimentos consumir, el AI se enfoca en los periodos de tiempo en los que se come. Durante los periodos de ayuno, se consume muy poca o ninguna caloría, mientras que en los periodos de alimentación se puede comer normalmente.

Existen varios métodos de ayuno intermitente, cada uno con su propio esquema de horarios y reglas. Los más populares incluyen:

- 1. Método 16/8. Este método implica ayunar durante 16 horas al día y restringir la ingesta de alimentos a una ventana de 8 horas. Por ejemplo, si la ventana de alimentación es de 12 p.m. a 8 p.m., no se come nada fuera de este periodo.
- 2. Dieta 5:2. En este enfoque, se come normalmente durante cinco días de la semana y se restringe la ingesta calórica a aproximadamente 500-600 calorías durante dos días no consecutivos.
- 3. Ayuno en Días Alternos. Como su nombre indica, este método alterna días de ayuno completo (o consumo muy reducido de calorías) con días de alimentación normal.
- 4. Ayuno de 24 Horas. Este método consiste en ayunar durante 24 horas una o dos veces por semana. Por ejemplo, cenar a las 7 p.m. y no volver a comer hasta las 7 p.m. del día siguiente.
- 5. Método 20/4 (Dieta del Guerrero). Este enfoque implica un ayuno de 20 horas con una ventana de alimentación de 4 horas, durante la cual se puede consumir una gran comida rica en nutrientes.

El ayuno intermitente ofrece varios beneficios potenciales para la salud, muchos de los cuales están respaldados por estudios científicos.

1. Pérdida de Peso y Grasa Corporal: El Al puede ayudar a reducir la ingesta calórica total, lo que puede llevar a la pérdida de peso. Además, al prolongar los periodos de ayuno, el cuerpo agota sus reservas de glucógeno y comienza a quemar grasa como fuente de energía.

- 2. Mejora de la Salud Metabólica: Puede mejorar varios marcadores de salud metabólica, como la sensibilidad a la insulina, los niveles de azúcar en sangre y los perfiles de lípidos. Esto puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2.
- 3. Autofagia: El ayuno activa la autofagia, un proceso celular de limpieza y reciclaje de componentes dañados o disfuncionales. Este proceso es crucial para la salud celular y puede proteger contra diversas enfermedades, incluida la neurodegeneración.
- 4. Reducción de la Inflamación: Se ha demostrado que el Al reduce la inflamación y los marcadores inflamatorios en el cuerpo, lo que puede contribuir a una menor incidencia de enfermedades crónicas.
- 5. Mejora de la salud cardiovascular: Al mejorar los niveles de colesterol, la presión arterial y otros factores de riesgo cardiovascular, el ayuno intermitente puede apoyar la salud del corazón.
- 6. Salud Cerebral: Algunos estudios sugieren que el ayuno intermitente puede mejorar la función cerebral y proteger contra enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.



Aunque el ayuno intermitente tiene muchos beneficios, no es adecuado para todos. Es importante considerar ciertos factores antes de comenzar:

- 1. Consultación Médica. Las personas con condiciones médicas preexistentes, como diabetes, problemas cardíacos, o trastornos alimentarios, deben consultar a un médico antes de iniciar cualquier régimen de ayuno.
- 2. Equilibrio Nutricional. Durante los periodos de alimentación, es crucial consumir

una dieta balanceada y rica en nutrientes para asegurar que el cuerpo reciba todos los nutrientes esenciales.

- 3. Hidratación: Mantenerse bien hidratado es fundamental durante los periodos de ayuno. El agua, el té y el café sin azúcar son buenas opciones para mantenerse hidratado.
- 4. Adaptación Inicial: El cuerpo puede necesitar tiempo para adaptarse al nuevo patrón alimenticio. Al principio, algunas personas pueden experimentar hambre, irritabilidad o falta de concentración, pero estos síntomas suelen desaparecer con el tiempo.
- 5. Flexibilidad y Personalización: No todas las personas responderán de la misma manera al ayuno intermitente. Es importante encontrar un método que se ajuste al estilo de vida y las necesidades individuales.

Como conclusión se puede decir que el ayuno intermitente es una estrategia alimenticia flexible que puede ofrecer numerosos beneficios para la salud, desde la pérdida de peso hasta la mejora de la salud metabólica v cerebral. Sin embargo, como con cualquier cambio en el estilo de vida, es crucial abordarlo con información adecuada v. si es necesario, con la orientación de un profesional de la salud. Al entender y aplicar correctamente el ayuno intermitente, muchas personas pueden encontrarlo herramienta valiosa para mejorar su bienestar general.

Nos despedimos de todos vosotros con este artículo

Queridos amigos y vecinos, seguidores de esta sección desde hace tanto tiempo, a todos muchas gracias por vuestra fidelidad e interés, que nos han servido para continuar investigando y divulgando estos temas de salud que consideramos tan importantes.

Hoy iniciamos una nueva etapa que nos llevará por otros caminos y que hace que nos despidamos de estas páginas tan queridas, dando el relevo a otros compañeros y enviándoos un gran abrazo lleno de gratitud por la atención que nos habéis dispensado y por la buena acogida que han tenido nuestras palabras. Nos vamos contentas por ello y seguiremos a vuestra disposición para lo que necesitéis de nosotras. Como siempre... y hasta siempre.

MARÍA JESÚS GARCÍA CAÑADILLA OMAIMA EL KARIM FARMACÉUTICAS