

CELEBRANDO LA CANDELARIA



EL CARNAVAL AGUANTA LA LLUVIA



ACTO PRO JESÚS DE CUEVAS



El Donde de Ocaña

DEPORTES

KARATE

Hemos arrancado 2022, con gran entusiasmo, el pasado sábado 5 de febrero, los alumnos del **Club Karate Ocaña**, que entrenan en las instalaciones del **Centro Deportivo Joytersport**, tomaron parte en la **II Fase del Campeonato de Karate, edad escolar**, y de las categorías Prebenjamín y Benjamín, en la localidad de El Viso de San Juan (Toledo) que se celebró en el Polideportivo de esta localidad, organizado por la Sección de Deportes de la JJ.CC y la FCMKDA. A esta edición y después de las presentes circunstancias, el **Club de Karate** asistía nuevamente con seis alumnos, en la jornada de mañana, **Adrián Carmona** (Kata Cadete), **Daniel López** (Kata Alevín), **Raúl Gordo** (Kumite y Kata Benjamín), **Álvaro Rubio**, **Alan Puebla** y **Nicolás Villalba** (Kata Benjamín), bajo la dirección de su maestro **Carlos Pastor**.

Las jornadas se desarrollaron con un protocolo estricto de medidas sanitarias estando divididas por categorías y horarios establecidos, desarrollándose en 6 tatamis, teniendo buena participación y finalizando en cada horario, con la entrega de medallas y distinciones.

Por la mañana sobre las 8,30 h. en el tatami 2 comenzaba a competir **Álvaro Rubio**, el cual no conseguía ganar a su oponente, no



teniendo opciones para luchar los puestos de podium, a continuación en el mismo tapiz, comenzaba sus rondas nuestro Benjamín, **Nicolás Villalba**, el cual arrasó en sus 4 rondas ganando en todas, logrando meterse en la final de su POOL1 **obteniendo su primer Subcampeón en dicha modalidad y categoría.**

En la POOL2 de esta categoría, también en el tatami 2, se estrenaba en la competición nuestro alumno **Alan Puebla**, el cual tampoco tendría opciones para el podium, perdiendo con su oponente; tras de él competía nuestro otro Benjamín **Raúl Gordo**, el cual ganaba su primer encuentro, pero perdía su 2º encuentro, quedándose sin opciones de Preseas.

Sobre las 10,20 horas en el tatami 4, era el turno de la categoría Alevín, en esta ocasión competía de nuevo por la modalidad de Kata, nuestro alumno **Daniel López**, el cual competía, ganando su primer encuentro y perdía frente a su segundo oponente por un ajustado 2-1, no llegando a disputar los puestos de repesca en esta difícil categoría.

En la jornada de mañana competía en el tatami 3 nuestro representante en categoría Kata Cadete, **Adrián Carmona**. En su primer encuentro, ganaba a su oponente, y continuaba hacia los puestos de podium, en su 2º encuentro, perdía por un ajustado 2-1, consiguiendo meterse en los puestos para la lucha por el bronce, en la lucha por las preseas, nuestro alumno no conseguía ganar a su contrincante, quedándose sin opciones en dicha categoría.

Enhorabuena a todos. Más noticias en la Web: <http://www.karateocana.dxfun.com/> o en nuestro grupo de Facebook.

CARLOS PASTOR

RODRIGUEZ ASESORES

Emiliano J. Rodríguez Rico
GRADUADO en GESTIÓN y ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

ASESORÍA LABORAL FISCAL CONTABLE

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

ALMACEN LA CONSTRUCCIÓN
HNOS. CARRERO, S.L.

Nuevo Servicio de Alquiler de PLATAFORMA ELEVADORA

Transportes
Todo tipo de derribos
Trabajos con Minicargadora
Trabajos con Máquina Mixta
Servicio de Camión Grúa
Servicio de Contenedores de 1m³ a 6,5m³

ESTAMOS EN:
ANTIGUA CARRETERA DE ANDALUCIA, S/N
(POLIGONO LA PICOTA)

633 19 22 11 - Francisco
629 84 86 92 - Vicente
629 84 86 93 - Miguel

¡Ven a visitarnos!

INSTALACIONES LOS LLANOS

FONTANERÍA · GRUPOS DE PRESIÓN
CALEFACCIÓN · AIRE ACONDICIONADO

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
CALIDAD Y SERIEDAD

627 944 383

Polígono Industrial LA PICOTA
Calle 3, Nave 7 - OCAÑA (Toledo)

El Donde de Ocaña

DEPORTES

ATLETISMO

GRAN MARCA DE MARATÓN DE JUAN CARLOS HUERTA Y VARIOS PODIOS EN EL PROVINCIAL DE CROSS PARA EL CD PASTOR POETA

El 20 de febrero Juan Carlos Huerta Sacristán, atleta y presidente de C.A. Ocañense, realizó una magnífica carrera de maratón en Sevilla, con una marca final de 2h44'52", logrando en su segunda carrera en esta distancia ser sub 2h245', algo que está al alcance de muy pocos. Pasó la media maratón en 1h20'35", siendo también marca personal, y tuvo que regularse a partir del km 30 para llegar con garantías de éxito, realizando así un gran tiempo en un magnífico circuito rápido y llano. ¡Todos te damos la enhorabuena, Juan Carlos!

Ese día, miembros de su club participaron en los 10k y media maratón de Valdepeñas. Todos corrieron los 10k con los resultados: Jesús González Álvarez 44'58", David Cantarero Cuenca 49'12", y Carmelo Figueroa tuvo que abandonar por molestias musculares.

Una semana antes, los niños del C.D. Pastor Poeta de Ocaña participaron en el provincial escolar de campo a través en Quintanar de la Orden, con buenos resultados de los más pequeños, siendo subcampeonas provinciales las atletas sub10 con 54 puntos: Vega Magdaleno, 2ª (subcampeona provincial) y 3ª de la general, Carla Alonso 9ª, Inés Gordo 20ª y Lucía Rodríguez 24ª.

En chicos sub10, medalla de chocolate por equipos al ser cuartos con 94 puntos: Adrián Redondo 12º, Diego Raboso 23º, Hernán Lao 29º, Aitor Núñez 30º y Rafael Ruiz 37º. En chicos sub12 también subcampeones provinciales con 56 puntos: Pablo Pinazo 5º (disputó los puestos de honor hasta el final), Héctor Esgueva 11º, Mohamed Bounjadar 15º, Terry Lago 25º, Pablo Esquinas 29º y Javier



Portela 31º. En chicas sub12, Lledó Prado 27ª y Verónica Ortega 38ª. En sub14, en chicos Mohsin Ghailan 10º y Hernán Chicharro 15º; en chicas, Minerva Lao 39ª y Mariam Azhari 49ª. En sub16, Letizia Guerra 28ª y Diana Lao se tuvo que retirar; en chicos Daniel Ostapchuk logró un estupendo 7º puesto que le valió para pasar a la fase regional.

El regional escolar fue una semana después en Tarancón, siendo Daniel 30º sub16. Además, en categoría máster debutó como atleta federado Juan Cristóbal Tejero, quedando 20º En Quintanar. ¡Felicidades a todos por vuestros resultados!

En los 10k de Parla corrieron tres atletas del CD Pastor Poeta: Juan Peralta 15º veterano A con 36'21", Sergio Torres 19º vet.A

con 37'11" y José Ramón Tran Le 93º vet.B con 42'27". Además, Juan Peralta ha corrido varios crosses con la Universidad de Nebrija, quedando en varias ocasiones en puestos delanteros. Samuel Miranda, por su parte, ha corrido en Guadalix (Granada), un trail de 25 kilómetros en 2h29'.

Y en el provincial escolar de orientación llevamos disputadas tres jornadas de cuatro: Talavera de la Reina, Toledo y Navalcán. A falta de una jornada: los chicos infantiles van terceros con Noah Martín, Antonio Esquinas, Daniel Ramírez y Álvaro Malxpica; las cadetes terceras con Nour El Houda Boujaddar, Sofía Pardo y Elena Rama; y los cadetes primeros con Jesús Monroy, Jesús Puche, Omar Azhari y Moussa Bahri. En clasificaciones individuales destacan Jacqueline Ontalba y Samuel Martín en alevines, Yasmine El Massoudi en chicas infantiles, Jesús Monroy en cadetes y en juveniles Erika Ontalba que se suele queda tercera de su categoría. Otros que han participado son: Alexander Muñoz, Luis Sáez, Elena Monroy, Salma Monroy, Yorel Ontalba, Borja Asenjo y Ayoub Boulhia.

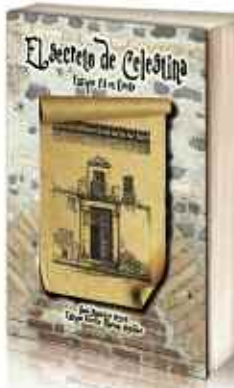
A.S.M.



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**



ALA VENTA POR 15€

FISIOTERAPIA

FALSOS MITOS SOBRE LA SALUD II

En el artículo del mes pasado os hablamos de algunos de los mitos y preguntas que más a menudo resolvemos en nuestra actividad diaria, pero son tantos y ha sido tan buena la acogida que nos habéis trasladado en el día a día en consulta, que vamos a hacer una segunda parte de este tema, vamos allá.

¿Las cremas de efecto calor pueden sustituir el calentamiento antes de hacer deporte? Es una pregunta que nos hacen algunos pacientes que disponen de poco tiempo para hacer deporte y quieren ahorrarse el tiempo del calentamiento. Lo sentimos, no. El efecto de calor de la crema es más bien superficial, dará sensación de calor y puede aumentar ligeramente la vascularización superficial de la zona, pero no estaremos activando ni el sistema cardiovascular, ni aumentando la movilidad articular ni activando la musculatura profunda.

¿Cuándo me cruje la espalda se me están recolocando las vértebras? Un clásico entre nuestras consultas, la respuesta es no. Las técnicas de manipulación, aquellas en las que crujen las articulaciones, suponen

un desbloqueo articular o en todo caso un ligero reposicionamiento de las estructuras articulares, en ningún caso es una "recolocación". Pensadlo de esta manera, si se nos descolocase la columna de estar por ejemplo sentados frente a un ordenador o conduciendo durante horas, nuestra columna sería tan endeble y frágil que ante cualquier golpe o caída se nos partiría o descolocaría por completo.

¿Crujirme los dedos o las articulaciones en general 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 no están bloqueadas y no necesitan dichas técnicas, y por lo tanto las estamos llevando más allá de su recorrido normal y natural, pueden producir hipermovilidad y distensión de esas estructuras, que en un futuro puede ser un factor de riesgo para la aparición de artrosis en esa zona.

¿Un masajista es lo mismo que un fisioterapeuta? Rotundamente no. Un masajista es un profesional del masaje, capacitado para dar masajes relajantes o de descarga a deportistas o en centros de belleza o relajación, siempre sin que haya una patología. Un fisioterapeuta es un profesional sanitario cualificado, con competencias para dar tratar enfermedades, lesiones y patologías mediante diferentes técnicas, como son el masaje, las movilizaciones articulares, aplicar maquinaria terapéutica utilizando calor, corrientes eléctricas, agujas, prescribir ejercicio terapéutico, etc...

JAVIER VILLANUEVA SÁNCHEZ-BEATO

FISIOTERAPEUTA COLEGIADO Nº10.605



CLINICA DE FISIOTERAPIA MULTIFISIO

CARRETERA DE NOBLEJAS 32

OCAÑA (FRENTE A URGENCIAS)

CITA PREVIA: 925 121 390 / 695 463 277



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

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



EL RINCÓN DEL BOTICARIO

DIABETES

La diabetes es una enfermedad metabólica, crónica e irreversible en la que la glucosa (azúcar) en sangre y en la orina está incrementada. Es debido a una disminución de la secreción de la hormona insulina o a una deficiencia de su acción.

La glucosa es vital para la salud dado que es una importante fuente de energía para las células que forman músculos y tejidos. También es la principal fuente de energía del cerebro.

El páncreas secreta insulina que es la responsable de que la glucosa pase a las células. Si el páncreas no libera insulina (diabetes tipo 1) o las células son resistentes a la acción de la insulina (diabetes tipo 2), la glucosa no entrará en las células y se queda en la sangre aumentando sus niveles.

La Diabetes Mellitus (DM) tiene un gran impacto socio-sanitario, tanto por su alta prevalencia (10% en el grupo de edad 30 a 89 años), por las complicaciones que produce (retinopatía, neuropatías, nefropatía, problemas circulatorios y de coagulación...) y por la elevada tasa de mortalidad que acompaña a la enfermedad.

La *retinopatía diabética* es una de las principales causas de ceguera al dañar, el exceso de glucosa, los vasos sanguíneos de la retina.

La *nefropatía diabética* es una complicación grave, en la que se ve afectada la capacidad de los riñones de filtrar y eliminar los desechos del organismo, pudiendo evolucionar a insuficiencia renal, y entonces el único tratamiento posible es la diálisis, y posterior trasplante de riñón.

La *hiperglucemia* en sí misma se asocia a un incremento de la mortalidad, que se ha descrito mayor cuanto mayor es el nivel de glucemia basal. Factores de riesgo añadidos son la edad, la hipertensión y la presencia de proteinuria, entre otros. En la mayoría de los países desarrollados la diabetes se encuentra alrededor del sexto puesto en las causas de fallecimiento.

Son causa de la diabetes el sobrepeso, la inactividad física (factores que dependen de nosotros), y también otros factores en los que no podemos influir, como los antecedentes familiares, mutaciones genéticas, enfermedades hormonales, lesiones en el páncreas...

Controlar los niveles de glucosa en sangre es fundamental para detectar una posible prediabetes y reducir el riesgo de desarrollar diabetes. Los expertos recomiendan análisis periódicos a partir de los 45 años.

Las personas con diabetes deben medir de forma regular sus niveles de glucemia para evitar posibles complicaciones por hiperglucemia o hipoglucemia.

El momento más adecuado para analizar el nivel de glucosa en sangre es por la mañana, en ayunas. Los diferentes niveles de glucosa en sangre que podemos obtener son:

1. Por debajo de 100 mg. por decilitro (mg/dL) es considerado normal.

2. Entre 100 mg/dL y 125 mg/dL se considera prediabetes. Hay que acudir al médico para diagnosticar porque los niveles están alterados, y es necesario establecer un tratamiento para prevenir el desarrollo de diabetes.

3. Por encima de 126 mg/dL indica diabetes tipo 2.

Las personas con diabetes deben tener unos hábitos en el día a día para controlar los niveles de glucosa, con alimentación saludable y la realización de ejercicio físico (son muy importantes).

Muy perjudiciales son los episodios de hiperglucemia (glucemia elevada) y de hipoglucemia (glucemia baja).

En el caso de los diabéticos, deben medirse el azúcar en sangre todas las mañanas con un medidor de glucosa antes del desayuno para controlar adecuadamente la enfermedad.

La "subida en los niveles de glucosa en sangre" se define como *hiperglucemia*. Cuando esto ocurre aumenta el riesgo de diabetes, por lo que es importante seguir hábitos de vida que ayuden a su prevención, y poner una solución lo más rápido posible.

Hay diferentes factores que puede interferir en el desarrollo de hiperglucemia, como son la vida sedentaria, la aparición de una enfermedad que incremente las necesidades de insulina, el aumento de la ingesta de carbohidratos o la falta de inyección de insulina en diabéticos insulínodpendientes.

En general, sólo cuando la glucemia (nivel de glucosa en sangre) supera los 180 mg/dL aparecen síntomas como sed, aumento de la cantidad de orina habitual, mal aliento, sequedad de boca, ritmo cardíaco acelerado, dificultad respiratoria, náuseas y vómitos...

La hiperglucemia ocurre normalmente en personas con diabetes, diagnosticadas o no, ya que este tipo de pacientes presentan dificultades a la hora de generar la insulina suficiente o utilizarla de forma adecuada por parte del organismo.

En la *hipoglucemia* los niveles de glucosa descienden por debajo de lo que se considera normal. Si la glucemia es inferior a 70 mg/dL pueden provocar daño en la persona y por debajo de 54 mg/dL requiere atención sanitaria inmediata que permita restablecer los niveles de glucosa en sangre. La hipoglucemia se manifiestan entre otros síntomas: temblores, sudores, fatiga, irritabilidad, palpitación acelerada e irregular del corazón, entumecimiento de lengua, mejilla y labios, hambre, desorientación, dificultad para hablar...

En el caso de las personas con diabetes, las personas del entorno familiar, escolar, laboral... deben saber reconocer los síntomas tempranos de los niveles extremos de azúcar en sangre, así como la manera de administrar inyecciones de emergencia o llamar a los servicios de emergencia.

El *coma diabético* es una complicación de la diabetes. Cursa con pérdida del conocimiento y es potencialmente mortal. Puede producir daños cerebrales, o la muerte.

Si hay un nivel muy alto de azúcar en sangre (hiperglucemia) o un nivel demasiado bajo de azúcar en sangre (hipoglucemia) se puede dar dicho coma diabético.

FARMACIA MAYOR DE OCAÑA
MARÍA JESÚS GARCÍA CAÑADILLA
FARMACÉUTICA TITULAR
FRANCISCO P. CARMONA IGLESIAS
FARMACÉUTICO ADJUNTO



IMPRESA
RUBIALES, S.L.

RUBIALES
Comunicación y Publicidad S.L.

Rubiales
Servicios Informáticos S.L.

Avda. del Parque 13, Local 6 - OCAÑA (Toledo)
Tfno. 925 131 501 - www.rubiales.org

AUTOSERVICIO 24 h

PRUEBE NUESTROS NUEVOS
COMBUSTIBLES

PROTEJA SU MOTOR Y HAGA
MÁS KILÓMETROS POR EL
MISMO DINERO



¡PRODUCTOS BARBACOA!

Sacos de Leña y Carbón
Bolsas de Cubitos de Hielo
Hielo en Escamas

OPENGAS
ESTACIONES DE SERVICIO

Ctra. de Cabañas, 2C – 45300 OCAÑA - Horario Oficina: L a V de 8 a 22 h. - S y D de 9 a 22 h.

www.opengas.es

contacto@opengas.es

Tel. 24 h: 902 995 263

Más de 30 años a su servicio

¡Gracias por confiar en nuestros profesionales!



ITV OCAÑA

CTRA. DE ANDALUCÍA - Km 57´400
OCAÑA - Toledo

Teléfonos.

925 13 14 02

925 13 10 77

Fax.

925 13 10 55

HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

DE LUNES A VIERNES

07.00 A 21.00 h - ininterrumpidamente

SÁBADOS

07.00 a 14.00 h

www.itvocana.com

correo@itvocana.com

Síguenos



facebook.com/ITV_ocana