

# El Perfil de Ocaña

PUBLICACIÓN INDEPENDIENTE DE INFORMACIÓN LOCAL Y GENERAL - AÑO XX - Nº 240 - DICIEMBRE 2024

## EL VOTO DE LA VILLA



## PAPÁ NOEL EN OCAÑA



## LA RUTA DE LAS TAPAS



## DEPORTES

### ATLETISMO

Este mes hemos tenido los primeros campeonatos de Castilla-La Mancha del presente curso. El día 14, fuimos a Campo de Criptana (Ciudad Real) al Regional de campo a través en edad escolar siendo octavos por equipo con 113 puntos; en sub14 femenino, siendo novenas con 154 puntos; en sub16 masculino siendo octavos con 112 puntos; y en sub16 femenina, Minerva Lao fue 34ª. Fuera del regional escolar corrieron nuestros pequeños: en sub10 masculino Y en sub12 masc.



Al día siguiente, otro regional de 10K en Daimiel. Presentamos equipo veterano siendo octavos por equipos haciendo un tiempo total de 1h47'25". ¡Felicidades!



Otros crosses: Nacho Rocamora fue 7º sub14 en Cantimpalos (Segovia); en Mora,

Minerva Lao 3ª cadete, en sub14 Mateo Moreno 2º y Marcos Soriano 4º, en sub12 Daniela L. Majeri 1ª y Flora Duruji 2ª, Darian Belintan 5º, Hernán Lao 10º, en sub10 Rubén Echeverry 3º, Manuel Saéz 6º e Hiba Ouhssseine 9ª, y en sub8 Miriam Echeverry 2ª, Micol Sáez 3ª, Fernando Jiménez de los Galanes 5º, Andrei Ciobanu y Lucas Echeverry.

Carreras Populares. NOBLEJAS: minibenjamines, en chicas doblé y en chicos; en benjamines chicas; en alevín femenino, y en chicos, en infantiles; en cadetes chicas doblé y en chicos todos ellos con buenas marcas. En chupetines ganó Raúl Luque.

ARANJUEZ: Evelyn Calin 1ª y Guillermo García 2º en renacuajos; en benjamines Sergio Portela 3º y Ángel Magdaleno 4º; Flora Duruji 3ª alevín; Nacho Rocamora 3º infantil; Minerva Lao 2ª cadete; en adultos corrieron Ángel Luis Magdaleno 38'41", David Lirio 40'55", Pedro Marín 41'24", Enrique Peñaranda 41'30", María Calderón 50'59" y Mª Antonia Megía 55'22".

YEPES: Lucas Echeverry 1º y Miriam Echeverry 2ª prebenjamines; en benjamines 1º Ángel Magdaleno primero y 2º Sergio Portela; en alevines, en chicos 2º Héctor Marín y en chicas Daniela L. Majeri 1ª y Flora Duruji 3ª; en infantiles, Nacho Rocamora 1º y Javier Portela 2ª; en cadetes 3ª Minerva Lao; en adultos, Juan Cristóbal Tejero 2º general, Ángel L. Magdaleno 3º veterano A, Pedro Marín 6º vet. A, María Calderón 3ª sénior fem., Tomás R. Sierra 21º sénior y Mª Antonio Megía 4ª veterana A. En la carrera de 3,3 kms Nacho Rocamora fue cuarto de la general y primer atleta local de Yepes, y Minerva Lao fue 4ª de la general. ¡Enhorabuena!

A.S.M.

### KÁRATE

Otro año más, éste 2024 finaliza cómo empezó "con el mismo tesón y empuje que al principio", y en este último ejemplar del año os ofrecemos esta noticia para cerrarlo.



El pasado 21 de diciembre, nos hemos desplazado hasta la localidad de La Roda (Albacete), para participar en la I Fase de

Karate en edad escolar que es organizada por la JJ.CC (Sección Deportes) y por la FCMKDA, dónde participábamos con 3 alumnas y alumnos, Sofía Villalba, "Doble" (Oro en Kata y Kumite Benjamín Femenino), Nicolás Villalba, "Doble" (Bronce en Kata y Kumite Infantil Masculino) y Álvaro Rubio (Kata y Kumite Infantil Masculino, 5º puesto en ambas modalidades), donde una vez más, nuestros alumnos han dado todo lo mejor, realizando un excelente papel en todas las categorías, "enhorabuena a todos y a todas", y feliz 2025, lleno de mucho KARATE.

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

CARLOS PASTOR

**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](mailto:juancarlos.2hs@gmail.com)  
Ant. Carretera Yepes, Nave 2 · OCAÑA

**PRESUPUESTO  
SIN COMPROMISO  
FABRICACIÓN PROPIA  
Y PERSONALIZADA**

**RODRIGUEZ  
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](mailto:ricoasesores@gmail.com)

## FISIOTERAPIA

### EL SÍNDROME DE COMPROMISO SUBACROMIAL

El compromiso subacromial es una patología propia de la articulación del hombro que se caracteriza por dolor en la zona superior y anterior del hombro, especialmente cuando se levanta el brazo (ya sea hacia delante o de forma lateral) y a la rotación externa del brazo.

Suele tener un inicio progresivo, con un tiempo de evolución muy variable, pudiendo desarrollarse en apenas unos días o en meses. El síntoma que aparece en primer lugar es el dolor, y si no se trata a tiempo, puede desembocar en una pérdida del rango de movimiento del brazo. Es más común en personas que trabajen con movimientos repetitivos y cargas en los brazos, sobre todo en gestos de esfuerzo con los brazos por encima de la cabeza, como por ejemplo trabajadores del sector de la construcción, industria o logística.

En algunas ocasiones puede haber un único traumatismo o sobreesfuerzo desencadenante de la lesión, pero lo más habitual es que el origen del problema sean muchos microtraumatismos derivados de movimientos repetitivos y forzados del brazo. Estos sobreesfuerzos o microtraumatismos



producen una inflamación en las estructuras que se alojan en el espacio subacromial, principalmente la bursa subacromial (una bolsa de líquido cuya función es evitar el roce de tendón contra hueso). Al estar más inflamadas, dichas estructuras se ven

comprimidas dentro del espacio que ocupan, lo que genera más roce, dolor y dificultad para el deslizamiento, que de no tratarse, progresa hacia una degeneración crónica de dichas estructuras.

¿Cómo puede ayudarme la fisioterapia? En primer lugar haciendo un correcto diagnóstico, valorando la historia clínica y los síntomas del paciente y realizando test ortopédicos de movilidad y dolor, apoyándonos en la imagen ecográfica (o si el paciente la tuviese, en una resonancia magnética)

A continuación el tratamiento irá enfocado a la disminución de la inflamación de las estructuras del espacio subacromial, aplicando electroterapia y terapia manual y disminuyendo en lo posible las cargas aplicadas en esa región (nunca reposo absoluto). Una vez que consigamos reducir esa inflamación, el tratamiento se basará principalmente en la realización de ejercicios de rehabilitación y reeducación del hombro para que se mueva de forma correcta y pueda soportar los esfuerzos del día a día del paciente, además de descarga y relajación de la musculatura que se esté ejercitando.

**JAVIER VILLANUEVA SÁNCHEZ-BEATO**

COLEGIADO Nº 10.605. CLÍNICA MULTIFISIO OCAÑA

Encuadernación en piel de

**EL PERFIL DE OCAÑA**

**30€**

cada volumen



IMPRESA  
PUBIALES, 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 Reeducación postural para niños)

