

DIVERSIÓN EN EL TEATRO CON NUESTROS MAYORES



CASTILLA LA MANCHA: 40 AÑOS



CORPUS CHRISTI



El Donde de Ocaña

DEPORTES

ATLETISMO

Un año más hemos logrado una buena participación en los campeonatos Regionales de Atletismo, tanto escolares como federados. Los escolares han sido cuatro jornadas. La primera jornada se disputó en Guadalajara donde arrancamos un oro en disco sub14 con Mohsin Ghailan lanzando 29,01m. Además, Cristian G. Mariño 5º en peso sub18, Elisa García 9ª en longitud sub16, Salma Monroy 12ª en disco sub14, Mariam Azhari 13ª en salto de altura sub14, y en la recta principal tuvimos a Mohamed Boujandar en 80m vallas y Hernán Chicharro en 80m.

La 2ª jornada, en Talavera de la Reina, fue la más exitosa con 5 medallas: Fernando García logró ganar en martillo sub18 con 38,05m, así como Antonio Esquinas en triple salto sub16 con un salto de 12,55m (ambos se clasifican para los campeonatos de España); plata también en martillo sub16 para Jesús Monroy con 29,38m y Celia Díaz con 28,07m; bronce en salto de altura sub18 de Yerai Martínez saltando 1,70m; también compitieron en martillo sub16 Eva Castro 5ª y Daniel Ramírez 8º, Mohsin Ghailan 8º en peso sub14 y Jesús Puche 10º en triple salto sub16.

La siguiente jornada fue en Albacete donde brillaron los hermanos García al ganar Fernando en jabalina sub18 con 38m y sorprendente bronce de Elisa al saltar a la tercera 1,45m en salto de altura sub16. Otros en este día: en disco sub16 Celia Díaz rozó la medalla al ser 4ª con 24,74m, Diana Lao 6ª con 21,07m y Borja Rodríguez 10º con 20,57.

La última jornada fue en Ciudad Real, donde logramos dos bronce en disco sub18 de la mano de Cristian G. Mariño con 29,92m y María Castellano con 23,85m. Otros en este día: Antonio Esquinas fue 4º en 100m vallas sub16, con 16"17, muy cerca de los tres primeros, en peso sub16 Celia Díaz 5ª y Eva Castro 7ª (faltó por participar Jorge Montoro), en jabalina sub16 Elisa García 5ª y Jesús Monroy 8º, y Jesús Puche corrió las semifinales de 100m sub16 en 13"72. En total 10 medallas (4 oros, 2 platas y 4 bronce). Además, Sofía Gregorio (Trainingrey) fue bronce en los 3000m sub18 con 11'45". ¡Una gran actuación! ¡Enhorabuena a todos y todas!

Por otra parte, también hemos participado en el regional federado, pero sólo en la segunda jornada en Toledo, donde conseguimos tres platas: Erika Ontalba en salto de altura con 1,45m, Antonio Esquinas en triple salto con 12,44m y Antonio Sáez en 5000m Máster A con 17'11". Además: Elisa García fue 7ª en salto de altura con 1,35m y Celia Díaz Pinacho fue 3ª sub16 en martillo con 29,41m (marca personal).

En campeonatos de España hemos tenido la presencia de Fernando García, quien ha sido 15º

en lanzamiento de martillo sub18 representando a Castilla-La Mancha en Valladolid el 4 de junio lanzando 36,64m (CLM fue 10º por equipos),

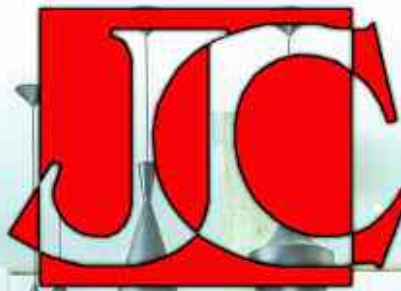


Antonio Sáez ha sido 8º M45 en el Campeonato de España de Media Maratón en Paterna (Valencia) con una marca de 1h16'14" en un circuito muy duro, con calor y humedad, siendo además, segundo por equipos con el C.A. Saturno-Daimiel (estamos afiliados con este club en veteranos), y en Málaga Irene Sánchez-Escribano ha sido subcampeona de España absoluta en 3000m obstáculos con un tiempo de 9'32"40. ¡Enhorabuena a los tres!

En carreras populares: Juan Carlos Huerta ha realizado una gran marca en los 10K Vintage de Madrid al cubrir la distancia en 33'41", mientras Juan Peralta 38'30" en Madrid y A. Sáez realizó 34'40" los 10K de Argamasilla de Alba; en Añover de Tajo, Ángel Magdaleno 22º general, Vega Magdaleno 2ª benjamín, Ángel Magdaleno 3º prebenjamín y Nicolás Álvarez 3º alevín, mientras del C.A. Ocañense, en veteranos B, Reme Coronado fue 2ª en 45'05" y su marido Juan Domingo Valdeolivas 3º en 31'15".

En Yepes J. Cristóbal Tejero fue 1º sénior, Juan Peralta 3º sénior, Letizia Guerra 1ª cadete, en infantiles terceros Mohsin Ghailan y Jacqueline Ontalba, en benjamines Adrián Redondo 1º y Vega Magdaleno 2ª; corriendo además, Hernán Chicharro, Nicolás Álvarez, Eric Chitari, Luis Sáez, Aitor Núñez, Yorel Ontalba, Ángel Magdaleno, Manuel y Micol Sáez; en los 10K Martínez corrieron varios atletas del C.A. Ocañense (Amparo Núñez, Jesús González y Miguel Valero), además Yonatan Santiago 38'20"; y en Burguillos, Juan Carlos Huerta 8º general y 6º veterano, y Juan Cristóbal Tejero 9º general y 3º sénior. ¡Felicitaciones para todos y todas!

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



RODRIGUEZ ASESORES

Emiliano J. Rodríguez Rico
GRADUADO en GESTIÓN · ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

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

El Donde de Ocaña

DEPORTES

PATINAJE

El sábado 18 de Junio, se celebró en el Pabellón "Rafa Yunta", la Gala Internacional de patinaje 2022, organizada por el C.P. Ocaña, C.P. Ontígola y Escuela de Patinaje CAS Aranjuez, en colaboración con el Ayto. de Ocaña. Con un pabellón preparado y decorado para la ocasión, a las 18,30h se procedió a la apertura de puertas al público. A continuación comenzaron los contactos de los patinadores internacionales, que ya daban pistas de la gran jornada deportiva que nos esperaba.

Con una gran afluencia de público y gran ambiente dieron comienzo los primeros compases de la gala con la puesta en escena de la Mascota "Gorilín" que animó a todos los presentes con sus divertidas coreografías a ritmo de ACDC. Irene Nuñez, periodista y presentadora de la Gala, dió el pistoletazo de salida a la Gala que comenzó con una actuación de Baile Moderno a cargo de la Escuela de Danza Carolina Huertas de Ocaña.

Durante más de dos horas de espectáculo se pudo disfrutar de numerosas actuaciones grupales con temáticas, edades y niveles muy variados, que fueron muy aplaudidas y animadas el público asistente: "Colegialas", "Bávaras", "Ghost", "Oh my good", "Mimos" "80's", "Arte Urbano", "Cómico", "Hadas y Duende", "Lucha por tus Sueños" y "Run". Todos brillaron sobre el parquet del "Rafa Yunta" con un vestuario, maquillaje y coreografía preparadas para la ocasión.

Las actuaciones individuales también



tuvieron su protagonismo, una modalidad muy compleja y reconocida por el público presente. En la edición 2022 hemos tenido el honor de contar con varios medallistas mundiales, europeos y nacionales, entre ellos Pere Marsinyach, Campeón de Europa y Sub-Campeón del Mundo, que dió un verdadero recital de saltos triples, piruetas clase A, y un estilo único e inigualable. Carla Escrich, Campeona de Europa y 3ª del Mundo, realizó sus nuevos programas de competición con varios saltos triples, piruetas y pasos de alto nivel técnico y gran velocidad en su ejecución, así como excelentes piruetas. Paula Martínez Lunar, patinadora internacional y actual campeona de Madrid, realizó su nuevo programa largo coreografiado por Alessandro Spigai, en el que demostró su alto nivel técnico y gran interpretación.

Guillermo Gómez Correias también participó en la Gala Internacional 2022, demostrando nuevamente su gran talento,

flexibilidad y alto nivel técnico, con un público entregado. Realizó su programa largo de competición y un programa de exhibición. Sin lugar a dudas fue una de las actuaciones mas emotivas y aplaudidas de la tarde.

El orden de salida contaba con una actuación sorpresa, que se desveló durante el transcurso de la misma. Guillermo Gómez y Paula Martínez realizaron una adaptación del programa presentado en las Semifinales del programa televisivo GoT Talent. Sin lugar a dudas fue una de las actuaciones mas sorprendentes de la tarde-noche, en la que se combinó patinaje, danza, piruetas sin patines....

A las 21,30h finalizó la Gala dando paso a la Ceremonia de Clausura con el desfile de todos los participantes que recibieron una medalla conmemorativa, y algunos detalles conmemorativos del evento. Los patinadores internacionales, recibieron una placa conmemorativa y ramo de flores, de manos de D. Eduardo Jiménez (Alcalde de Ocaña), y varios miembros de la Corporación Municipal del Ayto. de Ocaña. El evento se clausuró con un pequeño discurso a cargo de D. Gabriel Martínez (Concejal de Deportes de Ocaña), que felicitó y agradeció a los presentes y organización por su esfuerzo y dedicación. Acto seguido, el público y participantes aprovecharon para hacerse fotos, y pedir autógrafos a los patinadores internacionales.

KÁRATE

Una vez más, orgullosos de nuestros alumnos, comenzamos con gran entusiasmo el verano 2022, trayendo esta noticia del pasado **28 de mayo**, cuando nuestro alumno veterano del CD Karate Ocaña **Emiliano J. Rodríguez Rico**, tomó parte en el I Trofeo de Karate "Pimentón de la Vera", celebrado en la localidad de Jaraíz de la Vera (Cáceres), en la modalidad de Kumite Veteranos 35-49 años, dónde nuevamente volvió a subirse al Pódium, **obteniendo un merecido tercer puesto**.

Además, en la mañana del **5 de junio** (domingo), los alumnos de nuestro Club, participaban en la primera Edición del **Trofeo de Karate "Ciudad de Parla" (Madrid)**, el Club de Karate asistía nuevamente con cinco participantes en la modalidad de Kata, en varias categorías.

Con el objetivo de participar en el mismo, asistieron los componentes de este Club, **Raúl Gordo, Álvaro Rubio, Yago L. Crespo, Francisco Moreno y Alba Díaz** bajo la dirección de su maestro **Carlos Pastor**.

Las jornadas comenzaban sobre las 9,30h. desarrollándose con unas buenas medidas

sanitarias estando el pabellón dividido por categorías y horarios establecidos, con 3 tatamis, teniendo buena participación al mismo, finalizando con la entrega de medallas y distinciones.



En el tatami 1 comenzaban a competir los más pequeños en Kata, nuestro alumno **Álvaro Rubio**, tras varios encuentros conseguía meterse en la final de Kata individual Benjamín hasta 7 años, igualmente su compañero **Yago L. Crespo**, en la misma categoría y modalidad luchaba por uno de los terceros puestos de esta categoría, **logrando ambos ser Subcampeón y tercer puesto** respectivamente. En el tatami 2, comenzaba la categoría de Kata Ind. 8-9 años, y en la misma

participaba nuestro alumno **Raúl Gordo**, pasaba varios encuentros, y conseguía, llegar a los puestos de pódium, **logrando clasificarse como medalla de bronce en la misma**.

Sobre las 10,20 horas en el tatami 1, era el turno de la categoría Kata 10-11 años, en esta ocasión competía nuestro alumno **Francisco Moreno**, el cual competía bien, y conseguía vencer dos rondas, llegando a disputar los puestos de pódium en esta difícil categoría, **consiguiendo otro tercer puesto** para nuestro Club. Aproximadamente sobre la misma hora, una jovencísima **Alba Díaz** competía en el tatami 2, en una difícil categoría Kata Ind. Cadete, no pudiendo meterse en la lucha por las preases.

"Enhorabuena a todos", próxima parada, la convocatoria de **exámenes de Cinturón Negro** de Karate de la FCMKDA, el próximo **26 de junio** en Toledo, dónde tomarán parte nuestros alumnos **Daniel Gómez (aspirante a primer Dan)** y **Adrián Carmona (aspirante a C. Negro)**, "ánimo a por ello", pero eso os lo contaremos en el número del mes de Julio próximo.

CARLOS PASTOR

FISIOTERAPIA

DIEZ CONSEJOS DE FISIOTERAPIA PARA EL VERANO

Aprovechar esta época estival para mejorar nuestro estado físico, es una elección estupenda. Pero cuidado porque una mala práctica puede fastidiar nuestras vacaciones.

Si habitualmente no realizas ejercicio, no olvides comenzar de manera progresiva, e intenta evitar deportes que impliquen un riesgo de caída o golpe.

Te ofrecemos 10 consejos de fisioterapia que pueden ayudarte hacer de tu verano un verano más saludable y sin lesiones:

1. Si vamos a realizar senderismo, habrá que calentar la musculatura antes de las caminatas. Al finalizar realizaremos los estiramientos de la musculatura más implicada. Podemos aprovechar, si hay río o un arroyo, a meter los pies descalzos buscando el efecto activador y antiinflamatorio del agua fría.

2. Utilizar el calzado adecuado para la actividad que vayamos a realizar. Cuidar nuestros pies es fundamental. No es lo mismo correr por la playa, que hacer senderismo por la montaña.

3. Evitar cargas innecesarias en la mochila. Nuestra espalda nos lo agradecerá.

4. Antes de comenzar a nadar, calentaremos y estiraremos una vez hayamos finalizado. Podemos hacerlo dentro del agua.

5. Si practicamos deportes de raqueta en la playa, procurar estar en arena mojada, ya que el terreno es más estable. Si lo hacemos en arena seca, ponernos zapatillas, para proteger nuestras rodillas, tobillos y pies. Y recuerda, calienta antes y estira después.

6. Cuando cambiamos de cama y almohada, nuestro cuello se puede quejar. Recuerda que una almohada tiene que tener la altura para acoplarse a nuestro cuello. Si la almohada es muy alta o muy baja, es preferible que la sustituyas enrollando algunas toallas a la altura que necesitas y meterlas dentro de la funda.

7. Igualmente, por la mañana, si notas resentida tu zona lumbar al despertar, haz algunos estiramientos antes de incorporarte: lleva ambas piernas flexionadas al pecho y abrázalas, realizando pequeños círculos en ambos sentidos.

Después, dobladas y juntas, déjalas caer hacia un lado y mantén, contando hasta 20. Despacio, llévalas al otro lado y repite. Vuelve a abrazarlas... y ya estarás listo para levantarte.

8. Si vas a realizar actividades aeróbicas, como correr, volei, etc., elige las primeras y últimas horas del día para hacerlo. Evita las horas centrales para evitar «golpes de calor». No te olvides de proteger tu cabeza del sol y de beber mucha agua, antes, durante y después de la actividad. Una buena hidratación es fundamental.

9. Botiquín: alguna venda elástica, crema antiinflamatoria, pack de frío instantáneo, pack de calor instantáneo, tape, serán de buen uso si tenemos algún incidente.

10. Utiliza el frío (hielo, bolsas de guisantes congelados, pack de frío instantáneo, etc.) después de una actividad intensa en aquellas zonas donde notemos tensión/sobrecarga o inflamación. Después, estira. Si tienes alguna articulación más débil, puedes protegerla con algún medio de sujeción (tobillera, rodillera) o vendaje funcional si vas a sobresolicitarla.

¡Feliz verano!

CLINICA DE FISIOTERAPIA MULTIFISIO



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 DIOLO SAPHIRE

• 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

PICADURAS DE MOSQUITOS

De las más de 3.500 especies existentes, en España sólo encontramos tres: Anopheles, Tigre y Común. El primero con patas y marcas oscuras en las alas, el Tigre con una raya blanca en tórax y cabeza, y rayas en las patas, y el mosquito común con forma de coma (el que nos despierta por las noches) con su ruido característico.

Estos pequeños insectos proliferan fácilmente en España por su alta temperatura, humedad y existencia de aguas estancadas. Estas condiciones se dan de manera particular en el Delta del Ebro, en las Marismas del río Guadalquivir y en zonas de la costa mediterránea. Se mueven en radios de no más de 300 metros, por lo que sólo los encontraremos en estas distancias de aguas estancadas.

Los mosquitos son atraídos por el calor corporal y por la emisión de dióxido de carbono y ácido láctico que produce nuestro cuerpo y no por el dulzor de la sangre (según el dicho popular). Los adultos, embarazadas y personas altas emiten más ácido láctico por lo que los atraen más. Aumentan la eliminación de dióxido de carbono el consumo de alcohol, las comidas calientes y abundantes.

Solo los mosquitos hembra pican dado que necesitan sangre para producir huevos. Al picar inyectan saliva con agentes anticoagulantes para facilitar la succión de la sangre. La saliva provoca la inflamación alrededor de la picadura y, a veces, reacciones alérgicas. En el caso de reacción alérgica aparece un área grande de inflamación, dolor y enrojecimiento. Nuestro cuerpo libera histamina para neutralizar estos agentes lo que provoca dilatación capilar que al activar las terminaciones nerviosas, produce picor.

SINTOMAS.- A los pocos minutos de la picadura aparece un bulto hinchado y enrojecido, con picor intenso. Un día después de la picadura, esta se transforma en un bulto duro de color rojizo, que pica, y que puede evolucionar a una ampolla pequeña. Podría aparecer, también, una

mancha oscura con aspecto de moratón en el lugar de la picadura.

Las reacciones más graves pueden ocurrir en niños, o en adultos picados por una especie de mosquito a la que no han estado expuestos antes, también en personas con trastornos del sistema inmunitario. O por picadura de mosquito en zonas muy vascularizadas como la parte interna del antebrazo.

TRATAMIENTO DE LA PICADURA.- Lavar el área con agua y jabón y aplicar una compresa de hielo durante 10 minutos para reducir la inflamación y el picor. Volver a aplicar la compresa de hielo las veces que sean necesarias. Los remedios caseros como el apio, la cebolla, pasta de dientes, miel... no están comprobados científicamente.

Podemos recurrir a la fitoterapia y a medicamentos, que tratan el enrojecimiento, alivian el picor y calman como el Árnica (para suavizar la piel), Calamina, Caléndula, Bisabolol, polvos de talco y el amoníaco (After bite) que alivian el picor. Mentol con efecto refrescante, o aceite del árbol del té. Hidrocortisona para bajar la inflamación, y los antihistamínicos tópicos (fenistil, fenegan, polaramine...) y orales, que controlan la producción de histamina disminuyendo el picor y enrojecimiento.

También se puede aplicar una mezcla de bicarbonato sódico y agua preparado como pasta al añadir muy poca agua al bicarbonato. Dejarlo 10 minutos y aclarar.

COMPLICACIONES.- Si rascamos la picadura se pueden infectar. Una picadura infectada puede presentar aspecto enrojecido, sentirse tibia o tener una raya de color rojo que se esparce desde la picadura. Acuda al médico para que le prescriba el tratamiento correspondiente. Acuda a un centro sanitario si los síntomas empeoran.

Además los mosquitos pueden transmitir enfermedades. El mosquito se infecta con un virus o un parásito al picar a una persona o animal infectado. Y este mosquito infectado propaga estos microbios a otras personas o animales por medio de las picaduras. Así tenemos que propagan enfermedades como la fiebre amarilla, el dengue, el Zika, la malaria... Todas ellas enfermedades graves.

PREVENCIÓN.- Para evitar la picadura de los mosquitos se pueden usar repelentes (permetrina, citronela). La citronela es menos efectiva, pero también menos tóxica por lo que se usa especialmente para niños a partir de 6 meses con la precaución de no ponerla en una zona en la que el bebé pueda llevarla a la boca. En los menores de 2 años se puede utilizar llaveros, pulseras y parches de citronela para

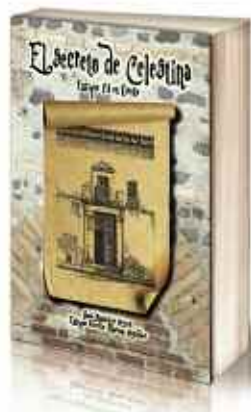
colgar en la silla de paseo, cuna.... Evitar siempre aplicar en las manos de los niños. Las lociones repelentes como Relec, Goibi, (no actúan como tales sino que les confunden al distorsionar los olores a nuestro alrededor y la capacidad de percepción de los mosquitos...) aplicadas tanto en las zonas expuestas de la piel (nunca cerca de las mucosas, o en ellas) como en la ropa son las más eficaces.

Utilizar camisas de manga larga y pantalones largos, impregnados con repelente de insectos.

Dormir con mosquiteras, con las ventanas cerradas y las luces apagadas, dado que son atraídos por las luz. También usar insecticidas eléctricos, o por ultrasonidos, o usar lámparas antimosquitos.

Evitar las estancias en aguas estancadas o jardines porque los mosquitos depositan los huevos en agua. Por eso se debe vaciar y limpiar, o desechar, cualquier recipiente donde se tenga agua estancada, como macetas, cubos, juguetes, bebederos para animales, floreros... y tirar la basura a diario.

FARMACIA MAYOR DE OCAÑA
MARIA JESÚS GARCÍA CAÑADILLA
FARMACÉUTICA TITULAR
FRANCISCO CARMONA IGLESIAS
FARMACÉUTICO ADJUNTO



ALA
VENTA
POR
15€



SANDRA
CUENCA
VILLANUEVA
PSICOLOGA CM02114

sandracuencapsicologa@gmail.com
tfn. 691 81 77 08

CENTRO DE PODOLOGÍA
Y PSICOLOGÍA
Calle Cardenal Reig, 1
OCAÑA (Toledo)

Intervención a
adultos, adolescentes y niños

