

El Perfil de Ocaña

PUBLICACIÓN INDEPENDIENTE DE INFORMACIÓN LOCAL Y GENERAL - AÑO XX - Nº 231 - MARZO 2024



CARRERA CONTRA EL CÁNCER



TEATRO EN SEMANA SANTA



SEMANA SANTA LLUVIOSA

DEPORTES

KÁRATE

El pasado 27 de enero, nos dirigimos con una Delegación del CD Kárate Ocaña de 3 alumnos y su profesor para competir una vez más, hasta la localidad de Valdepeñas (Ciudad Real), en el Cto. Regional de Kárate en edad escolar organizado por la JJ.CC (Sección Deportes) y por la FCMKDA.

En la misma tomaban parte, **Sofía Villalba** (Kata y Kumite Prebenjamín femenino -26kg "Bronce"), **Nicolás Villalba** (Kata y Kumite Alevín Masc. -30Kg "Bronce") y **Álvaro Rubio** (Kata y Kumite Alevín Masc. -35Kg), dónde nuevamente nuestros alumnos han realizado un excelente papel en todas las categorías, consiguiendo meterse en los puestos de Presea de Kata y Kumite, felicidades a todos y todas.



El pasado 10 de febrero, nos hemos trasladado con 4 alumnos y alumnas (**Sofía Villalba** Kata Benjamín Femenino "Bronce", **Nicolás Villalba** y **Álvaro Rubio** Kata y Kumite Infantil Masc., **Olga del Cerro** Kata Juvenil Fem.) y su profesor **Carlos Pastor**, que han tomado parte en el ya tradicional VI Cto. de Karate Aidiscam-Nisseishi, que se ha celebrado en Illescas (Toledo), donde nuestra delegación ha hecho un gran papel de participación, pero tan solo **Sofía Villalba** lograba conseguir un Bronce en Kata Benjamín Fem y **Álvaro Rubio** que luchaba por el Bronce en Kumite Inf. Masc. -35Kg pero no conseguía meterse en los puestos de presea.

Nuevamente, y ya en **Marzo**, el pasado día 16, nuestro maestro **Carlos Pastor**, ha participado en el Cto. Regional de Clubes, Master, Kobudo, Nihon Taijitsu y ParaKarate organizado por la FCMKDA en la localidad toledana de Mora, donde nuestro Director técnico tras varias rondas, ha logrado proclamarse Subcampeón de Castilla-La Mancha de Kárate, en la categoría Kata Master Masc. 56-60 años.

CARLOS PASTOR

SOLUCIÓN DEL CRUPEPERRIL
HORIZONTALES=> 1. BESALE. HACE. 2. AMOLE. MOROS. 3. NP. BAGATELA. 4. CABALLO. TAS. 5. ATÁ. TORCER. 6. ESTARIA. AD. 7. V. ARD. TOSO. 8. ACR. A. 9. LLAMA. BTRA. 10. LU. ACABADAS. 11. ABAVATO. ASE. VERTICALES=> 1. BANC. VALLA. 2. EMPATE. CLUB. 3. SO. BASARA. A. 4. ALBA. TRAMAR. 5. LEALTAO. ACA. 6. E. GLORIA. AT. 7. MAORI. SEBO. 8. HOT. CATARA. 9. ARETE. OSADA. 10. COLARAS. PAS. 11. ESAS. DONASE.

ATLETISMO

ESPECTACULAR FASE PROVINCIAL DE ATLETISMO ESCOLAR, SOFÍA GREGORIO EN NACIONALES Y CARRERA SOLIDARIA DE TU PELO CONTRA EL CÁNCER

Ya narramos el mes pasado lo bien que nos fue la primera jornada del provincial escolar de atletismo. En marzo hemos disputado otras tres jornadas y queda otra en abril.

El 2 de marzo logramos 14 podios: oro de Antonio Esquinas en longitud sub18, Elisa García en jabalina sub18 y Nacho Rocamora en 500m y jabalina sub14; plata de Celia Díaz en jabalina sub18, Youssef Faraji en jabalina sub14, Cristina Sánchez en jabalina sub14, Vitor R. Brauna en 300m vallas sub16, Natalia Mora en 300m vallas sub16, Jesús Puche en 400m vallas sub18 y Natalia García sub18; y bronce de Vitor R. Brauna en longitud sub16, Antonio Esquinas en jabalina sub18 y Verónica Ortega en jabalina sub14. Nos faltó la medalla de Mario Díez que fue 4º en 200m sub18, muy cerca del 2º, entre otras.

El 9 de marzo fue el provincial por equipos sub14: los chicos del equipo "A" masculino fueron segundos (Ahmed, Miguel, Gabriel, Héctor, Rayan, Carlos, Nayel y Mateo) y el equipo "B" terceros (Luis, Pablo, Estefan, Youssef y Sergio). No ganaron debido a bajas de última hora por resfriados y lesiones. Las chicas, por su parte, fueron sextas (Verónica Cristina, Elena y Chaimae Eddaouri).



Y el 16 de marzo obtuvimos un récord de podios en un día con 22 medallas: oro de Antonio Esquinas en triple sub18, Elisa García en 100m vallas sub18, Natalia Martínez en 100m vallas sub16, Verónica Ortega y Youssef Faraji en disco sub14, Salma Monroy en disco sub16 y Mohsin Ghailan en disco sub16; plata de Nacho Rocamora en 1000m sub14, Natalia García en 100m vallas sub18, Jesús Puche en 110m vallas sub18, Vitor R. Brauna en triple salto sub16, Jesús Monroy y Diana Lao en disco sub18, Nicolás Álvarez en disco sub16, 4x100m sub16 y 4x100m sub18 masculinos; bronce de Rayan El Massoudi en 80m vallas sub14, Vitor R. Brauna en 100m vallas sub16, Hernán Chicharro triple sub16, Elena Monroy y Javier Portela en disco sub14 y relevos

5x80m sub14 masculinos; además, varios cuartos puestos de Jacqueline Ontalba, Laura Fernández, Miguel Lothellier, Ahmed y Chaimae Eddaouri, Carlos Pinto, etc. Además, nos presentamos el 23 de marzo en Cuenca para mejorar marcas, destacando los 46,45m de Celia Díaz, 36,27m de Dianan Lao y 31,41m de Jesús Monroy en martillo, los 25,88m de Verónica Ortega y 21,71m de Cristina Sánchez en disco, además de otras muchas buenas marcas. ¡Enhorabuena chicos!



En campeonatos de España, ha vuelto a destacar **Sofía Gregorio** (C.A. Torrijos). El 28 de enero fue 15ª en el Campeonato de España de campo a través sub20 y cuarta por equipos representado a Castilla-La Mancha. Y el 10 de marzo fue 10ª en el Campeonato de España de Trail sub20. ¡Felicidades **Sofía**!

Otros que han destacado han sido **Juan Cristóbal Tejero** al ganar los 10k de Mocejón con marca personal de 32'49", y 1º en la Carrera de la Mujer en Toledo. Y **Juan Carlos Huerta** (C.A. Ocañense), 21º en la media maratón de Alicante con 1h18' y 4º M45. En 10k de Talavera: **Sergio Martínez**, **Óscar Gómez-Monedero** 40'25" y Mª **Antonia Megía** 52'13". **Sergio Torres** participó en el maratón de Barcelona.

Por último, tuvimos una gran fiesta popular el 3 de marzo. El C.A. Ocañense y el C.D. Pastor Poeta de Ocaña han colaborado organizando una iniciativa de **Vicente Luis** y el grupo de peluqueros de Ocaña, junto al Excmo. Ayuntamiento de Ocaña, para recaudar fondos para la Fundación **KRONOS** sobre investigación oncológica: **LA I CARRERA SOLIDARIA TU PELO CONTRA EL CÁNCER 2024**. Gran ambiente vivido con más de 200 personas haciendo la marcha, más de 100 personas adultas corriendo y cerca de 100 niños. ¡Muchas gracias a participantes, Excmo. Ayuntamiento de Ocaña, Policía Local, Protección Civil y Diputación! Los primeros puestos: **Juan Cristóbal Tejero**, **Samuel González** y **Juan Carlos Huerta**; **Leticia Crespo**, **María Calderón** y **Arancha Nava**; como locales **Amparo Núñez**, **Judith Mª Sánchez** y **Marta Rama**; **Sergio Martínez**, **Alberto Arias**, **Javier García** y **David Gutiérrez**.

A.S.M.

FISIOTERAPIA DESDE LA UNIVERSIDAD

**UN GRUPO DE ALUMNOS
DE LA FACULTAD DE FISIOTERAPIA
DE LA UNIVERSIDAD DE
CASTILLA LA-MANCHA (FisioactivaTe)
NOS CUENTAN SU EXPERIENCIA
EN LA CARRERA DE FISIOTERAPIA
Y SOBRE LA IMPORTANCIA DEL
EJERCICIO FÍSICO Y LA FISIOTERAPIA
PARA LA SALUD**

La experiencia que estamos adquiriendo en la carrera de Fisioterapia es muy positiva, incluso para participantes del grupo que no tenían como primera opción estudiar fisioterapia en Toledo.

Todos los comienzos generan incertidumbre, pero en las clases de fisioterapia las semanas pasan de forma agradable gracias a la alternancia entre clases prácticas y teóricas.

Según avanzamos a lo largo de los años de carrera nos damos cuenta del gran abanico de posibilidades que la fisioterapia nos ofrece a nivel laboral: fisioterapia deportiva, respiratoria, pediátrica, geriátrica, salud mental y psiquiatría, neurológica y muchas más.

Otro punto a favor de la carrera y que hace que los cursos se desarrollen de forma más amena, son las prácticas externas, las

cuales comienzan en el segundo curso con un breve periodo de 15-20 días realizándose en hospitales tan importantes como son el Hospital Nacional de Paraplégicos o el Hospital Universitario de Toledo, además de clínicas privadas o mutuas.

Estas prácticas nos sirven como primera toma de contacto con la profesión y en la que muchos nos damos cuenta de que realmente queremos trabajar como fisioterapeutas en el futuro.



A continuación, aprovechando esta página, queremos dar algunos consejos. Lo primero que queremos decir es la importancia del ejercicio físico, el ejercicio físico es cualquier actividad que mejora tanto la salud física como mental.

No realizar ejercicio físico diario puede ocasionar diversas alteraciones en nuestro cuerpo. Una vida inactiva puede desembocar en enfermedades del corazón, como son el infarto, la arterioesclerosis; obesidad, colesterol alto, diabetes, y muchas otras más patologías.

Mientras que realizar ejercicio físico regular combinando fuerza y resistencia tiene innumerables beneficios para la salud.

A continuación, exponemos algunos de los efectos en nuestro organismo:

- Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Reduce el riesgo de presentar sobrepeso, gastando el exceso de calorías ingeridas, evitando así la acumulación de grasa.

- El colesterol en altos niveles puede aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. El ejercicio puede transformar el exceso de colesterol en energía.

- En diabéticos estimula la acción de la insulina, hormona encargada de usar el azúcar que circula en sangre.

Además, reduce los niveles de estrés, aumenta la producción de endorfinas, dopamina y serotonina; hormonas que producen una sensación de bienestar. También ayuda a conciliar el sueño y fortalece los huesos.

La fisioterapia, especialidad en la que nos centramos especialmente, se encarga fundamentalmente de mantener y recobrar la funcionalidad de las personas, es por ello por lo que animamos a que todo el mundo realice ejercicio, minimizando el riesgo de enfermedades y mejorando la calidad de vida.

Con nuestro agradecimiento al Perfil de Ocaña por permitirnos dirigirnos a sus lectores, saludamos cordialmente los estudiantes: Denisa Sferle, Andrea Martínez, David Rodríguez, Ángel Dorado, Jaime Romo, Jorge Pleite, Pedro Parrilla e Israel Romeral.

**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€**

**MADERAS
EDINA, S.L.**

MADERAS NACIONALES Y DE IMPORTACIÓN
FRISOS Y TARIMAS
MATERIALES PARA CONSTRUCCIÓN
DE CASAS DE MADERA

Carretera de Cabañas, s/n
Tfno.: 925 120 229 (4 líneas)
E-mail: maderasmedina@maderasmedina.com
www.maderasmedina.com
45300 OCAÑA (Toledo)

FISIOTERAPIA



**RODRIGUEZ
CO
ASESORES**

**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

E.P.I. (ELECTROPUNCIÓN PERCUTÁNEA INTRATISULAR)

La EPI es una técnica de fisioterapia invasiva de desarrollo relativamente reciente y que poco a poco se va extendiendo por cada vez más centros de fisioterapia. Es una técnica que podemos enmarcar dentro de la electroterapia, ya que utiliza una corriente galvánica o continua para producir los cambios que deseamos dentro del cuerpo.

El término invasiva significa que la aplicamos atravesando la piel, en este caso con agujas de acupuntura. Es un proceso muy seguro, ya que las agujas son estériles y además, la propia corriente galvánica es bactericida, lo que reduce casi al 100% el riesgo de posible infección. Al ser invasiva, normalmente deberemos aplicarla de forma ecoguiada, es decir, que primero realizaremos una ecografía exploratoria para determinar qué tejido o tejidos queremos abordar con nuestra técnica y posteriormente, aseguramos de que la aguja ha producido los cambios que esperábamos.

Hasta hace pocos años, la técnica se utilizaba sólo en tendinopatías crónicas, sobre todo en aquellas cuyo proceso de curación se había detenido sin haber resuelto por completo el problema. A día de hoy se ha visto que tiene efectos positivos más allá de este

tipo de patologías, como por ejemplo en la resolución de dolores articulares, ligamentosos y tendinosos sin necesidad de ser de larga duración.

Entre los principales efectos de la EPI encontramos la eliminación de procesos inflamatorios, el aumento de la llegada de células reparadoras a la zona (lo que acelera los procesos curativos) y el aumento del oxígeno en los tejidos próximos. Además, en función de cómo se calibre la potencia de la corriente y dónde apliquemos exactamente la aguja, también podemos producir un efecto de neuromodulación. Esto significa que podemos "apagar" el dolor mediante la aplicación de este tipo de corriente en zonas cercanas a terminaciones nerviosas sensitivas que estén emitiendo señales de dolor hacia la corteza cerebral.

Por último, para mejorar los efectos de esta técnica, casi siempre se recomendará el ejercicio terapéutico posterior. Al haber conseguido un aumento del oxígeno y de las células reparadoras en la zona, los beneficios de los ejercicios serán mayores, produciendo mayores cambios y más rápido en nuestro proceso de rehabilitación.

JAVIER VILLANUEVA SÁNCHEZ-BEATO
COLEGIADO 10.605 - CLÍNICA MULTIFISIO OCAÑA



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)

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

EL RINCÓN DEL BOTICARIO

EL INSOMNIO: TRASTORNO DEL SUEÑO QUE DESAFÍA EL DESCANSO

Dormir, una actividad aparentemente sencilla pero profundamente vital, es una necesidad biológica innegociable para el cuerpo y la mente humana. Más que simplemente cerrar los ojos y descansar, el sueño es un proceso complejo y crucial que influye en todos los aspectos de nuestra salud física, mental y emocional.

Durante el sueño, el cuerpo realiza una serie de procesos vitales que son esenciales para su funcionamiento óptimo. Estos incluyen la consolidación de la memoria y el aprendizaje, la restauración y reparación de tejidos y células, la regulación del sistema inmunológico y hormonal, así como la eliminación de toxinas y desechos del cerebro.

En múltiples ocasiones nos suele preocupar la cantidad de sueño que tenemos, olvidando que las necesidades del mismo suelen ser distintas en función del grupo etario. Como consiguiente, niños de 3 a 5 años precisan de 10 a 13 horas (incluidas las siestas); niños de 6 a 12 años necesitan de 9 a 12 horas; adolescentes de 13 a 18 años necesitan de 8 a 10 horas mientras que los adultos necesitan de media 7 h.

El ritmo de vida acelerado, el estrés crónico, la exposición a la luz artificial durante la noche, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la falta de una rutina de sueño regular son solo algunos de los factores que contribuyen a la epidemia de privación del sueño que afecta a millones de personas en todo el mundo: el Insomnio, compañero incómodo que roba el sueño y desafía la tranquilidad nocturna de millones de personas en todo el mundo. Es un trastorno que va más allá de una simple dificultad para conciliar el sueño. Se manifiesta en diferentes formas, desde dificultades para quedarse dormido hasta despertarse frecuentemente durante la noche o despertarse temprano y no poder volver a dormir. Sus efectos se extienden más allá de la noche, afectando la calidad de vida, la salud física y mental, y la productividad diaria.

El insomnio agudo suele ser breve y está vinculado a factores externos como el estrés, los cambios en el entorno o los hábitos de sueño poco saludables. Sin embargo, cuando persiste durante más de tres noches a la semana durante al menos tres meses, se considera insomnio crónico, una condición más grave que puede tener múltiples causas, que van desde problemas de salud subyacentes hasta trastornos psicológicos.

Las causas del insomnio son diversas y

pueden variar según el individuo. Factores externos como el estrés laboral, los cambios en el entorno, el ruido excesivo o las interrupciones en los horarios de sueño pueden desencadenarlo. Asimismo, factores internos como la ansiedad, la depresión, el dolor crónico, los trastornos respiratorios o el síndrome de piernas inquietas pueden contribuir a su desarrollo.

Además, el estilo de vida desempeña un papel crucial. El consumo excesivo de cafeína, el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse, la falta de ejercicio y los horarios irregulares de sueño pueden aumentar el riesgo de padecer insomnio.

Las personas que lo padecen pueden experimentar fatiga diurna, dificultades de concentración, irritabilidad, cambios de humor y disminución del rendimiento cognitivo. A largo plazo, puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, trastornos mentales como la depresión y la ansiedad, así como disminuir la respuesta inmunológica del cuerpo.

El manejo del insomnio comienza con la adopción de hábitos de sueño saludables. Establecer una rutina regular de sueño, evitar siestas de más de 45 minutos, crear un ambiente propicio para dormir, limitar el

consumo de alimentos estimulantes como son la cafeína, el alcohol, el chocolate, así como los alimentos azucarados mínimo 6 horas antes de acostarse.

También es importante evitar las cenas copiosas, los alimentos pesados y/o picantes; la exposición a pantallas electrónicas antes de acostarse además de realizar ejercicio justo antes de acostarse.

Cabe destacar posibles acciones que pueden facilitar conciliar el sueño, así como la lectura, un baño de agua caliente, temperatura adecuada de la habitación y una buena ventilación de la misma.

Además, existen enfoques terapéuticos que van desde la terapia cognitivo-conductual para el insomnio, que aborda los pensamientos y comportamientos que perpetúan el problema, hasta el uso selectivo de medicamentos, entre los cuales están los que son de venta libre y aquellos que deben ser recetados y supervisados por un profesional de la salud.

Entre los medicamentos de venta libre destacan los productos compuestos por melatonina que puede estar o no combinada con otras plantas medicinales, así como la Pasiflora, Melisa, Espino blanco y/o Valeriana.

La melatonina es una hormona producida de manera natural por la glándula pineal en el cerebro, que regula el ciclo sueño-vigilia del cuerpo. Se sintetiza en respuesta a la oscuridad, alcanzando su nivel más alto durante la noche para inducir el sueño, y disminuye durante el día para promover la vigilia. Este ciclo natural de producción de melatonina es crucial para mantener un ritmo circadiano saludable, el reloj biológico interno que regula nuestros patrones de sueño y vigilia. Es crucial utilizar la dosis adecuada que varían según la persona y la situación, pero generalmente se recomienda comenzar con dosis bajas (por ejemplo, 0,5 a 3 miligramos) y ajustar según sea necesario. Se debe tomar con suficiente antelación, 30 minutos antes de ir a la cama.

El insomnio es un trastorno del sueño que no debe ser subestimado. Su impacto en la salud y el bienestar puede ser significativo si no se aborda adecuadamente. Reconocer las causas subyacentes y adoptar estrategias efectivas de manejo son pasos fundamentales para recuperar el descanso reparador y mejorar la calidad de vida. Si el insomnio persiste o empeora, es crucial buscar la orientación de un profesional de la salud para recibir un diagnóstico preciso y un tratamiento adecuado.

MARÍA JESÚS GARCÍA CAÑADILLA
OMAIMA EL KARIM
FARMACÉUTICAS

*Mira por tus ojos,
son para toda la vida*



ÓPTICA OCAÑA VISIÓN
GABINETE AUDITIVO

Lucrecia Illán Moyano
Carmen M^a Torralba G^a del Pino



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