



**SPECIAL EDITION**  
**SPECIAL EDITION**



# EL RINCÓN DEL BOTICARIO

## COMO AFRONTAR LA VUELTA A LA RUTINA DESPUES DE LAS VACACIONES

Después de unas vacaciones donde hemos cambiado todas nuestras rutinas que hemos llevado a cabo durante todo el año, llega el mes de septiembre donde tenemos que volver a adaptarnos a nuestro día a día. Parece algo fácil de afrontar, pero a veces nos puede provocar el llamado síndrome post vacacional, conocido por el estrés o la depresión de la vuelta a la rutina.

Esos síntomas de cansancio, desencanto, tristeza, fobia social... suelen ser transitorios pero a veces pueden convertirse en algo más preocupante. Lo normal es que duren entre dos y tres días, aunque hay veces que se pueden alargar un poco más. Si el malestar dura más de un par de semanas puede generar trastornos de ansiedad y depresión importantes, en estos casos se recomienda consultar con su médico. Por estos motivos y para evitar todas estas situaciones de malestar físico y emocional me gustaría daros algunos consejos para afrontar la vuelta de la mejor forma posible:

- Es importante entender que el regreso a la rutina después de las vacaciones no tiene por que ser un proceso repentino y abrupto.

- Es aconsejable hacer una lista de prioridades que se puedan abordar de manera paulatina.

- También es importante reequilibrar el sueño tras el verano. El descanso es uno de los factores principales para gozar de un buen estado físico y mental. Cuando experimentamos dificultad a la hora de dormir bien, no somos los únicos responsables, hay otros

factores a tener en cuenta. Una de las razones por la que nos cuesta conciliar el sueño después de las vacaciones es el cambio de horarios. Pasamos de no tener despertador a tener una hora fija a la que levantamos.

Para conseguir un descanso óptimo tenemos que llevar a cabo unos hábitos antes de irnos a la cama, para entrenar a nuestro cerebro a una relajación progresiva:

- Cambia las pantallas por un buen libro las horas previas a irte a la cama.

- Ve reduciendo el margen horario para levantarte y ten cuidado o evita las siestas demasiado largas. Es importante dormir ocho horas.

- El ejercicio físico después del verano es importante para evitar el estrés y la ansiedad.

Después de las vacaciones volver a ejercitarte puede que no sea fácil, no te agobies, empieza poco a poco, verás que te ayudara a evadirte de tus obligaciones y a conciliar mejor el sueño.

Las primeras semanas puedes empezar realizando cortos paseos o actividades de baja intensidad para que tu cuerpo vuelva a acostumbrarse y recupere su ritmo habitual. Una buena alimentación sana y equilibrada es esencial para poner un poco de orden a nuestra rutina diaria. Las vacaciones nos hacen dejar a un lado nuestras rutinas saludables de alimentación y después de ellas podemos sentirnos cansados y deprimidos. Cuando nos sentimos así, tendemos a comer mal, consumiendo alimentos con grasas y azúcares. También pese que en esta época nos dé más pereza cocinar y tirar más de alimentos precocinados, es importante ser rigurosos con la alimentación e incorporar en nuestra dieta alimentos que aporten energía y nos devuelvan el ánimo a esta época del año.

Debemos comer alimentos que aporten vitaminas y nutrientes para que nos den fuerza, como: frutas, verduras, cereales, aceite de oliva...

A veces incluso en esta época del año, aparte de nuestra alimentación, tenemos que recurrir a un aporte extra de vitaminas. A todo lo anteriormente comentado, se le une una reducción de horas de luz solar y con ello nos exponemos menos al sol, lo que conlleva a nuestro organismo a producir menos vitamina D, provocándonos fatiga y cansancio, nos encontramos más abatidos.

Durante los primeros días de la vuelta a la rutina, nuestra mente puede que tenga pensamientos negativos o estresantes. La vuelta al trabajo, correos sin contestar, reuniones, preparar la vuelta al colegio de nuestros hijos... en esos momentos de tensión lo ideal es descansar durante cinco minutos.

También es importante pasar momentos en familia y disfrutar de nuestras aficiones.

Si bien es cierto que el síndrome post vacacional suele durar poco tiempo, se está viendo que el consumo de ansiolíticos y antidepresivos en España va en aumento y uno de los factores puede ser que el regreso a la rutina nos puede estar afectando a nuestra salud mental. Por ello, es importante tomarse en serio estos consejos.

M<sup>o</sup>. ANGELES VERDUGO MONTORO  
FARMACÉUTICA

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



**ÓPTICA OCAÑA VISIÓN  
GABINETE AUDITIVO**

**Lucrecia Illán Moyano  
Carmen M<sup>a</sup> Torralba G<sup>a</sup> del Pino**



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

# FISIOTERAPIA

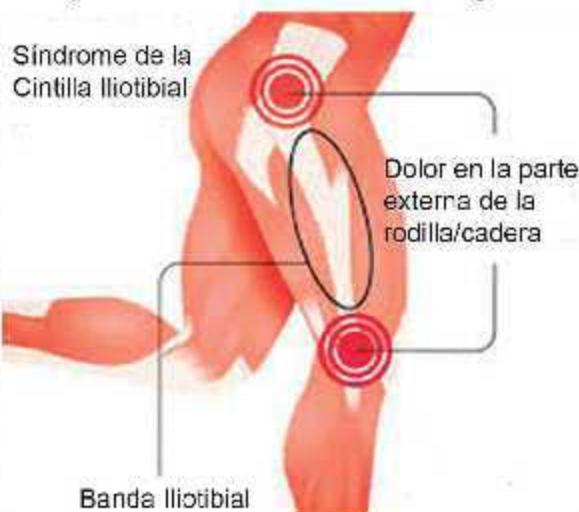
## SÍNDROME DE LA CINTILLA ILIOTIBIAL

El síndrome de la cintilla iliotibial es una patología típica en corredores (también es conocida como "rodilla del corredor") que se caracteriza por un dolor en la cara externa y superior de la rodilla. La cintilla iliotibial es el tejido duro y fibroso que parte de la cadera, recorre toda la cara externa del muslo y termina en la cara externa de la tibia, en el tubérculo de Gerdy.

La tensión excesiva de este tejido, habitualmente provocada por una actividad deportiva intensa, genera un rozamiento constante con la cara externa del fémur, lo que a la larga produciría la inflamación que desemboca en este síndrome. Otros factores que favorecen la aparición de esta patología son la debilidad de algunos músculos de la cadera (sobre todo el glúteo medio) y tener las piernas arqueadas o genu varo.

¿Qué síntomas tiene este síndrome? Dolor agudo en la cara externa de la rodilla y el muslo, sobre todo al correr, subir y bajar escaleras o al caminar deprisa, con sensación de roce o crujido en la cara externa de la rodilla. En casos muy avanzados, puede llegar a sentirse una sensación de hormigueo en la parte externa del muslo y la rodilla (en la zona de inserción de la propia cintilla). En consulta, una de las formas que tenemos para orientarnos a un

diagnóstico de síndrome de cintilla iliotibial es mediante el test de Renne, en el que el fisioterapeuta pedirá al paciente que haga flexiones y extensiones rápidas y breves de la rodilla a la pata coja. También utilizando una ecografía podremos ver una imagen de inflamación alrededor de la zona de inserción, lo cual nos podría confirmar el diagnóstico.



¿Cómo puede ayudarme la fisioterapia? Principalmente reduciendo el dolor y la inflamación en la zona de inserción de la cintilla en la rodilla. Para ello el fisioterapeuta aplicará masaje, punción seca, estiramientos y movimientos específicos de la rodilla y la cadera que reduzcan la tensión de este tejido a lo largo del muslo, además de usar electroterapia analgésica y antiinflamatoria para reducir el dolor agudo. Además, podremos utilizar métodos de neuromodulación o electrolisis ecoguiada en casos algo más difíciles de resolver o de mayor duración. Todo lo anterior siempre debería ir acompañado junto con unas correctas pautas de reposo, reentrenamiento y reeducación de las posibles descompensaciones musculares, lo cual debería mejorar la sintomatología del paciente en unas pocas semanas.

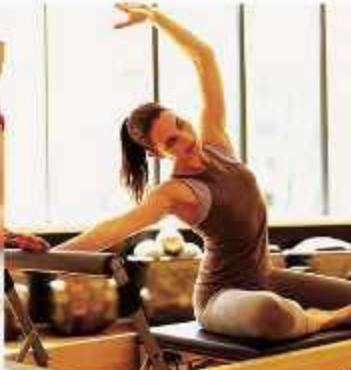
JAVIER VILLANUEVA SÁNCHEZ-BEATO  
COLEGIADO Nº 10.505 - CLÍNICA MULTIFISIO OCAÑA



## 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 Reeducción postural para niños)



# Ocaña

## DEPORTES: ATLETISMO

### SUB14 MASCULINO SE CLASIFICA AL CAMPEONATO DE ESPAÑA Y VARIOS PODIOS EN CARRERAS DE VERANO

Nos complace anunciar que el equipo masculino sub14 asistirá al campeonato de España por equipos de esta categoría. Un hito importante para el deporte de nuestra localidad ya que carecemos de pista de atletismo. El 25 de mayo, en Campo de Criptana, fuimos subcampeones regionales solo superados por el C.A. Albacete que cuenta con un presupuesto mucho mayor que nosotros más unas instalaciones envidiables. Superamos a equipos como U.D.A. Talavera, C.A. Cuenca, C.A. Puertollano, C.A. Unión Guadalajara, etc. Todos con pista de atletismo y mayor presupuesto.

Castilla-La Mancha tiene dos plazas para la fase regional, pero no era suficiente ser subcampeones regionales. Solo el campeón regional pasaba directamente a fase nacional. La 2ª plaza era para el equipo con mejores marcas por puntos. Presentamos las marcas de nuestros jóvenes atletas, con 4.374 puntos, mejor equipo por tan solo

99 puntos (C.A. Unión Guadalajara fue 2ª con 4.275 puntos y C.A. Cuenca 3ª con 4.246 puntos). Por tanto, el equipo sub14 masculino del C.D. Pastor Poetadisputará el campeonato de España los días 12 y 13 de octubre representando a nuestra región. ¡Enhorabuena chicos!

En cuanto a las carreras de verano, a pesar del calor, varios de nuestro atletas se han mantenido activos. Un año más, nuestros amigos del C.A. Ocañense al Trote, han organizado su nocturna de Ocaña. Hemos presentado a 14 corredores, 8 en la carrera de 10 km. y 6 en la de 5 km. En la de 10K nos lideró Juan Cristóbal Tejero, haciéndolos en 35'28", 4º de la general y campeón veterano A. No muy lejos llegó Samuel González, 8º de la general en 36'15" y campeón sénior. El podio lo compartió con Javier García, 18º general y 2º sénior con 40"12. Daniel Gallego 13º de la general, 6º veterano A y campeón local masculino con 39'01". Alberto Arias pisó podio: 25º de la general, 9º veterano A y 3º local masculino con 41'28". Otros dos atletas fueron: Miguel Ángel Arranz, 36º general y 8º veterano B en



45'02" y Pedro José Marín 47º general, 16º veterano A en 47'13". Chicas tuvimos dos: María Antonia Megía 95ª general, 7ª veterana A y 2ª local femenina en 55'53", y Jacqueline Ontalba 110ª general, 12ª sénior y 4ª ó 5ª local femenina en 57'22". En la carrera de 5K otros dos podios de 6 atletas. Yonatan Santiago 7º general y 1º local masculino con 18'25" y Sergio Torres 10º general con 19'40". En juvenil masculino ganó Nacho Rocamora con 19'49" y 11ª general. Además: Óscar Gómez-Monedero 14º general con 21'45", Enrique Peñaranda 15º general con 21'48" y David Lirio 20º general con 22'17". ¡Enhorabuena a campeones y felicitaciones C.A. Ocañense Al Trote, así como también dar las gracias al Excmo. Ayuntamiento de Ocaña!

Otras carreras: en Guadamur, Juan Cristóbal 6º de la general y 3º veterano y Nacho Rocamora 3º infantil; en La Guardia, Juan Cristóbal ganó la general y 1º veterano, Yonatan Santiago 4º de la general y 3º veterano, Sergio Torres Huerta 4º veterano, Javier García 4º sénior, Ángel Luis Magdaleno 5º veterano y María Calderón 2º sénior. En infantiles: Ángel Magdaleno 1º benjamín, Vega Magdaleno 1º alevín y Nacho Rocamora 1ª infantil; dos días después, los hermanos Héctor y María del Rocío Marín Jara fueron terceros en sus respectivas categorías de alevín y prebenjamín en la localidad avilesa de Narrillos de San Lorenzo; y en la carrera popular de Tembleque, Juan Cristóbal Tejero 6º de la general y 2º veterano M40, Javier García 18º sénior y también participó Minerva Lao. En categorías infantiles: 1º Nacho Rocamora en infantiles, en alevines 2º y 3º Javier Portela y Mateo Moreno, 6º Hernán Lao, en chicas alevines 1ª Flora Duruji y 2ª Sergio Portela en benjamines. ¡Enhorabuena!

A.S.M.



**BRICOCANA** Siempre Cerca de ti

**FERRETERÍA  
BRICOLAJE  
MUEBLES  
COCINAS**

 Carretera Cabañas, 10. Ocaña (Toledo)  
Frente a Mercadona

 bricocana@gmail.com  
tumuebleocanatoledo@gmail.com

 bricocana  
tengomuebleocana

 925 130 980 - 665 662 569

# DEPORTES: PATINAJE

El sábado 22 de Junio, que parece lejano en el tiempo, se celebró en el Pabellón "Rafa Yunta" de Ocaña, la Gala Internacional 2024, 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 h comenzaron los contactos de los patinadores internacionales y grupos show, que ya daban pistas de la gran jornada deportiva que nos esperaba. Con una gran afluencia de público y gran ambiente, a las 19 h dio 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 AC/DC. A las 19.05 h, David Sánchez-Cañete, narrador deportivo de DAZN y presentador de la Gala, dio el pistoletazo de salida a la Edición XIII la Gala Internacional de Patinaje.

La apertura de la gala y la primera actuación de la tarde corrió a cargo de la *Escuela de Danza Carolina Huertas*, que nos deleitaron con su coreografía "Nakamas" de danzas urbanas que obtuvieron la

con sus dos nuevos programas de competición 2024. No se guardó nada, y deleitó a todos los presentes con un despliegue de saltos triples y piruetas de máxima dificultad.

A las 19.15 h se dio paso a la Ceremonia de Clausura con el desfile de todos los participantes de la Gala y la Mascota de la Gala "Gorilín", que recibieron una medalla y una mochila. Los patinadores internacionales, recibieron una placa conmemorativa y ramo de flores, de mano varios miembros del Alcalde de Ocaña D. Eduardo Jiménez, los concejales D. Raimundo Barroso, Dña. Cristina Cuenca, Dña. Eva María Ariza y la coordinadora de deportes Dña. Loly Correas.

El evento se clausuró con un pequeño discurso a cargo de D. Raimundo Barroso (Concejal de Deportes de Ocaña), que felicitó y agradeció a todos 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.



tercera posición en el prestigioso campeonato nacional de Benidorm. Durante más de dos horas y cuarto de espectáculo se pudo disfrutar de más actuaciones grupales y grupos Show con temáticas, edades y niveles muy variados, que fueron muy aplaudidas y animadas el público asistente: "Indios", "Salsa", "Piratas", "Lejano Oriente", "Egipcios", "Azafatas", "Graduadas", "Rockeros", "Gran Showman", "Campanilla", "Can I Get It", "Angels". También participó el Grupo Show "Dumbo", campeones de Castilla La Mancha y 6os de la Copa de España. Todos brillaron sobre el parquet del "Rafa Yunta" con un vestuario, maquillaje y coreografía preparadas para la ocasión y con un público entregado.

Las actuaciones individuales también tuvieron su protagonismo en la Gala Internacional 2024, una modalidad muy compleja y reconocida por el público presente. En la edición 2024 hemos tenido el honor de contar con varios medallistas Mundiales, Europeos y Nacionales, entre ellos los patinadores de la Modalidad Inline, Adriana Santiago Navarro (Campeona de España Juvenil), Lara López Muñiz (Campeona de España Cadete) y Natacha Moreno García-López (5ª de España Senior), todas ellas nos acercaron la modalidad In-Line, con una trabajada coreografía y excelente nivel técnico en saltos y piruetas.

Paula Martínez Lunar, actual 3ª en la Copa de Europa Juvenil, dejó impresionado al público presente con sus dos programas de competición, y demostrando porque es una de las mejores patinadoras del panorama mundial en categoría Junior. Rebecca Tarazzi, la "Reina del Patinaje" con 16 títulos mundiales en sus vitrinas, nos deleitó a todos los presentes con dos programas de competición con su característica elegancia en pista. Guillermo Gómez Correas... un año más ha estado sublime sobre el parquet del "Rafa Yunta", impecable

Vicente Luis  
peluqueros



925 131 028

Avd. del Generalísimo 8  
Ocaña (Toledo) 45300

# DEPORTES: OLIMPIADAS



La Olimpiada parisina está siendo emocionante en algunos aspectos, y para los ocañenses supone una cierta alegría, aparte del tema de las equipaciones de los trajes de los deportistas, tenemos la cercanía de Irene Sánchez-Escribano que ha ocupado un digno puesto en la final, y así lo han recogido distintas agencias de prensa y medios especializados.

Así podemos leer en uno de ellos que se mostró feliz con el trabajo realizado y al experiencia vivida, en unos Juegos disfrutados, en los que hizo mejor marca personal y quedó a un segundo del récord de España de siempre... Winfred Yavi paseó la bandera de Burundi corriendo, a saltos para rematar la carrera de los 3.000 obstáculos y proclamarse campeona olímpica con un tiempo de 8:52.76. Una carrera rapidísima, en la que la española Irene Sánchez-Escribano defendió una gran competición registrando un tiempo 9:10.43, que era su mejor marca personal y se quedaba a un solo segundo del récord de España de siempre.

Irene disfrutó la carrera. De hecho, se convirtió en la mejor obstaculista olímpica española de la historia. La atleta acabó en Saint Denis tras completar un 3.000 obstáculos notable. La carrera se puso dura y el último kilómetro fue tremendo, con Yavi mano a mano en un sprint salvaje frente a Chemutai (acabaría imponiéndose la primera con récord olímpico, 8:52.76) e Irene erigiéndose en la mejor obstaculista olímpica española de siempre, 11ª con 9:10.43, acariciando el récord de España de Marta Domínguez (9:09.39).

Un undécimo puesto que hace historia. La atleta Irene Sánchez-Escribano rompió su marca personal por segunda vez en los Juegos Olímpicos de París con un crono de 9:10.43 en la final de 3.000 metros obstáculos y se quedó a tan solo un segundo de batir el record de España. Con este resultado supera el mejor puesto de una española en unos juegos olímpicos, según informa la Real Federación Española de Atletismo, y pulveriza en siete segundos su plusmarca de eliminatorias a sus 31 años y con una década a sus espaldas corriendo.

La atleta mostró su emoción al terminar la carrera ante las cámaras de Televisión Española. "Hay que estar contentísima. Da un poquito de rabia haberse quedado tan cerca de obtener el récord de España, pero es increíble, espectacular. Lo he disfrutado muchísimo", ha trasladado la deportista, que ha subrayado que le



hubiese gustado compartir esta carrera con su compañera Carolina Robles, actual campeona de España que no pudo clasificarse para la final olímpica. Desde la grada del estadio parisino, su entrenador Antonio Serrano mostraba también sus emociones, entre los nervios del final de la prueba y la alegría por el resultado final.

La atleta olímpica Irene Sánchez-Escribano nació en Toledo el 25 de agosto de 1992 de padres ocañenses. Unos primeros años que desarrolló en la capital regional antes de dar el salto a Madrid para cursar los estudios de Medicina y, de manera paralela, comenzar a preparar su carrera de deportista en un centro de alto rendimiento. Sin embargo, Sánchez-Escribano ya destacaba cuando apenas tenía 10 años de edad y corría en el patio del colegio.

En aquel entonces, el que se iba a convertir en su primer entrenador, José Luis Carbonell, llegaba desde Socuéllamos en donde ya había adquirido diferentes conocimientos en el mundo del Atletismo. Unos conocimientos que puso en práctica con la que iba ser su pupila, la propia Irene. De hecho, Carbonell fue quien descubrió su potencial cuando apenas tenía 10 años. Todo ello, porque él había llegado al colegio 'Ciudad de Nara' como profesor de Educación Física. Un profesor al que le gustaba hacer correr a su alumnado por el patio de este centro educativo y fue ahí cuando supo de su nivel. Unas carreras en las que la propia Sánchez-Escribano siempre iba a la cabeza.

Por este motivo, Carbonell propuso a Sánchez-Escribano que se inscribiera en el Club de Atletismo 'San Ildefonso', que se había creado recientemente en aquel momento, y en el que, además, formaba parte su propio profesor. Una vez dentro de este Club de Atletismo, sus profesores y sus compañeros supieron que iba a poder llegar a triunfar en Atletismo. Rápidamente, logró alzarse campeona provincial, regional y, finalmente, acabó llegando a los campeonatos nacionales y europeos.

Una trayectoria de Sánchez-Escribano en la que uno de sus momentos más difíciles había llegado pocos días antes de los Juegos Olímpicos de Tokio. Todo ello, porque sufrió una lesión al romperse el metatarsiano del pie izquierdo. Una lesión que la alejó de las pistas durante cuatro meses. Unos momentos difíciles que han tenido su recompensa con ese pase a los Juegos Olímpicos de París y al colarse en la final de su categoría.

# DEPORTES: KÁRATE

Bienvenidos, una vez más, a las noticias de KARATE donde os ofrecemos las actividades del Karate de nuestra localidad.

El pasado 22 de junio, tres de nuestros alumnos del CD Karate Ocaña (Sofía, Álvaro y Nicolás) han tomado parte en el // *Clinic de Karate*, celebrado en el Polideportivo "1º de Mayo" de Talavera de la Reina, en jornada de mañana y tarde donde, nuevamente, Jesús del Moral y Sandra Sánchez, nos han ofrecido unas jornadas llenas del mejor Karate y de un grandísimo nivel, "enhorabuena a tod@s".

También hemos tenido a nuestro alumno Álvaro R. que ha tomado parte en el *Campus de Verano de Karate* organizado por la RFEK en la ciudad de Barcelona, desde los pasados 4 al 7 de Julio, impartido por grandes entrenadores y técnicos, con multitud de actividades tanto deportivas como lúdicas, "dónde lo ha pasado bomba".

Y por último, nuestro Director técnico Carlos Pastor, ha participado, en la *I Copa Internacional de Karate*, categoría "Master", que ha sido organizada por la RFEK, y que se ha celebrado en la Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe" de la localidad madrileña de Arganda del Rey, dónde ha competido en la modalidad de Kata Veterano Masc. 56-60 años, "quedándose a las puertas de la lucha por las preseas".

Os esperamos D.m, en la temporada 2024-25 a partir de la segunda quincena de Septiembre, puedes informarte en: [ckarateocana@gmail.com](mailto:ckarateocana@gmail.com), "Disfrutar del verano y recargar las pilas, os vemos a tod@s".

CARLOS PASTOR



## S.A.T. 2306 LA MESA DE OCAÑA



**Antigua Ctra. de Yepes - OCAÑA (Toledo)**  
**Tif. 925 13 07 62**