

El Perfil de Ocaña

PUBLICACIÓN INDEPENDIENTE DE INFORMACIÓN LOCAL Y GENERAL - AÑO XXI - Nº 241 - ENERO 2025

CABALGATA DE REYES



GALA DEL DEPORTE 2024



PRIMER PLENO DEL AÑO



DEPORTES

GALA DEL DEPORTE 2024

La Gala del deporte de 2024 se celebró con cierto retraso, según el Concejal de deportes, por las obras en el teatro Lope de Vega los últimos meses. El 18 de Enero todo estaba preparado: un decorado, sillas de las típicas de palos de madera, y una proyección continuada sobre el fondo del escenario proveniente de alguna pantalla de ordenador desde el que se controlaba, o mejor, manejaba todo el paquete de audios, videos o fotos que se iban proyectando sobre ese fondo del escenario y que, según se pudo ver en bastantes participantes, les molestaba en los ojos claramente, algo de lo que los que estábamos en el patio de butacas no nos dábamos cuenta. Si nos dábamos cuenta del griterío constante de los numerosos chavales y chavalas que se movían por abajo y por arriba con la misma libertad que en un polideportivo. Pero vayamos a lo que nos interesa. Y lo bueno empezó con una interpretación de un solista de violín, Benjamin Nava, que acompañaba con su música emitida por los altavoces, y que reiteró brillantemente a lo largo de la velada en varias ocasiones más.

Roberto Alcázar, presentador del evento, junto a la Reina y Damas de las fiestas se encargaron de ir citando a cada uno de los nominados en los diferentes deportes y que tras recibir su correspondiente placa se fueron colocando en las cómodas sillas preparadas al efecto. Las palabras de apertura corrieron a cargo de Raimundo Barroso, concejal de Deportes, entre las que dijo que "nuestro teatro luce con el esplendor que merecéis porque la luz del brillo la aportáis cada uno de los galardonados que en esta noche vais a recibir vuestro merecido premio al reconocimiento el esfuerzo y la constancia durante un año".

Y así fueron llegando al escenario hasta diez nominados, bien personalmente, bien en equipo o en parejas para ubicarse en la zona reservada para ellos. Los méritos de cada uno de los nominados fueron leídos a duras penas por las Damas y Reina a tenor del volumen de la música de fondo que, a veces, hacía casi imperceptible su narración. Pero a todo se acostumbra uno, hasta a los ruidos. Cada uno de los nominados fueron recibiendo la placa de manos de uno de los/las concejales asistentes al evento.

Y finalmente llegó el nominado de Honor, jugador de fútbol sala y que acumula a sus espaldas una brillante carrera. Jesús García del Pino Gordillo manifestó en su breve alocución su gratitud por el mérito de que le hacían merecedor, así como la presencia del numeroso público, incluidos familiares, que se encontraban en el patio de butacas. El Alcalde le hizo entrega de su placa especial y de un ramo de flores de manos de una de las damas.

También recibieron regalo los que habían intervenido técnicamente en la preparación del evento, posando para los numerosos móviles a pie de escenario y dejar testimonio del momento.



En resumen, una noche glamurosa aunque un poco ruidosa en algunos momentos. Y para finalizar esta apretada crónica, dejamos la relación nominal de los premiados.

- > Sección de atletismo Club P. Poeta.- Nacho Rocamora y Vega Magdaleno
- > Sección orientación Club P. Poeta.- Luís Sáez
- > Patinaje estilo libre Club P. Poeta.- Laia Magnolia Pastor
- > Box 666.- Génesis de Jesús Estanga
- > Club tenis de mesa.- Daniel Galiano
- > Club baloncesto de Ocaña.- Equipo Benjamin mxto temporada 23/24
- > Club patinaje Ocaña.- Naiala Puebla
- > Club de karate Ocaña.- Nicolás Villalba
- > Club Villa de Ocaña fútbol sala.- Equipos de competición temporada 23/24
- > Club Ciclocaña.- Juan Camacho
- > Club atletismo Ocaña.- David Cantarero
- > Galardonado de honor.- Jesús García del Pino Gordillo. Internacional con la selección española de fútbol sala. Jugador del Palma Futsal.

KÁRATE

2025 comienza "con gran entusiasmo", y os ofrecemos la primera noticia, el pasado sábado 18 de Enero, se celebraba una nueva edición de la Gala del Deporte, que viene siendo organizada por la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Ocaña, en el Teatro "Lope de Vega" de nuestra localidad. En ella, de nuevo se han otorgado los galardones deportivos a los Clubes y deportistas locales propuestos por los mismos.

Esta edición, representando al CD Karate Ocaña, era propuesto nuestro alumno Cinturón Azul/Marrón Nicolás Villalba Negru, que recibía el merecido galardón de la mano del Concejal de Deportes, Raimundo Barroso, al cual transmitimos nuestra "enhorabuena" por la acertada propuesta.



Al cierre del mes, el 25 de Enero, vamos a Tomelloso (Ciudad Real), para participar en la II Fase de Karate en edad escolar que es organizada por la JJ.CC (Sección Deportes) y por la FCMKDA, donde participaremos con 4 alumnos, Sofía Villalba, Lázaro Rodríguez, Nicolás Villalba y Álvaro Rubio y nuestra Juez y Arbitro Nacional Lola Rodríguez, donde de nuevo esperamos que nuestros alumnos hagan un excelente papel en las categorías de KATA y KUMITE, "ánimo a tod@s"

CARLOS PASTOR

FÚTBOL

Los 13 y 14 de diciembre se celebró en Vigo la primera fase de Campeonatos de España de Selecciones Autonómicas Sub-14 y Sub-16.

Entre las 18 chicas de la Selección de Fútbol Femenino Sub-16 y tras pasar las cuatro pruebas de clasificación, tenemos a la ocañense **Claudia Fernández Figueroa**, jugadora del A.D. SESEÑA CANTERA en la Liga UCLM Primera Autonómica Preferete de la categoría ABSOLUTA.



Nuestra vecina ha dado un paso más, para continuar con su mayor afición y sueño, que es llegar a ser profesional en este deporte. Desde

pequeña, su ilusión era jugar al fútbol, siendo encuadrada con 8 años en la Escuela de Fútbol de la localidad vecina de Noblejas y teniendo que abandonar su equipo mixto hace dos años, para formar parte de un equipo femenino, jugando durante un año en el Club de Fútbol Femenino Real Aranjuez en la categoría de Cadete.

Tras su paso por este equipo, ojeadores del A.D. SESEÑA CANTERA fueron a buscarla para realizar unas pruebas en el Equipo, siendo admitida por el cuerpo técnico para jugar en el equipo de máxima categoría.

La primera fase del Campeonato de España Femenino, terminó con derrota frente a la Selección de la Comunidad de Madrid y empate contra la Gallega, siendo clasificadas para la FASE PLATA, prevista para finales de febrero y principios de marzo de 2025.

Queremos desearle desde estas páginas que siga disfrutando y persiguiendo su sueño, siendo embajadora de nuestra localidad, OCAÑA.

FISIOTERAPIA

LA REHABILITACIÓN DE TOBILLO

La rehabilitación de un tobillo tras un esguince o una distensión de ligamentos es una parte imprescindible si queremos conseguir una correcta recuperación de la región y que no aparezcan dolores residuales en un futuro.

Si no realizamos un correcto tratamiento todo el tejido ligamentoso quedará débil y mucho más propenso a lesiones recidivantes, por lo que es muy importante seguir un correcto tratamiento, tanto con fisioterapia asistencial (tratamiento manual y electroterapia) como con ejercicio terapéutico.

En primer lugar el tratamiento se enfocará en reducir la inflamación de todos los tejidos alrededor del tobillo (ligamentos, cápsula articular y tendones).

Para ello usaremos electroterapia (por ejemplo diatermia o ultrasonidos), masaje de drenaje, baños de contraste o hielo. Al mismo tiempo comenzaremos con ejercicios de activación y movimiento del tobillo, en los primeros días sin apoyo del pie, para que el tobillo vaya recibiendo estímulos que favorezcan el retensado de los ligamentos

que se han visto sobreestirados en el movimiento lesivo.

Una vez que la inflamación está controlada, comenzaremos a pautar la carga parcial del pie, es decir, apoyaremos el pie con el uso de muletas o con una tobillera o un vendaje funcional.



Es importante que el pie se mueva y reciba carga lo antes posible para que todos los tejidos comiencen a recuperar sus funciones, por lo tanto, en esta fase los ejercicios son aún más determinantes. Incluiremos ejercicios como pisar fuerte

contra el suelo estando sentado, apoyar el pie sobre una pelota y girarlo en todas direcciones o mover el pie rápidamente en direcciones opuestas.

Por último, cuando el tobillo nos permita una carga completa, el tratamiento del tobillo será en un 90% ejercicios de rehabilitación. En esta fase ya deberemos incluir ejercicios como caminar de puntillas y talones, hacer marcha lateral, dar pequeños saltos, hacer pases de balón contra una pared, equilibrios a la pata coja y añadir situaciones de inestabilidad, como obstáculos o superficies irregulares.

El repertorio de ejercicios es amplísimo y variado, lo importante es aportar esos estímulos al tobillo para que se fortalezca y se recupere de forma adecuada antes de comenzar a correr y retomar la actividad deportiva.

Además, si queremos reducir el riesgo de volver a recaer de la lesión de tobillo, recomendamos que estos ejercicios de la última fase se incluyan de forma regular en el entrenamiento del deportista.

JAVIER VILLANUEVA SÁNCHEZ-BEATO

COLEGIADO Nº 10.605 - CLÍNICA MULTIFISIO

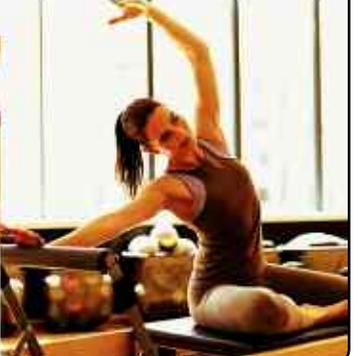
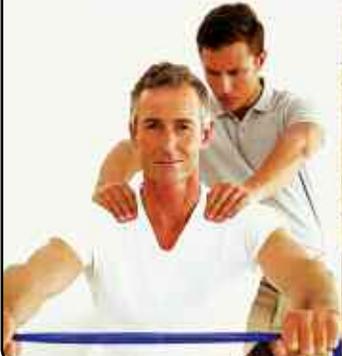
SOLUCIÓN DEL CRUCIPERFIL
HORIZONTALES > 1: CHIP HINDAR, 2: AUNABA, MENA, 3: EMISORA BOL.
4: RO ACERTARA, 5: A ARANDELA, 6: SABEN, IDOLO, 7: COLAREIS, Y.
8: PANADERO, RE, 9: ATA AMASIES, 10: PARL ASASTE, 11: URETER, SEAS.
VERTICALES > 1: CAERAS, PAPU, 2: HUMO ACATAR, 3: INI ABONARE.
4: PASARELA, 11: 5: BOCANADA, E, 6: HAREN, REMAR, 7: 1: ARDIERAS.
8: NMI TEDIOSAS, 9: CEBALOS ESE, 10: MORAL, RITA, 11: RALA OVESES.



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)



EL RINCÓN DEL BOTICARIO

DEPRESIÓN

La depresión es una enfermedad común pero grave, y la mayor parte de quienes la padecen necesitan tratamiento para mejorar.

Todos nos hemos sentido melancólicos o tristes en alguna ocasión, pero suele ser algo pasajero que se supera en poco tiempo.

En cambio, las personas que sufren depresión padecen un estado de ánimo bajo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones de comportamiento que se alargan en el tiempo, causando ansiedad, insomnio, pérdida de apetito y falta de interés para realizar ciertas actividades laborales, escolares o familiares.

La depresión es una enfermedad que sufren 2,5 millones de personas en España y más de 300 millones de personas en el mundo; el 50% de las personas que la padecen no están diagnosticadas. La sufren casi el doble de mujeres que de hombres.

Puede afectar a cualquier persona, de cualquier nivel socioeconómico y de cualquier edad.

Hay distintos tipos de depresión, pudiéndola clasificar en los siguientes tipos:

- *Trastorno distímico o distimia*: es un tipo de depresión crónica cuyos síntomas duran dos o más años. Quien la padece, en ocasiones puede llegar a sentirse bien durante días, incluso semanas, pero enseguida vuelven a reaparecer los síntomas, estando la mayor parte del tiempo cansado y deprimido. Suele iniciarse en la edad adulta y es una de las formas más comunes de depresión.

- *Trastorno depresivo grave* o depresión grave: se caracteriza por una combinación de síntomas que interfiere con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer, y disfrutar de las actividades que antes resultaban placenteras. Este tipo de depresión incapacita a la persona y le impide desenvolverse con normalidad. Puede suceder una sola vez, pero normalmente se repite a lo largo de la vida.

- *Depresión subclínica*: es aquella que puede pasar prácticamente inadvertida porque no se detecta la presencia de ánimo deprimido, ni la incapacidad para disfrutar de las cosas y sí otros síntomas como ansiedad, irritabilidad, apatía, pérdida de apetito, disminución de peso, alteración del sueño...

- *Depresión psicótica*: cuando una enfermedad depresiva grave está

acompañada por alguna forma de psicosis, como ruptura con la realidad, alucinaciones, delirios.

- *Depresión postparto*: se produce cuando una mujer sufre un episodio de depresión grave dentro del primer mes después del parto. Es frecuente ya que afecta entre el 10% y el 15% de las madres.

- *Trastorno afectivo estacional*: aparece durante el invierno, cuando disminuyen las horas de luz solar.

- *Trastorno bipolar o enfermedad maniaco-depresiva*: se caracteriza por cambios clínicos en el estado de ánimo, que puede oscilar de momentos de alegría extrema o máxima energía a estados de ánimo muy bajos. Este tipo de depresión es menos común.

Las causas que provocan que una persona se deprima a veces son muy obvias y en otros casos no. También puede existir un solo motivo o varios. La conclusión es que la depresión parece ser el resultado de una combinación de factores genéticos, bioquímicos, y psicológicos.

Los factores de riesgo de la depresión son: el género (es más frecuente en mujeres que en hombres), antecedentes familiares (parece existir un componente genético), problemas de la vida (pérdida de alguien, divorcio, despido...), circunstancias cotidianas (cansancio, soledad...), enfermedades físicas (cáncer, Alzheimer...), abuso del alcohol y drogas y determinados medicamentos.

Aunque no todos los pacientes con depresión tienen los mismos síntomas, los más comunes son: sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad, vacío y pesimismo, irritabilidad, pérdida de confianza en uno mismo, pérdida de interés en las actividades que antes se disfrutaba, cansancio, insomnio, pérdida de apetito y en menor medida ideas de muerte o intentos de suicidio.

La depresión es una de las enfermedades médicas más tratables: ocho de cada diez personas que la sufren mejoran con ayuda profesional. El tipo de tratamiento depende de los síntomas que sufre cada persona y su gravedad.

Los tratamientos más usados y que se pueden usar combinados son: el tratamiento psicológico (la psicoterapia) y el tratamiento farmacológico siempre bajo la supervisión de un médico.

M^a ÁNGELES VERDUGO MONTORO
FARMACIA VERDUGO



Dra. Saramander
Veterinaria de Animales Exóticos
Veterinaria a Domicilio
675545852 / saramandra.es

Gatos y Perros:

- Vacunas
- Desparasitación
- Microchip
- Burocracia
- Eutanasia

Otras Mascotas:

- Consultas
- Desparasitación
- Vacunas
- Microchip
- Urgencias
- Eutanasia

¡Recuerda!
SI TU MASCOTA NO ES UN PERRO NI UN GATO ¡ES UN ANIMAL EXÓTICO!

Mira por tus ojos son para toda la vida



ÓPTICA OCAÑA VISIÓN
GABINETE AUDITIVO

Carmen M^a Torralba G^a del Pino



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