

El Perfil de Ocaña

PUBLICACIÓN INDEPENDIENTE DE INFORMACIÓN LOCAL Y GENERAL - AÑO XXI - Nº 242 - FEBRERO 2025

LA TERCERA PALABRA



EXPOSICIÓN DE LA FUENTE GRANDE



EL ATENEO CIERRA FEBRERO



DEPORTES

KÁRATE

Bueno, hemos dejado ya Enero atrás, y os ofrecemos las últimas noticias sobre nuestra actividad.

Arrancamos en este segundo mes del año "Febrero", con la Liga Escolar organizada por nuestros compañeros del *Senkikan Dojo*, el pasado 1 de febrero, en Parla (Madrid) donde 5 de nuestros alumnos: **Sofía Villalba, Lázaro Rodríguez, Álvaro Rubio, Nicolás Villalba y Olga del Cerro**, "realizaron un excelente papel en la misma".



El 8 de Febrero, nos fuimos hasta el **Campeonato Regional de Karate en Edad escolar**, que se ha celebrado en la localidad toledana de **Mora**, dónde una vez más participamos con nuestros alumnos y alumnas en la final de este evento Escolar, el cual ha dejado unos excelentes resultados para nuestros alumnos.

Y por último el pasado 15 de Febrero, hemos ido de nuevo a participar en el **VII Trofeo Internacional Nisseishi en la localidad de Illescas (Toledo)**, donde una vez más "hemos disfrutado de la emoción con nuestros tres alumn@s que en esta edición han participado: **Sofía Villalba**, subcampeona Kata Benj. Fem, **Nicolás Villalba**, bronce y **Álvaro Rubio**, 7º en Kumite Inf. Masc. -35Kg.

Enhorabuena a todo y a todas, "seguimos haciendo camino".

Más noticias como siempre en nuestras redes sociales.

CARLOS PASTOR

SOLUCION DEL CRUCIPERFIL
HORIZONTALS=> 1. FETAL DATA 2. TAL. COTRAN 3. RELANO. ATA
4. ANEA AMORAL 5. BA. MIRALA 1. 6. ARGEL. TENAZ 7. J. URETER LA
8. ALISE. AMAD 9. DIA. ANISADO 10. OLIESES. LAR 11. RASA. RAIAS.
VERTICALES=> 1. TRABAJADOR 2. FAENAR. LILA 3. ELLE. GUAIS 4. T.
LAMERE. EA 5. ACA. ILESAS 6. LANAR. TENER 7. TOMATE. ISA 8. DA.
OLERAS. 1. 9. ARARAN. MALA 10. TATA. ALDAS 11. ANALIZADOR.

ATLETISMO

SOFÍA GREGORIO 7ª NACIONAL SUB20 Y TRES MEDALLAS EN LOS REGIONALES FEDERADOS DE INVIERNO

Hemos tenido varios campeonatos de Castilla-La Mancha con un saldo final de tres medallas y varios puestos de finalistas. El primer regional fue el de campo a través, en el que podemos destacar el noveno puesto de Javier Portela y 13º Mateo Moreno en sub14 masculino.

El siguiente regional fue el de *Short Track*, donde arrancamos la primera presea regional de la mano de Vitor R. Brauna en triple salto con una marca de 12,53m. En peso fue 4º Cristian Mariño Antunes con 8,11, 4ª en peso Laura Fernández con 5,61m, 6ª Elisa García en triple con 9,45m, en 60m Mario Díez 6º y Vitor R. Brauna 12º, y en 60m vallas Natalia García 7ª 11"74. En 60m también compitieron Laura Fernández 8"72 y Jacqueline Ontalba 8"80.

En el *regional de anillo* Laura Fernández rozó el bronce al ser 4ª en 200m con una marca personal de 29"06. Como control destacamos los 2'55" de Nacho Rocamora y los 3'23" de Minerva Lao en 1000m. En el *regional de marcha* Luis Sáez fue 5º en sub14 y Nayel A. Martínez no tuvo su día en sub16, aunque dos semanas después en Albacete se resarcí con un 2º puesto.

Y en el *regional de lanzamientos largos* contamos con la victoria en martillo de Celia Díaz con 34,62m, mientras que en jabalina Elisa García lograba un bronce in extremis lanzado 24,79m. Otros: Jesús Monroy fue 4º en martillo con 24,40, y sextos puestos en disco de Diana Lao 22,79m y Cristian Gabriel Mariño con 24,11m. Otros en control de marcas: Verónica Ortega, Nacho, Nayel, Vitor y Daniel Ramírez.

A nivel nacional, vamos a destacar y aplaudir una vez más a Sofía Gregorio al ser 7ª en el *campeonato de España de campo a través sub20*, representando a Castilla-La Mancha y contribuyendo a ser 6ª por equipos. En el nacional máster de cross: Juan Cristóbal Tejero 12º, Yonatan Santiago 48º y Antonio Sáez 58º en M40.

Una prueba escolar y federada que se llevó a cabo fue la competición que organiza el C.A. San Ildefonso, en la que logramos 13 podios: Evelyn Calin 3ª 500m sub10, en longitud sub12m triplete con Darian Belintan, Hernán Lao y Ángel Magdaleno, doblete en peso sub14f con Carmen Frías y Lledó Prado, así como en peso sub16 con Verónica Ortega y Salma Monroy, en 1000m sub16 bronce de Nacho Rocamora y Minerva Lao, y otro doble en peso sub16 con Javier Portela y Miguel Lothellier, siendo además Javier Portela 2º en 150m sub14m.

Otras noticias: en el *maratón por relevos de Almagro* segundos fueron Daniel Gallego y



Javier García; en el *cross de Leganés*, Vega Magdaleno 2ª sub14f, 4º y 5º Ángel Magdaleno y Sergio Portela sub12m, 5º y 20º Javier Portela y Marcos Soriano sub14m, Flora Duruji 12ª sub12f y Nacho Rocamora 5º sub16m; en la *media maratón de Getafe* 1h26' para Ángel Luis Magdaleno y Alberto Arias; Mateo Moreno fue segundo sub14 en Los Yébenes; Micol Sáez ganó el *cross del chorizo* en Puertollano en sub8; en el *Trail de Las Lagunas de Ruidera* tuvimos a Pedro Marín y Sergio Luque; y en los *10K de Parla* Daniel Gallego 36'29", Javier García 38'26" y Sergio Torres 38'35".

En el provincial de orientación escolar llevamos dos jornadas. Destacan como top ten: Henar Prado que va 1ª cadete, Antonio Esquinas 3º juvenil, Laia Pastor 3ª alevín Vega Magdaleno 4ª alevín, Jacqueline Ontalba 5ª cadete, Lledó Prado 7ª en infantil, Daniel Larisa Majeri 7ª alevín, Héctor Marín 8º alevín, Hodei Coronado 8º cadete, Naiala Puebla 9ª cadete, Rubén Echeverry 10º alevín, en infantiles Héctor Peñaranda 9º, Enrique Ramírez 10º, y un largo etcétera.

Por último, enhorabuena a nuestros galardonados: Nacho Rocamora y Vega Magdaleno en atletismo, Luis Sáez en orientación y Laia Pastor en patines. ¡Felicidades!

A.S.M.

FISIOTERAPIA

SÍNDROME DE DE QUERVAIN

El síndrome de *De Quervain* es una patología que afecta a los principales tendones del pulgar de la mano. Consiste en una inflamación de los tendones del músculo abductor largo del pulgar y del extensor corto del pulgar, así como la vaina fibrosa que recubre a ambos a su paso por la parte externa de la muñeca hacia el pulgar. En ocasiones, cuando la inflamación es severa y el tiempo de evolución largo, también puede verse afectado el extensor largo del pulgar (el tendón más destacado cuando llevamos el pulgar hacia atrás).

La principal causa de este síndrome es la sobrecarga del pulgar por movimientos muy repetitivos. Aparece generalmente entre los 40-60 años, más en mujeres que en hombres. Principalmente lo encontramos en personas con trabajos que requieran un esfuerzo o una tarea manual constante, como por ejemplo tareas de limpieza, atornillar/desatornillar y sujetar pesos con el pulgar en forma de pinza.

¿Qué síntomas tiene este síndrome? Lo más característico es el dolor e inflamación en la cara externa del pulgar, con dificultad o imposibilidad de hacer algunos gestos concretos (como por ejemplo sujetar peso

haciendo pinza) y dolor a la palpación a su paso por la muñeca...

La exploración más fiable es mediante la imagen ecográfica, en la que veremos una cantidad moderada de líquido inflamatorio alrededor de la vaina que recubre los tendones.



Si no disponemos de ello, utilizamos el test o prueba de Finkelstein, en la que el fisioterapeuta pone en tensión estos tendones y se valora la aparición o no del dolor y la zona en la que dicho dolor aparece.

También conviene hacer unas exploraciones complementarias para poder descartar otras patologías que puedan confundir el diagnóstico, como el síndrome del túnel carpiano o un punto gatillo en la musculatura propia del pulgar.

¿Cómo me puede ayudar la

fisioterapia? Mediante tratamiento manual reduciremos el tono de los músculos implicados en el síndrome, así como con punción seca en el vientre muscular de los tendones implicados. Además, utilizaremos técnicas de electroterapia (como el ultrasonido o la diatermia) con fines analgésicos y anti inflamatorios. Por último, es recomendable hacer algo de reposo relativo durante 7-10 días, lo cual no significa dejar la mano inmovilizada, sino evitar aquellos movimientos o tareas que produjeron la lesión.

JAVIER VILLANUEVA SÁNCHEZ-BEATO

COLEGIADO Nº 10605 - CLÍNICA MULTIFISIO OCAÑA





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

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 Reeduación postural para niños)



EL RINCÓN DEL BOTICARIO

PREVENCIÓN DE LA CAIDA CAPILAR EN PRIMAVERA

El pelo se origina en los folículos pilosos. Estos folículos se encuentran en la dermis, que es la capa de piel entre la epidermis (la capa superficial) y la capa grasa (también denominada capa subcutánea). El pelo nuevo se origina en la matriz pilosa que se encuentra en la base del folículo piloso.

El cabello tiene su propio ciclo de crecimiento que se compone de tres fases: fase de crecimiento (anágena) que dura de 2 a 5 años, fase de transición (catágena) en la que el cabello deja de crecer, dura unos 14 días, y fase de reposo (telógena), al final de la cual se cae el pelo, dura aproximadamente 3 meses.

Cuando se cae el pelo empieza a crecer uno nuevo en el folículo, repitiendo así el ciclo.

Por lo general, cada día se caen de 50 a 100 pelos del cuero cabelludo al alcanzar el final de la fase de reposo.

La sincronización y evolución del propio ciclo del pelo, da como consecuencia la caída fisiológica del mismo. Se ha observado en diferentes estudios una relación entre la periodicidad estacional y el crecimiento y la caída del cabello. Generalmente, muchas personas experimentan una mayor caída del cabello durante la primavera y el otoño. En la primavera, se debe al cambio de la duración de la luz solar y otros factores medioambientales.

Cuando tenemos un periodo de mayor caída capilar lo podemos notar: por el aumento del pelo desprendido, porque el grosor de nuestro cabello se vuelve más fino y débil y también porque podemos sufrir molestias y malestar en el cuero cabelludo.

Hay otras causas además de los cambios de estación que pueden provocar la caída del cabello, como son:

- La genética, suele afectar principalmente a hombres. Es la llamada alopecia androgénica, un proceso crónico que afecta según cada persona. Para diagnosticarla, en ocasiones requiere una analítica.

- Procesos hormonales, suele afectar en mayor medida a las mujeres (igual que los cambios de estación), teniendo su inicio en los años reproductivos. Los casos más graves se notan en la pubertad, existiendo un segundo pico de incidencia en la menopausia entre los 50-60 años.

- Mala alimentación, con déficits como por ejemplo la falta de hierro.

- El estrés es otra de las principales causas y difícil de controlar.

- Cambios sin origen concreto donde el pelo se vuelve más fino y el cuero cabelludo más visible.

- Ciertas enfermedades, como trastornos autoinmunitarios como el lupus, enfermedades infecciosas como la sífilis...

- El envejecimiento también provoca que el cabello se vuelva más fino y disminuya la densidad capilar.

Para prevenir que nuestro cabello se caiga y pierda debilidad damos las siguientes recomendaciones:

- Llevar una dieta equilibrada, rica en micro y macronutrientes; para ello será necesario seguir una dieta variada incluyendo: verduras, frutas, carnes, pescados, legumbres...

- Disminuir el estrés, para ello es importante practicar deporte... En estadios de estrés, se debe evitar frotar en exceso el cuero cabelludo, ya que puede generar dermatitis.

- Proteger el cabello y el cuero cabelludo frente a la radiación solar.

- Utilizar champús y productos adecuados según el tipo de cabello que tengamos. Existen diferentes tipos de champús: para cabellos grasos, cuero cabelludo sensible, para nutrir y reparar el cabello...

- Realizar una correcta higiene del cabello. Parte del éxito del tratamiento capilar radica no sólo en elegir el producto más idóneo, sino también en realizar una correcta aplicación. Para ello se aconseja cepillarlo suavemente antes de lavarlo, realizar junto con el champú un ligero masaje sin mucha presión con los dedos, después aclarar el pelo con abundante agua no muy caliente. Por último, al secarse el cabello se debe evitar frotarlo enérgicamente para no dañarlo y en caso de utilizar secador debe usarse una temperatura y potencia suave y mantenerlo a una distancia de 30cm.

En ocasiones estas medidas son insuficientes y resulta útil recurrir a complementos vitamínicos que contribuyen de forma natural a un mantenimiento óptimo del cabello, piel y uñas, ya que aportan vitaminas del grupo B, vitamina C y antioxidantes. En estos casos, debe ser recomendado por un profesional sanitario que pueda indicarnos si es conveniente y cual es el más adecuado a nuestra situación.

Si con todas estas recomendaciones el problema persiste, es conveniente que consultemos con un especialista médico o dermatólogo.

M^a ÁNGELES VERDUGO MONTORO
FARMACIA VERDUGO



FONCACIA
instalaciones
Trav. Mariana Pineda s/n 45300 Ocaña (Toledo)
Tfnos 925 120 607 Móviles 687 820 690 - 91
foncaciai@hotmail.com

**FONTANERIA, CALEFACCIÓN,
CLIMATIZACIÓN Y ENERGÍA SOLAR**



Empresa habilitada en:
Instalaciones Térmicas y de mantenimiento.
Instalaciones de Gas y Puesta en marcha de Aparatos de gas.
Instalaciones de Calefacción y Fontanería.
Instalaciones Energía Solar Térmica e Instalaciones Petrolíferas

Servicio Técnico Autorizado de:
VIESSMANN **SIME** **INTERGAS**

*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