

El Perfil de Ocaña

PUBLICACIÓN INDEPENDIENTE DE INFORMACIÓN LOCAL Y GENERAL - AÑO XXI - Nº 245 - MAYO 2025

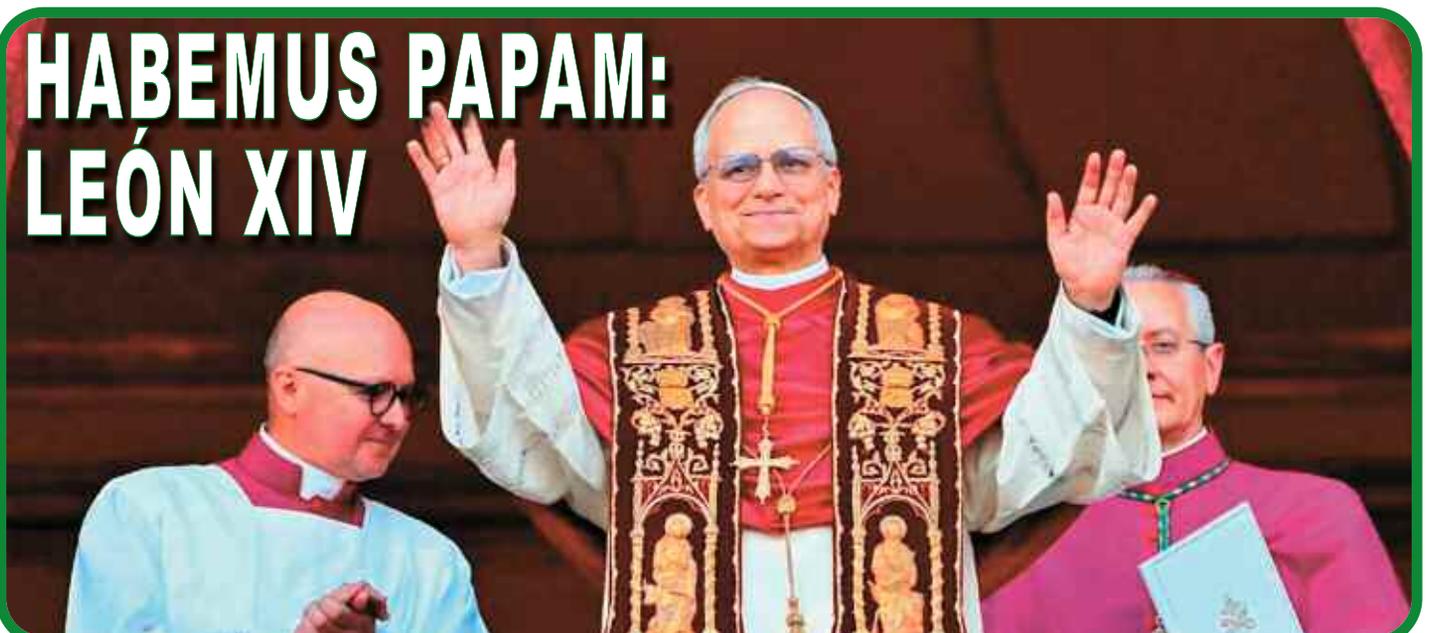
LA GUARDIA REAL EN OCAÑA



Y UN AÑO MÁS, SAN ISIDRO SALIÓ A PASEAR



HABEMUS PAPAM: LEÓN XIV



DEPORTES

ATLETISMO

Sofía Gregorio Alcázar (C.A. Torrijos) ha vuelto a brillar en un nacional. Concretamente, el 10 de mayo en Mahón (Menorca), ha sido 6ª en el Campeonato de España de 5.000m en pista con una marca de 17'42". ¡Felicidades Sofía!



El 26 de abril iniciamos la fase regional en Guadalajara. En esta jornada logramos 3 podios: Miguel Lhotellier plata en altura sub14M con 1,48m, Carmen Frías bronce en disco sub14F con 19,33m y Nacho Rocamora bronce en longitud sub16M con 5,91m. Destacar los quintos puestos de Diana Lao en peso sub18F, Vega Magdaleno en 1000m sub14F y David Pablo Udrea en disco sub14M, entre otros.

El día 3, en Albacete, logramos 4 medallas: victoria y oro de Javier Portela en longitud sub14M con 5,03m, dos platas en martillo de Carlos E. Pacheco en sub16M con 27,06m y Diana Lao en sub18F con 38,58m, más el bronce que nos sorprendió de Jared Adrián Selva en 80m sub14M en 10"73. Destacar los cuartos puestos de Daniel Ramírez en martillo sub18M, Carmen Frías en peso sub14, Nacho Rocamora en jabalina sub14, entre otros muchos puestos de finalistas.

El 17 de mayo en Toledo, nuestro equipo sub14M se proclamó subcampeón por equipos con 225 puntos (Miguel Lhotellier, Javier Portela, J. Adrián Selva, Mateo Moreno, David Pablo Udrea, Luis Sáez, S. Gabriel Novais y Héctor Marín). Además, las chicas fueron sextas con 175,5 puntos (Carmen Frías, Vega Magdaleno, Daniela L. Majeri, Aya Ghailan, Lledó Prado, Sara Mariam El Karim, Jimena García e Isabela Mª Ciobanu). ¡Fenomenal!

Los días 10 y 11 de mayo, 4 de nuestras chicas disputaron con la selección provincial el regional de orientación en Puebla de Don Rodrigo (Ciudad Real). Vega Magdaleno y Laia M. Pastor han sido campeonas por equipos en alevines, mientras que en cadetes Henar Prado y Jacqueline Ontalba han sido subcampeonas por equipos. ¡ Súper bien!

El 24 de mayo fue una gran jornada en Ciudad Real con 5 medallas: Elisa García, dos platas en altura (1,40m) y jabalina (27,94m) sub18F, oro en disco de Verónica Ortega (35,48m), y doblete en triple salto sub16M con oro de Vitor Renan Brauna (12,76m) y plata de Richard Souza (12,16m). Además, Verónica y Vitor se clasifican para los campeonatos de España. En esta jornada fue cuarta Tika Amanda Castillo en disco sub16F, y otros muchos puestos de finalistas. ¡Enhorabuena a todos!

Y nuestros pequeños atletas han tenido sus provinciales los días 10 y 17 en Toledo. Han logrado 38 medallas, haciendo todo el equipo en todas las categorías un total de 111 medallas. ¡Récord! En altura sub10M triplete con Alejandro Álvaro, Guillermo García y Alaadin Batari, otro triplete en sub10F con Hiba Ouhssseine, Meriem Simmad y Daniella Rodríguez Cantarero, plata de Flora C. Duruji en sub12F, y en sub12M segundo Rubén Echeverry y bronce compartido de Hernán Lao y Kevin J. Fabián. En peso, triplete sub10F Hiba Ouhssseine, Sarah Moundir y Anna Luque, en sub10M ganó Lucas Echeverry, en sub12M ganó Guillermo Frías y doblete en sub12F con Inés Rocamora y Emma Suárez-Bustamante. En jabalina vortex, ganó Alex Ndong en sub12M, bronce de Emma-Suárez Bustamante sub12F, doblete en sub10F con Hiba Ouhssseine y Sara Moundir, y 3ª Sarah Simmad en sub10F. En longitud, bronce de Hernán Lao sub12M, oro de Daniella Rodríguez Cantarero, oro y plata de Luis Suárez-Bustamante y Martín Arquero en sub8 y triplete en sub8F con Micol Sáez, Sarah Simmad y Miriam Echeverry. En velocidad, Daniella Rodríguez Cantarero 2ª sub10F, y bronces de Micol Sáez y Luis Suárez-Bustamante en sub8. En 500m: ganó Miriam Echeverry en sub8F, y bronces de Daniella Rodríguez Cantarero en sub12F y Luis Suárez-Bustamante. Y en relevos: primeros en sub10M (Andrei Ciobanu, Lucas Echeverry, Manuel

y Alejandro), primeras en sub10F (Meriem, Julia García, Evelyn Calin y Daniella) y terceros los chicos sub12 (Hernán, Darian Belintan, Sergio Portela y Ángel Magdaleno). ¡Felicidades!



En carreras populares, Juan Carlos Huerta ha sido 2º vet. A del cross de Valdemoro. Samuel Miranda y Daniel Gallego hicieron los 101kms de Ronda en 11h35' y 12h20'.

A.S.M.

KÁRATE

Ya vamos llegando casi al final de la temporada, y os ofrecemos las últimas noticias sobre nuestra actividad en el CD Karate Ocaña.

Arrancamos con la III Fase de la Liga Escolar de AA.MM organizada por los compañeros del *Senkikan Dojo*, el pasado 27 de abril, en Parla (Madrid) dónde 6 de nuestros alumnos: Sofía Villalba, Lázaro Rodríguez, María I. Silva, Álvaro Rubio, Nicolás Villalba y Olga del Cerro, "realizaron un excelente papel en la misma", clasificándose para la FINAL de esta Liga que se celebrará D.m. el próximo 24 de mayo en el Polideportivo Municipal de Torrejón de la Calzada (Madrid).



El 3 de mayo, nos fuimos a la II Fase de la Liga KAIZEN celebrada en la localidad toledana de Galvez, dónde una vez más participamos con nuestros alum@s en este segundo evento, y que ha dejado excelentes resultados para muchos de ellos, quedando Sofía V. (Campeona en Kumite Benj. Fem. Avanz. y Subcampeona en Kata en la misma categoría), Nicolás V. lograba (Bronce en Kata Inf. Masc. Avanz) y se quedaba a las puertas en la lucha por el Bronce en Kumite Inf. Masc.

Y el próximo 7 de junio, iremos de nuevo a participar en la Final de la Liga KAIZEN en Toledo, dónde daremos cuenta de la participación de nuestros deportistas. Enhorabuena a tod@s, "seguimos haciendo camino".

CARLOS PASTOR

**MUEBLES
COCINA
Y BAÑO**

JUAN CARLOS HUERTA SACRISTÁN
Móvil 645 25 14 39 - Tfno. /Fax 925 12 15 75
E-mail: juancarlos.2hs@gmail.com
Ant. Carretera Yepes, Nave 2 - OCAÑA

**PRESUPUESTO
SIN COMPROMISO
FABRICACIÓN PROPIA
Y PERSONALIZADA**

FISIOTERAPIA

INFLAMACIÓN, PESO Y DOLOR DE RODILLA: UNA RELACIÓN IMPORTANTE

La inflamación es un proceso que puede pasar desapercibido, pero que afecta la salud de nuestras articulaciones, especialmente las rodillas. Tener sobrepeso o ser obeso aumenta la inflamación y el desgaste de las rodillas, lo que puede provocar dolor y problemas como la osteoartritis.

Cómo afecta la inflamación a las rodillas.

La inflamación persistente en el cuerpo libera sustancias que dañan el cartilago de las articulaciones y aumentan la sensibilidad al dolor. Esto puede hacer que las rodillas duelan más y se desgasten más rápido. Además, la inflamación crónica no solo afecta a la articulación en sí, sino que también puede influir en la calidad de vida, reduciendo la movilidad y limitando la actividad.

El peso y su influencia en el dolor de rodilla

El exceso de peso no solo ejerce más presión sobre las rodillas, sino que también favorece la inflamación en el cuerpo. El tejido graso libera sustancias que agravan la

inflamación y contribuyen al daño en las articulaciones.

Los estudios han demostrado que bajar de peso, aunque sea un poco, puede ayudar a reducir el dolor y la inflamación en las rodillas. Comer de manera saludable y hacer ejercicio con regularidad son claves para mejorar la salud articular. Además, mantener un peso adecuado no solo beneficia las rodillas, sino que también mejora la salud cardiovascular y metabólica en general.



Cómo reducir la inflamación y el dolor

1. Bajar de peso: Al reducir el peso corporal, las rodillas soportan menos carga y la inflamación disminuye.
2. Hacer ejercicio: Actividades suaves como nadar o andar en bicicleta fortalecen los músculos sin dañar las articulaciones.
3. Comer saludable: Alimentos con

omega-3, antioxidantes y fibra ayudan a reducir la inflamación.

4. Mantenerse hidratado: Beber suficiente agua es esencial para el buen funcionamiento del cuerpo y la lubricación de las articulaciones.

5. Descanso y manejo del estrés: Un descanso adecuado y técnicas de relajación pueden reducir los niveles de inflamación en el cuerpo.

Conclusión

El dolor de rodilla, la inflamación y el peso están estrechamente relacionados. Para mejorar la salud de las rodillas, es fundamental llevar un estilo de vida saludable, bajar de peso si es necesario y cuidar la alimentación. Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en la calidad de vida. Además, adoptar hábitos saludables no solo beneficia a las articulaciones, sino que también mejora la salud general y el bienestar emocional. El ejercicio terapéutico, con una planificación adecuada, puede ser una de las herramientas más efectivas para aliviar el dolor y mejorar la movilidad en personas con problemas de rodilla.

JAVIER VILLANUEVA SÁNCHEZ-BEATO COLEGIADO
Nº 10.605 - CLÍNICA MULTIFISIO



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)



EL RINCÓN DEL BOTICARIO

PIE DE ATLETA

El pie de atleta, dolencia también conocida como tiña podal o intertrigo interdigital, es una infección que se produce en los espacios entre los dedos del pie, provocada por un hongo muy contagioso llamado dermatofito.

Es más frecuente en el verano y en la primavera. Empieza por los dedos del pie, pero a veces se puede expandir hacia las uñas, los talones u otras partes del cuerpo como las palmas y los dedos de las manos.

Su nombre no quiere decir que se trate de una infección que solo la padezcan los deportistas, aunque es cierto que la padecen con frecuencia. De hecho, la tiña podal es la infección cutánea por hongo superficial más frecuente: entre el 15% y el 25% de la población la sufrirá en algún momento de su vida, aunque sea de manera subclínica.

Es ligeramente más frecuente entre los hombres jóvenes, aunque puede manifestarse a cualquier edad y en ambos sexos.

La piel sana, mediante su estructura multicapa y la colonización microbiológica saludable de la flora dérmica, es una barrera protectora frente a las infecciones de los hongos patógenos. No todo contacto con

dermatofitos causa necesariamente pie de atleta. Solo cuando los mecanismos naturales de defensa de la piel están debilitados, los hongos y bacterias no deseados tienen vía libre y se pueden propagar más y causar infecciones.

La micosis o infección por hongos en los pies, en la mayoría de los casos -el 98%- esta causado por un hongo llamado dermatofito, que coloniza la piel y se multiplica cuando el pie está expuesto a ambientes cálidos y húmedos como los de piscinas, vestuarios, saunas o gimnasios.

Los principales factores que puede causar el pie de atleta son:

- La oclusión del pie: uso frecuente de calzado deportivo o inadecuado que no permita la transpiración del pie.
- Andar descalzo en lugares públicos.
- Mala higiene del pie.
- Sudoración excesiva (hiperhidrosis).
- Ambientes calurosos y húmedos como vestuarios, piscinas, saunas...
- El uso crónico de corticoides y/o antibióticos.

- Alteraciones metabólicas como diabetes, problemas circulatorios o inmunodeficiencias.

Los síntomas que provoca el pie de atleta pueden ir desde pequeñas molestias hasta síntomas realmente incómodos. Los síntomas principales son:

- Picor, ardor o escozor.
- Enrojecimiento o sarpullido en la zona interna del pie.
- Grietas o descamación entre los dedos o en los lados del pie, que pueden provocar incluso dolor.
- Ampolla que supuran entre los dedos.
- Piel entre los dedos de color blanuzco y con olor desagradable debido a la fermentación y putrefacción en las que intervienen las bacterias.
- Piel en carne viva tras el rascado.

Para el tratamiento del pie de atleta es necesario, además del tratamiento farmacológico antifúngico, vía tópica u oral (según la gravedad), un correcto cuidado de los pies donde debemos lavar los pies con agua y jabón y secarlos muy bien sobre todo entre los dedos (esto se debería hacer al menos dos veces al día) y usar calzado que este bien ventilado (no usar zapatos con forros de plástico).

El tiempo necesario para que el pie de atleta desaparezca por completo puede variar de unas semanas a varios meses.

M^a ANGELES VERDUGO MONTORO
FARMACIA VERDUGO

Mira por tus ojos,
son para toda la vida

**ÓPTICA
OCAÑA
VISIÓN**
GABINETE AUDITIVO

NUEVA GERENCIA
tu optometrista de confianza



**Carmen María
Torralba Gª del Pino**
Avda. del Parque, 16
45300 OCAÑA
Teléfono 925 13 08 98

**Limpieza
&
Vending
Masnaker**

MANTENIMIENTO
DE EDIFICIOS

TODO TIPO
DE LIMPIEZAS

SERVICIO DOMÉSTICO
POR HORAS

masnaker.limpiezayvending@yahoo.es

www.masnaker.es

Tel. 617 663 795 - OCAÑA (Toledo)



**PRESUPUESTO
SIN
COMPROMISO**



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

Gatos y Perros:

- Vacunas
- Burocracia
- Desparasitación
- Eutanasia
- Microchip

Otras Mascotas:

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

¡Recuerda!

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