

TORRIMAR JOGGERS

BOLETIN NO. 12

DICIEMBRE 2006

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Omar Suro



El club de Torrimar les desea a todos los socios una feliz navidad, Próspero Año Nuevo, unas fiestas de Reyes bien bonitas y lo más importante **mucha salud.**

Estamos a unos días de finalizar el año 2006, así que queremos dar las gracias a todos los socios y amigos que de alguna forma u otra nos han ayudado a que nuestras actividades hayan sido un éxito.

En este año cumplimos con nuestras actividades entre las que se incluyen nuestra carrera mensual, y las carreras que se trabajaron. En la página del internet tenemos un resumen de todas las actividades pasadas y futuras incluyendo una galería de fotos.

Comenzaremos el año nuevo 2007 recordándoles que la cuota del Club hay que pagarla en enero (\$30.00), ya que la misma vence en este mes de diciembre. Tendremos Asamblea Anual en el mes de Febrero para elegir la nueva directiva que va a regir el club para el año 2007.



En Febrero 4 se celebrara la carrera de SAN BLAS en Coamo. Habrá una guagua grande. Los socios que estén interesados, la misma es gratis y los invitados pagarán \$15.00. Esto incluye la transportación, desayuno, almuerzo, comida y refrigerios. Daremos más detalles según se vaya acercando la fecha.

Quiero reconocer al Secretario de nuestro Club, Gilberto Padilla, o Padillita como siempre lo llamamos. El es el que redacta el boletín y es el que mantiene la página del internet; la misma ha recibido innumerables elogios por los corredores en Puerto Rico y los E.U. Tremendo trabajo Padilla, Gracias.



LA JUNTA INFORMA

SUBIDA AL YUNQUE

El grupo de socios y compañeros que entrena el socio y entrenador Jaime Casanovas tienen una subida al Yunque como parte de los entrenamientos de Miami y Coamo. La fecha oficial para dar este evento es el 24 de diciembre a las 6:00 AM. La ruta del Yunque tiene aproximadamente 12 kilómetros y tiene 2 pequeñas bajadas. Una de ellas es la de la cascada La Coca. Para más información, favor de comunicarse con Jaime en el Parque Central.

INAUGURACIÓN DEL NATATORIO DEL PARQUE CENTRAL DE S.J.

El viernes 15 de diciembre de 2006 quedó inaugurado el Natatorio Olímpico del Parque Central de San Juan. A pesar que se inaugura en una fecha donde la mayoría de los Clubes de natación están libres, creemos que la dificultad con los estacionamientos apenas empieza. Se abrió un estacionamiento en la parte de atrás del Natatorio, pero creemos que no es suficiente para la cantidad de personas que visitan diariamente el Parque. Las horas más críticas son de 5:00 PM - 7:30 PM. Es posible que veamos autos estacionados en las áreas verdes o bloqueando a otro auto o alguna salida. Si han cerrado el Parque por exhibiciones y por la inauguración, ¿cómo será cuando haya competencias?

Para el colmo de esta escasez de estacionamientos, se espera en enero un aumento del "parking" y cambio de dirección. Se mencionan algunas compañías privadas que actualmente tienen contratos con el Municipio de San Juan, como las que administrarán el estacionamiento. Se menciona que el Natatorio y las canchas de tenis también serán administradas por compañías privadas. De uso público "gratuito" ¿será la pista y la vereda alrededor del Parque?

Hacemos un llamado al alcalde y a la administradora de Recreación y Deportes, para que nos tengan alguna consideración. Actualmente los atletas que corren o caminan son los que más visitan el Parque Central. Se especuló que iban a aumentar los estacionamientos al rescatar unos terrenos detrás de la piscina pero no hemos visto ninguna construcción o maquinaria trabajando.

ACTIVIDADES EN EL PARQUE

Le advertimos a los socios y amigos del Parque Central, que hay una serie de actividades, especialmente de competencias de natación en el Natatorio, por lo que los estacionamientos escasearán. Debes llegar más temprano.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El sábado 6 de enero (día de Reyes Magos en PR) se corre el medio maratón de Disney en Orlando, Florida. El domingo 7 se corre el maratón de 42K de Disney. Hay una tercera medalla para un grupo selecto de corredores (máximo 3,000 atletas) que están registrados para correr ambos eventos: El "Goofy's Race & Half Challenge". Hay varios compañeros del Parque Central que harán esta hazaña. Otros correrán uno de los dos eventos. Le deseamos mucha suerte.

El domingo 14 de enero de 2007, la dirección del Maratón San Blas de Illescas celebrará su fogueo anual como antesala al Maratón de San Blas. Este fogueo es de 10 millas y sale a las 7:00 AM en el pueblo de Coamo. A los atletas que van a correr este fogueo, se les notifica que estén 30 minutos antes de la salida para que calienten, porque la salida es puntual. La ruta será escoltada por la policía.



El domingo 28 de enero de 2007 se celebra la cuarta edición del Maratón de Burger King. La Ruta del Encanto, como se le conoce, saldrá a las 4:30 PM de la Carr. #165, Punta Salinas Toa Baja y terminará en el balneario de Punta Salinas.

En la carrera anterior (enero de 2006), César Lamb estableció nueva marca de 30:05 y Zenaida Maldonado hizo lo mismo por las damas al cronometrar 36:51.

Este mismo día se celebra en Miami, Florida el medio maratón Tropical y el maratón Tropical de Miami. Las carreras salen juntas a las 6:00 AM. Las inscripciones siguen abiertas. El grupo que nuestro "coach", Jaime Casanovas entrena es precisamente para uno de estos maratones.

5 K DE FIN DE MES NOVIEMBRE 2006

POS.	NOMBRE	TIEMPO
1	Edison López	17:39
2	Rafael Díaz	17:56
3	Luis Vázquez	19:28
4	Germán (Uña)	19:29
5	Marcos Echegaray	20:16
6	Iván Virella	20:17
7	Héctor ...	20:18
8	Carlos Rodríguez	20:31
9	José M. Pérez	20:34
10	Godofredo Rivera	20:39
11	Luis Álvarez	20:51
12	Wilfredo Cortés	21:09
13	Luis Rivera (Luis Tiempo)	21:47
14	Luis Figueroa	21:55
15	Carlos Gallardo	22:13
16	José L Rodríguez	23:03
17	Taína	23:14
18	Daniel Velázquez	23:19
19	Edwin Seda	23:24
20	Jorge Figueroa	23:40
21	Luis Arrufat	24:04
22	Eric Nieves	24:15
23	René Barcala	24:35
24	Ramón Figueroa	24:51
25	Julio (Pacholo) Marrero	25:02
26	John López	25:14
27	Luis R. Maldonado	25:33
28	Paul Colón	26:20
29	Luis Costas	28:46

SORTEO DE PERNILES EN EL 5 K DE DICIEMBRE 2006

La carrera de fin de mes de diciembre de 2006 es la de fin de año de Torrimar Joggers. Esta ocasión por ser víspera de nochebuena y Navidad, la Junta de Directores del Club consiguió un auspiciador, quien donará pernils para la ocasión. El Club regalará la mitad de los pernils a los socios y la otra mitad se sorteará entre los participantes.

LUIS RIVERA Y YOLANDA MERCADO SE IMPONEN EN LA MARATÓN LA GUADALUPE

Luis Rivera se impuso en la trigésimo sexta edición del Maratón La Guadalupe que se corrió en Ponce a la distancia de 42.195 kilómetros.

El fondista aiboniteño recorrió la distancia en 2:24.06, imponiéndose cómodamente al veterano Máximo Oliveras, quien marcó 2:36.49, más de doce minutos detrás de Rivera.

En tercera posición finalizó José Rodríguez, de Toa Alta, que detuvo el reloj en 2:37.42; el cuarto lugar fue para el villalbeño Gabriel Laboy, un ex campeón de la prueba que este año tuvo registro de 2:38.33, y Richard Santiago (del Parque Central de San Juan) finalizó en la quinta posición con 2:40.51.



En la rama femenina Yolanda Mercado se impuso con tiempo de 2:52.51, seguida por la carolinense Maribel Burgos, que tuvo registro de 3:04.01, y en la tercera posición concluyó la arecibeña Mónica Larson con 3:21.51.

El primer ponceño en arribar a la meta fue Wilfredo Burell con 2:52.51, seguido de José "Coco" Vargas con 3:07.38 y José Alicea que terminó en la tercera posición con 3:12.24.

En la carrera, la única en el país a la distancia de 42 kilómetros, participaron 136 atletas, de los cuales 22 fueron en la rama femenina. Antes el maratón solo corrían varones, pero desde que las damas lo han invadido, la administración municipal y la dirección técnica del evento igualaron este año las premiaciones.

El ganador, en ambas ramas, se llevó un premio de 4 mil dólares. Felicidades a todos los que lo corrieron.

RUPTURA DE MENISCOS

Tomado de la Internet

Una de las partes más comúnmente dañada en la rodilla, son los meniscos. Cada rodilla cuenta con dos meniscos, son estructuras dentro de la articulación, entre la tibia y el fémur, en forma de herradura, sirven para reducir el choque entre los huesos y ayudan a la estabilidad.

Se pueden romper en jugadores de fútbol americano y otros deportes de contacto como fútbol soccer, baloncesto, deportes de raqueta y pista y campo, esto ocurre cuando se realiza un movimiento de rotación del miembro con el pie fijo en el suelo, o en la posición de cuclillas, se puede asociar o no a la lesión de ligamentos; también es frecuente en personas que tiene roto el ligamento cruzado anterior, estas son rupturas traumáticas. En la gente mayor puede haber ruptura sin ningún trauma, esto por debilitamiento y adelgazamiento del menisco, esta es una ruptura degenerativa.

Signos y síntomas

El paciente puede experimentar una sensación de chasquido cuando se rompe el menisco, la mayoría de la gente puede caminar con la rodilla dañada y algunos incluso jugar. Cuando se instauran los síntomas de inflamación, la rodilla se siente dolorosa y tensa, por varios días el paciente tendrá:

- Inflamación y rigidez
- Dolor en la línea de la articulación
- Colección de líquido (derrame de líquido)

Sin tratamiento, un fragmento del menisco puede quedar libre, dando la sensación de que algo se desacomoda dentro de la articulación, además cuando la porción rota se coloca entre los dos huesos, interfiere el movimiento normal de la rodilla, pudiendo tener episodios de bloqueo (no puede extender totalmente la rodilla sea en forma activa o pasiva); dolor repentino por pellizcamiento, o aumento del líquido sinovial. Si usted piensa que puede tener una ruptura meniscal, visite a su medico para que le diagnostiquen la molestia y le individualice el tratamiento.

Diagnóstico

Hable con su medico exactamente que fue lo que sucedió y cuando, él le puede prescribir exámenes para evaluar la extensión y localización de la ruptura. Puede necesitar radiografías para descartar patología ósea o otras enfermedades que causan dolor de rodilla. En algunos casos puede que su medico necesite enviarle otros exámenes como ultrasonido o resonancia magnética nuclear, o algún otro examen para tener un mejor criterio para realizar el diagnostico. En otros casos es necesario que el medico ortopedista realice una cirugía donde se le introduce una pequeña cámara de televisión (artroscopía) para revisar la rodilla por dentro y si es posible retirar la porción rota o el procedimiento que amerite.

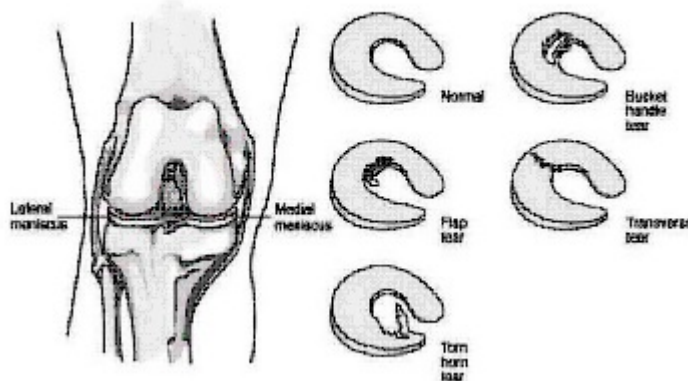
El menisco se rompe de diferentes maneras:

En el atleta joven tiene una ruptura longitudinal o en "asa de balde", si el fémur y la tibia aplastan al menisco cuando la rodilla rota. Menos común, en el atleta joven tiene una combinación de ruptura llamada radial o en "pico de lora", en donde el menisco se divide en dos direcciones debido a actividades de estrés repetido como correr.

En persona mayores, la degeneración del cartilago que se inicia en el borde interno, causa una ruptura horizontal

Tratamiento conservador (no quirúrgico)

Tipos de Ruptura de Meniscos



Imágenes de diferentes tipos de ruptura de meniscos

El tratamiento inicial el tratamiento básico de cualquier trauma (reposo, hielo, elevación y compresión), combinado con el uso de anti-inflamatorios no esteroideos y medicamentos para eliminar el dolor. Si la rodilla es estable y no se bloquea, el esquema anterior puede ser lo único que necesita. La parte externa del menisco se nutre por vasos sanguíneos, dando a esa parte el potencial de cicatrización.

Tratamiento quirúrgico

Si la ruptura no mejora por si misma, la rodilla se vuelve dolorosa, rígida y puede haber bloqueo, en estos casos puede ser necesario la resolución quirúrgica. Dependiendo del tipo de ruptura, si hay una ruptura del ligamento cruzado anterior asociada, la edad del paciente y otros factores, su medico ortopedista le realiza una artroscopía para cortar la parte dañada del menisco o realizar una reparación.

El atleta debe completar un programa de ejercicios de rehabilitación antes de volver a las actividades cotidianas.

La información que usted encontrará en este artículo tiene solo fines educativos. No pretende substituir el necesario consejo médico o la necesidad de un tratamiento profesional médico para una dolencia o transtorno en su salud.

Siempre debe consultar a un médico ante cualquier duda sobre su salud y antes de comenzar un nuevo tratamiento con medicamentos, dieta o programa de ejercicio físico.