

# TORRIMAR JOGGERS

BOLETIN NO. 2

FEBRERO 2006

## MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Omar Suro

Durante el mes de enero celebramos nuestro segundo 5K con la participación de 32 corredores que dijeron presente en una tarde perfecta para correr, la temperatura estuvo por los 70-75 grados y con una brisa ideal (adjunto están los tiempos).

Gracias a los que en alguna manera u otra siempre dicen presente para que la actividad sea un éxito: Harry Bello nos prestó una carpa para las inscripciones, Chago y Raúl trabajaron el oasis, en las inscripciones y en la llegada estaban Elizabeth, Carmen, Evelyn, Rosa, Padilla y Harry en las fotos.

El fogueo de este mes es dedicado a la ocasión de San Valentín y tendremos refrigerios y frutas.



El club asistió el medio maratón de San Blas en el pueblo de Coamo. Para esta ocasión llevamos una guagua pequeña gracias a Carmen Ortiz que hizo las gestiones de alquiler con HERTZ. Llegamos a Coamo temprano en la mañana, nos ubicamos en el estacionamiento detrás de la cancha de baloncesto. Rosa Morales nos obsequio con una pasta, Padilla llevó cortes fríos para sandwiches, Harry agua y gatorade.

Fuimos a la dura prueba lo cual se caracteriza por sus cuevas y por el gran público que siempre asiste a esta carrera, durante toda la ruta. Queremos destacar la magnifica victoria de Yolanda Mercado siendo la primera fémina puertorriqueña en cruzar la meta con tiempo 1:26:20 y novena en el overall femenino.

El club de Torrimar te felicita por ese gran triunfo, sabemos que trabajas duro, esto te ha hecho alcanzar metas como atleta, tu ejemplo ha hecho que otros compañeros en el parque Central se estén superando como lo hacen tú.

El domingo 29 de enero de 2006 se corrió en Miami, Florida el medio maratón "Miami Tropical". Algunos socios corrieron el medio maratón, entre ellos Jaime Casanovas con tiempo de 1:37:56, Jaimito, 1:34:36, René Barcala, 1:51:10, Arelyn (esposa de Jaime), 2:14:03 y José Utroska, 3:11:39. La periodista Layza Torres del Canal 4 de televisión (Noticentro 4) hizo un tiempo de 1:44:10. Otros compañeros también corrieron esta prueba y la de 42 Km.

¿Sabías que el tiempo de 58:55 es el record mundial para la carrera de medio maratón? La marca la tiene Haile Gebrselassie de Etiopia y lo estableció ahora en enero 2006, en el medio maratón Rock 'n' Roll en Arizona.

PO Box 190403 San Juan, Puerto Rico 00919-0403  
[www.torrimarjoggers.org](http://www.torrimarjoggers.org) / [www.torrimarjoggers.com](http://www.torrimarjoggers.com)  
E-mail [correo@torrimarjoggers.org](mailto:correo@torrimarjoggers.org)

## LA JUNTA INFORMA

### AVISO: ASAMBLEA GENERAL

De acuerdo al nuevo reglamento del Club, se anuncia para una fecha próxima durante el mes de marzo la asamblea general de los socios del Club. Recuerda que debes tener la cuota al día para poder votar. A principios de marzo les estaremos haciendo el AVISO OFICIAL indicando fecha, hora y lugar donde se llevará a cabo la misma.

### ABREN LAS INSCRIPCIONES DEL MARATÓN DE NUEVA YORK

El miércoles 1ro. de marzo de 2006 abren las inscripciones del maratón de Nueva York. Torrimar Joggers invita a socios y compañeros del correr a que se inscriban para este evento. La dirección para la inscripción por Internet es la siguiente: <http://www ingycomarathon.org/apply>. Mientras más atletas se registren más posibilidades de salir hay. Si tienes número asegurado por cualificar por tiempo, o cancelaste el año pasado o has corrido 15 o más maratones del NY City Marathon debes registrarte durante la fecha de inscripción. La fecha límite para solicitar es el 1ro. de mayo de 2006.

### LLEGARON LOS UNIFORMES

Llegaron los "singlets" o camisetas de correr. Se está buscando precio para imprimirles el logo de Torrimar Joggers. Esperamos tenerlas terminadas para el próximo 5K de fin de mes de marzo 2006. Le pedimos a los socios que usen el uniforme mayormente en los maratones. Estamos trabajando con los pantalones y si conseguimos los auspicios necesarios, los mismo serán ordenados.

### MARATÓN MALELO NO VA ESTE AÑO

Por motivos de organización, el maratón Malelo que se da en el pueblo de Luquillo no va este año. Las personas allegadas a este evento nos informaron que el personal que trabaja la carrera

renunció por motivos de falta de cooperación. Aquellos corredores que estaban entrenando para esta carrera de aproximadamente 13 kilómetros, pueden seguir con su entrenamiento para el medio maratón de Utuado "El Guatibirí de la Montaña" pactado para el 26 de marzo de 2006.

### SE REANUDAN LAS MEJORAS A LA PISTA DEL PARQUE CENTRAL

Los trabajos de mejoras a la Pista del Parque Central de San Juan se reanudaron la semana pasada. La fecha en que volverá a abrir es la misma que estaba pautada originalmente. Una vez vuelva a abrir la pista, el Club de Torrimar posiblemente vuelva con la carrera de Milla. Les mantendremos informados a través de este medio y del "web site" de internet.

### GANADOR DE LA MOTORA SORTEADA EN SAN BLAS

El señor Gilberto Padilla fue el ganador de la motora del sorteo del maratón San Blas. Padilla es el secretario de la Junta de Torrimar Joggers. Participó en el medio maratón San Blas con tiempo de 1:51:27. Este donó la motora al Club de Torrimar para sacar fondos. Los fondos recaudados se utilizarán para la compra de uniformes y equipo necesario para el Club. El Club de Torrimar y su Junta le agradecen a Padillita este gesto que hace de una forma desinteresada.

### ENTRENAMIENTOS

Aquellos corredores que deseen entrenar para un maratón de 42K o medio maratón o un 10K, podemos ayudarle a entrenar. El socio Jaime Casanovas nos ha ofrecido esta ayuda para aquellos que buscan terminar un maratón o una carrera. Jaime actualmente tiene un grupo de damas y hombres que entrena para los maratones de Chicago y Nueva York. Si te interesa, comunícate con nosotros.

## 5 K FIN DE MES ENERO 2006

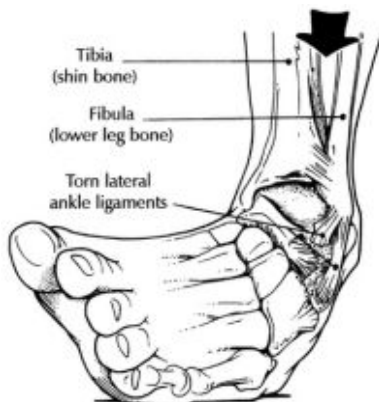
POS.	NOMBRE	TIEMPO	POS.	NOMBRE	TIEMPO
			3	Héctor Gotay	18:55
			4	Luis Vázquez	19:15
			5	Freddie Sánchez	19:19
			6	José Casiano	19:38
			7	Babby Vélez	19:39
			8	Marcos Echegaray	19:46
			9	Iván Virella	19:52
			10	Carlos Rodríguez	20:01
			11	Elí Díaz	20:44
			12	Jaime J. Casasnovas	21:05
			13	Carmelo Nieves	21:08
			14	Miguel Durán	21:10
			15	Eric Guzmán	21:14
			16	Jaime A. Casasnovas	21:24
			17	Wilfredo Cortés	21:26
			18	Arturo Morales	21:35
			19	Paul Colón	22:10
			20	Harold Salicrup	22:21
			21	Jorge Martínez	22:29
			22	Edgar Ortiz	22:32
			23	Edwin Seda	22:33
			24	Carlos Vázquez Rivera	22:42
			25	Julio Olivo	22:46
			26	Angel Tanco	22:48
			27	Anibal Betancourt	23:07
			28	Carlos Olivencia	23:57
			29	Jaime Costas	23:59
			30	David A. Rodríguez	24:06
			31	Libia Pereles	24:27
			32	Gerardo Ortiz	24:28
			33	Roberto Casiano	26:46
			34	Cristian Olivencia	26:59
			35	Perfecto Escobar	27:43
			36	Fabián Rodríguez	28:12
			37	Eligio Ramos	28:12
			38	Onix Solla	28:55
			39	José M. Rodríguez	28:57
			40	Joann Cruz	29:16
			41	David Petitone	30:36
			42	Zaida Montalvo	30:36
			43	Marangeli Rivera	31:48
			44	Judith García	31:49
			45	Víctor Aponte	35:08
			46	Carmen Quiñones	35:42
			47	Hilda Ortega	47:25
			48	Víctor (Vitín) Hernández	DNF

## 5K FIN DE MES FEBRERO 2006

POS.	NOMBRE	TIEMPO
1	Armando Pacheco	18:09
2	Roberly Salicrup	18:46

## LESIONES DEL TOBILLO

Tomado de la Internet  
Medicina Deportiva



El tobillo está estabilizado lateralmente por el ligamento peroneo-astragalino anterior (LPAA), el ligamento peroneo-calcáneo (LPC) y el ligamento peroneo-astragalino posterior (LPAP). En el esguince de tobillo el primero en romperse por lo general es el LPAA y después el LPC. Si el

LPAA está roto, se debe explorar la posible rotura concomitante del LPC: en el 64% de los casos se lesiona sólo el LPAA, mientras que en el 17% también lo hace el LPC. El LPAP se rompe en raras ocasiones.

Las personas con laxitud ligamentosa que tienen una inversión subastragalina exagerada suelen ser propensas a las lesiones por inversión. La debilidad de los tendones peroneos es un factor predisponente, presente en ocasiones, que puede deberse a patología del disco intervertebral lumbar. El antepié valgo, en el que el antepié tiende a la eversión durante el ciclo de la marcha provocando que la articulación subastragalina lo compense mediante inversión, puede predisponer al esguince de tobillo. Algunas personas presentan una tendencia heredada a desarrollar articulaciones subastragalinas con inversión (varo subastragalino).

### Causa:

Frecuente al correr por terrenos irregulares, se produce una rotura más o menos parcial de los ligamentos laterales del tobillo, principalmente los externos. El tobillo se hincha y posteriormente puede aparecer un hematoma. Los pies pronadores dificultan la curación al someter a los ligamentos a una tensión continua.

### Diagnóstico:

La palpación de la cara lateral del tobillo determina la localización de la lesión ligamentosa. El esguince de tobillo se puede clasificar clínicamente dependiendo de los síntomas de afectación del tejido blando. El signo del cajón es útil para detectar la rotura del LPAA. Cuando el LPAA está roto es

posible el desplazamiento anterior del astrágalo. El paciente se sienta en el lateral de una mesa con las piernas colgando. Con la mano izquierda del explorador colocada frente a la pierna del paciente, la mano derecha del explorador sujeta el talón del paciente y trata de desplazar el astrágalo en dirección anterior.

Las radiografías y la Resonancia Magnética pueden contribuir a determinar la extensión de la lesión. También se puede usar la artrografía del tobillo para determinar la localización y extensión exactas, y esté indicada sólo cuando se valora la corrección quirúrgica de un ligamento roto.

### Clasificación según síntomas y tratamiento:

#### Grado 1.

- Esguince mínimo o leve sin rotura ligamentosa.
- Sensibilidad leve con tumefacción discreta.
- Vendaje con cinta adhesiva elástica o esparadrapo; inmovilización con bota especial; elevación seguida de ejercicios suaves y deambulación

#### Grado 2.

- Esguince moderado con rotura parcial o incompleta.
- Tumefacción aparente, equimosis y dificultad para caminar.
- Inmovilización con bota de escayola por debajo de la rodilla para deambulación durante 3 semanas.

#### Grado 3.

- Rotura ligamentosa completa.
- Tumefacción hemorragia, inestabilidad del tobillo, incapacidad para andar.
- Inmovilización con escayola o cirugía.

### Tratamiento General:

El tratamiento debe ser lo más precoz posible y se resume en el tan conocido R.I.C.E., (Reposo, Hielo, Compresión y Elevación de la extremidad). El hielo se aplica por periodos de 15 minutos, varias veces al día. Para la compresión se requiere un vendaje. En caso de que no mejore en pocas horas es preferible consultar al traumatólogo.

Tan pronto la sintomatología cesa, se deben iniciar los ejercicios de rehabilitación, tanto para reforzar la musculatura como para recuperar el sentido del equilibrio (propiocepción). Uno muy sencillo y útil consiste en dibujar en el aire con el pie afecto las letras del alfabeto. Asimismo se practicarán estiramientos suaves. También es útil durante un tiempo, correr con tobillera

Este documento no pretende sustituir el tratamiento médico de su lesión. Visite un especialista que atienda el tipo de lesión que usted tiene y siga su tratamiento. La información publicada aquí es publicada para su información.