

TORRIMAR JOGGERS

BOLETIN NO. 11

NOVIEMBRE 2006

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Omar Suro



Asistimos al maratón de N.Y. el pasado 5 de noviembre de 2006 para participar en la dura prueba de 42 km. Llegamos jueves en la noche con una temperatura que llegaba a los 40° F. Desde ese momento empezamos a prepararnos para una carrera que para nosotros era fría. El viernes fuimos a buscar el número y el pronóstico del tiempo para carrera era más o menos 40° F - 45° F. Fuimos y compramos pantalones sudaderas para soportar el frío a que íbamos a estar expuestos en la espera el día de la carrera. El sábado asistimos a "Pasta Party" al lado del "Tavern on the Green" en el Parque Central. La cena estuvo bien organizada. Nos fuimos a descansar sabiendo que teníamos que abrigarnos para la carrera al otro día.

Temprano en la mañana (5:30AM) tomamos el autobús en la 42 st. Para ir a la salida. La temperatura estaba en 40° F con un pronóstico de 45° a 48° F durante la carrera. Evelyn, Rosa y yo nos pusimos las bolsas plásticas y nos fuimos a la salida cuando dieron el cañonazo. El viento no era tan fuerte, así que decidí correr en cortos. Esta carrera la ven cerca de 2 a 2 millones de personas durante toda la ruta, es lo que hace a N.Y. el maratón más famoso.

Todos terminamos la dura prueba sin ningún problema. Cada cual terminó a su paso. Unos mejoraron tiempo y otros no, pero se logró la meta que era llegar y colgarse la medalla. Para Evelyn, Rosa y Vila, que debutaron en 42 kms., les fue muy bien. Hicieron lo que practicaron. El entrenamiento que les preparó Jaime les fue muy bien. Entre los participantes estaban Evelyn, Rosa, Pedro Figueroa, el veterano de 20 NY: Víctor Sánchez, Raúl Flores, Pacholo, Edwin Seda, Carlos Alvira, Vima, José (Pepe) Rodríguez, Pellín Fuentes, David, Hildeliza y el mejor de Puerto Rico, Rafael Jiménez con 2:54. Felicidades todos. Hicieron tremendo trabajo.

LA JUNTA INFORMA

MAGNIFICA LA LABOR DE LOS SOCIOS Y COMPAÑEROS EN LOS MARATONES DE CHICAGO Y NY.

El grupo de socios y compañeros del correr del Parque Central realizaron una labor extraordinaria en los maratones de Chicago y Nueva York. El grupo entrenado por el socio Jaime Casasnovas hicieron sus carreras en el tiempo pronosticado. En Chicago tenemos que Aixza Rivera rompió su marca personal por más de 12 minutos, mientras que Carlos Rodríguez se sorprendió el mismo con tiempo que hizo. Los primeros boricuas en llegar en el maratón de Chicago corren en el Parque Central. Richard Santiago y Antonio García hicieron 2:44 y 2:48. Jorge L. Torres (Éxito) corrió el maratón después de haber caminado sobre 800 kilómetros en España unas dos semanas antes. Otros compañeros del Parque Central que también participaron en Chicago fueron Carmen Pilar Resto, Luis Rivera (conocido como Luis Tiempo), Josué Sanjurjo, Félix Lebrón, Arland E. Miller, Fernando L. Toro, Luis A. Ferré Rangel y el Dr. Ricardo A. Riefkohl entre otros. Participaron más de 50 boricuas en una temperatura por debajo de los 40°F.

En Nueva York los socios y compañeros corrieron muy bien. Este grupo de más de 80 atletas corrieron en una temperatura agradable entre 45°F y 55°F. El presidente del Club, Omar Suro y los socios Edwin Seda, Víctor Sánchez, Evelyn Carmona, Vilma Arriaga y Rosa Morales lucieron muy bien. Julio (Pacholo) Marrero corrió enfermo y Carlos Vázquez no pudo correr porque se lastimó una rodilla en el final del entrenamiento. Otros compañeros del Parque Central y ex-socios que corrieron fueron: David Torres, Hildeliza Delgado, Pedro Figueroa, Raúl Flores, Marcial Walker, Carlos Alvira, Eduardo Mayol, Iván Cruz (conocido como Iván Turismo), Rafael Jiménez, José (Chewi) Candelario y Pedro Fuentes. El primer puertorriqueño en llegar a la meta fue Rafael Jiménez de Las Piedras con tiempo de 2:54:05 y por las damas Selma J. Lugo de Guaynabo con un tremendo tiempo de 3:29:12. De haber otros boricuas con mejores tiempos deben haber corrido por un estado de EU, porque no los encontramos en las listas.

Torrimar felicita a todos los socios y amigos que corrieron este evento. Ahora a descansar un poco, para volver a la carga.

RECONOCIMIENTO A JAIME CASASNOVAS

La socia Evelyn Carmona hizo un "get together" en su apartamento para celebrar el fin del entrenamiento de Nueva York. La comida fue un salcocho con carne de res o pollo. Usted escogía. Socios y amigos se dieron cita y compartimos y disfrutamos en cantidad. El grupo que Jaime Casasnovas entrenó aprovechó la actividad para hacerle un reconocimiento y entregarle un premio en metálico por la dedicación desinteresada en ayudar a otras personas a conseguir sus metas en maratones. Jaime preparó las tablas de los entrenamientos de los maratones de Chicago y Nueva York y probó en estos dos eventos que sus entrenamientos funcionan. El grupo que Jaime entrenó está muy agradecido, ya que Jaime además de preparar las tablas, supervisaba los entrenamientos del grupo. Actualmente Jaime entrena con otro grupo que correrán a finales de enero de 2007 el medio maratón o maratón de Miami, Florida. Le deseamos a Jaime y su grupo mucho éxito. Publicamos una galería de fotos de la actividad y las tablas para los maratones de Miami, Florida.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El domingo 3 de diciembre se reanuda otra edición del maratón Ché Márquez en Sabana Seca de Toa Baja. La carrera es de 21.097K y sale a las 4:00 PM. La ruta es la misma que se corrió la última vez. No tiene la subida de la cuesta del "Guano". Las inscripciones son el mismo día de la carrera. Los socios que corrieron Chicago tienen luz verde para correr esta carrera. El 10 de diciembre es el maratón (42.195K) de la Guadalupe en Ponce. Esta carrera es por la madrugada en tres circuitos de 14 kilómetros. Para más información de este evento, pueden llamar al 787-840-4400. Ese mismo día se celebra el 10K Carlos Báez en Villalba. La salida de esta carrera esta pautada para las 4:30 PM.

Hasta donde sabemos, el maratón Malelo de Luquillo está reasignado para el 17 de diciembre de 2006. Esta carera es de 8.3 millas y sale a las 4:00 PM. Para confirmar este evento, pueden comunicarse con los organizadores : Luis: 787-955-0553.ó Edgardo: 787-955-0553. Los 5K de Torrimar son el sábado 30 de diciembre de 2006 a las 4:30 PM. Habrá sorteo de pernils par los corredores. El 31 de diciembre son los 5K de Runners City en el Parque Central de San Juan a las 5:00 PM y los 10K Fin de Año en Isabela a las 4:30PM..

5 K DE FIN DE MES OCTUBRE 2006

POS.	NOMBRE	TIEMPO
1	Yoyo Ortiz	18:07
2	Jorge Ortiz (Dick Tracy)	18:52
3	Héctor Gotay	19:27
4	Luis Vázquez	19:50
5	Kike (Subway)	19:55
6	Uña	19:57
7	Marcos Echegaray	20:21
8	Roberto Vélez	20:46
9	Iván Virella	20:47
10	Luis Rodríguez	21:01
11	Alexis Alvarado	21:40
12	José L. Rodríguez (El Reverendo)	21:40
13	Edwin Sánchez	22:17
14	Carlos Vázquez	22:50
15	Tomás Pérez	23:48
16	Eduardo Rosado	24:05
17	Cano (Taínos)	24:20
18	Miguel Durán	24:35
19	Edwin Seda	25:22
20	Santiago Reyes	25:59
21	John López	26:33
22	Carlos Martínez	27:23
23	Freddie Díaz	28:01

CERTIFICADOS DE \$15.00 EN EL 5 K DE NOVIEMBRE 2006

La carrera de fin de mes de noviembre de 2006 está dedicada al Día de Acción de Gracia. El Club de Torrimar regalará a los primeros 8 socios que terminen la carrera certificados de \$15.00 para ser utilizados en los supermercados Amigo. Otros 7 certificados se estarán sorteando entre los socios y los compañeros que corren este evento. Estos certificados pueden ser utilizados para cualquier compra que se haga en cualquier supermercado Amigo. Aprovecha y corre esta carrera el día 26 de noviembre de 2006 a las 4:45 PM. Tendremos frutas, gatorade y refrigereros en la llegada. Torrimar Joggers les desea todos los socios y amigos un feliz día de Acción de Gracias.

LOS ESTEROIDES

¿Qué son los esteroides?

Esteroides, nombre popular que se les da a las sustancias sintéticas (fabricadas por el hombre) relacionadas con las hormonas sexuales masculinas, fomentan el crecimiento muscular y el desarrollo de las características sexuales masculinas. Se puede disponer de esteroides legalmente sólo por prescripción. Se recetan para tratar trastornos como pubertad retrasada, algunos tipos de impotencia, y consunción corporal en pacientes que sufren de SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida). Se abusa de los esteroides, a menudo por los atletas, para elevar el desempeño atlético y mejorar la apariencia física.

¿Qué riesgos presenta?

El abuso de los esteroides se asocia con toda una gama de problemas físicos y emocionales. Entre las consecuencias físicas se encuentran tumores y cáncer del hígado, ictericia, elevada presión arterial y aumentos en los niveles de colesterol, tumores renales, retención de líquidos, y acné grave. Los hombres pueden experimentar encogimiento de los testículos, conteo reducido de espermatozoides, infertilidad, calvicie, desarrollo de senos, y un mayor riesgo de cáncer prostático. Las mujeres pueden experimentar crecimiento del vello facial, calvicie siguiendo el patrón masculino, cambios o cese del ciclo menstrual, y tono de voz más profundo. Las personas que todavía están en crecimiento (adolescentes) se arriesgan a que se detenga el crecimiento prematuramente debido a la maduración temprana del esqueleto y la aceleración de la pubertad.

Entre los problemas emotivos asociados con el uso de esteroides están cambios extremos de estado de ánimo, incluidos síntomas maníacos que pueden conducir a violencia denominada roid rage (furia esferoidal), depresión, celos paranoides, irritabilidad extrema, delirios, y pérdida de la capacidad del juicio.

Además de los riesgos directamente asociados con el abuso de los esteroides, las personas que se inyectan las drogas se exponen a contraer enfermedades transmitidas por la aguja, incluido el VIH (virus de inmunodeficiencia humana), la hepatitis B y la C, y otros virus transmitidos por la sangre.

INFLAMACIÓN AGUDA

Tomado de la Internet

¿QUÉ ES LA INFLAMACIÓN AGUDA?

La inflamación es la respuesta protectora natural del cuerpo a cualquier lesión, irritación, o cirugía. Este proceso de “defensa” natural lleva un flujo de sangre incrementado al área afectada, lo que produce una acumulación de líquidos. A medida que el cuerpo acumula esta respuesta protectora, los síntomas de la inflamación se desarrollan. Estos incluyen:

- 1 Hinchazón
- 2 Dolor
- 3 Aumento del calor y enrojecimiento de la piel.

La inflamación puede ser aguda o crónica. Cuando es aguda, ocurre como una respuesta inmediata a un trauma (una lesión o cirugía) – habitualmente en el curso de las siguientes dos horas. Cuando es crónica, la inflamación refleja una respuesta continua a una condición médica de más largo plazo, tal como la artritis.

Inflamación no es lo mismo que infección. Las infecciones son causadas por bacterias, hongos, y virus, y las infecciones en ocasiones producen inflamación. Sin embargo, las infecciones y las inflamaciones son tratadas de maneras muy diferentes. Su cirujano de pie y de tobillo puede ser quien mejor determine la causa de sus tejidos inflamados.

TRATAMIENTO

Para reducir la inflamación y la correspondiente hinchazón y dolor, los tejidos lesionados deben ser tratados adecuadamente. Mientras más pronto empiece su tratamiento, mejor. El tratamiento para la inflamación aguda consiste en la terapia “R.I.C.E.” (por su sigla en inglés)—que quiere decir **Reposo, Frío (Hielo), Compresión, y Elevación.**

Para casos de inflamación aguda en el pie o el tobillo, su cirujano de pie y de tobillo le recomendará lo siguiente:

Reposo: Mantenga el pie en reposo (no lo haga soportar peso) cuando sea posible para prevenir más lesiones. En algunos casos, se puede requerir una completa inmovilización. Su médico decidirá si usted va a necesitar muletas y si es apropiado que usted mueva su pie o su tobillo.

Frío ó Hielo. Ponerse hielo, lo que disminuye el flujo sanguíneo y por lo tanto se traduce en una reducción de la hinchazón y del dolor, debe hacerse hasta que los síntomas sean resueltos. Envuelva cubos de hielo –o una bolsa de arvejas o granos de maíz congelados- en una toalla delgada y ponga el empaque frío sobre el área lesionada durante 20 minutos de cada hora mientras esté despierto(a). Si la piel toma una coloración azulosa o blanca, suspenda la aplicación de hielo durante unas pocas horas. Dos precauciones: Nunca ponga hielo o bolsas congeladas en contacto directo con su piel. Y nunca deje una bolsa de hielo sobre su lesión mientras duerme.

Compresión. Mantenga el área inflamada comprimida envolviéndola con una venda o media elástica. La compresión previene la acumulación adicional de líquidos y ayuda a reducir el dolor. Envuelva el vendaje más firmemente en los dedos de los pies y menos firmemente en la pantorrilla. Si siente cosquilleo en los dedos de los pies o palpitaciones en el pie, puede ser necesario aflojar el vendaje. Si el cosquilleo o las palpitaciones continúan, póngase en contacto con su médico tan pronto como sea posible.

Elevación. El mantener el pie elevado reduce la hinchazón permitiendo que el exceso de líquidos se drene hacia el corazón. La manera apropiada de elevar su pie es mantenerlo al mismo nivel o ligeramente por encima del nivel del corazón. Coloque una o dos almohadas debajo de su pantorrilla, y asegúrese de que su cadera y rodilla estén ligeramente dobladas. Nunca mantenga la pierna extendida derecho hacia fuera.

Eleve la Pierna de Manera Correcta

Además de las anteriores medidas, su cirujano de pie y de tobillo puede recetarle un fármaco anti-inflamatorio no esteroideo tal como el ibuprofen, u otro tipo de medicamento.

Si el Dolor Persiste o Se Empeora

Los síntomas de la inflamación mejoran por lo general en el curso de dos o tres días. Si su dolor o incomodidad no mejoran después de tres días, llame a su médico o vaya a una sala de emergencias para determinar si existe un problema más serio.

Como sucede con cualquier problema médico, es muy importante que usted siga detenidamente las instrucciones de su médico relacionadas con el cuidado que debe darle a su lesión o a su convalecencia postoperatoria.