

# TORRIMAR JOGGERS

BOLETIN NO. 4

ABRIL 2006

## MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Omar Suro

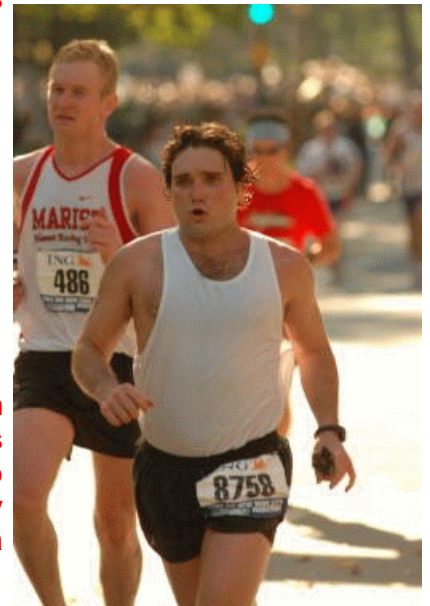
Un saludo para los socios y amigos del Parque Central. Comenzamos nuevamente por mencionar que en el mes de marzo las damas se lucieron. Yolanda Mercado vuelve a hacer historia al ganar en la rama femenina la carrera de 5K de San Patricio. Brenda Figueroa llegó en segundo lugar en el maratón de Utuado, rompiendo su marca personal. Al igual que Brenda, Linnette Padúa, Evelyn Natal, Vannessa Reyes y Lucienne Quiñones rompieron sus marcas personales también. Felicitamos a todas estas damas por sus hazañas.



Hace varios años un joven de Humacao de nombre Rafael Jiménez Figueroa, mejor conocido por Rafy llegó al Parque Central de San Juan a entrenar para hacer su primer 42K en NY. Fue en el año 2002 que nuestro compañero Pedro Figueroa le conoció en N.Y. en compañía de su padre, quien también hizo la prueba de 42K. Desde entonces su trayectoria en carreras de fondo ha sido de progreso constante. Su historial en los últimos cinco años incluye los siguientes maratones:

2002 Nueva York	3hrs. 33min.
2003 Boston	3hrs. 27min.
2003 Nueva York	3hrs. 30min.
2004 Boston	3hrs. 23min.
2004 Nueva York	3hrs. 05min.
2005 Madrid	3hrs. 04min.
2005 Nueva York	2hrs. 58min.
2006 Boston	2hrs. 54min.

En Febrero de este año corrió en Coamo el medio maratón de San Blás en 1hr. 23min. Recientemente corrió el maratón de Boston por tercer año y fue el primer boricua en llegar a la meta. Corrió a 4:10 el kilómetro.



Triunfador es el que comienza y termina no importa el esfuerzo. Los que lo conocemos sabemos lo disciplinado y humilde que es Rafy por lo cual le exortamos a continuar su trayectoria en este deporte de pueblo.

P.O. Box 190403  
San Juan Puerto Rico 00919-0403

# LA JUNTA INFORMA

## ASAMBLEA GENERAL

El Club de Torrimar Joggers pautó su asamblea anual para el 10 de mayo de 2006 en el Parque Central de San Juan. La misma se llevará a cabo en el salón de actividades que está entre las canchas de Tenis a las 7:30pm. Por razones de enfermedad y lesiones de 2 de los miembros de la Junta, la asamblea no se pudo programar antes del 1 de abril de 2006. Exhortamos a los socios y a aquellos amigos y amigas que deseen pertenecer al club a que se den cita ese día. Recuerden que para ejercer el derecho al voto, la cuota debe estar al día. Si tienes ideas nuevas o modificaciones que se le puedan hacer al reglamento, esta es la oportunidad. Si por algún motivo no puedes asistir, puedes designar un proxy para que vote por ti. Para que te puedan representar, tanto el socio actuando como proxy, como tú deben tener la cuota al día.

## UNIFORMES DEL CLUB

Llegaron los uniformes del club. Los mismos se estarán repartiendo en la asamblea del club el 10 de mayo de 2006. Hay varios tamaños a escoger. El club regalará la camiseta de correr (singlets) primero. Una vez se reciba un auspicio solicitado, compraremos los pantalones y se les avisará para que pasen a recogerlos.

## VENCE PLAZO PARA LA INSCRIPCION MARATON DE NUEVA YORK

El día 1ro. de mayo de 2006 vence el período para las inscripciones del maratón de Nueva York. Si no te has inscrito, aprovecha y hazlo desde ahora. Nueva York fue escogido por la Junta como el maratón oficial del Club para el año 2006. Hay otro grupo de socios que están inscrito en el maratón de Chicago y esperamos que este grupo aumente una vez se tire el sorteo de los atletas internacionales. Debes estar bien atento, porque después de los sorteos de NY, Chicago se llena bien rápido. El año pasado se llenó a finales de julio, por lo que se espera que este año ocurra lo mismo o unos días antes del fin de ese mes.

## CARRERA DE LAS MADRES Y CARRERA DE LOS PADRES

Debido a la experiencia de años anteriores, la carrera de las madres se celebrará el sábado 27 de mayo de 2006 a las 5:30pm. Utilizaremos la carrera de fin de mes y se la dedicaremos a todas las damas que corren o caminan. Recuerden, el día de las madres no habrá carrera.

La carrera del día de los padres se celebrará el mismo día de padres a las 6:00am. Esta carrera será también 5K y utilizará la misma ruta de los 5K mensuales.

## 10K DE CELADA

No encontramos los tiempo de esta carrera publicados en internet. Sabemos que Brenda Figueroa llegó segunda por las damas con 39 minutos. Tampoco sabemos cuantos socios y amigos corrieron en esta carrera. De aparecer los tiempos, los publicaremos en la página de internet en: [www.torrimajoggers.com](http://www.torrimajoggers.com).

## MARATON DE BOSTON

El lunes 17 de abril de 2006 se corrió la edición 110 del maratón de Boston. Con una temperatura agradable (57°) los tiempos para unos no fueron mejores, pero otros hicieron tiempos que no estaban seguros de hacerlos.

El primero en llegar a la meta fue el joven Rafy Jiménez con tiempo de 2:54:17. En la portada de este boletín hacemos una reseña de como este atleta ha logrado superarse en los 42K.

Carlitos Vázquez, quien viene recuperandose muy bien de una condición por la cual pasó, corrió el maratón de una forma pareja, por lo que no flaqueó en ninguna milla. Hizo tiempo de 3:43:37. Con esta prueba, creemos que ya Carlitos sanó su condición. En verano comienza nuevamente su entrenamiento para el próximo 42K en la ciudad de N.Y.

Otros corredores que lucieron muy bien fueron Douglas Candelario, quien viene de una lesión también, con 3:12:49, Luis Rivera 3:28:31, Alberto González, 3:48:41, Eduardo Mayo, 3:52:35, Jaime Costas, 4:03:28, Alberto Galarza 4:08 y José Costas, 4:14:22. El compañero Optaciano Rodríguez abandonó la carrera en la milla 16 por hipotermia. José (Chewi) Candelario corrió bien enfermo. Felicitamos a todos los valientes que se midieron en este maratón. En este boletín publicamos los corredores y los tiempos de Boston.

## COMIENZAN LOS ENTRENAMIENTOS

Para principios del mes de julio de 2006 comienzan los entrenamientos para los maratones de Chicago y Nueva York. Torrimar Joggers publicará una guía para que hagas tu entrenamiento. Si es tu primer maratón y no tienes un entrenador, podemos ayudarte. Si quieres mejorar tu tiempo lo mejor es que entrenes con un "coach" o una persona que pueda hacer tiempos buenos en un 42K.

Ya debes ir comenzando a aumentar tu millaje para que no empieces en 0. Es más difícil alcanzar el "pick" para finales de tu entrenamiento. Recuerda vigilar la dieta, darle descanso al cuerpo y si te lastimas, no corras y visita inmediatamente un médico especialista en la lesión.

## ACTIVIDADES EN MAYO 2006

El 7 de mayo tenemos 10K de la Santa Cruz en Bayamón. El 21 el medio maratón de la Virgen del Pozo en Sabana Grande, el 27 10K de Torrimar y el 28 las 4 millas de Wilfredo Vázquez en Bayamón y 10K San Fernando, Carolina.

## 5K FIN DE MES ABRIL 2006

POS.	NOMBRE	TIEMPO
1	Hjalmar Rivera	18:09
2	Víctor (Vitín) Hernández	18:56
3	Jorge Ortiz (Dick Tracy)	19:35
4	Luis Vázquez	19:37
5	Marcos Echegaray	19:40
6	Iván Virella	19:43
7	Godofredo Rivera	20:20
8	Carlos Rodríguez	20:48
9	Arturo Ocaña	20:53
10	Julio Olivo	21:29
11	Paul Colón	21:43
12	Angel Rodríguez	21:25
13	Carlos Vázquez	22:04
14	Wilfredo Cortés	23:40
15	Edwin Seda	24:44
16	Angel Tanco	24:44
17	Julio Marrero	26:25

## RESULTADOS DEL MARATON DE BOSTON 2006

NOMBRE	TIEMPO
Jiménez, Rafael J.	2:54:17
Candelario, Douglas	3:12:49
Cordero-Conde, Antonio H.	3:15:03
Pizarro, Carlos G.	3:24:38
Méndez, María De Lourdes	3:26:59
Rivera, Luis A.	3:28:31
Cardona, René	3:29:11
Nieves, Isidoro	3:34:42
Galliano, Carlos J.	3:39:41
Vázquez, Carlos E.	3:43:37
González, Josue J.	3:46:06
González, Alberto	3:48:41
Gracia, Fernando	3:51:24
Mayol-Bracero, Eduardo	3:52:35
Martínez, Braulio R.	3:54:42
Costas, Jaime R.	4:03:28
Rodríguez, Luis D.	4:06:09
Galarza, Alberto	4:08:00
Candelario, José W.	4:10:45
Wittgreen, Shirley	4:11:59
Costas, José F.	4:14:22
Mejías, Jorge L.	4:28:58
Diez, Rita	4:35:54

De Jesús, Beatriz	4:36:10
Novas Leonard, Jacqueline D.	4:41:20
Flores, Raúl G.	4:42:20
Cancel, Antonio	4:44:07
Sanabria, Nixa E.	4:44:26
Colón, Norberto D.	4:44:46
Cepeda, Armando	4:45:40
Cepeda, Sandra	4:45:41
Arias, Hilda M.	4:55:43
Caballero, Carlos E.	4:56:21
Pérez Adames, Francisco	4:57:20
Rosado, Ángel T.	5:10:15
Ortiz, Néstor	5:18:34

## Lumbalgia en el deportista

Rosmira Barbera Flores  
Especial/EI Universal

El dolor lumbar en atletas ocurre con más frecuencia como consecuencia de lesiones en partes blandas, inflamación en las carillas articulares o por hernia discal.

En el deportista con dolor que se acentúa al extender el tronco, es preciso descartar fractura de esfuerzo de la porción interarticular (espondilolisis), que puede pasar inadvertida en radiografías de fase inicial. En estos casos, la gammagrafía es útil para detectar fracturas de esfuerzo recientes.

La lesión aguda obliga a suspender la actividad y a veces se requiere inmovilización.

En deportistas es imperativo la cuidadosa evaluación del dolor lumbar y debe sospecharse de hernia de disco y espondilólisis.

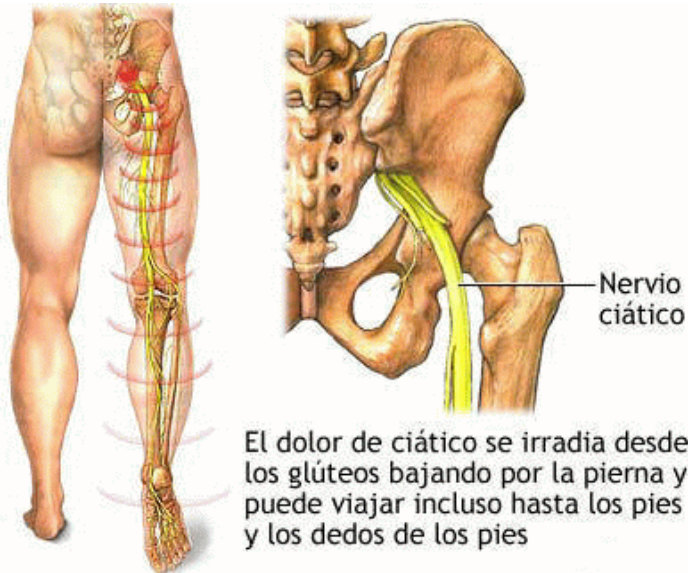
La irritación e inflamación de las carillas articulares produce, con frecuencia, lumbalgia en el atleta; el dolor aumenta al correr, saltar o realizar toda actividad que exija la extensión de la espalda. Lo vemos al desarrollar técnicas defectuosas en el levantamiento de pesas, gimnasia, servicios en el tenis, lucha, etcétera.

Las lesiones ligamentosas y musculares agudas en la espalda pueden tratarse con breves períodos de reposo en cama, suspensión del acto deportivo por poco tiempo, anti-inflamatorios, relajantes musculares y programa médico fisiátrico que incluya ejercicios de fortalecimiento de la flexión abdominal y músculos erectores de la espalda, masoterapia relajante de la musculatura en áreas contracturadas. Y algo de suprema importancia: corrección inmediata de las técnicas deportivas defectuosas, indicadas por personal no capacitado técnicamente. Todo esto representa un programa de tratamiento conservador para retomar al atleta a su actividad lo más pronto y sanamente posible, con óptima función y... ¡sin dolor!

# Neuropatía del nervio ciático

## (Disfunción del nervio ciático)

### Parte I



El principal nervio que baja por la pierna es el ciático. El dolor asociado con este nervio generalmente se origina en la parte superior a lo largo de la médula espinal cuando las raíces nerviosas se comprimen o dañan a causa del estrechamiento de la columna vertebral o por el desplazamiento de un disco. Los síntomas pueden incluir hormigueo, entumecimiento o dolor que se irradia a los glúteos, piernas y pies.

El nervio ciático está ubicado en la parte posterior de la pierna. Éste inerva los músculos de la parte posterior de la rodilla y parte baja de la pierna. El nervio ciático también proporciona sensación a la parte posterior del muslo, a una porción de la parte inferior de la pierna y a la planta del pie. El daño parcial del nervio puede ocasionar debilidad para flexionar la rodilla, debilidad en los movimientos del pie, dificultad para doblar el pie hacia adentro (inversión) o doblar el pie hacia abajo (flexión plantar). Los reflejos de la persona pueden ser anormales, presentando debilidad o ausencia del reflejo aquileo. Se pueden realizar diversos exámenes para encontrar la causa de disfunción del nervio ciático.

### Causas, incidencia y factores de riesgo:

La disfunción del nervio ciático es una forma de neuropatía periférica que se presenta cuando existe daño al nervio ciático, el cual está localizado en la parte posterior de la pierna e inerva los músculos de la parte posterior de la rodilla y de la parte inferior de la pierna. Dicho nervio proporciona sensibilidad a la parte posterior del muslo, parte inferior de la pierna y a la planta del pie. El daño parcial del nervio ciático puede ser idéntico al daño a una o varias ramas de dicho nervio (disfunción del nervio tibial o disfunción del nervio peroneo común).

La disfunción de un solo grupo nervioso, como el nervio ciático, se clasifica como mononeuropatía y sus causas usuales son: trauma directo (a menudo por una inyección en los glúteos), presión externa prolongada en el nervio y presión en el nervio por estructuras corporales próximas. Se dice que hay atrapamiento cuando hay presión sobre el nervio en el sitio donde éste pasa a través de una estructura estrecha. El daño disminuye o impide la conducción de impulsos a través del nervio.

Comúnmente, el nervio ciático se lesiona por fracturas de la pelvis o por heridas de bala u otros traumatismos en los glúteos o muslos. Otras causas comunes de lesión al nervio ciático son: las inyecciones intramusculares en los glúteos, el estar sentado o acostado por tiempo prolongado con presión en los glúteos, las enfermedades sistémicas que causan polineuropatía (daño a múltiples nervios), como la diabetes mellitus, y la presión de ciertas lesiones como un tumor, absceso, o sangrado en la pelvis. En muchos casos, no se puede identificar la causa.

**Nota: la ruptura de un disco lumbar puede causar síntomas parecidos a los síntomas de disfunción del nervio ciático.**

### Síntomas:

#### Cambios de sensibilidad

1. de la parte posterior de la pantorrilla o de la planta del pie
2. entumecimiento, disminución de la sensibilidad
3. hormigueo, sensación de ardor
4. dolor, puede ser severo
5. sensibilidad anormal

#### Debilidad en la rodilla o pie

1. dificultad para caminar
2. incapacidad para mover el pie (en casos severos)
3. incapacidad para flexionar la rodilla (en casos severos)
- 4.

La información proporcionada no debe utilizarse como diagnóstico y cura. Para tratar el diagnóstico o tratamiento de cualquier condición médica es necesario consultar a un médico especializado en el diagnóstico y tratamiento de esta condición médica.

Esta información continúa con los signos y exámenes, tratamiento y prevención de lesiones del nervio ciático en el próximo boletín.