

ENTREVISTA JOSÉ DAVID MENARGUES MANZANARES

UN PASO MÁS ESCUELAS DEPORTIVAS DE VERANO

NOTICIAS UNA TEMPORADA PARA LA HISTORIA

Nº2

ABRIL-JUNIO 2019

GRATUITA

dxtsoriuela

LA REVISTA DIGITAL DE LA CONCEJALÍA DE DEPORTES



**EL ORIHUELA C.F.
YA ES DE BRONCE**



ESPECIAL ARENA 1000 PLAYAS DE ORIHUELA

SUMARIO



EDITORIAL

EMILIO BASCUÑANA GALIANO - ALCALDE DE ORIHUELA_3

FORMACIÓN

JORNADAS DE GESTIÓN DEPORTIVA_4

UN PASO MÁS

ESCUELAS DEPORTIVAS DE VERANO: UNA ALTERNATIVA SALUDABLE DURANTE EL OCIO ESTIVAL_6



ENTREVISTA

JOSÉ DAVID MENARGUES MANZANARES_9

EVENTOS

PEDANÍAS Y COSTA, ESCENARIOS PERFECTOS_12



COLEGIO DESTACADO

CP DE HURCHILLO PREMIO NAOS A LA PROMOCIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE_15

NOTICIAS

UNA TEMPORADA PARA LA HISTORIA_17

EL MEJOR BALONMANO PLAYA DEL MUNDO LLEGA A ORIHUELA: ARENA 1000 PLAYAS DE ORIHUELA_21



ARTÍCULO

¿CÓMO MEJORAR TU RENDIMIENTO DEPORTIVO?
¡EMPIEZA POR TU BOCA!_27

EN LA PRENSA_30

© De este número: Excmo. Ayuntamiento de Orihuela
Concejalía de Deportes, 2019

Director: Emilio Martínez Lidón

Diseño: Alberto Gómez López

Redacción y edición: Ginés Alcántara, Juan Antonio Sánchez, Norberto Granero, Emilio Martínez, Pablo Sánchez, Israel Navarro

Agradecimientos/colaboraciones:

Llanos Párraga, José Miguel Rodríguez, Ismael García, José David Menargues Manzanares,
Dra. Ana Gilabert Padrós

EDITORIAL



Emilio Bascuñana Galiano – Alcalde de Orihuela

Me complace dirigirme a ustedes como Alcalde de Orihuela para presentarles la segunda edición de la revista "Dxtsorihuela". Continuamos con este proyecto que nació hace unos meses de la mano del hasta ahora concejal de Deportes, Víctor Valverde, y de todo el equipo de la Concejalía de Deportes, quienes pusieron en marcha este emocionante proyecto con el objetivo de dar a conocer todo lo que el deporte oriolano tiene que ofrecernos.

Esta publicación digital es como un canal de información con los oriolanos y con los deportistas y asociaciones de nuestra ciudad, con la finalidad de poner en valor el deporte y promover la actividad física de nuestro municipio, lo que sin duda ha sido todo un acierto por sacar adelante esta iniciativa que mes a mes veremos crecer.

Y es que desde el Ayuntamiento de Orihuela queremos impulsar y fomentar la práctica deportiva en toda la sociedad oriolana. Sabemos que el deporte es una herramienta imprescindible para la implantación de hábitos saludables y, mediante esta revista, pretendemos continuar con la difusión de nuestro deporte e impulsar nuestras actividades y programas municipales.

Nuestro Equipo de Gobierno ha venido apostando por el deporte en Orihuela año tras año, fomentando las escuelas deportivas,

las actividades y competiciones, ayudando y colaborando con los distintos clubes de nuestra localidad, y apoyando los grandes eventos deportivos que hacen de Orihuela un referente nacional e internacional.

Asimismo, hemos puesto en valor la trayectoria de los brillantes deportistas que tenemos en nuestra ciudad, recibiendo en el Ayuntamiento de Orihuela a campeones y campeonas de diferentes disciplinas como fútbol, vóley playa, gimnasia rítmica, taekwondo, ciclismo, dominó, culturismo, atletismo, natación... todo un ejemplo a seguir para todos nosotros por su compromiso y dedicación, dejando el nombre de Orihuela en lo más alto de sus competiciones.

Quiero agradecer tanto a la Concejalía de Deportes como a todos los profesionales y colaboradores el esfuerzo que han desempeñado para que este proyecto pueda llevarse a cabo y hoy podamos presentar el segundo número de esta revista digital que nos trae nuevos contenidos y nos acerca "*un paso más*" a todo el deporte oriolano.

Para finalizar, quiero invitar a toda la ciudadanía a participar y disfrutar de la gran cantidad de eventos deportivos, en todas sus disciplinas, que tendrán lugar en nuestra ciudad en los próximos meses, para que de esta manera se sientan parte de todo lo que supone el deporte en Orihuela.

LA FORMACIÓN COMO FACTOR CLAVE EN LA MEJORA CONTINUA



debate” y “La planificación de instalaciones y entornos saludables en el deporte urbano”, respectivamente.

Estas jornadas, que cumplían su tercera edición, se consolidan como un espacio de intercambio de conocimiento y experiencias entre los profesionales de la gestión del deporte, sean del ámbito público o privado.

Un año más el Auditorio de La Lonja albergaba la Jornada de Gestión Deportiva organizada conjuntamente por la Asociación de Gestores Deportivos Profesionales de la Comunidad Valenciana-GEPACV y la Concejalía de Deportes. Esta actividad formativa, que contó con más de 100 inscritos, estuvo dirigida a profesionales del sector, así como a Concejales de Deportes, Técnicos de la Administración General y de Deportes, representantes de Clubes y Federaciones entre otros.

Estas jornadas, que cumplían su tercera edición, se consolidan como un espacio de intercambio de conocimiento y experiencias entre los profesionales de la gestión del deporte, sean del ámbito público o privado.

Para GEPACV, Orihuela no es solo un emplazamiento estratégico para el desarrollo de estas acciones en el sur de Alicante, sino que además, se ha convertido en un punto de encuentro de un numeroso grupo de especialistas y profesionales del deporte de la vecina Región de Murcia, con los que se comparte esta iniciativa.

En las dos jornadas anteriores, celebradas en 2017 y 2018, las temáticas estuvieron centradas en *“La Gestión del deporte local, a*



En esta edición, ***“Las Subvenciones a Clubes Deportivos”*** fue el contenido a tratar a través de las diferentes ponencias impartidas. La primera de ellas, fue ***“La tramitación de ayudas desde la perspectiva del Club Deportivo”*** en la que Francisco Belmonte, Presidente del C. A. Tragamillas, expuso magistralmente una conferencia con una gran valor práctico para los asistentes.

Seguidamente, el economista y consultor deportivo vasco Juanma Murua expuso ***“La Revisión de los criterios de las subvenciones a los clubes deportivos***

mediante una metodología participativa".

La ponencia estuvo basada en el proceso, promovido por la Concejalía de Deportes y llevado a cabo los días previos, del diseño por parte de los clubes y asociaciones de los criterios de valoración y reparto de las ayudas destinadas al deporte del municipio de Orihuela. Un proceso



participativo y con un objetivo común, que "el interés general" primara sobre los particulares de cada entidad o disciplina deportiva. Un ejercicio de puesta en común, apostando por la interrelación del tejido asociativo deportivo del municipio, dónde las aportaciones de todos dieron como resultado propuestas que serán consideradas en futuras convocatorias de subvenciones.

El acto final de la jornada, consistió en una mesa redonda denominada "*Las subvenciones municipales al deporte*", y contó, junto a los ponentes anteriores, con la participación de Antonio Rosique Amat - Interventor del Ayuntamiento de Orihuela -, que se centró en la fiscalización de éstas, exponiendo la importancia de una gestión responsable de las entidades deportivas y la entrada en vigor del Real Decreto 424/2017, de 28 de abril, regulador del Régimen Jurídico

del Control Interno de las Entidades del Sector Público Local, que pone énfasis en este control interno de las subvenciones a través de procedimientos de auditorías, seleccionadas por muestreo, de las entidades beneficiarias. Emitiéndose un Informe de Conclusiones, que concluirá si existen motivos para iniciar un procedimiento de reintegro de las cantidades percibidas por la entidad beneficiaria, o en caso contrario, determinará como correctamente justificada la subvención concedida. Otro de los ponentes de la mesa redonda, fue Marcos Fernández Técnico de Deportes del Ayuntamiento de Quart de Poblet y Vicepresidente 1º de GEPACV, que mostró su experiencia en la gestión de subvenciones a través de la participación de los clubes que forman el Consejo Asesor de Deportes por medio de una comisión económica designada por el mismo.

El éxito de estas jornadas de formación reside en lograr que la temática elegida sea de interés para el amplio colectivo de profesionales del sector.

Para el Área de Deportes, la formación a través de seminarios, jornadas o conferencias ha sido una de las líneas de actuación que se han consolidado en los últimos años. A las jornadas de gestión deportiva, se sumó en noviembre pasado las primeras jornadas de Deporte y Montaña, organizadas por las Concejalías de Deportes y Medio Ambiente y la colaboración del Grupo Oriolano de Montañismo, que contó con tres conferencias de reconocidos y expertos montañeros de la talla de David Mora, Cecilia Buil y Ramón Portilla.

En definitiva, para la Concejalía de Deportes, es interesante continuar desarrollando esta línea estratégica relativa a la formación con la consolidación de las jornadas gratuitas anteriormente citadas e incorporando nuevas iniciativas. Deportes ya trabaja, de cara a la nueva temporada, en el diseño de un ciclo de conferencias relacionadas con el ámbito de la Salud y la Actividad Física.

ESCUELAS DEPORTIVAS DE VERANO: UNA ALTERNATIVA SALUDABLE DURANTE OCIO ESTIVAL



Con la llegada de cada fin de curso escolar surge la problemática en muchas familias de qué hacer con sus hijos hasta que pueden disfrutar de forma conjunta de sus vacaciones. En ocasiones, se convierte en una auténtica encrucijada cuadrar la disponibilidad de los abuelos, con los días de descanso, o la ayuda de familiares e incluso amigos para que los más pequeños de la casa estén bien atendidos.

Es cierto que cada vez es mayor la oferta de programas que proporcionan alternativas al ocio en casa, tan susceptible de verse ocupado por los videojuegos, el sedentarismo y otras conductas poco o nada saludables. Sin embargo, y aunque nuestro municipio ya contaba con un amplio abanico de opciones para que los niños disfruten en verano, desde la Concejalía de Deportes se venía buscando una alternativa que aunase deporte, diversión y salud.

De esta inquietud nacen las Escuelas Deportivas de Verano, un nuevo programa que esta temporada se implementa en la oferta deportiva municipal. Una actividad quincenal, en horario intensivo de mañana que integra la práctica deportiva, la realización de talleres, el juego y la socialización, con el objetivo de difundir la actividad física como herramienta para la salud y la diversión.

Es cierto que cada vez es mayor la oferta de programas que proporcionan alternativas al ocio en casa, tan susceptible de verse ocupado por los videojuegos, el sedentarismo y otras conductas poco o nada saludables.

Deporte para todos

Una de las premisas en el diseño del programa de las Escuelas Deportivas de Verano se centraba en ofrecer una actividad para un rango amplio de edad, que acogiese a toda la etapa de educación primaria y que, por supuesto, diese cabida a colectivos atendiendo a la diversidad. De este modo, se han planificado hasta tres grupos diferentes; una primera etapa que abarca desde los cinco años cumplidos hasta los ocho, una segunda etapa desde los nueve años cumplidos hasta los doce, y una oferta complementaria de plazas de atención a la diversidad que disfrutan de las actividades deportivas y lúdicas integrados en los grupos y con el acompañamiento de monitores especializados.

En la variedad está el gusto

Si hay un factor que defina las Escuelas Deportivas de verano es la variedad de actividades. Se ha diseñado un programa que contiene desde la iniciación deportiva, a los talleres y el ocio. No se pretenden objetivos de tecnificación deportiva, sino de iniciación

y conocimiento de disciplinas minoritarias o poco accesibles. La línea de trabajo de las Escuelas Deportivas Municipales en cuanto a formación integral del niño centrada en los valores que promueve el deporte se mantiene vigente en la oferta estival.

Los alumnos y alumnas participan de actividades que van desde el tenis de mesa al rugby, pasando por el bádminton, el acrosport, las actividades con acompañamiento musical, judo, taekwondo y un sinfín de disciplinas además de talleres y manualidades.

Si hay un factor que defina las Escuelas Deportivas de verano es la variedad de actividades.

El tiempo de ocio también es necesario

Al igual que cualquier entrenamiento, una mañana completa de actividades deportivas requiere descanso. Por ello, y sobre todo en esta época estival, la piscina se convierte en la opción ideal para disfrutar de un tiempo de relax y juego libre.



La planificación de actividades incluye cada jornada una hora de ocio en la piscina de verano del Palacio del Agua. Supervisados por el servicio de socorrismo y con la organización también de juegos y actividades por parte de los monitores, los más pequeños disponen de un buen rato de distensión antes de afrontar las últimas horas de la mañana.

No saber nadar, además, no supone ningún problema ya que el equipo de profesionales adapta las actividades y espacios a los distintos niveles del alumnado. Ahora bien, cuanto mayor destreza en el medio acuático... ¡mayor diversión!

Soluciones para papás y mamás que trabajan temprano

Las Escuelas Deportivas de verano cuentan, para todos sus usuarios, con un aula matinal, que de ocho a nueve de la mañana y a modo de ludoteca, acoge a aquellos niños y niñas que precisen del servicio hasta el comienzo de las actividades.

Fieles al compromiso social que conllevan este tipo de actividades, y siendo conocedores de la dificultad que para algunas familias conlleva poder llevar a sus hijos a determinadas actividades en determinados horarios, las Escuelas Deportivas de verano cuentan, para todos sus usuarios, con un aula matinal, que de ocho a nueve de la mañana y a modo de ludoteca, acoge a aquellos niños y niñas que precisen del servicio hasta el comienzo de las actividades.

Durante este tiempo y en este espacio, los niños y niñas no solo pueden disfrutar de actividades como el ajedrez o el tenis de mesa, sino que pueden traer de casa el desayuno y tomarlo antes de comenzar con las actividades.

Aprendiendo a comer bien

De todos es conocida la importancia de la alimentación en un estilo de vida saludable; las Escuelas de Verano cuentan con servicio opcional de comedor que extiende su horario hasta las 15:00 horas. Un menú diseñado por profesionales atendiendo a las necesidades nutricionales de los más pequeños tras una jornada de actividad física, en época de calor. Siguiendo la línea educativa de las Escuelas Deportivas Municipales se pretende que nuestros alumnos aprendan a comer de una forma saludable, lo más divertida posible, y que se asienten hábitos que perduren a lo largo de sus vidas.

En esta misma línea, y para evitar almuerzos colmados de azúcares y grasas saturadas, se pone a disposición de papás y mamás una propuesta de almuerzos saludables, con gran protagonismo de la fruta y la verdura, e incorporando los nutrientes necesarios para sobrellevar las exigentes jornadas deportivas.

Con este programa, la Concejalía de Deportes avanza **un paso más**, complementando la oferta estival de cursos intensivos en el Palacio del Agua, de natación escolar en Orihuela y pedanías y de actividades náuticas y golf promovidas por el programa de Deporte Escolar.



ENTREVISTA A JOSÉ DAVID MENARGUES MANZANARES

José David Menargues Manzanares (01/05/2002) es un futbolista oriolano, de la pedanía de Desamparados que actualmente milita en el equipo Juvenil A del Valencia C.F. La próxima será su cuarta temporada en la ciudad del Turia. Con su equipo ha sido tercero en la liga que acaba de finalizar, ha podido debutar en la Youth League, que es la Champions League de los equipos juveniles, y le ha permitido jugar con la selección valenciana en varios campeonatos de España territoriales, quedándose a las puertas de la victoria la temporada pasada, perdiendo ante la selección de Andalucía.

Pero, además, su buen trabajo y trayectoria en su club le han permitido ser convocado con la Selección Española, donde ha jugado varios torneos internacionales, destacando el Campeonato de Europa disputado en Irlanda este mismo año, clasificándose para el Mundial de Brasil.

Sueña con ser profesional, pero tiene claro que eso solo llega con mucho esfuerzo, constancia, disciplina y, ante todo humildad, no solo en el entrenamiento, también en su vida personal.

Actualmente compagina sus estudios de Bachillerato, y el curso de primer nivel de entrenador de fútbol, con su vida deportiva y dice que le gustaría ser profesor de Educación Física si no fuera futbolista.



En esta edición de dxtsorihuela hablamos con José David para conocer un poco más sobre su vida deportiva y personal.

Hola José David, tu pasión por el fútbol te ha llevado hasta una de las mejores canteras de España, ¿Dónde comenzaste a jugar?

Con apenas 4 años comencé a jugar en las escuelas deportivas de Beniel donde estuve hasta la categoría de Alevín. El segundo año de Alevín fui al Real Murcia y tras contactar con mis padres algunos ojeadores, me fichó el Valencia C.F. en la categoría Cadete de primer año.

A partir de ahí, cambia tu vida, te vas a Valencia y empiezas a vivir un sueño, ¿Cómo es el día a día de un chaval de esa edad en el Valencia C.F.?

Los jugadores vivimos en Paterna, estamos muy controlados por el personal, no solo por

los entrenadores, debemos cumplir unas normas y estudiar al mismo tiempo que entrenamos para mejorar. Actualmente, en el Juvenil, entrenamos durante 2 horas por las mañanas y las tardes se dedican al estudio, donde la próxima temporada las clases serán en horario de 14:00 a 20:00. Siempre se dice que es duro, pero si te organizas puedes llevarlo todo.

Por otro lado, estás muy controlado en cuanto a dieta, entrenamientos, horarios. No podemos salir por las noches, salvo que tengas un permiso de tus padres, hay que llegar como máximo a las 23:30 y salir con un mayor de edad.

Teniendo un horario tan marcado, ¿Qué otras cosas podéis hacer en la academia?

Además de estar muy en contacto con todos los campos de fútbol, tenemos salas de ocio, de estudio, nos juntamos para ver los partidos de fútbol, etc. Es una vida apacible y tenemos un muy buen entorno.

El personal allí es muy agradable con nosotros y hace que nuestra estancia sea muy buena. Nos hacen más fácil la vida siendo como nuestra segunda familia.

Con el Valencia, este año habéis sido terceros en liga, ¿Qué puedes contarnos de esta temporada?

Bueno, fuimos líderes al término de la primera vuelta, pero una serie de malos resultados en la segunda vuelta nos hicieron desinflarnos y finalmente fuimos terceros, por detrás de Villarreal y Levante. Es una pena, porque los dos primeros clasifican para la Copa del Rey.

¿Cómo ha sido tu evolución en Valencia? ¿Cuáles son tus objetivos personales de cara a futuro?

Como he comentado, llegué en la categoría de Cadete. Las dos temporadas en Cadete



tuve el honor de ser el capitán del equipo. Al término de la etapa cadete, tuve la suerte de pasar al Juvenil A. Este año debuté en la Youth League, en Manchester, jugando la segunda parte entera. La Youth League es la Champions League de categoría Juvenil.

Ahora quiero consolidarme en el equipo juvenil y poder seguir triunfando en este club, quemando etapas, pudiendo debutar en el futuro en el Mestalla y quién sabe si venir a jugar a Los Arcos.

Estando en cadete, llega la llamada de la Selección Sub-16, ¿Qué sientes en ese momento?

La primera vez que entré en una lista, al final no entré en la convocatoria. Tenía una gran ilusión y mi padre me dijo que debía tener paciencia. Finalmente llegó el momento y se siente un tremendo orgullo.

Jugar con la selección te ha permitido viajar, vivir las concentraciones, cuéntenos un poco sobre tu trayectoria en la selección.

Bueno, recuerdo con especial cariño el torneo internacional que jugamos en Japón, el cual ganamos. Luego, tanto con sub-16 como con sub-17 he estado presente y me ha permitido jugar el preeuropeo en Macedonia, la Ronda Élite en Suiza y el Campeonato de Europa de Irlanda, donde caímos en semifinales ante Holanda (1-0). Este último resultado nos permite clasificarnos para el Campeonato del Mundo en Brasil, que se disputará en octubre.

Además, un recuerdo muy especial fue poder ser capitán de la selección en un amistoso ante Francia que jugamos el año pasado en el Pinatar Arena.

Entonces, ¿Te veremos con la selección en un mundial este mismo año?

Bueno, desde luego que pondré todo lo que tengo por entrar en la lista. No es algo fácil, hay mucho nivel, pero confío que trabajando bien podré seguir entrando en la lista como hasta ahora.

Siendo tan joven y estando ahora mismo viviendo tu sueño, ¿qué valores más?

Pues valoro mucho a mi familia, mis padres que me han permitido estar donde estoy y poder trabajar en busca de mi sueño. Sin duda, su apoyo es fundamental. Ahora me toca devolverles la confianza con mucho trabajo.

En diciembre de 2018 recibiste el premio Fortius al deportista base del año, por parte de la Concejalía de Deportes. ¿Qué se siente en ese momento?

Es un orgullo que te valoren en tu tierra, el trabajo que realizas y que sepas que te dan

visibilidad, pese a no haber jugado en Orihuela. Se siente una satisfacción enorme. Recuerdo que no pude acudir por estar concentrado con mi equipo y solo pude enviar un vídeo. Si gano otro en el futuro, ¡estaré presente!

¿Cuál es tu referente en el fútbol?

Bueno, por la posición que tengo en el campo, puedo jugar tanto de lateral derecho como de central, sin duda me fijo en Sergio Ramos. Creo que es uno de los mejores en su posición y mis características son muy parecidas en ese sentido.

¿Qué consejos le darías a los chavales que empiezan ahora en el deporte?

Creo que los chavales tienen que tener claro que el esfuerzo es fundamental. Que, pese a no salir las cosas a corto plazo, debes seguir luchando porque trabajando duro se puede conseguir lo que quieras. El esfuerzo día a día es fundamental y mis padres me lo han inculcado, además de haberme apoyado en los momentos que lo he necesitado.

Además, si te dedicas a esto y quieres ser profesional, independientemente de conseguirlo o no, hay que tener muy claro que tu estilo de vida debe estar enfocado a ello todos los días, desde la alimentación, entrenamientos, descanso, etc.

Conociendo a... José David Menargues Manzanares

Un color: Rojo

Comida Favorita: Arroz (pero el de casa, jeje)

¿Qué red social utilizas más? : Instagram

Una película: Campeones

Una canción: La Playa de Myke Towers

Un lugar: Suiza

Si no fueras futbolista, ¿Qué te gustaría ser?: Profesor de Educación Física.

PEDANÍAS Y COSTA, ESCENARIOS PERFECTOS



La gran riqueza natural de nuestro municipio hace propicia la celebración de eventos deportivos tanto en la sierra como en nuestras galardonadas playas, es por ello, que los diferentes clubes de la localidad y la propia Concejalía de Deportes eligen como escenario ideal para la realización de sus pruebas estos parajes naturales.

Algunos de los acontecimientos deportivos celebrados durante el 2019, hasta el momento, en pedanías y costa son:



Evento	Localidad
I Trail Sierra de Orihuela	Montepinar
XX Campeonato Autonómico de Perdiz con Reclamo	Hurchillo
I Torneo Internacional de Petanca	Alameda del Mar
Campeonato Autonómico de Duatlón Media Distancia	Orihuela-Hurchillo-Torremendo
XVI Duatlón "Ciudad de Orihuela-Memorial Carmen y Joaquín"	La Matanza
I Torneo de Petanca Chiringuitos del Sol	Cabo Roig
Torneo Escuelas de Rugby ITV Vega Baja	Desamparados
XXXV Campeonato de Colombicultura de la Comunidad Valenciana y XXV Trofeo Presidente de Colombicultura de la Generalitat Valenciana	Arneva
VII Family Bike Ruta Verde	Molins

I HURCHILLO-ARNEVA TRAIL

Una nueva prueba deportiva tuvo lugar en nuestro municipio, el I Hurchillo-Arneva Trail organizado por la sección de montaña del Club Triatlón Pasico a Pasico. Este evento celebrado el 12 de mayo discurrió por las pedanías de Hurchillo y Arneva, siendo ésta primera su salida y meta.

Los participantes tuvieron la oportunidad de elegir entre la Marcha Senderista (125 participantes) con un recorrido de 10 km y un desnivel 480 m positivos o la prueba de Trail (208 participantes) con una distancia a recorrer de 12 km y 520 m desnivel positivo, ambos itinerarios discurrieron entre las dos pedanías oriolanas principalmente por pistas y sendas naturales.

El Club Triatlón Pasico a Pasico, que ya organizó en el mes de enero el I Trail Sierra de Orihuela con salida en Montepinar, suma así a su calendario de acontecimientos deportivos una nueva prueba que trata de dinamizar las pedanías del municipio.

VII TRIATLÓN PLAYAS DE ORIHUELA – CAMPEONATO AUTONÓMICO SPRINT COMUNIDAD VALENCIANA

El pasado domingo 19 de mayo se dieron cita en la Urbanización Dehesa de Campoamor y en la Playa de la Glea un total de 247 triatletas participantes en el VII Triatlón Playas de Orihuela, una prueba que se consolida como uno de los acontecimientos imprescindibles en la costa oriolana. En esta edición, la Federación de Triatlón de la Comunidad Valenciana concedió la categoría de Campeonato Autonómico Sprint de la Comunidad Valenciana a este evento.

La compleja organización la llevó a cabo el Club Atletismo Tragamillas de Orihuela, entidad con una amplia trayectoria en el municipio en la realización de acontecimientos deportivos y en labor social.

Los alrededor de 300 deportistas, de edades comprendidas entre los 18 y más de 65 años, tuvieron que completar un primer segmento de natación de 750 metros para continuar con un tramo de bicicleta de 20 km y finalizar con 5 km de carrera a pie.





III MARCHA MTB ORIHUELA - I CIRCUITO PROVINCIAL BTT "MONTAÑAS ALICANTINAS -DIPUTACIÓN DE ALICANTE"

La pedanía de Torremendo acogió el domingo 9 de junio una de las pruebas del I Circuito Provincial BTT "Montañas Alicantinas -Diputación de Alicante", la III Marcha MTB Orihuela, organizada por el Club Ciclista Pasión BTT Orihuela. En esta tercera edición, con salida y meta en el Polideportivo Municipal de Torremendo, los participantes superaron 800 metros de desnivel a lo largo de los 52 km del itinerario propuesto.

Con un total de 441 participantes inscritos (43 mujeres y 398 hombres), esta carrera es para el C. C. Pasión BTT una de sus pruebas insignia, no solo por su alta participación sino por su dificultosa organización.

Gracias a la celebración de esta prueba en el Embalse de la Pedrera, el C. C. Pasión BTT dio a conocer a los ciclistas y acompañantes el patrimonio medioambiental de la pedanía oriolana además de la hospitalidad de sus vecinos.

I TORNEO NACIONAL DE FÚTBOL 8 LA MURADA CHALLENGER CUP 19

El fútbol base nacional "desembarcó" en La Murada de la mano del Club de Fútbol Femenino Uryula. Este club se volcó con los deportistas de base y organizó los pasados 15 y 16 de junio el I Torneo Nacional de Fútbol 8 La Murada Challenger Cup 19 en la pedanía de La Murada para las categorías benjamín y alevín masculino.

Este campeonato reunió en torno a 500 jóvenes deportistas, de 36 equipos, de todo el territorio nacional y Portugal. Algunos de los clubes participantes fueron: FC Porto, Valencia CF, RCD Espanyol, Elche CF o Hércules CF.

Durante estos dos días de convivencia los participantes pudieron compartir, además de las jornadas de competición, torneos de agilidad-precisión, zona de photocall, participación en sorteos o degustar una paella gigante.

Y en este mismo mes, los días 29 y 30, el Uryula celebró la sexta edición del Torneo Fútbol-8 Femenino en el polideportivo muradeño, evento que se ha hecho indispensable en el fútbol femenino de la comarca congregando a más de 450 jugadoras.

'SABOR DE VIVIR'

El Colegio Público de Hurchillo Manuel Riquelme, galardonado con el Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el ámbito escolar



Doce años de raíces dan sus buenos frutos. El Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, ha otorgado al Colegio de Hurchillo el Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el ámbito escolar, proyecto presentado con la denominación 'Sabor de vivir'. La decisión del Jurado de los XII Premios Estrategia NAOS fue unánime.

Los Premios Estrategia NAOS tienen como finalidad reconocer y dar mayor visibilidad a aquellos programas, intervenciones u otras iniciativas que entre sus objetivos contribuyan a la prevención de la obesidad, mediante la promoción de una alimentación saludable y/o de la práctica de actividad física regular en el marco de la Estrategia NAOS.

El proyecto 'Sabor de vivir' pone en valor la estrategia que el centro realiza desde hace años en pro de la alimentación escolar más adecuada, combinando de manera excelente la alimentación correcta, en la que priman los productos ecológicos y tradicionales, provenientes muchos de ellos de su propia cosecha, con el desarrollo de actividades saludables como la danza y la neurociencia en movimiento, a las que se añadirá el próximo curso escolar la magia.

Una de las claves en la obtención de este galardón, ha sido la realización de la Cooperativa Escolar 'La cajita verde' por la cual se explota el huerto escolar, obteniendo productos de su propia cosecha para posteriormente destinarlos al comedor y realizar una comida muy tradicional.

Otro de los aspectos más significativos del proyecto, es la entrega de la merienda a todo el alumnado de infantil de manera gratuita durante tres meses, así como que una vez a la semana preparan zumo de naranja ellos mismos.

El comedor se ha convertido en uno de los lugares más agradables para los alumnos del centro, en el que además de alimentarse de manera sana cada día, aprenden las propiedades de un alimento en concreto, gracias a la labor de los monitores de comedor. Asimismo, cada alumno posee una agenda de comedor de registro semanal, donde los monitores reflejan aspectos relacionados con la comida y el comportamiento.

El director del colegio, Joaquín Marzá, destaca que "los alumnos realizan tres clases semanales de Educación Física", manteniendo así su compromiso de promover los hábitos saludables y reducir el sedentarismo y el sobrepeso infantil.

LIBROS DE COCINA

El colegio ha editado tres libros de cocina sobre recetas del comedor y uno de ellos que hace referencia a recetas con alcachofas. Asimismo, para el próximo curso escolar tiene la intención de publicar un libro de recetas relacionadas con la vida de Miguel Hernández.

PROYECTO 'MI COMUNIDAD'

Otro de los objetivos que el centro tiene de cara al próximo curso, es implantar el proyecto 'Mi Comunidad', a través del cual pretenden que el alumnado conozca y deguste hortalizas y frutas típicas de cada una de las localidades de nuestra Comunidad.

El Colegio de Hurchillo recibirá su distinción el próximo mes de noviembre en Madrid, junto al resto de los galardonados, entre ellos los hermanos Pau y Marc Gasol por transmitir los valores del deporte y los hábitos saludables entre los más jóvenes.



UNA TEMPORADA PARA LA HISTORIA



El ansiado ascenso del Orihuela CF a la categoría de bronce del fútbol español culmina la mejor temporada del cuadro escorpión en Tercera División.

El pasado 2 junio y ante un Municipal de Los Arcos a rebotar de público, el equipo dirigido por Miguel Ángel Villafaina certificó el ascenso de categoría trece años después del último cosechado. Los amarillos hicieron valer el resultado del encuentro de ida (0-1) y se impusieron también en la vuelta al equipo aragonés de la SD Tarazona en un intenso y emocionante encuentro por 2 goles a 1.

La comunión entre equipo y afición ha sido fundamental para el devenir del cuadro amarillo durante toda la temporada, intensificándose en la eliminatoria por el ascenso. Muchos han sido los seguidores que han acompañado al equipo en sus partidos lejos de Los Arcos,

apoyando de forma incondicional a esta plantilla de excelentes técnicos y jugadores.

El ansiado ascenso del Orihuela CF a la categoría de bronce del fútbol español culmina la mejor temporada del cuadro escorpión en Tercera División.

Tras la decepción de la temporada pasada, donde el Langreo nos apartó del sueño del ascenso en la última eliminatoria, el club lejos de rendirse, supo reponerse y con determinación, tesón y una gran dosis de ilusión consiguió confeccionar una plantilla que ha hecho historia, siendo su mejor temporada en Tercera División.

Si bien la participación de jugadores y staff técnico ha sido fundamental en este logro, también lo ha sido la gestión, intachable, en las últimas temporadas de los principales dirigentes del Orihuela CF, con su Presidente a la cabeza. Recogiendo los frutos de ese magnífico trabajo con este merecido ascenso, producto de una asociación perfecta con los responsables de la parcela deportiva del club.

Con el pitido final del árbitro, llegó la explosión de alegría y una gran parte de los aficionados invadió el terreno de juego para felicitar a sus jugadores comenzando así una fiesta que se alargó hasta altas horas de la noche.

Juego Limpio

Sin duda, una de las notas más destacadas fue el fair play exhibido dentro y fuera del terreno de juego. En ambos encuentros, la ejemplaridad de las aficiones del Orihuela CF y SD Tarazona fue el denominador común, hermanándose a la finalización del encuentro, donde los locales aplaudían y proferían cánticos de ánimo a los aficionados aragoneses desplazados a la capital del Bajo Segura de cara a la superación de las siguientes eliminatorias.

Por extraño que parezca, destacamos lo que debiera ser una conducta habitual en los campos de fútbol, dado que son bien conocidos los numerosos casos de violencia que se registran en los estadios.

Por ello, aplaudimos la convivencia, hospitalidad, y el respeto con el que ambas aficiones defendieron el amor a sus respectivos colores. Chapeau!

Una temporada repleta de éxitos

Si bien el ascenso del Orihuela CF a la segunda división B del fútbol nacional ha supuesto un gran logro, no ha sido el único.



Por segundo año consecutivo, el CD La Murada ha conseguido subir de categoría. El conjunto de la pedanía oriolana superó en la eliminatoria de play-off a La Eliana y consumó, por primera vez en su historia, su ascenso a Regional Preferente.

Los muradeños alcanzaron este histórico hito de manera épica en un partido de vuelta vibrante, que se dirimió en la prórroga, disputado el sábado 18 de mayo en el Polideportivo José Manuel García Mestre, ante más de quinientos espectadores.

Otros dos clubes de nuestro municipio lograron el ascenso a 1ª Regional. Las primeras en hacerlo fueron las integrantes del equipo senior del Club Fútbol Femenino Uryula.

Las jugadoras del CFF Uryula dependían de sí mismas para proclamarse campeonas en la última jornada y no fallaron. Una victoria por 2-1 en Las Espeñetas contra el Torrevieja CF



las convirtió en equipo de Primera Regional. El campeonato acabó el sábado 9 de marzo.

Las oriolanas jugarán la próxima campaña en Primera Regional, categoría que va detrás de la liga autonómica. Allí habrá derbi comarcal con el Rojales CF. Oriolanas y rojaleñas ostentan ahora el mayor rango balompédico femenino de la Vega Baja.

Por su parte, el CFP Orihuela Deportiva logró también el pasado sábado 18 de mayo el primer ascenso de sus primeros tres años de vida como club, al derrotar al Balompédica La Cueva de Castellón en la eliminatoria por el ascenso.

El CFP Orihuela Deportiva terminó la liga como subcampeón, igualado a puntos con el ascendido Cox, y se clasificó para el playoff de ascenso a primera regional.

Sin duda, este proyecto deportivo de accionariado popular ha conseguido registrar en cada partido como local a numerosos seguidores que se han mostrado fieles durante la temporada, siendo uno de los equipos oriolanos con mayor afición y apoyo desde la grada.

Fútbol Base

Los éxitos futbolísticos de la temporada 2018-2019 no solo han venido por parte

de los equipos de categoría senior ut supra mencionados.

En categoría Cadete, el CF Racing Playas de Orihuela y los equipos A y B del Orihuela CF han logrado el hito de ascender a categoría superior.

El equipo Cadete del Racing Playas de Orihuela se proclamaba campeón del Grupo 5 de la Segunda Regional. Además, este título conlleva el ascenso a la Primera Regional. Un título conseguido por solo 2 puntos de diferencia respecto al segundo, el equipo también oriolano, CD Santo Domingo.

Con la dirección del entrenador Daniel Pérez, ya en la pasada campaña lograron ascender al equipo infantil del Racing Playas de Orihuela.

Por su parte, el Cadete A del Orihuela CF se proclamó campeón del Grupo 8 de la Primera Regional y ha conseguido el ascenso a la categoría de Preferente.

Los chicos de Edu Barceló llegaban con un punto de ventaja respecto al Elche Brave a la última jornada y ambos equipos se enfrentaban, venciendo los oriolanos por 2-0 sacando así 4 puntos de ventaja a los ilicitanos en la clasificación final.

Además, este ascenso posibilitó el del equipo Cadete B del Orihuela CF entrenado por Camacho, que también quedó campeón



invicto en su liga y sube a Primera Regional.

De igual forma, el equipo alevín A de la cantera de la Escuela Deportiva Municipal- CD Oriol se proclamó campeón de su grupo de fútbol 8.

Este título les permitió acceder a la Copa de Campeones, Campeonato Provincial de Fútbol 8 que se celebró en La Nucía los días 15 y 16 de junio, logrando un meritorio subcampeonato, tras perder la final en la tanda de penalties contra el CD Denia.

Éxitos individuales

La 2018-2019 será recordada como una magnífica temporada para el fútbol local, dado que a los triunfos colectivos se ha sumado los éxitos deportivos de nombres propios como el jugador de la pedanía de Desamparados, José David Menargues, que milita en las filas del juvenil del Valencia CF, con el que este año ha podido disputar la Youth League, que es la Champions League en edad juvenil. Además, su trabajo, regularidad y talento le ha permitido ser convocado por la Selección Nacional Sub-17, donde ha tenido la oportunidad de disputar varios torneos internacionales, clasificando al combinado nacional para el próximo Mundial de Selecciones que se celebrará en Brasil.

No podemos olvidarnos en esta sección de Claudia Terrés, una joven oriolana que se ha proclamado campeona de Europa con su equipo el Jimbee Roldán FS.

El equipo se impuso en la fase de grupos a rusas, polacas y croatas, clasificándose para la final frente al Kick Off de Italia, al que derrotaron por 5 goles a 3.

Claudia juega en la Primera División del fútbol sala femenino y ha formado parte a lo largo de su trayectoria deportiva de equipos importantes

como Ucam Murcia y Ourense FSF.

Concluimos este capítulo con un gestor deportivo, Fran Sánchez (Orihuela, 1989), gerente deportivo del Granada CF desde 2017, logrando el ascenso a la Liga Santander esta temporada.

Fran Sánchez es Licenciado en Derecho por la Universidad CEU San Pablo de Madrid y MBA en Dirección de Entidades Deportivas "Alfredo Di Stefano" por la Escuela Universitaria del Real Madrid, su formación académica se completa con el Máster en Derecho Deportivo por la Universidad de Valencia y Experto Universitario en Dirección Deportiva de Fútbol por la Real Federación Española de Fútbol.

Aunque natural de Orihuela, gran parte de la familia de Fran Sánchez es de la provincia de Granada, concretamente de Baza.

Sánchez trabajó en el Elche CF en su etapa de Primera división, antes de dar el salto al Granada CF.

Desde estas líneas no queremos desaprovechar la oportunidad de reiterar nuestra felicitación a todos los equipos y deportistas por sus logros obtenidos durante esta "temporada para la historia". Animando a la familia del fútbol oriolano a continuar trabajando con tenacidad y humildad en la consecución de nuevos objetivos; apostando porque ese viaje hacia la meta propuesta siempre vaya acompañado de los valores cívicos y educativos que son nuestra seña de identidad y ejemplo para las generaciones más jóvenes.

Orihuela está siendo magníficamente representada por su deporte, sus clubes y sus deportistas, de los que nos sentimos profundamente orgullosos en los éxitos y en las decepciones.

EL MEJOR BALONMANO PLAYA DEL MUNDO LLEGA A ORIHUELA: ARENA 1000 PLAYAS DE ORIHUELA



Autoría: RFEBM / Á. Bermejo

El Arena Handball Tour 2019 de Balonmano Playa hizo escala en su camino los pasados días 5, 6 y 7 de julio en la Playa de Cala Bosque - La Zenia. Tras el reconocimiento en 2016 como mejor Arena 500, segunda categoría organizativa, en 2018 se dio el salto al máximo nivel con la organización del primer **Arena 1000 Playas de Orihuela**. El éxito organizativo se acreditó gracias a los más de 1200 participantes de 105 equipos en categorías femenina y masculina de todas las edades, provenientes de siete comunidades autónomas y Portugal.

Esta edición llegó a nuestras playas tras el reconocimiento por parte de la Federación Europea de Balonmano, por quinto año consecutivo, de la excelencia organizativa y deportiva del Circuito Nacional Balonmano Playa español. Superando los números de la última edición, este Arena 1000 contó con un total de más de 1300 deportistas de

115 equipos de Portugal y de 8 autonomías: Andalucía, Castilla-La Mancha, Cataluña, Comunidad de Madrid, Comunidad Valenciana, Melilla, País Vasco y la Región de Murcia. Además, resultó necesario ampliar el número de campos de juego hasta un total de ocho; uno de ellos con graderío con capacidad para 700 espectadores. Datos que, sin duda, demuestran la dinamización que eventos de estas características otorgan a nuestro municipio, posicionando a Orihuela en el panorama deportivo nacional.

El Arena 1000 Playas de Orihuela forma parte del Circuito Nacional y del Circuito Europeo de Balonmano Playa. Es por ello, y debido a su alcance, este acontecimiento se entiende por parte del Ayuntamiento de Orihuela como un "Proyecto de Ciudad". Este evento se ha convertido en tan solo tres años en el referente deportivo del verano en el litoral oriolano.



Clubs de élite continental

No solamente contamos con el mejor circuito europeo, y probablemente mundial, sino también con los mejores equipos del continente, ya que el pasado mes de junio los equipos andaluces Pinturas Andalucía Sevilla y Playa Algeciras, en categoría masculina y femenina respectivamente, se proclamaron Campeones de Europa de Clubs en el EBT Finals disputado en la localidad rumana de Baia Mare. Además, otros tres equipos españoles, que también estuvieron pisando nuestra arena, participaron en esta "Champions" del Balonmano Playa, el Palletways Verallia Azuqueca que estuvo presente en la final masculina obteniendo el subcampeonato y los equipos madrileños, de categoría femenina, Balonmano Playa Getasur y Balonmano Playa Alcalá.

Tras las tres jornadas disputadas en Cala Bosque donde se vivió un ambiente lúdico-deportivo espectacular, sin mayores incidencias que el calor y una tormenta de verano de unos minutos, el cuadro de campeones quedó de la siguiente manera:

CATEGORÍA	CAMPEONES
Sénior femenino	Panduro AM Team Almería
Sénior masculino	CBMP Ciudad de Málaga
Juvenil femenino	Carbotocaitos Carboneras
Juvenil masculino	Urci Almería
Cadete femenino	Balonmano Playa Sevilla
Cadete masculino	Plan B - Rekker La Roca del Vallès
Infantil femenino	CBMP Ciudad de Málaga
Infantil masculino	Rayito Salinero 'A'
Alevín femenino	BMP Carbotocaitos Carboneras
Alevín masculino	AM Team Almería

El Ayuntamiento de Orihuela, a través de su Concejalía de Deportes, agradece la confianza depositada por parte de la Real Federación Española de Balonmano y de la Federación de Balonmano de la Comunidad

Valenciana en la ciudad de Orihuela como sede de una de las pruebas del circuito Arena Handball Tour 2019. Por último, hacer extensivo este agradecimiento tanto a las diferentes concejalías y servicios municipales (Concejalía de Playas, Concejalía de Turismo, Concejalía de Limpieza Viaria y RSU, Concejalía de Seguridad Ciudadana, Protección Civil y Emergencias Orihuela, Policía Local de Orihuela y al Gabinete de Comunicación y de Protocolo del Ayto. de Orihuela), como a las entidades privadas (Hospital Universitario de Torrevieja, Nutrición Selecta, Telfy, Chiringuitos del Sol, Dialprix Villamartin-Los Dolses, Frutoseco.com, Jardines del Mar y Shairo), su colaboración e implicación que hicieron posible que este evento fuese, si cabe, todavía más grande. ¡Muchas gracias!



3

3 día de competición



8 autonomías: Andalucía, Castilla-La Mancha, Cataluña, Comunidad de Madrid, Comunidad Valenciana, Melilla, País Vasco, la Región de Murcia y Portugal.



Más de 200 personas en la organización del evento



8 patrocinadores y 20 proveedores del municipio o comarca



Gradas para más de 700 espectadores



Más de 1300 participantes



115 equipos: 77% procedentes de fuera de la Provincia.



Más de 1000 pernoctaciones



ARENA 1000 PLAYAS DE ORIHUELA 2019

PLAYA DE CALA BOSQUE
LA ZENIA
5, 6 y 7 de julio



229 partidos disputados



8000 m² de instalaciones deportivas eventuales



8 campos de juego



10 Categorías: Base y Adultos / Mujeres y Hombres



8 Concejalías o Servicios Municipales implicados: Deportes, Playas, Limpieza Viaria y RSU, Turismo, Policía Local, Protección Civil y Emergencias, Protocolo y Comunicación

AUDIENCIAS



20 horas de emisión en live streaming



Más de 15 horas de contenido y transmisión en YouTube

tdp

2 horas 30 minuto de emisión y redifusión en Teledeporte



Más de 100.000 minutos visualizados en streaming en LaLigaSports

tdp

Más de 150.000 telespectadores en Teledeporte



Más de 508.400 visualizaciones y 6.000 interacciones en Redes Sociales



CONCEJALÍA DE DEPORTES
unpasomás...

Tiempos mínimos de espera en las Urgencias de Torre Vieja Salud



El Hospital Universitario de Torre Vieja cuenta con un servicio de Urgencias que presta una asistencia de alta calidad con tiempos mínimos de espera para prestar una atención lo más ágil posible.

Con más de 3.000 metros cuadrados de superficie diáfana, sin barreras arquitectónicas, el servicio está dividido en siete áreas físicas: vitales (pacientes críticos), clasificación (asigna prioridad de la atención); Boxes (pacientes graves); pediatría (independiente para menores de 14 años); Traumatología (curas, vendajes, fracturas y luxaciones), consultas (pacientes leves) y Observación (valoración continua).

El servicio de urgencias presta atención médica y cuidados de enfermería a los pacientes que requieren asistencia sanitaria urgente, mediante una completa cartera de servicios. Con unos tiempos de espera por debajo de la media nacional, el área dispone de un sistema (a través de mensajería SMS) que permite aumentar el número de personal en caso de incremento puntual de la demanda. El personal médico y de enfermería del servicio posee la experiencia, la cualificación y la actualización de conocimientos necesaria para atender a los pacientes urgentes y la asistencia se presta conforme a protocolos clínicos consensuados con el resto del hospital.

Sistema de priorización

El Hospital Universitario de Torre Vieja dispone del Sistema de triaje Manchester (MTS). Se trata de una escala que clasifica al paciente que llega al área de urgencias en cinco categorías diferenciadas, cada una de las cuales se traduce en un código de color y un tiempo máximo de atención. Esto permite priorizar al paciente en función de la gravedad y, sobre todo, objetivar clínicamente la decisión de priorización.

La informatización del área de urgencias del Hospital Universitario de Torre Vieja permite aumentar la facilidad y rapidez de asistencia y obtener estadísticas del servicio a tiempo real para adecuar los medios a las necesidades en cada momento.

Los Puntos de Atención Continuada del Departamento de Salud están equipados para resolver las patologías de los pacientes; por esa razón, los responsables del área recomiendan acudir a los centros de salud para ser atendidos de problemas leves o moderados, siendo recomendable hacer uso del hospital ante patologías más graves. En este sentido, los Puntos de Atención Continuada asumen la resolución de más del 90% de las urgencias totales del departamento.

Para más información: 965721306



Los mejores profesionales al servicio de las personas

**TRABAJAMOS CADA DÍA PARA
OFRECERTE LOS MEJORES SERVICIOS**

- Cardiología
- Hemodinámica
- Oncología Médica
- Cirugía General y Digestiva
- Odontología y Cirugía Maxilofacial
- Cirugía Vasculat
- Cirugía Torácica
- Cirugía Plástica

www.torre vieja-salud.com info@torrevieja-salud.com



+34 965 721 300



El Hospital Universitario de Torre Vieja, llevó a cabo las siguientes acciones de manera gratuita en el Arena 1000 Playas de Orihuela:

- Taller de promoción de la salud y formación en Reanimación Cardiopulmonar-RCP.
- Carpa saludable, donde se ofrecerán consejos de salud para prevenir el melanoma y los efectos de la ola de calor).
- Ambulancia con personal médico y de enfermería durante todo el evento.

¿CÓMO MEJORAR TU RENDIMIENTO DEPORTIVO? ¡EMPIEZA POR TU BOCA!

Dra. Ana Gilabert Padrós

Licenciada en Odontología, Máster en Periodoncia , Título de especialista universitario en Implantología Oral y socia titular de Sepa



La vinculación entre la actividad deportiva y la salud bucodental es estrecha y crucial para garantizar un mejor rendimiento. La relación entre la práctica deportiva y la salud bucodental tiene una doble vertiente: por un lado, la práctica deportiva regular suele ser parte de un estilo de vida saludable, que va a limitar los riesgos de alteraciones en la cavidad oral; por otro lado, entre los deportistas de élite, la salud bucodental puede influir en su rendimiento.

La salud oral es una parte muy relevante de la salud general, una mala salud bucodental

puede reducir la calidad de vida afectando a la salud general. La enfermedad periodontal (inflamación de encías y tejidos de soporte del diente) y el aumento del número de bacterias en la cavidad oral hace que durante el ejercicio físico la encía sangre en las zonas inflamadas. Este sangrado es una alerta para acudir al dentista.

Además, la presencia de gérmenes alrededor del diente, puede facilitar el paso de las bacterias orales al resto del organismo, causando enfermedades sistémicas tan importantes como el infarto de miocardio, enfermedades

coronarias, trastornos respiratorios o desórdenes músculo-articulares.

Diversos estudios indican que los deportistas "amateurs" tienen un menor riesgo de aparición de enfermedades como la periodontitis. Una práctica deportiva regular y moderada ayuda a prevenir enfermedades en las encías y a tener una boca más sana. Incluso, hay relación entre la obesidad, la buena salud física y la periodontitis. Las personas con un índice de masa corporal más bajo y con mayores consumos de oxígeno durante el ejercicio suelen tener una mejor salud periodontal.

Las personas que realizan deporte de manera habitual y con un índice de masa corporal adecuado podrían tener menor riesgo de sufrir periodontitis y por tanto gozar de una mejor salud bucodental.

Sin embargo, cuando hablamos de deportistas de élite en los que los requerimientos físicos están muy por encima de la actividad física habitual, es muy importante que el organismo esté a un nivel óptimo para desarrollar deporte a alto nivel. La cavidad oral, como cualquier otra parte de nuestro cuerpo tiene que gozar de buena salud para soportar esos requerimientos físicos que van a necesitar estos deportistas.

No concebimos que un deportista practique ningún deporte si sufre algún problema de salud. Entonces, ¿por qué se considera normal que los deportistas de élite, tengan problemas bucodentales?

Un estudio reciente, llevado a cabo por un grupo de investigadores británicos, analizaron a deportistas de élite de diferentes deportes, revelando que la salud bucodental de éstos no es la adecuada: la prevalencia de traumatismos oscila entre el 14 y el 47%, la caries dental entre el 15 y el 75%, la erosión dental entre el

36 y 85%, y la periodontitis está presente en un 15% de los casos estudiados. Además, entre un 5-18% de los deportistas incluidos en estos estudios reconocían que sus problemas bucodentales o los traumatismos bucales podrían haber tenido una influencia negativa en su rendimiento deportivo.

El mismo grupo de investigadores había realizado previamente una evaluación de la salud bucodental de 278 deportistas durante los Juegos Olímpicos de Londres, detectando que el 55% tenían caries dental, el 45% erosión dental, el 76% gingivitis y el 15% periodontitis. Además, el 40% estaban preocupados por sus problemas de salud bucodental, para el 28% estos problemas repercutían en su calidad de vida y para el 18% afectaban a su rendimiento deportivo.

Observando estos datos destacaríamos la importancia de que el equipo técnico deportivo debería exigir a todos sus competidores al inicio de la temporada una valoración bucodental profesional de calidad, para prevenir futuras dolencias que puedan alterarles durante la temporada.

Ya que los problemas de origen bucodental pueden causar importantes problemas a nivel deportivo. Un dolor de muelas como consecuencia de una caries, un absceso periodontal, una fractura o el desgaste de molares por bruxismo puede disminuir la calidad de un entrenamiento, de una competición o incluso dejar al atleta fuera de una competición para la que se ha estado preparando durante tiempo.

El Bruxismo es uno de los mayores peligros, la tensión que normalmente acompaña al deportista hace que este sea un problema muy frecuente entre los deportistas. El hábito de apretar o rechinar los dientes acarreará problemas de desgaste dentario, generando hipersensibilidad dental, fisuras y fracturas dentales que provocarán dolor y pérdida de piezas dentarias, lo que incluso puede alterar la función masticatoria.

Además la sobrecarga funcional que se asocia al bruxismo produce también contracturas musculares, que provocarán dolores de cabeza y cuello. Un deportista de élite con la mandíbula contracturada no puede tener un buen control sobre los movimientos de cabeza, cuello y hombros, lo que limitará el rendimiento en algunos deportes (como el golf). Con la relajación mandibular se consigue un mayor aporte de oxígeno, una menor liberación de las hormonas relacionadas con el estrés y de ácido láctico, lo que aumenta la resistencia del deportista. Para combatir esta patología existen numeros tratamientos, como las férulas de descarga, la utilización de botox y el tratamiento fisioterapeútico y osteopático.

Los problemas de caries van a progresar de la misma manera que en la población general, aunque los deportistas podrían tener más tendencia a sufrir estos debido a la dieta que

siguen, ya que incluye abundantes hidratos de carbono, bebidas isotónicas, gaseosas y zumos y batidos, todas ellas azucaradas. Además, el estrés al que están sometidos provoca una disminución del flujo salival, lo que contribuye también al desarrollo de caries. La caries es una patología que se puede prevenir manteniendo una correcta higiene y acudiendo periódicamente a las revisiones pautadas por el odontólogo en función del riesgo de cada paciente.

Bibliografía:

Needleman I, Ashley P, Petrie A, y cols. Oral health and impact on performance of athletes participating in the London 2012 Olympic Games: a cross-sectional study. Br J Sports Med 2013; 47 (16): 1.054-1.058.

SEPA (Sociedad Española de Periodoncia)

ADA (American Dental Association)

GB **GILABERT'**
CLÍNICA DENTAL

Odontología integrada / Odontopediatría / Endodóncia / Prótesis dental
Ortodoncia / Periodoncia / Implantología / Estética dental

C/ Malaquita, 1, bajo 4-5 Urbanización La Zenia ☎ 966 730 122 www.clinicagilabert.com
Centro Comercial Costa Zenia C.P. 03189 Orihuela Costa 📠 626 503 690 🇪🇸 🇬🇧 🇩🇪

Activo
Orihuela-Veпо Baja

DEPORTE

Deportes presenta la programación infantil del verano en Orihuela

activaor — 15 mayo, 2019



Activo
Orihuela-Veпо Baja

DEPORTE

La III Marcha MTB Orihuela reunió en Torremendo a más de 400 participantes

activaor — 11 junio, 2019



INFORMACIÓN

Noticias de Orihuela

Fiesta grande por el ascenso

La afición oriolana invade el césped de Los Arcos al acabar el partido y celebra con sus jugadores un éxito que se había resistido los últimos años. Villafaina no se libró de la ducha, fue mojado en la sala de Prensa y los festejos se alargaron hasta la madrugada

Jesús Zerón | 03.06.2019 | 00:52

Nada más señalar el árbitro el final del partido, la afición no pudo contener la emoción y saltó casi al completo al terreno de juego para celebrar con los futbolistas y cuerpo técnico el éxito de un ascenso que se resistía en los últimos años.

Alrededor de 4.000 almas se unieron en una sola para festejar al unisono el triunfo que pone la



Activo
Orihuela-Veпо Baja

El Ayuntamiento recibe a las jóvenes promesas de la Escuela Municipal de Gimnasia Rítmica

activaor — 25 abril, 2019

287 0 0 f t g+



DIARIO DE LA VEGA

El Orihuela C.F. cierra una temporada histórica con el ascenso a Segunda B

03/06/2019 Silvia Guerrero Lidón



teleorihuela

Cerca de 500 participantes en la II edición de "Mayores en Marcha"



EN LA PRENSA



Deportes presenta el campeonato de balonmano playa 'Arena 1000 Playas de Orihuela - Trofeo Costa Blanca 2019', que se celebrará en La Zenia del 5 al 7 de mayo



Participación histórica del Club Triatlón Orihuela en la Copa del Rey y de la Reina y el Campeonato de España de Relevos 2019



La Concejalía de Deportes presenta el primer número de su revista digital "Dxtsorihuela"



La oriolana Andrea Roda asciende a la División de Honor femenina con el Salud Tenerife

activador — 29 mayo, 2019

121 0 0 0 f t g+



Blanca García, Víctor Mula y Javier Cabrera ganan el I Torneo Aficionado de Orihuela

activador — 28 mayo, 2019

90 0 0 0 f t g+



Arneva acoge el Campeonato de Colombicultura más importante de la Comunidad Valenciana

05/04/2019 Diario de la Vega



Orihuela celebra la jornada formativa sobre las subvenciones a clubes deportivos



ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES TEMPORADA 2019/2020



Modalidades: Atletismo, Tenis, Balonmano, Baloncesto, Fútbol, Gimnasia Rítmica, Natación y Multideporte.

Modalidades en las Playas de Orihuela: Gimnasia Rítmica y Actividades de Acompañamiento Musical.

Actividades deportivas: Inscripciones a través de los distintos clubes/asociaciones deportivas. Judo, actividades náuticas (kayak, vela, surf), tenis y pádel, deportes de lucha y patinaje.

dxtbaseorihuela.wordpress.com
www.deportes.orihuela.es

@dxtsorihuela



Inscripciones online a partir
del 2 de septiembre



Inscripciones: lsinet.orihuela.es/CronosWeb
Tlf. 96673 77 20/21
www.orihuela.es