

GUIA OFICIAL



Ajuntament de
Barcelona

CURSA DE LES DONES

2023



BARCELONA
12 DE
NOVEMBRE

SUMA'T A
LA MAREA
ROSA



OYSHO


Santander

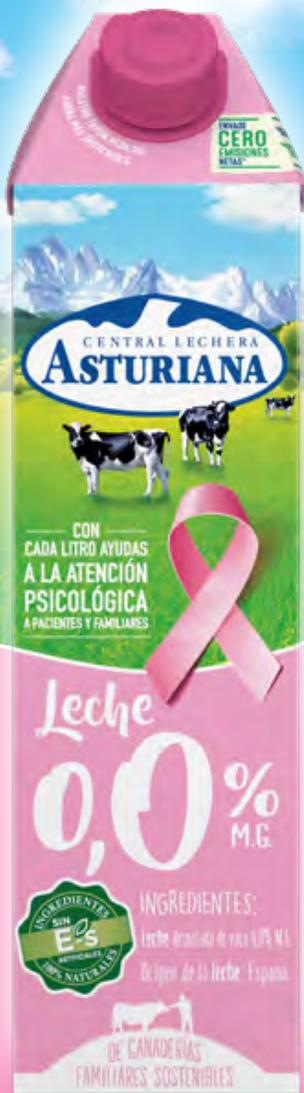


Mucho Más que Agua



www.carreradelamujer.com

NUESTRA LECHE MÁS SOLIDARIA



CON
CADA LITRO AYUDAS
A LA ATENCIÓN
PSICOLÓGICA
A PACIENTES Y FAMILIARES





BIENVENIDAS AL CIRCUITO NACIONAL DE LA CARRERA DE LA MUJER 2023

La Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana vuelve a las calles en este 2023 con más energía que nunca. Volvemos para seguir potenciando el deporte femenino y los hábitos de vida saludables y con la lucha contra el cáncer de mama y la violencia de género como símbolo de la **#marea-rosa**.

Es el momento de volver a agradecer a todas el apoyo que habéis prestado a la Carrera de la Mujer en estos 19 años de circuito. Seguir cada año vistiendo la camiseta de la Marea Rosa, en las calles de tu ciudad o de forma virtual desde cualquier parte del mundo, hace que entre todas creamos un vínculo y una energía que en cada edición se hace más fuerte.

Mantenemos vivo este movimiento de apoyo al deporte femenino y a las causas de mujer que arrancamos el primer domingo de 2004 y al que seguimos sumando nuevos proyectos e ilusiones.

Sólo nos queda desearos que disfrutéis a tope de vuestra fiesta, de vuestra marea, con todas las personas que queréis a vuestro lado, y las que ya no están, en vuestra mente y vuestro corazón.

¡NUESTROS DORSALES SIGUEN SUMANDO!



OYSHO



FREE SPORTS APP
FITNESS | YOGA | RUNNING





RECORRIDO

CARRERA DE LA MUJER DE BARCELONA 2023



SALIDA: Salida: Passeig de Pujades (entre la calle Nàpols y la calle Wellintong)

Paseo de Pujades, Calle de la Marina (lado Llobregat), Avenida de Icària, Paseo de Circumval·lació (lado montaña), Avenida del Marquès de l'Argentera, Paseo de Isabel II, Paseo de Colón, Paseo de Josep Carner, Plaza de les Drassanes, Avenida del Paral·lel, Ronda Sant Pau, Calle del Compte d'Urgell, Gran Via de les Corts Catalanes, Calle Bruc, Calle de Trafalgar, Paseo Lluís Companys (lado Llobregat).

LLEGADA: Paseo Lluís Companys (lado Llobregat pasada la calle del Comerç)



1/6

Este número es indicativo del riesgo del producto siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo.

Banco Santander está adscrito al Fondo de Garantía de Depósitos de Entidades de Crédito. Para depósitos en dinero el importe máximo garantizado es de 100.000 euros por depositante en cada entidad de crédito.

Si te da

por cambiar de Banco

San tan der

tiene lo que necesitas

Cuenta Online
sin requisitos ni comisiones*

y 100% digital

 **Santander**

Por ti, los primeros.

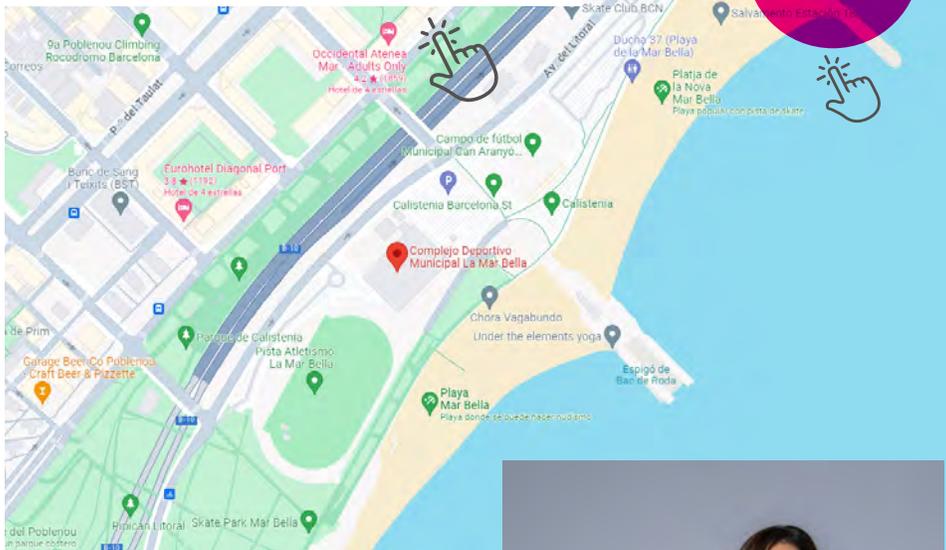
*Sin comisión de mantenimiento de la cuenta. Cuenta no remunerada. TIN 0% TAE 0%. Cuenta Online exclusiva para nuevos clientes. Consulta condiciones en www.bancosantander.es

FERIA DE LA CORREDORA

La Expo de la Corredora será en el **pabellón deportivo La Mar Bella de Barcelona (Avenida Litoral 86-96)**, donde se podrán recoger el dorsal y la camiseta Oysho oficial de la "Marea Rosa", el **viernes 10 y sábado 11 de noviembre de 10 a 20 h.**

→ CÓMO LLEGAR

<https://maps.app.goo.gl/FieDpRxGPZ9AtkNv8>



→ DOCUMENTACIÓN PARA RECOGER EL DORSAL CON EL CHIP:

Es imprescindible presentar impreso el email de confirmación de la inscripción que envía la organización y el DNI o el resguardo de la inscripción en el momento de la recogida. Valdrá también en formato digital (PDF en el teléfono o foto del DNI de la inscrita y todas las inscritas).

→ ENTREGA DE CAMISETAS

La entrega de las camisetas se realizará por estricto orden de recogida del dorsal-chip. La organización no garantiza poder entregar a todas las participantes la talla de camiseta solicitada, ya que su producción se realiza con anterioridad a la apertura de inscripciones.



Si
1 de cada 2
hombres
y 1 de cada 3
mujeres
tendrá
cáncer

**Todos
contra
el cáncer**

Firma el manifiesto y elige #TodosContraElCáncer
para alcanzar el 70% de supervivencia.



900 100 036
asociacioncontraelcancer.es



asociación
española
contra el cáncer



CRONOGRAMA DE LA CARRERA DE LA MUJER Y EL FESTIVAL DE AEROBIC Y FITNESS BARCELONA 12 DE NOVIEMBRE 2023

08.50h- Homenajes previos a la carrera

09.00h- Salida de la carrera

09.29h- Llegada de la primera corredora a meta

10.15h- Actuación Team D'Luxe

10.25h- Entrega de premios (Absoluta, 5 primeras)

10.30h- Festival de Aeróbic (calentamiento Central Lechera Asturiana)- Les Mills Sh'bam

10.45h- Despliegue lazo Banco Santander

10.50h- Reballa (Reggaeton)

11.05h- Les Mills Attack

11.20h- Zumba

11.35h- Ballet Fit

11.50h- Team D'Luxe

12.05h- Entrega de premios (resto de categorías)

12.30h- Fin acto deportivo





Soy Marlene®

HIJA DE LOS ALPES

... Y EN OTOÑO CORRO
LA CARRERA DE LA MUJER 2023

BARCELONA – 12 de noviembre

marlene.it  marlene  marlenespain

Marlene®, main sponsor for



¡VEN A POR TU MANZANA AL STAND DE MARLENE®!

¡Y conoce en persona a Cristina Mitre (@thebeautymail)!

El domingo 22 de octubre, después de la carrera, Marlene® regalará manzanas en su stand-hinchable.

Acércate para obtener la tuya y descubrir el sabor del Tirol del Sur/Südtirol.

Además, la reconocida periodista **Cristina Mitre (@thebeautymail)**, autora de **El podcast de Cristina Mitre**, actual premio Ondas Globales del Podcast como Mejor Anfitriona, acompañará a todas las corredoras en el stand de Marlene®. **Y regalará 10 labiales de su colección ATDP (A Tope De Power)** con MIA Cosmetics Paris @miacosmeticsparis.

La dinámica para conseguirlos es muy sencilla. Sube una story a IG con la shopper bag de Marlene® que encontrarás en la bolsa de la corredora que recibirás al recoger el dorsal. Y etiquétala con @marlenespain y @thebeautymail. Acércate al stand de Marlene® al final de la Carrera y enseña al personal de Marlene® la story publicada.

¿Te unes a la Hija de los Alpes?: @marlenespain #soymarlene y Facebook Marlene®



12 COSAS QUE NO DEBERÍAS OLVIDAR ANTES DE LA CARRERA DE LA MUJER DE BARCELONA 2023

01. Colócate en la zona que te corresponda en la salida. Si vas a hacer la carrera andando, sitúate en la zona trasera en la calle en la que se sitúa la salida. Habrá carteles indicadores que ponen ANDAR.

02. NO te hagas selfies debajo del arco de Meta. Respeta al resto de participantes que están corriendo a tu lado en la carrera y tienen derecho a poder entrar en la línea de Meta sin tener que pararse porque hay personas paradas haciendo fotos. Además, con este simple gesto, harás que tanto los servicios médicos como la organización puedan hacer su trabajo con normalidad.

03. No te olvides el dorsal en casa. Es un dorsal-chip. Es **fundamental** que lleves el dorsal-chip a la carrera y que te lo coloques en una zona visible en la zona delantera de la camiseta, ya que sin él, no aparecerás en la clasificación y no quedará constancia de tu participación en la Carrera de la Mujer "Central Lechera Asturiana" de Barcelona.

04. No retires el chip del dorsal. Está pegado en la parte trasera del dorsal y no debes doblarlo ni despegarlo. Además, no hay que devolverlo al llegar a Meta.

05. No llegues con el tiempo justo a la salida. Piensa que sois miles de corredoras, más acompañantes, las que acuden a la zona de salida, por lo que recomendamos acudir al menos una hora antes y disfrutar del ambiente antes de la salida.

06. No intentes correr más rápido de lo que tu condición física te permita. Si has entrenado poco, tómatelo con calma. No pasa nada por hacer la carrera despacio o incluso andando. Disfruta la experiencia de correr junto a miles de mujeres por las calles de Barcelona libres de coches.

07. Queda con tus familiares, amigas, compañeras de trabajo... en algún punto que no esté justo al lado de la línea de salida. Es más aconsejable quedar en una zona que no esté muy llena de gente, ya que será

más fácil localizarse.

08. Desayuna como lo haces todos los días, no hagas inventos el día de la carrera. Eso sí, desayuna con antelación suficiente a la hora de la salida. Al menos 2 horas y media o 3 horas antes.

09. Calienta antes de la carrera. Sea cual sea tu nivel, no te pongas a correr o andar desde cero. Estira un poquito los músculos y corre o anda suavemente unos minutos antes de ponerte en marcha en la carrera.

10. No estrenes zapatillas ni ropa para correr el día de la carrera. No es una buena idea estrenar material deportivo el día de la carrera. Te pueden salir rozaduras. Es mejor usar material deportivo testado anteriormente.

11. Hidrátate bien antes de la carrera. En Barcelona puede hacer días de calor en estas fechas, con lo cual una correcta hidratación es fundamental para evitar sustos durante la carrera. Podrás hidratarte con un puesto de avituallamiento al finalizar la carrera. Piensa en las demás corredoras y no intentes acaparar botellines de agua, ya que debe haber para todas y debemos ser respetuosas con las demás.

12. La Expo de la Corredora será en el pabellón deportivo La Mar Bella de Barcelona (Avenida Litoral 86-96), el viernes 10 y sábado 11 de noviembre de 10 a 20 h donde se podrán recoger el dorsal y la camiseta Oysho oficial de la "Marea Rosa". **Al inscribirse, la participante elegirá franjas horarias al realizar la inscripción (500 personas por hora).** No olvides recoger después la bolsa de la corredora en el stand habilitado para ello, y la pulsera, braga de cuello, bandolera -o cualquier otro elemento que hayas comprado junto a la inscripción- en la zona de merchandising del evento. Y recuerda llevar el justificante de la inscripción (con enseñarlo a través del móvil es suficiente) y el DNI para facilitar la recogida del dorsal.



GAS
SOLAN DE CABRAS

...
INESPERADAMENTE
CRUJIENTE



Previene
la recaída

DEPORTE CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

El deporte se ha demostrado eficaz para prevenir determinados tipos de cáncer por contribuir a controlar algunos factores de riesgo, como la obesidad o el estreñimiento. Además, se asocia con estilos de vida saludables (alimentación equilibrada, no fumar, dormir adecuadamente, etc.) que contribuyen a la salud general y a la prevención del cáncer.

En el caso del cáncer de mama, practicar deporte también es una buena estrategia de recuperación. Conforme a un estudio de la Universidad Politécnica de Barcelona, el ejercicio físico supervisado mejora la calidad de vida de las pacientes con

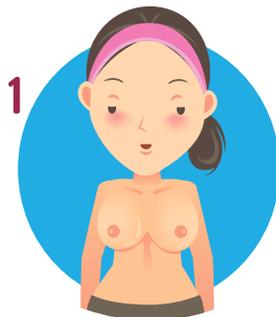
cáncer de mama e influye en su futura supervivencia. Se comprobó que la actividad física adaptada reduce los efectos secundarios de los tratamientos y previene otras enfermedades, como cardiopatías u obesidad, determinantes para la reaparición del tumor.

Consejos de autoexploración

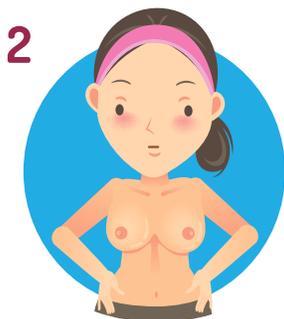
Nuestra mejor arma contra el cáncer de mama es detectarlo a tiempo. El Centro de Patología de la Mama y la Fundación Tejerina te cuentan cómo debes autoexplorarte al menos una vez a la semana.

AUTOEXAMEN DE MAMA

1 MINUTO AL DÍA PUEDE SALVAR TU VIDA. NOS MIRAMOS CADA DÍA EN EL ESPEJO, NOS GUSTAMOS, NOS ACEPTAMOS, AUNQUE EL PASO DE LOS AÑOS VAYA DEJANDO PEQUEÑAS ARRUGAS O MARCAS EN LA CARA, ES ALGO NORMAL, Y NO SÓLO HAY QUE MIRARSE A CARA LIMPIA Y DESNUDA, TAMBIÉN HAY QUE OBSERVAR NUESTROS PECHOS FRENTE AL ESPEJO, AL MENOS UNA VEZ POR SEMANA DEBEMOS INCLUIR ESA RUTINA, PORQUE CUANTO ANTES SEA DETECTADO EL CÁNCER DE MAMA, ANTES PODEMOS PONERLE SOLUCIÓN.



1 Con los brazos hacia abajo, observa si tus pechos están equilibrados, no hay deformaciones cambios en el color, o el pezón está desviado, hundido, o diferente a lo habitual.



2 Coloca las manos en las caderas y presiónalas. Inclínate ligeramente hacia delante y comprueba los cambios del punto anterior.



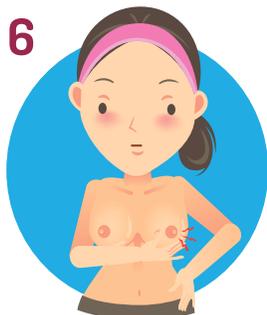
3 Ahora sube los brazos hacia arriba y vuelve a observar si hay alguno de los síntomas anteriores.



4 De pie con una mano detrás de la cabeza, explora cada una de las mamas con movimientos circulares, empezando por la axila y terminando en el pezón.



5 Examínate también tumbada boca arriba, con una almohada bajo tu espalda.



6 Aprieta los pezones para comprobar que no sale líquido anormal.

Si observas algún cambio, notas un bulto o varios, o simplemente sientes que hay 'algo raro' que no te gusta pero no sabes si es normal, acude inmediatamente a tu médico, no esperes. El tiempo es clave a la hora de vencer al cáncer y un diagnóstico temprano es vital para empezar el tratamiento.



¡La comunidad que te llevará a la meta!



Únete al running **De Pies a Cabeza** de Zurich Seguros.

Una plataforma donde encontrarás todo lo que un amante del deporte necesita: recetas adaptadas para tus entrenamientos, curiosidades sobre nutrición deportiva, uso de geles... y además...**¡Por ser miembro podrás conseguir dorsales gratis para tus carreras!**

¡Corre y súmate a la comunidad runner!

¡Únete ahora!



LA Z ZURICH FOUNDATION APORTARÁ UN EURO POR CADA PARTICIPANTE QUE CRUCE LA META EN CADA UNA DE LAS NUEVE CITAS DE LA CARRERA DE LA MUJER CENTRAL LECHERA ASTURIANA 2023

La Z Zurich Foundation continúa su cooperación un año más con la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de la mano de Zurich Seguros, uno de los patrocinadores del circuito. En este 2023 volverá a colaborar de manera activa con la Marea Rosa aportando un euro por cada mujer que cruce la meta para cada uno de los nueve proyectos solidarios locales del circuito en cada una de las ciudades sedes de la Carrera de la Mujer: Barcelona, Vitoria - Gasteiz, Gijón, Barcelona, Barcelona, Barcelona, Barcelona y Barcelona.

Zurich Seguros da un paso más en su compromiso con el deporte y la solidaridad mediante la puesta en marcha de un proyecto de running solidario, impulsado por la Z Zurich Foundation. Desde el 2020 la Z Zurich Foundation ha tenido como objetivo contribuir en el desarrollo de la solidaridad en el running en España y este año renueva su compromiso donando 1 euro por cada participante que llegue a la meta en los maratones, medios maratones y carreras de la Mujer que la compañía patrocina en España, un total de 17 pruebas en las que la cantidad recaudada irá destinada a diversas causas benéficas elegidas en función de cada carrera. Mediante esta acción, la Z Zurich Foundation tiene previsto destinar hasta 750.000 euros a organizaciones sin ánimo de lucro durante los tres años que durará este proyecto solidario.

La Z Zurich Foundation es la organización benéfica del Grupo Zurich que promueve el voluntariado y la solidaridad entre sus empleados. Desde 2013, aporta financiación para proyectos sociales en 27 países.

La Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana 2023 cuenta con el patrocinio de Central Lechera Asturiana, Oysho y Banco Santander. Junto a ellos está Marlene, TotalEnergies, Zurich Seguros, Daiichi-Sankyo AstraZeneca, ElPozo Bienstar y Nestlé Fitness y los patrocinadores locales, así como los Ayuntamientos de todas las ciudades que lo componen.

CALENDARIO 2023

GRAN CANARIA	12 marzo
VALÈNCIA	23 abril
MADRID	7 mayo
VITORIA - GASTEIZ	21 mayo
GIJÓN	18 junio
A CORUÑA	24 septiembre
SEVILLA	8 octubre
ZARAGOZA	22 octubre
BARCELONA	12 noviembre

Los proyectos locales que recibirán estas aportaciones son: Asociación Canaria de Cáncer de Mama y Ginecológico (ACCMYG), **en Barcelona**; Asociación ALANNA **en València**; Fundación Sandra Ibarra **en Barcelona**; Asociación Alavesa de Mujeres con Cáncer de Mama y Ginecológico (ASAMMA) **en Barcelona**; Asociación Galbán **en Gijón**; Asociación de Mulleres con Discapacidade de Galicia (ACADAR) **en Barcelona**; Asociación de Mujeres con Cáncer de mama (AMAMA) **en Barcelona**; Asociación de Mujeres Aragonesas con Cáncer Genital y de Mama (AMAC-GEMA) **en Barcelona**; y Associació de Dones Ca l'Aurèlia en la última cita **en Barcelona** que cierra el circuito 2023.



LA ASOCIACIÓN DE DONES CA L'AURÈLIA

HA CREADO UN ESPACIO DE APOYO EN CATALUÑA QUE PERMITE LA LUCHA CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA

¡Este año cumple 25 años!

Es una ONG sin ánimo de lucro, donde todas las actividades son gratuitas y orientadas a conseguir el empoderamiento de las mujeres que sufren o hayan sufrido violencia machista. Ofrecen ayuda psicológica individual, tienen un grupo de ayuda mutua, dan orientación jurídica y atención telefónica personalizada.

Si hablamos de violencia machista tenemos que pensar que todavía existen muchos obstáculos para las mujeres que se encuentran atrapadas en estas relaciones: La violencia se normaliza, se justifica, por eso cuesta tanto dejar a un maltratador. Hay mucho miedo, mucha incertidumbre, la sensación de no saber dónde ir, de no tener fortaleza suficiente, mucha vergüenza por lo ocurrido, pero sobretodo mucha dependencia... Se adquiere un sentimiento de culpabilidad, que él ha infundado, que te atrapa y te paraliza. Otro obstáculo es el no tener apoyos ni espacios donde poder hablar de lo sucedido.

La ayuda psicológica y la orientación jurídica son vitales en el momento en que una mujer dice: ¡BASTA!

Para poder salir de estas situaciones las mujeres necesitan tener un espacio seguro, con empatía, donde

no las juzguen para poder entender qué ha pasado, ponerle nombre, y empezar la recuperación en todos los sentidos. Seguidamente de una orientación a nivel jurídico para que las mujeres conozcan sus derechos ya que existen muchos procesos jurídicos vinculados como la separación o divorcio, la denuncia etc.

Nuestro trabajo de ayuda a la mujer tiene que ser complementado con una acción social, es decir, creemos que es muy importante concienciarnos que hay que desmontar mitos sobre el amor y las relaciones, educar en valores, en la libertad... y sobretodo tomar partido, posicionarnos en contra. El maltratador tiene cómplices y es algo que tenemos que señalar. La sociedad no debe mirar para otro lado.

Para erradicar la violencia, tenemos que crear esa red solidaria de empatía, de ayudarnos, de escucharnos, crear vínculos de ayuda... En este sentido, valoramos cómo el trabajo de la Carrera de la Mujer tiene una importancia increíble, por su solidaridad... cómo cientos y cientos de mujeres están ahí, todas juntas, diciendo: ¡basta al miedo!, ¡se puede!, ¡lo conseguiremos...!

Así es, es un gran ejemplo de lucha y de coherencia.

Más información: <http://calaurelia.cat/>

Instagram @calaurelia





LaEnergíaDe
LasCarreras

**Participa en el sorteo y
llévate una Smartbox mesas
con estrella Michelin**

Contratando nuestra energía tan
limpia como asequible podrás
optar a saborear 3 cenas de
estrella Michelin para 2 personas.



TotalEnergies



9 PREGUNTAS A JÈSSICA BONET*



*Ganadora de la Carrera de la Mujer de Barcelona en 2021

TotalEnergies

“GANAR FUE COMO UN HOMENAJE A TODAS LAS MUJERES CERCANAS A MÍ QUE HAN SUFRIDO CÁNCER”

La Ciudad Condal se prepara para acoger la prueba final del circuito 2023 de la Carrera de la Mujer, en el que se ha vuelto a poner de manifiesto nuevamente el poder de convocatoria de la Marea Rosa y el espíritu solidario de miles y miles de corredoras. Un espíritu que desde TotalEnergies compartimos y apoyamos con toda nuestra energía.

Al igual que nosotros, la atleta catalana Jèssica Bonet es una habitual de esta prueba solidaria. Ganó la Carrera de la Mujer de Barcelona en 2021 y suma 2 terceros puestos en 2022 y 2019. Además, es la campeona de España de cross por equipos y subcampeona de Cataluña de 3.000 metros obstáculos en categoría sénior. Por si fuera poco, es también la entrenadora oficial de la Carrera de la Mujer de Barcelona. Así que quién mejor que ella para poner un broche final de lujo a esta sección de '9 preguntas by TotalEnergies' dedicada a la Carrera de la Mujer.

¿Por qué empezaste a correr?

Por una casualidad. En mi pueblo, Vilaplana, había una chica que corría los cross escolares y, a raíz de que ella nos animó a participar, empecé a correr. En ese momento tenía 9 años y todavía sigo corriendo, aunque ahora ya lo hago como un hobby.

¿Qué te aporta correr?

¡Muchas cosas! Por un lado me hace sentir libre, me produce satisfacción de lograr metas personales y me siento mejor física y mentalmente. Y por otro, como entrenadora, me produce una enorme satisfacción ver personas que no corrían y ahora son capaces de realizar medias maratones, que han superado enfermedades tan terribles como el cáncer y correr les ha hecho más fuertes y les ha ayudado en la recuperación de su enfermedad.

¿Qué metas tienes actualmente?

Yo corro para disfrutar y lo que más me gusta es correr por el mundo. Me fascina poder hacer un viaje para descubrir una ciudad y completarlo con una carrera.

¿Alguna anécdota especial que recuerdes de la Carrera de la Mujer?

Recuerdo que una vez iba con el segundo grupo de cabeza, y la primera se despistó y no siguió al grupo delantero y tuvimos que volver atrás (ríe).

¿Cómo fue ganar la Carrera de la Mujer en 2021?

La verdad... ¡muy emocionante! Fue cruzar la meta y acordarme de todas las mujeres cercanas a mí que han sufrido cáncer. Fue un pequeño homenaje para todas ellas.

¿Recomendarías participar en la prueba?

Totalmente, es un día de fiesta, una día para las mujeres, y esto me encanta. Pero si me permites, las animo a que esa



fiesta sea mínimo 3-4 días por semana. Está muy demostrado científicamente que hacer deporte ayuda a la prevención del cáncer y más en el cáncer de mama, así que mujeres, ¡no olvidéis el entrenamiento de fuerza y el entrenamiento cardiovascular!

¿Con quién sueles participar en la Carrera de la Mujer?

Con mis pupilas, siempre corro con muchas de las mujeres que entreno. Estoy muy orgullosa de ellas.

¿Qué consejo le darías a una persona que duda si participar o no en la prueba?

Es una carrera con varias opciones, puedes salir a competir a tope, puedes salir a correr con las amigas e incluso salir y hacerla caminando. No hay excusa, ¡la cuestión es movernos!

TotalEnergies colabora por segundo año consecutivo con la Fundación CRIS para contribuir a la investigación contra el cáncer en la Carrera de la Mujer. ¿Qué te parece la iniciativa?

Yo también me dedico a la investigación, y se de primera mano que no es fácil conseguir recursos para poderla desarrollar. Así que cualquier empresa que piense en contribuir en la investigación, y más si es para luchar contra el cáncer, me parece que se les tiene que aplaudir. ¡Gracias por creer que la ciencia! ¡es muy importante!

Pues como bien ha dejado claro Jèssica en estas '9 preguntas by TotalEnergies', la Carrera de la Mujer es una día para las mujeres, sin excusas para no participar. Todas ellas, al igual que las más de 360.000 personas que disfrutan de nuestra electricidad, gas y/o servicios en Cataluña, pueden estar seguras de que en TotalEnergies vamos a estar cerca de ellas, siempre, moviéndonos por una sociedad más solidaria y cargada de energía.

Y si quieres conocer más sobre nuestra apuesta por el deporte y la sostenibilidad, entra en la web www.totalenergies.es y en nuestras redes sociales o llámanos al 900 907 007. Encontrarás también información sobre las ventajas de contratar luz, gas y servicios con TotalEnergies.



#MASQUEUNAMUÑECA

ES EL SÍMBOLO DE LA CARRERA DE LA MUJER, EL QUE REPRESENTA Y VISIBILIZA A TODAS Y CADA UNA DE LAS MUJERES QUE CONFORMAMOS LAS MAREA ROSA.

#MasQueUnaMuñeca es un producto de **merchandising social** de la Carrera de la Mujer, una oportunidad para acceder al mercado laboral para decenas de **mujeres supervivientes de trata con fines de explotación y de violencia de género**. Gracias a ella, estas mujeres pueden convertirse en ciudadanas con

plenos derechos a través de un trabajo digno.

Hazte con alguno **de los 14 modelos de pin** durante la inscripción de la Carrera de la Mujer y forma parte de un movimiento imparables para promover la solidaridad, la igualdad y la justicia social.



Mujeres solidarias, que transforman la sociedad con pequeños gestos.

Mujeres diversas, como todos los modelos que os presentamos.

Mujeres que dicen NO a todas las formas de violencia de género.

Mujeres deportistas, que se enorgullecen de sus logros y de los logros de las demás.





¿Quieres ser embajadora de cereales Fitness?



1 Regístrate aquí



2 Envía tu foto más deportiva



3 ¡Aparece en los packs de Cereales Fitness® de octubre 2023!



¡Sólo por participar, podrás ganar un lote de productos Fitness®!



MERCHANDISING SOCIAL DE LA CARRERA DE LA MUJER: CONOCE NUESTROS ARTÍCULOS

Visita el stand de Merchandising social en las ferias de la corredora de la Carrera de la Mujer y adquiere nuestros productos para ayudar a mujeres en riesgo de exclusión y artículos con un precio justo que ayudan a comunidades tanto en India como en África.

🌸 CORDONES Y PAÑUELOS AFRICANOS DE WANAWAKE MUJER

Los CORDONES Y LOS PAÑUELOS AFRICANOS de Wanawake Mujer dan una oportunidad a mujeres supervivientes de violencia en Kenia y España, que intervienen en su elaboración. Son un complemento original, colorido, alegre y exclusivo para personalizar tus zapatillas, y para lucir en el cuello o en el pelo. Están hechos con originales telas africanas de wax enceradas de alta calidad, 100% algodón. Un complemento único para abrochar tus zapatillas, sujetar el pelo o proteger tu cuello (50 x 50 cm aprox.) mientras corres, a la vez que das a tu look un toque original.

Existen variados diseños y colores para combinar con los colores de tus equipos deportivos. Un complemento original a la hora de hacer deporte.

Una forma original de dar voz y visibilidad a millones de niñas y mujeres que luchan cada día por sus derechos, a la vez que alegras tus prendas deportivas.

Una declaración de intenciones por tu parte, porque al lucirlos estás diciendo NO a todas las formas de violencia ejercida hacia las mujeres y las niñas, especialmente mutilación genital femenina, matrimonio infantil y trata con fines de explotación. "Enlázate por la igualdad" luce los cordones o los pañuelos. #enlázateporlaigualdad

PRECIO CORDONES: 5 €

PRECIO PAÑUELO: 5€



🌸 LLAVEROS DE FUNDACIÓN ISABEL MARTÍN

Los warli son una de las tribus aborígenes de la India, conocidas genéricamente como Adivasis, asentadas principalmente en los estados de Maharashtra y Gujarat, al oeste del país.

Practican una pintura ancestral (datada desde el 3000 a.c.) muy característica y efímera, con la que decoraban sus casas, generalmente las mujeres.

La Fundación Isabel Martín, ONGD que trabaja en proyectos de Cooperación Internacional y de Comercio Justo por el empoderamiento de las mujeres y las comunidades desfavorecidas, quiere contribuir a la visibilización y la divulgación de su arte con este llavero.

Se trata de un artículo realizado por las mujeres de Creative Handicrafts, cooperativa de Comercio Justo fundada por Isabel Martín en Bombay, especialmente diseñado para colaborar con los movimientos de lucha contra el cáncer y fomento del deporte entre las mujeres, que representa a una mujer corriendo.

Con su adquisición contribuyes a la independencia económica de las productoras y a la labor de la Fundación Isabel Martín.

PRECIO DEL LLAVERO WARLI: 5 €



LA IMPORTANCIA DE SEGUIR DENUNCIANDO LA VIOLENCIA EN EL DEPORTE

STOP VIOLENCIES A L'ESPORT

AGOST CENTRE DISPOSA D'UN PROTOCOL DAVANT LES VIOLENCIES SEXUALS, CONTRA A LA PERSONA DELEGADA A LA RECEPCIÓ DEL CENTRE.



En el momento actual ser feminista está de moda; seas hombre o mujer, corresponde proclamarte como tal. En el deporte pasa exactamente lo mismo: las personas que representan a los clubs nos hablan del compromiso con la igualdad de género o de la tolerancia cero ante la violencia machista. Sin embargo, cuando se les pregunta sobre las dinámicas negativas que tienen lugar en sus organizaciones, se produce un fenómeno muy curioso, y es que en muchas ocasiones nos responden: **“Es que justo en nuestro club no se produce ningún tipo de desigualdad”**. Así, podemos partir de la premisa de que el reconocimiento de la desigualdad y la violencia machista en abstracto es fácil y políticamente correcto, mientras que en lo concreto – es decir, si lo que se pretende es implementar medidas correctoras– la dificultad es saber identificar qué es lo que hay que corregir.

Evidentemente la respuesta a esta pregunta no es la misma para todo el mundo. Por ejemplo, si la planteamos a las entrenadoras o las deportistas de esa misma entidad, es probable que reconozcan que en su día a día experimentan distintas formas de discriminación o de violencia machista y que, además, sean capaces de describirlas.

Hay que tener en cuenta que, en ocasiones, las discriminaciones y las violencias machistas son bastante evidentes, como podría ser el caso de las agresiones sexuales, los insultos sexistas o el hecho de que la cuota de pantalla en televisión del deporte practicado por mujeres sea mínima. En otras ocasiones, a pesar de que estas situaciones se producen a la vista de todo el mundo, no se “ven” porque las tenemos normalizadas. Sería el caso de la ridiculización e infravaloración del deporte femenino apelando al humor o al sentido común: **“ya se sabe que no es como el masculino”, “es normal que cobren menos, ya que generan menos” o “el fútbol femenino no es fútbol ni es femenino”**. Son cosas que se pueden decir y no pasa nada en la mayoría de las ocasiones.

Además, cabe tener en cuenta que en bastantes casos estas discriminaciones y violencias adoptan formas

mucho más sutiles. Por ejemplo, cuando en los medios de comunicación se retransmiten partidos de voleibol de mujeres, los planos de las cámaras se acercan mucho a sus cuerpos y se enfocan determinadas partes de estos. Por otro lado, cuando se realizan entrevistas a deportistas, a ellas se les pregunta mucho más a menudo por su vida personal –sobre sus parejas o sobre si tienen intención de ser madres– y a ellos por sus éxitos deportivos –cómo ven la temporada o cómo valoran el partido–. Del mismo modo, en las juntas directivas se crean canales informales de toma de decisión en los que ellas no participan; en los torneos amateurs los premios para ellas tienen un valor inferior; en los discursos se utiliza el masculino para todo el mundo; en los gimnasios a ellas se les explica con actitud paternalista cómo utilizar las máquinas, etc.

Todo ello y mucho más configura la realidad de las mujeres y, en general, es extremadamente difícil explicarlo. Es decir, esta situación es la suma de muchos comportamientos y prácticas que tienen lugar en nuestro día a día y, cuando se señala uno de ellos como problemático, la reacción suelen ser comentarios como **“no hay para tanto” o “seguro que hay otro motivo, no tiene nada que ver que seáis mujeres”**. Y, si se insiste en el tema, se considera que las mujeres **“se quejan por todo”**. Un ejemplo de ello lo podemos encontrar en la entrega del premio del Balón de Oro a la jugadora del FC Barcelona Aitana Bonmatí. Durante la gala del 30 de octubre de 2023, el encargado de entregar el premio era el tenista Novak Djokovic, pero, una vez hubo anunciado el nombre de la ganadora, se le olvidó entregarle el premio. Se podría decir que no tiene nada que ver con que ella sea una mujer, que él simplemente cometió un error, pero ¿os imagináis que se olvidaran de entregarle un premio a Leo Messi? Recordemos que, aunque nos pudiera parecer un hecho aislado, las futbolistas españolas llevan mucho tiempo denunciando que se producen desigualdades, lo que podría indicarnos que probablemente no lo es.

En definitiva, para luchar contra todas las formas que adopta la violencia machista –sean evidentes muy sutiles– las mujeres y los hombres deben ser capaces de identificarlas en su entorno más cercano y tomar conciencia de que son importantes. Y aquellas personas que aún no se creen que esto sigue pasando o que piensan que no hay para tanto, hablad con las mujeres y, sobre todo, escuchadlas, porque son las que viven esta realidad. Levantando la voz unidas, seremos más fuertes generando el cambio.

Anna Rovira Puig

Artículo encargado por el Instituto Barcelona Deportes, Ayuntamiento de Barcelona

1 Toma alimentos **probióticos** cada día como yogur, kéfir, chucrut, encurtidos, té kombucha, etc.



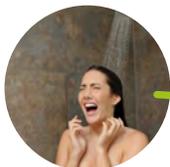
2 Empieza el día con una rodaja de raíz de **jengibre** ecológica y otra de raíz de **cúrcuma**, con un poquito de **pimienta** negra.



3 Equilibra tu dieta con **2-3 comidas al día**, con alimentos frescos y de temporada, cocinados de forma saludable, que aporten carbohidratos, proteínas, y grasas, según tus necesidades diarias, entrenamientos y tus gustos.



12 Acaba la **ducha con agua fría**, para aclimatar te a las bajadas de temperaturas.



11 **Duerme** al menos 6-7 horas por la noche, dejando el móvil y las pantallas al menos 1 hora antes de ir a dormir. Ten un horario de sueño constante, y si no te llega el sueño nocturno, dedica 20-30 minutos a una siesta.



10 Evita el **estrés** y la ansiedad, y si tu vida es así, practica respiraciones conscientes, meditación y mindfulness para controlarlo.



9 Haz **ejercicio a primera hora** de la mañana y al aire libre, antes de que llegue el frío, calentando antes bien, y abrigándote por capas según necesidad.



8 Toma **10 minutos de sol** al amanecer o atardecer para aumentar tu dosis de vitamina D.

7 Varía las **infusiones** de plantas antisépticas como té, jengibre con limón, tomillo, saúco, y siempre sin azúcar ni edulcorantes.



5 Evita los **picoteos** entre horas por aburrimiento o ansiedad, especialmente de alimentos dulces o procesados. Mejor sustitúyelos por **vida social o tiempo de calidad** en forma de paseos y mejor con amigos o con tu mascota.



6 **Hidrátate** con agua del tiempo. Elimina los refrescos y bebidas azucaradas o edulcoradas. Y cero alcohol o tabaco.



12 MANERAS DE CUIDAR TU SISTEMA INMUNE

Por YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO

Después de estos años de pandemias, virus y desastres varios, y ante la llegada del otoño, cuidar el sistema inmunológico es una prioridad para tener el cuerpo a punto para el frío y los patógenos. Te damos varias pautas para fortalecer las defensas de forma natural cada día. ¡Empieza ya para llegar a octubre en buena forma inmunológica!



4 Sigue una **dieta mediterránea** y *Plant Based*, con al menos el 90% de los alimentos de origen vegetal, ricos en fibra, agua, vitaminas y minerales para las defensas.

1 LOS LÍMITES DE
2 MI VIAJE SON
3 LOS LÍMITES
4 DE MI
5 MUNDO

El deporte no tiene límites, viajar tampoco

Tren Oficial de la carrera
15% de descuento en los trenes de Renfe
para los asistentes de la carrera.

renfe
Tu tren

+SolidariAs



+SolidariAs con ADAEC

La endometriosis es una enfermedad caracterizada por el crecimiento, fuera del útero, de un tejido similar al que recubre el interior del útero (endometrio), lo que puede provocar dolor, infertilidad o ambos.

Es una enfermedad sistémica, crónica y a menudo progresiva que, en algunos casos, puede llegar a ser incapacitante.

Afecta aproximadamente a 1 de cada 10 mujeres, esto son unos 190 millones en todo el mundo y unos 2 millones y medio en España.

La endometriosis puede cursar con dolor intenso durante la menstruación, las relaciones sexuales y/o al defecar o al orinar y que puede llegar a afectar en gran medida la vida de las pacientes; además, también puede provocar dolor pélvico crónico,

distensión abdominal, náuseas, fatiga y/o, en ocasiones, depresión, ansiedad e infertilidad.

Puede afectar a todo el cuerpo (sistémica), si bien, la zona más afectada son los órganos reproductivos.

No es fácil de diagnosticar por la normalización del dolor de regla y por la especificidad de los síntomas.

Esto puede provocar que transcurra mucho tiempo entre la aparición de los síntomas y el diagnóstico (10 años de media).

Por regla general, el objetivo del tratamiento suele ser el control de los síntomas.

Es necesario realizar más investigación y aumentar la concienciación en todo el mundo para lograr alcanzar un diagnóstico precoz, una prevención eficaz y un mejor tratamiento de la enfermedad.



Ya no somos invisibles



+SolidariAs con ADAEC

ADAEC es un grupo de mujeres que conoce y vive con la endometriosis, y que desde el conocimiento directo de la experiencia y proceso de la enfermedad, tomaron la decisión de crear la Asociación de Afectadas de Endometriosis Crónica con el objetivo de apoyar y ayudar a las mujeres que sufren esta enfermedad sistémica y crónica y a los familiares y allegados.

ADAEC no es más que un gran grupo de trabajo, de mujeres comprometidas con una causa en la reivindicación de derechos sanitarios, concienciación y ayuda a las afectadas.

ADAEC Estatal lucha a nivel nacional a través del trabajo con profesionales sanitarios e instituciones y autoridades públicas y manteniendo un servicio de ayuda de forma telemática a las pacientes.

De igual manera, ADAEC lucha a través de sus delegaciones provinciales y autonómicas, que van en ascenso, en grupos locales, provinciales y regionales.

Podemos decir que ADAEC tiene como fines fundamentales los siguientes:

- Ofrecer ayuda** a todas las pacientes con endometriosis, así como a sus familiares; facilitándoles información y apoyo psicológico.

- Concienciar y dar a conocer** entre la población en general la enfermedad.

- Promover la investigación** sobre endometriosis y estimular la especialización médica en la Sanidad Pública.

- Promover la igualdad** de oportunidades entre hombres y mujeres.

- Promover la participación y presencia de la mujer** en la vida política, económica, cultural y social.

- Promover la implicación de las instituciones públicas** en el desarrollo de las técnicas de reproducción asistida, y leyes que las regulan.

- Promover iniciativas populares legislativas** para, a través de las leyes, conseguir los fines que promueve la Asociación.

- Creación de delegaciones de ADAEC** para la divulgación de la enfermedad a nivel local, provincial y autonómico.

Si queréis más información o colaborar con ADAEC, podéis encontrarnos en redes sociales como [@adaecestatal](#) y [@adaeccatalunya](#), en nuestra web [adaec.es](#) o visitar nuestra tienda en La Tostadora.

Además, podéis escuchar nuestro podcast **"Mujeres sobreviviENDO"** a través de las plataformas **iVoox y Spotify**.

Los 12 mandamientos de la higiene del sueño

Estas son las recomendaciones para mejorar la calidad de sueño en adultos

1. Establece un horario regular para irte a dormir y para despertar. Intenta dormir entre 7 y 8 horas, no menos de 6 horas.



2. Exponte a la luz del sol cada mañana.

Bastan 10 minutos de exposición a los primeros rayos de sol para que tu cerebro se adapte a las horas de luz y de oscuridad.

3. Si puedes dormir siestas, aprovecha para añadir 30 minutos de sueño diurno.

4. Tómate la vida con más calma. La calidad del sueño no sólo depende de lo que haces por la noche, también importa, y mucho, lo que haces durante el día.



12. Deja la cama para dormir y el sexo. Evita la tecnología, el trabajo y desconéctate de internet, del móvil y de las pantallas al irte a dormir.



11. Bloquea todo el ruido que distrae y elimina la mayor cantidad de **luz** posible, también la luz azul del móvil y otras pantallas.



10. Cuida tu habitación. Decórala a tu gusto, con ropa de cama cómoda y acogedora, y regula la temperatura del dormitorio para que no haga mucho calor. Y ventila cada mañana.

9. Y si haces ejercicio de alta intensidad o larga duración, o si estás **enfermo,** necesitarás más horas de descanso, **intenta dormir más** para recuperarte mejor.



5. Evita el consumo de alcohol 4 horas antes de acostarte, y deja de **fumar** si aún no lo has hecho.

6. Evita la cafeína 6 horas antes de acostarte. Esto incluye café, té, algunos refrescos y el chocolate.



7. Cena 3 horas antes de acostarte. Evita los alimentos ultraprocesados, frituras, picantes o azucarados. Si hay hambre, se podría tomar un refrigerio ligero antes de acostarse.

8. Haz ejercicio cada día, pero si tienes problemas de sueño, evita hacerlo por la tarde-noche, mejor por la mañana.





¡CORRE,
mide **YA** tu nivel de
Bienestar y gana un
Smartwatch y un lote de
ElPozo **Bienstar +PROTEÍNAS**



Evalúa cómo de saludable es tu estilo de vida con nuestro **test de salud** y entra en el sorteo de un **Smartwatch**. *La resolución del sorteo tendrá lugar el 13 de noviembre. Nos pondremos en contacto con la ganadora.

ADEMÁS, RECIBIRÁS CONSEJOS PERSONALIZADOS EN FUNCIÓN DE TUS RESULTADOS.

DESCUBRE LOS NUEVOS PRODUCTOS DE ELPOZO BIENSTAR +PROTEÍNAS.



#PARTICIPA CON BIENSTAR



¿TIENES UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE? DESCÚBRELO CON ELPOZO BIENSTAR

Sabemos que te gusta cuidarte y disfrutar de una alimentación sabrosa y saludable. Por este motivo, desde ElPozo Bienstar (<https://bienstar.elpozo.com/>) queremos que te pares a pensar cuáles son tus hábitos de alimentación y bienestar, así como si estás realizando el nivel de actividad física necesario en tu día a día.

Para ello, hemos diseñado un test (<https://bienstar.elpozo.com/plan-bienstar/?qr=t>) de salud, muy intuitivo y rápido, para que puedas descubrirlo en apenas unos minutos y sólo 15 preguntas. Queremos ayudarte a conseguir un estilo de vida sano y activo y, por ello, cuando finalices la

encuesta te facilitaremos consejos exclusivos y personalizados para lograr tus objetivos.

¡No lo pienses más y entra en ElPozo Bienstar (<https://bienstar.elpozo.com/>) para descubrir ahora mismo tu nivel de bienestar! Además, como nos gusta la gente que se cuida, si haces nuestro test (<https://bienstar.elpozo.com/plan-bienstar/?qr=t>) rápido, entrarás en el sorteo de un robot de cocina. Perfecto para poner en práctica las mejores recetas y recomendaciones que te ayuden a cuidar tu bienestar.

Súmame a nuestro club de estilo saludable y no te olvides de compartir esta información con tus familiares y amigos. ¡Ayúdales a cuidarse!



LAS FASES DEL SUEÑO

Un adulto necesita unas 7 u 8 horas de sueño que están constituidas por ciclos. Cada ciclo de sueño dura 1,5 horas (90 minutos) y se compone de 5 fases, que van desde:

1
Sueño ligero o adormecimiento.
Los primeros 5-10 minutos.



2
Sueño ligero, 20 minutos



3
Sueño moderado, 20-40 minutos



5
Fase de sueño REM, de gran actividad cerebral, que es donde soñamos pero también donde despertarnos con más facilidad.



4
Sueño profundo, 30 minutos



Este ciclo de 5 fases se alarga durante toda la noche y se repite hasta 5 veces, por lo que en realidad suman un total de 7,5 horas, que representa el total del tiempo de sueño ideal para la mayoría de la gente.

Hay personas que duermen 4 ciclos (1,5h x 4 = 6 horas en total) y se encuentran en plena forma, mientras que otras necesitan dormir 6 ciclos (1,5h x 6 = 9 horas) para alcanzar un verdadero descanso.

La clave para conocer tu tiempo de descanso ideal será escuchar a tu cuerpo y comprobar por ti mismo cuánto tiempo de sueño necesitas realmente.

IMPORTANTE: Es posible que, entrenando mucho, tus necesidades sean mayores y precisas de 6 ciclos, que equivalen a dormir 9 horas.

LA ALIMENTACIÓN Y EL SUEÑO

Doy mucha importancia a la alimentación por el gran impacto que tienen los alimentos en nuestro estado de ánimo y sobre cómo nos ayudan a dormir. Todo el mundo recuerda ese momento de pequeños en que nuestra abuela nos daba un vaso de leche antes de ir a la cama. Sin ser una nutricionista experta, ella sabía perfectamente que la leche ayudaba a tranquilizarnos y nos acomodaba para un buen descanso.

Y es así porque la leche, además de contener **vitamina B12**, es un alimento muy rico en **triptófano** y **melatonina**, y por ello nos ayuda a acortar el tiempo de inicio del descanso y prolongar las horas de sueño, así como a conciliar el mismo y a lograr ser más madrugadores.

La **vitamina D** también es una ayuda a la hora de dormir, su deficiencia puede producir insomnio entre otros síntomas como los problemas óseos y musculares, bajada de defensas, depresión, etc. La

mayor manera de conseguir vitamina D es a través de la síntesis propia al exponer la piel a los rayos solares.

Alimentos como el **pescado azul**, las **cecezas**, el **kiwi** o los **pistachos** nos ofrecen **omega 3**, **melatonina**, **magnesio**, **triptófano** y **antioxidantes** esenciales para tener un cuerpo bien alimentado y un mejor descanso.

La **microbiota** intestinal también juega un papel a la hora de evitar el insomnio, y podemos reforzarla con alimentos **probióticos** como el yogur y fermentados, y con alimentos **prebióticos** ricos en **fibra**, como la **inulina** de la alcachofa, la **pectina** de la manzana o el **almidón resistente** de la patata y el arroz (que aparece al enfriarlos 12 h en la nevera y consumirlos), gracias a un proceso de fermentación de las bacterias intestinales del colon se producen unos **ácidos grasos de cadena corta** como el butirato, que regula el eje intestino-cerebro,

la actividad del nervio vago y mejora el estado de ánimo y el descanso.

En el libro, cuento con la colaboración del psicólogo Alejo Cabeza, que nos da algunos **psicotrucos** para controlar el estrés a la hora de ir a dormir. Muchos hemos experimentado episodios de miedo y angustia por la noche pensando en una reunión de trabajo, el examen, los problemas de la vida o en la competición del día siguiente. Te ayudará tener algunos recursos eficaces para gestionar el estrés psicológico crónico tanto a corto como a largo plazo, como la recomendación de hacer ejercicio para mejorar el insomnio y reducir los efectos negativos del cortisol, la hormona del estrés crónico, y como aprender alguna técnica o ejercicio de **respiración** o **meditación**, una gran ayuda para rebajar el nivel de ansiedad cada día, y la noche antes de una competición para poder dormir mejor.

Y si los nervios no te dejan dormir antes de una competición, no te agobies, recuerda que nuestro rendimiento depende más de nuestro descanso a lo largo de toda la semana.



LA CARRERA SE ACERCA ¡PREPÁRATE CON WELNIA!

La plataforma de salud respaldada por farmacéuticos en la que encontrarás **todo lo que necesitas para cuidarte** antes, durante y después de la carrera, así como en tu día a día.

Comienza a cuidarte y disfruta de:



Productos de **parafarmacia**



Ofertas exclusivas para registrados



Puntos canjeables por descuentos



Consejo farmacéutico



Asesoramiento **nutricional**



Recogida GRATUITA en farmacia



Best sellers de grandes marcas

Y si te unes ahora, te llevas un

7% de descuento

en welnia.com.

DESCUBRE WELNIA



welnia

Multicentrum



LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

El ejercicio constituye una herramienta poderosa para mejorar los problemas de insomnio. Está demostrado que existe una relación directa entre el sueño y el ejercicio en la que ambos se ayudan mutuamente: si descansas bien mejora tu rendimiento deportivo y viceversa.

El ejercicio físico realizado de forma habitual mejora la calidad y la duración del sueño porque, entre otros efectos, **el ejercicio estimula el sistema nervioso para-simpático**, y así el nervio vago (el encargado de la relajación y el descanso), y hace callar el sistema nervioso simpático (el que se activa cuando estamos en una situación de estrés).

Cuando el deporte perjudica al sueño...

Hay situaciones en las que el ejercicio conlleva efectos negativos, es el caso del **sobrentrenamiento en atletas de alta competición**, o la competición te genera mucha ansiedad, como el caso de la gimnasta Simone Biles, o de la tenista Naomi Osaka.



También puede ocurrir en **deportistas populares** que nos enfrentamos a competiciones y retos muy exigentes como maratones, Ironman, marchas cicloturistas, etc., que requieren mucho tiempo y energía, y entrenamientos que

a veces superan a los de los profesionales, al intentar compaginar el entrenamiento con el trabajo, la familia, la vida social y personal... sin tener las condiciones físicas, mentales y vitales de un deportista de élite, por lo que pueden provocar sobrentrenamiento o generar un estrés negativo, agotando el cuerpo y la mente, y que suelen provocar un desafío inmunológico con una bajada de las defensas.

Si además realizas **actividad física durante la tarde-noche**, te arriesgas a provocar una disrupción circadiana, por el aumento de temperatura que supone el ejercicio, que altera la producción de melatonina.

¿Qué es la PNIE y cómo ayuda al sueño en deportistas?

La **Psico-Neuro-Inmuno-Endocrinología o PNIE**, es la especialidad del Institut Xevi Verdaguera donde trabajo, representa un modelo de terapia integrativa basado en el estudio de la relación entre el sistema nervioso, el sistema hormonal, el sistema inmunitario y la esfera de las emociones. En PNIE, tenemos en cuenta que nuestra capacidad de conciliar el sueño se la debemos al equilibrio de todos estos sistemas, que se comunican e interactúan entre sí a través de distintas sustancias: neurotransmisores, hormonas y citoquinas inflamatorias.

Por lo que si tu descanso es menor que el requerido, se debilitará tu sistema inmunitario y perderá la capacidad de vigilar a los patógenos, como los virus o las bacterias que infectan tu cuerpo. Así, se podría generar un estado de infección muy difícil de resolver o incluso permanente.

Es el caso de algunos virus, como el virus de Epstein-Barr o el citomegalovirus, que son virus muy comunes entre la población y que provocan la enfermedad de la mononucleosis infecciosa. Después de una primera infección, que cursa a

veces con síntomas de fiebre y malestar, se mantienen en un estado de latencia en nuestro organismo, esperando el momento óptimo para proliferar, cuando se debilitan las defensas.

Esta incapacidad de la inmunidad de tener bajo vigilancia los virus puede dar inicio a una tormenta inflamatoria en nuestro cuerpo que cursará con cansancio, fatiga crónica o dolores musculares, que empeorará todavía más nuestro descanso y nos podrá hacer más sensibles a padecer enfermedades autoinmunes.

¿QUIERES *EMPEZAR* A *PRACTICAR BALLET FIT®*

DESDE CERO?

¡Descubre la disciplina que funciona **a tu ritmo, desde casa**, con nuestro curso de iniciación **Ballet Fit® en casa!**

Practica Ballet Fit® y...
¡Cambia tu cuerpo!

Presentando
el código
CARRERA23

50%
de descuento



 **balletfit**

Más información en info@balletfit.es

ÚNETE AL DIÁLOGO SOBRE CÁNCER DE MAMA Y AYÚDANOS A ESCRIBIR #LAMQUEFALTA EN BARCELONA

¿Qué pasa cuando eliminamos las e_es de un texto? Que es más difícil de entender. Lo mismo que si eliminamos la "m" de metastásico cuando hablamos de cáncer de mama. Por eso, la **Alianza Daiichi Sankyo | AstraZeneca** ha puesto en marcha el movimiento **#laMquefalta**, en colaboración con la **Asociación Española de Cáncer de Mama Metastásico (ACMM)**.

LA REALIDAD DEL CÁNCER DE MAMA

Según un estudio realizado por la **Alianza Daiichi Sankyo | AstraZeneca**¹, solo 3 de cada 10 españoles afirma saber con seguridad qué es el cáncer de mama metastásico. Sin embargo, en España, se prevé que en 2023 se diagnostiquen 35.000 nuevos casos², de ellos, entre el 5% y el 6% presentan metástasis³ y aproximadamente el 30% de las mujeres diagnosticadas en estadios precoces sufrirá alguna recaída con metástasis a distancia a lo largo de su vida⁴. Por ello, continúa siendo un gran reto y su tratamiento depende en gran medida de los subtipos moleculares como los estrógenos (RE), la progesterona (RP) o el factor de crecimiento epidérmico humano 2 (HER2). Este último es uno de los más agresivos³.



la **m** que falta
CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO

¿Habla_os de cáncer de _a_a _etastásico?

Seguro que te resulta difícil entender la frase si eliminamos las emes del texto.

¿Nos ayudas a escribir #laMquefalta?

La conversación sobre cáncer de mama no está completa sin la "M" de metastásico. Por ello, la Alianza Daiichi Sankyo | AstraZeneca y la Asociación Española de Cáncer de Mama Metastásico (ACMM) te animamos a **eliminar las emes de tu contenido en redes sociales** cuando hables de cáncer de mama y a utilizar los **hashtags**.

#CáncerDeMamaMetastásico
#laMquefalta
#CáncerDeMama

ACMM | Daiichi Sankyo | AstraZeneca

MOVIMIENTO #LAMQUEFALTA

#laMquefalta es un movimiento con el objetivo de completar la conversación sobre cáncer de mama para que gire en torno a una "Triple M": Mujer; Mama, y Metastásico.

Así, para visibilizar esta situación, el movimiento eliminará las emes en 1 de cada 3 contenidos sobre cáncer de mama en redes sociales. ¿Por qué 1 de cada 3? Porque representa al 30% que acabarán desarrollando metástasis⁴.

¡ÚNETE A #LAMQUEFALTA!

El próximo 12 de noviembre, miles de mujeres participarán en la Carrera de la Mujer, en Barcelona, contra el cáncer de mama. En esta cita se encontrarán representantes del movimiento #laMquefalta, de la mano de la AECMM, por segundo año consecutivo.

Localiza su stand informativo y conoce en persona a las representantes de la AECMM en Barcelona, para descubrir por qué la conversación sobre cáncer de mama no está completa sin la "M" de metastásico. Te animamos también a que elimines las emes de los contenidos que publiques en tus redes sobre cáncer de mama y te recomendamos utilizar los hashtags **#laMquefalta**, **#CáncerDeMama y #CáncerDeMamaMetastásico**. ¡Ayúdanos a viralizar el movimiento y a que la conversación sobre cáncer de mama metastásico llegue completa a todos los rincones del país!

Referencias:

1. Encuesta "Conocimiento sobre el cáncer de mama entre la población española" realizada entre el 15 y el 17 de febrero de 2022 por Atrevia y financiada por la Alianza Daiichi Sankyo | AstraZeneca. Tamaño de muestra de 5.024 unidades.
2. Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM). Las cifras del cáncer en España, 2023. Disponible en: https://seom.org/images/Las_cifras_del_Cancer_en_Espana_2023.pdf. Último acceso: febrero de 2023.
3. Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama (GEICAM). ¿Qué es el cáncer de mama? Tipos de tumores. Disponible en: <https://www.geicam.org/cancer-de-mama/tengo-cancer-de-mama/conoce-mejor-tu-enfermedad/tipos-de-tumores>. Último acceso: abril de 2023.
4. Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama (GEICAM). Guía GEICAM de práctica clínica para el diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama metastásico. 2015. Disponible en: <https://www.geicam.org/wp-content/uploads/2016/06/GUIA-GEICAM-COM-PLETA.pdf>. Último acceso: febrero de 2023.



¡Descarga tu **FOTO COSMO** de la carrera!

En Barcelona y Zaragoza



Y consigue esta bandolera
en **CANALCOSMO.ES**





¡Cuídate el triple!

TRIADA DE LA MUJER DEPORTISTA

¿Nunca sabes cuándo te va a venir la regla? ¿Te lesionas a menudo? No dejes de acudir al ginecólogo. Las reglas irregulares o la ausencia de regla y la proliferación de lesiones son los primeros síntomas de la "triada de la mujer deportista".

La exigencia física extrema puede llegar a ocasionar este grave problema médico que se diagnostica cuando coexisten tres patologías: **desórdenes alimentarios, problemas con la menstruación o amenorrea y disminución de la masa ósea.**

Los tres problemas están estrechamente relacionados, por eso se habla de una "triada". Suele aparecer en mujeres deportistas que se dedican a especialidades que exigen entrenamientos de muy alta intensidad y volumen, al tiempo que niveles de grasa corporal muy bajos o control de peso por categorías, como atletismo, gimnasia o artes marciales. Estos entrenamientos combinados con una alimentación incorrecta pueden generar un déficit de energía y estrés físico y mental que puede terminar por alterar el ciclo menstrual.

Además de las consecuencias negativas que la amenorrea tiene de inmediato para la salud general, la fertilidad y el estado anímico, también se asocia a una baja producción de estrógeno y progesterona, dos hormonas que, entre otras, tienen la función de mantener fuertes nuestros huesos. Si la ausencia de menstruación se prolonga en el tiempo, puede llegar a provocar una disminución de la masa ósea, lo que aumenta la posibilidad de sufrir lesiones y fracturas, a corto plazo, y osteoporosis algo más adelante.

Este es un problema que aparece en situaciones de entrenamiento extremo, por lo tanto, nunca debería afectar a las deportistas amateur. No obstante, cada vez es más frecuente en mujeres que no se dedican a la alta competición, pero que en su deseo de disminuir sus porcentajes de grasa corporal se someten a actividad física extenuante con niveles de ingesta insuficientes, provocando desequilibrios e incluso la aparición de la temida triada de la deportista.

Previamente se había relacionado la triada de la mujer deportista con los niveles de grasa corporal muy bajos, por debajo del 12%. La extensión de este problema a la población general (a mujeres deportistas que no practican alta competición) ha permitido comprobar que puede aparecer en mujeres con niveles normales e incluso altos de grasa corporal que realizan una ingesta calórica demasiado baja para sus niveles de entrenamiento con el objetivo de perder peso.

Ya lo sabes: si quieres perder peso, debes hacerlo progresivamente y dentro de unos límites razonables. Las dietas estrictas no son buenas aliadas para tu salud y rendimiento físico presentes y futuros.

ZUMBA®

Imagina que tu hobby te hiciera ganar dinero y
te mantuviera en forma al mismo tiempo

Hazte instructor de Zumba®, *Step Into Happy*



Conviértete en
instructor de Zumba®
con un descuento especial
del 65% en el entrenamiento
básico 1 usando el código

CARRERA2023

Entra en zumba.com



*Válido hasta el 30 de noviembre de 2023



EJERCICIO FÍSICO PARA PACIENTES CON CÁNCER



El ejercicio físico para pacientes con cáncer debe estar pautado y controlado por un profesional con el objetivo de prevenir o reducir los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos. Por sus efectos globales en el organismo, puede mejorar la salud, calidad de vida y supervivencia de los pacientes.



Características:



Desarrollado y supervisado por un profesional



Individualizado



Adaptado a cada nivel



Basado en la evidencia científica

Beneficios:

- Reducción de la sensación de fatiga relacionada con el cáncer. **Evidencia alta.**
- Mejora de la calidad de vida. **Evidencia alta.**
- Mejora de la función física (aptitud cardiorrespiratoria y fuerza muscular). **Evidencia alta.**
- Disminución de trastornos como ansiedad y depresión asociados al diagnóstico y tratamiento del cáncer. **Evidencia alta.**
- El ejercicio de fuerza progresivo y supervisado no aumenta el riesgo ni exacerba los síntomas del linfedema. **Evidencia alta.**
- Mejora de la salud ósea. **Evidencia moderada.**
- Mejora de la calidad del sueño. **Evidencia moderada.**



* Evidencia alta/moderada. No todos los conocimientos provenientes de artículos científicos publicados tienen el mismo impacto o valor sobre la toma de decisiones en materia de salud; por ello, se hace necesario evaluar la calidad de la evidencia. Una evidencia alta muestra que los efectos deseados de una intervención en materia de salud son claramente beneficiosos, mientras que cuando no hay certeza de las ventajas y desventajas de una intervención (por tener una evidencia de baja calidad) pueden realizarse recomendaciones no adecuadas para los pacientes.

Recomendaciones:

- De forma general, se sugiere evitar la inactividad, así como alcanzar siempre que sea posible las recomendaciones de las guías internacionales para la salud: un mínimo de 150 minutos a la semana de ejercicio aeróbico y dos sesiones por semana de ejercicio de fuerza.
- Es importante realizar ejercicio durante el tratamiento, adaptando la intensidad a las necesidades de cada etapa. Esto ayudará a mantener la independencia física y a mejorar la calidad de vida del paciente.



* Estas guías internacionales identifican la actividad física de intensidad moderada como aquella que aumenta el ritmo cardíaco y hace respirar más rápido, permitiendo a una persona seguir una conversación pero no cantar, por ejemplo. La actividad física es vigorosa cuando se produce un aumento sustancial en la frecuencia de las respiraciones y del corazón y no puede mantenerse una conversación con facilidad.

** Denominamos ejercicio aeróbico a aquel que aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración al usar, de forma repetitiva y rítmica, grandes grupos musculares. El ejercicio de fuerza es aquel que usa una resistencia para lograr la contracción muscular involucrando el uso de máquinas, peso libre, bandas elásticas o el propio peso de la persona.

Algunas cifras

- Según datos de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), el **40%** de los cánceres diagnosticados en España **podrían prevenirse** con la adopción de hábitos saludables.
- Nuestro estudio EpiGEICAM concluyó que las mujeres españolas **con una vida sedentaria** tienen un **71% más de riesgo** de desarrollar cáncer de mama que aquellas que cumplen las recomendaciones internacionales.
- Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), un **40,3%** de las mujeres españolas declara llevar un **estilo de vida sedentario**, frente a un **32,3%** de los hombres. Un **21,9%** de las españolas y un **31,4%** de los españoles refieren **realizar ejercicio físico** con regularidad.

GEICAM

investigación en
cáncer de mama

www.geiscam.org

Twitter: [@GeiscaMujer](https://twitter.com/GeiscaMujer)

Facebook.com/[GEICAM](https://www.facebook.com/GEICAM)

Instagram: [@geiscam](https://www.instagram.com/geiscam)



DANC  MOTION

VIVE

Bailando

Presentando el Código:
CARRERAEMOTION23

20%

de descuento
en uno de nuestros servicios

Eres unica

TE ESTAMOS ESPERANDO

www.dancemotion.es

C/Calàbria 253 08029 BCN

P/Sagriscà 7 08029 BCN

Tel. 604188907

ENTRENAMIENTO EN FEMENINO

Adapta tu entrenamiento a tu condición de mujer

En el ámbito del deporte, la adaptación es el proceso por el cual tu organismo se recupera o restablece el equilibrio después de haber sufrido el estímulo del entrenamiento. Nuestro objetivo es que se produzca una supercompensación, es decir, que alcancemos un nivel superior al que teníamos antes del entrenamiento y que podamos aguantar cargas cada vez mayores en volumen e intensidad. La adaptación no es inmediata, requiere de un tiempo de recuperación o de entrenamiento suave y puede producirse antes o después en función de las características de la carga, tu nivel de entrenamiento previo, los medios utilizados para la recuperación, etc.

◦ ADAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Las mujeres poseemos de media menos masa muscular que los hombres, no obstante, respondemos muy bien al entrenamiento de fuerza. **Las fibras que componen nuestros músculos son idénticas y podemos lograr un gran incremento de la fuerza con un entrenamiento adecuado**, entre un 20 y un 40 %, porcentaje similar al incremento que puede alcanzar un hombre con un programa similar. La diferencia, claro, es que ellos parten de unos niveles mayores.

Como norma general, para obtener el mismo desarrollo de la fuerza que un hombre, las mujeres necesitamos un programa el doble de prolongado. Y, además, las ganancias se pierden el doble de rápido. En la cara positiva está que nuestra salud se ve beneficiada en mayor porcentaje que en el caso de los hombres por el entrenamiento de fuerza (podríamos decir que a nosotros nos hace más falta).

Las mujeres podemos y debemos realizar entrenamiento de fuerza, pero para aprovecharlo al 100 % éste debe tener en cuenta y adaptarse a las oscilaciones hormonales que se producen a lo largo del mes.

◦ ADAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

Las mujeres tenemos un consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx) aproximadamente un 20 % menor que un hombre con el mismo peso corporal. Incluso cuando se calculan los valores de VO₂ máx. por kg de peso corporal magro (o masa libre de grasa), aún persiste una diferencia de casi el 10 %, a favor de los hombres. Estas diferencias se traducen en que, a una misma intensidad de esfuerzo, las mujeres tenemos una frecuencia cardíaca más alta. Por lo tanto, transportamos una menor cantidad de oxígeno a nuestros músculos activos durante ejercicios intensos.

Pese a estas diferencias, los estudios demuestran que las mujeres estamos preparadas para soportar una carga de entrenamiento mayor que la de los hombres. **El entrenamiento de resistencia aeróbica debe tener en las mujeres más volumen que en los hombres.** Un ejemplo de entrenamiento aeróbico para los hombres sería correr 45 minutos a 160 ppm y las mujeres deberían de correr 60 minutos a 165 ppm.

◦ ADAPTACIONES METABÓLICAS

Las mujeres utilizamos más el metabolismo de las grasas y menos el de los hidratos de carbono que los hombres durante los ejercicios largos y de intensidad moderada. Esto nos favorece en las competiciones de larga distancia, dado que la grasa se trata del único recurso energético casi ilimitado de nuestro organismo. Por eso, las diferencias entre las marcas de hombres y mujeres se ven más reducidas cuanto más prolongada es la prueba. Esto mismo puede ser un problema a la hora de perder peso. **Las mujeres debemos prestar especial atención al entrenamiento anaeróbico (por ejemplo, series cortas de running) y de fuerza, incrementando incluso las intensidades relativas respecto a los hombres.**

Ya tienes claro que hombres y mujeres somos muy diferentes. Para sacarle el máximo partido posible a tus entrenamientos, debes poder aprovechar esas diferencias.





LA OTRA REINA DE BARCELONA.

¡Enhorabuena por participar en la Carrera de la Mujer! Esperamos que disfrutes de este gran evento y que consigas una experiencia inolvidable. Desde Honda queremos que disfrutes otra buena experiencia y te invitamos a probar la nueva SH125i, un scooter con unas fantásticas prestaciones, potente, seguro y con un estilo único que la hacen triunfar en Barcelona desde 1.984

Gran capacidad de almacenaje en el baúl TopBox y bajo el asiento para guardar el casco, la chaqueta y todo lo que no necesites cuando vayas a correr.



Corre a tu Concesionario Oficial Honda y **prueba la nueva SH125i**. Te encantará y, además, te lo pondrán muy fácil para que estreses tu nueva Honda. **Ahora regalamos Honda Plus a las 25 primeras corredoras de la carrera de la mujer que compren una SH125i.**

Honda
plus

Grandes ventajas para ti y para tu moto:

→ La mejor financiación.

→ 5 años de garantía.

→ Descuento de 90€ en el seguro a terceros del primer año.

→ 1 año de Honda Mapit.

SH125i MOTO OFICIAL DE LA CARRERA DE LA MUJER EN BARCELONA

 **HONDA**

Promoción válida hasta e 30 de noviembre

COM PREPARAR-TE PER A LA CURSA DE LA DONA? DESCOBREIX EL MENÚ GUANYADOR AMB ARRÒS MONTSIÀ

Un any més des d'Arròs Montsià aportem el nostre granet a la "Marea Rosa" com a patrocinadors de la Cursa de la Dona de Barcelona, un esdeveniment que se celebrarà el pròxim diumenge 12 de novembre i al qual, sens dubte, t'anímem a participar. Vols saber com preparar-te per a aquesta cursa?

Igual que des de la Cursa de la Dona, a Arròs Montsià busquem **promoure la importància d'uns hàbits de vida saludables**, ja que resulten fonamentals per a prevenir malalties i millorar la nostra qualitat de vida. En el nostre cas, ho fem des de l'alimentació perquè descobreixis el menú més adequat abans de participar en una cursa com la XIX Cursa de la Dona.

Si t'estàs preparant per a la cursa, l'arròs és un aliment indispensable a la teva dieta i Arròs Montsià t'ofereix una gran varietat d'opcions, cadascun amb unes característiques úniques per a preparar els [millors plats amb els millors arrossos](#) per a cada recepta.

QUÈ RECOMANEN ELS NUTRICIONISTES? PLANIFICA LA TEVA ALIMENTACIÓ

Els dies previs a la cursa, menja de manera variada, integrant tots els grups d'aliments, com els **hidrats de carboni** o les **proteïnes** que ens aporta l'arròs i també:

-Cítrics i fruites riques en **vitamina C** i anti-oxidants, fonamentals per mantenir el sistema immunitari.

-Els fruits secs com les nous o les ametlles i el peix blau com el salmó o les sardines suposen una gran font d'energia i d'**Omega 3**, un àcid que ajuda a disminuir els problemes musculars durant l'exercici.

-Els làctics i els ous, que t'aportaran **proteïna d'alt valor biològic**

-Les verdures i hortalisses crues en amanida també són una bona opció, ja que mantindran totes les seves propietats, aportant-te un alt contingut en **vitamines i minerals**.

I EL DIA ABANS DE LA CURSA?

El dia abans de la cursa és fonamental que la teva alimentació sigui l'adequada per no patir imprevistos i molèsties. Una bona càrrega de **hidrats de carboni**, com els que trobaràs en l'**arròs Montsià** serà necessària. Si no vols equivocar-te amb les quantitats a l'hora de cuinar-lo, fes servir el nostre **gotet mesurador** que t'indicarà la ració d'arròs ideal.

A més, **et recomanem evitar menjar picant o aliments amb molta fibra**, que podrien causar-te molèsties.

Si ets una **veritable amant de l'arròs**, no et pots perdre la nostra comunitat per a [Montsià Lovers](#), un espai en el qual gaudiràs de receptes saludables per al dia a dia amb l'arròs com a protagonista, trucs, consells sobre cuina de la mà d'una xef professional, obsequis i sortejos exclusius. T'ho perdràs?



aeFa
LES MILLS

¡EMPIEZA HOY!

Encuentra tu club Les Mills



Clic aquí

www.lesmills.es

¡LO SIENTO EN LOS **HUESOS!**

Cuidado de la densidad ósea en la mujer deportista

Los cambios hormonales de la menopausia que desencadenan un proceso de pérdida de densidad ósea en muchas mujeres. La buena noticia es que el ejercicio físico interviene en la remodelación de los huesos, provocando cambios y adaptaciones que mejoran su estructura interna.

¿POR QUÉ PERDEMOS DENSIDAD ÓSEA?

Entre otras funciones, los estrógenos se encargan de la regulación de las células óseas. Inhiben la función destructora de los osteoclastos y potencian y activan a la función constructora de hueso de los osteoblastos. En la menopausia, disminuye la secreción de estrógenos y por tanto comienza a bajar la densidad ósea. Mantener una vida activa nos ayudará a llegar a este punto con una buena densidad ósea y afrontar esa nueva etapa con garantías.

Alcanzamos nuestro pico de densidad ósea entre los 30 y los 40 años, momento a partir del cual suelen iniciarse las alteraciones del ciclo menstrual. La prevención debe realizarse antes de este momento en que el hueso comienza a debilitarse.

“Si quieres tener unos huesos fuertes en la edad madura, debes comenzar a cuidarlos mucho antes, con ejercicio intenso y buena alimentación”

¿NADAR ES BUENO?

Todavía hay facultativos que recomiendan nadar a las mujeres que comienzan a perder densidad ósea. El ejercicio siempre es bueno y es mejor practicar natación que no moverte, pero en el agua, que no hay impacto y tu cuerpo flota. Ocurre algo parecido a lo que les pasa a los astronautas en el espacio, que el hueso “no siente” la necesidad de estar fuerte y de hecho se va debilitando. Esto no significa que la natación o el ciclismo (otro de los grandes deportes “sin impacto”) no sean sanos, solo que

debes complementarlos con otras actividades de más impacto.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA TENER UNOS HUESOS SANOS Y FUERTES?

Pues además de comer alimentos ricos en calcio y vitamina D, y de tomar el sol para que ésta se asimile, tienes que moverte para prevenir la osteoporosis. Y no sirve cualquier movimiento, hace falta una tracción importante de los extremos de los huesos, como la que se produce con los saltos y con el entrenamiento de fuerza en el gimnasio, con cargas elevadas, no vale con hacer series de 25 repeticiones con unas mancuernas ‘de mentira’ porque eso tiene muy poco de fuerza máxima.

Estudios publicados en el ‘American Journal of Health Promotion’, comprobaron una mejora muy significativa en la densidad de los huesos de la cadera de un grupo de mujeres que realizaron durante 8 semanas dos sesiones diarias de 20 saltos. El grupo que solo realizó 16 saltos por sesión tuvo una mejora más tardía, necesitaron 16 semanas para que la mejora fuera apreciable.

¿QUÉ TIPO DE DEPORTES SON MÁS ADECUADOS PARA CUIDAR MIS HUESOS?

Cualquier actividad física te prepara mejor para la edad madura que una vida sedentaria. El deporte no solo mejora la densidad ósea, también la coordinación, el equilibrio y la musculatura, esenciales para prevenir lesiones y caídas en el futuro.



Todo ayuda, pero no todos los deportes son “osteogénicos”. Es decir, no todos estimulan la densidad ósea. La diferencia la establece la presencia o no de la gravedad e impacto contra el suelo.

“Ayudan a formar hueso aquellas actividades deportivas que actúan contra la gravedad, en las que se producen impactos contra el suelo, como la carrera, o importantes tensiones, como los ejercicios de fuerza”

Con cada pequeño impacto o al compensar tensiones durante la actividad deportiva, se activan una serie de estímulos que favorecen la producción de masa ósea. Por eso actividades como correr, bailar, saltar a la comba, los deportes de equipo, los deportes de raqueta, los ejercicios pliométricos o la musculación, son grandes aliados de nuestros huesos.



Instituts
Odontològics

35
ANYS



NO PENSIS EN
UN **DENTISTA**,
PENSA EN
 Instituts Odontològics

Primera
revisió
gratuïta

 **900 131 002**
 **www.ioa.es**

Descobreix la teva
nova **clínica dental**
IO a **Barcelona**



Quan
estàs bé,
somrius



INSTITUTS ODONTOLÒGICS S'UNEIX A LA CURSA DE LA DONA DE BARCELONA

Instituts Odontològics s'uneix a la Cursa de la Dona de Barcelona per posar el focus, juntament amb les més de 30.000 participants previstes, en la importància de promoure hàbits saludables, lluitar contra el càncer així com conscienciar de la seva prevenció anticipada. La firma propietària de 29 clíniques dentals a Catalunya, set d'elles a la ciutat de Barcelona, posa de relleu la connexió entre la salut bucodental, el benestar personal i l'activitat física, i s'alinea amb els compromisos socials que defensa la Cursa de la Dona, com la solidaritat amb les persones que lluiten contra el càncer, la igualtat i l'erradicació de la violència de gènere, entre altres.

Des de les clíniques IO fomenten el valor de la salut bucodental com a element clau en el benestar de les persones. Un estat d'ànim favorable repercuteix en més activitat física i en les ganes de formar part d'activitats col·lectives. D'altra banda, els hàbits saludables són un factor de prevenció de malalties.

La important implantació d'Instituts Odontològics a Barcelona i la coincidència amb els compromisos

socials que defensa la Cursa de la Dona han fet possible aquesta col·laboració que el 12 de novembre tenirà de rosa el centre de Barcelona, al llarg del circuit de 7,7 km i al festival de fitness i aeròbic posterior. A més, el 10 i 11 de novembre es celebrarà la fira Sport Woman, en què IO comptarà amb un stand on, entre altres activitats, les assistents podran lluir el seu millor somriure a la cabina de fotos instal·lada per a l'ocasió.

La cursa de Barcelona tanca l'exitós calendari de la "Carrera de la Mujer 2023", en què han participat més de 110.000 corredores per col·laborar amb les entitats que treballen pels drets de les dones, la investigació sobre el càncer i per donar suport a qui lluita per superar la malaltia.

A les clíniques dentals d'Instituts Odontològics, el primer objectiu és que els pacients se sentin a gust, per això se'ls ofereix una atenció basada en la confiança. Disposen dels equips tecnològics més avançats, amb els quals portar a terme qualsevol tractament amb total garantia de qualitat i comoditat.





LACTANCIA Y ENTRENAMIENTO

6 consejos para compatibilizarlos

Tus entrenamientos más “cañeros” son perfectamente compatibles con la lactancia. No obstante, no siempre es fácil, especialmente para las madres primerizas. Estos consejos te van a ayudar.

La lactancia materna es perfectamente compatible con el retorno a la actividad física y no solo es beneficiosa para tu hijo, también te ayuda a ti a recuperarte del embarazo y del parto. Por eso es deseable que se prolongue al menos hasta que el bebé cumpla los seis meses. No obstante, es recomendable que tengas en cuenta estas recomendaciones:

❶ **No tengas prisa.** Los primeros meses tras el parto no son momento de mejorar tu rendimiento. Tu cuerpo se está recu-

perando del proceso del embarazo y el parto, y amamantar a tu bebé requiere un esfuerzo. Durante la lactancia, tu entrenamiento debe ir dirigido a disfrutar de la actividad y mejorar tu forma física de forma progresiva, sin ponerte metas inmediatas demasiado exigentes. Es cierto que algunas deportistas han conseguido sus mejores marcas durante la lactancia, no obstante, estamos hablando de lactancias prolongadas, una vez que ha transcurrido más de un año después del parto.

❷ **No hagas dieta estricta.** Darle el pecho a tu hijo supone un gasto energético que unido al ejercicio te ayudará a ir recuperando poco a poco tu peso. Para eso es necesario un ligero déficit calórico, pero no te pases ni tengas demasiada prisa por adelgazar, mejor seguir un proceso paulatino que no perjudique tu salud y por tanto el proceso de lactancia.

❸ **Hidrátate más.** La deshidratación es el mayor enemigo de la lactancia, especialmente entre las madres deportistas. Muchas mujeres notan que tienen menos leche cuando hacen deporte y se debe exclusivamente a que no están bebiendo

todo lo que deberían para reponer los líquidos perdidos.

❹ **Elige un sujetador deportivo de alto impacto y adaptado a tu nueva talla.** Muchas mujeres están incómodas cuando hacen deporte durante la lactancia porque utilizan los mismos tops que usaban previamente, que muy probablemente no sujetan lo suficiente y con toda seguridad les quedan pequeños.

❺ **Intenta realizar las sesiones de entrenamiento después de haber dado una toma a tu bebé.** Notarás menos molestias y además hay algunos bebés que rechazan el sabor de la leche justo después de que hayas entrenado.

❻ **Quizá tengas que probar otros deportes.** Algunas mujeres les molesta saltar o correr durante el periodo de lactancia. Si es tu caso y eres corredora, jugadora de voleibol, jinet, etc., quizá este sea un buen momento para probar otras especialidades deportivas como la natación o el trabajo de fuerza en el gimnasio. ¡Perfecto para convertirte en una deportista más equilibrada!

EL PRÓXIMO DOMINGO 12 DE NOVIEMBRE, VUELVE A BARCELONA LA CARRERA DE LA MUJER, CON MÁS DE 32.000 PARTICIPANTES CUBRIREMOS DE ROSAS LAS CALLES DE LA CIUDAD CONDAL

Y desde Toyota Team's Motor Barcelona queremos colaborar con esta fantástica carrera de la mujer, favoreciendo y apoyado esta iniciativa solidaria y al mismo tiempo sostenible, aportando nuestros nuevos modelos más electrificados e de hibridación de nuestra gama de vehículos, para compartir con todos vosotras la movilidad más sostenible y Zero emisiones, con la ilusión de regalar al premiado una Mochila exclusiva GR SPORT, con paquete de gorro y gafas.

Queremos estar presentes y apoyando a la marea Rosa en Barcelona, y a cada una de sus participantes kilómetro a kilómetro... por ello les invitamos a que prueben nuestro BZ4x y puedan subir la foto más simpática a redes. #toyotateamsmotor

Etiquétanos y Participa para probar nuestro eléctrico BZ4x,
@toyotateams

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSftPL4jkiT_p4kNbZkjm1BRtTqAF_G25qYk2GlasLxFiFvSw/viewform

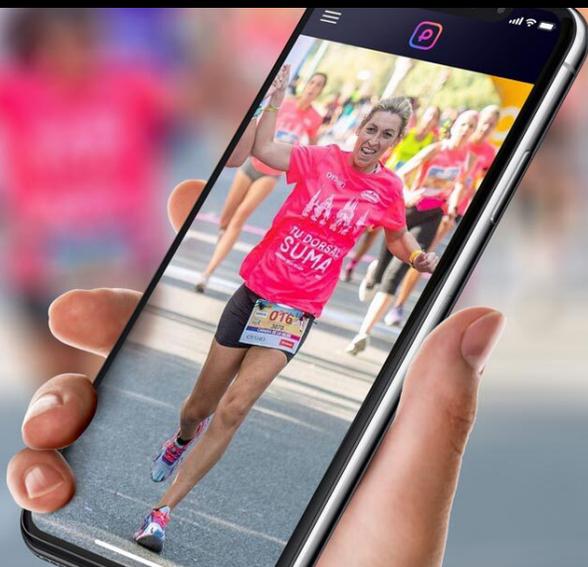


www.teamsmotor.toyota.es

¡CONSIGUE TUS FOTOS!

Si quieres llevarte un buen recuerdo de la Carrera de la Mujer, este año, cuando termines la carrera, estate atenta al correo que recibirás de Pica o entra en su web y disfruta de tus fotos. Encontrarás una galería personalizada con tus fotos durante la prueba, y si te gustan, podrás adquirirlas todas a un precio de 8,99 €. También tienes opción de comprar una por 2,49 €, dos por 4,49 € o tres por 6,49 €.

<https://www.getpica.com/>





SUPLEMENTACIÓN PARA MUJERES DEPORTISTAS

Una vida activa, algunas necesidades acentuadas por nuestra condición de mujeres y falta de tiempo para planificar rigurosamente nuestra alimentación nos hacen más propensas a necesitar suplementos nutricionales, pero ¿todas las mujeres deportistas los necesitan? ¿y cuáles son los más adecuados?

Las necesidades nutricionales de las mujeres son diferentes a las de los hombres y aumentan cuando practicamos deporte, de modo que necesitamos cuidar mucho nuestra alimentación para conseguir los nutrientes necesarios para asumir las cargas de entrenamiento, conseguir nuestros objetivos, prevenir lesiones y mejorar nuestra recuperación. Muchas carencias están relacionadas con nuestro ciclo hormonal y otras con nuestra constitución anatómica, que nos predispone a algunas lesiones que podemos prevenir.

¿Las mujeres deportistas necesitamos suplementos con más frecuencia que las que no realizan deporte?

No necesariamente. Es cierto que las necesidades de ciertos minerales y vitaminas se incrementan en las mujeres que practicamos deporte. No obstante, también se incrementan nuestras necesidades energéticas. Necesitamos comer más, por lo que si nuestra alimentación está bien planificada contendrá más macro y micronutrientes. Por lo tanto, será más sencillo cubrir las necesidades de estos últimos.

Algunos de síntomas de que podrías necesitar algún tipo de suplemento nutricional son el cansancio excesivo, el insomnio o una pérdida de peso sin motivo aparente. No obstante, antes de empezar a tomar un suplemento, es conveniente que consultes a tu médico o nutricionista para determinar la necesidad real. Previamente, es conveniente realizar una analítica y deberéis estudiar tus hábitos (alimentación, nutrición, descanso, etc.) para determinar si existe algún problema que sea necesario corregir. También es muy

importante que nos aseguremos que el producto que compramos cumple con los requisitos de control sanitario.

Estos son los problemas que con más frecuencia hacen necesaria la ingesta de suplementos entre las mujeres deportistas:

▷ **Carencia de algún macronutriente.** Entre las mujeres deportistas es mucho más frecuente que entre los hombres no llegar a cubrir nuestras necesidades diarias, ya sean de las calorías totales o de algún nutriente (normalmente, hidratos de carbono o proteínas). Los preparados de hidratos de carbono y/o proteínas nos permiten cubrir esas necesidades de un modo concreto sin añadir nada que no necesitemos y conociendo el contenido calórico exacto de lo que estamos ingiriendo, lo que resulta muy práctico si quieres perder grasa o ganar músculo.

▷ **Prevención de la anemia ferropénica.** En la página 48 puedes encontrar todo un artículo dedicado a las causas por las que es más frecuente entre las mujeres. La mayoría de las mujeres deportistas deben recurrir a la ingesta diaria de hierro acompañada de un completo de vitamina B, ácido fólico y vitamina C para mejorar la absorción. Evita tomar los suplementos de hierro justo después de entrenar, puesto que el ejercicio aumenta la hormona hepcidina, que reduce la absorción del hierro.

▷ **Prevenir la osteoporosis.**

Las mujeres pre y postmenopáusicas, deben tomar lácteos, almendras, sardinas en lata y otros alimentos ricos en calcio, y exponerse al sol para seguir produciendo vitamina D. Muchas pueden necesitar suplementarse con calcio y vitamina D. Los suplementos de calcio se absorben mejor cuando se toman en dosis pequeñas (500 mg o menos) varias veces al día.

No todo son diferencias

Existen muchos otros suplementos que pueden ayudarnos a encontrarnos mejor o incrementar nuestro rendimiento deportivo y en los que no existen diferencias significativas entre las necesidades de mujeres y hombres. Es el caso de la L-glutamina, un aminoácido utilizado para favorecer la recuperación muscular, los BCAA's, aminoácidos ramificados que ayudan a controlar la fatiga, el magnesio, que favorece las contracciones musculares y ayuda a la recuperación de la musculatura y los antioxidantes, que neutralizan los radicales libres generados por el esfuerzo.

ARTISEID®

LA GAMA DE SALUD ARTICULAR DESARROLLADA ESPECIALMENTE PARA TI SE UNE A LA CARRERA DE LA MUJER.

EN ARTISEID®, PROMOVEMOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LA MUJER DE TODAS LAS EDADES Y APOYAMOS EL DEPORTE FEMENINO.

Cuidarse y mantener un estilo de vida plenamente activo es una cuestión de actitud. Una actitud que se materializa llevando a cabo una correcta alimentación, incorporando rutinas de ejercicio físico diarias, manteniendo unos hábitos de vida saludables y poder disponer de productos con evidencia científica, que contribuyan a tu salud y bienestar.

Este es el compromiso de Artiseid®, una Gama de Salud Articular, diseñada especialmente para ti, para ayudar a fortalecer, proteger y nutrir tu sistema musculoesquelético con un plus de energía y motivación para mantener tu ritmo de vida diario, por intenso que este sea.

Con Artiseid®, te ayudamos a mantener un estilo de vida dinámico y en movimiento, al tiempo que contribuimos a cuidar tus articulaciones y tus ganas de mantenerte activa.

Te acompañamos en la Carrera de la Mujer, para que estés activa, kilómetro a kilómetro.



DESARROLLADO
ESPECIALMENTE
PARA TI

Artiseid®
Seidypharm
SEID LAB



Norauto se une a la Carrera de la Mujer y cierra un acuerdo de colaboración con la Asociación ALANNA, con el objetivo de impulsar la igualdad y el empoderamiento de la mujer. En concreto en el mundo del motor.

Únete y corre kilómetro a kilómetro con nosotros utilizando el **CÓDIGO DESCUENTO: MUJERBARCELONA** en nuestra web en compras superiores a 50 euros y obtén un 10% de descuento.

Desde Norauto, cadena de mantenimiento integral del automóvil líder del mercado, donaremos una parte de todas las compras realizadas tanto en las tiendas de Norauto como en la web www.norauto.es a la Asociación ALANNA.

Kilómetro a kilómetro, avanzamos juntas.

Porque correr no siempre conlleva sobrepasar los límites ¡Nos vemos en la carrera!



Será la novena prueba del XIX Circuito de la Carrera de la Mujer "Central Lechera Asturiana". Estará organizado por el área de eventos de la revista Sport Life del grupo editorial SPORT LIFE IBÉRICA, S.A. en colaboración con el Ayuntamiento de Barcelona.

HORARIOS

Se celebrará el domingo 12 de noviembre de 2023 a partir de las 09:00 horas

PARTICIPACIÓN EXCLUSIVA PARA MUJERES.

Podrán tomar parte en esta prueba todas aquellas mujeres mayores de 8 años que lo deseen, siempre y cuando estén correctamente inscritas, tanto en tiempo como en forma.

PROHIBIDA LA PARTICIPACIÓN EN LA PRUEBA SIN EL DORSAL OFICIAL DE LA MISMA.

DISTANCIA Y RECORRIDO.

La prueba se disputará este año sobre un recorrido de 7,7 kilómetros, con salida en la calle Pujades y llegada en el Paseo Lluís Companys (Arc de Triomf)

SALIDA Paseo de Pujades (entre Nàpols i Wellington).

Paseo de Pujades, Calle de la Marina (lado Llobregat), Avenida de l'Ària, Paseo de Circumval·lació (lado montaña), Avenida del Marqués de l'Argentera, Paseo de Isabel II, Paseo de Colón, Paseo de Josep Carner, Plaza de les Drassanes, Avenida del Paral·lel, Ronda Sant Pau, Calle del Compte d'Urgell, Gran Via de les Corts Catalanes, Calle Bruc, Calle de Trafalgar, Paseo Lluís Companys (lado Llobregat).
LLEGADA: Paseo Lluís Companys (lado Llobregat, pasada la calle Comerç)

INSCRIPCIONES.

Precio inscripción: 13,9€ (incluye IVA y gastos de gestión) y a partir del viernes 1 de septiembre. Se abonarán en el momento de apuntarse en la página web de la carrera.

Además hay la posibilidad de adquirir hasta 50 dorsales 100% solidarios a favor de la Associació de Dones Ca l' Aurellia y 100 dorsales igualmente 100% solidarios a beneficio de Special Olympics.

Este año se ha creado una nueva iniciativa para seguir conociendo proyectos solidarios y sociales y apoyando sus causas. Bajo el título de +SolidariAS presentaremos una ONG en cada ciudad por la que pasa el circuito. En Barcelona estaremos con la Asociación Española de Cáncer de Mama Metastásico. Si sois un grupo de 20 o más mujeres, escribe un mail a carreradelamujer@mpib.es y os facilitaremos un método de inscripción por grupo.

Se admiten inscripciones en la Feria "Sport Woman" siempre que queden inscripciones disponibles.

Este año la participación estará limitada a 30.000 mujeres. En caso de agotarse, abriremos lista de espera por si en las fechas

en las que se celebra se pudiera ampliar la participación.

Ofrecemos la posibilidad de enviar al domicilio el dorsal, con la camiseta y la bolsa de los regalos; previo pago de los gastos de envío al inscribirse (4,5 € para Península). Solo se podrán enviar a aquellas que se inscriban antes del 19 de octubre a las 23:59 horas o hasta agotar el cupo de envíos disponible.

Una vez realizada la inscripción no se devolverá el importe de la misma bajo ninguna circunstancia, exceptuando que la prueba fuera suspendida por las autoridades municipales o sanitarias.

ENTREGA DE LA CAMISETA, DORSAL-CHIP Y BOLSA DE LA CORREDORA.

La Expo de la Corredora será en el pabellón deportivo La Mar Bella de Barcelona (Avenida Litoral 86-96), donde se podrán recoger el dorsal y la camiseta Oysho oficial de la "Marea Rosa", el viernes 10 y sábado 11 de noviembre de 10 a 20 h. Es imprescindible presentar impreso el email de confirmación de la inscripción que envía la organización, el DNI o el resguardo de la inscripción en el momento de la recogida. Valdrá también en formato digital (PDF en el teléfono o foto del DNI de la inscrita y todas las inscritas).

NOTA: Las tallas de las camisetas se entregarán por estricto orden de recogida del dorsal-chip. La organización no garantiza poder entregar a todas las participantes la talla de camiseta que soliciten, ya que la producción de la misma se realiza con fecha anterior a la apertura de inscripciones.

CATEGORÍAS.

Se establecen las siguientes categorías:

Categorías individuales (años cumplidos el día de la prueba)

- Absoluta
- 8 a 15 años
- 16 a 19 años
- Sénior: 20 a 34 años
- Veteranas A (de 35 a 44 años)
- Veteranas B (de 45 a 54 años)
- Veteranas C (de 55 a 64 años)
- Veteranas D (de 65 a 74 años)
- Veteranas E (de 75 años en adelante)
- Madres
- Abuelas
- Bisabuelas
- Mujeres con discapacidad

Categorías por equipos (suma de tiempos, excepto centros escolares):

- 3 hermanas
- 2 hermanas
- 2 Cuñadas
- Madre e hija
- Madre y 2 hijas
- Tía y sobrina

- Parejas de Hecho / Matrimonios

- Abuela, madre y nieta

- Suegra y nuera

- 2 amigas

- 3 amigas

- Gimnasios y Clubes de Atletismo (equipos de 3 mujeres)

- Empresas (equipos de 3 mujeres)

- Centros Escolares (clasificación por número de llegadas)

- Asociaciones de mujeres (trofeos a las tres asociaciones con más llegadas a meta y a las tres más rápida en equipos de 3 componentes).

ENTREGA DE CHIPS.

Al igual que en la edición de 2022, el chip de cronometraje va en el dorsal y no habrá que recogerlo ni entregarlo el día de la carrera. Sólo se podrá utilizar el chip aportado por la organización y no hay que devolverlo al concluir la carrera. No lo despegues del dorsal para poder ser correctamente cronometrada.

ASISTENCIA MÉDICA.

La Organización contará con ambulancias y un servicio médico especializado al servicio de las corredoras. Las ambulancias estarán presentes a lo largo del recorrido, en la salida y en la meta.

CLASIFICACIONES, FOTOS Y VÍDEOS.

La clasificación general oficiosa, así como los vídeos de las participantes llegando a meta, se publicarán en la página web www.carreradelamujer.com.

Las clasificaciones por equipos se realizarán mediante la suma de los tiempos de todas las integrantes de cada equipo.

DESCALIFICACIONES.

El servicio médico de la competición y los jueces árbitros están facultados para retirar durante la prueba:

1. A cualquier atleta que manifieste un mal estado físico.
2. A la atleta que no realice el recorrido completo.
3. A la atleta que manifieste un comportamiento no deportivo.

VEHÍCULOS.

Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba son los designados y acreditados por la Organización. Queda totalmente prohibido seguir a los corredores en coche, moto o bicicleta, por el peligro que pudiera suponer para las atletas.

ROPERO

Habrá un servicio de ropero en el tramo central del paseo Lluís Companys, junto a la llegada, abierto de 08:00 a 11:00 horas. Se ruega a cada corredora que entregue su mochila lo antes posible de la hora de salida de la carrera (09:00 horas), para facilitar el correcto desarrollo del servicio.





#YO BEBO LECHE

¿Y tú?



Gracias a ellos

CARRERA DE LA MUJER AGRADECE SU APOYO A:

PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES "ORO"

OYSHO



PATROCINADORES



Mucho Más que Agua



COLABORADORES



INSTITUCIONES





Carrera
de la *Mujer*

