

GUIA OFICIAL



Zaragoza
DEPORTE

CARRERA DE LA MUJER

2023



ÚNETE A
LA MAREA
ROSA

ZARAGOZA
22 DE
OCTUBRE



OYSHO



Santander



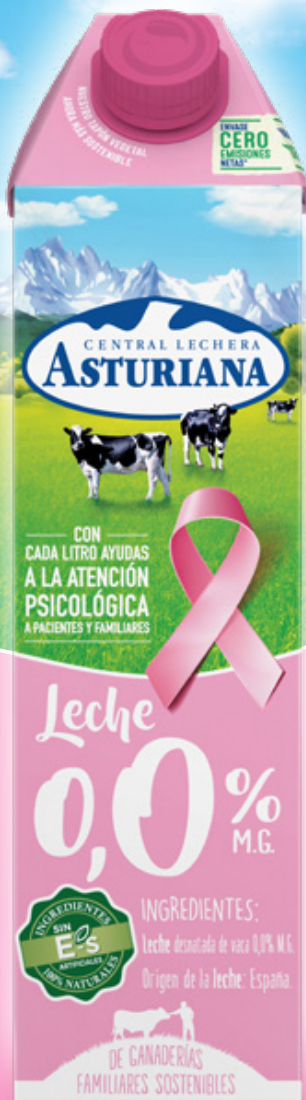
Mucho Más que Agua



www.carreradelamujer.com

NUESTRA
LECHE

MÁS SOLIDARIA



CENTRAL LECHERA
ASTURIANA

*Carrera
de la Mujer*



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 ZARAGOZA 2023



SALIDA: desde Avda. Cesáreo Alierta, semi-calzada sentido entrada ciudad (frente al pabellón Príncipe Felipe),
META Pza. Del Pilar (accediendo a ésta por la fachada delantera de la Lonja)



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



Por ti, los primeros.

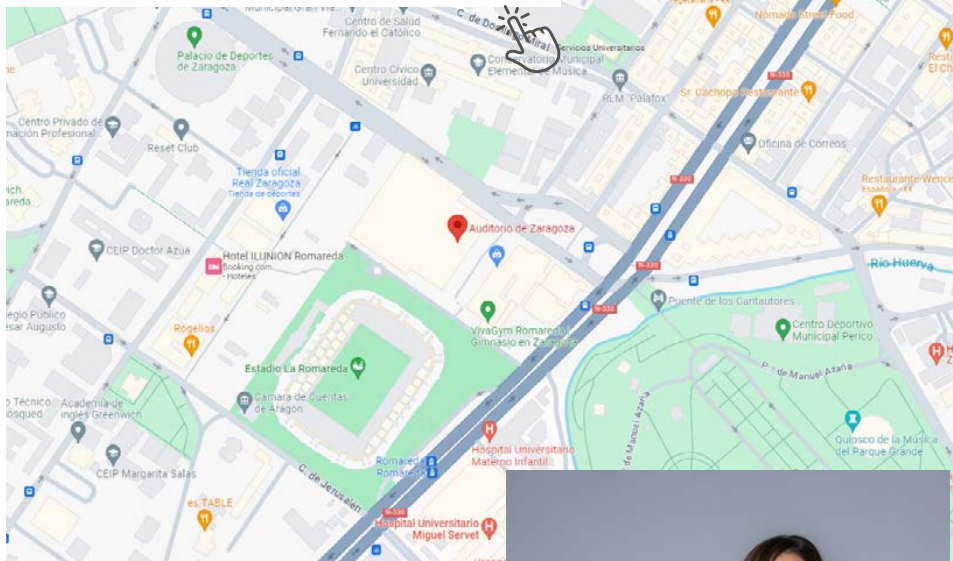
*Sin comisión de mantenimiento de la cuenta. Cuenta no remunerada. TIN 0% TAE 0%. Cuenta Online exclusiva para nuevos clientes. Consulta condiciones en www.bancosantander.es

FERIA DE LA CORREDORA

La **Feria Sport Woman** se celebrará el **viernes 20 de octubre, de 16:00 a 20:00 horas;** y el **sábado 21 de octubre, de 10:00 a 20:00 horas,** en el **Auditorio de Zaragoza, en Plaza Miguel Merino.**

→ CÓMO LLEGAR

<https://maps.app.goo.gl/ZX6BBH5yPdcxobT8A>



→ 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.





ZARAGOZA

INSPIRA DEPORTE



CANDIDATURA

2026

Capital Europea
del Deporte



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



**Todos
contra
el cáncer**



900 100 036
asociacioncontraelcancer.es

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



asociación
española
contra el cáncer



CRONOGRAMA DE LA CARRERA DE LA MUJER Y EL FESTIVAL DE AEROBIC Y FITNESS ZARAGOZA 8 DE OCTUBRE 2023

09.50h- Homenaje y foto salida

10.00h- Salida de la carrera

10.23h- Llegada de la primera
corredora a meta

10.50h- Actuación Team d'Luxe

11.00h- Entrega de premios (Absoluta,
5 primeras)

11.05h- Festival de Aerobic -
calentamiento Central Lechera
Asturiana - con FEDA ZARAGOZA

11.15h- AeroDance y Latino con
FEDA Zaragoza

11.40h- Zumba con Mariana Morali

11.55h- Actuación Team D'Luxe

12.15h- Entrega de premios (resto
de categorías)

12.50h- Fin acto deportivo





Soy Marlene®

HIJA DE LOS ALPES

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

ZARAGOZA – 22 de octubre

BARCELONA – 12 de noviembre

marlene.it  marlene  marlenespain

Marlene®, main sponsor for



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

Y recarga pilas el día de la Carrera con su energía y sabor.

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 con el que podrás recargar pilas después del esfuerzo.

¿Te animas a compartir en IG una foto saboreando una de las manzanas Marlene® después de la carrera? Puedes etiquetar la imagen con **#soymarlene**.

En todas las ciudades del circuito de la Carrera de la Mujer 2023, **Marlene®** ha estado presente como patrocinador regalando gadgets deportivos como bandas elásticas de fitness y el buff para el cuello o pelo, y su famosa shopper bag. Encuentra tu regalo en Zaragoza dentro de la bolsa de la corredora.

Y si necesitas consejos de entrenamiento antes de participar, entra en la **web de Marlene®** y sigue los **ejercicios guiados que propone la medallista olímpica Dorothea Wierer**.



¿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 ZARAGOZA 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 Zaragoza.

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 Zaragoza 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 Zaragoza suele 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 **Feria Sport Woman** se celebrará el **Viernes 20 de octubre, de 16:00 a 20:00 horas; y el sábado 21 de octubre, de 10:00 a 20:00 horas, en el Auditorio de Zaragoza, en Plaza Miguel Merino**, donde debes recoger el dorsal - chip y la camiseta oficial de la carrera. **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 Zaragoza, 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.

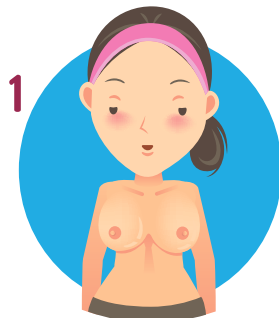
Consejos de autoexploración

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.

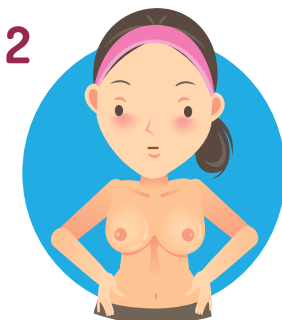


AUTOEXAMEN DE MAMA

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.



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.



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



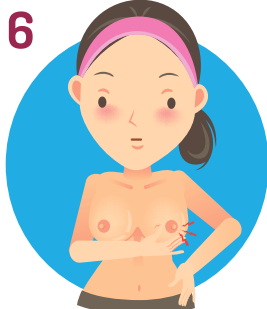
Ahora sube los brazos hacia arriba y vuelve a observar si hay alguno de los síntomas anteriores.



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.



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



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: Zaragoza, Vitoria - Gasteiz, Gijón, Zaragoza, Zaragoza, Zaragoza, Barcelona y Zaragoza.

cha 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 Zaragoza**; Asociación ALANNA **en València**; Fundación Sandra Ibarra **en Zaragoza**; Asociación Alavesa de Mujeres con Cáncer de Mama y Ginecológico (ASAMMA) **en Zaragoza**; Asociación Galbán **en Gijón**; Asociación de Mulleres con Discapacidade de Galicia (ACADAR) **en Zaragoza**; Asociación de Mujeres con Cáncer de mama (AMAMA) **en Zaragoza**; Asociación de Mujeres Aragonesas con Cáncer Genital y de Mama (AMAC-GEMA) **en Zaragoza**; y Associació de Dones Ca l'Aurèlia en la última cita **en Barcelona** que cierra el circuito 2023.

Zurich Seguros da un paso más en su compromiso con el deporte y la solidaridad mediante la puesta en mar-

AMAC-GEMA:

UNIDAS FRENTE AL CÁNCER GENITAL Y DE MAMA

AMAC GEMA nació como un acto de agradecimiento a la vida. Tanto María José Aybar como Soledad Bolea habían sobrevivido a la enfermedad del cáncer. Las dos se vieron por primera vez en enero de 1994 y a partir de esta fecha fueron elaborando algo nuevo de las experiencias pasadas. Diagnóstico, operación, tratamiento, convalecencia...

Los recuerdos se fueron amasando con las emociones, los cuidados médicos con los cuidados del alma. Generosidad y solidaridad. La decisión de crear una asociación que sirviera para afrontar los dos tipos de cáncer, el genital y el de mama, surgiría unos meses más tarde, tras su reconocimiento como mujeres supervivientes y la mirada hacia las demás mujeres.

Se necesitaba crear un espacio libre para estar informadas, para apoyar; pero también para expresar los temores ante la enfermedad, sus esperanzas y sus afirmaciones. La Casa de la Mujer del Ayuntamiento de Zaragoza ofreció, en su momento, ese espacio. La idea fue fértil. Otras mujeres se sintieron solidarias con la Asociación naciente que hizo posible que AMAC-GEMA viera la luz en noviembre de 1994.

Con nuestra inscripción a la Carrera de la Mujer de Zaragoza (tanto presencial como virtual) podemos hacer una donación voluntaria o comprar el dorsal 100% solidario de donación íntegra a la Asociación. Además la Z Zurich Foundation como novedad este año, donará un euro por cada mujer que cruce la meta

el próximo domingo 22 de octubre en Zaragoza, por lo que nuestra participación en la carrera se verá todavía más recompensada para la Asociación de Mujeres Aragonesas de Cáncer Genital y de Mama.

-De los servicios que ahora mismo tenéis en marcha, ¿cuáles son los que más éxito tienen? Los servicios más demandados son la fisioterapia y psicología, tanto presencial como telefónica si la paciente no tiene demasiada movilidad. Como llevamos un tiempo promoviendo la actividad física moderada tenemos talleres que duran tres meses de espalda sana, tonificación, relajación y mindfulness, que también están teniendo mucho éxito.

-¿Se fomenta la actividad física entre las mujeres con cáncer de mama? ¿Qué hacéis vosotras desde la Asociación?

Desde la Asociación fomentamos el deporte moderado adecuado para la situación de cada una de las pacientes y el contacto con la naturaleza. En estos momentos estamos desarrollando talleres de espalda sana y tonificación y se ha formado un grupo de remo, con CDE Monkayak Hiberus.

Más información:

<https://www.instagram.com/amacgema/?hl=es>

https://www.facebook.com/amac.gema/?locale=es_ES





#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 MARÍA JOSÉ PUEYO*



*Ganadora de la Carrera de la Mujer de Zaragoza en 6 ocasiones

“SIEMPRE QUE PUEDA Y TENGA PIERNAS, CORRERÉ LA CARRERA DE LA MUJER”

La marea rosa llega a la capital zaragolesa con ganas de transformar la resaca festiva del Pilar en otra demostración gigante de solidaridad y buen rollo. Ya quedan pocas oportunidades para quemar zapatilla en esta octava edición del circuito de la Carrera de la Mujer (nos despedimos el mes que viene en Barcelona hasta el año que viene...), así que en TotalEnergies volvemos a ir con todo a Zaragoza.

Y allí, a orillas del Ebro, nos encontramos con un caso excepcional. La atleta olímpica María José Pueyo fue la ganadora de esta carrera celebrada en Zaragoza en 2020...y de otras 5 ediciones anteriores más. Sí, como has leído. La campeona de España de maratón de 2005 y 2008 es una runner habitual de la Carrera de la Mujer. Con ella hablamos de su experiencia.

Cuéntanos, ¿por qué empezaste a correr?

Practicaba diferentes deportes a máxima intensidad, pero con 28 años una compañera de trabajo y también atleta, Mamen Félix, me motivó a correr con ella, y después a competir y entrenar en un club. Viendo que mejoraba cada vez que competía, fue motivo suficiente para seguir.

¿Qué metas tienes actualmente?

Entreno para conseguir los records de España de 10k y Media Maratón en mi categoría, Master 50. No obstante, soy consciente de que voy cumpliendo años y de que es necesario adaptar los ritmos de competición para evitar lesiones. Aún así, estoy súper motivada y con ganas de ir a por ellos. Al final lo más importante es eso: tener ganas.

Has participado en la Carrera de la mujer desde la primera edición de la prueba en Zaragoza. ¿Qué te animó?

Santiago Chivite fue uno de mis mentores en el mundo del atletismo. Él fue uno de los pioneros en organizar una carrera de la mujer en España. Yo estaba en su club en esa época, y por eso empecé a participar en la carrera.

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

Es un evento que siempre apuntamos en el calendario familiar, aunque vamos cambiando el equipo dependiendo del estado de forma de cada integrante (rie). Suelo ir acompañada de mi madre, mis hermanas, mis sobrinas, y nuestros dos mochileros. ¡Siempre intentamos subir al pódium de una manera u otra!

¿Alguna anécdota especial que recuerdes?

La edición que más recuerdo y más cariño tengo, es la que me corté el pelo en el escenario, y después corrí junto a mi amiga Ana recién diagnosticada de cáncer de mama.

¿Qué te aporta participar en la Carrera de la Mujer?

Siempre que pueda y tenga piernas, correré la Carrera de



la Mujer en Zaragoza. Solo estar en la línea de salida, rodeada de tantas mujeres con ganas de pasarlo bien y de correr por la causa y disfrutar del deporte, merece la pena.

¿Qué crees que te encontrarás en la próxima Carrera de la Mujer?

La dificultad está en seguir el ritmo de la juventud. Pero ahí radica la motivación, mi objetivo es ir detrás de ellas y pelear hasta el final. Unas veces gano, y otras no, pero siempre me quedará mi equipo familiar para subir a lo más alto.

¿Recomendarías participar en la Carrera de la Mujer?

Por supuesto, en cualquier modalidad (correr, andar...). Es importante apoyar la causa, disfrutar de la marea rosa y participar en todos los eventos que ese día nos ofrece la organización.

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

Toda colaboración es buena para contribuir a la lucha contra el cáncer de mama. Su aportación es beneficiosa, y esperamos poder contar con TotalEnergies muchos años más.

Pues si una “seis-veces-campeona” como María José Pueyo afirma que merece la pena simplemente el hecho de estar “rodeada de tantas mujeres con ganas de pasarlo bien, y de correr por la causa y disfrutar del deporte”, poco más se puede añadir. En TotalEnergies, como a María José, las ganas nos vienen de serie, y volveremos a ser #laenergíadelascarreras en esta prueba. Una energía que nos mueve a colaborar en más de 40 carreras de running y ciclismo por toda la geografía nacional. Y a garantizar cada día, a millones de personas en España - 60.000 de ellas en la provincia de Zaragoza- una energía limpia, asequible y cercana.

Si quieres conocer más sobre nuestra apuesta por el deporte, 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 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

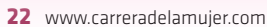
Hazte con alguno **de los 14 modelos de pin** durante la inscripción de la Carrera de la Mujer y forma parte de un movimiento imparable para promover la solidaridad, la igualdad y la justicia social.

Mujeres diversas,
como todos los
modelos que os
presentamos.

Mujeres solidarias,
que transforman
la sociedad con
pequeños gestos.

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®!



+SolidariAs con ISABEL MARTÍN

La Fundación Isabel Martín es una ONG española, de ámbito estatal, privada, aconfesional y apolítica, que trabaja en proyectos de Cooperación Internacional al Desarrollo, principalmente en Asia, Latinoamérica y África. La organización nace con la vocación de trabajar por el empoderamiento de las mujeres, promoviendo la educación, la dignidad y la justicia, valores por los que luchó Isabel Martín. Se centra también en la infancia desprotegida, el desarrollo comunitario y la promoción de las personas, según los principios de la filantropía comunitaria.

La Fundación nace en 2015 tras el fallecimiento de Isabel Martín, misionera que dedicó su vida a apoyar a las mujeres de los slums de Bombay. Para ello, en 1985 comienza a reunir a varias de ellas y enseñarlas a coser, una decisión que cambiaría sus vidas y les daría la independencia social y económica que necesitaban para salir adelante, ellas y sus hijos e hijas. Fue el germen de Creative Handicrafts, una organización de Comercio Justo que, a día de hoy, cuenta con alrededor de 300 mujeres cooperativas.

Cuando fallece, amigos/as y voluntarios/as que la habían apoyado hasta ese momento deciden continuar su legado y fundar nuestra ONG. Para llevar

a cabo la misión de luchar por el empoderamiento de las mujeres y la infancia desprotegida, desde nuestra sede en Zaragoza, trabajamos en cinco líneas de actuación: Cooperación al Desarrollo, Acción Social, Comercio Justo, Sensibilización y Voluntariado.

ACCIÓN SOCIAL: Desarrollamos proyectos propios y en colaboración con otras entidades orientados a la asistencia a las mujeres, las personas mayores y la infancia, en los ámbitos de la salud, la educación y la promoción del diálogo y la interculturalidad. Así nace en 2018 el proyecto Espacio EntreMujeres. Su objetivo es facilitar un espacio físico de encuentro y diálogo para promover la interacción personal y el intercambio cultural entre personas de tradiciones diversas que favorezcan la construcción de la paz. Además, se crea en 2021 el Proyecto EntreMayores que trata de promover y mejorar la autonomía personal y el envejecimiento activo de personas mayores de 65 años, preferiblemente mujeres, que se hayan visto impactadas negativamente en estos aspectos por los efectos de la pandemia.

COOPERACIÓN AL DESARROLLO: Trabajamos en proyectos de Cooperación con las organizaciones locales de las zonas más vulnerables, que conocen de primera mano las necesidades de los colectivos desfavorecidos y presentan sus propuestas de intervención. Esta forma organizativa, basada en la filantropía comunitaria, permite que las ayudas lleguen siempre y de forma muy controlada a los/as beneficiarios/as. En 2021 apoyamos 23 proyectos en 7 países (Bolivia, Venezuela, Etiopía, Senegal, Costa de Marfil, R.D. Congo e India) centrados en seis categorías distintas:

Agricultura sostenible y Soberanía

Alimentaria: con ella, trabajamos para que las personas tengan acceso a una alimentación adecuada. Es el caso del proyecto que apoyamos en Senegal, que se centra en aumentar la seguridad alimentaria de la comunidad facilitando el acceso de manera sostenible, no discriminatoria y segura a los recursos y la producción agrícola.



Coloquio sobre autoras de la Generación del 27. Espacio EntreMujeres. Zaragoza.



Educación de Calidad: con la que tratamos de luchar por el derecho a una educación universal y de calidad. Un ejemplo sería el proyecto de Sago, Costa de Marfil, para la mejora del rendimiento académico y la protección de los/as estudiantes.

Programa de Becas: en 2021 dotamos de becas a 14 estudiantes de Bolivia, Etiopía y R.D. Congo con el objetivo de alcanzar la igualdad de oportunidades. Sería el caso del programa en el norte del Potosí (Bolivia).

Empoderamiento socio-económico: desde 2017, desarrollamos un proyecto de apoyo a la cooperativa de Comercio Justo que fundó la propia Isabel Martín, Creative Handicrafts. El objetivo es contribuir a la empleabilidad y autosuficiencia de las mujeres de las comunidades marginales (slums) de Bombay, India. Además, financiamos otros proyectos como el de Etiopía, que se centra en apoyar a pequeños emprendimientos textiles de mujeres en Zway, tratando así de promocionar su empoderamiento socio-económico.

Fortalecimiento de comunidades: categoría que apoya programas integrales que abarcan al mismo tiempo diferentes áreas como la salud, la educación y mujeres. Un ejemplo es el proyecto para formación, empoderamiento y prevención de la salud de la Comunidad Adivasi en el estado del Gujarat (India).

Salud: derecho fundamental por el que luchamos a través de los distintos proyectos. Es el caso del programa de acciones para la mejora de la salud pública entre los habitantes de la comunidad de Malembe, R.D. Congo.

COMERCIO JUSTO: Entre nuestros objetivos está dar soporte al trabajo de la cooperativa de Comercio Justo Creative Handicrafts, organización que fundó la propia Isabel Martín. En nuestras tiendas, una dirigida al cliente final y otra a entidades, podrás encontrar muchos artículos realizados por las mujeres de la cooperativa en sus talleres de Bombay, India.

SENSIBILIZACIÓN: Nuestro objetivo es visibilizar las desigualdades entre los países del Sur y del Norte, promoviendo la participación y movilización de las personas y fomentando actitudes de solidaridad activa, coherente, crítica y responsable. Así, realizamos acciones como mercadillos, exposiciones de fotografía sobre los proyectos que financiamos,

exposiciones de Arte Warli, talleres, charlas en centros educativos, universidades, etc. Además, somos cofinanciadores en España Ropa Limpia que trabaja para mejorar las condiciones de las personas trabajadoras de la industria global de la confección.

VOLUNTARIADO: Promovemos el voluntariado como forma solidaria de contribución a una sociedad más justa e igualitaria y proponemos varios tipos de colaboración: voluntariado internacional y en nuestras sedes en Zaragoza y Madrid.

¿QUIERES COLABORAR CON LA FUNDACIÓN ISABEL MARTÍN?

Puedes ser donante, ayudando así en la financiación de los proyectos mediante una aportación económica.

Puedes suscribirte a nuestro boletín en nuestra página de contacto para conocer todo lo que hacemos y compartir nuestra labor.

Puedes hacerte amiga/o y mostrar así tu apoyo, recibir nuestras actualizaciones, nuestra memoria y, en definitiva, compartir nuestra misión por el empoderamiento de las mujeres y la infancia desprotegida.

Puedes hacerte voluntaria/o para contribuir a una sociedad más justa e igualitaria de la mano de nuestra ONG.

Puedes seguirnos en nuestras redes sociales. Nos encontrarás como @ongisabelmartin en Facebook, Twitter, Instagram YouTube y LinkedIn.

Puedes colaborar comprando nuestros productos de Comercio Justo.

O con cualquier otra fórmula que se te ocurra: organizando un mercadillo con nuestros productos, una exposición de arte o fotografía sobre nuestros proyectos... ¡estamos abiertas a cualquier sugerencia!

<https://fundacionisabelmartin.es/>



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



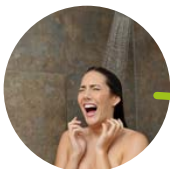
2 Empieza el día con una rodaja de raíz de **jengibre** ecológica y otra de raíz de **cúrcuma**, con un poquito de **pimienta negra**.



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 aclimatarte 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.



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



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.



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.

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!

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

TEAM D'LUXE ACTUARÁ EN LA CARRERA DE LA MUJER DE ZARAGOZA JUNTO AL GRUPO MODELO

Team D'Luxe son Evelyn, Babilon y JaviDlux. Desde hace seis años han participado y actuado en algunas de las carreras del circuito y han compuesto la canción oficial de la #marerosa.

Un año más todas las participantes de la Carrera de la Mujer y el público que se acerque a la Plaza del Pilar podrá disfrutar de la actuación de Team D'Luxe, y este año además vienen acompañados...

En el año 2009 [Team D'Luxe](#) dio la vuelta a la cabina de DJ y la llevaron otro nivel, creando un concepto único y muy versátil, donde Evelyn, Babilon y JaviDlux combinan sus voces, interpretando medleys y mashups dentro de una sesión DJ con los mejores éxitos de la música. Además si juntas un gran talento, su pasión por la música y una energía desbordante... pues bailas y cantas sí o sí.

Y en esta ocasión no sólo vamos a bailar con Team D'Luxe, porque [MODELO](#) van a estar junto a ellos en el escenario. Un ukelele, una batería para niños y un micro es lo único que han necesitado para pasar un verano haciendo saltar a desconocidos en las calles de Brighton, UK.

Pero Modelo no nace aquí. Viajes a México, Inglaterra, Francia y España inspiran el nombre y la música que, tras ver la genial reacción de la gente, deciden grabar. Acaban de estrenar su primer single Planes, que combina toda la fuerza y energía de su directo callejero, con producción pop electrónica internacional, y letras emocionales. El single viene acompañado de un vídeo sincero, que muestra sus vivencias desde el día uno hasta hoy.

El 22 de octubre en la meta podremos ver en directo a ambos grupos en el escenario de la Carrera de la Mujer de Zaragoza.

EL RITMO DE TU CORAZÓN

Team D'Luxe te regala la canción oficial del circuito "El ritmo de tu corazón" para que puedas aprenderte la letra y disfrutar de ella tanto en casa como el día de la carrera. Puedes [descargarla ahora](#) y escucharla en tu teléfono o en cualquier otro dispositivo.

TIP SALUD CARDIOVASCULAR - MUSICA EMOCIONAL

¿Cómo relaciona Team D'Luxe la canción "El ritmo de tu corazón con la Carrera de la Mujer?

"El trabajo cardiovascular es esencial para el equilibrio de un buen estado de salud.

El ritmo de tu corazón es importante.

Al realizar ejercicio físico, sumado a la música, y al baile, los resultados son increíbles. Se logra un estado anímico, emocional, y físico muy favorable para tu salud.

Liberas tensiones y produces endorfinas, la hormona que actúa para que nos sintamos bien.

Mente sana, cuerpo sano...

Sonríe...

Canta, Baila, Siente...

¡Nos vemos en la meta!





¡VUELVE A ZARAGOZA EL FESTIVAL DE AERÓBIC Y FITNESS DE LA CARRERA DE LA MUJER!

Disfruta en vivo y en directo de una hora de música y el mejor ejercicio de forma presencial con los monitores de FEDA Zaragoza y Zumba®. Y la actuación exclusiva de Team D' Luxe.

La Carrera de la Mujer de Zaragoza tendrá un fin de fiesta musical y deportivo. El domingo 22 de octubre vuelve el tradicional festival de Aeróbic y Fitness en la zona de meta situada en la Plaza del Pilar. A partir de las 10.50h, todas las participantes podrán disfrutar en directo de las sesiones de música, baile y ejercicio que los monitores de FEDA Zaragoza y Zumba® han preparado.

El espectáculo de meta arrancará con la actuación de Team D' Luxe. Desde hace cinco años han participado y actuado en algunas de las carreras del circuito y han compuesto la canción oficial de la #marerosa, "El ritmo de tu corazón" que puedes descargar gratis [AQUÍ](#).

En el año 2009 decidieron darle la vuelta a la cabina de DJ y la llevaron otro nivel, creando un concepto único y muy versátil, donde Evelyn, Babilon y JaviDlux combinan sus voces, interpretando medleys y mashups dentro de una sesión DJ con los mejores éxitos de la música. Además si juntas un gran talento, su pasión por la música y una energía desbordante... pues bailas y cantas sí o sí.

A las 11.05h arranca el festival de Aeróbic y Fitness con la sesión de calentamiento Central Lechera Asturiana de la mano de FEDA Zaragoza. Acto seguido disfrutaremos de una sesión de AERODANCE con la mejor música del momento y las coreografías más divertidas. La clase perfecta para disfrutar y desconectar de los problemas, mejorando tu coordinación y capacidad cardiorrespiratoria. Acto seguido disfruta de LATINO, una combinación de aeróbic con las danzas latinoamericanas, mezclando pasos básicos de aeróbic con movimientos puramente latinos como mambo o cha-cha-cha.

A las 11.40h disfrutaremos de una sesión de ZUMBA® con Mariana Morali. Zumba® es una marca global de estilo de vida que fusiona fitness, entretenimiento y cultura en un emocionante ejercicio de baile. Las clases de Zumba® combinan ritmos mundiales optimistas

con una coreografía fácil de seguir proporcionando entrenamientos efectivos para todo el cuerpo. Fundada en 2001, la compañía es ahora el programa de acondicionamiento físico más grande del mundo con 15 millones de personas en más de 185 países. A las 11.55h vuelve Team D' Luxe y el grupo MODELO va a estar junto a ellos en el escenario. Un ukelele, una batería para niños y un micro es lo único que han necesitado para pasar un verano haciendo saltar a desconocidos en las calles de Brighton. Acaban de estrenar su primer single Planes, que combina toda la fuerza y energía de su directo callejero, con producción pop electrónica internacional, y letras emocionales. El 22 de octubre en meta podremos ver en directo a ambos grupos en el escenario de la Carrera de la Mujer de Zaragoza.

¡Nos vemos el próximo domingo!

FESTIVAL DE AERÓBIC Y FITNESS

DOMINGO 22 DE OCTUBRE

PLAZA DEL PILAR.
11:05H

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 €



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.



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.

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.



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.



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.



¡CORRE,
mide **YA** tu nivel
de **Bienstar** 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**.

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** 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 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 para descubrir ahora mismo tu nivel de bienestar!

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

SOLIDARIDAD CON BIENSTAR

ElPozo Bienstar quiere promover los buenos hábitos de salud y prevención sumándose a la Carrera de la Mujer en XX. Por eso, agradecemos a todas las mujeres que se han sumado a la carrera su esfuerzo y animamos a todos a **#Participaconbienstar**.



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

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:



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 precises 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.



¿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 ZARAGOZA

¿Qué pasa cuando el_l_ina_los_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.

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 elimina 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 22 de octubre, miles de mujeres participarán en la Carrera de la Mujer, en Zaragoza, 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 Zaragoza, 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**



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).

Quando el deporte perjudica al sueño...

Hay situaciones en las que el ejercicio conlleva efectos negativos, es el caso del **sobreentrenamiento 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 sobreentrenamiento 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 Verdaguer 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.

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: facebook.com/GEICAM

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

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 nosotras 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 ($VO_2 \text{ máx}$) aproximadamente un 20 % menor que un hombre con el mismo peso corporal. Incluso cuando se calculan los valores de $VO_2 \text{ máx}$ 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.



¿QUIERES SER MONITOR DE FITNESS ?



Step
Pilates
Aeróbic
Entrenador Personal

Técnicas HIPOPRESIVAS
Ciclo indoor
Fitness
GAP

FEDA - ZARAGOZA

+ info: zaragoza@feda.net

www.feda.net

976 311 311





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:

❖ **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.

❖ **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.

❖ **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.

❖ **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.

❖ **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 hayan entrenado.

❖ **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!



NO PIENSES EN UN **DENTISTA**, PIENSA EN íö Institutos Odontológicos

Primera revisión **gratuita** | **900 131 002** | **www.ioa.es**

IO Sagasta

📍 Paseo Sagasta, 76
☎ 97 637 61 69
✉ sagasta@ioa.es

IO Zaragoza Centro

📍 Calle del Coso, 102
☎ 87 650 61 55
✉ zcentro@ioa.es

IO Zambrano

📍 Calle Pablo Casals, 2
☎ 97 651 68 33
✉ zambrano@ioa.es



Cuando
estás bien,
sonríes



INSTITUTS ODONTOLÒGICS RENUEVA SU COMPROMISO CON LA CARRERA DE LA MUJER DE ZARAGOZA

Instituts Odontològics vuelve a unirse a la Carrera de la Mujer en Zaragoza para poner de relieve la conexión entre la salud bucodental, el bienestar personal y la actividad física y contribuir a la visibilización de las causas solidarias con las que está implicada la iniciativa. Promover hábitos saludables, como la actividad física y el deporte, y concienciar sobre la importancia de la prevención en la lucha contra el cáncer son algunos de los objetivos principales del evento que prevé reunir el 22 de octubre a 12.000 mujeres y niñas para completar un recorrido de 6 km.

Instituts Odontològics es propietaria de 37 clínicas dentales en España y está plenamente integrada en la ciudad de Zaragoza, gracias a la labor que realizan las clínicas ubicadas en la calle Pablo Casals y el paseo de Sagasta y a la inminente apertura de la tercera, en la calle del Coso, en pleno casco histórico.

La compañía fomenta el valor de la salud bucodental como elemento clave en el bienestar de las personas. Un estado de ánimo favorable repercute en una mayor actividad física y en las ganas de formar parte de actividades colectivas. Por otro lado, los hábitos saludables son un factor de prevención frente a las enfermedades.

Los compromisos sociales que concentra la Carrera de la Mujer se alinean con los valores de Instituts Odontològics como organización. La igualdad, la solidaridad con las personas que luchan contra el cáncer y el trabajo didáctico que pone el foco en la violencia de género son algunos de esos compromisos.

Teniendo en cuenta su implicación con la capital aragonesa, era inevitable que Instituts Odontològics y la Carrera de la Mujer unieran sus caminos. Además, en esta edición, la compañía contará con un stand en la Feria Sport Woman, ubicada en el Auditorio de Zaragoza, donde las asistentes podrán lucir su mejor sonrisa en el fotomatón instalado el viernes 20 de octubre por la tarde y el sábado 21 durante todo el día.

En las clínicas dentales de Instituts Odontològics, el primer objetivo es que los pacientes se sientan a gusto, por eso se les ofrece una atención basada en la confianza. Disponen de los equipos tecnológicos más avanzados, con los que llevar a cabo cualquier tratamiento con las máximas garantías de calidad y comodidad.

La compañía cuenta con 37 clínicas dentales distribuidas en Cataluña, Zaragoza, Madrid, Valencia y Castellón, que desde 1988 han atendido a más de un millón de personas.



AEFA
LES MILLS

¡EMPIEZA HOY!

Encuentra tu club Les Mills



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.



DEXIS IBERICA, LÍDER EN LA DISTRIBUCIÓN DE SUMINISTROS INDUSTRIALES, SERVICIOS Y SOLUCIONES PATROCINA POR SEGUNDO AÑO CONSECUTIVO LA CARRERA DE LA MUJER EN ZARAGOZA

Dexis Ibérica se enorgullece de anunciar su continuo patrocinio como colaborador oficial de la Carrera de la Mujer en Zaragoza, una destacada marea rosa que inunda la capital aragonesa. Para Dexis Ibérica, esta colaboración es más que un patrocinio; representa un compromiso fundamental con la lucha contra el cáncer y un apoyo decidido a las mujeres.

Por ello hemos invitado a todas nuestras empleadas Dexis de toda España a participar tanto en la carrera de Zaragoza como en la carrera virtual, fomentando la unidad y el compromiso compartido desde cualquiera de nuestras más de 30 delegaciones repartidas por toda España.

Es alentador observar cómo cada año crece la implicación de nuestros equipos con actividades solidarias y con aquellas que promueven una vida saludable. Continuamos trabajando incansablemente para inculcar estos valores dentro de nuestro proyecto 'Compromiso Dexis'.

En Dexis Ibérica somos expertos en la distribución de suministros industriales y servicios, además aportamos valor añadido con nuestras soluciones industriales. Formamos parte del Grupo empresarial francés Descours & Cabaud, con más de dos siglos de historia, siendo la división especialista en procesos industriales siendo empresa líder en nuestro sector.

Más información: <https://www.dexis-iberica.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 heptica, 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.

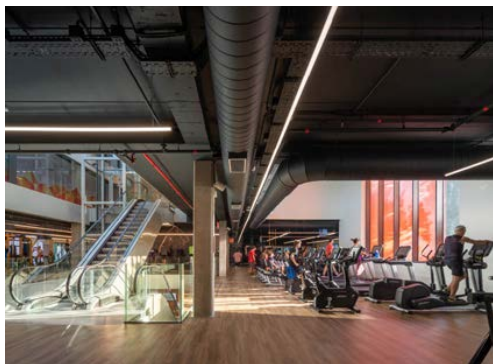
¿TE ACUERDAS DE LA PRIMERA VEZ QUE ENTRENASTE EN UN GIMNASIO?

En Enjoy somos #MAESTROS DE LAS primeras veces

Cruzando el Puente del Pilar a 5 minutos del centro de Zaragoza en el Barrio Jesús encontramos uno de los mayores y más completos centros deportivos de Zaragoza. Enjoy La Ribera se define como un **centro de ocio, salud y deporte** para todos y, por supuesto, **para toda la familia**. «Nos sentimos altamente comprometidos con una sociedad más saludable y participe de todos los valores asociados al deporte: tolerancia, cohesión social, trabajo en equipo y esfuerzo», explican desde este centro deportivo de Zaragoza.

UN CENTRO DE REFERENCIA

«Somos una empresa fundada en 2011 con la única misión de democratizar el acceso a la práctica deportiva, ofreciendo instalaciones de la más alta calidad y equipamiento, con un precio justo y accesible a toda la población de Zaragoza y alrededores», detallan desde Enjoy La Ribera, un centro de referencia en la gestión de grandes infraestructuras sociales y deportivas, además de ser uno de los principales operadores de servicios públicos deportivos y promotores del desarrollo de un modelo de gestión privada, en colaboración con instituciones públicas, educativas y fundaciones.



Ribera ofrece distintos precios y ofertas en abonos, tanto individuales, joven, mayores, mañana, parejas, para familias, adaptándose además a la nueva realidad social con el abono monoparental. Es posible, además disfrutar de precios únicos dentro de un formato **«Todo Incluido»** de una amplia oferta de servicios exclusivos: 1000m2 de zona hidrotermal con piscina semiolímpica de nado y entrenamiento, piscina de aprendizaje, spa con chorros, cascadas, camas relajantes, jacuzzi, sauna y baño turco, sala de fitness de más de 1.100m2 con zona de cardio musculación, fuerza, peso libre, funcional y área de estiramientos. Asimismo, dispone de cinco estudios con 185 actividades dirigidas PRESENCIALES. En el exterior puedes disfrutar de 200m2 de zona X-training entrenamiento al aire libre, terraza con piscina chill out abierta desde abril hasta octubre, solárium con hamacas abierto durante todo el año y dos pistas de pádel cubiertas en la azotea. Para los más pequeños de la familia, Enjoy La Ribera ofrece el programa Enjoy Kids con actividades, ludoteca, Escuelas de Natación y Pádel y campamentos durante las vacaciones estivales. Para mayor conciliación ponemos a disposición de los usuarios 135 plazas de parking.

Más información: <https://enjoy.es/center/enjoy-laribera/>

OFERTAS DESDE 34,99€ AL MES SIN PERMANENCIA

Arrancamos la nueva temporada con, un nuevo programa kids, dedicado al crecimiento y las familias con gran variedad de actividades, para niños desde 3 hasta los 13 años diseñado para conseguir progreso durante el desarrollo infantil. Adquieren nuevas habilidades, desarrollan los sentidos, mejoran la capacidad creativa y adquieren hábitos de vida saludables siendo la base el juego, la diversión y amistad, nuevo programa de entrenamientos, suelo pélvico. Actualmente Enjoy La





¡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.



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: MUJERZARAGOZA** 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!



REGLAMENTO XVI CARRERA DE LA MUJER DE ZARAGOZA "CENTRAL LECHERA ASTURIANA" 2023

Será la octava prueba del XIX Circuito de la Carrera de la Mujer "Central Lechera Asturiana" 2023. Estará organizado por el área de eventos de la revista Sport Life del grupo editorial Motorpress Ibérica, S.A. en colaboración con el Ayuntamiento de Zaragoza

HORARIOS

Se celebrará el domingo 22 de octubre de 2023, a partir de las 10:00 horas. La Salida se realizará a la altura del Pabellón Príncipe Felipe (Av. de Cesáreo Alierta, 120) y la Meta será en la Plaza del Ayuntamiento de Zaragoza (junto a la Plaza del Pilar).

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 unos 6 kilómetros, aproximadamente.

SALIDA desde Avda. Cesáreo Alierta, semi-calzada sentido entrada ciudad (frente al pabellón Príncipe Felipe), se continúa por dicha semi-calzada (ocupándola toda), hasta la glorieta de intersección de Avenida de San José con Avda. Cesáreo Alierta (dejando su centro a la izquierda) - Rebasada esta glorieta, se continúa ocupando los carriles del sentido de entrada a ciudad de la calzada central de la Avda. Cesáreo Alierta hasta llegar al Pº de la Mina (utilizando el paso soterrado bajo el Cº de las Torres) - Pº de la Mina (ocupando la semi-calzada más próxima al río Huerva) - Plaza San Miguel - Coso - Glorieta Puerta del Sol (dejando su centro a la izquierda) - Pº Echegaray y Caballero (ocupando toda la semi-calzada en sentido hacia la Z-30 hasta la calle Fray Luis Urbano, donde se realizará un giro de 180 grados para regresar por Pº Echegaray y Caballero (ocupando la otra semi-calzada) - Gta. Puerta del Sol - Puente de hierro (sentido salida de ciudad, para regresar por el otro sentido del mismo puente, haciendo el cambio de sentido en el cruce con el Pº de la Ribera) - Gta. Puerta del Sol - Pº Echegaray y Caballero (sentido de circulación hacia calle D. Jaime I) - D. Jaime I - **Pza. Del Pilar** (accediendo a ésta por la fachada delantera de la Lonja) - **META**.

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.

También puedes hacer tu inscripción 100% solidaria a beneficio de un proyecto solidario local con el que colaboramos. El precio de estas inscripciones es de 20€, que se destina-

rán de forma íntegra a la ONG AMAC-GEMA de Zaragoza.

Si sois un grupo de 20 o más mujeres, escribe un mail a carreradelamujer@slib.es y os facilitaremos un método de inscripción por grupo.

No se admiten inscripciones en la Feria "Sport Woman", ni el día de la prueba.

Este año la participación estará limitada a 12.000 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 5 de octubre.

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 BOLSAS DE LA CORREDORA.

Viernes 20 de octubre, de 16:00 a 20:00 horas; y el sábado 21 de octubre, de 10:00 a 20:00 horas, en el Auditorio de Zaragoza, en Plaza Miguel Merino. Al inscribirse, la participante elegirá franjas horarias al realizar la inscripción (500 personas por hora).

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 inscristas).

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 de evacuación y UVI medicalizadas, con 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 las fotos y 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





#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



| Disfrutar es sentirse bien |



INSTITUCIONES





Carrera
de la *Mujer*

