

GUIA OFICIAL

MADRID

Comunidad de Madrid

20 ANIVERSARIO
CARRERA DE LA MUJER
ASTURIANA

CARRERA DE LA MUJER

CENTRAL LECHERA
ASTURIANA



MADRID
12 DE MAYO 2024

09:00H

OYSHO

ÚNETE
A LA
MAREA
ROSA



VEHÍCULO OFICIAL

VOLVO



Daiichi-Sankyo

AstraZeneca

io Instituts
Odontològics

Brand
ZERO
SODIO

DRUNI

renfe
TRAIN OFFICIAL

COSMO

dial

nutribullet

VIPS

Ginos

ziqja

AHORRAMAS

EL ESPAÑOL
Magas

rafael
rafael-rotas
rocha

www.carreradelamujer.com



LECHE SUPREMA

+PROTEÍNA

+CALCIO



SIN ADITIVOS ARTIFICIALES



#YOBEBOLECHE

BIENVENIDAS A LA CARRERA DE LA MUJER DE MADRID

Estimada amiga,

Este año hacemos historia, gracias por acompañarnos y celebrar el 20 aniversario del circuito nacional de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana con nosotros.

La Marea Rosa vuelve a las calles en 2024 con más energía que nunca y con el orgullo de haber animado a hacer deporte a miles de mujeres en estos 20 años. 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 símbolos de la prueba.

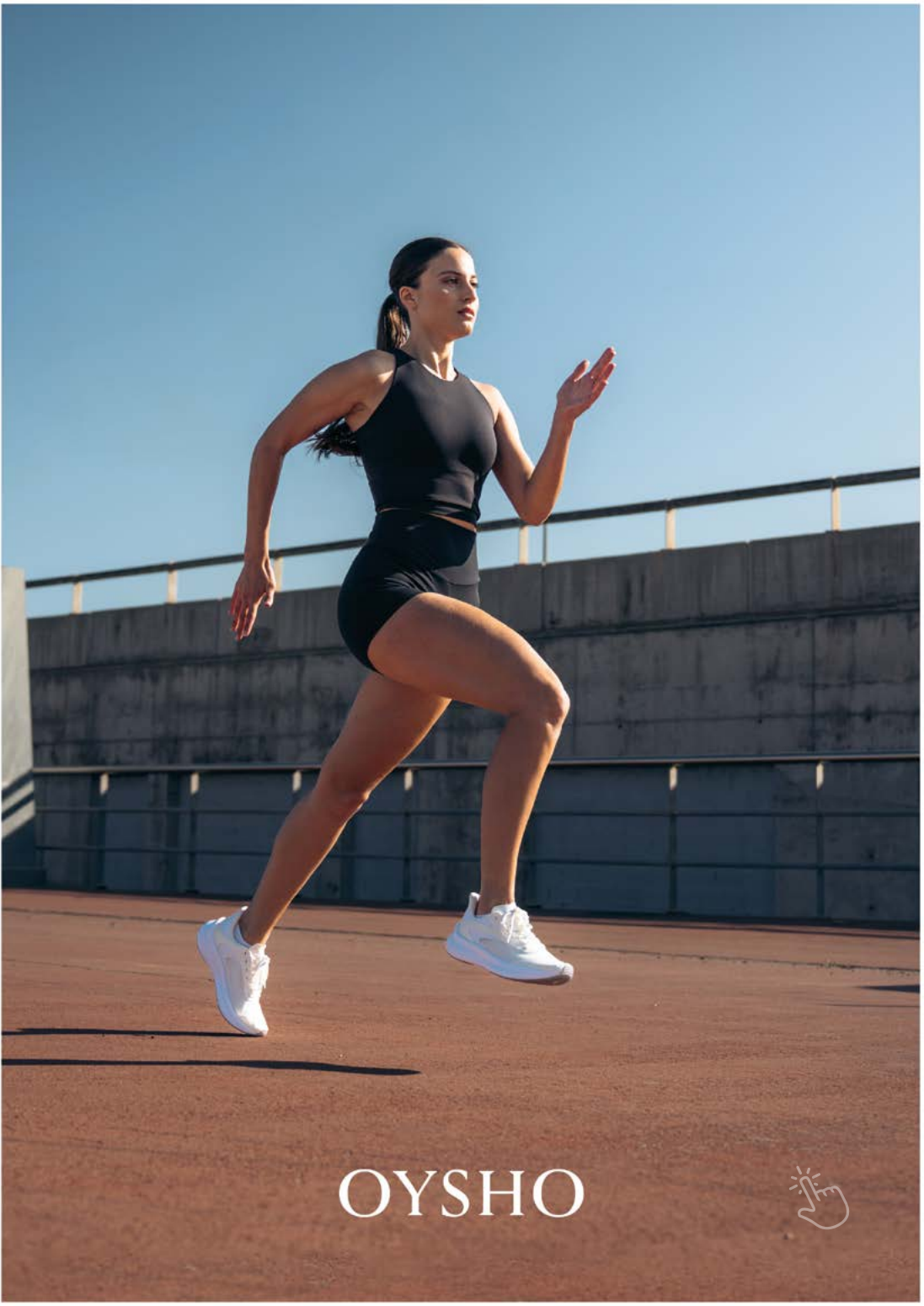
“Tu dorsal suma”, este es el lema que seguiremos llevando este año en las camisetas de la Marea Rosa y que tanto nos representa. Con ellas recorreremos las calles de cada una de las ciudades por las que pasa el circuito, o de otras ciudades y países corriendo a través de la inscripción virtual. El vínculo y la energía creado en esta marea de mujeres, cada año es más fuerte. Por todo ello, GRACIAS.

Mantenemos vivo este movimiento de apoyo al deporte femenino y a las causas de mujer que arrancamos el primer domingo de 2004 desde la revista Sport Life, hace 20 años, y al que seguimos sumando nuevos proyectos e ilusiones.

Os deseamos que disfrutéis mucho de esta fiesta del deporte y la solidaridad, de vuestra marea, con todas las personas que queréis a vuestro lado, y las que ya no están, en vuestra mente y vuestro corazón.

¡POR OTROS 20 AÑOS MÁS!



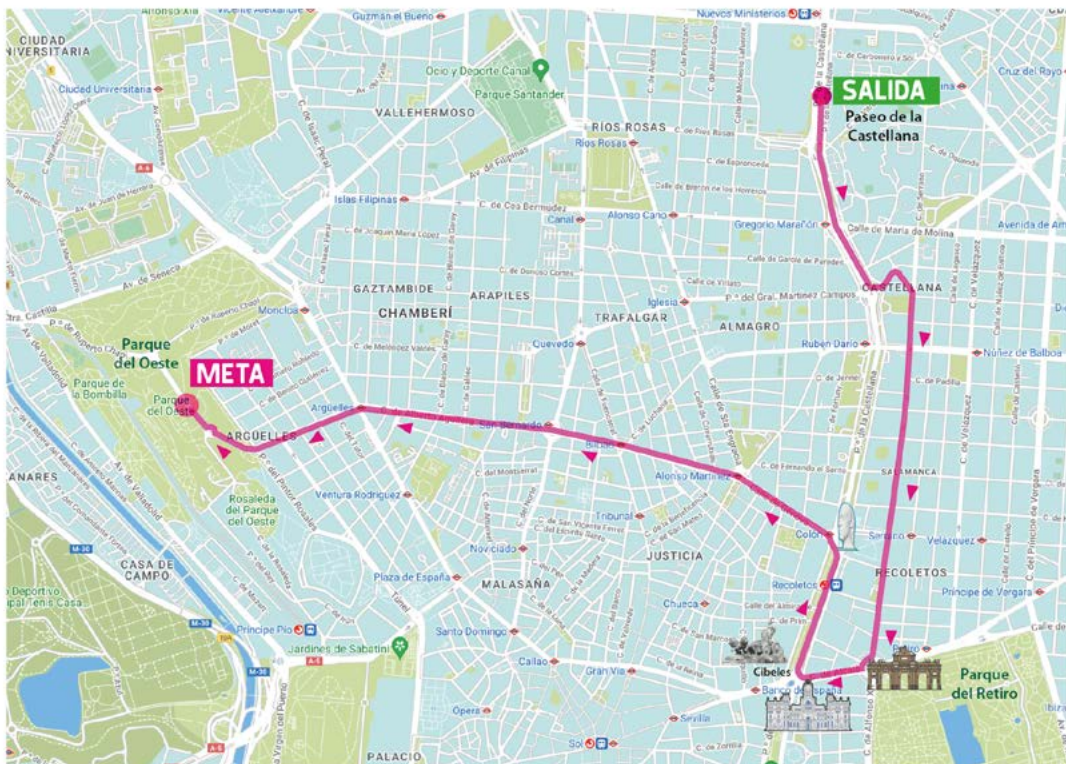


OYSHO



RECORRIDO

CARRERA DE LA MUJER DE MADRID 2024



6,9 km con **salida** en el Paseo de la Castellana (frente a Nuevos Ministerios), calle Serrano, calle Alcalá, Plaza de Cibeles, Paseo de Recoletos, plaza de Colón, calle de Génova, calle de Sagasta, calle de Carranza, calle de Alberto Aguilera, calle del Marqués de Urquijo, calle de Francisco Jacisnto Alcántara y **Meta** en el Paseo de Camoens y Valero (Parque del Oeste)

CÓMO LLEGAR A LA ZONA DE SALIDA



► Salida ¡Muy importante acceder pronto a la salida, nunca más tarde de las 8:30 h!

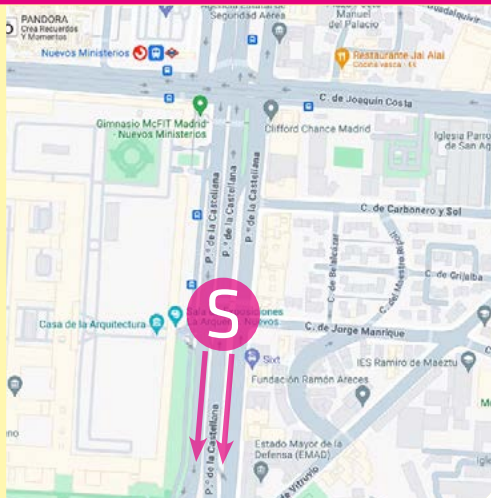
¿CÓMO LLEGAR A LA SALIDA?

Evita el transporte privado porque la zona es de difícil aparcamiento. Utiliza el transporte público (líneas 1, 2, 6, 8 y 10 de Metro) o Renfe Cercanías.

Si vienes en **metro** te recomendamos que te bajes en la parada de **Nuevos Ministerios**, o incluso en las de **Cuatro Caminos** o **República Argentina**, aunque se encuentren algo más alejadas. Y si vienes en **Cercanías** te debes bajar en **Nuevos Ministerios**.

PUNTO DE ENCUENTRO

No quedes con tus amigas junto a la línea de salida, estará muy concurrida y no tendrá fácil acceso. Un buen sitio para quedar son los alrededores de **El Corte Inglés de Nuevos Ministerios**.



■ Meta ¡Al entrar en meta **no te pares ni hagas selfies**, continúa andando y sin parar hasta el avituallamiento!

CIRCULACIÓN EN META

No te pares y continúa andando unos 100 m hasta recoger el avituallamiento. Si te paras nada más pasar por el arco de meta producirás un tapón que puede provocar caídas. Además **impedirá la actuación de los servicios de emergencia** en caso de necesidad.

CÓMO ABANDONAR LA ZONA DE META

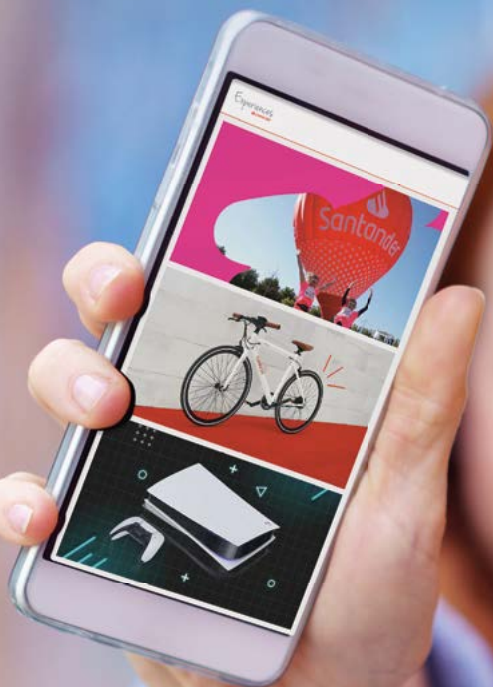
Utiliza el transporte público. Te aconsejamos el **Metro** y **Renfe Cercanías**.

Si vas en **Metro** te recomendamos que cojas la parada de **Argüelles** (líneas 3, 4 y 6) o **Moncloa** (líneas 3 y 6). Si prefieres **Renfe Cercanías** te recomendamos acudir a la **Estación de Príncipe Pío**.

PUNTO DE ENCUENTRO

No quedes con tus amigas, familia, compañeras... en la zona del arco de Meta. Por favor, fija previamente un punto de encuentro más alejado de esta zona. Una buena opción es justo **delante del escenario**, es una zona muy amplia y es fácil de encontrar al final de la recta de meta.





¿Quieres conseguir un dorsal para la Carrera de la Mujer, una Bici Eléctrica, o una PlayStation 5?

ACCEDE A WWW.SANTANDEREXPERIENCES.ES
Y DISFRUTA DE TODAS ESTAS PROMOCIONES Y MUCHAS MÁS

¡Escanea el QR
y apúntate!





Salta a la
Música

¡Escanea el QR
y apúntate!



Salta con Santander SMusic

Para todos los fans de la música llega Santander SMusic. Salta a descuentos en festivales y conciertos, a preventa exclusiva de entradas, a meet & greet con artistas y mucho más solo por ser del Santander.



FERIA DE LA CORREDORA

Viernes 10 y sábado 11 de mayo de 10 a 20 horas en el Centro Deportivo Municipal Gallur (Avenida de Ángel Sanz Briz), Madrid

→ CÓMO LLEGAR

<https://www.feriaMadrid.com/como-llegar-al-centro-de-eventos-de-feria-Madrid/>



→ DOCUMENTACIÓN PARA RECOGER EL DORSAL:

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.



VUELVE SPORT WOMAN, LA FERIA DE LA CARRERA DE LA MUJER

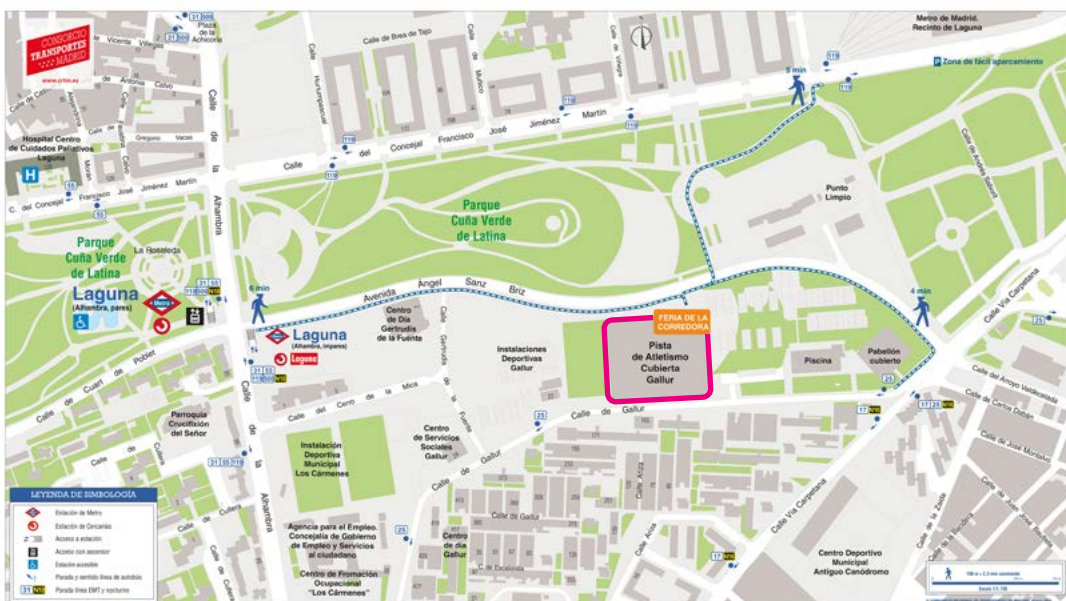
La Feria de la Carrera de la Mujer es la primera toma de contacto de participantes, acompañantes, deportistas y público en general con la carrera y el lugar donde se celebran diversas actividades paralelas, organizadas por los diferentes sponsors del evento y la organización. El acceso es gratuito y de paso obligado para las participantes, que deberán recoger aquí su dorsal-chip, camiseta y bolsa de la corredora.

La pista de Atletismo cubierta del Polideportivo Gallur será el espectacular escenario para la celebración de la Feria de la Carrera. Esta mítica instalación se encuentra en el límite de los distritos de Latina y Carabanchel junto al parque de Cuña Verde de Latina. Es importante señalar que el acceso a la pista cubierta no se realiza por la calle Gallur sino por la Avenida Ángel Sanz Briz, limítrofe con el parque de Cuña Verde.

Para acudir a la feria te recomendamos hacerlo en transporte público ya que las opciones de aparcar en la zona son muy limitadas. La mejor opción es la estación de Metro (Línea 6) y Cercanías (Línea C5) de Laguna (salida Alhambra impares). Desde la salida de la estación a la pista de Gallur hay un recorrido de 6 minutos (500 metros) por la calle Angel Sanz Briz. Junto a la estación también tienen parada las líneas de autobús 31, 55, 119 y CM-500.

La segunda opción para venir en transporte público es utilizando las **líneas de autobús 17 y 25** procedentes del centro de Madrid (plaza de España y Plaza Mayor) y que te dejan en la puerta del polideportivo (parada Gallur-Carpetana). Desde ahí en apenas 4 minutos accederás a la Feria del Corredor por la Avda. Ángel Sanz Briz.

Si a pesar de nuestros consejos decides ir en automóvil, hay una opción para estacionar sin problema en la C/ Concejal Francisco José Jiménez Martín, en el tramo próximo a las cocheras de la línea 6 de Metro y a la altura de la C/ Gotarrendura. Desde ahí has de caminar 4 minutos cruzando Cuña Verde junto a un enorme barco pirata para salir frente a la pista cubierta de Gallur.





Soy Marlene®

HIJA DE LOS ALPES

**... Y EN PRIMAVERA CORRO
LA CARRERA DE LA MUJER 2024**

MADRID – 12 de mayo

VITORIA-GASTEIZ – 2 de junio
GIJÓN – 16 de junio
A CORUÑA – 22 de septiembre

ZARAGOZA – 20 de octubre
SEVILLA – 27 de octubre
BARCELONA – 17 de noviembre

marlene.es  marlene.apple  marlene

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.

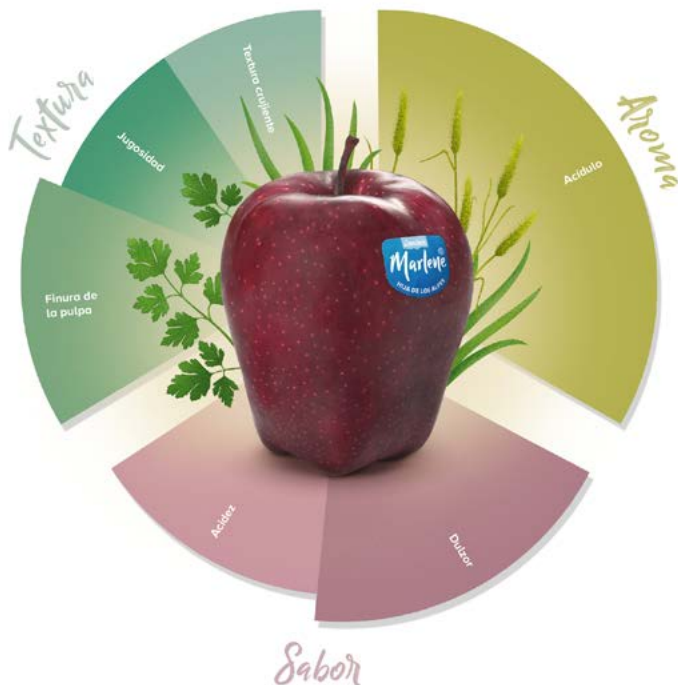
El domingo 12 de mayo, después de la carrera, Marlene® regalará manzanas en su stand-hinchable. Acércate para obtener la tuya y descubrir el sabor del Tiro del Sur/Südtirol con el que podrás reponerte físicamente después del esfuerzo.

Como en ediciones anteriores, Marlene® dejará un regalo (sorpresa) en la bolsa de la corredora: en esta ocasión, su apreciada y práctica shopper bag reutilizable. Encuentra la tuya en Madrid.

¿Además de runner, eres una apasionada de la cocina y los sabores únicos y sorprendentes? Entra en la web de Marlene®, descubre la Rueda de los Aromas y las nuevas combinaciones gastronómicas junto con las recetas más increíbles de grandes chefs internacionales. Toda una propuesta saludable y gourmet para llevar una alimentación idónea mientras mantienes a tope tus entrenamientos.

Únete a la Hija de los Alpes, y disfruta de todo su sabor, aroma y textura, también en sus redes sociales @marlenespain #soymarlene y Facebook Marlene®

Red Delicious



¿Cómo podemos ayudarte?

En la Asociación Española Contra el Cáncer, te ofrecemos diferentes servicios gratuitos para estar a tu lado en todo momento, tanto de manera presencial como online.



Atención psicológica



Atención y orientación social



Logopedia



Talleres grupales



Voluntariado y acompañamiento



Asesoramiento médico-sanitario



Asesoramiento jurídico



Deshabitación tabáquica



**24h/365 días
900 100 036**

¿Hablamos?

900 100 036
asociacioncontraelcancer.es



asociación
española
contra el cáncer

CRONOGRAMA DE LA CARRERA DE LA MUJER Y EL FESTIVAL DE AEROBIC Y FITNESS MADRID 2024

- | | |
|--|---|
| 08.40h- Homenajes en salida | 11.10h- WeDance con Oxígeno Sport |
| 09.00h- Salida de la carrera | 11.25h- Zumba |
| 09.20h- Llegada de la primera corredora a meta | 11.40h- Método KO |
| 10.30h- Entrega de premios (Absoluta, 5 primeras) | 11.55h- Ballet Fit |
| 10.40h- Actuación Marilía (Ella Baila Sola) | 12.10h- Entrega de premios (resto de categorías) |
| 11.00h- Festival de Aeróbic (calentamiento Central Lechera Asturiana) | 12.40h- Fin acto deportivo |





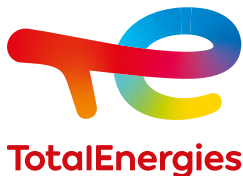
¡Escanéame!

O haz click
en este
enlace y
participa



Gana con TotalEnergies un viaje para dos personas a la Race for the Cure Roma 2025

Rellena el formulario
y entra en el sorteo



#LaEnergíaDe
LasCarreras

CÓMO ELEGIR LAS ZAPATILLAS ADECUADAS

by



TOTALENERGIES, PATROCINADOR DEL CIRCUITO DE LA CARRERA DE LA MUJER, TE ACERCA UN NUEVO CAPÍTULO DE SU SERIE DE CONSEJOS PARA AFRONTAR LAS PRUEBAS DE ESTE AÑO CON LA MEJOR ENERGÍA. EN ESTE TERCER REPORTAJE, UNA CUESTIÓN MÁS IMPORTANTE DE LO QUE PARECE: CÓMO ELEGIR EL CALZADO IDEAL.

“¿Con amortiguación o sin ella? ¿Me cojo unas de oferta? ¿Debo tener en cuenta la forma de mi pie? ¿Me valen las zapatillas del gimnasio para salir a correr?”.

Estas y muchas más preguntas surgen a la hora de comprarse unas zapatillas de running. Porque es una decisión importante y elegir un calzado incorrecto puede traer consecuencias no beneficiosas. Por ello, para que en la Carrera de la Mujer de Madrid salgas lo más preparada posible, te traemos una serie de consejo.

El Equipo de la Clínica Mayo especializado en podología ha estudiado las principales consecuencias de la mala utilización del calzado deportivo y ofrece una serie de recomendaciones que pueden ayudarnos a prevenir cualquier inconveniente. A continuación te resumimos las principales conclusiones del estudio:

COMPRA EL CALZADO POR LA NOCHE

Puede resultar extraño, pero este consejo tiene su razón de ser. A lo largo del día, los pies retienen líquido y se pueden hinchar. Por este motivo, es mejor ir a comprar zapatillas a última hora del día, cuando la hinchazón es máxima. Así es más probable que elijas un calzado que te resulte cómodo durante todo el día.

ACUDE A TIENDAS ESPECIALIZADAS

Estas ofrecen servicios como pruebas y mediciones en la propia tienda, deportivas con distintos niveles de amortiguación y plantillas especiales. Pregunta por las aquellas diseñadas especialmente para correr por carretera, que suelen tener suelas más planas y lisas.

NO TODAS LAS MARCAS TALLAN IGUAL

El número de calzado puede variar ligeramente de una marca a otra. No tengas miedo de subir o bajar media talla o una talla entera si estás probando una nueva marca o un nuevo diseño de una marca conocida.

ELEGIR EL AJUSTE ADECUADO

Más de dos tercios de la población tiene un pie más grande que el otro. Rara vez supera media talla. Sin

embargo, hay que tenerlo en cuenta a la hora de comprar calzado nuevo. Elige siempre tu talla basándote en el ajuste del pie más grande, ya que el ajuste del pie más pequeño puede ajustarse fácilmente añadiendo una plantilla o un soporte para el arco. Por eso es importante probarse los dos zapatos. Si una zapatilla te queda bien, debe haber un espacio de medio centímetro entre el dedo más largo del pie y la parte delantera de la zapatilla, dejando espacio suficiente para mover los dedos.

ATARSE LOS CORDONES CORRECTAMENTE

La forma de atarse los cordones puede mejorar el ajuste. Para fijar el talón en su sitio, prueba la lazada de corredor. Para aliviar los puntos de presión en la parte superior del pie, los cordones de ventana o de caja pueden ser los más adecuados.

¿CUÁNDO COMPRAR UN PAR NUEVO?

Tus zapatillas van a tener que trabajar mucho mientras entrenas. En general, un par de zapatillas de running dura entre 700 y 800 km o entre tres y cuatro meses. Vigila la entresuela y la suela. Si están comprimidas o desgastadas, es hora de comprar un par nuevo.



En las próximas citas del Circuito de la Carrera de la Mujer os seguiremos proponiendo más consejos y recomendaciones. Nutrición, prevención de lesiones y elección de calzado son los tres aspectos que ya hemos tratado, pero aún quedan muchas cuestiones que influyen a la hora de hacer una buena carrera. ¡Sigue atenta a las próximas pruebas!

Desde TotalEnergies queremos que tengáis la mejor preparación para las carreras y también para el día a día. Por eso, trabajamos para ofrecer una energía cada vez más asequible, sostenible y cercana. De hecho, en la

Comunidad de Madrid, donde está convocada la marea rosa para el próximo 12 de mayo, contamos con más de 240.000 contratos de luz, gas y/o servicios, además de una oficina de atención presencial.

Y además es que somos #LaEnergíaDeLasCarreras porque patrocinamos cerca de 40 pruebas de running y ciclismo por toda la geografía nacional. Por cierto, si quieres conocer nuestra actualidad deportiva o conseguir dorsales gratis, síguenos en [Facebook](#), @[TotalEnergiesSpain](#), y en Instagram, @[totalenergies_es](#).



FUNDACIÓN GRANDES AMIGOS

EN LA CARRERA DE LA MUJER

Este año habrá un grupo muy especial de mujeres participando en el 20 aniversario de la Carrera de la Mujer de Madrid. Será el formado por la Fundación Grandes Amigos a la que la organización ha regalado dorsales para que mujeres mayores participen junto a acompañantes más jóvenes, las voluntarias que son parte de su vida en su día a día. Aquí nos cuentan su historia.

En un mundo cada vez más individualista, donde las relaciones interpersonales parecen diluirse en la vorágine digital, nace en 2003 la Fundación Grandes Amigos para ayudar y acompañar a las personas mayores en riesgo o situación de soledad a través de una serie de programas de voluntariado y redes vecinales.

La soledad es una realidad y datos del INE, más de 2 millones de personas mayores de 65 años viven solas en España. Siendo las mujeres mayores las que más sufren de soledad. Esta situación, lejos de ser un mero inconveniente, tiene un impacto profundo en la salud física y mental de quienes la padecen.

Conscientes de esta problemática, la Fundación Grandes Amigos implementa diferentes estrategias para combatir la soledad no deseada y promover un envejecimiento activo.

Además, participar en los programas de la ONG no solo beneficia a las personas mayores, sino que también genera un impacto positivo en la vida de los voluntarios. Estudios científicos avalan que el voluntariado:

Reduce el estrés y la ansiedad.

Aumenta la autoestima y el sentimiento de satisfacción personal.

Fortalece las habilidades sociales y la empatía.

Promueve un sentido de propósito y significado en la vida.

¿QUIERES SABER MÁS?

Visita la página web de la Fundación Grandes Amigos:

www.grandesamigos.org



12 COSAS QUE NO DEBERÍAS OLVIDAR ANTES DE LA CARRERA DE LA MUJER DE MADRID 2024

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 que tienen derecho a poder entrar en la línea de Meta sin tener que pararse porque haya grupos de mujeres haciéndose fotos bajo el arco de Meta. Con este simple gesto, harás que los servicios médicos puedan hacer su trabajo con normalidad, y la organización pueda entregarse a que todo discurra con normalidad en esta zona.

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 Madrid.

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 en la zona de la salida. Es mejor llegar con tiempo y disfrutar del ambiente antes de la salida. La organización recomienda estar por la zona de la salida con una hora de antelación a la misma.

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 Madrid 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 Madrid 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 todas 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 celebra el viernes 10 y sábado 11 de mayo de 10 a 20 horas en el Centro Deportivo Municipal Gallur (Avenida de Ángel Sanz Briz), Madrid (metro Laguna), donde debes recoger el dorsal-chip y la camiseta oficial de la carrera. No olvides recoger después la bolsa de la corredora en el stand habilitado para ello y la pulsera, braga del cuello o bandolera -si las has comprado junto a la inscripción- en la zona de merchandising del evento. Recuerda llevar el justificante de inscripción -con enseñarlo a través del móvil es suficiente- y el DNI para facilitar la recogida del dorsal.

¿Quieres ser embajadora de cereales Fitness?



1 Regístrate aquí



2 Sube tu foto más deportiva



3 ¡Podrías aparecer en los packs de cereales Fitness 2024



¡Da tu primer paso!

¡Y ganar un lote de productos Fitness!



¡LA COMUNIDAD DE MUJERES MÁS GRANDE DE NUESTRO PAÍS!

La Carrera de la Mujer, una gran iniciativa a la que cada año se une FITNESS, va más allá de la actividad física. Su objetivo es promover hábitos saludables en mujeres de todas las edades, desde las más jóvenes hasta las más sabias. Es un evento que reúne a miles de mujeres valientes y decididas, dispuestas a desafiar sus límites y demostrar su fortaleza.

La poderosa #marearosa se dedica a combatir el cáncer de mama y la violencia de género, tejiendo un lazo muy fuerte entre mujeres que investigan el cáncer, apoyan a pacientes y luchan incansablemente contra la violencia de género. Es un movimiento que trasciende las barreras geográficas y une a mujeres de diferentes regiones, culturas y estilos de vida, todas unidas por una causa común: luchar por la igualdad y el bienestar de todas las mujeres.

Además de su enfoque en la salud y el bienestar, la Carrera de la Mujer también ofrece apoyo a mujeres con discapacidad y aquellas en riesgo de exclusión. Se esfuerza por brindar oportunidades y empoderamiento a todas las mujeres, sin importar sus circunstancias, para que puedan alcanzar su máximo potencial y vivir una vida plena y feliz.

La Carrera de la Mujer brilla en 9 ciudades distintas, donde destaca el número de contacto para la atención de víctimas de violencia de género (016) en los dorsales de los participantes. Esta iniciativa no solo busca crear conciencia sobre la violencia de género, sino también proporcionar recursos y apoyo a las mujeres que lo necesitan. Es un llamado a la solidaridad y a la acción, invitando a todos a unirse y marcar la diferencia en la vida de las mujeres que han sido víctimas de violencia.

Hasta la fecha, la Carrera de la Mujer ha recaudado más de 1.500.000 euros para la Asociación Española contra el Cáncer y otras asociaciones que asisten a víctimas de violencia de género. Estos fondos son vitales para financiar investigaciones médicas, programas de prevención y apoyo a las mujeres afectadas. Es un logro impresionante que demuestra el poder de la solidaridad y el

compromiso de la comunidad en la lucha contra el cáncer y la violencia de género.

Este evento es mucho más que una simple carrera. Es un testimonio emocionante de solidaridad y empoderamiento femenino, donde las mujeres se unen para marcar la diferencia y crear un impacto positivo en la sociedad. Es un espacio donde se celebran los logros de las mujeres, se fomenta la autoconfianza y se inspira a otras a seguir sus sueños. La Carrera de la Mujer es un símbolo de fuerza, valentía y determinación, y un recordatorio de que juntas, las mujeres pueden lograr grandes cosas.

Desde el 15 de marzo hasta el 15 de abril, todas las mujeres que deseen participar tendrán la oportunidad de subir su foto más deportiva en nuestra página web. Puedes acceder a la página a través de este enlace: [¿QUIERES SER EMBAJADORA DE CEREALES FITNESS 2024?](https://www.nestle-cereals.com) (nestle-cereals.com). Al participar, entrarán automáticamente en un sorteo en el que podrán convertirse en embajadoras de los nuevos packs de cereales Fitness para el año 2024. ¡Pero eso no es todo! Las afortunadas ganadoras también recibirán un gran lote de cereales Nestlé como premio.

No pierdas la oportunidad de participar en este emocionante sorteo y convertirte en una embajadora de los nuevos packs de cereales Fitness para el año 2024. ¡Sube tu foto más deportiva y podrías ser una de las afortunadas ganadoras! Recuerda visitar nuestra página web y seguir las instrucciones para participar. ¡Buena suerte!



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 Madrid, 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 reparación del tumor.

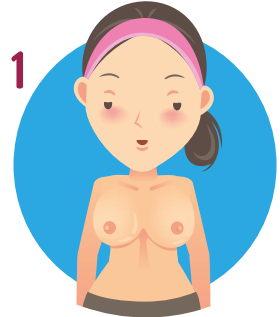
Consejos de autoexploración

Nuestra mejor arma contra el cáncer de mama es detectarlo a tiempo. Te contamos cómo debes autoexplorarte al menos una vez a la semana.

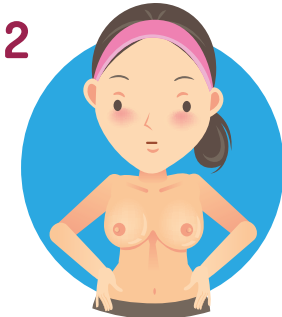


AUTOEXAMEN DE MAMA

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.



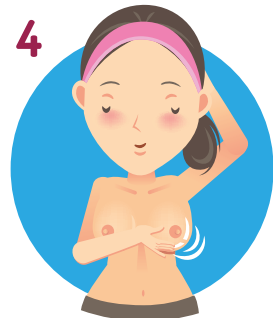
Con los brazos hacia abajo, observa si tus pechos están equilibrados, no hay deformaciones cambios en el color, o el pezón está desviado, hundido, o diferente a lo habitual.



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



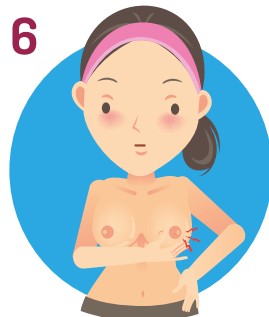
Ahora sube los brazos hacia arriba y vuelve a observar si hay alguno de los síntomas anteriores.



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.



Examínate 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.





Oxígeno ^{ONLINE}
Sport & Wellness®

LAS MEJORES CLASES DE FITNESS ONLINE

Disfruta de todas nuestras clases
totalmente **GRATIS** gracias a la
Carrera de la Mujer

- GAP
- CORE
- YOGA
- FULLBODY
- KETTLEBELL
- WECOMBAT
- ZONNAX
- PILATES
- SLIDEFLEX
- CARDIOSTEP
- CARDIOTRAINING
- WEDANCE
- STRETCHING
- WEFITNESS



Solicita tu acceso: oxigenosport.fitapp.es/carrera-de-la-mujer

  @oxigenosport

  @oxigenosport.gimnasio

 607 977 888



+SolidariAs con OAFI y AECOSAR

La esperanza de vida aumenta cada año, estando ahora en la mujer en torno a los 85 años. No obstante, en nuestro país, el 60% de las personas mayores de 65 años presentan más de 1 patología crónica, es decir, la mayoría de nuestros mayores son pacientes y concretamente la patología osteoarticular es una de las más frecuentes. Somos más de 10 millones las personas afectadas.

Son enfermedades que cursan durante largo tiempo de forma silente y por ello es frecuente el retraso en su diagnóstico y abordaje, lo que nos puede llevar a lesiones irreversibles.

Por todo ello, desde OAFI y AECOSAR pretendemos ayudar a las mujeres, a prevenirla y hacer un cribado para establecer un diagnóstico precoz, estando presentes en el stand número 26 y prestando el servicio de nuestra Clínica Solidaria encabezada por

el Dr. Josep Verges, en el vehículo de telemedicina diagnóstica ofrecido por Comitas, que situaremos los días 10 de mayo (de 10h a 20h) y 11 (de 10h a 14h) en la feria de la corredora de la Carrera de la Mujer de Madrid 2024. Además, ofreceremos información y actividades, como gimnasia y talleres específicos, que os serán muy útiles.

En pocos minutos, haremos diversos cribados inoCUOS y sin dolor que te permitirán conocer tu salud articular, sin coste ni compromisos

¡No dejes de pasar a vernos!



Nuevos destinos alta velocidad



*A Coruña
Vigo Urzaiz
Vilagarcía de Arousa
Santiago de Compostela
A Gudiña
Pontevedra
Sanabria
Gijón
Oviedo*



¡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.

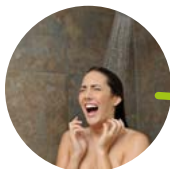
Previamente se había relacionado la triada de la mujer deportista con los niveles de grasa corporal muy bajos, por debajo del 12%. La extensión de este problema a la población general (a mujeres deportistas que no practican alta competición) ha permitido comprobar que puede aparecer en mujeres con niveles 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.

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



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.



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.



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!

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.



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.



*hello
beauty!*



DRUNI

druni.es



DRUNI

LA BELLEZA ES LA EXPRESIÓN DEL BIENESTAR

“El cuidado personal no debe ser un lujo, sino una prioridad”. Una frase que refleja la necesidad de abrazar el amor propio regalándonos tiempo de calidad y haciendo de este un momento íntimo y personal. Un valor que está presente en el ADN de DRUNI, que lleva abrazando y acompañando a las mujeres para fomentar el bienestar integral más de 20 años, y acercando la mayor variedad de marcas y productos para todo tipo de clientes, en toda España.

Y es que, para brillar de dentro hacia afuera, el secreto no es otro que el autocuidado constante y consciente. Desde este punto de vista holístico y pensando en las necesidades de cada una de las mujeres, DRUNI ha

creado una comunidad fuerte de amantes de la belleza y el cuidado personal a través de sus tiendas, sus redes sociales, su blog y su podcast, a través de los que crea contenido de calidad y entretenimiento, poniendo a disposición herramientas (y servicios) para fomentar, elevar y priorizar el bienestar propio y, así, potenciar nuestra belleza natural.

Somos una comunidad que participa y comparte sus inquietudes para cuidarnos más, vernos mejor y sentirnos mejor. Por ello, nos unimos a la 'Marea Rosa' y el espíritu solidario de miles de corredoras.

¿Te unes a la comunidad?



Encuentra tus favoritos para cuidarte



MUJERES REFUGIADAS EN LA CARRERA DE LA MUJER: **CORRIENDO POR LA VIDA**

Mar, Viktoriia y Carolina participaron en la Carrera de la Mujer 2023. Se trata de tres mujeres refugiadas, procedentes de tres países diferentes, Colombia, Ucrania y Honduras, que corrieron desde tres ciudades de España que forman casi un triángulo equilátero: A Coruña, Barcelona y Málaga. No se conocen entre ellas, pero tienen un pasado con muchas similitudes y en 2023 tuvieron un objetivo común: formar parte del mayor evento deportivo femenino de Europa, al que se han sumado ya más de 1,4 millones de mujeres desde que arrancó en 2004. Hablamos con ellas por teléfono y esta fue su experiencia:

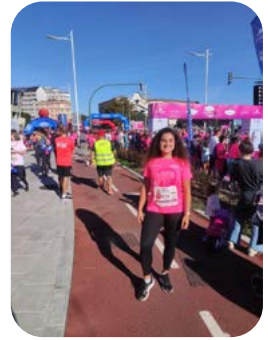


04:00 am: suena el despertador y Mar* se levanta en Sevilla para tomar el tren de las 5:30, que la llevará hasta el centro histórico de Málaga donde se inicia el recorrido de la Carrera de la Mujer. Mar tiene 28 años, le gusta montar en bicicleta y hacer senderismo, pero es la primera vez que se inscribe en una carrera. Como no cuenta con recursos económicos para pernoctar en Málaga, madrugar y hacer ida y vuelta a Sevilla el mismo día es la única opción. Mar es solicitante de asilo colombiana, de Cúcuta, y tuvo que salir de su país tras sufrir amenazas en su trabajo como activista social en favor de la juventud y del medioambiente.

05:30: Carolina se levanta, desayuna su café, se pone su camiseta rosa y toma el autobús y el metro para llegar hasta el Arco del Triunfo de Barcelona, de donde parte el pelotón. No va con intención

de hacer el recorrido completo, pero tiene claro que quiere estar y ser parte de este acontecimiento. Carolina es una mujer trans de 32 años que tuvo que salir de Honduras, donde su vida corría peligro por defender a personas del colectivo LGTBQI, y por reivindicar y querer vivir coherentemente con su identidad de género.

07:00: se levanta Viktoriia en Santiago de Compostela, desayuna, hace estiramientos y se prepara para tomar el tren que la llevará hasta el punto de salida en la Playa de Riazor, en A Coruña. A sus 26 años, esta biotecnóloga es una mujer deportista a la que le gusta correr y tiene intención de hacer los 6 kilómetros de carrera. Viktoriia es de Kiev y, aunque la invasión a gran escala de Rusia en su país le pilló fuera, tuvo que volver a Ucrania para ayudar a escapar de la guerra y las bombas a su madre y a sus tíos.



Estas tres mujeres recibieron un correo electrónico de ACNUR en distintos momentos de 2023, invitándolas a inscribirse gratuitamente en la Carrera de la Mujer en sus respectivas ciudades. Esta oportunidad fue fruto del compromiso de colaboración de los organizadores con ACNUR, en el contexto del Foro España con los Refugiados, para ofrecer a mujeres y niñas refugiadas y apátridas la posibilidad de participar. La Carrera, que este año cumple dos décadas desde su inicio, es una jornada deportiva, solidaria y reivindicativa del papel de la mujer en el mundo del deporte.

“¡Me quedé flipando!, me encantó la sensación de energía y fuerza cuando vi a tantas mujeres juntas. A mí me animaron mucho los organizadores y yo quiero decir que el deporte te da paz y fortaleza para ayudarte a ti misma y para ayudar a otras personas” comenta Viktoriia desde Galicia, que recuerda con cariño el diploma de corredora veterana que recibió una mujer gallega de 92 años.





Mar hizo el recorrido de 2,5 kilómetros en Málaga “al trote suave” como dice ella. A pesar del madrugón, se quedó hasta el cierre y disfrutó mucho con los premios y las actividades de baile, pero sobre todo, destaca la fuerza de la sororidad de todo lo que rodeó la carrera. “Yo me quedé hasta el final, y de verdad que se respiraba una energía pura en ese espacio” rememora con emoción Mar. “Fue impresionante ver tantas mujeres de todas partes del mundo, era transgeneracional, familias, mamitas con carreolas (cochecitos de bebé), otras tocando música para animarnos por el camino, y a mí, toda esa sororidad en algo tan saludable como el deporte, me pareció casi mágico”.

A Carolina, la carrera en Barcelona también le sorprendió muy gratamente porque pensó que sería un evento solo de mujeres refugiadas y migrantes. “Ver tanta gente de aquí y esa diversidad de procedencias me hizo sentirme una más entre tantas mujeres, sentí el calor de la acogida, me sentí apoyada por la sociedad y pensé “no estoy sola”. Carolina se puso a hablar con un grupo de mujeres que hacían el recorrido andando. “Ellas se sorprendían de estar con una mujer trans pero les pareció muy bien, a veces somos las propias personas



del colectivo LGBTQI+ las que nos limitamos y nos autocensuramos, pero si no nos esforzamos por interactuar, nunca sabremos si nos van a aceptar”, añade esta hondureña que rebosa positivamente.

Las tres esperan con ilusión participar en las próximas convocatorias de la Carrera de la Mujer 2024 en sus respectivas ciudades. Viktoriia confía en batir su propia marca y ya entrena en Santiago de Compostela; eso sí, en interior, porque comenta que “llueve mucho”. Carolina se ha apuntado a un gimnasio para prepararse e insiste en asegurarse de que ACNUR le enviará la invitación este año también; quiere animar a otras amigas para que se sumen. Desde Sevilla, a Mar le encantaría repetir un año más la experiencia si consigue reunir el dinero suficiente para hacer el viaje hasta Málaga.

ACNUR está colaborando en 2024 nuevamente con los organizadores en la difusión de esta oportunidad para alcanzar al mayor número de mujeres refugiadas posible. Tras esta experiencia, no cabe duda del poder, la energía y el impacto positivo que tiene formar parte de la Marea Rosa para miles de mujeres y, entre ellas, las que un día tuvieron que salir corriendo para salvar sus vidas y que hoy corren para rehacerlas y sentirse acogidas en la sociedad.

(*) Mar es un nombre ficticio que se ha cambiado por motivos de protección

Por **María Jesús Vega**, portavoz y responsable de Comunicación de ACNUR, la Agencia de la ONU para los Refugiados

FÓRMATE COMO INSTRUCTORA DE BALLET FIT®



**DESCUENTO EXCLUSIVO
CARRERA DE LA MUJER**

-50%

Envía el código de descuento a:
info@balletfit.es

CÓDIGO DESCUENTO

CARRERA24

PROMOCIÓN VÁLIDA
HASTA 15 DE NOVIEMBRE 2024

**BALLET FIT® EL MÉTODO QUE FUSIONA LA
SABIDURÍA DEL BALLET CON LA
DIVERSIÓN DEL FITNESS**



www.balletfit.dance



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

EL MOVIMIENTO #LAMQUEFALTA LLEGA A MADRID: SÚMATE Y AYÚDANOS A COMPLETAR LA CONVERSACIÓN SOBRE CÁNCER DE MAMA

¿Cuánto sabe os sobre el cáncer de _a_a _etastásico? Cuesta comprender la frase si eliminamos las emes, ¿verdad? Tanto como entender el cáncer de mama si borramos la “M” de metastásico. Porque la realidad de estas pacientes es compleja y también merece visibilidad. Sin embargo, solo 3 de cada 10 españoles afirma saber con seguridad qué es el cáncer de mama metastásico¹.

Para cambiar esta situación, la Alianza Daiichi Sankyo | AstraZeneca ha puesto en marcha el movimiento #laMquefalta, en colaboración con la Asociación Española Cáncer de Mama Metastásico (AECMM). Su objetivo completar la conversación sobre cáncer de mama.

Porque la conversación sobre cáncer de mama debe girar en torno a una “Triple M”: Mujer, porque en ellas se da el 99% de los casos^{2,3,4}; Mama, y Metastásico.

Por ello, el 12 de mayo #laMquefalta estará en la Carrera de la Mujer de Madrid. Contaremos con representantes de la AECMM para dar voz a las pacientes y reivindicar su papel en el relato de esta patología tan prevalente, ya que el cáncer de mama es el tipo de tumor más frecuente⁵. Acércate al stand para conocer a las diferentes representantes de la asociación de pacientes en Madrid.

En palabras de Pilar Fernández, presidenta de la AECMM, “la gente piensa que todas las que tenemos cáncer de mama nos vamos a curar, desconocen que un porcentaje de

nosotras sufrimos metástasis. A lo que tampoco contribuye la imagen rosa y edulcorada difundida en muchas campañas. Desde la asociación defendemos la importancia de la visibilidad y de continuar investigando para tener acceso a un diagnóstico precoz y certero y un mejor pronóstico”.

El 30% de las pacientes con cáncer de mama desarrolla metástasis⁶

En Europa, se diagnostican aproximadamente 531.000 casos nuevos de cáncer de mama metastásico cada año⁷ y, en España, se estima que en 2023 se han diagnosticado 35.000 nuevos casos⁸.

Apoya #laMquefalta también en redes sociales

Para seguir potenciando que #laMquefalta tenga una amplia visibilidad y cambiar el relato sobre el cáncer de mama, te animamos a sumarte al movimiento. Sácate una foto en el stand de #laMquefalta y súbela a tus redes con los hashtags **#laMquefalta** y **#CáncerDeMamaMetastásico** para ampliar el conocimiento de esta patología entre toda la población y que la realidad de estas pacientes tenga cada vez mayor presencia.

Con la ayuda de todos podemos conseguir cambiar la percepción social del cáncer de mama metastásico. Pongamos #laMquefalta.

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 muestral de 5.024 unidades.
2. 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.
3. SEER 18 2009-2016, All Races, Females by SEER Summary Stage 2000.
4. Gucalp A, Traina TA, Eisner JR, Parker JS, Selitsky SR, Park BH, Elias AD, Baskin-Bey ES, Cardoso F. Male breast cancer: a disease distinct from female breast cancer. *Breast Cancer Res Treat.* 2019 Jan;173(1):37-48. doi: 10.1007/s10549-018-4921-9
5. Sung, H. et al. *Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries.* 2021; 71(3): 209-249. <https://doi.org/10.3322/caac.21660>
6. 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-COMPLETA.pdf>. Último acceso: febrero de 2023.

7. Global Cancer Observatory (GLOBOCAN). *Breast cancer fact sheets.* Disponible en:

<https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/cancers/20-Breast-fact-sheet.pdf>. Último acceso: febrero de 2023.

8. Global Cancer Observatory (GLOBOCAN). *Breast cancer fact sheets.* Disponible en: <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/cancers/20-Breast-fact-sheet.pdf>. Último acceso: febrero de 2023.

dial

LA MÚSICA

QUE NOS UNE

LA EMISORA LÍDER DE
LA MÚSICA EN ESPAÑOL

¡ESCÚCHALA!



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

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

◦ ADAPTACIONES METABÓLICAS

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

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



A vibrant advertisement for Zumba featuring a group of diverse people dancing in a studio. The central focus is a woman with a joyful expression, wearing a white zip-up jacket over a black top. The background is filled with other participants in various colorful outfits, all appearing to be in motion. The overall color palette is dominated by bright, energetic colors like orange, yellow, and purple.

ZUMBA®

CONVIÉRTETE EN INSTRUCTOR DE ZUMBA®



INSCRÍBETE HOY
MISMO Y AHORRA
EL 65% EN TU CURSO
DE FORMACIÓN

USA EL CODIGO **TSCARRERAMUJER65**

ZUMBA.COM

Maria Alonso Dueñas

Lic. en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD).
Coordinadora del Programa de Ejercicio Físico en Oncología de GEICAM

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL EJERCICIO PARA LOS PACIENTES CON CÁNCER?

El título de este artículo puede ser la pregunta inicial que podría hacerse cualquier lector, por lo que vamos a empezar a resolver esta duda y aportar algunos datos que refuerzan la importancia de ser “físicamente activos” tras el diagnóstico.



A través de todos estos años de investigación, y tal y como se recoge en distintas guías internacionales para pacientes y supervivientes de cáncer (1-3), sabemos que el ejercicio físico es seguro y efectivo, y que actúa de forma integral tanto durante como después de los tratamientos. Entre los efectos beneficiosos se encuentra la mejora de la calidad de vida, la reducción de la fatiga relacionada con el cáncer y de los dolores articulares y musculares, o una reducción de los niveles de depresión y ansiedad; además la práctica de ejercicio mejora la capacidad cardiovascular, la capacidad funcional, la salud ósea y la fuerza muscular (1).

Teniendo en cuenta el carácter multifactorial del cáncer de mama, no existe una evidencia definitiva y una comprensión exacta en cuanto a los mecanismos fisiológicos específicos por los que la actividad física reduce el riesgo de cáncer de mama y mejora los resultados una vez se ha diagnosticado. Sin embargo, los investigadores plantean la hipótesis de que la actividad física tiene un efecto positivo sobre la adiposidad (acumulación de tejido graso), la resistencia a la insulina (disminución de la capacidad de la insulina para ejercer sus acciones biológicas en tejidos diana típicos como el músculo esquelético, el hígado o el tejido adiposo) y la producción de hormonas sexuales, adipocinas y marcadores inflamatorios². Por otro lado, mediante el ejercicio físico podemos aumentar las proteínas que transportan hormonas sexuales circulantes en sangre, y de esta manera disminuir los niveles de estrógenos que estimulan el cáncer de mama con receptores de hormonas positivos, y por tanto reducimos nuestra exposición a estos

estrógenos, lo que podría ayudar a evitar recaídas. (4) Lo que sí conocemos con exactitud es que, después del diagnóstico de cáncer de mama, entre el 50% y el 96% de las mujeres experimentan un aumento de peso significativo durante y después del tratamiento (5). Por eso es tan importante concienciar a la sociedad de los beneficios de mantenerse físicamente activos después de un diagnóstico.

¿EN QUÉ MOMENTO DE LA ENFERMEDAD ES MÁS RECOMENDABLE COMENZAR A HACER EJERCICIO?

Desde el momento en el que se nos diagnostica un cáncer de mama debemos tener en cuenta que vamos a someternos a distintos tratamientos que tendrán unos efectos secundarios para nuestro cuerpo, por lo que si no se era activo antes, es el momento de empezar a serlo, aumentando progresivamente el tiempo de actividad y posteriormente la intensidad. Si somos capaces de que nuestra forma física no descienda mucho, podremos tolerar mejor los tratamientos (6) y ayudar a que nuestra calidad de vida no se vea mermada. Por lo tanto, y si es posible, desde el primer momento hay que concienciarse, dentro de la medida que se pueda, de que hay que empezar a moverse o continuar siendo físicamente activos.

Esta recomendación viene reforzada por el posicionamiento de varias sociedades de oncología médica como el de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) o la Sociedad de Oncología Clínica de Australia (COSA, por sus siglas en inglés), de donde podemos extraer frases tan contundentes como las siguientes: “todas las personas con cáncer deben evitar la inactividad y retomar sus actividades cotidianas lo antes posible tras el diagnóstico (es decir, ser tan físicamente activos como lo permitan sus capacidades y condiciones actuales)”, o “todos los profesionales sanitarios implicados en el cuidado de las personas con cáncer tienen un papel importante en la promoción de estas recomendaciones” (7).



¿POR DÓNDE EMPIEZO SI ME ACABAN DE DIAGNOSTICAR CÁNCER DE MAMA?

Como comentábamos antes, si nunca has hecho ejercicio o has sido insuficientemente activo, lo más importante es empezar planificando un ejemplo de semana para saber qué tienes que hacer y cuándo; de esta manera te podrás organizar para introducir en tu día a día el ejercicio físico. Las últimas recomendaciones internacionales para pacientes con cáncer indican que se debe realizar al menos 3 días por semana, 30 minutos como mínimo de ejercicio cardiovascular de intensidad moderada, como por ejemplo caminar o pedalear sobre una bicicleta. También se añade a esta recomendación realizar entrenamiento de fuerza 2 días por semana, en donde se realizarán 8-10 ejercicios de distintos grupos musculares (por ejemplo, piernas, brazos y espalda) con 2 series de entre 8 y 15 repeticiones por ejercicio. El entrenamiento de fuerza puede realizarse con el propio peso del cuerpo (por ejemplo, sentadillas), o venciendo un peso externo con mancuernas, bandas elásticas o máquinas.



Es importante que se aumente progresivamente el tiempo del ejercicio o los pesos que se manejen durante el

entrenamiento de fuerza; si es por ejemplo simplemente caminando, y una vez que ya se llegue a 30 minutos, se debería jugar con la intensidad y el tiempo para que el cuerpo no se acomode, aumentando la velocidad y reduciendo el tiempo de la actividad para poder tolerar mejor ese aumento de la intensidad. Otro día y con una intensidad menor, intentar hacer más tiempo de actividad. Si hablamos de entrenamiento de fuerza moviendo nuestro propio peso del cuerpo o con material externo: en este caso se debería empezar con pesos ligeros y para aumentarlos progresivamente variando el número de repeticiones, ya que cuanto más peso levantemos, menos repeticiones se podrán hacer, pero el objetivo sería estar entorno a las 8-15 repeticiones por ejercicio.

¿DÓNDE Y CON QUÉ MATERIAL PUEDO ENTRENAR?

Existe una gran variedad de modalidades de ejercicio que se pueden practicar. Lo importante es encontrar lo que más guste y motive para ser constante. Se puede llevar a cabo el ejercicio en casa, con o sin material, en un gimnasio o a través de distintas asociaciones y fundaciones que facilitan el acceso a profesionales cualificados, en un parque, o actividades como la marcha nórdica o el remo, en este caso, siempre que se sea apto para ello. En cuanto a material podemos encontrar desde las típicas mancuernas y máquinas de gimnasio, a kettlebells, entrenamiento en suspensión con correas, gomas o bandas elásticas con distintas resistencias que equivaldrían a un peso determinado, etc. La recomendación y lo ideal es que, sobre todo al principio, haya una supervisión por parte de un profesional del ejercicio especializado en cáncer, pero en muchas ocasiones esto no es posible, por eso desde GEICAM realizamos estas acciones junto con videos, podcast o infografías en redes sociales para dar unas mínimas recomendaciones a los pacientes y que encuentren información fiable y segura al respecto.

Este texto es un extracto de un artículo publicado en la revista Geisalus difundida por el Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama. Podéis leerlo completo en este enlace: https://www.geicam.org/wp-content/uploads/2024/01/Rev_Geisalus_36_Web.pdf#page=16

BIBLIOGRAFÍA

1. Campbell KL, Winters-Stone KM, Wiskemann J, May AM, Schwartz AL, Courneya KS, et al. Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(11):2375-90.
2. Ligibel JA, Bohlke K, May AM, Clinton SK, Demark-Wahnefried W, Gilchrist SC, et al. Exercise, Diet, and Weight Management During Cancer Treatment: ASCO Guideline. *Journal of Clinical Oncology.* 2022;40(22):2491-5073.
3. Fabi A, Bhargava R, Fatigoni S, Guglielmo M, Horneber M, Roila F, et al. Cancer-related fatigue: ESMO Clinical Practice

Guidelines for diagnosis and treatment. *Annals of Oncology.* 2020;31(6):713-23.

4. Schmidt S, Monk JM, Robinson LE, Mourtzakis M. The integrative role of leptin, oestrogen and the insulin family in obesity-associated breast cancer: potential effects of exercise. *Obesity Reviews.* 2015;16(6):473-87.
5. Vance V, Mourtzakis M, McCargar L, Hanning R. Weight gain in breast cancer survivors: prevalence, pattern and health consequences. *Obes Rev.* 2011;12(4):282-94.
6. Bland KA, Zdravcevic K, Landry T, Weller S, Meyers L, Campbell KL. Impact of exercise on chemotherapy completion rate: A systematic review of the evidence and recommendations for future exercise oncology research. *Crit Rev Oncol Hematol.* 2019;136:79-85.
7. Cormie P, Atkinson M, Bucci L, Cust A, Eakin E, Hayes S, et al. Clinical Oncology Society of Australia position statement on exercise in cancer care. *Med J Aust.* 2018;209(4):184-7.

nutribullet®

Máxima nutrición, mínimo esfuerzo.

Preparar comidas saludables para uno mismo o para pocos nunca había sido tan fácil, delicioso y nutritivo como con nutribullet®. Gracias a su amplia gama de batidoras personales, puedes crear recetas altamente nutritivas que te darán super power en tan solo un minuto. Con nutribullet®, es fácil preparar una amplia gama de recetas, desde salsas hasta smoothies, de forma rápida y sencilla. Simplemente agrega los ingredientes deseados al vaso de la batidora, ciérralo y presiona para comenzar a mezclar. ¡Y listo!

Nuestro diseño minimalista hace que el tiempo de preparación sea breve, la limpieza sea rápida y puedas llevarla contigo a donde sea. Hacemos que comer sano sea divertido, rápido y fácil. Dentro de nuestra familia de batidoras personales, destaca especialmente nutribullet® Original 600. Es una solución compacta pero eficaz para preparar porciones pequeñas sin perder tiempo. La cuchilla extractora está diseñada para garantizar una mezcla homogénea, conservando plenamente los nutrientes de los alimentos.



La última novedad de nuestra marca es nutribullet® Portable. Esta batidora personal es ligera y te permite preparar todas tus recetas favoritas sin necesidad de cables ni enchufes cuando estás fuera de casa. Su cargador USB-C alimenta el motor durante unos 15 ciclos de licuado, y su tapa abatible con asa la hace fácil de transportar en todas tus aventuras. Solo cárgala, llévala de viaje y ponla en marcha con solo presionar un botón. Máxima nutrición, mínimo esfuerzo.



LAS LESIONES MÁS HABITUALES EN DEPORTISTAS Y CÓMO EVITARLAS

Pocas cosas nos preocupan más a los que nos encanta el deporte que lesionarnos, ¿verdad? Si eres de los nuestros, esto te interesa

ERNESTO PÉREZ

El deporte es una actividad llena de emoción y desafíos, pero también implica riesgos para la salud de los deportistas, quienes pudieran llegar a sufrir lesiones, las cuales son una preocupación común que pueden afectar tanto a atletas profesionales como a aficionados.

¿Cuáles son las lesiones más habituales en el mundo del deporte? En este artículo las abordamos y brindamos consejos sobre cómo prevenirlas.



CONSEJOS PARA PREVENIR LAS LESIONES AL HACER DEPORTE

Existen formas prácticas para la prevención de lesiones que todo deportista hace bien en conocer y aplicar. Veamos algunas de las medidas que se pueden tomar:

- **Calentamiento adecuado:** Antes de cualquier actividad física, se debe realizar un calentamiento adecuado para preparar los músculos y las articulaciones.

- **Técnicas correctas:** La clave más importante para prevenir lesiones es el conocimiento de las técnicas correctas para la práctica de cualquier disciplina deportiva. Para esto, es conveniente pedir la orientación de entrenadores o profesionales capacitados que pueden ayudar a mejorar la técnica.

- **Incrementar la intensidad gradualmente:** Aumentar la intensidad o duración del entrenamiento demasiado rápido puede ser causa de lesiones. Por eso, el incremento debe ser gradual, de esta forma los músculos, tendones y ligamentos se pueden adaptar.

- **Descanso y recuperación:** Permitir que el cuerpo descanse y se recupere es fundamental. Los periodos de descanso adecuados entre sesiones de entrenamiento intensas ayudan a prevenir la fatiga y reducen el riesgo de lesiones por sobreuso.

LESIONES MÁS COMUNES EN DEPORTISTAS

Factores como el esfuerzo físico, los movimientos rápidos y las demandas atléticas, pueden llevar a diferentes tipos de lesiones. A continuación, listamos las más comunes que pueden interrumpir la participación de los atletas en la actividad física.

1. **Esguinces y distensiones musculares:** Suelen ocurrir a causa de movimientos bruscos, cambios de dirección repentinos o una mala técnica de entrenamiento. Los esguinces afectan a los ligamentos, mientras que las distensiones afectan a los músculos y tendones.
2. **Fracturas:** Son una rotura en un hueso como consecuencia de caídas, impactos directos o sobrecargas repetitivas. Las que se presentan con más frecuencia en los deportistas son las fracturas de tobillo, muñeca y clavícula.
3. **Tendinitis:** Es la inflamación de un tendón debido al uso excesivo o a movimientos repetitivos. Afecta especialmente a los tendones del hombro, el codo, la rodilla y el talón.
4. **Lesiones en los ligamentos:** Los ligamentos son tejidos que conectan los huesos entre sí y brindan estabilidad a las articulaciones. Quienes practican deportes que implican cambios rápidos de dirección y movimientos bruscos, pueden llegar a sufrir el desgarro del ligamento cruzado anterior en la rodilla.

¿QUÉ HAGO SI ME LESIONO?

En caso de sufrir una lesión deportiva, hay varias medidas que puedes tomar. Una de las más importantes en situaciones como esta es recurrir a atención médica, para lo cual contar con un seguro médico es fundamental. Los seguros baratos sin copagos son una opción interesante, puesto que brindan cobertura médica sin requerir pagos adicionales en el momento de recibir atención médica, rehabilitación o fisioterapia.

Por supuesto, hay cosas que puedes hacer en casa, por ejemplo, detener la actividad, aplicar hielo en la zona afectada y utilizar una venda elástica para aplicar compresión en el área lesionada. No obstante, ten en cuenta que cada lesión es única y puede requerir un tratamiento diferente. Por esta razón, es necesario buscar atención médica profesional para obtener un diagnóstico preciso y un plan de tratamiento personalizado de acuerdo con tus necesidades.

#MASQUEUNAMUÑECA

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



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

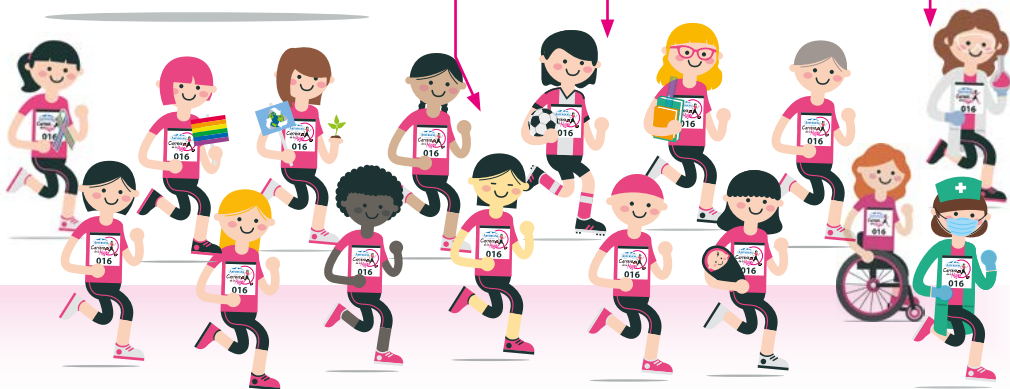
Hazte con alguno **de los 14 modelos de pin** durante la inscripción de la Carrera de la Mujer y forma parte de un movimiento imparabile para promover la solidaridad, la igualdad y la justicia social.

Mujeres solidarias, que transforman la sociedad con pequeños gestos.

Mujeres diversas, como todos los modelos que os presentamos.

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

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





Cuidando de
tu **sonrisa**
desde **1988**



¿Estás buscando
un **dentista**
de **confianza**?



Tu **bienestar**
es nuestra
prioridad

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

Primera revisión
gratuita

900 131 002
www.ioa.es

¿**Cuánto** hace
que no vas
al **dentista**?



Cuando
estás bien,
sonríes



Consigue
tu mejor
sonrisa con **IO**



io Institutos
Odontológicos | **35 AÑOS**

IO SOR ÁNGELA

📍 Calle Sor Ángela de la Cruz, 35

☎ 915 710 002

✉ sorangela@ioa.es

IO ATOCHA

📍 Ronda de Atocha, 7

☎ 914 670 600

✉ atocha@ioa.es



¡Escanéame y pide cita!

INSTITUTOS ODONTOLÓGICOS INVITA A MOSTRAR LA MEJOR SONRISA PARA CELEBRAR EL 20º ANIVERSARIO DE LA CARRERA DE LA MUJER EN MADRID

La Carrera de la Mujer de Madrid celebrará el 12 de mayo su vigésimo cumpleaños como el mayor evento deportivo femenino de Europa. Se prevé una participación en torno a las 35.000 corredoras, e Institutos Odontológicos vuelve a colaborar como patrocinador para mostrar la importancia de mantener unos buenos hábitos en el cuidado de la boca. Y es que una boca saludable es fundamental para disfrutar de una buena salud física y mental.

La compañía propietaria de 38 clínicas dentales, dos de ellas en Madrid, contará con un stand en la Feria de la Corredora, que se celebrará el viernes 10 y el sábado 11 de mayo en el Centro Deportivo Gallur. Haciendo honor al lema de la marca, "Cuando estás bien, sonríes", IO invitará a las visitantes a mostrar su mejor sonrisa al Sonrisómetro, que permite analizar las sonrisas y otorgarles una puntuación.

El funcionamiento es muy sencillo: la persona se sitúa frente a una Tablet que, mediante un filtro de Instagram analiza su sonrisa, le asigna una puntuación y un mensaje relacionado. A continuación, los participantes tienen que colocar un sticker en un panel con la puntuación de su sonrisa, a fin de establecer una clasificación que delimitará la valoración media de su zona.

Después de la gran experiencia vivida el año pasado en el Circuito de la Carrera de la Mujer, Institutos Odontológicos vuelve a apostar por una iniciativa que promueve la práctica del deporte y que está comprometida con el bienestar de las mujeres. Por un lado, contribuyendo a la lucha contra el cáncer de mama, mediante la prevención y la cooperación con entidades que apoyan a las pacientes; y, por otro, sensibilizando sobre la violencia de género, en colaboración con organizaciones que atienden a mujeres que la han sufrido y que trabajan por la igualdad.

En las clínicas dentales de Institutos Odontológicos, el primer objetivo es que los pacientes se sientan a gusto, por eso se les ofrece una atención basada en la confianza mutua. Además, cuentan con profesionales de primer nivel y la tecnología más moderna. Disponen de los equipos necesarios para llevar a cabo cualquier tratamiento, siempre atentos a las actualizaciones que inciden en una mejor atención y mayor comodidad.

La firma cuenta con 38 centros distribuidos en Cataluña, Zaragoza, Madrid, Navarra, Valencia y Castellón, que desde 1988 han atendido a más de un millón de personas.



RAFAEL HOTELES ATOCHA, HOTEL OFICIAL DE LA CARRERA DE LA MUJER DE MADRID

Con el código promocional **CARRERAMUJER** podrás acceder a los descuentos que el Hotel Oficial, Rafaelhoteles Atocha, ofrece a los participantes en la carrera.

El próximo domingo 12 de mayo vuelve a Madrid la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana. La Marea Rosa conquistará el asfalto madrileño para cubrir los 7 kilómetros de trazado que unen la salida en el Paseo de la Castellana con la meta en el paseo de Camoens.

Si tienes pensado participar y necesitas alojamiento aprovecha la oferta exclusiva de Rafaelhoteles Atocha, tu Hotel Running Friendly en Madrid.

OFERTA RAFAELHOTELES ATOCHA

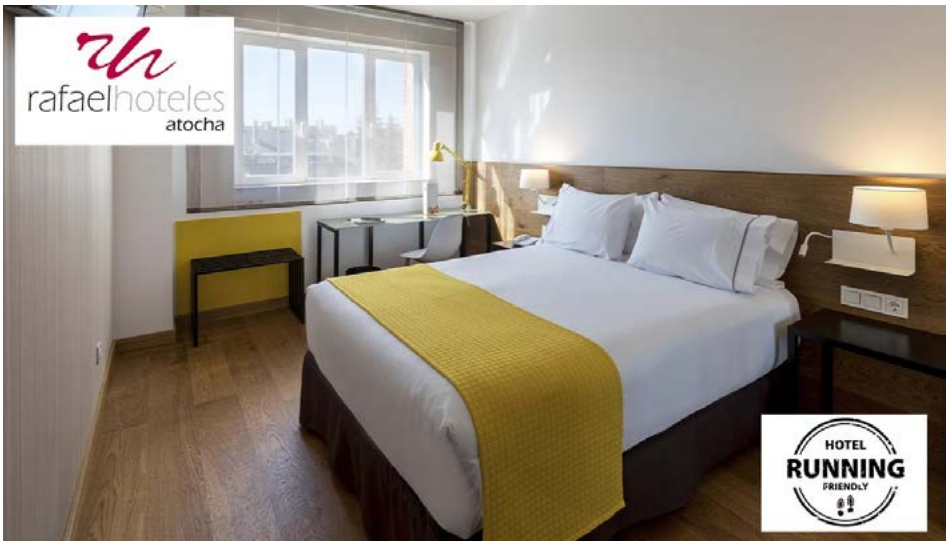
Del 10 al 12 de mayo de 2024 disfruta de esta **Oferta Exclusiva** para tu estancia en Madrid:

- **10 % Descuento adicional** en Tarifas Web
- **50 % Descuento** sobre tarifa de Aparcamiento
- **Menús del día** adaptados a dieta deportista con tarifa especial para alojados participantes: 19 € por persona
- **Late check out** domingo hasta las 16.00 horas

A tener en cuenta:

- Las condiciones de cada tarifa son independientes del descuento aplicado
- El Hotel podría solicitar comprobación de la inscripción a la carrera
- Oferta aplicable según disponibilidad del Hotel

Oferta disponible en www.rafaelhoteles.com con el Promocode CARRERAMUJER



SUPLEMENTOS NUTRICIONALES PARA LA MUJER FITNESS

La suplementación nutricional mejora tu salud, tu rendimiento deportivo y te ayuda a conseguir tus objetivos, pero hay tantos productos que no es fácil elegir. Te lo explico de la forma más sencilla posible.

BÁRBARA MUNAR @HABLANDODENUTRICION

A estas alturas ya casi todas sabemos que la base para conseguir nuestros objetivos deportivos, de salud y estéticos son un **entrenamiento adecuado unido a una nutrición personalizada**. Todo lo anterior no es fácil ya que si quieres hacerte un programa de entrenamiento y nutrición con la información de internet, seguramente acabarás con más dudas que con las que empezaste y no sabrás con seguridad qué es lo que realmente te conviene.

Lo mismo ocurre con la suplementación, en mi consulta profesional me preguntan muy a menudo sobre la suplementación y de forma especial en lo que ponéis más hincapié es en que sea efectiva y básica, es decir, no queréis tomar demasiados suplementos, a veces por precio o otras por comodidad y otras, por tener dudas respecto a lo saludables que pueden ser.

El artículo de hoy lo intentaré hacer muy ordenado y tal como muchas de mis pacientes me piden, será muy básico y os hablaré de forma sencilla de suplementos que son efectivos y seguros a nivel de salud.

Esto no es fácil y seguramente me dejaré algunas de vuestras necesidades fuera del artículo pero al menos voy a englobar a muchas de vosotras:

→ Si quieres reducir grasa y mejorar tus contornos:

Suplemento termogénico: Muy adecuado en aquellas deportistas que tengan un metabolismo enlentecido y/o que además metabolicen poco las grasas.

Si el suplemento está bien formulado, los termogénicos pueden ser una ayuda más para cumplir tu objetivo. Éste y cualquier suplemento debe tomarse siempre bajo supervisión profesional.

Los termogénicos pueden tener algunas contraindicaciones si tienes patologías relacionadas con la tiroides-hipertiroidismo, si tomas medicación, sobre todo calmantes o antidepresivos o si tienes alguna afección cardiovascular.

Diurético natural: Son suplementos que aunque no reducen grasa, en algunas de nosotras nos pueden ayudar a regular el exceso de retención de agua. La base de estos suplementos pueden ser plantas como: el fucus, cola de caballo, hinojo, diente de león y ortiga.

Me repito como en el suplemento anterior, tómalo bajo consejo de un profesional, evitarás contraindicaciones y mejorará la efectividad si se dosifica y pauta correctamente.

Vamos con otro objetivo:

→ Si quieres mejorar tu rendimiento:

Aquí vamos a hacer una distinción entre deportes de fuerza, por tanto en los que queremos ganar masa muscular y deportes aeróbicos.

► Mejora de la masa muscular:

-Proteínas y carbohidratos: Dependiendo de tu alimentación en algunos casos un suplemento proteico de alrededor del 80% puede ser muy indicado, ahora aparte de proteínas de suero que recomiendo, también existe la opción vegana con mezclas de proteínas vegetales y te recomiendo que siempre contengan proteína de guisante además de otras.

Las mezclas de proteínas y carbohidratos en deportistas a los que les cuesta mucho mejorar la masa muscular y a veces están por debajo de su peso, también es una excelente ayuda.

-Creatina: este suplemento es muy efectivo para mejorar la fuerza y también para ganar masa muscular con un entrenamiento adecuado y nutrición acorde.

Debes, como siempre, seguir el consejo del profesional y comprar creatina de calidad que no contenga impurezas. Un apunte interesante sobre la creatina es que algunos nutrientes añadidos a este suplemento pueden hacer mejorar su absorción y efectividad, como son los carbohidratos o nutrientes que mejoren la acción de la insulina.

► En ejercicios aeróbicos:

- Suplementos que contengan carbohidratos y sales minerales sobre todo sodio, potasio, cloro, magnesio y calcio. Absolutamente básicos para contrarrestar la deshidratación y mantener tu rendimiento.

-Cafeína, un buen suplemento de cafeína, tipo Energy shot, te ayudará sin duda a mejorar tu rendimiento en tu deporte, ya sea bici, running o cualquier otro de tipo aeróbico.

-Un buen suplemento **recuperador**, que contenga carbohidratos, proteínas suficientes (que son 25 g por toma), algo de leucina y electrolitos.

Estos suplementos recuperadores son efectivos y sobre todo muy prácticos al tomarlos justo al finalizar el ejercicio pues llenan de nuevo tus depósitos energéticos y ayudan a la recuperación muscular y a la hidratación.

Cómo veis no se trata de cantidad de suplementos sino de calidad y saber escogerlos.





Fontarel **ZERO SODIO**

CON LA



*La organización Mundial de la salud
recomienda consumir menos de 2 gramos de
sodio por día.*

*Un menor consumo de sodio contribuye a
mantener la tensión arterial normal.*

¡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.



Vuelve el Mountain Bike de la Mujer

25
MAYO

9:45 H
LOS MOLINOS (Madrid)

2 RECORRIDOS:
10 km / 165 M D+
18 km / 390 m D+

¿Te gusta la bici de montaña? ¡Pues prepárate para disfrutar el 25 de mayo en Los Molinos, en pleno corazón de la Sierra de Guadarrama. ¡Vuelve el Mountain Bike de la Mujer! ¡Con camiseta para todas! Además, el sábado talleres prácticos de técnica y mecánica. Solo 450 inscripciones, ¡date prisa!

Más info e inscripciones en:

www.mountainbikedelamujer.com

Lív SHIMANO

BIKE
www.mountainbike.es

 **LOS MOLINOS**



En Oxfam Intermón sabemos que **la pobreza** tiene solución y, por ello, trabajamos cada día para que millones de personas que viven en la pobreza, especialmente mujeres y niñas, puedan salir de ella por sí mismas, **hoy y para siempre**.

Lo hacemos **combatiendo las desigualdades de raíz** y aportando **soluciones integrales e innovadoras** a corto y a largo plazo. Combinamos nuestra capacidad y experiencia, con el conocimiento local de nuestras organizaciones socias para que nuestro trabajo sea más efectivo. Escuchamos y ponemos a las **personas en el centro** de nuestras acciones.

Estamos presentes en **81 países** en todo el mundo aportando soluciones en **emergencias humanitarias** y problemas relacionados con el **agua, el hambre y los efectos del cambio climático**, donde las mujeres y las niñas son las más afectadas. En zonas con escaso acceso a agua potable construimos y rehabilitamos puntos de agua limpia para que **mujeres y niñas** no tengan que caminar varias horas en busca de este recurso y puedan dedicar este tiempo a otras tareas, como, por ejemplo, ir a la escuela o generar un emprendimiento.

Además, **trabajamos junto a las personas que lo han perdido todo** para aportar soluciones duraderas. Entregamos dinero en efectivo, microcréditos, herramientas y formación especializada, fomentando los emprendimientos y el comercio justo.

Proporcionamos una mayor calidad de vida a las familias productoras de todas partes del mundo, a través de la comercialización justa y ética



OXFAM
Intermón

de sus productos de alimentación, bajo la marca Tierra Madre. La tierra es para estas familias la única fuente de ingresos y los frutos obtenidos de la actividad agrícola les permiten **salir de la pobreza**.

Cuando consumes productos Tierra Madre de Oxfam Intermón estás contribuyendo a mejorar la vida de muchas **mujeres productoras en América Latina, Asia y África**. Uniéndose a **cooperativas o microempresas**, trabajan sus tierras para obtener mejores ingresos y apoyar el desarrollo de su comunidad. A su vez, los productos que **cultivan de manera natural y tradicional** garantizan que tú puedas disfrutar de un producto de gran sabor y calidad traído directamente, sin intermediarios.



Durante la recogida de dorsales que se realizará el viernes 10 de mayo y el sábado 11 de mayo podrás conocer uno de los productos estrella de Oxfam Intermón, nuestro café **Tierra Madre**. **Un café cultivado por mujeres**.



VITAMINA

C.B3



NIACINAMIDA

MULTIVITAMINAS ENERGIZANTE

Eres una mujer activa, en constante movimiento, con una agenda llena y poco tiempo. Buscas resultados rápidos y eficaces. Elige rituales cortos que te den un impulso instantáneo de efecto flash.



www.ziajashop.es

  @ziajaespana

ziaja

Cosmética facial, corporal y capilar formulada para una mujer activa y comprometida como tú.

Llevamos 35 años comprometidos con el cuidado de las personas mediante fórmulas respetuosas con el medioambiente, elaboradas con ingredientes naturales y promoviendo una innovación sostenible.



Elegimos ingredientes biodegradables y respetuosos con el medioambiente.



Limitación de conservantes añadidos para minimizar el riesgo de alergias y garantizar un uso seguro.

99%

Nuestros productos contienen hasta un 99% de ingredientes de origen natural.



Envases reciclables. Sepáralos con sensatez: así es como cuidamos juntos el ecosistema.



No testamos nuestros productos ni sus ingredientes en animales.



Productos sin organismos modificados genéticamente (OMG) y la mayoría de ellos gluten free.



Visita www.ziajashop.es para conocer más sobre nosotros y descubrir la gran variedad de productos que tenemos para ti. ¡Te esperamos!

Además, por participar en Carrera de la Mujer, te ofrecemos un **20% dto en toda la web**. Introduce el siguiente **código** al finalizar tu compra:

ZIAJAMUJERMAD

Válido hasta 12/05/25

www.ziajashop.es

  @ziajaespana

ko^x DIGITAL
SCHOOL OF
HAPPINESS

¿ALGUNA VEZ
ENTRENASTE
PARA SER
FELIZ?

KO es un sistema de entrenamiento para la vida, una herramienta para vivir **en equilibrio, empoderado, en paz, feliz**. Ven a parar con nosotros en **digital o presencial**.




◀ Descubre aquí
el método KO



kourbandetoxcenter

+34 697 80 45 08 | KOMADRID@ILIVEKO.COM | ILIVEKO.COM
C. DE BELÉN, 15, CHUECA | MADRID, ESPAÑA

 @ilivekoespana_

REGLAMENTO CARRERA DE LA MUJER "CENTRAL LECHERA ASTURIANA" DE MADRID

Será la tercera prueba del XX Circuito de la Carrera de la Mujer "Central Lechera Asturiana". Estará organizado por el Área de Eventos Deportivos de Sport Life Ibérica, S.A.U., en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid.

HORARIO.

Se celebrará el domingo 12 de mayo de 2024 a partir de las 09:00 h. El tiempo máximo para completar el recorrido será de 90 minutos.

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.

Salida: Paseo de la Castellana (entre Nuevos Ministerios y Plaza de San Juan de la Cruz) – Meta Paseo de Camoens (Parque del Oeste)

INSCRIPCIONES.

Precio inscripción: Precio inscripción: 13,95 € (incluye IVA y gastos de gestión) desde el miércoles 13 de marzo al domingo 5 de mayo a las 23:59 horas. Desde el lunes 6 de mayo a las 00:01 horas y hasta el jueves 9 de mayo a las 14:00 horas el precio será de 14,95 €. Se abonarán en el momento de apuntarse en la página web de la carrera y hasta completar las 35.000 inscripciones disponibles..

Además, habrá 100 dorsales solidarios y donaciones voluntarias para la Fundación Sandra Ibarra (<https://fundacionsandraibarra.org/>) a 20,95 € (donación íntegra).

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

No se admiten inscripciones el día de la prueba.

Ofrecemos la posibilidad de enviar al domicilio de la inscrita el dorsal, con la camiseta y la bolsa de la corredora; previo pago de los gastos de envío (4,95 € envío individual, y 6,95 € envío de grupo de dos o tres componentes). Solo se podrán enviar a aquellas mujeres que se inscriban antes del viernes 26 de abril a las 23:59 horas o hasta agotar el cupo de envíos disponible. Los envíos solo se realizan a península.

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

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

Viernes 10 y sábado 11 de mayo de 10 a 20

horas en el Centro Deportivo Municipal Gallur (Avenida de Ángel Sanz Briz).

¿Cómo llegar a Gallur en transporte público? Muy fácil!: Metro y Cercanías Laguna

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 2023, el chip de cronometraje ya 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.

ASISTENCIA MÉDICA.

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

CLASIFICACIONES, FOTOS Y VÍDEOS.

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

DESCALIFICACIONES.

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

A cualquier atleta que manifieste un mal estado físico, no realice el recorrido completo o manifieste un comportamiento no deportivo.

VEHÍCULOS.

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

PREMIOS Y TROFEOS.

Se establecen trofeos para las tres primeras de cada categoría. En el momento de la entrega de trofeos, la organización podrá solicitar a los equipos ganadores (en las categorías de empresas, gimnasios y asociaciones) un certificado de pertenencia a las mismas. También se podrá solicitar el libro de familia al resto de ganadoras en las categorías familiares, así como el DNI en las categorías por grupos de edad.

SEGURO DE ACCIDENTES.

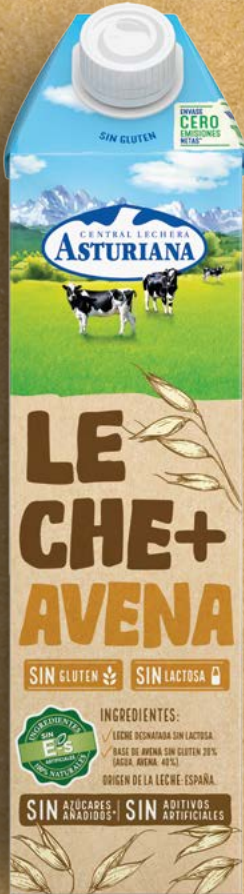
Todas las participantes estarán amparadas por un Seguro Colectivo de Accidentes y Responsabilidad Civil contratado por la organización. Estarán excluidos los derivados de un padecimiento latente, imprudencia, negligencia, inobservancia de las leyes, etc. También estarán excluidos los producidos por desplazamientos a/o desde el lugar en el que desarrolle la prueba.

Las participantes deberán atender en todo momento las indicaciones realizadas por la Organización a través de voluntarios, técnicos, jueces, personal acreditado o el servicio oficial de megafonía. Cada corredora participa en la Carrera de la Mujer bajo su entera responsabilidad y declara poseer un nivel de condición física suficiente para afrontar la prueba. La Organización recomienda a todas las corredoras realizar un reconocimiento médico y/o una prueba de esfuerzo antes de tomar la salida.

La Organización declina toda responsabilidad de los daños que los participantes pudieran sufrir o causar a terceros en horas posteriores a su participación en la carrera.

Para ver el resto del reglamento, pincha aquí





¡NUEVA!

**TODO EL SABOR
DE LA LECHE
Y LA AVENA**





Gracias a ellos

CARRERA DE LA MUJER AGRADECE SU APOYO A:

PATROCINADOR PRINCIPAL



PATROCINADORES "ORO"

OYSHO



PATROCINADORES



COLABORADORES



DRUNI



nutribullet.



AHORRAMAS



INSTITUCIONES





Carrera
de la *Mujer*

