

CARRERA DE LA MUJER

ZARAGOZA

19 DE OCTUBRE

2025

10:00 h



ÚNETE A
LA MAREA ROSA

WWW.CARRERADELAMUJER.COM

OYSHO



VEHÍCULO OFICIAL
VOLVO



MENSAJERÍA OFICIAL
MRW



GUÍA OFICIAL CM ZARAGOZA 2025

"CON TANTO QUESO
YO LE LLAMABA..."





¡BIENVENIDAS A LA CARRERA DE LA MUJER!

¡ADELANTE MAREA ROSA!

El año pasado celebramos el 20 aniversario de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana y ya estamos de vuelta nada menos que con 36000 participantes demostrando que la marea rosa tiene más fuerza y energía que nunca.

Estamos viviendo un momento fantástico en el mundo del running, con miles de personas que están comenzando en nuestro deporte. Correr forma parte ya del estilo de vida saludable de millones de personas en nuestro país. Y hay un dato que en la Carrera de la Mujer nos llena de orgullo: ver cómo el porcentaje de participación femenina está creciendo en las carreras de todas las distancias. En la última edición del Movistar Madrid Medio Maratón por primera vez las chicas fuimos más del 30% de los 24000 participantes.

Sin duda, la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana ha jugado y va a seguir jugando un papel clave para incorporar a muchas más mujeres al mundo del running. La marea rosa es la mejor y más divertida puerta de entrada a un estilo de vida saludable. En la Carrera de la Mujer estamos convencidos de que el deporte cambia vidas y siempre a mejor. ¡Adelante marea rosa!

Yolanda Vázquez Mazariego,
Fundadora Carrera de la Mujer



**¡PREPARATE
PARA LA CARRERA
CON EL**

**OYSHO
RUNNING
CLUB!**



OYSHO

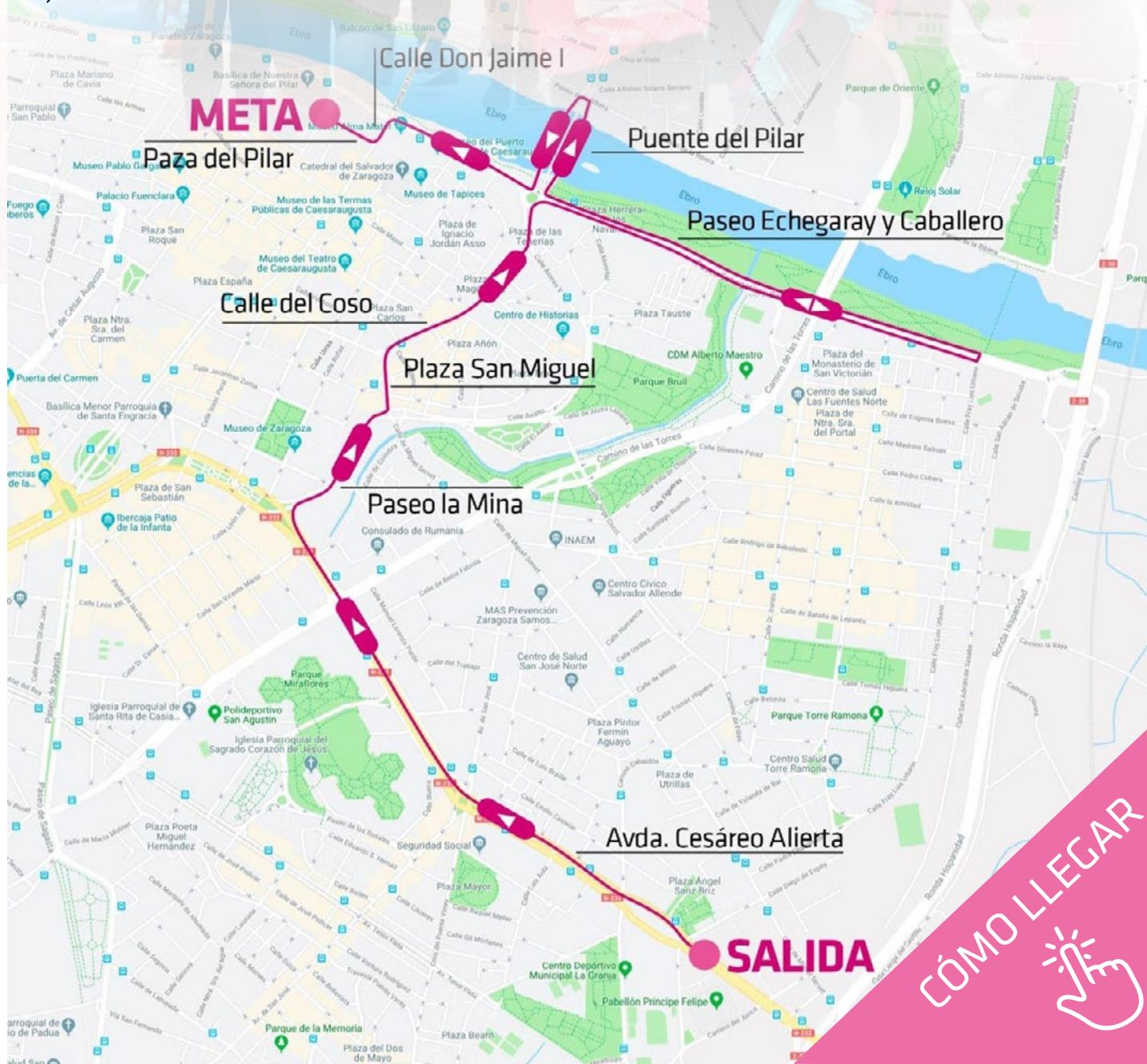


RECORRIDO 6,1 km

- ▶▶ **HORA DE SALIDA:** 10:00 h.
- ▶▶ **LUGAR DE SALIDA:** Avda. de Cesáreo Alierta
- ▶▶ **LUGAR DE LLEGADA:** Plaza del Pilar

CALLEJERO

Avda. Cesáreo Alierta (frente Pabellón Príncipe Felipe), Paseo de la Mina (por paso soterrado), Plaza de San Miguel, c/ Coso, Glorieta Puerta del Sol, Paseo Echegaray y Caballero hasta c/ Fray Luis Urbano donde se realiza giro de 180° para volver de nuevo por Paseo Echegaray y Caballero, Glorieta Puerta del Sol, Puente de Hierro (ida y vuelta), Glorieta Puerta del Sol, Paseo Echegaray y Caballero y D. Jaime I - Plaza del Pilar.



CÓMO LLEGAR



¿QUIERES CONSEGUIR DOS ENTRADAS PARA TU CONCIERTO FAVORITO, UNA PLAYSTATION O UN SMARTWATCH?

Todo esto y mucho más en

santanderexperiences.es



**¡ESCANEA EL QR
Y APÚNTATE!**





SPORTWOMAN, LA FERIA DE LA CARRERA

DOCUMENTACIÓN NECESARIA PARA RECOGER EL DORSAL-CHIP, LA CAMISETA Y LA BOLSA DE LA CORREDORA

Es imprescindible presentar el email de confirmación de la inscripción que envía la plataforma de inscripciones (se puede presentar en formato digital a través del dispositivo móvil) acompañado del DNI para poder recoger el dorsal-chip y resto de elementos.

ENTREGA DE MERCHANDISING

Si compraste junto a la inscripción merchandising (bandorela, pulsera, braga de cuello...) no te olvides de recogerlo en el stand de merchandising de la Carrera de la Mujer. Deberás presentar igualmente el justificante de inscripción.

ENTREGA DE CAMISETAS

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

HORARIOS

» Viernes 17 y sábado 18 de octubre de 10 a 20 h

DIRECCIÓN

» PALACIO DE CONGRESOS
Recinto Expo
Plaza Lucas Miret Rodríguez, 1
50018 Zaragoza



JUEGA

TU PAPEL

EN LA

DETECCIÓN

DEL CÁNCER

DE COLON

Unos minutos pueden cambiar tu vida.
Hazte un sencillo **test de sangre oculta en heces**, porque **9 de cada 10 personas se pueden salvar** si este cáncer se detecta precozmente.



Infórmate
aquí

900 100 036
asociacioncontraelcancer.es



asociación
española
contra el cáncer



Soy Marlene®

HIJA DE LOS ALPES

... Y EN OTOÑO CORRO
LA CARRERA DE LA MUJER 2025

ZARAGOZA – 19 de octubre

BARCELONA – 16 de noviembre
SEVILLA – 23 de noviembre

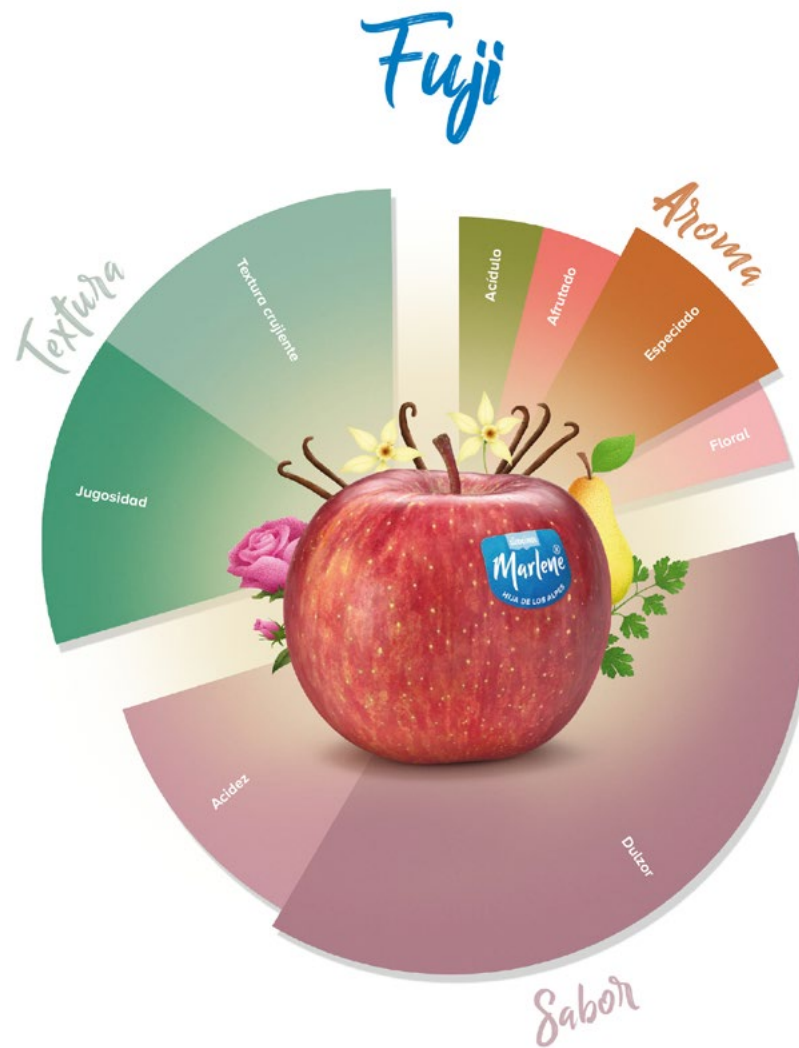
marlene.es [@marlene.apple](#) [f marlene](#)

Marlene®, main sponsor for



¡Ven a por tu manzana al stand de Marlene®!

Y disfruta de todo su sabor.



El domingo 19 de octubre, después de la carrera, Marlene® volverá a regalar manzanas en su stand-hinchable. Acércate para obtener la tuya y reponerte del esfuerzo realizado gracias al sabor y la frescura de la Hija de los Alpes.

En esta edición, Marlene® también dejará un regalo para ti en la bolsa de la corredora que recibirás con tu inscripción: su apreciada *shopper bag*.

No te pierdas ninguna de las sorpresas culinarias que encontrarás en la web de [Marlene®](#). Desde la [Rueda de los Aromas](#), con la que descubrir las características en cuanto al sabor, aroma y textura de cada una de sus cinco variedades más reconocidas (Royal Gala, Golden Delicious,

Red Delicious, Fuji y Granny Smith), hasta los [food pairings](#), con las aportaciones del chef 3 Estrellas Michelin y 1 Estrella Verde a la sostenibilidad, Norbert Niederkofler, y su [viaje culinario](#) por el Tirol del Sur.

Marlene® tiene para ti un [gran recetario](#) con el que llevar una dieta saludable repleta de sabor. ¡Descúbrelo!

Únete a la Hija de los Alpes también en sus redes sociales [@marlenespain](#) #soymarlene y [Facebook Marlene®](#)

12 COSAS QUE NO DEBES OLVIDAR ANTES DE LA CARRERA

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

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

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

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

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

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

07. Queda con tus familiares y amigos en algún punto que no esté justo en 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 salida, al menos 2 horas y media antes.

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

10. No estrenes zapatillas ni ropa para correr el día de la carrera, no es buena idea. Te pueden salir rozaduras. Es mejor utilizar material deportivo utilizado anteriormente.

11. Hidrátate bien antes de la carrera. Suele hacer calor en estas fechas, con lo cual una buena hidratación es fundamental para evitar sustos durante la carrera. Al finalizar la carrera podrás hidratarte en un puesto de avituallamiento. Piensa en las demás corredoras y no intentes acaparar botellines de agua, debe haber para todas y debemos ser respetuosas.

12. La feria Sport Woman se celebrará el viernes 17 y sábado 18 de octubre de 10 a 20 h en el Palacio de Congresos, Recinto Expo (Plaza Lucas Miret Rodríguez, 1. Zaragoza), donde debes recoger el dorsal-chip, la camiseta oficial y la bolsa de la corredora. Si compraste junto a la inscripción merchandising (bandorela, pulsera, braga de cuello...) no te olvides de recogerlo en el stand de merchandising de la Carrera de la Mujer. Y recuerda llevar el justificante de la inscripción y DNI para facilitar la recogida del dorsal y resto de elementos.



Deja que tu energía cruce fronteras hasta Viena

TotalEnergies te lleva a la
Carrera de la Mujer en Viena.
Participa y gana un dorsal doble
para correr en la ASICS Austrian
Women's Run 2026.



¡Participa ya!

#LaEnergíaDe
LasCarreras



TotalEnergies

totalenergies.es

f @TotalEnergiesSpain

@ TotalEnergiesES

X @totalenergies_es

@TotalEnergies España



Lorena Plano

Médica de familia y ganadora de la pasada edición de la Carrera de la Mujer de Zaragoza.

El deporte es una escuela de vida: enseña valores como la constancia, la humildad y la capacidad de levantarse cuando las cosas no salen como esperas.”

La aragonesa Lorena Plano fue la vencedora de la Carrera de la Mujer de Zaragoza en 2024. Los numerosos éxitos que cosechó el pasado año le valieron para unirse a principios de 2025 al equipo de élite Oysho/Vicky Foods Athletics, donde espera poder seguir agrandando su palmarés deportivo. Apasionada del atletismo desde los 6 años, Plano compagina sus entrenamientos diarios con la profesión de médica de familia. La medicina la ha ayudado a comprender la importancia de la salud física y mental en su disciplina deportiva.

¿Qué te llevó a iniciarte en el atletismo y por qué lo elegiste entre otros deportes?

A los 6 años empecé a correr con mi madre y mi hermano en el parque de debajo de casa. Al año siguiente, ella decidió apuntarme a la Escuela Deportiva Pirineos (de mi colegio), donde practicábamos todas las

disciplinas del atletismo (correr, saltar, lanzar...). Desde el principio me gustaban las carreras largas, pero durante unos años seguí compitiendo en distintas disciplinas, porque cuando uno es pequeño, el único objetivo es disfrutar del deporte, y a mí me encantaba el lanzamiento de jabalina, salto de longitud, salto de altura...

Quando empecé la ESO me di cuenta de que el atletismo me ofrecía algo diferente: la sensación de sentirte pleno, de superación personal, de ver cómo cada esfuerzo se refleja en una marca o en una carrera. Comencé a entrenar 4-5 días a la semana, enfocada ya en las carreras de medio fondo y fondo, y siguiendo ese camino, he llegado hasta aquí.

Compaginas tu faceta de médica con la de atleta de élite. ¿Qué aprendizajes de la medicina aplicas al deporte y viceversa?

Compaginar la medicina con el deporte de alto rendimiento ha sido, más que un desafío, una lección constante de equilibrio. Al final ambas actividades suponen la mayoría de horas de mi día y, por tanto, encontrar ese equilibrio entre una y la otra es también una forma de asegurar el éxito en ambas.

Por suerte saber enfocarlas adecuadamente me ha hecho darme cuenta de que pueden ser no sólo compatibles, sino también complementarias, de manera que puedo coger lo mejor de ambos campos y unirlos. Por ejemplo, el deporte te enseña disciplina, constancia y resiliencia, y esos valores son los que me han permitido llegar a ser médica. La medicina me ha enseñado a relativizar, a darme cuenta de lo valioso que es la salud, tanto física como mental, además de poder aplicarlo en mi terreno para prevenir lesiones, porque el rendimiento también se construye con descanso, nutrición y salud mental.

¿Cómo organizas tus rutinas de entrenamiento, tu tiempo libre, tu trabajo, tu vida personal... y cómo equilibras las diferentes esferas de tu vida?

No voy a decir que es fácil, porque el atletismo es un deporte muy sacrificado. Al final, eres tú contra ti mismo, día tras día, da igual que

haya salido de trabajar de una guardia de 24 horas, que haga -2°C o que esté en fiestas el pueblo. Entreno 5 días a la semana atletismo, 1 ciclismo, y 1 'descanso' (que suele ser el día que tengo guardia de 24 horas, y no hay tiempo físico para entrenar). Además, hago 1 día a la semana sesión de fuerza y últimamente he incorporado ejercicios de prevención de lesiones. Si sumas las horas que dedico al deporte y las horas de trabajo, no me quedan muchos ratos de ocio, pero yo disfruto más de un sábado corriendo por el monte o por el pueblo que de salir de fiesta.

El año pasado fuiste la ganadora de la carrera, entre otros éxitos ligados al deporte. ¿Qué objetivos deportivos inmediatos te marcas ahora?

A corto plazo voy a volver a correr la Behobia (la corrí el año pasado por primera vez y me encantó) y una media maratón en Lisboa. Este año también estuve en Milán y fue una experiencia increíble. A medio y largo plazo me quiero preparar la Media Maratón de Zaragoza e igual debuto en maratón también en Zaragoza... me encanta correr por mi ciudad y este año no pude debutar en maratón por una lesión, así que creo que es la oportunidad perfecta.

Por suerte para mí, aunque tenga marcadas fechas y competiciones

en mi calendario, mi prioridad en este deporte es disfrutar día a día, entrenamiento a entrenamiento, escuchando a mi cuerpo y mi cabeza. Para mí además es una suerte poder compartir mi pasión con mi familia y amigos, que hacen mis entrenos mucho más llevaderos y amenos.

Has logrado inspirar a muchas jóvenes en Aragón con tus victorias. ¿Qué mensaje te gustaría transmitir a quienes empiezan a correr o a soñar con una carrera deportiva?

Les diría que no se comparen, que disfruten del proceso y que sean pacientes. El deporte es una escuela de vida: enseña valores como la constancia, la humildad y la capacidad de levantarte cuando las cosas no salen como esperas.

Me gustaría recordarles que el éxito no está reñido con la salud, ni con el bienestar. Cuidarse, descansar, alimentarse bien y pedir ayuda cuando se necesita es parte del proceso.

También, quiero mandar un mensaje de agradecimiento a todas esas personas que se están iniciando en el mundo del running, que recuerden siempre que, con cada paso, están abriendo camino para las que vendrán detrás. Cada vez somos más las personas que estamos en este mundillo+ y compartirlo es la forma más bonita de vivirlo.



AGENDA DE LA CARRERA Y EL FESTIVAL DE FITNESS Y AEROBIC

ZARAGOZA, 19 DE OCTUBRE DE 2025

- 9:45 h** Homenaje de la organización
Presen Acarreta
- 9:55 h** Manifiesto Día Mundial Cáncer de Mama
Foto oficial autoridades y patrocinadores
- 10:00 h** **Salida de la carrera**
- 10:23 h** Llegada a meta de la primera corredora
- 10:50 h** Actuación Team d'Luxe
- 11:00 h** Entrega de premios
(5 primeras categoría absoluta)
- 11:05 h** Festival de Aeróbic
Calentamiento Central Lechera Asturiana
con el equipo de Fitness Zaragoza
- 11:20 h** V-Fight con VivaGym Zaragoza
- 11:35 h** Zumba
- 11:50 h** BalletFit
- 12:00 h** Actuación Team d'Luxe
- 12:20 h** Entrega de premios (resto de categorías)
- 13:00 h** Fin de acto deportivo



V O L V O

Las metas están para superarlas.

**Volvo EX30
Cross Country
con la Carrera
de la Mujer.**



Descubre más en volvocars.es



V O L V O



Volvo Cars y Nvidia

Volvo Cars usa la tecnología para mejorar la vida de las personas, a las que ponemos en el centro de todo lo que hacemos. Es nuestro compromiso: cuidar de las personas y hacer su vida más sencilla. Como la Carrera de la Mujer, uno de los mayores eventos con causa social... igual que nosotros desde Volvo Cars vemos nuestra relación con la tecnología y por eso queremos contaros que hemos llegado a un acuerdo con **NVIDIA**, una de las mayores tecnológicas del mundo, precisamente para desarrollar una tecnología que cree valor y nuestros vehículos sigan siendo los más seguros.

Saber +



dial

LA MÚSICA

QUE NOS UNE

LA EMISORA LÍDER DE
LA MÚSICA EN ESPAÑOL

¡ESCÚCHALA!



#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 LA MAREA ROSA.

MásQueUnaMuñeca 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 **17 modelos de pin** durante la inscripción de la Carrera de la Mujer y forma parte de un movimiento imparables para promover la sociedad, la igualdad y la justicia social.



Mujeres emprendedoras, que transforman la sociedad y adquieren nuevos roles.

Mujeres diversas, como todos los modelos que os presentamos.

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

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





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 Gijón, el ejercicio físico supervisado

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

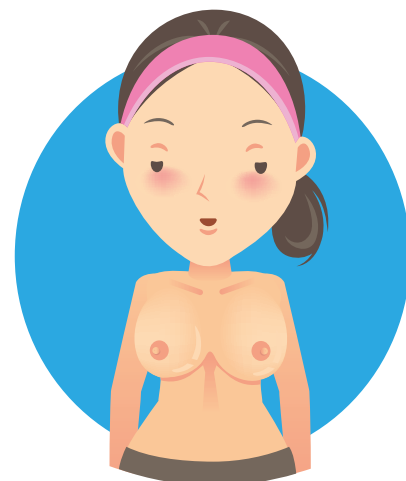
Consejos de autoexploración

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

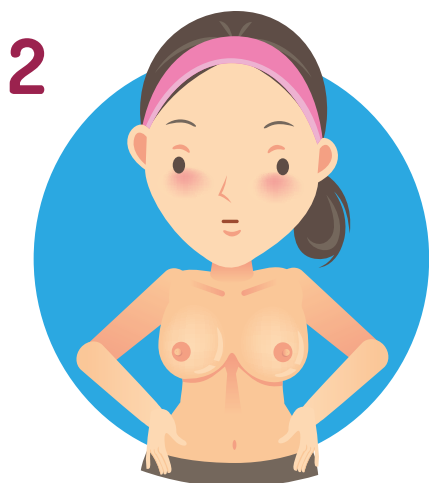


AUTOEXAMEN DE MAMA

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.



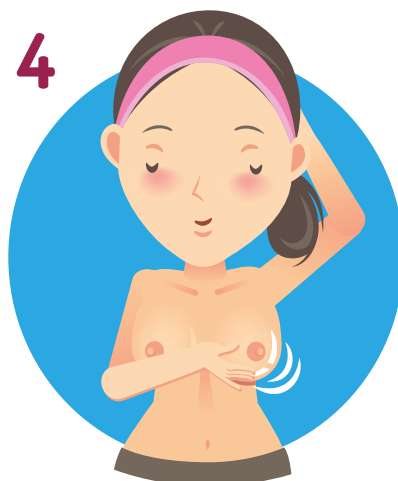
Con los brazos hacia abajo, observa si tus pechos están equilibrados, no hay deformaciones cambios en el color, o el pezón está desviado, hundido, o diferente a lo habitual.



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



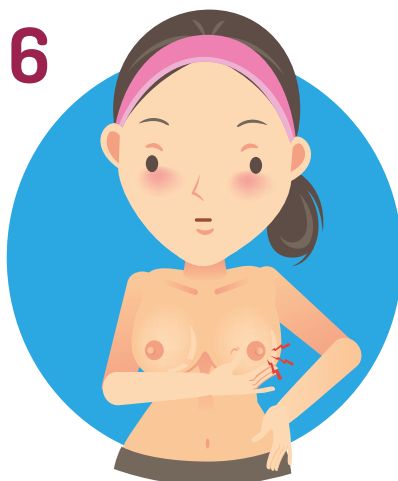
Ahora sube los brazos hacia arriba y vuelve a observar si hay alguno de los síntomas anteriores.



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.





¡PARTICIPA EN LA CARRERA DE LA MUJER!



Y LLÉVATE ESTA BANDOLERA CANALCOSMO.ES





Cosmo se suma un año más a la Carrera de la Mujer de Zaragoza

El canal cumple 20 años como televisión oficial del mayor evento deportivo femenino de Europa

COSMO cumple 20 años como televisión oficial de la **Carrera de la Mujer**, dos décadas de compromiso con el mayor evento deportivo femenino de Europa. En 2025 el canal renueva su colaboración con esta cita ineludible que a lo largo de su historia ya ha reunido a más de 1,5 millones de corredoras.

La **Carrera de la Mujer** nació en 2004 y **COSMO** colabora activamente con este evento desde 2005, contribuyendo a su difusión y apoyando su carácter solidario y reivindicativo. Este año tan especial, el canal seguirá visibilizando la competición en todos sus soportes y estará presente de forma física con el ya emblemático **ARCO COSMO**, un hito en el recorrido de la carrera por el que cruzan todas las corredoras.

Además, el canal realizará diferentes concursos coincidiendo con cada una de las pruebas. Las corredoras de la **Carrera de la Mujer** podrán ganar una bandolera **COSMO**. Para participar solo tienes que subir una foto de tu dorsal. Consulta toda la información en la [web de COSMO](#).

Este año el circuito nacional de la **Carrera de la Mujer**

volverá a recorrer la geografía española con un total de nueve pruebas y la participación de más de 100.000 mujeres. Tras el parón de verano, la Marea Rosa recorre **Zaragoza** el 19 de octubre, **Barcelona** el 16 de noviembre y **Sevilla** el 23 de noviembre. Ya están abiertas las inscripciones a través de la web www.carreradelamujer.com. Además, quienes no puedan asistir en persona tendrán la opción de sumarse a la versión virtual y completar los 5 kilómetros desde cualquier parte del mundo.

COSMO defiende el poder transformador de la televisión y su responsabilidad como agente de cambio colaborando, un año más, con la **Carrera de la Mujer**. Entre los objetivos de este evento se encuentra difundir la práctica del running y del ejercicio aeróbico entre las mujeres de todas las edades, luchar contra el cáncer, recaudar fondos para promover su investigación y concienciar sobre la importancia de su prevención anticipada, así como combatir la violencia de género y las desigualdades sociales y educativas que sufren las mujeres en todos los ámbitos.



El movimiento **#laMquefalta** regresa a la Carrera de la Mujer de Zaragoza para visibilizar el cáncer de mama metastásico

El movimiento **#laMquefalta** regresa a la Carrera de la Mujer de Zaragoza este 2025 para seguir visibilizando el cáncer de mama metastásico, una realidad que, aunque cada vez es más conocida en el país gracias a los esfuerzos de sensibilización, sigue siendo poco comprendida.

Y es que, según una encuesta europea realizada por la Alianza Daiichi Sankyo | AstraZeneca, aunque el 93% de los españoles ha oído hablar del cáncer de mama metastásico, sigue existiendo un gran desconocimiento general sobre la patología.¹ De hecho, hasta el 74% de los españoles desconoce el papel que juegan los biomarcadores en el diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama y su estadio metastásico, y la práctica totalidad de los encuestados demandan más información sobre esta enfermedad tan prevalente.¹

Por ello, la Asociación Española Cáncer de Mama Metastásico (AECMM), con la colaboración de la Alianza Daiichi Sankyo | AstraZeneca, continúan impulsando la

visibilidad de **#laMquefalta**, un movimiento social que nació en 2022, con unos objetivos muy claros: aumentar el conocimiento sobre la enfermedad, dar voz a las pacientes y fomentar su empoderamiento.

*“La presencia de **#laMquefalta** y de la AECMM en la Carrera de la mujer es una forma de sumar visibilidad y de mantener viva la conversación sobre el cáncer de mama metastásico, porque la realidad de las pacientes con esta patología sin cura es diferente y también merece ser reconocida”*,

explica Elisenda Martínez, paciente y presidenta de la AECMM.

Porque el 95% de los españoles demanda más información sobre el cáncer de mama, lo cual demuestra que hay el interés de la sociedad.¹ Incluso, según la encuesta, España es uno de los países con la mayor proporción de personas que han tenido contacto cercano con la enfermedad, con un 64% que conoce a alguien que ha padecido cáncer de mama.¹ Sin embargo, a pesar de esta cercanía, persisten muchas lagunas en el conocimiento sobre sus implicaciones y las diferencias entre sus distintos tipos. Esto resalta la necesidad de seguir impulsando campañas de concienciación como #laMquefalta.

Entre el 5% y el 6% de los tumores de mama detectados anualmente presentan metástasis

En Europa se diagnostican cada año casi 558.0002 nuevos casos de cáncer de mama y se registran alrededor de 145.000 muertes³. Solo en España, se estiman 37.682 nuevos casos en 2025⁴. Además, se estima que del 20% al 30% de las personas diagnosticadas con cáncer de mama en estadios tempranos sufrirán recaídas a lo largo de su vida⁵. Respecto a la enfermedad metastásica, se calcula que entre el 5% y el 6% de los tumores de mama detectados anualmente presentan metástasis.⁶

“Desde la asociación también insistimos siempre en la necesidad de impulsar la investigación, garantizar un diagnóstico precoz y ampliar las alternativas terapéuticas”, concluye la presidenta de la AECMM.

PARA SABER MÁS

<https://dsoncologia.es/compromiso-oncologia/nuestras-iniciativas/laMquefalta/>

<https://www.astrazenecapacientes.es/home/oncology/cancer-de-mama/la-m-que-falta.html>



Para nosotras, vivir con esta enfermedad supone afrontar dudas, temor y, con frecuencia, la sensación de no ser reconocidas. El simbolismo del color rosa no siempre representa nuestra realidad. Por eso, es esencial dar visibilidad a nuestra realidad y que el cáncer de mama metastásico no quede eclipsado por los mensajes más generales sobre el cáncer de mama.

- Elisenda Martínez

Paciente y presidenta de la AECMM

REFERENCIAS

1. Encuesta de Concienciación sobre el Cáncer de Mama en Europa de la Alianza Daiichi Sankyo | AstraZeneca. Realizada en octubre de 2024 a 7.750 encuestados en Alemania, España, Francia, Italia y Reino Unido. Código de aprobación: HQ/ONP/12/24/0005
2. Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer. (s.f.). Observatorio Global del Cáncer: Cáncer en el futuro (Tipo de cáncer: Cáncer de mama). Organización Mundial de la Salud. <https://gco.iarc.who.int/tomorrow/en/dataviz/bars?cancers=20>
3. Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer. (s.f.). Observatorio Global del Cáncer: Cáncer en el futuro (Proyecciones de incidencia para el cáncer de mama). Organización Mundial de la Salud. <https://gco.iarc.who.int/tomorrow/en/dataviz/bars?cancers=20&types=1>
4. Sociedad Española de Oncología Médica. (2025). Las cifras del cáncer en España 2025. https://seom.org/images/LAS_CIFRAS_DMC2025.pdf
5. Cardoso F, Spence D, Mertz S, et al. Global analysis of advanced/metastatic breast cancer: decade report (2005-2015). *Breast* 2018;39:131-8. <https://doi.org/10.1016/j.breast.2018.03.002>
6. GEICAM. (2016). Guía GEICAM de práctica clínica en cáncer de mama. <https://www.geicam.org/wp-content/uploads/2016/06/GUIA-GEICAM-COMPLETA.pdf>

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 ($VO_2 \text{ máx}$) aproximadamente un 20 % menor que un hombre con el mismo peso corporal. Incluso cuando se calculan los valores de $VO_2 \text{ máx}$. por kg de peso corporal magro (o masa libre de grasa), aún persiste una diferencia de casi el 10 %, a favor de los hombres. Estas diferencias se traducen en que, a una misma intensidad de esfuerzo, las mujeres tenemos una frecuencia cardíaca más alta. Por lo tanto, transportamos una menor cantidad de oxígeno a nuestros músculos activos durante ejercicios intensos.

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

◦ ADAPTACIONES METABÓLICAS

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

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



Nadie te da más, por eso, nuestros trenes
tienen muchas, muchas, muchas, muchas,
muchas, muchas, muchas, muchas, muchas,
muchas, muchas, muchas, muchas, muchas,
muchas, muchas, muchas, muchas, muchas,



muchas, muchas, muchas, muchas, muchas,
muchas, muchas, muchas, muchas, muchas,
muchas, muchas, muchas, muchas, muchas,
muchas, muchas, muchas, muchas... ventajas.

Porque tienes viajes y descuentos con
renfecitos, wifi, billete para mascotas grandes,
más trenes, destinos y frecuencias.

renfe
Tu tren





Apúntate a las actividades gratuitas de Sport Woman Zaragoza

Sport Woman Zaragoza, la feria de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana, vuelve al Palacio de Congresos de Zaragoza (Recinto Expo) con un espacio dedicado al fitness y las actividades saludables. Las inscripciones son gratuitas o con un precio simbólico y 100% solidario y están abiertas a todos los públicos con entrada gratuita a la feria los días 17 y 18 de octubre de 10 a 20h. ¿Te apuntas?

VIERNES 17 DE OCTUBRE

18:00 a 19:00 h: PilatesFit y Suelo Pélvico con Beatriz Sierra

Una masterclass exclusiva para mujeres donde se hará la iniciación a la técnica del pilates junto con ejercicios dinámicos de tonificación con el objetivo de cuidar y trabajar de forma disciplinada el abdomen y suelo pélvico. Esta técnica puede ayudarte a prevenir y mejorar tu salud además de hacerte sentir con más fuerza y cuidar de tu cuerpo.

Únete este día a participar donde todas sumamos y haremos un gran equipo con el objetivo del cuidado de la salud integral de la mujer.

» Precio: inscripción gratuita.

SÁBADO 18 DE OCTUBRE

10:30 a 11:30 h: Meta menopausia positiva

Aoife Mc Gale, Educadora en Menopausia y creadora de Menopausia Positiva nos enseña las claves para afrontar la menopausia estando EQUIPADAS y EMPODERADAS.

La menopausia es un momento de cambio y puede ser todo un desafío. Con información podemos entender lo que ocurre durante esta etapa y tomar las decisiones adecuadas para optimizar la experiencia de la menopausia y nuestra salud, bienestar y calidad de vida.

En este taller aprenderás de que manera los hábitos saludables y una mentalidad positiva son grandes aliados de la mujer en esta etapa. Con información y siendo proactiva puedes llegar a la Meta Menopausia Positiva, un momento de cambio positivo para la mujer, con vitalidad y fuerza femenina.

Si eres mujer de 40+, en la perimenopausia o postmenopausia, aprende qué puedes esperar de esta etapa y equípate con información actual y recursos para estar al mando de tu menopausia.

Precio: inscripción gratuita

11:30 a 12:30 h: Hipopresivos con Cristina Díaz

Apúntate a esta clase e iníciate en los hipopresivos aprendiendo esta técnica postural y respiratoria, especialmente en la apnea (sin aire en los pulmones), para fortalecer la musculatura abdominal profunda y el suelo pélvico sin aumentar la presión interna.

¡No te olvides de traer la esterilla!

» Precio: inscripción gratuita.

18:00 a 20:00 h: Zumba® Fitness + Strong Nation® + Circi Mobility™

Únete a ésta Master Class de Zumba® Fitness por una buena causa y entrena de una forma divertida al ritmo de música alegre.

A continuación tendremos una Demo de Strong Nation™, un entrenamiento de alta intensidad que combina elementos de combate con música EDM, en diferentes niveles para motivarte a desafiar tus límites!

Y para cerrar, Circi Mobility™, una clase basada en ejercicios de flexibilidad, respiración y movilidad, ideal para resetear tu cuerpo en tan solo 12min.

» Precio: 3 € (Donación íntegra para Wanawake Mujer, incluye una pulsera masai de regalo)

¡Inscríbete aquí!

HOY
Sevilla, 17:30

Entregados

MRW

MRW

MRW

MRW

MAÑANA
Vitoria, 10:45





LACTANCIA Y ENTRENAMIENTO

6 consejos

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

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

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

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

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

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

todo lo que deberían para reponer los líquidos perdidos.

⦿ **Elige un sujetador deportivo de alto impacto y adaptado a tu nueva talla.**

Muchas mujeres están incómodas cuando hacen deporte durante la lactancia porque utilizan los mismos tops que usaban previamente, que muy probablemente no sujetan lo suficiente y con toda seguridad les quedan pequeños.

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

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

VIPS

10%
DE DESCUENTO



ESCANEA Y DESCARGA
TU CUPÓN





ZARAGOZA

INSPIRA DEPORTE

¡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.



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

Llevamos más de 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.



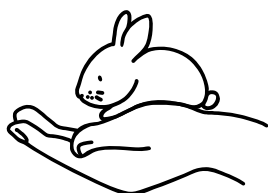
Limitación de conservantes añadidos para minimizar el riesgo de alergias y garantizar un uso seguro.

99%

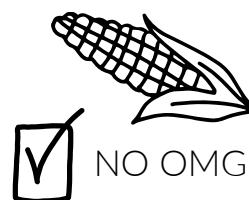
Nuestros productos contienen hasta un 99% de ingredientes de origen natural.



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:

MUJER20ZRZ

Válido hasta 20/10/25

www.ziajashop.es

[f](#) [@](#)ziajaespana





ziaja

SPORT



HIDRATACIÓN Y RECUPERACIÓN AL INSTANTE

La línea **Sport** de Ziaja cuida tu piel y cabello con **8 cosméticos multifunción** que hidratan, revitalizan y protegen **antes y después del ejercicio**.

- ✓ Hidratación exprés
- ✓ Recuperación post-entrenamiento
- ✓ Productos multifunción para piel y cabello
- ✓ Fórmulas veganas y respetuosas con tu piel y el planeta

Con minerales marinos, oligopéptidos vegetales, coenzima Q10 y un aroma cítrico floral que recarga tu energía.

¡PRUÉBALA AHORA!

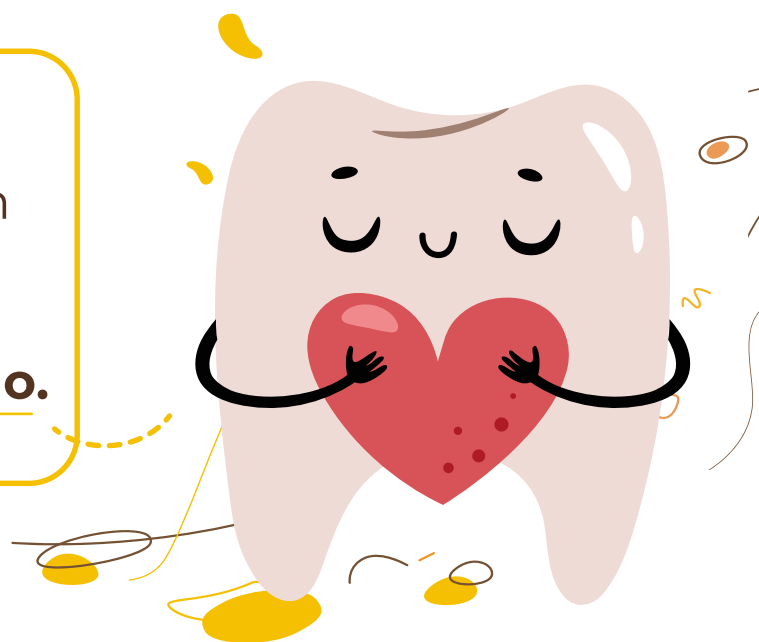


www.ziajashop.es

f @ziajaespana

Pide cita ahora en tu clínica dental IO en Zaragoza

Tu **primera visita** incluye una revisión completa con nuestros profesionales y un plan de tratamiento detallado, **sin coste alguno.**



NUESTRAS CLÍNICAS EN ZARAGOZA:

IO ZARAGOZA CENTRO

📍 C/ del Coso, 102

☎ 876 506 155

✉ zcentro@ioa.es

IO ZAMBRANO

📍 C/ Pablo Casals, 2

☎ 976 516 833

✉ zambrano@ioa.es

IO SAGASTA

📍 Paseo Sagasta, 76

☎ 976 376 169

✉ sagasta@ioa.es

Pide tu cita
900 131 002 | www.ioa.es

 **Institutos
Odontológicos**

Otra manera de entender la Odontología



Institutos Odontológicos mantiene el compromiso con la Carrera de la Mujer en Zaragoza por cuarto año consecutivo

Por cuarto año consecutivo, Institutos Odontológicos mantiene su compromiso con la Carrera de la Mujer en Zaragoza con el objetivo de continuar concienciando a las participantes sobre la importancia de la salud bucodental en el bienestar personal. La séptima cita de la iniciativa solidaria que se desarrolla en nueve ciudades del país prevé alcanzar por primera vez las 15.000 participantes el 19 de octubre, mil más que en la edición del año pasado, que ya fue récord.

Además de fomentar el deporte femenino, la Carrera de la Mujer está comprometida con la prevención en la lucha contra el cáncer de mama y las desigualdades. La promoción de los hábitos saludables y la implicación en causas solidarias forman parte de los valores de Institutos Odontológicos.

La firma con más de 35 años de experiencia en el cuidado de la salud bucodental dispone de tres clínicas en Zaragoza. La última en abrir, ubicada en la calle del Coso, en pleno casco histórico, celebra este mes de octubre su segundo aniversario. Las

otras dos, situadas en la calle Pablo Casals y en el paseo Sagasta, llevan más de dos décadas atendiendo a los vecinos y vecinas.

El patrocinio de la Carrera de la Mujer se completa con la presencia de Institutos Odontológicos en la Feria de la Corredora, ubicada en el Palacio de Congresos, donde invitará a las asistentes a participar en un divertido juego con premio asegurado.

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. Disponen de los equipos tecnológicos más avanzados, con los que llevar a cabo cualquier tratamiento con las máximas garantías de calidad y comodidad.

Además de las tres clínicas de Zaragoza, la firma cuenta con otras 37 distribuidas en Cataluña, Madrid, Pamplona, Valencia, Castellón y País Vasco, que desde 1988 han atendido a más de un millón de personas.

TODAS CON AMAC GEMA, LA ASOCIACIÓN DE MUJERES ARAGONESAS DE CÁNCER GENITAL Y DE MAMA

La Asociación de Mujeres Aragonesas de Cáncer Genital y de Mama (AMAC GEMA) nace en 1994, con el objetivo de ofrecer espacio de apoyo y una atención biopsicosocial a la mujer afectada por dicha patología.

Los objetivos de AMACGEMA están claros: contribuir al bienestar físico, psicológico y social de la mujer y sensibilizar e informar a la población sobre el cáncer genital y de mama para que la prevención sea asumida de forma más personal y social.

En definitiva, ofrecer espacio de apoyo y una atención biopsicosocial a la mujer afectada por dicha patología y a su entorno. Actualmente contamos con más de 1939 socios y colaboradores.

Es importante destacar el papel que realiza el voluntariado testimonial, con más de 50 voluntarias activas, siendo éste un pilar fundamental de la Asociación, distribuidas entre los siguientes programas: Acogida en la Sede de la Asociación, Voluntariado Testimonial en los Hospitales Públicos de la Ciudad., Proyecto "Contigo". Charlas dirigidas a adolescentes en Institutos, Mesas Informativas a lo largo del año, Jornadas Aragonesas de Cáncer de Mama (octubre) y Jornadas de Cáncer Ginecológico (mayo), Proyecto Sensibilización "Yo me muevo por..." , Marcha por la Salud en el parque J. Antonio Labordeta (mayo) Actividades mantenimiento físico: Espalda Sana, Tonificación, Acondicionamiento Físico, Danza terapia, Grupos GAM, Talleres de Mindfulness...

Además, AMAC GEMA cuenta con una amplia red de colaboradores, entre los que se encuentran distintos profesionales del sector sanitario, y una plantilla fija que incluye una trabajadora social, una psico-oncóloga y una fisioterapeuta, quienes gestionan los servicios de Atención Social, Atención Psicológica y Atención Fisioterápica al Linfedema.

La atención de estos profesionales va encaminada tanto a las afectadas como a sus familiares, y cada año llega a una media de 2500 personas, a través de los distintos programas y servicios. AMAC GEMA transmite sus mensajes a un gran número de población.

AMACGEMA forma parte de la Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA), Plataforma de Organizaciones de Pacientes (POP), Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC), CARTERA DE SERVICIOS del

Departamento de Sanidad del Gobierno de Aragón.

A lo largo de estos años, la Asociación ha recibido diferentes premios y reconocimientos por la labor que desarrolla en torno a la atención de la mujer afectada de cáncer genital y de mama, reafirmando a AMACGEMA como una Asociación de Pacientes de referencia en Aragón.



Fontarel **ZERO SODIO**

EMPIEZA DE **ZERO CADA DIA**

UN MENOR CONSUMO DE SODIO CONTRIBUYE
A UNA TENSIÓN ARTERIAL NORMAL



RECONOCIDA POR LA
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN*

*A través de su Programa de
Alimentación y Salud (PASFEC)



¡Previene las lesiones!

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.

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.



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 puedan 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.

¿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.

TÚ TAMBIÉN PUEDES SER INSTRUCTORA!



ÚNETE A LA FAMILIA DE

ZUMBA®

AHORRA 65%
USANDO EL CÓDIGO DESCUENTO

CARRERAMUJER



ZUMBA.COM





¿QUIERES MEJORAR TUS CLASES DE BALLETFIT®?

50% DESCUENTO **OFF** EN LA FORMACIÓN DEFINITIVA

FORMACIÓN BÁSICA BALLETFIT®

VIDEOS TUTORIALES Y GUÍA DE FORMACIÓN
CON EL GLOSARIO BÁSICO DEL BALLET



**ENTRENA ELEGANTE, ENTRENA INTELIGENTE,
ENTRENA BALLETFIT®**

CÓDIGO DESCUENTO
CARRERAMUJER

ESCANÉAME



*PROMOCIÓN VÁLIDA
HASTA EL 1 DE JULIO 2025

@balletfitoficial
 www.balletfit.dance



Hidratación natural para corredoras imparables

Alto
contenido
de
electrolitos

Bebida
isotónica
de base
natural

Vitaminas
A, grupos
B y E

Sin
azúcares
añadidos



*¡Si es **GOYA** ...tiene que ser bueno!*

goya.es 



El poder natural del agua de coco en la Carrera de la Mujer

Este año, Goya se suma a la gran Marea Rosa como patrocinador local en cinco ciudades clave: Valencia, Madrid, Zaragoza, Barcelona y Sevilla. Comprometidos con la promoción de un estilo de vida saludable y activo, queremos acompañarte en cada kilómetro de esta inspiradora carrera con el **mejor aliado para tu hidratación: [el agua de coco de Goya](#)**

El agua de coco es una bebida 100% natural, refrescante y saludable, perfecta para reponer líquidos y minerales después del esfuerzo físico. Su riqueza en electrolitos como potasio, hierro y magnesio la convierte en una opción ideal para recuperar energías tras la carrera. Además, contiene vitamina C, que fortalece el sistema inmunológico, ayudándote a seguir en movimiento con la vitalidad necesaria para disfrutar de la vida.

En Goya, creemos en **el poder del deporte como herramienta de empoderamiento y bienestar** para las muje-

res. Por eso, en cada ciudad donde estaremos presentes, podrás disfrutar de nuestro stand con agua de coco, jugar con nosotras, probar sus beneficios y conocer más sobre cómo puede mejorar tu rendimiento físico de manera natural.

¿Lista para la carrera?

Hagas la Carrera de la Mujer corriendo o caminando, recuerda la importancia de mantenerte hidratada antes, durante y después del esfuerzo. El agua de coco Goya es la opción perfecta para recargar energías de forma saludable. Ven a nuestro stand y descubre el poder de la hidratación natural. ¡Te esperamos en la meta para celebrar juntas cada paso dado por la salud, la investigación y la solidaridad!

#GoyaEuropa #MujeresQueCorrenConGoya



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

AL FINALIZAR LA CARRERA DE LA MUJER DE ZARAGOZA, DISFRUTA EN VIVO Y EN DIRECTO DE UNA HORA DE MÚSICA Y EL MEJOR EJERCICIO DE FORMA PRESENCIAL CON LOS INSTRUCTORES DE VIVAGYM, ZUMBA® Y BALLET FIT®. ¡Y LA ACTUACIÓN DE TEAM D'LUXE PARA COMPLETAR LA FIESTA!

La Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de Zaragoza tendrá como es habitual un fin de fiesta musical y deportivo. **El domingo 19 de octubre vuelve el tradicional festival de Aeróbic y Fitness** en la zona de meta situada en la Plaza del Pilar.

El espectáculo de meta arrancará a las 10:50 h con la actuación de Team D'Luxe. Desde hace varios años han participado y actuado en algunas de las carreras del circuito y han compuesto la canción oficial de la #marerosa, "El ritmo de tu corazón" que puedes descargar gratis [AQUÍ](#).

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

A las 11:00 H tendrá lugar la entrega de premios para las ganadoras en categoría absoluta y cinco minutos después arranca el festival de Aeróbic y Fitness con la sesión de calentamiento Central Lechera Asturiana de la mano de varios instructores de Feda Zaragoza, que tras varios años participando no quieren perderse una edición más del evento.

A las 11:20 h llegan al escenario los monitores de VivaGym con una sesión de V-Fight, un entrenamiento cardiovascular explosivo inspirado en una gran variedad de artes marciales. Durante la clase, lanzarás puñetazos, patadas, rodillazos y codazos al aire, siguiendo

combinaciones dinámicas al ritmo de la música más potente. No hay contacto, solo una lucha energética contra tus propios límites.

A las 11:35 h disfrutaremos de una sesión de ZUMBA® con Mariana Morali. Zumba® es una marca global de estilo de vida que fusiona fitness, entretenimiento y cultura en un emocionante ejercicio de baile. Las clases de Zumba® combinan ritmos mundiales optimistas con una coreografía fácil de seguir proporcionando entrenamientos efectivos para todo el cuerpo. Fundada en 2001, la compañía es ahora el programa de acondicionamiento físico más grande del mundo con 15 millones de personas en más de 185 países.

A las 11:50 h Laia Rull y Lidia Martínez serán las protagonistas en el escenario con BalletFit®, un estilo que fusiona la técnica de la danza clásica con el fitness, trabajando la fuerza, la coordinación, la tonificación, el equilibrio y la flexibilidad, implicando todo el cuerpo en los ejercicios cardiovasculares al ritmo de la música.

Y a las 12:00 h vuelve Team D'Luxe al escenario para poner el punto y final a la fiesta antes de la entrega de premios en el resto de categorías.

¡Nos vemos el domingo 19 de octubre en el Festival de Aeróbic y Fitness de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de Zaragoza!





¡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.

**VIVA
ESTAR
BIEN**



**ENTRENA
DESDE**

1€ /DÍA

INSCRÍBETE



¡TU GYM SIN PERMANENCIA!



VIVAGYM



Si estás pensando en ser madre, la red de clínicas de medicina reproductiva Vida, del grupo Recoletas Salud, está especializada en brindar tratamientos personalizados e innovadores de reproducción asistida, tecnología de última generación y un abordaje multidisciplinar. Son casi una decena de clínicas distribuidas por todo el territorio nacional, que ofrece a nuestras pacientes tratamientos punteros y personalizados en un marco honesto y humano.

¿Necesitas una valoración sobre tu salud reproductiva?

Ponte en contacto en el **900 060 163** y pide tu primera cita gratuita en la que un especialista en reproducción asistida valorará tu caso.

La Carrera de la Mujer de Zaragoza es la séptima prueba de la XXI edición del circuito de “La Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana”, organizada por el Área de Eventos de Sport Life Ibérica.

FECHA, HORA Y LOCALIZACIÓN

Se celebrará el domingo 19 de octubre de 2025, a partir de las 10:00 horas. La Salida se realizará a la altura del Pabellón Príncipe Felipe (Av. de Cesáreo Alierta, 120) y la Meta será en la Plaza del Ayuntamiento de Zaragoza (junto a la Plaza del Pilar).

PARTICIPACIÓN EXCLUSIVA PARA MUJERES

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

Está prohibida la participación en la prueba sin el dorsal oficial de la misma.

DISTANCIA Y RECORRIDO

La prueba se disputará sobre un recorrido de unos 6 kilómetros, totalmente urbanos:

[VER RECORRIDO](#)

CATEGORÍAS

Categorías individuales (años cumplidos el día de la prueba):

- Absoluta
- 8 a 11 años
- 12 a 15 años
- 16 a 19 años
- Senior: 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
- Atletas con discapacidad
- Atletas en silla de ruedas

Categorías por equipos:

- 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 (mínimo 6 corredoras)
- Asociaciones de mujeres (trofeo a la Asociación con más llegadas a meta y a los equipos más rápidos de 3 componentes)

INSCRIPCIONES

Precio inscripción: 13,95 € (incluye IVA y gastos de gestión) y a partir del miércoles 27 de agosto. La semana de la carrera, en caso de quedar inscripciones a la venta, el precio será de 14,95 €. Se abonarán en el momento de apuntarse en la página web de la carrera. También puedes hacer tu inscripción 100% solidaria a beneficio de un proyecto solidario local con el que colaboramos. El precio de estas inscripciones es de 20,95 €, que se destinarán de forma íntegra a la ONG AMAC-GEMA de Zaragoza.

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

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

Este año la participación estará limitada a 15.000 mujeres. En caso de agotarse, abriremos lista de espera, por si en las fechas en las que se celebra se pudiera ampliar la participación.

Ofrecemos la posibilidad de enviar al domicilio el dorsal, con la camiseta y la bolsa de los regalos; previo pago de los gastos de envío al inscribirse (5,45 € el envío individual y 7,45 € el grupo para Península). Solo se podrán realizar los envíos del dorsal, camiseta y bolsa de la corredora a aquellas que se inscriban antes del jueves 2 de octubre a las 23:59 horas. Las inscripciones que se realicen a partir de 3 de octubre no tendrán la posibilidad de hacer envío.

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

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

La entrega del dorsal, camiseta y bolsa se realizará el Viernes 17 de octubre (de 10:00 a 20:00 horas) y el Sábado 18 de octubre (de 10:00 a 20:00 horas), en el Palacio de Congresos, Recinto Expo, Plaza Lucas Miret Rodríguez, nº1, 50018. Al inscribirse, la participante elegirá franjas horarias al realizar la inscripción (800 personas por hora).

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

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

DORSAL-CHIP

El chip es desechable y se entrega con el dorsal, pues va pegado detrás del mismo. Todas las participantes llevarán el chip en el dorsal y este deberá colocarse en el pecho. Es necesario correr con el dorsal/ chip para poder establecer la clasificación por categorías y por equipos de todas las corredoras.

ASISTENCIA MÉDICA

La Organización contará con ambulancias de evacuación y UVI medicalizadas, con un servicio médico especializado al servicio de las corredoras, como mínimo en el número que establece las leyes y las autoridades competentes en la materia. Las ambulancias estarán presentes a lo largo del recorrido, en la salida y en la meta.

CLASIFICACIONES Y FOTOS

La clasificación general oficiosa, así como muchas fotos de las participantes llegando a meta, se publicarán en la página web www.carreradelamujer.com. Las clasificaciones por equipos se realizarán mediante la suma de los tiempos de todas las integrantes de cada equipo.

DESCALIFICACIONES

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

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

VEHÍCULOS

Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba son los designados y acreditados por la Organización. Queda

totalmente prohibido seguir a los corredores en coche, moto o bicicleta, por el peligro que pudiera suponer para las atletas.

PREMIOS Y REGALOS

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.

RESPONSABILIDAD

La participación en el evento está bajo la responsabilidad y propio riesgo de las participantes. La participante, en el momento de su inscripción, manifiesta encontrarse físicamente apta para el evento. La organización declina toda responsabilidad de los daños que las participantes puedan ocasionar o derivar de ellas a terceros/as durante la prueba.

ACEPTACIÓN

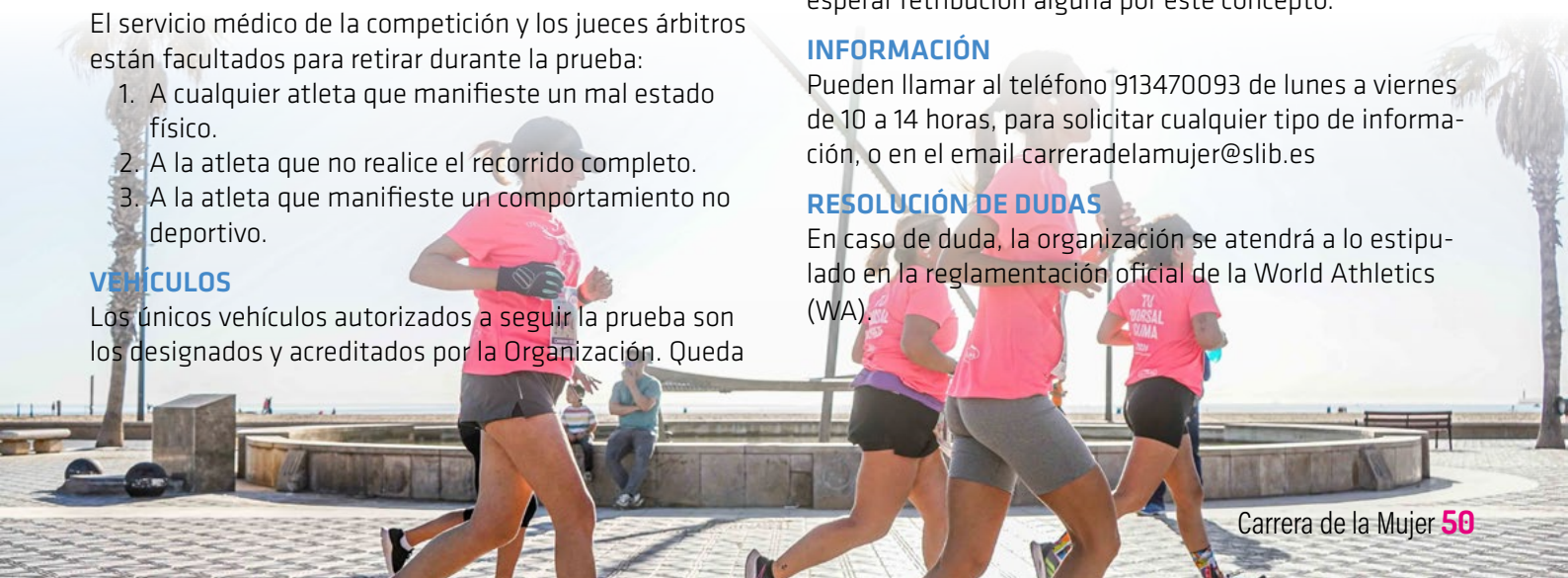
Al inscribirse las participantes dan su consentimiento para que Sport Life Ibérica, S.A, y los patrocinadores principales de la Carrera de la Mujer (Central Lechera Asturiana, Oysho, Banco Santander), por sí mismos o mediante terceras entidades, traten automáticamente y con finalidad exclusivamente deportiva, promocional o comercial, sus datos de carácter personal. De acuerdo con lo que se establece en la Ley Orgánica 15/1999, del 13 de diciembre, de la Protección de Datos de Carácter Personal, el participante tiene el derecho de acceder a estos ficheros con el objeto de rectificar o cancelar de forma total o parcial su contenido. Para hacerlo, se deberá solicitar por escrito a Sport Life Ibérica, S.A. Eventos Sport Life, C/Nestares, 20, 28045 – Madrid). Asimismo y de acuerdo a los intereses deportivos, de promoción y distribución y explotación de la Carrera de la Mujer los inscritos autorizan de manera expresa y sin límite temporal a Sport Life Ibérica, Central Lechera Asturiana, Oysho y Banco Santander el uso de fotos, videos y cualquier otro tipo de material fotográfico o audiovisual en el que pueda figurar, aceptando la publicación de mi nombre en la clasificación de la prueba, en los medios de comunicación, cine y/o Internet, sin esperar retribución alguna por este concepto.

INFORMACIÓN

Pueden llamar al teléfono 913470093 de lunes a viernes de 10 a 14 horas, para solicitar cualquier tipo de información, o en el email carreradelamujer@slib.es

RESOLUCIÓN DE DUDAS

En caso de duda, la organización se atenderá a lo estipulado en la reglamentación oficial de la World Athletics (WA).





NO ^{ES UN} SABOR
CUALQUIERA



#YOBEBOLECHE





¡MUCHAS GRACIAS A NUESTROS SPONSORS!

Title Sponsor



Gold Sponsors

OYSHO



Silver Sponsors



Bronze Sponsors



Mensajería Oficial



Tren Oficial



Beneficiarios



Instituciones, Sponsors, Colaboradores y Beneficiarios locales



