

# STYLIE



# SPORT



## Día Mundial del Cáncer de Mama

Cada 19 de octubre se celebra esta jornada como recordatorio del compromiso de toda la sociedad en la lucha contra esta enfermedad. No hay que bajar la guardia frente a ella.

DANI ALVES

# “Me sumo al rosa”

La vida es un enorme Pantone. Tantos colores como sentimientos. Del más positivo al más negativo. Y, por suerte y por desgracia, nos toca pasar por todos. Nos casamos de blanco y nos enlutamos de negro. El verde es esperanza y el rojo, pasión. Mil gamas para describir las mil sensaciones de nuestra existencia. Hoy es el rosa el color que viste un mes, una campaña, un suplemento, un jugador. Un rosa femenino, un lazo sobre el corazón de hombres y mujeres, un pecho al que nos abrazamos todos y todas. El cáncer es un azote, una putada y un dolor punzante y constante que se clava cada día en miles de familias. La mía, como tantas, lo tiene marcado a fuego. El jueves se llevó a una de las personas más especiales de mi vida. Luchó como una jabata, nos dio un ejemplo impresionante y nos dejó después de dar las gracias a



Sexto sentido

Carme Barceló  
periodista

@carmebarcelo

## Gracias

la vida por haberle puesto en el camino a personas buenas en este tramo final. Cuando este mundo crispado por la crisis, los escándalos y los demonios internos y externos nos hace perder la fe, yo me he encontrado a muchos ángeles. Y les quiero dar las gracias. A los cuidadores que velan por los enfermos en sus casas sin percibir un euro. A las asociaciones, cuyos voluntarios roban horas al sueño para conseguir fondos. A enfermer@s, auxiliares y médicos que tratan con un cariño infinito a cada paciente. A los que siempre trabajan en la oscuridad, hoy les quiero sacar a la luz. Gracias a las doctoras Laura López y Marta Castellá, al doctor Jordi Deu, a sus colaboradores, al equipo de urgencias y enfermería del Hospital de Sant Pau y a la Mutuam Güell, un lugar donde los ángeles se multiplican por diez.



**“He vivido esta enfermedad muy de cerca. Hay que apoyar, no diferenciar”**

# “La mujer es el sexo fuerte, no el débil”



Carme **Barceló**  
Cristina **González** fotos

**E**l problema es vuestro, sí, pero también es nuestro. Me sumo al rosa, me visto de rosa, me pinto de rosa y lo que tú quieras. Mi apoyo absoluto lo tendréis siempre. Ven mañana y hablamos de todo”. Tres frases y un minuto. No hizo falta más. **Dani Alves** quiso formar parte de la campaña de apoyo, concienciación, solidaridad y lucha contra el cáncer de mama y no dudó en buscar en su fondo de armario, ir a comprarse unas zapatillas rosas y llegar a la sesión con una carga de positividad y buen rollo impresionantes.

“Yo aprendo cada día de las mujeres –explicaba el jugador mientras le pintaban un lazo rosa en la mejilla– y cada vez tengo más claro que el sexo fuerte sois vosotras. Y nosotros, el débil. Seguro. La mujer es el puntal de una familia y la que no deja de trabajar ni de cuidar a su gente aunque se esté muriendo de dolor”.

Bromeando con las estilistas, decía **Dani**: “¡pero si aguantáis la cera de la depilación como unas campeonas!”. Un momento de distensión tras una conversación dura en la que **Alves** recordó que “la palabra ‘cáncer’ convive en este vestuario. Lo digo en presente porque eso siempre está ahí y es una lección de vida. Pero hay que vivirlo con naturalidad, como hicimos con Tito y con Abidal. El enfermo no es diferente y mirarlo así, le debilita. Yo no soy quién para dar consejos pero pienso que ésta es la mejor actitud”.

Hablamos de lo importante que es la implicación de ellos en esta patología tan femenina. Para **Alves**, “los hombres somos los que tenemos que estar más que nunca a su lado. Sé lo que es, lo he vivido muy cerca, y hay que estar ahí, apoyar pero no diferenciar. Naturalidad total”.

Mira el teléfono. Busca el contacto de **Abidal**. Un silencio. “Es un ejemplo para todos, hombres y mujeres. El vivió el cáncer con mucha tranquilidad. Asumió, aceptó y así lo llevé mejor”, explica con admiración. “¿Sabes? No hay que mirar el problema sino buscar la solución. Si te encierras en lo negativo, te debilitas”.

Todo lo que pueda hacer le parece poco. Cuando va a posar, le pido que piense en esa amiga, en esa mujer que padece cáncer de mama antes de que la fotografía empiece a disparar. Dibuja un corazón con las manos. Tenemos portada. Y le tenemos a él. Gracias, **Dani**. Eres uno de las nuestras. ■

**“El enfermo de cáncer no es distinto. Mirarlo así le debilita”**

## MAKING OF

Conseguir el “a todo, sí” de Alves fue cuestión de dos whatsapps y cinco minutos. Dani se apuntó a todas las propuestas y creó su propio look buscando en su fondo de armario. Aurora y Cris, de Acqua Perruquers, le pintaron un lazo, le pusieron una cinta en el pelo y completaron su solidario look.



**Pink team** Todo el equipo acudió a la Ciutat Esportiva vestido de rosa y el jugador quiso tener un recuerdo del grupo al finalizar la sesión.





## LA OPINIÓN

### Los beneficios del deporte

Practicar ejercicio es un buen remedio para aliviar el cansancio y los efectos secundarios asociados a los tratamientos oncológicos. Diferentes estudios muestran que el ejercicio combate la fatiga y recaídas en pacientes con cáncer. Las recomendaciones generales para la mayoría de estos pacientes son someterse a cirugía, radiación y/o quimioterapia como parte de su tratamiento médico inicial, pero a menudo no se prescriben rutinariamente terapias a largo plazo. Sin embargo, en el campo del tratamiento de cáncer, la supervivencia y la calidad de vida son quizás los dos problemas más importantes que enfrentan los médicos que trabajan con pacientes en su recuperación. En el transcurso de la última década, el tipo de intervención terapéutica más eficaz para aumentar la supervivencia en los pacientes de cáncer de mama ha sido la psicoterapia empleada por Fawzy y Spiegel, junto con el ejercicio físico. El deporte ha sido utilizado como terapia auxiliar en los pacientes con cáncer desde comienzos de 1980, cuando Winningham y colaboradores desarrollaron la escala WAIT (Intervalo de entrenamiento aeróbico de Winningham) al mismo tiempo que informaban de los efectos del entrenamiento aeróbico de baja intensidad en pacientes con cáncer. La mayoría de las investigaciones relacionadas con la actividad física han sido epidemiológicas y se ha comprobado que la actividad física regular aumenta las tasas de incidencia de la prevención primaria en ciertos cánceres, como el de mama y colon. Por consiguiente, uno de los propósitos de las unidades oncológicas debería ser el de brindar bienestar mediante ejercicio y estilos de vida saludables para afrontar los tratamientos con menos efectos secundarios. El ejercicio aporta beneficios tanto física como psicosocialmente a pacientes con cáncer a lo largo del tiempo. Sin embargo, los cambios se observan en aquellos pacientes que comienzan el ejercicio antes de las intervenciones y tratamientos médicos.



### Andrés Iniesta inició la serie

Hace justo un año fue Iniesta el que se vistió de rosa para nuestro suplemento Sport & Style. El jugador azulgrana se sumó a la campaña de la Asociación Española contra el Cáncer vistiendo una sudadera y una camiseta de este color. El reportaje, que tuvo un enorme impacto, fue el primero de una serie que hoy continúa con Dani Alves y que sabemos que seguirá con otros jugadores que ya han mostrado su deseo de colaborar en próximas ediciones.



**El buen humor y el espíritu positivo estuvieron presentes en esta producción única. Al terminar, Alves se fue directo a 'boicotear' con sus bromas la entrevista que estaba grabando Rakitic.**



Ariadna Torres  
Psicooncóloga  
@GlobalCareBcn



PINK SHOPPING

# Tops solidarias

Si hay una supermodelo que provoca y a nadie deja indiferente, esa es Kate Moss. La top inglesa, consciente de su poder mediático, suele implicarse en diversas causas solidarias, pero ha sido este año cuando ha protagonizado una de las campañas más impactantes de la mano de la diseñadora Stella McCartney. La línea Stella's Gemma Relaxing, creada por ambas, y su llamativa imagen buscan que las mujeres tengan en cuenta la importancia de explorarse. Todos los beneficios obtenidos por la venta de esta colección de lencería están destinados íntegramente al Linda McCartney Centre en Reino Unido. En Italia, la modelo Yasmin Le Bon, esposa del cantante Bono, y su hija Amber protagonizan la nueva campaña publicitaria de Yamamay. "El cáncer no tiene edad: únete a la prevención" es el lema que propone la firma, con dos

mujeres pertenecientes a diferentes generaciones. También las cantantes Marta Sánchez y Bimba Bosé junto a la presentadora Terelu Campos y la modelo Eva González hacen un llamamiento para ponerse en marcha contra el cáncer y participar en la carrera que se celebra mañana en el Parque Juan Carlos I de Madrid. De la mano de la firma Ausonia, estas populares mujeres afectadas por la enfermedad de forma directa o indirecta, muestran su apoyo a las que padecen la enfermedad y les transmiten su ánimo y espíritu positivo.



Kate Moss y la diseñadora Stella McCartney se han unido contra el cáncer de mama y han lanzado una línea de ropa interior.



**Adidas** ha lanzado una edición especial, coincidiendo con el Día Mundial Contra el Cáncer, una línea femenina y solidaria

## ¡Todo al rosa!

Cada vez son más las iniciativas solidarias que se ponen en marcha con el objetivo de recaudar fondos para la investigación contra la enfermedad.



- 1 Esmalte de uñas, de OPI
- 2 Edición limitada de ESSIE
- 3 Pinzas para las cejas, de TWEEZERMAN
- 4 Conjunto de ropa interior de PROMISE
- 5 Barra de labios de CALVIN KLEIN
- 6 Laca de uñas y gloss, de ASTOR
- 7 Neceser solidario de CLINIQUE
- 8 La firma ESTÉE LAUDER fue una de las primeras en sumarse al rosa
- 9 Pulsera rosa de SWAROVSKI
- 10 La web [www.bellezasolidaria.net](http://www.bellezasolidaria.net) es un proyecto solidario de la periodista Rosa Girona
- 11 El avión rosa de la compañía DELTA

