



# PARTICULARIDADES FISIOLÓGICAS DE LA MUJER DEPORTISTA

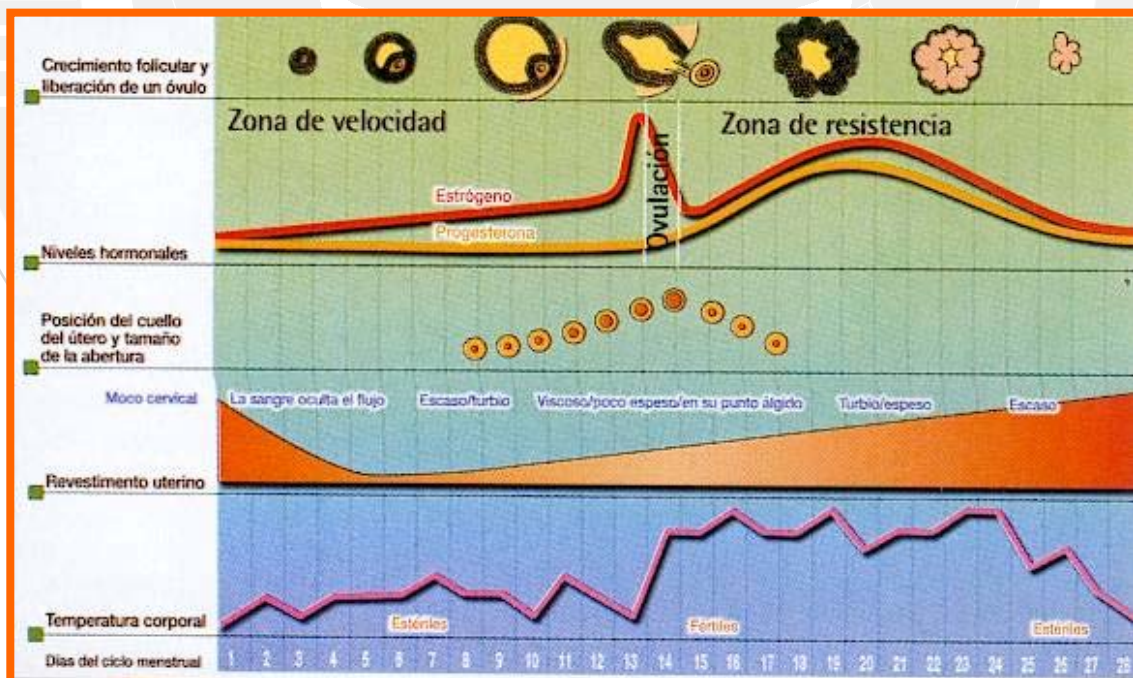
El ciclo menstrual y tu entrenamiento  
**Yolanda Vázquez**

Seno y Deporte  
**Miquel Prats de Puig**

Higiene femenina en el deporte de competición  
**Dr. V. Font**

## El ciclo menstrual y tu entrenamiento

Ni todas las mujeres somos iguales, ni somos las Venus o de la Luna, pero toda mujer en edad fértil sabe que su vida está regulada por ciclos regulares cada mes. Cada 28 días ( o cada 26, 30, etc...) las mujeres saben que deben incluir compresas o tampones en el bolso. Es algo normal para cualquier mujer y marca el comienzo del ciclo menstrual. Si entiendes un poco más los procesos que van cambiando en esos días, podrás entenderte mejor y adaptarte a los cambios de una forma natural y mejorar el entrenamiento. Como vas a ver, en cada menstruación hay una etapa mejor para entrenar velocidad y otra para trabajar resistencia.



El ciclo menstrual se divide en tres fases, la **fase folicular** abarca desde el primer día de la menstruación hasta el día 13 aproximadamente, y se

caracteriza por tener bajos niveles de estrógenos. Justo antes de la **fase de ovulación** que ocurre alrededor del día 14, los niveles de estrógenos aumentan y descienden al ovular. La **fase lútea** abarca desde el día 15 hasta el primer día de la menstruación (día 28), y los niveles de estrógenos se mantienen moderadamente altos y estables.

Los estrógenos influyen en el tipo de energía que utilizan los músculos para el movimiento. En la **fase folicular** (niveles más bajos) favorecen la utilización de energía rápida, es decir quema ATP y glucógeno muscular. Cuando los niveles de estrógenos aumentan en la **fase lútea**, el metabolismo recurre a las grasas para conseguir energía con más facilidad y se reserva el glucógeno muscular.

Por tanto, si programas tu entrenamiento de acuerdo a tu ciclo menstrual, observarás que cuando estas terminando de manchar, estas llena de energía y te resultará más fácil entrenar velocidad y realizar series de alta intensidad durante tiempos cortos. En cambio, te costará más trabajo hacer carreras lentas o entrenamientos largos. En la ovulación y los días de la **fase lútea**, los niveles más elevados de estrógenos te harán sentirte más apagada y sin “chispa” pero facilitaran los entrenamientos de larga duración y quemaras la grasa mas eficientemente, favoreciendo la resistencia.. Esto no quiere decir que no puedas correr rápido durante la **fase lútea** o correr largas distancias durante la **fase folicular**, puedes hacerlo pero te costará un poco más y te recuperarás algo peor de los entrenamientos.

**Yolanda Vázquez Mazariego.**

MUJER **Sport** Life



## Seno y Deporte

Aunque las mujeres se incorporaron a la práctica deportiva "oficial" a principios del siglo XX (entre los Juegos Olímpicos de 1912 y 1924 inician progresivamente su presencia), la atención prestada a la patología deportiva femenina es poca. Muchas mujeres deportistas sufren diversos trastornos relacionados con el ejercicio que realizan sin que dispongan de mucha información sobre su prevención y tratamiento, con la excepción de las deportistas de élite, que suelen contar con servicios médicos especialmente preparados. Con la popularización del ejercicio debido a sus indudables beneficios para la salud y especialmente para mantener la forma física y mejorar su aspecto, cada vez más hombres y mujeres practican deporte en su tiempo libre pero no siempre con los debidos controles y con los conocimientos técnicos adecuados. Nos vamos a centrar aquí en la relación entre el seno sano, el deporte y las posibles consecuencias que pueda tener el ejercicio sobre la salud de la mama.

En primer lugar, debe tenerse en cuenta que en la mayoría de deportes es preciso un cierto grado de movimiento, que repercute directamente sobre la mama. El seno es un órgano sensible que sufre modificaciones durante el ciclo menstrual. Por ello puede suponer un obstáculo importante para la mujer en el momento de realizar cualquier ejercicio. Si el seno es voluminoso y, especialmente, si la mujer padece de dolor mamario (que suele acentuarse en los días que preceden a la menstruación) puede llegar a impedir la práctica de algunos ejercicios. Además el movimiento continuado y no controlado de la mama origina dolor debido a pequeños traumatismos y al estiramiento de los ligamentos que fijan la glándula a la piel, que pueden llegar a ocasionar contusiones y hematomas especialmente en período premenstrual.

El movimiento continuado y el roce del pezón con la ropa originan, por un lado, un estímulo hormonal semejante al de la succión del lactante, que puede llegar a producir secreción bilateral de aspecto lácteo y trastornos

menstruales. Por otro lado, este movimiento, ocasionado por no utilizar sujetador o vestir uno inadecuado, es la causa, junto con el sudor y la maceración que éste produce en ejercicios de duración media y larga, de uno de los trastornos más frecuentes en la mama de la mujer deportista: el "pezón de la corredora" o "jogging nipple", una irritación desagradable y dolorosa del pezón que puede ocasionar inflamación mamaria e incluso mastitis (infección de la mama) que deben ser tratadas por el médico.

Además del movimiento existen otros factores en el deporte que pueden incidir sobre la mama: el frío y el viento en los deportes de velocidad, especialmente en el ciclismo aunque se da también en motoristas urbanas mal abrigadas. Es el llamado "pezón del ciclista". La exposición al frío, unida al sudor y la humedad de la camiseta o el sujetador, seguidos de la evaporación por la velocidad del aire (especialmente durante los descensos) disminuyen la temperatura en los pezones, que se vuelven fríos y dolorosos durante la carrera y a veces varios días después. La sensación de frío y erección del complejo areola - pezón pueden ser realmente desagradables.

No debe olvidarse que en los deportes de lucha o de contacto pueden producirse todo tipo de traumatismos y heridas. También se dan con una cierta frecuencia en deportes de raqueta o en caídas accidentales practicando deporte. Los golpes pueden originar diversos tipos de hematoma que, en caso de choques muy violentos, pueden llegar a producir grandes cúmulos de sangre -o morados- en el espacio que existe entre la glándula mamaria y el músculo pectoral, requiriendo en ocasiones de tratamiento médico, punción evacuadora o vaciado quirúrgico. En los casos leves suele ser suficiente la aplicación local de frío (hielo no más de 15 min. seguidos evitando el contacto con el pezón), las pomadas para contusiones y el reposo. Las heridas y erosiones se tratarán exactamente igual que en otras localizaciones: limpiando y desinfectando.

En ocasiones un golpe sobre la mama origina lo que los médicos llamamos "necrosis grasa": una bolsa de aceite creada por las células adiposas destruidas en el golpe. La importancia de este fenómeno radica en que puede

dar lugar a nódulos palpables que pueden preocupar a la mujer. Incluso en mamografías pueden aparecer imágenes que confundan al especialista. Ante cualquier duda lo mejor será consultar con el médico, que será el que indique si procede alguna exploración para asegurar el diagnóstico.

Otro aspecto que puede incidir sobre el seno de la deportista es la presencia de implantes mamarios. A la mujer portadora de prótesis se le desaconsejan prácticas como la halterofilia, los deportes de contacto y los de lucha por el mayor riesgo de contusiones. En el caso de las prótesis pueden producir hematomas de consideración con mayor facilidad y aumentar la incidencia de contractura capsular (el endurecimiento por causas desconocidas de la "cicatriz" que rodea la prótesis). La rotura de los implantes es un accidente inusual tras un traumatismo, pues hoy en día las condiciones de homologación del material de las prótesis a implantar exigen una importante resistencia a la presión. De todos modos siempre será conveniente consultar con el cirujano plástico y seguir sus consejos, pues las normas varían según el tipo de intervención y de prótesis. Usualmente no se reiniciará la actividad deportiva hasta pasados unos 2-3 meses tras la intervención y los especialistas en medicina del deporte recomiendan esperar al final de la práctica deportiva de élite para realizar este tipo de intervenciones.

Caso aparte son las mujeres que deben recurrir a cirugías reductoras del tamaño del pecho: Un seno voluminoso puede dificultar en gran medida la práctica de algunos deportes y, al contrario, un menor volumen mamario puede favorecer el rendimiento en deportes como la natación. En principio, tras una intervención de este tipo y pasados 2-3 meses de la misma, no se desaconseja ningún deporte en especial, aunque la presencia de cicatrices aconseja prudencia.

Finalizaremos con unas recomendaciones sencillas para la práctica del deporte:

- El sujetador: un sujetador deportivo debe tener copas moldeadas o preformadas y sin costuras, mínimo cierre o sin cierre, tirantes antideslizantes, perfecta adaptación, tejido elástico, transpirable y

deslizable y una banda ancha de sujeción bajo el pecho. Las mamas grandes precisan de un sujetador de soporte con tirantes poco elásticos. Las mamas pequeñas pueden incluso utilizar sujetadores normales con protección del pezón.

- Recordad que es importante elegir correctamente la talla del sujetador, sea para uso deportivo o no. Esta se mide con dos parámetros: una cifra en centímetros, que representa el contorno del tórax a nivel del surco submamario, y una letra que representa el volumen del seno y, por lo tanto, la medida de la copa que éste necesita (de menor a mayor: AA,A,B,C,D,DD).
- Para prevenir el "pezón de la ciclista" existen sujetadores que llevan refuerzos de malla transpirable y cortavientos (como el Gore-Tex()). Es importante ir correctamente vestida y utilizar ropa cortavientos en los descensos o incluso recurrir al sistema clásico, pero efectivo (y obviamente mucho más económico), del papel de periódico bajo la camiseta.
- Prevención del pezón de la corredora: uso adecuado del sujetador, protección correcta del pezón antes de una competición prolongada con grasa, vaselina o glicerina. También existen en el mercado unos apósitos adhesivos que se utilizan con este fin.

Recordad que ante cualquier problema mamario relacionado o no con la práctica deportiva, lo más sensato y tranquilizador es consultar con el médico, que no sólo se ocupa de diagnosticar cánceres de mama, sino que también debe tratar los problemas benignos, mucho más frecuentes y que pueden originar trastornos que a veces impiden la práctica del deporte y otras actividades de la vida cotidiana.

**Miquel Prats de Puig**

Especialista en Ginecología y Obstetricia

Máster en Patología Mamaria - Senología

Coordinador IFS Ginecología y Obstetricia, Mataró

Coordinador de la Unidad de Patología Mamaria IFS Ginecología y Obstetricia,  
Barcelona

## Higiene femenina en el deporte de competición

Afortunadamente, la creencia popular que decía que durante el periodo menstrual la mujer no debía tocar el agua puesto que "se cortaba" la regla, hoy en día cuenta ya con pocos adeptos.

Todos sabemos de la importancia de la aplicación de las medidas higiénicas femeninas durante todos los días del mes y que estas medidas deben extremarse durante los días de la menstruación.

Pero no siempre se tiene en cuenta que bajo el término "medidas higiénicas" no sólo debemos considerar la limpieza estricta del área genital sino que se debe englobar aspectos tan diversos como son el tipo de protector a utilizar durante los días de la regla, el tipo de higiene del resto del cuerpo o el tipo de ropa a utilizar.

Todas estas consideraciones cobran especial importancia cuando nos referimos a aquellas mujeres que hacen deporte de competición.

Estas mujeres suelen ser jóvenes y por tanto con los ciclos menstruales regulares. Pero hoy en día cada vez es más numeroso el número de mujeres que se encuentran en la etapa climatérica, con trastornos frecuentes en la regularidad menstrual o bien en pleno periodo menopaúsico, con crisis de sofocaciones, sudoración, etc. que se han integrado en el deporte de competición.

Para ellas se acrecienta la necesidad de hacer una serie de consideraciones.

En general, este colectivo de mujeres tiene como norma las siguientes peculiaridades:

**a.-** la frecuencia del ejercicio físico es diaria (en muchas ocasiones, dos o tres veces al día).



b.- la intensidad del ejercicio es muy fuerte, pasando de sesiones con pautas aeróbicas (ejercicios suaves) a otras anaeróbicas (ejercicios intensos y bruscos).

c.- para según qué tipo de deportes hay "agresiones" físicas repetidas por compresión, vibración o impacto en ciertas partes del cuerpo (especialmente las mamas).

Todo ello conlleva a una acentuación de la sudoración, a veces ligeras pérdidas de orina, dolores físicos en determinadas partes del cuerpo, pequeñas lesiones cutáneas o musculares, además de los problemas derivados de la pérdida menstrual periódica.

Esta larga introducción sirve para justificar el que hagamos una relación de medidas higiénicas que deberían tener en cuenta todas aquellas mujeres que hacen deporte con la asiduidad de las que luego lo aplican a la competición:

- Utilización de ropa que al tiempo que protege permita la transpiración de la piel.
- Utilización de una ropa interior adecuada que permita la adecuada sujeción de las mamas (especialmente cuando su volumen es grande, si son péndulas o cuando el tipo de deporte supone la vibración de las mismas durante el ejercicio), la protección de los senos cuando pueden sufrir traumatismos por compresión (Karate, boxeo, fútbol, etc.).
- Es básica la elección del calzado adecuado para cada deporte. De su mala elección o su mal uso pueden derivar no solo lesiones óseas de la zona (de rodilla, del tobillo, etc.) sino también cutáneas que afecten específicamente a la zona de la planta de los pies o de los dedos (pié de atleta y otras dermatitis de índole diversa).

Por otra parte es básico la utilización del sistema de protección adecuado durante el periodo menstrual. Los ginecólogos solemos sugerir el uso preferente del tampón, especialmente para las nadadoras, pero sin

descartar el uso de compresas que se fijen bien a la ropa interior. Este sistema de protección también será necesario para aquellas mujeres con tendencia a la pérdida involuntaria de orina cuando hacen un esfuerzo.

Tras la práctica del deporte es fundamental la limpieza de todo el cuerpo mediante una ducha meticulosa. El agua debe ser inicialmente caliente o templada y se sugiere que finalmente sea fría. Durante la ducha también se dedicará la atención al lavado del pelo. Finalmente se deberá prestar la atención especial a la zona de la vulva, sobre todo en los días del periodo menstrual. Por lo general es aconsejable hacer uso de un gel preferentemente dermoprotector y a ser posible un suavizante con el fin de evitar la sequedad de la piel y el pelo. No es precisa la utilización de geles especiales para la región vulvar salvo que por razones personales el gel normal sea irritativo para esa zona. Completar este tipo de limpieza con lavados vaginales (irrigación) sólo se justificarán en casos especiales y bajo la indicación específica del especialista. Ante determinados deportes en los que la zona vulvar puede estar comprimida durante largas horas (equitación, ciclismo, etc.) podrá tener justificación utilizar una crema hidratante sobre toda esta zona tras la ducha.

En muchas ocasiones son ya los propios monitores o los médicos del propio Centro los que asesoran a las jóvenes acerca de estas medidas referidas. No obstante el ginecólogo, cuando es preguntado, dará la información pertinente personalizada a cada caso.

**Dr. V. Font**

IFS Reproducció Assistida  
S. Benet, 8 Tel.937414900  
Mataró