



SABER MÁS...

GUÍA DE SALUD DEPORTIVA DE LA MUJER DEPORTISTA - BASES FISIOLÓGICAS Y HORMONALES

Índice

LA GUÍA	3
Sistema hormonal básico	3
Impacto de las hormonas en el deporte	4
El ciclo menstrual como signo vital	4

LA GUÍA

Durante mucho tiempo, la ciencia del deporte se basó solo en **cuerpos y patrones de hombres**. Esto creó un vacío de información que perjudica el rendimiento, la prevención de lesiones y la salud de las mujeres deportistas. Además, al haber **pocas mujeres en puestos clave** de ciencia y técnica, se mantuvo este enfoque centrado en lo masculino, ignorando temas vitales como las hormonas, la regla, las etapas de la vida o las diferencias en el cuerpo que afectan al deporte.

Esta **guía del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes y el Consejo Superior de Deportes** cumple un compromiso ético para asegurar que las deportistas practiquen deporte de forma segura y justa para todas.

La primera sección de la guía explica las bases fisiológicas y hormonales del cuerpo femenino de forma clara, centrándose en cómo influyen en el deporte. Se describe el sistema reproductor y las hormonas clave para que las deportistas entiendan sus cambios diarios y mensuales.

Sistema hormonal básico

El eje **hipotálamo-hipófisis-ovarios** (HHO) es como un "**equipo de control**" entre el cerebro y los ovarios.

El **hipotálamo** envía una señal (GnRH) que activa la hipófisis, liberando FSH (para madurar óvulos) y LH (para la ovulación). Los ovarios responden produciendo estrógenos y progesterona, que regulan el ciclo menstrual, la energía y el ánimo.

El **sistema reproductor** incluye ovarios (donde se forman óvulos y hormonas), trompas, útero, cervix y vagina. Cada mes, si no hay embarazo, los niveles hormonales bajan y llega la menstruación, un proceso natural de renovación.

Impacto de las hormonas en el deporte

Los efectos de las hormonas van más allá de la reproducción.

- **Los estrógenos:** Favorecen la densidad ósea, la reparación muscular, la elasticidad de tendones y la quema de grasas.
- **La progesterona:** Prepara el útero, regula el sueño y la sube temperatura corporal.
- **La FSH y LH:** Se encargan de la maduración folicular y la ovulación.

El ciclo menstrual como signo vital

El ciclo menstrual dura de **21 a 35 días** (desde el día 1 de regla hasta antes de la siguiente) y actúa como "signo vital" de tu salud general.

Combina el **ciclo ovárico** (folicular, ovulación, lútea) con el **uterino** (menstrual, proliferativa, secretora).

- **En la fase menstrual** (días 1-4), se desprende el endometrio, lo que causa inflamación natural con posible dolor o cansancio; si te impide entrenar, consulta a un especialista por si es dismenorrea.
- **La fase folicular** (días 1-14) sube estrógenos, trayendo más energía y buen humor; el flujo cervical se vuelve claro y elástico antes de ovular.
- **La ovulación** (alrededor del día 14) marca el pico de LH con leve molestia pélvica posible.
- **En la fase lútea** (días 15-28), domina la progesterona: sube la temperatura basal, aparece retención de líquidos, cambios de apetito o menos energía.

Puedes registrar las **fechas, síntomas y tu energía** para detectar los patrones y planificarte mejor.