



SABER MÁS...

GUÍA DE SALUD DE LA MUEJR DEPORTISTA - ALTERACIONES DEL CICLO MENSTRUAL

Índice

ALTERACIONES DEL CICLO MENSTRUAL.....	3
Dismenorrea: el dolor menstrual.....	3
Sangrados uterinos anormales	4
Síndrome premenstrual (SPM)	4
Endometriosis y SOP: problemas específicos	4

ALTERACIONES DEL CICLO MENSTRUAL

Conocer las alteraciones más frecuentes del ciclo menstrual te permite detectarlas a tiempo, pedir ayuda especializada y evitar que afecten tu bienestar, tu salud ósea o tu rendimiento deportivo.

Durante la menstruación, el útero se contrae para eliminar el endometrio y libera prostaglandinas que, en exceso, provocan dolor y calambres. Aunque el **ejercicio moderado** puede aliviar estas molestias al mejorar la circulación y liberar endorfinas, cuando el dolor es intenso necesitas más que eso.

Por eso, esta sección de la **Guía de Salud de la Mujer Deportista del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes y el Consejo Superior de Deportes** explica los problemas comunes, sus causas y cómo manejarlos, para que entiendas que ningún cambio es "parte del sacrificio" del deporte y actúes pronto si algo no va bien.

Dismenorrea: el dolor menstrual

La dismenorrea es el dolor abdominal o pélvico que aparece antes o durante la regla. Se divide en **primaria** (sin enfermedad de base, por prostaglandinas que causan contracciones fuertes) y **secundaria** (por problemas como endometriosis o infecciones). Entre las deportistas, **una de cada tres** la padece de forma dolorosa.

Si el dolor te obliga a parar, medicarte cada mes o afecta a tu día a día, no lo normalices: el ejercicio ayuda, pero debes consultar con un profesional si no mejora con calor local, respiración diafragmática o dieta rica en hierro y omega-3.

Evita analgésicos crónicos sin médico y acude si hay mareos, vómitos o sangrados abundantes, porque un diagnóstico temprano trata la raíz del problema.

Sangrados uterinos anormales

Los sangrados anormales cambian en **frecuencia, duración o cantidad** por desajustes hormonales, estrés o baja energía. Algunos tipos comunes son:

- **Amenorrea:** Ausencia de regla, frecuente en deportistas por falta de energía; el cuerpo prioriza lo vital y silencia la reproducción, lo que baja los estrógenos, debilita los huesos y sube los riesgos de lesiones.
- **Oligomenorrea:** Ciclos muy largos (>35 días), por entrenos intensos o estrés; indica desequilibrio y merece valoración.
- **Sangrado abundante:** Más de 7 días o cambiando compresa cada 1-2 horas; puede causar anemia con fatiga y bajo rendimiento, así que debes controlar el hierro y la ferritina.

Síndrome premenstrual (SPM)

El SPM trae **síntomas físicos y emocionales** 5-10 días antes de la regla, que desaparecen después. Incluye irritabilidad, ansiedad, retención de líquidos, hinchazón, dolor en pechos, fatiga o cambios en sueño y apetito. Si es muy intenso, podría ser **trastorno disfórico premenstrual** (TDPM) y necesita médico.

Puedes hacer un **entrenamiento moderado**, con **buen descanso**, alimentos ricos en omega-3, magnesio y B6, y **evita alcohol o exceso de cafeína**. Así, reduces el impacto en tu rendimiento diario.

Endometriosis y SOP: problemas específicos

La **endometriosis** coloca tejido como endometrio fuera del útero (en ovarios o intestino), causando dolor menstrual intenso, pélvico persistente, dolor en relaciones o fatiga.

Se diagnostica tarde por **normalizar el dolor**, pero el ejercicio moderado y relajación alivian; por ello, puedes buscar seguimiento médico y fisioterapéutico.

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es endocrino, se caracteriza por tener ciclos irregulares, acné, vello extra, grasa abdominal o dificultad para ovular. Se puede combinar con **fuerza y ejercicio aeróbico y alimentación equilibrada** para mejorar la capacidad cardiopulmonar.