



SABER MÁS...

GUÍA DE SALUD DE LA MUJER DEPORTISTA - TRÍADA DE LA DEPORTISTA Y SÍNDROME RED-S

Índice

TRÍADA DE LA DEPORTISTA Y SÍNDROME RED-S	3
¿Qué es la baja disponibilidad energética?	3
Factores que provocan baja disponibilidad energética.....	4
Riesgos que trae a tu cuerpo	4
Cómo prevenirlo en la práctica	5
Señales de alerta y acciones rápidas	5

TRÍADA DE LA DEPORTISTA Y SÍNDROME RED-S

Como indica la **Guía de Salud de la Mujer Deportista** del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes y el Consejo Superior de Deportes, **el rendimiento no solo depende de entrenar más**, sino de comer y descansar lo suficiente para la carga que llevas. Cuando tu cuerpo recibe menos energía de la que gasta, altera funciones hormonales y fisiológicas, lo que antes se llamó **Tríada de la deportista** y ahora se conoce como **síndrome RED-S**, un problema más amplio que afecta metabolismo, defensas, ánimo y huesos.

Por eso, entender la **baja disponibilidad energética** te ayuda a prevenir riesgos graves y mantener un deporte sostenible, porque el cuerpo entra en "modo ahorro" y silencia lo no esencial como la regla o la recuperación muscular.

¿Qué es la baja disponibilidad energética?

La baja disponibilidad energética ocurre cuando, **tras restar el gasto del entrenamiento, no queda suficiente energía para funciones vitales**. Esto pasa por entrenos muy intensos sin compensar con comida, restricciones por estética, pérdida de apetito por estrés o falta de planificación nutricional.

Tu cuerpo avisa con menos energía, peor rendimiento, apatía o ausencia de regla, pero a veces silencia las señales. Si notas cansancio constante o cambios menstruales sin motivo, revisa tu ingesta de alimentos porque **no es normal ni saludable**.

Factores que provocan baja disponibilidad energética

- **Entrenamientos muy intensos** o prolongados sin compensar con suficiente comida.
- **Restricciones voluntarias de comida** por querer estar más delgada o por ideas sobre el rendimiento.
- **Pérdida de apetito** causada por estrés o por no planificar bien las comidas.
- **Falta de tiempo** o acceso a comidas adecuadas antes o después del entrenamiento.

Riesgos que trae a tu cuerpo

Un déficit prolongado impacta todos los sistemas y reduce tu rendimiento a largo plazo:

- **Psicológicos:** Ansiedad, irritabilidad, baja motivación y problemas con la comida.
- **Inmunitarios:** Más infecciones y recuperación más lenta.
- **Metabólicos y cardiovasculares:** Metabolismo más lento, baja presión arterial e hipoglucemia.
- **Musculoesqueléticos:** Pérdida de masa muscular, menos fuerza y potencia, más riesgo de lesiones y fracturas por estrés.
- **Reproductores:** Amenorrea, alteraciones hormonales e infertilidad reversible.

Cómo prevenirlo en la práctica

No se trata de comer sin control, sino ajustar la energía a tus necesidades reales. Empieza por una alimentación equilibrada: no te saltes comidas, incluye hidratos complejos, proteínas y grasas en cada toma, y repón 30-60 minutos post-entreno para mejorar la recuperación hormonal y muscular.

En fases de alta carga, sube tu consumo de calorías un 10-20%. Además, combina con educación interdisciplinar (preparadores, nutricionistas, médicos) y monitorea tu ciclo, fatiga, sueño y apetito para detectar desequilibrios pronto.

Señales de alerta y acciones rápidas

Escucha estas señales porque tu cuerpo siempre avisa:

- **Lesiones o fracturas repetidas:** Revisa tus huesos y la energía disponible.
- **Irritabilidad o apatía:** Incorpora apoyo psicológico y controla estrés.
- **Si estás sin regla más de 3 meses:** Evalúa con el médico y nutricionista.
- **Cansancio constante y pérdida muscular:** Ajusta tus cargas, comida y descanso.