



SABER MÁS...

GUÍA DE SALUD DE LA MUJER
DEPORTISTA - LESIONES MÁS
FRECUENTES EN MUJERES

Índice

LAS LESIONES EN MUJERES DEPORTISTAS.....	3
Lesiones ligamentosas: el LCA como protagonista	3
Otras lesiones habituales	4
Diferencias biomecánicas y hormonales.....	4
Claves prácticas para no lesionarte	5

LAS LESIONES EN MUJERES DEPORTISTAS

La **Guía de Salud de la Mujer Deportista** del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes y el Consejo Superior de Deportes, dedica un apartado a las lesiones.

Las lesiones forman parte del deporte, pero en **mujeres son más frecuentes ciertos tipos** debido a factores biomecánicos, hormonales y sociales que alteran la mecánica del movimiento y la respuesta de tejidos.

Comprender estas diferencias no significa ver fragilidad, sino **adaptar el entrenamiento** con inteligencia para prevenirlas y rendir mejor.

Lesiones ligamentosas: el LCA como protagonista

La **rotura del ligamento cruzado anterior** (LCA) es común en deportes con saltos, giros o desaceleraciones, y **afecta más a mujeres** por laxitud hormonal y otras diferencias corporales.

Para prevenirla, enfócate en:

- **Fuerza** en glúteos, isquiotibiales y core.
- **Técnica correcta:** aterriza con rodillas alineadas y tronco controlado.
- **Reduce cargas** durante la ovulación si sientes inestabilidad.
- **Evalúa** la movilidad y estabilidad regularmente.

Otras lesiones habituales

Además del LCA, pueden aparecer otras por sobrecarga, déficit energético/muscular o anatomía:

- **Tendinopatías:** Por cambios hormonales, mala técnica o sobreuso.
- **Dolor patelofemoral:** Valgo dinámico y desequilibrio fuerza en vastos.
- **Esguinces de tobillo:** Laxitud ligamentosa y menor propiocepción.
- **Fracturas por estrés:** Déficit de calcio/vitamina D, RED-S o exceso sin recuperación.

Todos comparten raíces comunes, por lo que **fuerza, nutrición y control de cargas** los previenen.

Diferencias biomecánicas y hormonales

- **Ángulo Q más grande:** Las mujeres tienen la pelvis más ancha, lo que genera más tensión en las rodillas.
- **Menos masa muscular y tendones menos rígidos:** Dificulta absorber los impactos correctamente.
- **Mayor laxitud articular:** Por tener el colágeno diferente y las hormonas como estrógenos y relaxina.
- **Menos fuerza isquiotibiales y cuádriceps:** Reduce la estabilidad de rodilla si no se entrena

Claves prácticas para no lesionarte

Puedes estas estrategias para protegerte:

- **Entrena fuerza constante** en tren inferior y core, ya que es el principal factor protector.
- **Trabaja el control de movimiento:** coordinación, equilibrio y propiocepción.
- **Escucha tu cuerpo y ciclo:** ajusta cargas si notas inestabilidad o fatiga.
- **Prioriza la recuperación:** sueño, nutrición y descanso activo son preventivos.
- **Exige programas específicos para mujeres,** no solo adaptaciones masculinas.