



SABER MÁS...

GUÍA DE SALUD DE LA MUJER DEPORTISTA - ETAPAS VITALES Y DEPORTE

Índice

ETAPAS VITALES Y DEPORTE	3
Adolescencia y juventud: construyendo tu base	3
Embarazo: movimiento seguro y beneficioso.....	4
Posparto: reconstrucción progresiva.....	4
Perimenopausia y menopausia: nueva fortaleza	5

ETAPAS VITALES Y DEPORTE

El cuerpo femenino cambia a lo largo de la vida y, con él, sus necesidades, sensaciones y respuestas al entrenamiento. Adaptar la práctica deportiva a cada etapa vital asegura seguridad, sostenibilidad y beneficios máximos, porque entender estas variaciones hormonales y físicas permite entrenar de forma más inteligente y saludable.

Por eso, esta sección de la **Guía de Salud de la Mujer Deportista del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deporte y el Consejo Superior de Deportes** explica cómo acompañar la adolescencia, embarazo, posparto, perimenopausia y menopausia con un movimiento adecuado y autocuidado.

Adolescencia y juventud: construyendo tu base

La adolescencia trae grandes cambios con la menarquia (primera regla), el desarrollo óseo/muscular, mayor flexibilidad pero menor control neuromuscular temporal, e irregularidades menstruales normales al inicio.

El ejercicio fortalece huesos, autoestima y hormonas, pero necesita alimentación suficiente y apoyo emocional para evitar baja energía o TCA.

Pautas clave:

- Prioriza la técnica, coordinación y fuerza básica.
- Evita sobrecargas o dietas restrictivas.
- Incluye educación menstrual y diálogo sobre el cuerpo.

Embarazo: movimiento seguro y beneficioso

El embarazo genera adaptaciones hormonales, musculares y emocionales, pero el ejercicio moderado lo mejora todo, como la postura, respiración, reduce la diabetes gestacional/preeclampsia, y favorece la circulación, sueño y ánimo. No está contraindicado si lo haces con supervisión profesional.

Adaptaciones prácticas:

- Elige bajo impacto, movilidad y trabajo postural.
- Evita hiperpresiones.
- En el tercer trimestre, prioriza la respiración, estabilidad pélvica y el descanso activo.

Posparto: reconstrucción progresiva

El posparto reorganiza el útero, suelo pélvico y el abdomen.

Fase inicial (0-3 meses):

- Restaura el suelo pélvico y abdomen profundo.
- Trabaja la postura y respiración; evita los impactos.

Fase activa (3+ meses):

- Progresas a fuerza funcional y cardiovascular moderado.
- Incluye los ejercicios hipopresivos y control postural.
- Valora el suelo pélvico antes de volver al ejercicio de alto impacto.

La paciencia evita lesiones y acelera recuperación real.

Perimenopausia y menopausia: nueva fortaleza

La **perimenopausia (transición)** trae ciclos irregulares, sofocos y cambios hormonales; la menopausia, baja estrógenos que afecta huesos, músculos y ánimo. El ejercicio es tu **mejor aliado**: preserva masa ósea/muscular, regula peso, mejora sueño y reduce osteoporosis.

Recomendaciones:

- Fuerza con pesos progresivos (2-3 veces/semana).
- Ejercicio de impacto controlado (saltos ligeros) para estimular los huesos.
- Trabajo cardiovascular y flexibilidad para el bienestar general.
- Nutrición rica en calcio, vitamina D y proteínas.

Adapta sin bajar intensidad: esta etapa trae rendimientos sorprendentes.