

En los Juegos Olímpicos de Río de 2016, la nadadora china Fu Yuanhui se quedó fuera del podio en la final del relevo estilos 4x100 metros femenino, una prueba en la que figuraba entre las favoritas. En una entrevista posterior, atribuyó su fracaso a que la noche anterior había empezado su menstruación. En 2022, la atleta olímpica británica Dina Asher-Smith compitió en los 100 y 200 metros en el Europeo de Múnich. Terminó cuarta en la final de los 200 metros, tan solo dos días después de tener que retirarse de los 100 metros debido a los calambres que atribuyó a su ciclo menstrual. Son tan solo dos de los ejemplos más mediáticos de los efectos que entre el 50% y 67% de las atletas de élite perciben en su rendimiento deportivo durante su ciclo menstrual, según un artículo publicado en la revista *Sports Medicine*.

Sin embargo, a pesar de que cada vez es más común estudiar las implicaciones del baile hormonal que sufren las deportistas a causa de sus ciclos, la complicación para poder conocer el alcance que ello comporta en cada una dificulta la toma de medidas genéricas. «Existen tantos ciclos como mujeres y aunque sobre el papel tienen una duración y efectos determinados, cada caso es distinto», afirma Eva

## El Barça hace analíticas a sus jugadoras para conocer más al detalle sus ciclos

Ferrer, doctora especialista en salud femenina del Barça Innovation Hub (BIHUB). Los deportes colectivos son especialmente complicados a la hora de gestionar estos procesos, puesto que en los equipos conviven varias decenas de jugadoras con realidades distintas. En el Barça femenino, por ejemplo, las futbolistas se someten a analíticas de sangre y estudios hormonales para conocer más al detalle sus ciclos.

### Hormonas y riesgo de lesión

«Tiene una relación directa con el rendimiento y por ende con las lesiones, aunque también debemos entender que se correlaciona con muchos otros factores que van desde la fisiología y la edad a incluso la nutrición o el sueño. Necesitamos tener una foto clara de la salud de la jugadora para poder ir más allá», detalla la que fuera médico del Barça femenino durante cuatro temporadas (2018-2022).

Según explicó la doctora en unas jornadas de *Mujer y Deporte* del Colegio de Fisioterapeutas, el ciclo menstrual a nivel teórico consta de

## Deporte femenino

Entre el 50% y 67% de las atletas de alto rendimiento perciben efectos en su rendimiento deportivo durante su ciclo menstrual, pero las diferencias entre cada una de las mujeres hace que la gestión de estas situaciones en los deportes de equipo todavía sea complicada de organizar.

# «Es tan importante un dolor de regla como un tobillo rígido»

kioscoprensaiberica#bgonzalez@elperiodico.com

BEGOÑA GONZÁLEZ  
Barcelona

Julio Muñoz / Efe



Ewa Pajor remata a gol ante la portera del Betis, en el partido jugado en Sevilla.

## Los estrógenos tienen un efecto anabolizante que predispone el cuerpo a trabajos de fuerza

varias fases y en cada una de ellas predomina una hormona con efectos distintos sobre el cuerpo femenino. Los estrógenos, por ejemplo, tienen efectos anabolizantes que predisponen al cuerpo a realizar trabajos de fuerza; el LH, en cambio, provoca una mayor laxitud ligamentosa que puede hacerlas más propensas a sufrir lesiones como la de cruzados, y la progesterona, en cambio, surte el efecto contrario y permite beneficiarse más de los entrenamientos de resistencia.

«Hay muchas situaciones que

pueden afectar a estos ciclos. Minimizar los riesgos de lesión y adaptar los entrenamientos a la fase del ciclo menstrual en deportes de equipo solo se puede hacer en aquellas partes del entreno que son individuales como el condicionamiento físico», añade. «Es extremadamente complicado decirle a un entrenador y a una jugadora lo que tiene o no que hacer en función de su ciclo porque a veces la propia competición no permite pomenorizar las necesidades», confiesa. Ahora mismo el control del ciclo de

las deportistas se utiliza más como un indicador de salud que como un factor determinante a la hora de establecer los entrenamientos. «Seguimos buscando una metodología que nos sea útil para, a la larga, poder implementar un método que mejore el rendimiento de las jugadoras y minimice sus riesgos de lesión», asume la especialista.

Por el momento, en grandes clubs como el Barça se trabaja en equipos multidisciplinares. «Por ejemplo, en el caso de tener una jugadora que tenga mucho síndrome premenstrual, el club pone en marcha todas las herramientas de las que dispone para que le afecte lo menos posible. La nutrición es una de ellas, pero hay muchas otras, y siempre deben ir alineadas con el momento competitivo en el que se encuentren».

«Deberíamos darle la misma importancia a los dolores de regla (dismenorrea) que a un tobillo rígido porque los dos tienen efectos sobre su rendimiento. El problema es que del tobillo rígido todo el mundo habla sin tabús ni vergüenza y de los dolores de regla, no. Es un trabajo de los clubs y asociaciones de implicar a familias y entrenadores para que se normalice desde la base».

En ese sentido, cada vez es más habitual que exista esta concien-

## «Es complicado decir a un técnico o a una jugadora lo que tiene o no que hacer según su ciclo»

ciación en las bases del deporte. «En el instituto del CAR damos clases específicas a las adolescentes para detectar y conocer los riesgos de no tener una correcta salud menstrual», asegura su colega y jefa de los servicios médicos del CAR - Consorci Sanitari de Terrassa, Montse Bellver. Sin embargo, la realidad es que las competiciones no se adaptan. «No podemos cambiar de entreno cada día en función de los periodos porque sería caótico teniendo 15 chicas en el equipo».

«Las cuidamos emocionalmente, pero físicamente cada una se gestiona», explica la entrenadora de la selección de natación sincronizada y exnadadora, Andrea Fuentes. «Lo que sí controlamos es si existen problemas de salud asociados como la amenorrea». Los problemas de salud asociados a la amenorrea (ausencia de ciclo menstrual) son otro de los grandes focos que preocupa ya que «puede provocar pérdidas de densidad ósea y osteopenias que deriven en fracturas de estrés por sobrecarga en deportistas que entrenan muchas horas», detalla Bellver. ■