

Sexualidad

Hoy

Deporte y menstruación

Dr. Mauro Fernández

La menstruación ha generado un enorme interés para el mundo del deporte. Recordemos que desde tiempos remotos, se creía que durante el periodo menstrual, la mujer enfrenta una etapa de alta vulnerabilidad y no se recomendaba realizar esfuerzos físicos. Esta falsa concepción aún provoca temores y cuestionamientos, tanto en la atleta de alto rendimiento como en la deportista amateur.

La ciencia ha desmentido esa creencia, señalando que la mujer con ciclos normales puede realizar cualquier actividad deportiva y que el fenómeno menstrual no afectará su rendimiento. Debemos hacer énfasis en que esto es cierto en el tanto los ciclos sean normales. De manera que es prudente recordar las características del ciclo menstrual normal.

En la mujer ginecológicamente sana, la menstruación se presenta cada 28 días, puede ser que se atrase o que se adelante siete días. La mayoría de las mujeres sabe el día que va sangrar, ya que este suele ser constante durante años. Esa certeza le permite prepararse adecuadamente para un sangrado que coincide con una competencia. Sin embargo, a raíz del estrés que implica un evento de importancia, también se pueden presentar sangrados sorpresivos. Afortunadamente, el uso de un tampón resuelve cualquier contratiempo aún en disciplinas como la danza, la gimnasia o la natación.

Normalmente, el sangrado menstrual es escaso, a lo sumo alcanza los 300 cc; por eso se dice que la mujer se cambia la toalla por higiene y no porque esté empapada. Esta cantidad de sangre perdida es mínima, fácilmente el organismo la repone al cabo de unos días y por lo tanto no repercute negativamente en las faenas atléticas.

Aunque resulte sorprendente, la menstruación normal no genera dolor, y solo en algunos casos, una leve pesadez abdominal que usualmente pasa desapercibida al momento de competir.

Lo cierto es que muchas atletas experimentan descensos en el rendimiento deportivo durante la regla, debido a que un 70% de las mujeres presenta alteraciones menstruales. Sin embargo, no consultan a pesar de las severas molestias, porque en la familia se maneja la idea de que la regla es un auténtico martirio. De ahí, la importancia que los entrenadores instruyan a las atletas y las motiven a consultar ante cualquier manifestación anómala.

Por último, quisiera señalar que son varias las atletas que durante el periodo menstrual han conseguido medallas olímpicas y títulos mundiales.