

Mujer y triatlón: posibles problemas de salud, necesidades y situaciones especiales.

Escrito por: Carolina Domínguez Muñoz

Existen diferentes publicaciones a través de las cuales se ha confirmado que hombres y mujeres poseen algunas diferencias (niveles hormonales, capacidades físicas, nivel fisiológico, etc) que hacen que el entrenamiento, así como la forma de controlarlo, sean diferentes en mujeres que en hombres.

Además, esas diferencias, hacen que la mujer sea más propensa a padecer algunos problemas y desórdenes en la salud, así como a demandar otras necesidades, y verse en algunas situaciones especiales, que hay que tener en cuenta en su entrenamiento y control.

Posibles problemas de salud y necesidades

Uno de los problemas que puede padecer la mujer triatleta con mayor asiduidad, es la anemia. Vamos a denominar anemia a la cantidad de hemoglobina por unidad de volumen, que en el caso de la mujer, esté por debajo de 12gr hemoglobina/100ml sangre.

Algunos de los efectos más relevantes que sufrirá la mujer triatleta como causa de la anemia, podrán ser:

- Reducción de la capacidad aeróbica
- Acidosis láctica mayor
- Agotamiento
- Falta de apetito
- Calambres musculares
- Alteraciones vasomotoras: entorpecen el entrenamiento, la regeneración y la sobrecompensación
- Ferritina como indicador previo



Por tanto, la mujer, va a necesitar un mayor aporte de hierro. En el caso de una mujer en edad fértil, necesitará 15-17mg/día.

También se le dará mayor importancia al calcio y al aporte de vitamina D.

Los inmunomoduladores (sistema inmune), cobrarán importancia en las fases premenstrual y menstrual.

Posibles desórdenes en la salud

La amenorrea puede ser uno de ellos. Llamamos así a la desaparición del ciclo menstrual. Habrá que estar muy atentos a las posibles causas:

- Carga de entrenamiento
- Alimentación no adecuada o insuficiente
- Pérdida de peso



Y a los signos que la pueden acompañar:

- Oligomenorrea: cuando el ciclo menstrual tarda más de lo habitual en aparecer, es decir, con intervalos entre 36 y 90 días
- Pérdidas eventuales de la menstruación

Las consecuencias que se derivarán de la amenorrea serán:

- Osteoporosis
- Desórdenes en la fertilidad

Otro posible desorden en la salud de la mujer, como muy bien su nombre indica, podrán ser los desórdenes alimenticios, donde el 95% de la población que lo sufre, son mujeres, de las cuales el 62% son mujeres deportistas y el 90% tiene menos de 25 años.

Estos desórdenes, son problemas en la conducta con la comida, y pueden diferenciarse la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa.

Hay que estar atentos a algunas de sus causas, que podrán ser:

- Regulación del peso
- Requerimientos de energía
- Viajes a diferentes competiciones
- Falta de tiempo
- Síntoma de sobreentrenamiento
- Demasiada exigencia por parte del entrenador
- Entrenamiento específico temprano
- Lesiones
- Cantidad de masa magra y masa grasa



Y estar pendientes de algunos de sus signos para poder actuar de forma anticipada:

- Ingesta alimentaria inadecuada
- Métodos inapropiados para pérdida de peso
- Excesivo tiempo de ejercicio y carga

Estos tipos de desórdenes en la alimentación podrán acarrear determinados problemas en la salud como anemia, problemas en el sistema inmune, falta de calcio, lesiones, etc, que derivarán en un menor rendimiento.

Uno de los problemas más graves que podemos encontrarnos en una triatleta es el denominado **Síndrome de la Triada de la Atletista Femenina**, que es la suma de padecer, desórdenes alimenticios, amenorrea y osteoporosis.

Situaciones especiales

El embarazo es un estado en el cual la mujer experimenta diferentes cambios fisiológicos. Estos cambios tendremos que tenerlos en cuenta a la hora de pautar y controlar el entrenamiento, e irán modificándose a lo largo de cada uno de los trimestres en los que se desarrolle el embarazo.



La menopausia se denomina a la pérdida de la menstruación, teniendo que haber pasado un año sin ella.

La mujer triatleta en este nuevo período volverá a experimentar determinados cambios, que habrá que tener en cuenta a la hora de entrenar:

- Disminución de la densidad mineral ósea
- Problemas hormonales
- Ganancia de peso
- Síndrome metabólico (hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes)



Todas estas posibles problemáticas o situaciones especiales que hemos desarrollado, algunas de ellas son específicas de las mujeres, y otras, también podrán sufrirlas los hombres, pero las mujeres son más propensas a ellas. Por tanto, cada una de estas situaciones tendremos que tenerlas en cuenta a la hora de programar y planificar el entrenamiento para nuestras triatletas, así como para controlarlo.

Bibliografia

- De Oliveira Coelho G.M. et al. Prevention of eating disorders in female athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*. 2014; 5: 105-113
- Dieli-Conwright C.M. et al. Hormone therapy attenuates exercise-induced skeletal muscle damage in postmenopausal women. *J Appl Physiol*. 2009; 107: 853–858
- Sowińska-Przepiera E. et al. Functional hypothalamic amenorrhoea — diagnostic challenges, monitoring, and treatment. *Endokrynologia Polska*. 2015; 66 (3)
- Charlesworth S. et al. Evidence-based risk assessment and recommendations for physical activity clearance: pregnancy. *Appl. Physiol. Nutr. Metab*. 2011; 36: 33–48
- Stachowiak G. et al. Metabolic disorders in menopause. *Prz Menopauzalny*. 2015; 14: 59-64