



Beneficios de correr para las mujeres

Mujeres en la carrera



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

Corredora o futura corredora:

Independientemente de cuál sea la razón por la cual decidiste acercarte al mundo del running, los beneficios a la salud que tiene este deporte para ti te harán amarlo aún más.

En esta guía aprenderás:

-  La relación que tiene correr con la prevención de osteoporosis.
-  La relación que tiene correr con la salud mental de la mujer.
-  Cómo el correr tiene un impacto en la regulación hormonal.

Encontrarás ciertas palabras en color **verde**, su definición está en nuestro glosario de términos: El lenguaje del corredor.

Beneficios que puede traer a tu vida el correr

1. Factor protector contra la osteoporosis y osteopenia (enfermedades que afectan la función y calidad de los huesos): El deporte de impacto, sumado a una buena ingesta de vitamina D, ayudan a la buena fijación del calcio en los huesos, volviéndolos más densos, resistentes y evitando su debilidad.

2. Mantenimiento de la masa muscular: Si el entrenamiento se lleva de la forma correcta es decir, añadiendo sesiones de entrenamiento de pesas, un plan de alimentación adecuado que tenga una buena ingesta de **proteína y carbohidratos**, así como entrenamientos en cuestas (con inclinación) puedes mantener y aumentar tu masa muscular, lo cual te ayudará a:

- A. Prevenir fragilidad y lesiones
- B. Mantener un metabolismo sano
- C. Mantener los niveles de glucosa en un rango saludable
- D. Mejora la salud cardiovascular
- E. Promueve la independencia en la etapa **geriátrica** (60 años de edad, en adelante).

3. Regulación hormonal: Cuando somos constantes en este deporte, se regula significativamente la presión arterial, esto promueve que los nutrientes, el oxígeno y las hormonas lleguen con mayor facilidad a cada uno de los órganos del cuerpo. Lo cual beneficia los niveles de energía, el estado de ánimo, la salud del sistema endócrino, así como del sistema nervioso y reproductivo.

4. Identidad: El tiempo dedicado a correr es para nosotras, es un momento en donde podemos desconectarnos de nuestras responsabilidades fuera del deporte, y realmente dedicarnos un momento al día para reconectar con nuestros gustos, sueños, retos y aspiraciones.

5. Salud mental: Como sabemos, realizar actividad física libera diferentes **neurotransmisores** (mensajeros químicos del cerebro) como: adrenalina, endorfinas, dopamina, oxitocina, entre otros. Que además de tener un efecto momentáneo durante la sesión de ejercicio, nos ayudan a abordar los retos del día a día con mayor claridad y confianza.



Recuerda...

Todos estos beneficios existen siempre y cuando la alimentación se apoye y se adecúe al gasto energético de cada mujer.

Libera Tu Salud te acompaña en tu plan de entrenamiento

Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

1. Los artículos “Hormonas y Running: ¿Cómo influyen en tu rendimiento y bienestar?” y “Correr y la menstruación, cómo sobrellevarla” dentro de la sección “Mujeres en la carrera”, encontrarás información clave sobre cómo las fluctuaciones hormonales afectan tu rendimiento deportivo, estrategias para optimizar tu entrenamiento durante el ciclo menstrual y consejos prácticos para mejorar tu bienestar mientras corres.

Te recordamos que las definiciones de las palabras destacadas en **verde** en este artículo las puedes encontrar en nuestro Glosario de Términos: El Lenguaje del Corredor



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Referencias:

Snead DB, Weltman AR, Weltman JY, Evans WS, Veldhuis JD, Varma MM, Teates CD, Dowling EA, Rogol AD. Reproductive hormones and bone mineral density in women runners. Journal of applied Physiology. 1992 Jun 1;72(6):2149-56.

Neagen, A. (2023, December 20). Does running affect our hormones? Recuperado el 24 de agosto, 2024, desde Women's Running sitio web: <https://www.womensrunning.co.uk/health/running-and-hormones/>