



RUNNERS

Cómo entrenar según la fase de tu ciclo menstrual

Mujeres en la carrera



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

¿Te has sentido alguna vez agotada durante un entrenamiento, sin saber que tu ciclo menstrual puede estar afectando tu rendimiento?

¿Sabías que la forma en la que entrenas puede ser mucho más efectiva si la adaptas a las diferentes fases de tu ciclo menstrual?

En esta guía aprenderás:

- 🔗 Cómo las fluctuaciones hormonales a lo largo del ciclo menstrual influyen en tu rendimiento deportivo.
- 🔗 Consejos prácticos para aprovechar al máximo cada fase del ciclo menstrual.
- 🔗 La importancia de escuchar tu cuerpo y ajustar tu rutina de ejercicio.
- 🔗 Cómo optimizar tu rendimiento y bienestar en función de tu ciclo menstrual.
- 🔗 Por qué entrenar de manera efectiva no solo depende de una rutina, sino de entender cómo responde tu cuerpo en cada fase.

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

El impacto del ciclo menstrual en el deporte femenino

Durante mucho tiempo, el ciclo menstrual ha sido un tema poco discutido en el ámbito deportivo. Sin embargo, en los últimos años, se ha comenzado a entender **la importancia de adaptar el entrenamiento a la bioquímica femenina**. El ciclo menstrual no solo influye en la fisiología, sino también en el rendimiento deportivo.

Grandes marcas deportivas, como Nike, han empezado a tomar en cuenta este aspecto, lanzando productos específicos para ayudar a las mujeres a practicar deporte con mayor comodidad durante su periodo. Además, han realizado estudios que demuestran cómo la menstruación afecta la relación de las mujeres con el deporte, especialmente durante la adolescencia.

¿Por qué debes entrenar según tu ciclo menstrual?

El deporte verdaderamente efectivo, es aquel que se adapta a la bioquímica de las mujeres y a las fases de su ciclo menstrual. El ciclo menstrual, que dura en promedio 28 días (aunque puede variar entre 21 y 35 días), afecta no solo a tu estado de ánimo y energía, sino también a tu capacidad física. **A lo largo del ciclo, tus hormonas cambian, influyendo en aspectos como la fuerza, la resistencia, la motivación, y la forma en la que tu cuerpo responde al ejercicio.**

Adaptar tus entrenamientos a estas fluctuaciones no solo te ayudará a mejorar tu rendimiento, sino que también te permitirá cuidar mejor de tu salud y bienestar.

Fases del ciclo menstrual y cómo afectan al entrenamiento

El ciclo menstrual se divide en varias fases, cada una de las cuales tiene un impacto distinto en tu cuerpo y, por lo tanto, en tu rendimiento deportivo.

1. Menstruación (Días 1-5)

Es el inicio del ciclo, caracterizado por el **sangrado menstrual**, que es la eliminación del tejido uterino no fecundado. Durante estos días, los niveles hormonales, incluyendo el **estrógeno y la progesterona**, están en su punto más bajo.

Impacto en el entrenamiento: Es común sentirse **más cansada y con menor energía** durante la menstruación. Los síntomas del síndrome premenstrual, como dolor abdominal, sensibilidad en los senos y cambios de humor, pueden persistir en esta fase, lo que puede reducir la motivación para entrenar.

Consejos de entrenamiento:

-  **Intensidad baja a moderada:** Es el momento de reducir la intensidad del entrenamiento al 30-40%, optando por actividades suaves y moderadas. La caminata ligera, trote y los ejercicios de bajo impacto son ideales. Evita los ejercicios de alta intensidad.
-  **Escucha a tu cuerpo:** Si te sientes muy cansada o adolorida, considera descansar. El descanso también es una parte importante del entrenamiento.
-  **Hidratación y nutrición:** Mantente bien hidratada y prioriza alimentos ricos en hierro para compensar la pérdida de sangre.

2. Fase folicular (Días 6-14)

Desde el final de la menstruación hasta la ovulación, los niveles de estrógeno comienzan a elevarse, lo que se traduce en más energía.

Impacto en el entrenamiento: Esta es la fase en la que te sentirás más fuerte y con más energía. Los altos niveles de estrógeno mejoran la utilización de carbohidratos y la recuperación muscular, lo que te permite entrenar con mayor intensidad y realizar ejercicios de fuerza.

Consejos de entrenamiento:

-  **Aumenta la intensidad:** Aprovecha esta fase para realizar entrenamientos de alta intensidad, como intervalos, sprints, y ejercicios de fuerza con pesas.
-  **Explosividad y fuerza:** Trabaja en ejercicios que requieren velocidad y explosividad.
-  **Variedad de ejercicios:** Experimenta con nuevas rutinas que desafíen tu cuerpo, ya que tu capacidad de adaptación está en su mejor momento.

3. Ovulación (Días 15-17)

Alrededor del día 14-15, ocurre la **ovulación**, el punto medio del ciclo en el que un óvulo es liberado de los ovarios. Este es el momento en el que los **niveles de estrógeno alcanzan su punto máximo**, seguido de un **aumento en la progesterona**.

Impacto en el entrenamiento: Aunque la energía sigue siendo alta, el aumento de la progesterona **puede comenzar a influir en la retención de líquidos** y la temperatura corporal, lo que **podría afectar ligeramente tu rendimiento**.

Consejos de entrenamiento:

-  **Enfócate en la fuerza:** Continúa con ejercicios de alta intensidad, pero comienza a prestar atención a cómo te sientes. Mantén los entrenamientos de fuerza y explosividad.
-  **Optimiza la recuperación:** A medida que los niveles de progesterona aumentan, el cuerpo puede necesitar más tiempo para recuperarse. Incorpora sesiones de estiramiento y **foam rolling** (Técnica de liberación muscular en la que se utiliza un rodillo de espuma denominado "foam roller") para evitar lesiones.
-  **Escucha tu cuerpo:** Si notas que te sientes más cansada o con menos capacidad de respuesta, reduce la intensidad de tu entrenamiento.

4. Fase lútea (Días 18-28)

Esta fase se extiende desde la ovulación hasta el inicio del próximo ciclo menstrual. La progesterona es la hormona dominante, lo que puede provocar una sensación de fatiga y una mayor retención de líquidos.

Impacto en el entrenamiento: La fase lútea puede ser un desafío para el rendimiento debido a la **retención de líquidos**, el aumento de la temperatura corporal, y la **disminución de la fuerza muscular**.

Consejos de entrenamiento:

- 🔗 **Entrenamiento moderado:** Opta por ejercicios de intensidad moderada, como carreras largas a un ritmo constante, que no sobrecarguen tu cuerpo.
- 🔗 **Incorporación de técnicas de relajación:** Considera practicar yoga o pilates para aliviar la tensión muscular y reducir el estrés.
- 🔗 **Nutrición ajustada:** Aumenta la ingesta de magnesio y vitamina B6 para contrarrestar los síntomas premenstruales como la inflamación abdominal y los calambres.

Consejos para entrenar durante la menstruación

Mantén un diario menstrual y de entrenamiento

Lleva un registro de tu ciclo menstrual y cómo te sientes durante tus entrenamientos. Esto te permitirá identificar patrones y ajustar tu rutina de ejercicio en consecuencia.

Protégete bien

Usa ropa adecuada y cómoda para evitar molestias durante el ejercicio.

Mantente hidratada

La pérdida de sangre puede llevar a la deshidratación, por lo que es fundamental beber suficiente agua.

Escucha a tu cuerpo

No todas las mujeres experimentan los mismos síntomas durante su ciclo menstrual. Aprende a identificar las señales que te da tu cuerpo y adapta tu entrenamiento según cómo te sientas.

Cuida tu alimentación

Evita los alimentos procesados, los muy grasos y los azúcares refinados, escogiendo por encima de ellos una dieta basada en frutas y verduras de temporada.

Debido a la importante pérdida de hierro que se produce con el periodo, un aporte extra de alimentos ricos en este elemento evitará episodios de anemia y desvanecimientos durante los entrenamientos.

El asesoramiento de un nutriólogo, permite elaborar un plan de comidas específico para cada mujer.

Recuerda...

Adaptar tu entrenamiento a las fases de tu ciclo menstrual no solo mejorará tu rendimiento, sino que también te permitirá cuidar mejor de tu salud.

Cada fase del ciclo presenta oportunidades y desafíos únicos que, si se manejan adecuadamente, pueden llevar tu entrenamiento al siguiente nivel. Recuerda que la clave está en escuchar a tu cuerpo y ajustar tu rutina en consecuencia. No se trata de forzarte, sino de encontrar un equilibrio que te permita disfrutar del ejercicio y mantenerte saludable.

¡Escucha a tu cuerpo y entrena de manera inteligente!

Libera Tu Salud te acompaña en tu plan de entrenamiento

Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

1. Los artículos “Correr y la menstruación, cómo aprender a disfrutarla” y “El Hierro: un mineral esencial para el rendimiento deportivo en las mujeres” 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



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Referencias:

Romero-Parra, N., Cupeiro, R., Alfaro-Magallanes, V. M., Rael, B., Rubio-Arias, J. Á., Peinado, A. B., Benito, P. J., & IronFEMME Study Group (2021). Exercise-Induced Muscle Damage During the Menstrual Cycle: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of strength and conditioning research*, 35(2), 549–561. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003878>