



*RUNNERS*

# La tríada del atleta: ¿cómo prevenirla?

**Mujeres en la carrera**



Libera tu Salud®  
[www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com)

**¿Sabías que hasta el 60% de las atletas femeninas pueden experimentar al menos uno de los componentes de la tríada del atleta a lo largo de su carrera deportiva?**

Este síndrome, que afecta la salud ósea, la función menstrual y la disponibilidad de energía, puede pasar desapercibido hasta que aparecen lesiones o problemas de salud a largo plazo.

## **En esta guía aprenderás:**

-  Qué es la tríada del atleta y en qué consiste.
-  Cómo prevenir la tríada del atleta con estrategias efectivas.
-  Los signos de alarma que debes tener en cuenta.
-  Cómo la tríada del atleta puede afectar tu rendimiento y salud.

---

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

# La triada del atleta

La Tríada del Atleta es un síndrome que puede afectar a mujeres de cualquier edad que practican ejercicio físico de manera regular o intensa. Se presenta mayormente en deportes de resistencia y se caracteriza por la presencia de tres elementos clave:

## 1. Baja disponibilidad de energía

Esto ocurre cuando la energía disponible para realizar todas las funciones fisiológicas del cuerpo es insuficiente después del ejercicio. Si la ingesta de energía no cubre las necesidades del organismo, el cuerpo para poder sobrevivir, prioriza ciertas funciones, dejando de lado procesos esenciales como: la regulación de temperatura, crecimiento y otras funciones vitales.

## 2. Alteraciones en el ciclo menstrual o **amenorrea** (ausencia de la menstruación)

La ausencia de la menstruación por más de tres meses, o irregularidades en tu ciclo pueden ser un signo de alarma importante. Si quieres conocer más, te invitamos a visitar la sección del programa “Las mujeres y la carrera” donde encontrarás tres artículos titulados: “Amenorrea, ¿cómo entrenar según la fase de tu ciclo menstrual” y “Correr y la menstruación” que te ayudarán a empaparte más del tema.

### 3. Disminución de la densidad mineral ósea:

La densidad ósea al estar por debajo de los niveles normales, incrementa el riesgo de fracturas, lesiones y, a largo plazo, puede causar osteoporosis, una condición en la que los huesos se vuelven más frágiles y propensos a fracturas.

Estos tres componentes no siempre aparecen juntos, pueden manifestarse de forma individual. Por lo que es importante tener en cuenta algunos síntomas tempranos que podrían indicar la presencia de la tríada, como:

-  Fatiga constante
-  Ánimo bajo
-  Disminución en la capacidad de concentración
-  Frío constante
-  Palidez
-  Mareos
-  Lesiones persistentes
-  Fracturas por estrés

# Combate la triada del atleta

Este síndrome a menudo está relacionado con un patrón alimenticio que no cubre las demandas energéticas del ejercicio realizado, llevando a una ingesta calórica insuficiente y, en consecuencia, a una falta de energía para mantener al cuerpo sano y fuerte.

Prevenir la triada es posible con una buena planificación. Aquí te tenemos unas recomendaciones clave:

 **Alimentación adecuada:** Asegúrate que tu dieta esté diseñada y personalizada por un profesional de la salud, especialmente si entrenas a niveles muy intensos. **Tus requerimientos energéticos aumentan con el ejercicio, y es vital que tu ingesta cubra estas necesidades.** Puedes guiarte con las guías de alimentación que preparamos para ti dentro de este programa. Encuéntralas dentro de la sección “Alimentación y nutrición” con el título : “Guía de alimentación para corredores”

 **Plan de entrenamiento especializado:** Un programa de entrenamiento bien estructurado y periodizado, con aumentos graduales de carga, puede ayudar a evitar el sobreentrenamiento y sus consecuencias como: baja disponibilidad de energía y fatiga crónica.

# Este síndrome puede afectar tu rendimiento y salud de las siguientes formas:

-  **Fatiga y disminución del rendimiento:** La falta de energía puede llevar a una mayor fatiga y, en consecuencia a una disminución en tu rendimiento físico, alejándote de tus objetivos.
-  **Problemas reproductivos:** Un ciclo menstrual irregular prolongado podría llevar a tener problemas de fertilidad.
-  **Mayor riesgo de fracturas:** Una disminución en la ingesta afecta la densidad mineral ósea, lo que causa que los huesos sean más débiles y susceptibles a fracturas por estrés o sobreentrenamiento.

## Recuerda...

Este síndrome puede desarrollarse gradualmente, por lo que es crucial estar atenta a los signos de advertencia y buscar el apoyo de un profesional de la salud si sospechas que podrías estar en riesgo.

**¡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.** El artículo “Salud ósea y los beneficios que correr tiene para los huesos”, encontrarás información clave sobre cómo correr fortalece y nutre tus huesos.

---

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:

Kelly, A. W., & Hecht, S. (2022, January 15). *The female athlete Triad*. Annals of joint. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10929343/>

Grabia, M., Perkowski, J., Socha, K., & Markiewicz-Żukowska, R. (2024, January 25). *Female athlete Triad and relative energy deficiency in sport (reds): Nutritional Management*. Nutrients. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10857508/>