

PERÍODO

LO QUE NECESITAS SABER

Un período es un proceso normal que provoca cambios en tu cuerpo y puede afectar cómo te sientes, lo que puede afectar tu rendimiento en el campo, en el entrenamiento o en tu recuperación.

Comprendiendo tu período podrás, con la ayuda de entrenadoras, fisioterapeutas y redes de apoyo, tomar decisiones informadas sobre entrenamiento, nutrición y autocuidado en apoyo de tu propia salud, bienestar y rendimiento.



WORLD
RUGBY

¿QUÉ ES NORMAL Y QUÉ NO?

La menstruación es un proceso fisiológico normal en el que **los cambios hormonales** desencadenan el desprendimiento del revestimiento uterino, lo que provoca un flujo de sangre y tejido desde el cuello uterino a través de la vagina.

La mayoría de las mujeres tienen su primer período entre los **9 y los 14 años**.

DURACIÓN DEL CICLO

El ciclo menstrual promedio dura alrededor de **28 días**, y **21 a 35 días** se consideran normales.



DURACIÓN DEL PERÍODO

Un período típico dura aproximadamente cinco días, pero puede variar entre **2 y 7 días**.

CANTIDAD DE SANGRADO

El uso de **3 a 6** toallas sanitarias o tampones 'regulares' diariamente es normal. El sangrado excesivo provoca el cambio de los productos cada **1 a 2** horas y pérdidas frecuentes o coágulos que salen y son más grandes: de aproximadamente 2,5 cm.

Si la duración de tu ciclo, la duración de tu período o la cantidad de sangrado están **fuera de lo 'normal'**, deberías hablar esto con un profesional de la salud.

¿CÓMO AFECTA EL CICLO MENSTRUAL AL RENDIMIENTO EN EL JUEGO?



Entre el **83%** y el **93%** de las jugadoras de rugby informan síntomas relacionados con el período o la menstruación.



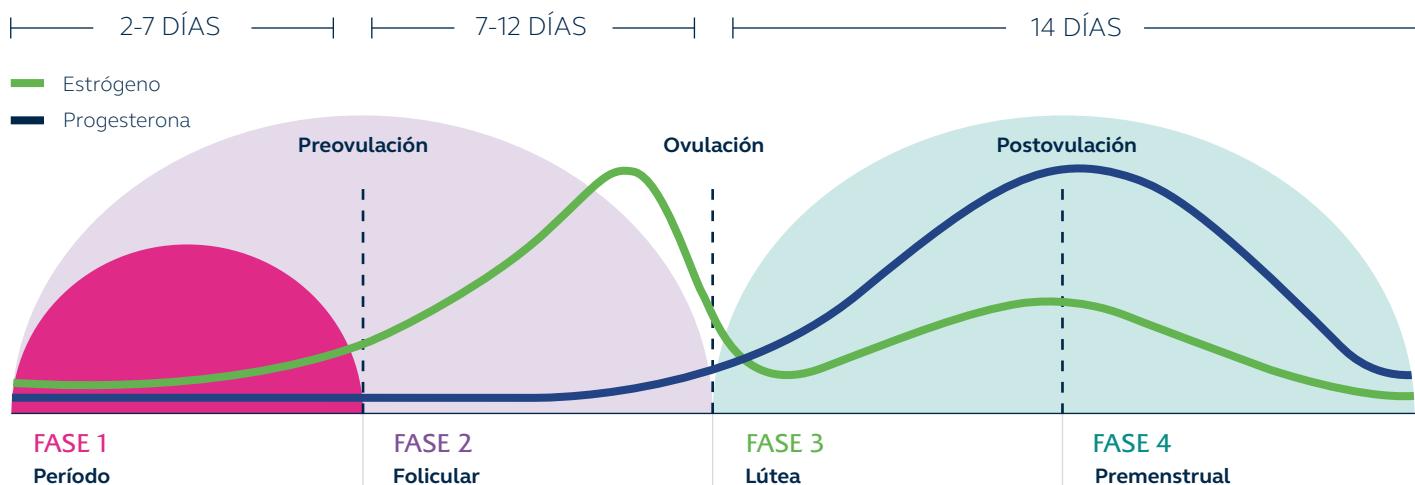
Entre el **40%** y el **85%** de las deportistas dicen que estos síntomas pueden afectar de alguna manera, negativamente, su rendimiento en el entrenamiento o la competición.



Las deportistas han dicho que el mayor impacto negativo generalmente se siente en los días previos a su período y los primeros días de su ciclo menstrual.

CONSEJOS SOBRE ESTILO DE VIDA Y ESTRATEGIAS DE MANEJO

DURACIÓN MEDIA DEL CICLO 28 DÍAS



SÍNTOMAS COMUNES QUE PUEDES EXPERIMENTAR

El ciclo menstrual de cada persona es diferente y los síntomas y las estrategias de manejo variarán de persona a persona.

Es bueno que hagas un seguimiento de tu ciclo y los síntomas para saber qué es normal para ti. Si tienes algún cambio en tu ciclo, comienzas a saltar períodos o tienes alguna inquietud, procura la ayuda de un profesional médico.



Durante la **Fase 1** puedes:

- tener dolor
- problemas estomacales
- experimentar cansancio



Durante la **Fase 2** puedes:

- sentirte más confiada
- estar más motivada
- experimentar dolores de ovulación



Durante la **Fase 3** puedes:

- sentir más calor
- tener aumento del apetito
- sentirte un poco más pesada



Durante la **Fase 4** puedes:

- tener dolores de cabeza
- tener hinchazón y sensibilidad en los senos
- sentirte irritable y ansiosa
- tener estreñimiento

¿QUÉ PUEDES HACER?



Si tienes estos síntomas, puedes:

- mantenerte hidratada
- evitar la cafeína, el alcohol, los alimentos procesados y el azúcar
- usar paquetes de calor
- tomar antiinflamatorios si corresponde



Si tienes estos síntomas, puedes:

- usar alivios del dolor
- disfruta y aprovecha al máximo cuando te sientes segura de ti misma
- el ejercicio aeróbico ligero o los estiramientos suaves pueden ayudar con los dolores de ovulación



Si tienes estos síntomas, puedes:

- tener estrategias de enfriamiento cuando entrenas en ambientes calurosos
- tener en cuenta cómo podría afectarte tu ciclo menstrual antes de juzgarte por cambios en el estado de ánimo o el peso.
- considerar hablar con un nutricionista si notas cambios en el apetito.



Si tienes estos síntomas, puedes:

- practicar técnicas de relajación
- hidratarte y agregar fibra a tu dieta
- evitar los alimentos procesados
- consumir alimentos antiinflamatorios y ricos en antioxidantes.

Los medicamentos siempre deben usarse bajo la guía de un profesional de la salud certificado y de acuerdo con las regulaciones antidopaje aplicables.



Más información en
world.rugby/womens-health



RECURSO DE BIENESTAR DE LA JUGADORA | PERÍODOS