

# 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.

## ¿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.



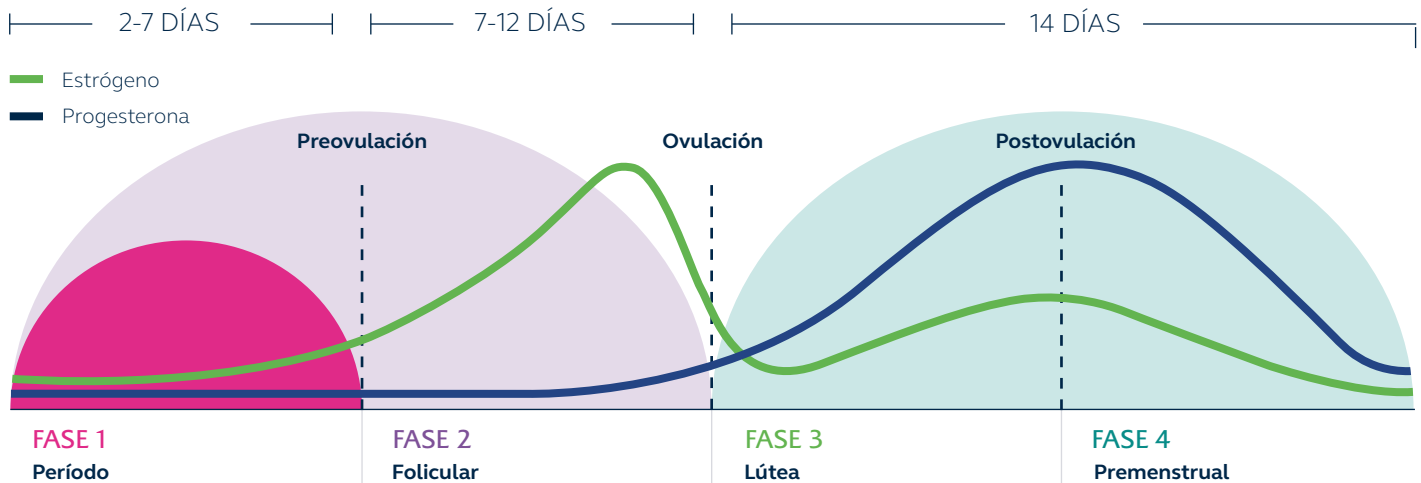
Entre el **40% y el 85%** de las deportistas dicen que estos síntomas pueden afectar de alguna manera, negativamente, su rendimiento en el entrenamiento o la competición.



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 sientas 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 entres 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](https://world.rugby/womens-health)



RECURSO DE BIENESTAR DE LA JUGADORA | PERÍODOS

Se agradece a la Rugby Football Union (RFU) por otorgar autorización y trabajar con World Rugby para adaptar y desarrollar este recurso de la Caja de Herramientas de Salud y Bienestar para Mujeres y Niñas de RugbySafe de la RFU, financiado mediante el Programa Impact de la Copa del Mundo de Rugby 2025. La RFU está impartiendo el programa Impact de la Copa del Mundo de Rugby 2025 en asociación con DCMS (Digital, Culture, Media and Sport), Sport England y UK Sport, que apunta a ser transformador para acelerar la accesibilidad del rugby para mujeres y niñas. Este recurso se basa en material escrito por la Dra. Laura Forrest de la University of the West of Scotland y con el apoyo de The Royal Society de Edimburgo.