

EPIDE

INVESTIGACIÓN MIO

LÓGICA

RELACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CON LAS ALTERACIONES DEL CICLO MENSTRUAL. ESTUDIO COMPARATIVO ENTRE DEPORTISTAS Y NO DEPORTISTAS DE UPAEP.

Limón Gutiérrez, Paola.
López Villalvazo, Gwendolyn Aketzali.
Hernández Xochihua, Luis Noel.
Robles Carrillo, Carlos Cesar.

Facultad de Medicina, UPAEP. paola.limon@upaep.edu.mx

Resumen: Un atleta es alguien que practica de manera regular y sistemática un deporte, participando en competiciones y enfocándose en mejorar sus habilidades técnicas y físicas en esa disciplina. Un atleta a nivel universitario, es aquella persona con habilidades en una disciplina deportiva y que forma parte de un equipo universitario con el fin de participar en competencias deportivas a un nivel avanzado. En México existe una escasez de información sobre las alteraciones hormonales en las mujeres debido al deporte de alto rendimiento, generando una incomprensión total de la fisiopatología de los trastornos menstruales asociados al deporte, siendo esto un área de oportunidad para la presente investigación. El deporte de alto rendimiento condiciona un aumento del volumen respiratorio por minuto, mayor gasto de reservas energéticas etc. Lo que predispone al sistema endócrino de la mujer a priorizar demandas energéticas, privando de hormonas al ciclo menstrual; lo que se traduce en alteraciones en el ciclo menstrual de la mujer.

Objetivo: Comparar el efecto del deporte de alto rendimiento en mujeres de la comunidad UPAEP sobre el ciclo menstrual contra estudiantes no atletas para documentar la situación en una población mexicana. Se realizó una encuesta ad hoc con un puntaje de .817 en alfa de Cronbach para investigar y comparar las posibles irregularidades del ciclo menstrual en mujeres atletas pertenecientes a los equipos representativos de la comunidad UPAEP sobre aquellas estudiantes que no realizan actividad física.

Resultados: Los resultados de la encuesta ad hoc mostraron que las estudiantes atletas presentan una mayor incidencia de hipomenorrea (38%) en comparación con el grupo de control (6%). Además, solo el 22% de las atletas experimentaban dismenorrea, frente al 35% del grupo de control. También se observó una relación entre las atletas y el trastorno de proiomenorrea, afectando al 22% de ellas en comparación con el 8% del grupo de control.

Conclusión: Estos hallazgos subrayan la necesidad de priorizar la salud femenina en el deporte universitario, mediante medidas para controlar las alteraciones menstruales y promover la educación sobre nutrición, manejo del estrés y salud emocional para mejorar el bienestar de las deportistas.

Palabras clave: Ciclo menstrual 1, deporte, actividad física 2, menstruación 3, tríada del atleta 4.

BIBLIOGRAFÍA

- [1.] Berek, J. (2013). Ginecología Berek y Novak. (15 ed). Walters Kluwer, Consejo Superior de Deportes. (2019). Personal directivo de las federaciones españolas. Madrid: Ministerio de Cultura y Deporte. www.csd.gob.es/es/federaciones-y-asociaciones/federaciones-deportivas-espanolas/personal-directivo-de-las-federaciones-espanolas
- [2.] Del Villar Álvarez F. Mujer joven y actividad física. Fundación Mapfre; 2019. (Consultado el 24/5/2019) Disponible en: <https://www.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/i18n/consulta/registro.cmdfid=167755>
- [3.] Dosal, R., Mejía, M., Capdeliva, L. (2017) Deporte y equidad de género. Economía UNAM vol.14 no.40 Ciudad de México ene./abr. 201. Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-952X2017000100121#B8
- [4.] Dueck, Matt, Manore, & Skinner. (1996). TRATAMIENTO DE LA AMENORREA EN DEPORTISTAS CON UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DIETÉTICA Y DE ENTRENAMIENTO. <https://www.gssiweb.org/latam/investigacion/articulo/tratamiento-de-la-amenorrea-en-deportistas-con-un-programa-de-intervencion-dietetica-y-de-entrenamiento>
- [5.] Frias, S. (2014) Gender Inequality in Mexico. Recuperado de: https://www.academia.edu/20162713/Frias_2014_Gender_inequality_in_Mexico

