

La tríada de la mujer deportista

La tríada de la atleta femenina relaciona tres problemas que pueden aparecer cuando el gasto energético supera de forma mantenida a la ingesta. Es importante conocerla para prevenirla a tiempo.

QUÉ ES



Déficit de energía

Ingerir menos energía de la que el cuerpo necesita de forma mantenida.



Alteraciones del ciclo

Puede afectar a la regularidad menstrual.



Salud ósea

El déficit mantenido puede debilitar el hueso.



No siempre visible

Puede pasar desapercibida durante un tiempo.



Prevenible

Detectarla pronto permite actuar a tiempo.



Acompañamiento

Requiere abordaje por un equipo profesional.

La tríada de la atleta es un problema serio que requiere atención profesional (médica y nutricional). Si una deportista nota alteraciones del ciclo menstrual, fatiga marcada o lesiones frecuentes, es importante consultar sin demora.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Prevenir con energía suficiente

La prevención pasa por asegurar una disponibilidad de energía adecuada. Estas orientaciones generales acompañan, pero no sustituyen, el seguimiento profesional.

ORIENTACIONES GENERALES



Energía suficiente

Cubrir las necesidades reales, sin déficits mantenidos.



Relación sana con la comida

Evitar restricciones y control excesivo.



Cuidar el hueso

Asegurar calcio, vitamina D y energía adecuada.



Escuchar al cuerpo

Atender señales como fatiga o alteraciones del ciclo.



Equipo profesional

Contar con acompañamiento médico y nutricional.



Sin normalizar el déficit

No asumir la ausencia de regla como algo normal por entrenar.

Esta ficha es divulgativa y busca concienciar. La tríada de la atleta debe abordarse siempre con un equipo profesional; la ausencia de menstruación en deportistas nunca debe considerarse normal sin valoración médica.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.