



SALUD DE LA MENSTRUACIÓN

WOMEN'S
RUGBY



WORLD
RUGBY

CONTENIDO

1. ¿Qué es un ciclo menstrual? p.3

2. ¿Qué es la salud menstrual? p.4

3. ¿Qué es normal y qué no lo es? p.5

4. ¿Cómo se manejan los síntomas? p.9

5. ¿Qué puedo hacer como entrenador, fisioterapeuta o voluntario del club para ayudar a las jugadoras? p.12

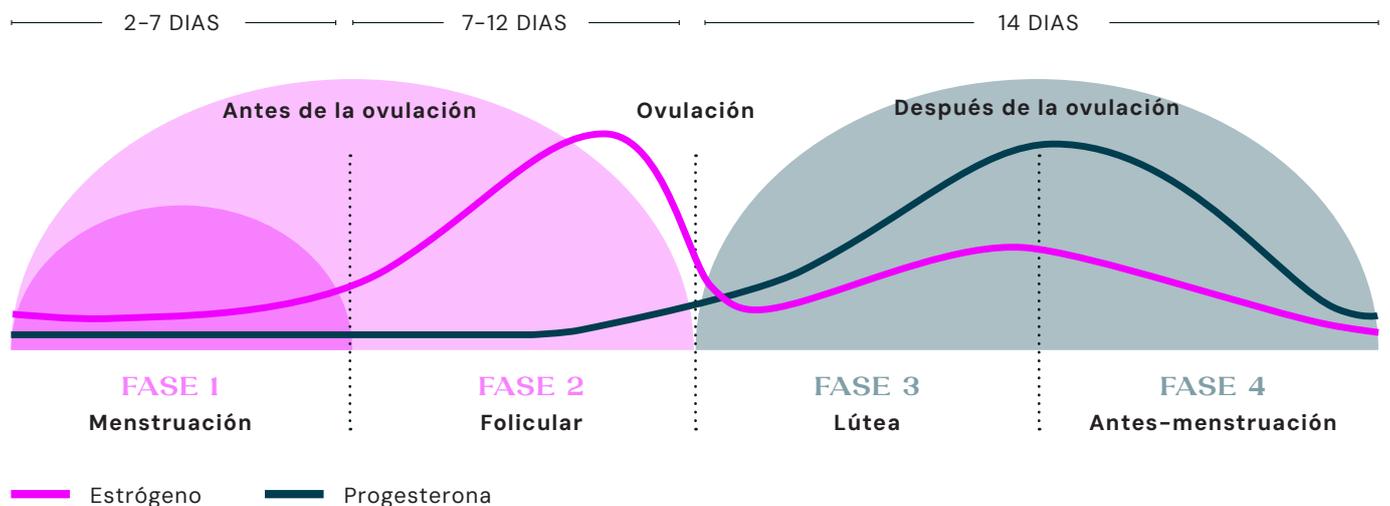
6. Referencias de estudios de investigación p.14

¿Qué contribuye a una buena salud menstrual?

El ciclo menstrual es el período de tiempo entre el inicio de una menstruación y el inicio de la siguiente.

El primer día del ciclo es el primer día de sangrado. El sangrado se conoce como periodo, menstruación o regla.

La menstruación forma parte del ciclo menstrual en el que, debido a cambios en los niveles hormonales del cuerpo, el revestimiento del útero (que se encuentra en la parte inferior del abdomen) se desprende y la sangre y parte del tejido uterino fluyen por el cuello del útero y salen por la vagina.



Tener la menstruación

es normal y es un signo de salud para la mayoría de las mujeres menstruantes

¿QUÉ ES LA SALUD MENSTRUAL?

Tener **una buena salud menstrual** ha sido definido como tener un buen bienestar físico, mental y social en relación con el ciclo menstrual.

Para tener una buena salud menstrual, las mujeres que menstrúan necesitan:

- 1. Tener acceso a productos e instalaciones apropiados para el periodo.** Esto variará de un país a otro, pero siempre que sea posible, el apoyo de clubes y uniones puede contribuir a lograr cambios positivos.
- 2. Recibir una educación adecuada y comprender qué es normal y qué no lo es.** Hablar con alguien de su círculo social con quien se sienta cómoda hablando de esto. También hay una lista de recursos al final de este documento que puede ser útil.
- 3. Si es necesario, acceder oportunamente al tratamiento y a los recursos.** La educación es clave para procurar ayuda.
- 4. Alentar conversaciones sobre los periodos entre la familia, las compañeras del equipo o el personal del equipo con el que se sienta cómoda para hablar de eso.** Las investigaciones realizadas en familias de ingresos bajos y medios sugieren que las madres, parientes femeninas y amigas son las principales fuentes de información..



¿QUÉ ES NORMAL Y QUÉ NO LO ES?

1.

¿Cuál es la duración del ciclo menstrual?

Al tercer año de tener la menstruación, la mayoría de los ciclos menstruales duran entre 21 y 35 días, con un promedio de 28 días.

Si usted o una de sus jugadoras tiene un ciclo menstrual inferior a 21 días o superior a 35 días, o no ha tenido menstruación durante 3 meses o más, debe consultar a un profesional de la salud.



Temor a las pérdidas

“Creo que siempre está latente en tu mente, que estás con la regla, especialmente si la tienes al mismo tiempo que juegas para [tu país], obviamente estás con pantalones cortos blancos y esas cosas. Para algunas personas es un gran impacto, pero siempre lo tienes presente”

2.

¿Cuál es la duración del periodo?

Un periodo puede durar entre 3 y 7 días, con una duración promedio de 5 días. Si el sangrado es inferior a 2 días o superior a 7 días debe consultar a un profesional de la salud.

3.

¿Cuánto se debe sangrar?

Es normal utilizar de 3 a 6 compresas o tampones ‘normales’ al día (o hasta 16 compresas y tampones ‘normales’ completamente empapados durante todo el periodo).

El sangrado excesivo incluye:

- Cambiar de productos menstruales cada 1-2 horas, especialmente si el sangrado dura más de 7 días
- Necesidad de utilizar 2 productos menstruales a la vez (por ejemplo, compresa y tampón)
- Pérdidas frecuentes a través de los productos de la menstruación
- Expulsión de un coágulo de más de 2,5 cm de tamaño aproximadamente

Calambres

“Ligeros calambres, pero... sólo duran una hora y son soportables”

¿Cuáles son los síntomas relacionados con el ciclo menstrual?

Los síntomas físicos y mentales relacionados con la menstruación son muy frecuentes.

Es normal experimentar síntomas en los dos días previos a la menstruación y en los dos primeros días posteriores a su inicio.

Sin embargo, en realidad pueden darse distintos síntomas (buenos y malos) a lo largo del ciclo menstrual.

Las experiencias con el ciclo menstrual son muy personales. Por eso la empatía es clave para ayudar a las personas que menstrúan. Una persona puede tener muy pocos y leves síntomas, mientras que otras pueden tener muchos y tener dificultades para controlarlos..

Hay muchos síntomas diferentes. Por ejemplo:



Dolor abdominal



Dolor de espalda



Distensión abdominal



Fatiga



Dolor de pecho



Agitación



Cambios en el apetito



Dificultad para dormir



Emotividad



Cambios en los hábitos y la función intestinal



Cambios en la motivación



Coordinación



Enfermedad



Náuseas

Estrategias de manejo

Siempre se pueden probar nuestros consejos de estilo de vida y estrategias de manejo de la página 8, PERO si los síntomas no son manejables y afectan su vida diaria, procure ayuda de un profesional médico.

Temor a las pérdidas

“Diría que distrae un poco del entrenamiento, sólo en el sentido del miedo a que se filtre”

¿Cómo afecta el ciclo menstrual al rendimiento en el juego?

40% - 85%

de las deportistas afirman que estos síntomas pueden afectar negativamente de algún modo su rendimiento en el entrenamiento o la competición.

83.5% - 93%

de las jugadoras de rugby declaran tener síntomas relacionados con el ciclo menstrual o la menstruación.

Seguimiento del ciclo

Aunque las experiencias positivas están menos documentadas, las jugadoras que hacen un seguimiento de su ciclo pueden encontrar momentos en los que pueden utilizarlo en su beneficio. Puede que estén más motivadas, tengan más energía, se recuperen más rápido del entrenamiento en determinados momentos... ¡utiliza esto como tu superpoder!

Todo el mundo es diferente

Cada persona es diferente, hay que tener cuidado con lo que se lee, se ve o se escucha en los medios de comunicación o lo que los influencers dicen en las redes sociales sobre que sólo se pueden hacer ciertas actividades o sentirse de cierta manera en una determinada parte del ciclo.

Recordar: controle su propio ciclo para saber qué funciona con usted y qué no.

Calambres

“A veces estoy como doblada de dolor y si es muy fuerte no puedo, no entreno. Me tomo el día de entrenamiento”

Malos períodos

“Cuando tengo un mal periodo, una vez cada dos meses más o menos, puede impedirme completar una sesión de alta intensidad. Y otras sesiones no serán tan productivas: a veces, aunque rara vez, no las termino debido a los calambres y el dolor”



¿Qué puedo hacer como jugadora de rugby para mejorar mi ciclo y rendir al máximo?

Haga el seguimiento de su ciclo

El seguimiento de su ciclo y el registro de los síntomas la ayudarán a conocer mejor su ciclo.

¿Qué debo controlar?

- Duración del ciclo
- Duración del sangrado
- Intensidad del sangrado
- Síntomas (tanto positivos como negativos) a lo largo del ciclo
- Cualquier cambio en el rendimiento
- Cualquier otro factor como el estrés, el sueño, los viajes, los cambios en la dieta y el entrenamiento de rugby, ya que pueden afectar a los síntomas que experimente.

Complete

Complete durante un mínimo de 3 meses los ciclos para ver si tiene un 'patrón' propio.

- ¿Se siente más fuerte en un momento determinado de su ciclo?
- ¿Necesita ser proactiva con el sueño si se siente más cansada de lo habitual?
- ¿Ha cambiado su ciclo, se ha vuelto irregular o se ha interrumpido y necesita asesoramiento?

Esté preparada

Lleve consigo productos para el periodo o pídanos. ¿Y por qué no hablar con su club sobre cómo pueden ayudarla?

Prevenga y sea proactiva

- Pruebe los siguientes consejos de estilo de vida y estrategias de manejo para reducir los síntomas no deseados.

Cosas que puede hacer para manejar sus síntomas

1.

Ejercicios y actividad física

Algunas personas pueden continuar con su régimen normal de ejercicios o entrenamiento antes y durante la menstruación, mientras que otras pueden necesitar cambiarlo.

Los estudios científicos han demostrado que la actividad física, los estiramientos y el ejercicio (por ejemplo, yoga, pilates, caminar, ejercicio aeróbico) pueden ayudar a reducir la mayoría de los síntomas físicos y mentales.

Así que puede que no tenga ganas de ir al entrenamiento de rugby, ¡pero puede ser que le ayude a sentirse mejor! Hable con su entrenador si cree que necesita modificar lo que hace en alguna sesión.

2.

Alimentarse con una dieta equilibrada

Una dieta equilibrada le ayudará a tener más energía, a aliviar la hinchazón, los antojos y dolores de cabeza y puede reducir la inflamación y, por lo tanto, el dolor.

No coma demasiados alimentos procesados y ricos en grasas, como las comidas para llevar, bebidas azucaradas, papas fritas, chocolate y tortas.

Intente comer 5 raciones de fruta o verdura al día, sobre todo durante la menstruación.

Asegúrese de conocer el tamaño de 'una ración' para cada alimento, ya que hay diferencias.

3.

Tenga buenos hábitos de sueño

Un sueño de calidad es necesario para gozar de buena salud emocional y física y para estar en plena forma para los partidos, entrenamientos y otras actividades laborales o sociales que le gusten.

Dormir puede aliviar la mayoría de los síntomas relacionados con la menstruación, por ejemplo, reducir la sensación de cansancio, la irritabilidad, la ansiedad, los antojos, los cambios en el apetito, la concentración...

Improve sleep length and quality by:

- Mejore la duración y la calidad del sueño mediante:
- En la semana anterior a la menstruación puede que necesite dormir más
- Acuéstese a la misma hora cada noche (a menos que necesite más antes o durante el periodo)
- Empezar el día con luz solar
- Haga ejercicios durante el día o a primera hora de la tarde
- Limite la cafeína, especialmente por la tarde y noche
- Limite el tiempo de pantalla por la tarde y especialmente una hora antes de acostarse
- Asegúrese de que la habitación sea fresca, oscura y silenciosa.

4.

Controle el estrés

El ciclo menstrual puede alargarse o acortarse, la menstruación puede interrumpirse por completo o los síntomas pueden empeorar si el cuerpo está sometido a demasiado estrés físico o emocional.

Esto incluye no dejar suficiente tiempo de recuperación entre las sesiones de entrenamiento y no recuperarse lo suficiente después de los partidos y los entrenamientos.

Mejore la duración y la calidad del sueño mediante:

- Hacer ejercicios (¡eso ya lo tiene marcado!)
- Usando una dieta equilibrada
- Mejorando los hábitos de sueño
- Planificando los momentos en los que podría no ser tan productiva durante su ciclo
- Socializando
- Utilizando ejercicios de respiración o meditación, usando técnicas de mejora de la concentración.

Compartir o hablar con alguien de confianza si tuviera dificultades... ¡Trabaje para descubrir qué funciona en su caso!

5.

¡Sea amable con usted misma!

Comprender el ciclo menstrual, los periodos y los distintos síntomas que puede experimentar puede ayudarle a entender por qué se siente así.

Hacer un seguimiento de su ciclo puede ayudarle a comprender cuándo experimenta determinados síntomas y a entender por qué se siente así. Esto le permitirá controlar los síntomas para limitar el impacto en su rendimiento.

¡A veces basta con saber que las sensaciones pasarán!



Que no te agarre 'off-side',

controla y entiende tu
ciclo y gana 'ventaja'

Ejercicio

“Si estoy con mi período, si tengo retortijones y dolor de barriga, a veces si hago ejercicio se me pasa un poco”

¿Qué puedo hacer como entrenador, fisioterapeuta o voluntario del club para apoyar a las jugadoras de rugby?

Unos sencillos cambios en los entrenamientos, la organización y el manejo de las instalaciones pueden hacer que su club y su sede se conviertan en un entorno más positivo para la menstruación permitiendo a sus jugadoras prosperar y contribuyendo a que rendan al máximo.

1.

Educación, concientización y accesibilidad

Las investigaciones sugieren que los entrenadores y los médicos creen que les vendría bien más educación sobre el ciclo menstrual. Así se estarán dando los pasos correctos al comprometerse con esto. Que no se subestime la diferencia que la educación, la concientización y la comprensión pueden tener en las experiencias de sus jugadoras.

Tener conocimientos sobre el ciclo menstrual facilita el debate y la comunicación sobre el ciclo menstrual con las jugadoras, al igual que con cualquier otro aspecto que pueda afectar al rendimiento. Cuanto más se habla del tema, más se normaliza la conversación. Hay que ser siempre consciente del tipo de lenguaje que se utiliza en cualquier conversación.

2.

Acceso a los productos de la menstruación y vestimenta adicional

No convierta la falta de acceso a productos para la menstruación en una barrera para la participación en el rugby. La pobreza de periodo es un problema real dentro del Reino Unido.

En una encuesta realizada en 2017, el 10% de las chicas en el Reino Unido no podían permitirse adquirir productos para el periodo. No asuma que sus jugadoras pueden adquirirlos.

Las personas que menstrúan pueden ser 'sorprendidas' si sus periodos llegan antes de lo que esperan o son más abundantes de lo previsto. Las jugadoras de rugby nos cuentan que tienen miedo a las pérdidas, lo que hace que se sientan distraídas y no se concentren plenamente en la tarea de jugar o entrenar.

Cosas que puede hacer:

- Suministrar productos menstruales en la sede del club y asegurarse de que haya un 'kit de viaje' con productos menstruales y material de repuesto disponible cuando se juegue de visitante
- Asegurarse de que en su club se pueda acceder fácilmente a los productos menstruales (las jóvenes no quieren pedirlos), de que haya una gama de productos y absorbentes disponibles y de que se repongan con frecuencia
- Asegurarse de que haya ropa interior de repuesto disponible y pantalones cortos de repuesto, vestimenta de entrenamiento para los partidos de local y visitante
- Si no hay presupuesto para esto, por qué no pedir a las jugadoras que entreguen la vestimenta de juego que les ha quedado pequeña o que ya no usen
- ¡Pregunte a sus jugadoras de rugby qué productos utilizan y necesitan!

3.

Baños y vestuarios

Los toilettes deben disponer de recipientes apropiados dentro del cubículo para las personas que necesiten cambiarse los productos. Lo ideal sería que hubiera un lavabo dentro del cubículo por si las jugadoras necesitan enjuagar una copa menstrual.

4.

Ofrezca a las jugadoras de rugby la posibilidad de elegir (siempre que pueda) entre pantalones cortos blancos o de colores claros

Las investigaciones demuestran que muchas jugadoras de rugby tienen miedo a las pérdidas y a menudo les preocupa que se vea sangre en los pantalones cortos y en los de colores claros.

Por este motivo, muchos clubes y deportes están reemplazando los pantalones cortos de colores claros para las chicas y los deportes femeninos. Sin embargo, no siempre es así. Lo importante es dar a las jugadoras la posibilidad de elegir y planificar en consecuencia.

REFERENCIAS DE ESTUDIOS DE INVESTIGACIÓN

[1] Findlay RJ, Macrae EH, Whyte IY, Easton C, Forrest LJ. How the menstrual cycle and menstruation affect sporting performance: experiences and perceptions of elite female rugby players. *British journal of sports medicine*. 2020 Sep 1;54(18):1108–13. DOI: <https://bjsm.bmj.com/content/54/18/1108.long>

[2] Nolan D, Elliott–Sale KJ, Egan B. Prevalence of hormonal contraceptive use and reported side effects of the menstrual cycle and hormonal contraceptive use in powerlifting and rugby. *The Physician and Sportsmedicine*. 2023 May 4;51(3):217–22. DOI: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00913847.2021.2024774>

[3] Hayward E, Akam L, Hunter D, Mastana S. Role of the menstrual cycle on performance and injury risk: a survey of female professional rugby players in the United Kingdom. *International journal of environmental research and public health*. 2024 Jan 29;21(2):150. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph21020150>

[4] Smith, E.S., Weakley, J., McKay, A.K.A., McCormick, R., Tee, N., Kuikman, M.A., Harris, R., Minahan, C., Buxton, S., Skinner, J., Ackerman, K.E., Elliott–Sale, K.J., Stellingwerff, T. and Burke, L.M. (2024), Minimal influence of the menstrual cycle or hormonal contraceptives on performance in female rugby league athletes. *Eur J Sport Sci*, 24: 1067–1078. DOI: <https://doi.org/10.1002/ejsc.12151>

[5] Brown N, Roldan–Reoyo O, Williams GK, Stodter A, Moore IS, Mackintosh KA, McNarry MA, Williams EM. Profiling hormonal contraceptive use and perceived impact on training and performance in a global sample of women rugby players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2023 Jun 23;18(9):937–43. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2023-0137>

Más información:

www.nhs.uk/conditions/periods/

<https://www.ais.gov.au/fphi/education>

www.endometriosis-uk.org/

<https://www.unicef.org/wash/menstrual-higiene>

<https://netballher.co.uk/menstrual-cycle/>

<https://www.childrenshospital.org/conditions/female-athletes-and-menstruation>

<https://hpsnz.org.nz/wellbeing-and-engagement/healthy-women-in-performance-sport/the-menstrual-cycle-and-sport/>

Acerca de la autora

El agradecimiento a la Rugby Football Union (RFU) que ha otorgado su permiso y ha trabajado con World Rugby para adaptar y modificar su recurso de Salud de la Menstruación.

Este recurso se basa en material escrito por la Dra. Laura Forrest de la Universidad del Oeste de Escocia y con el apoyo de la Real Sociedad de Edimburgo. La Dra. Laura Forrest es Profesora Titular de Ciencias del Deporte y el Ejercicio y su investigación se centra en la salud menstrual en el deporte y la educación.