



SHEIN



COMPRA AHORA



GRAZIA.es

[Acceder](#) / [Registrarse](#)

I H L J K

HUFFPOST

☰ Menú

¿Deberías cambiar tu rutina de ejercicio durante la regla?

Los días más molestos del periodo no tienen por qué ser una excusa para dejar un plan de entrenamiento, pero hay que extremar precauciones. Los expertos nos dicen cómo encararlos sin forzar demasiado.

[Sergio Cabrera](#) H @sergiossen 20 Agosto, 2017



La imagen de **Kiran Ghandi** en la maratón de Londres de 2015 dio la vuelta al mundo. Y no porque esta corredora de origen indio batiera una plusmarca, sino por la sencilla razón de que no permitió que el sangrado de su menstruación, que empezó la noche antes de la carrera, desbaratara sus planes de correr una prueba para la que se había preparado durante todo un año. No se quiso poner un tampón y, al tiempo, reivindicó la regla como algo natural, al que hay que **quitarle tabúes**.

El de Kiran es un buen ejemplo, entre otras razones, para deslegitimar a los que consideran

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y mostrar a los usuarios publicidad relacionada con sus preferencias mediante el análisis de sus hábitos de navegación. Si se continúa navegando, consideramos que se acepta su uso.

Es posible cambiar la configuración u obtener más información [aquí](#).

Aceptar

contexto. Es decir, con sentido común y sin excusas para no seguir cuidándonos.



Reivindiquemos la regla como algo natural a lo que quitarle tabúes. © Peter Gehrke

“Simplemente, cada mujer debe hacer lo que le haga sentir más cómoda. Si por alguna razón sus menstruaciones son dolorosas, es preferible que no realice ejercicio extenuante o en exceso. Puede tomarse algún analgésico como ibuprofeno o naproxeno antes del ejercicio, preferiblemente previo al comienzo de la menstruación. Al mismo tiempo, si sus menstruaciones son muy abundantes, es preferible que encuentre la mejor opción para compatibilizarlo con el ejercicio, ya sea tampones o compresas especiales”, explica el doctor Israel Carmona, ginecólogo del **Institut Màrques** de Barcelona.

“Es normal que, cuando aparecen los dolores, a muchas mujeres no les apetezca realizar ejercicio. Sin embargo, siempre las animo a realizar ese esfuerzo y llevarlo a cabo, porque el mismo entrenamiento les ayudará a aliviar dolores y calambres, así como mejorará su estado de ánimo y de humor”, dice Juan Ruiz López, entrenador y responsable del **Centro de Entrenamiento Personal JRL** en Madrid. El por qué lo encontramos en las hormonas. “Aunque no a todas les afecta por igual, durante la fase crítica de la menstruación se da un descenso de progesterona que incide directamente sobre la serotonina, el neurotransmisor que interviene sobre el estado de ánimo. El ejercicio crea el efecto contrario y, aunque en esa etapa te encuentres peor y con menos ganas, entrenar a una intensidad más baja ayuda tanto al estado de ánimo como a tener una menor retención de líquidos”.

Precisamente es con este último punto en el que surge otra controversia que los expertos no dudan en desbaratar. Que retengamos líquidos no nos exime de seguir hidratándonos. “Es importante y fundamental. Aunque la mujer pueda sentirse hinchada por la menstruación y la retención de líquidos que ello conlleva, no hay que dejar de beber. Nosotros recomendamos bebidas energéticas hipertónicas”, añade el doctor Carmona.

El ejercicio contrasta los efectos secundarios de la menstruación, ayudando tanto al estado de ánimo como a tener una menor retención de líquidos.

A la hora de ponernos con la tabla de ejercicios no hay excusas válidas para dejar de trabajar ningún grupo muscular. “No hay ningún ejercicio a evitar. El cuidado está más relacionado con la intensidad del entrenamiento que con los músculos que trabajemos”, recomienda Juan Ruiz. “Ni siquiera hay que evitar el de abdominales, porque puede realizarse un entrenamiento de core sin problema, basado siempre en planchas y variantes de planchas, por ejemplo”.

Y esto solo si hay molestias reales. “Las chicas a las que no les afecta en gran medida pueden mantener la intensidad sin problema”, prosigue. Y siempre tendremos a mano un ibuprofeno... “Si el dolor cede con antiinflamatorios, se puede hacer ejercicio perfectamente. ¡Hazle caso a tu cuerpo!”, añade el doctor.



¡Hazle caso a tu cuerpo!

El ginecólogo es de la opinión que, si hay dolor, es un buen momento para aprovechar y cambiar técnicas o añadir diferentes opciones de ejercicio, pero no parar si no es necesario. “Cada mujer es diferente, y cada organismo responderá también diferente a los diversos tipos de ejercicio. ¿Por qué no probar diferentes opciones? El ejercicio de bajo impacto

suele ser el más recomendado y mejor tolerado, y cubre desde natación a yoga, pasando por pilates...”.

¿Qué ocurre si, a pesar de los antiinflamatorios, el dolor persiste? Según los expertos, es ahí cuando hay que bajar la intensidad hasta el nivel que no moleste absolutamente nada. Incluso reposo llegado el caso. “El ejercicio se debe disfrutar, no hay que sufrir por ello”, concluye el ginecólogo.

Incluso podemos aprovechar directamente en nuestro beneficio los cambios hormonales.

Durante la fase de la menstruación en la que el óvulo pasa al útero “aumenta el metabolismo, por lo que también mejora el rendimiento. Se debería aprovechar para entrenar con más intensidad ya que durante esos días se puede mejorar aun más”, explica Juan. La regla, así, se convierte en una aliada. Adiós excusas y falsos mitos.



A screenshot of a Facebook post from the page 'Grazia España', which has 48,352 likes. The post features a photograph of a woman in a yellow bikini sitting on a rocky shore next to a waterfall. Below the image are two buttons: 'Me gusta esta página' and 'Te gusta'. Underneath, there is a notification that says 'Te gusta esto' and 'Sé el primero de tus amigos en indicar que le gusta esto.' Below this notification is a row of profile pictures of users who have interacted with the post. At the bottom of the post area are social media sharing icons for Facebook, Twitter, Google+, Pinterest, and Email.



Etiquetas: [Fitness](#), [Mujer](#)

0 comentarios

Ordenar por [Los más antiguos](#)

Añade un comentario...

Plugin de comentarios de Facebook

Grazia te recomienda