



Mujeres deportistas sufren más lesiones durante su ciclo menstrual

El investigador Inger Jacobson cree que puede estar relacionado con el aumento durante esta etapa del nivel de una hormona que relaja los ligamentos

Publicado: Lunes 12 febrero 2007 | 12:53:59 am.

Publicado por: Juventud Rebelde

Las mujeres que practican deportes son más proclives a sufrir lesiones durante ciertos períodos del ciclo menstrual, según señala una investigación llevada a cabo por un estudiante en la Universidad de Lulea, en Suecia, en la que participaron integrantes de 30 de los mejores equipos femeninos de fútbol de todo el país.

De 319 mujeres que tomaron parte en el estudio, la mitad había sufrido lesiones en tobillos, rodillas o muslos, y enfrentaban más problemas cuando menstruaban en comparación con las que tomaban anticonceptivos orales.

La pesquisa no es concluyente, pero el investigador Inger Jacobson cree que esto puede estar relacionado con el aumento durante el ciclo menstrual del nivel de una hormona llamada relaxina, la cual relaja los ligamentos.

Otros trabajos científicos ya publicados han demostrado que las mujeres no son buenas a la hora de calcular hasta dónde pueden doblar la rodilla o extender la pierna, cuando están menstruando.

La coordinación, la postura corporal y las reacciones también pueden verse afectadas, creen los expertos, pues se sabe que el estrógeno afecta la percepción del dolor; por eso una mujer puede notar más una lesión cuando los niveles de esta hormona son bajos, como sucede cuando están menstruando, sugirió Jacobson.

Los resultados de los científicos suecos aportan un giro en el análisis del tema, basado anteriormente en teorías que afirmaban que cuando las atletas no tienen el período, corren más riesgos de padecer lesiones porque tienen una densidad mineral ósea más baja, y esto aumenta enormemente el riesgo de fracturas y otros problemas óseos.

No obstante, ambos enfoques coinciden en que las mujeres con un avanzado período del embarazo deben evitar los deportes que exigen mucho movimiento corporal, precisamente por las variaciones hormonales que

experimentan en su organismo.

<http://www.juventudrebelde.cu/deportes/2007-02-12/mujeres-deportistas-sufren-mas-lesiones-durante-su-ciclo-menstrual>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde