

Seguimiento del ciclo Menstrual en deportistas

PMID: 41001255. UEFA consensus statement on menstrual cycle tracking in women's football (Verhagen et al., 2025).

Este consenso de la **UEFA** surge ante la creciente necesidad de estandarizar y mejorar las prácticas de **seguimiento del ciclo menstrual en el fútbol femenino**, dado el aumento del interés científico y práctico sobre cómo las fluctuaciones hormonales podrían afectar el **rendimiento, la salud y el riesgo de lesión** en las jugadoras.

El documento ofrece **recomendaciones basadas en evidencia y consenso experto**, buscando orientar tanto a profesionales de la salud deportiva como a entrenadores y científicos del deporte.

El consenso fue desarrollado por un **panel multidisciplinario de expertos** (médicos, fisiólogos, fisioterapeutas, endocrinólogos y científicos del deporte) mediante el método **RAND-UCLA**, que combina revisión de la literatura y juicio experto.

Se alcanzaron **82 declaraciones de consenso** en cinco áreas clave:

1. Razonamiento para el seguimiento.
2. Medidas significativas.
3. Métodos adecuados.
4. Estrategias de implementación.
5. Consideraciones metodológicas para investigación.

Antecedentes

- El impacto del ciclo menstrual sobre el rendimiento y las lesiones **aún no es concluyente**, y existen numerosos **mitos**, como asumir que todas las jugadoras rinden peor en la fase lútea o que el riesgo de lesión aumenta siempre durante la ovulación.
- La mayoría de estudios previos se centran en deportes de resistencia (ciclismo, running, remo), **dejando un vacío de evidencia en deportes intermitentes y de equipo como el fútbol**.
- Un sondeo realizado por UEFA (2022–2023) en 12 equipos de élite mostró una gran **variabilidad en los protocolos de seguimiento menstrual**, lo que evidenció la necesidad de una guía unificada.

Público objetivo y alcance

El documento está dirigido a:

- Profesionales médicos y de rendimiento, científicos del deporte, entrenadores y personal técnico.
- Aplicable principalmente a **entornos de alto rendimiento**, aunque adaptable a otros niveles.
- Se centra en **mujeres que menstrúan de forma natural**, excluyendo el uso de anticonceptivos hormonales.

El consenso **no propone valores diagnósticos ni protocolos clínicos**, sino **recomendaciones prácticas** para monitorear y comprender patrones menstruales y sus implicancias en la salud y el rendimiento.

Metodología

- Se aplicó el método **RAND-UCLA** (Delphi modificado).
- Se formularon **5 preguntas guía**:

1. ¿Por qué es importante el seguimiento menstrual en fútbol?
2. ¿Qué medidas deben usarse?
3. ¿Cómo medir el ciclo de forma válida y práctica?
4. ¿Cómo implementar el seguimiento en los clubes?
5. ¿Qué métodos estadísticos y de investigación deben usarse?

Tras dos rondas de votación y una reunión presencial en Nyon (UEFA HQ), se alcanzó consenso total o parcial en **82 declaraciones** finales.

Principales conclusiones por tema

1. Por qué seguir el ciclo menstrual en fútbol

- Aporta información valiosa para **identificar irregularidades, manejar síntomas** y optimizar la planificación individual.
- Ayuda a detectar posibles signos de **baja disponibilidad energética, desequilibrios hormonales o estrés**.
- No debe usarse como predicción rígida del rendimiento, sino como herramienta de **autoconocimiento y salud**.

2. Qué medir: indicadores significativos

El consenso establece una jerarquía de medidas:

1. Regularidad y características del sangrado

Ciclos normales entre 21–35 días.

Cambios mayores a 7 días o desviaciones de la norma individual pueden indicar disfunción.

Sangrados abundantes se asocian a **déficit de hierro y fatiga**.

2. Síntomas cíclicos (tipo, intensidad y duración)

Dolor, fatiga, cambios de humor, apetito, sueño, etc.

Permiten diseñar estrategias de manejo y ajustar cargas.

3. Ovulación

Refleja la salud endocrina y energética (ej. riesgo de RED-S).

Puede determinarse mediante tests de LH o temperatura basal.

4. Niveles hormonales (estrógeno y progesterona)

Fase lútea saludable: **progesterona >16 nmol/L**.

Permiten confirmar ovulación y fases reales, evitando suposiciones.

3. Cómo medirlo: métodos y protocolos

- Se recomienda **rastrear al menos 3 ciclos consecutivos** para establecer la línea base.
- El seguimiento puede ser mediante:

Registro diario de sangrado y síntomas (diario o app validada).

Test de LH en orina para confirmar ovulación.

Análisis hormonales o salivares, si los recursos lo permiten.

- En investigación, se propone clasificar el ciclo en **4 fases confirmadas** (folicular temprana, folicular tardía, lútea temprana, lútea media).
- Se debe designar un **profesional responsable** (médico o fisio) y garantizar la **participación activa de la jugadora**.

4. Buenas prácticas de implementación

- La participación debe ser **voluntaria y confidencial**.
- Riesgos éticos y sociales:
 - Preocupación por privacidad o estigma.
 - Miedo a discriminación en la selección del equipo.
- Se requiere **consentimiento informado** y cumplimiento de **regulaciones de protección de datos (GDPR)**.
- Debe incluir **educación menstrual para jugadoras y staff** y promover un entorno seguro y sin tabúes.
- Se aconseja adaptar las estrategias a **contextos culturales** diversos.

Discusión y perspectivas

- El consenso **reconoce que la evidencia actual es insuficiente** para establecer relaciones claras entre fases menstruales y rendimiento o riesgo de lesión.
- Destaca la necesidad de **investigaciones longitudinales, individualizadas y específicas al fútbol femenino**.
- Enfatiza el equilibrio entre **rigor científico y aplicabilidad práctica**, adaptando las recomendaciones a los recursos de cada club.
- Promueve la **educación, autonomía y protección de datos** como pilares del seguimiento menstrual ético y sostenible.

El consenso UEFA establece por primera vez un **marco integral, ético y estandarizado** para el seguimiento del ciclo menstrual en fútbol femenino.

Este documento busca:

- Mejorar la **salud, bienestar y rendimiento** de las jugadoras.
- Reducir tabúes y promover la **equidad científica y médica** en el deporte.
- Fomentar la **colaboración entre científicas/os, médicas/os, entrenadoras/es y futbolistas**.

El seguimiento menstrual, bien aplicado, se concibe como una herramienta **educativa, preventiva y empoderadora**, más que predictiva o restrictiva.