DE ATLETAS

Salud reproductiva en el deporte

Elina Hernández Carballido

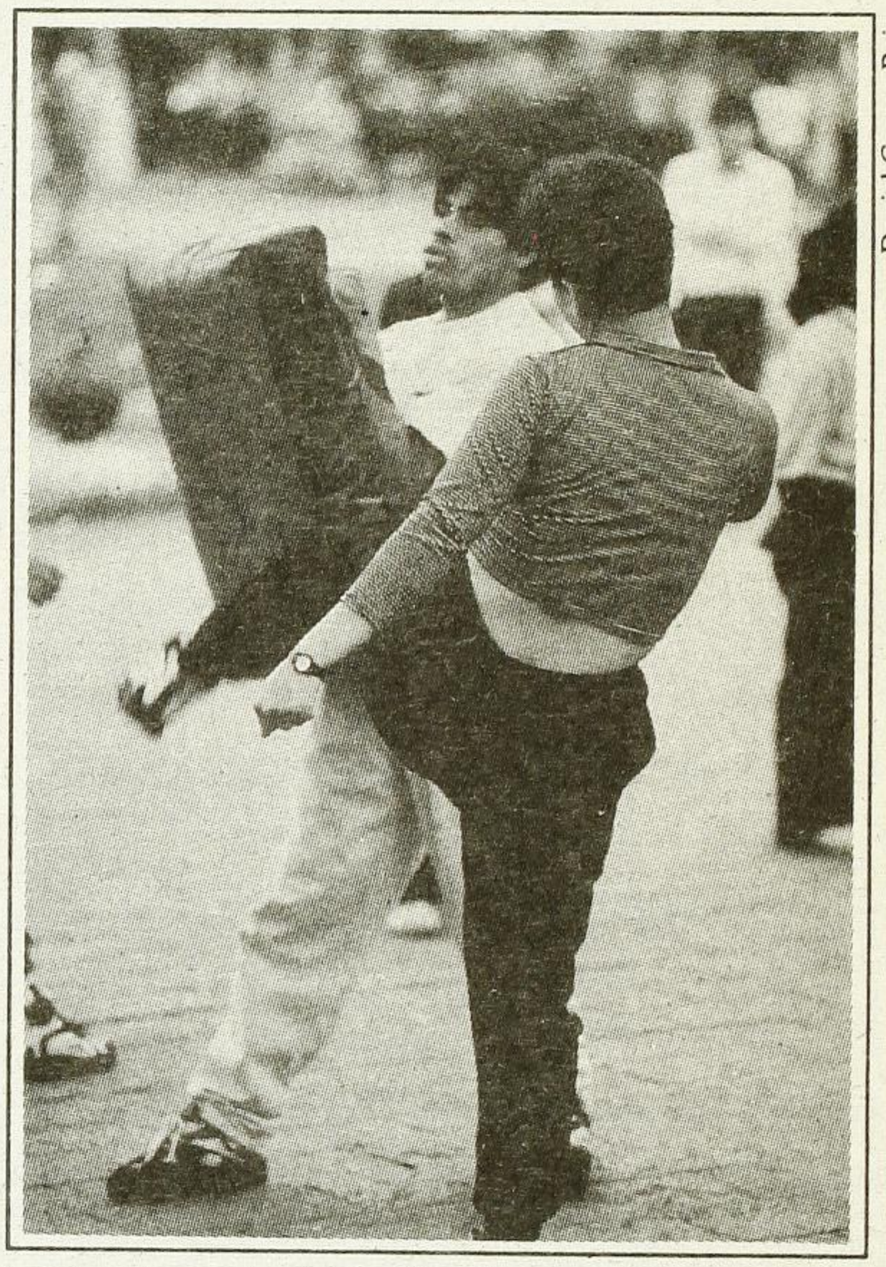
Cuando se es deportista (de alto nivel y recreativo) el entrenamiento es una de las actividades más importantes; de él depende nuestro éxito, nuestros avances. Hace dos décadas, los entrenamientos, en general, consistían en repetir una y otra vez nuestra disciplina: si se era corredora, correr; gimnasta, marometas, brincos; futbolista, golpear el balón, disparar, etc. Hoy en día, esto ha cambiado y se exige además, hacer rutinas con pesas, estiramientos, entre otras cosas.

Ser deportista no es sencillo, exige de la mujer disciplina, fuerza, sacrificio. Entre este último, podemos mencionar desde dejar a la familia para hacer campamentos o competencias, hasta no tener pareja y esperar, esperar si se desea tener hijos.

No obstante, muchas deportistas, a pesar de todo, compiten, tienen pareja y algunas de ellas tienen uno o más hijos. Sin embargo, hay un gran porcentaje de ellas que se enfrentan a algunos problemas para poder procrear cuando se considera que es el momento apropiado.

Triada patológica: desnutrición - amenorrea - osteoporosis

Este problema de salud se ha presentado en los últimos años en aquellas mujeres que practican deporte de alto rendimiento como gimnasia, clavados, tenis y carreras de fondo. La ex atleta Charlotte Bradley afirma que llevar a la mujer deportista a un elevado nivel competitivo sin "curvas propias de la mujer (sin senos, ni caderas)" tenía un costo elevado. "Al reprimir su menstruación, a través de dietas inhumanas de ausencia absoluta de grasas, provocaron en ellas una menopausia precoz con la consiguiente caída de pelo, fragilidad en los huesos y hasta arrugas permanentes... reprimirles su desarrollo hormonal significó tenerlas entrenando prácticamente con solo agua y lechuga".


Daniel Correa Rojo

De estos tres problemas, los cambios durante la menstruación son los que pueden afectar de manera más directa la salud reproductiva de la mujer. El Doctor Roberto Villarreal, miembro de la Sociedad de Ginecología y Obstetricia de Guadalajara, explicó en el Tercer Congreso Internacional de Gatorade en 1999, que los cambios en los ciclos menstruales van desde la oligomenorrea hasta la amenorrea: "podríamos decir que las mujeres que realizan ejercicio intenso no sufren de consecuencias graves, sin embargo, en ocasiones puede ser la causa de infertilidad cuando no se encuentra ninguna otra alteración, sobre todo en las pacientes con oligomenorrea o amenorrea".

Lamentablemente, muchos aspectos de

esta tríada no han sido estudiados a fondo por lo que se desconoce la relación clara entre infertilidad y deporte, pero como afirmó el doctor Villarreal, cuando no se encuentra una causa clara y la persona es deportista de alto rendimiento, éste puede ser el causante.

De esta forma, es común observar a deportistas de élite con uno o dos hijos (en la pasada olimpiada en Sidney participó una gimnasta rumana de 25 años, quien apenas seis meses atrás había tenido un bebé), pero también hay muchas de ellas sin familia sin saber por qué no tienen hijos.

Efectos del dopaje

En el número anterior de esta columna hablamos de este fantasma que recorre al mundo deportivo. Sobre esto hay más estudios y en ellos se afirma que la gran mayoría de los anabólicos traen consecuencias en hombres y mujeres: en ellos disminuye la producción de espermatozoides, y en las mujeres provoca desde transtornos hormonales hasta la infertilidad.

Uno de los países que más utilizó substancias prohibidas, y que no fueron detectadas en su momento, fue Alemania. En la década de los setentas y ochentas, la "experimentación" con hombres y mujeres, niños y niñas, dio como resultado la caída de récords deportivos (algunos de ellos hoy en día vigentes). Sin embargo, algunos de los resultados extra deportivos han empezado a salir a la luz pública. En el pasado mes de septiembre, canal 22 proyectó tres documentales extraordinarios sobre los cambios en el deporte por la publicidad. Entre estos cambios, se encuentra la imagen "limpia" por el uso y abuso del doping. Se entrevistó a una deportista alemana quien nunca supo qué le hacían cuando era joven, obtuvo varias medallas pero hoy en día tiene un hijo de 15 años con una malformación ósea. Ella está segura que es resultado del "tratamiento" por el que pasó, pero no tienen pruebas de ello. "Mi hijo no tiene la culpa, siempre que lo veo no dejo de sentirme culpable".

El deporte y el embarazo

A pesar de los problemas que puede traer consigo el deporte en la salud reproductiva de la mujer, la mayoría de los especialistas afirman que el ejercicio siempre será bueno y sobre todo en los momentos en que se está esperando un bebé. Caminar, trotar, nadar, andar en bicicleta ayudan no sólo para mantenerse activa sino también para que el feto se desarrolle plenamente. Hacen falta estudios, seguimiento con deportistas en activo y retiradas para saber realmente cuál es la relación entre deporte y salud reproductiva.

Mientras tanto, la precaución sigue siendo la recomendación para todas aquellas que practicamos deporte recreativo y de alto rendimiento. Nuestros cuerpos, parece, pueden esperar.