



La tríada de la atleta femenina es una condición médica que puede afectar a las niñas activas y a mujeres jóvenes. Como lo sugiere el nombre, hay tres partes de esta condición. Aunque las tres partes pueden ocurrir al mismo tiempo o estar interrelacionadas, las señales y los síntomas pudieran no ocurrir al mismo tiempo. Los especialistas diagnostican, basados en la investigación, evaluando cada una de las tres áreas por posibles problemas. Una evaluación adicional es necesaria con la presencia de alguno de estos problemas.

El riesgo aumenta para estas condiciones cuando las atletas no consumen calorías suficientes para restaurar las que utilizaron durante los entrenamientos demandantes. Como resultado, los huesos de una atleta joven, la salud reproductiva y cardiovascular pueden ser afectados negativamente.

PROBLEMAS O TRASTORNOS ALIMENTICIOS

ALIMENTACIÓN NORMAL

ALIMENTACIÓN DESORGANIZADA

TRASTORNO ALIMENTICIO

Cada atleta tiene necesidades personales de nutrición para el crecimiento típico, el entrenamiento y la competencia. Una atleta pudiera restringir las calorías o tomar otras opciones para prevenir el aumento de peso o para alcanzar un peso específico.

Los malos hábitos alimenticios pueden afectar los procesos normales del cuerpo. Esto puede llevar a un desempeño peor cuando el atleta está realmente tratando de mejorarlo. El enfoque en el tratamiento para esta condición es aumentar el número de calorías o el consumo de comidas y bebidas, para que el atleta tenga más energía disponible.

CAMBIOS EN EL CICLO MENSTRUAL

MENSTRUACIÓN NORMAL

MENSTRUACIÓN ANORMAL

AUSENCIA DE MENSTRUACIÓN

La menstruación es un término para el ciclo o período menstrual. Las niñas jóvenes, quienes son bien delgadas, entrenan mucho o no tienen una dieta bien balanceada pueden comenzar su ciclo más tarde que otras. Algunas pueden empezar su ciclo en el tiempo normal, sin embargo, los cambios en los hábitos de alimentación y el ejercicio pueden causar que el ciclo sea menos frecuente o se detenga durante el tiempo de entrenamiento fuerte. Estos ciclos menstruales anormales pueden tener un efecto negativo en la salud ósea, en los niveles de colesterol y en la salud reproductiva (maternidad) de la atleta femenina.

OSTEOPOROSIS Y HUESOS DÉBILES

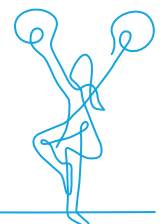
HUESO SALUDABLE

CAMBIOS LEVES DE HUESO

OSTEOPOROSIS

Es importante para los adolescentes el recibir suficiente calcio y vitamina D para desarrollar huesos fuertes. Por lo tanto, las atletas con alimentación desorganizada o energía insuficiente para dar combustible al cuerpo están en un alto riesgo para lesiones de hueso. Estos frecuentemente se presentan como fracturas de estrés, las cuales son pequeñas fracturas en el hueso que son difícil de detectar. Las fracturas de estrés pueden causar dolor y a menudo requieren estar un tiempo libre de una actividad.

La nutrición adecuada y los ejercicios de soportar peso pueden tener un efecto positivo en la salud ósea para los niños y adolescentes. Por lo tanto, el tener una dieta bien balanceada y ejercicios es importante para desarrollar huesos fuertes.



¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO?

Las señales descritas anteriormente son resultado de cuando el ingreso de energía (consumo de calorías) y el gasto (entrenamiento o competencia) están en desbalance. Las atletas no tienen energía suficiente disponible para satisfacer las demandas de su entrenamiento o desempeñar las funciones normales del cuerpo.

Aquellas a las que les pudiera aumentar el riesgo de la triada de la atleta femenina incluyen las que están:

- En deportes de resistencia como el campo a través.
- En deportes de élite o gimnasia, los cuales incluyen entrenamiento de alto volumen.
- En actividades donde se da el énfasis en la figura o el peso como el baile o patinaje artístico.
- Bajo presión de rendimiento de los entrenadores o de los padres.



CONSEJO DE NUESTRA EXPERTA

Jane S. Chung, M.D., Médico de Medicina Deportiva

Los atletas de 11-17 años de edad están en una fase importante de crecimiento y desarrollo óseo. Es durante este margen de tiempo que los huesos lograrán más del 90 por ciento de su masa ósea máxima. El reconocimiento temprano y la prevención de complicaciones es importante para la salud ósea a largo plazo y el bienestar en general. El tratamiento para esta condición puede involucrar otros especialistas, incluyendo a un psicólogo y un dietista.

QUÉ DEBE VIGILAR:

La investigación se ha enfocado mayormente en las atletas femeninas, sin embargo, los varones pudieran tener señales y síntomas parecidos. La Coalición de la Triada de la atleta femenina reconoce una lista de señales y síntomas preocupantes en atletas femeninas.

Si usted observa estos en su joven atleta o compañeras del equipo, notifique a su proveedor médico:

- Pérdida de peso extrema o preocupación excesiva sobre el peso.
- Ciclos menstruales (períodos) ausentes, atrasados o irregulares.
- Lesiones de estrés recurrentes, tales como, reacción de estrés o fractura de estrés.
- Comportamiento alimenticio restringido o extraño.

Este material es para fines informativos únicamente. Esto no reemplaza la asesoría o consejos de un proveedor de atención médica.