



JORNADAS
MUJER
DEPORTE Y SALUD

Miércoles 7 de noviembre de 2018 a las 12:30 h. Paraninfo Rectorado, Edificio A



Mejora tu salud con el ejercicio

Profesor Alberto García Bataller (INEF)

Conferencia sobre los beneficios del deporte en la salud de la mujer, sobre todo en lo relacionado con temas de osteoporosis, fibromialgia, menopausia y embarazo. Cómo mejorar la calidad de vida en estos procesos gracias al deporte adecuado en cada caso. Pautas prácticas.

Se retransmitirá en streaming <http://audiovisuales.upm.es/directo2/>

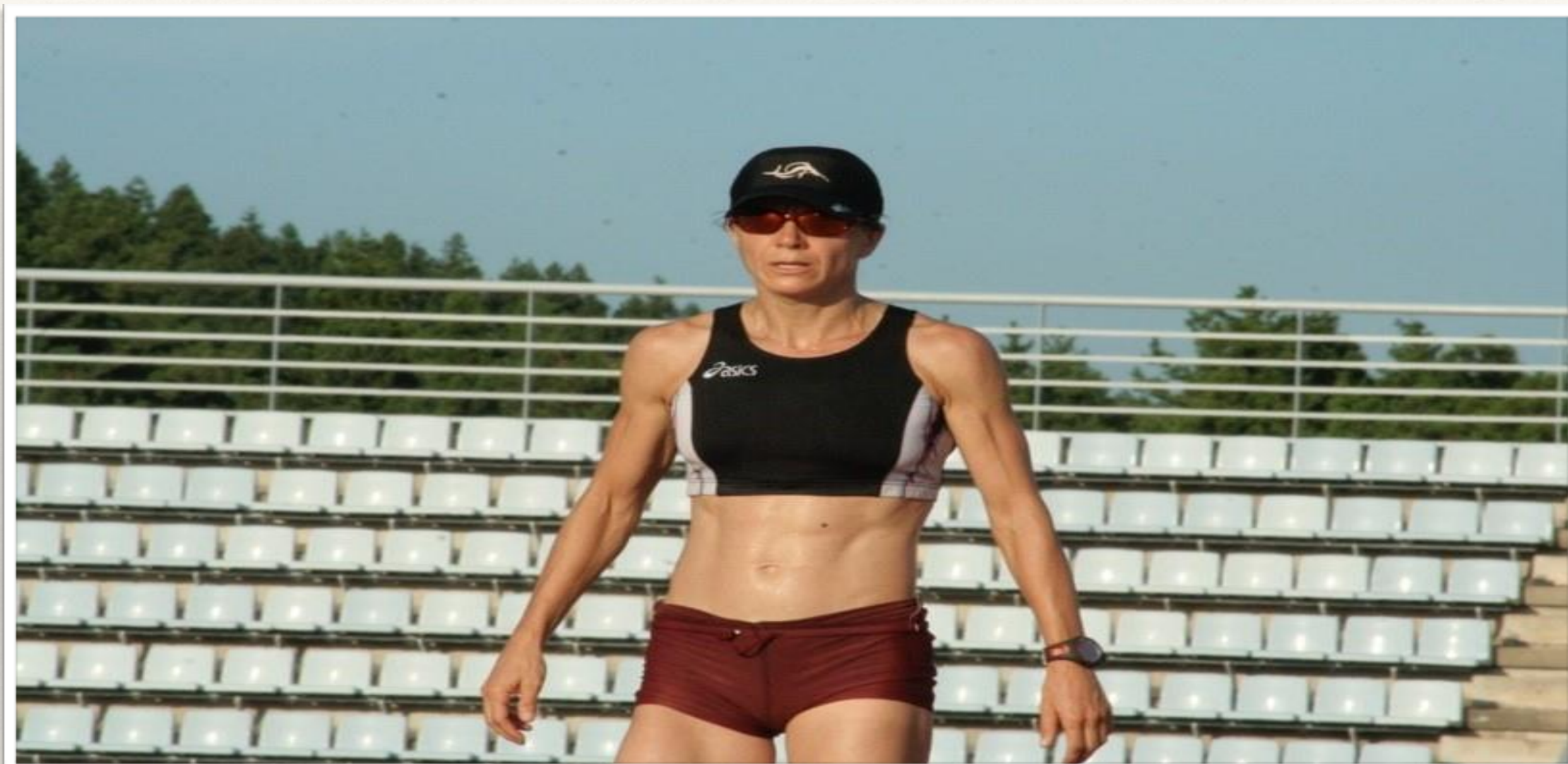
Mujer, deporte y salud

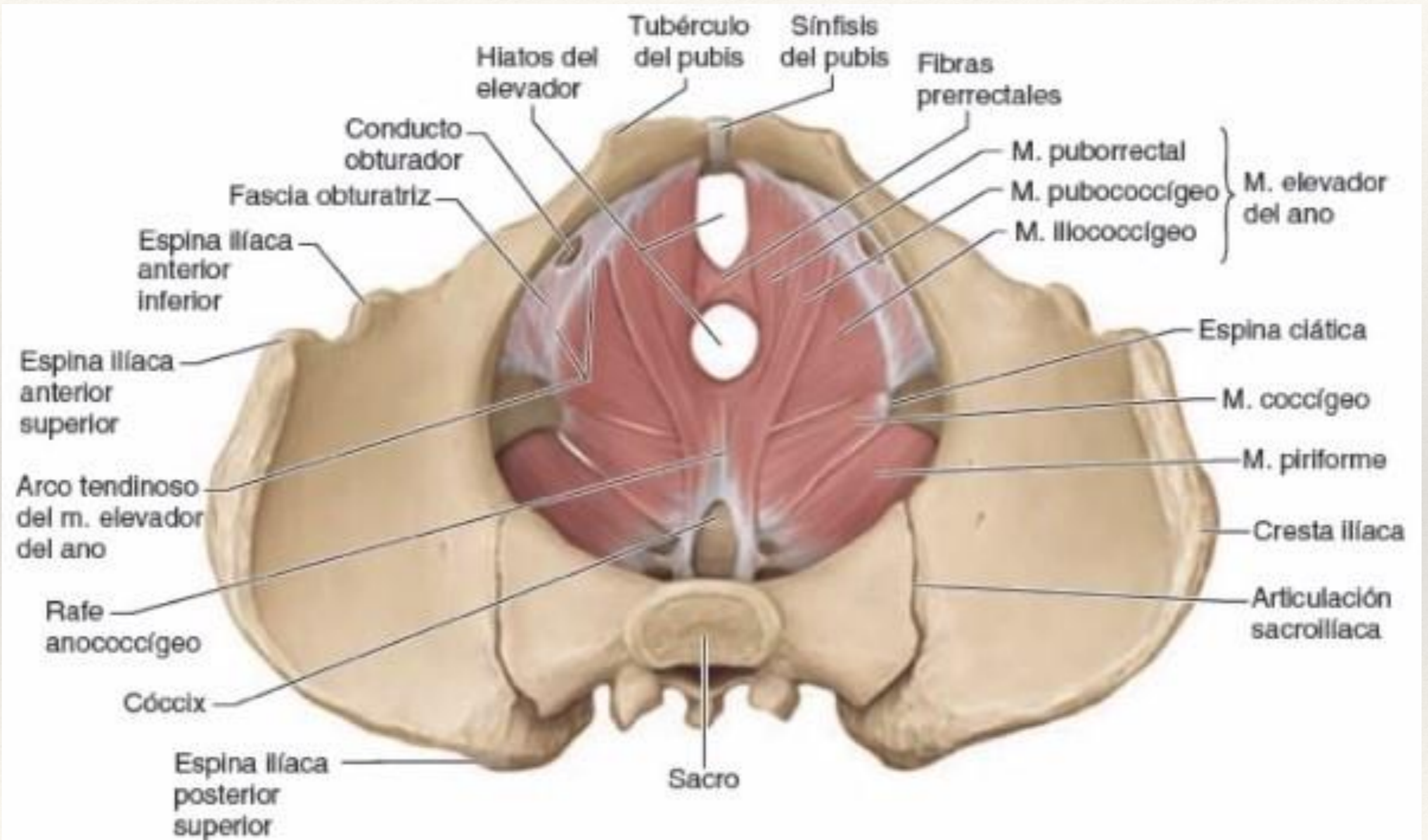
Alberto Garcia Bataller

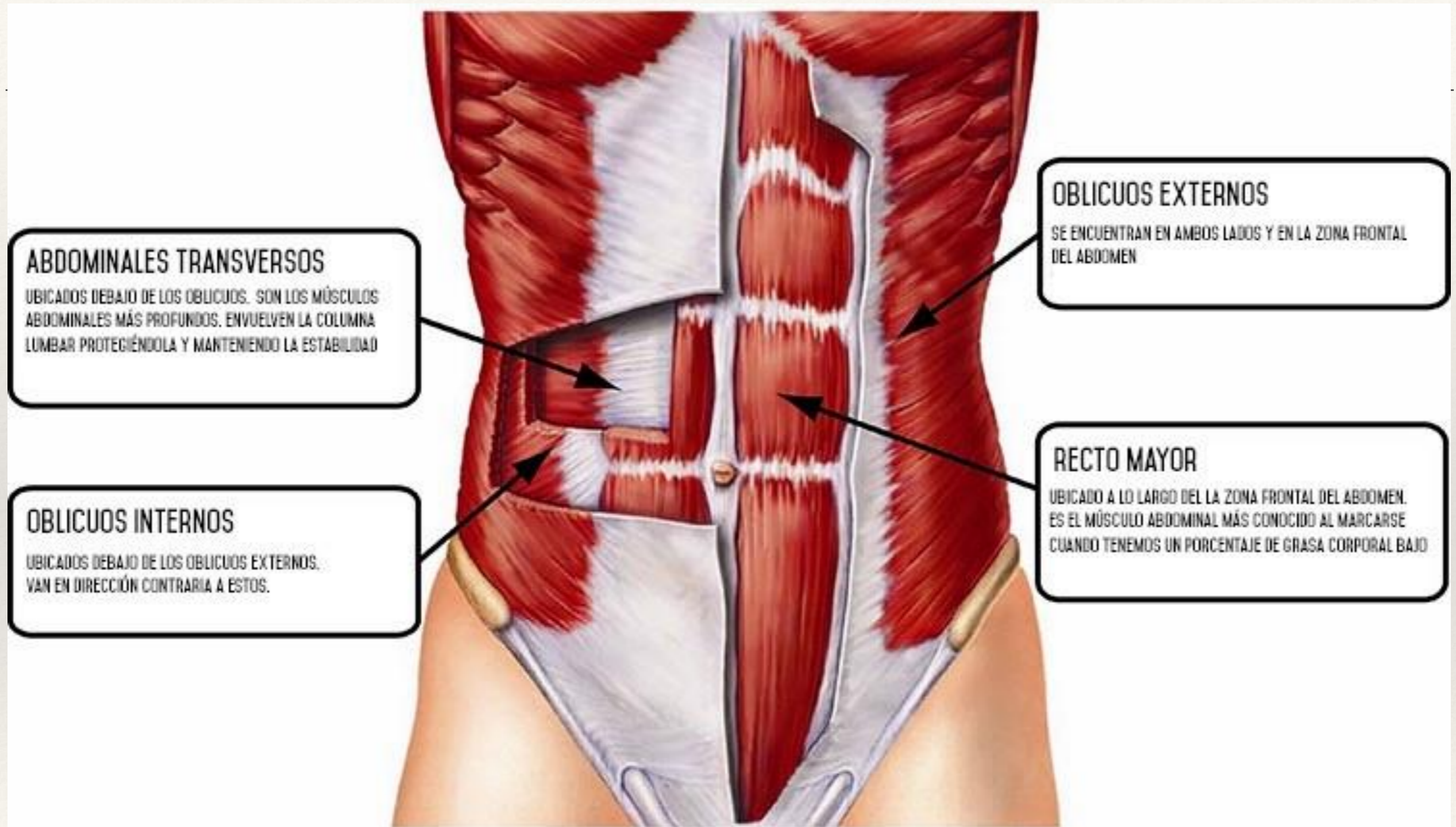
La realidad esta cambiando



Suelo pelvico







ABDOMINALES TRANSVERSOS

UBICADOS DEBAJO DE LOS OBLICUOS. SON LOS MÚSCULOS ABDOMINALES MÁS PROFUNDOS. ENVUELVEN LA COLUMNA LUMBAR PROTEGIÉNDOLA Y MANTENIENDO LA ESTABILIDAD

OBLICUOS INTERNOS

UBICADOS DEBAJO DE LOS OBLICUOS EXTERNOS. VAN EN DIRECCIÓN CONTRARIA A ESTOS.

OBLICUOS EXTERNOS

SE ENCUENTRAN EN AMBOS LADOS Y EN LA ZONA FRONTAL DEL ABDOMEN

RECTO MAYOR

UBICADO A LO LARGO DEL LA ZONA FRONTAL DEL ABDOMEN. ES EL MÚSCULO ABDOMINAL MÁS CONOCIDO AL MARCARSE CUANDO TENEMOS UN PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL BAJO

	Abdominales y lumbares	Ejercicio	Repeticiones x series
1º		Crunch manos al pecho	Principiante: 10 x 3 Medio: 20 x 4 Avanzado: 35 x 5
2º		Crunch inverso	Principiante: 10 x 3 Medio: 20 x 4 Avanzado: 35 x 5
3º		Codo a la rodilla	Principiante: 10 x 3 Medio: 20 x 4 Avanzado: 35 x 5
4º		Elevación piernas 4 T	Principiante: 5 x 3 Medio: 15 x 4 Avanzado: 25 x 5
5º		Empuje con manos	Principiante: 10 x 3 Medio: 20 x 4 Avanzado: 35 x 5
6º		Lumbares y gluteos	Principiante: 15 x 3 Medio: 30 x 4 Avanzado: 50 x 5

ψ ↓ [Icons: Alarm, Wi-Fi, Signal, Battery] 3:05 PM

Nivel 1

Calendario | Ejercicios | Entrenamiento

✗

Flexion de pie a pie
En dispositivo

Elevaciones alternas rodillas en el pecho
En línea
36%

Crunch con empuje de las manos
En línea
Pendiente

Elevacion piernas en 4 tiempos
En línea

Elevacion busto manos apoyadas
En línea

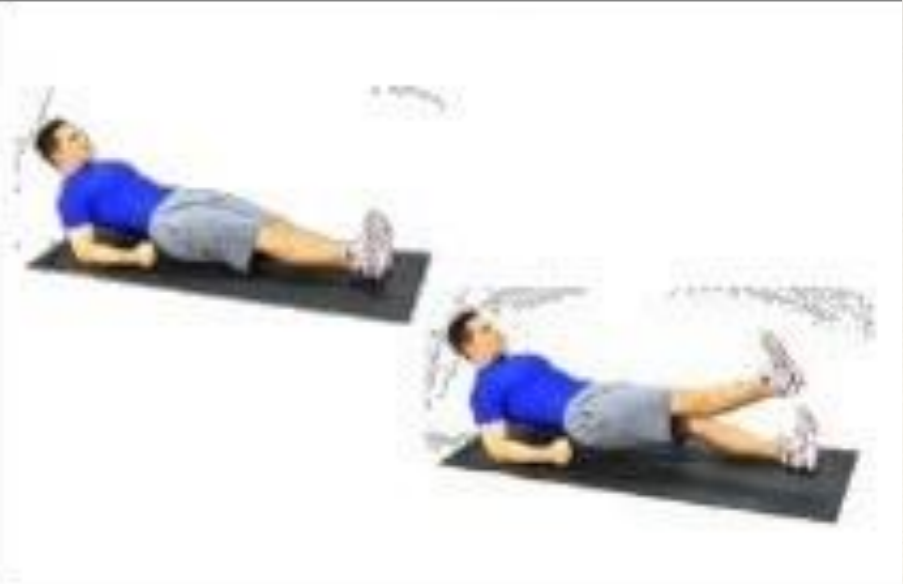
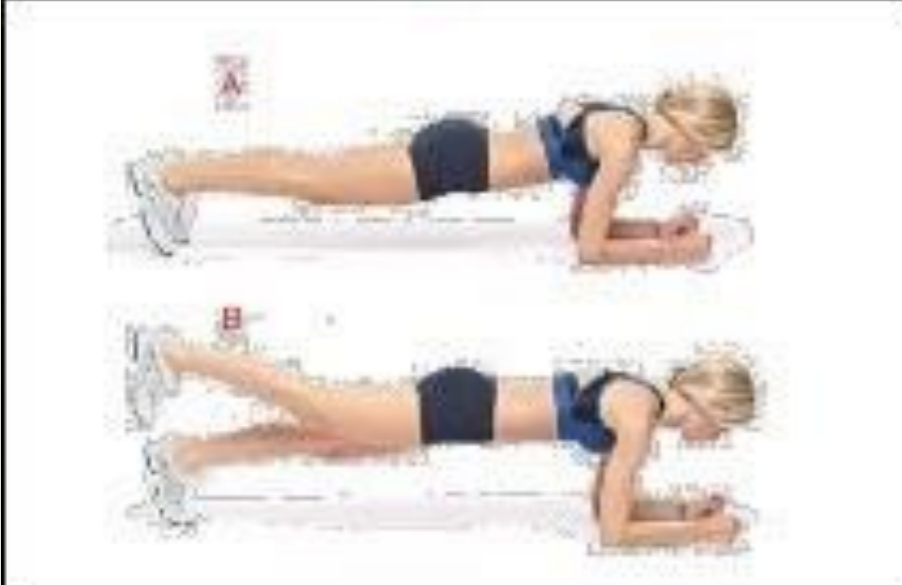
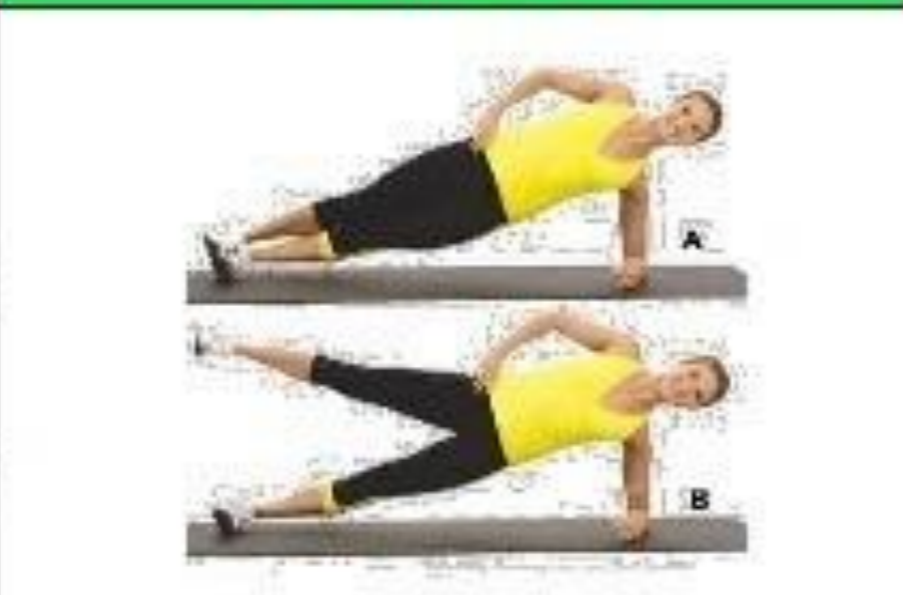
Toque de los tobillos con las piernas en vertical

ENTRENAMIENTO CORE: EJERCICIOS DINÁMICOS

C. Anteriores

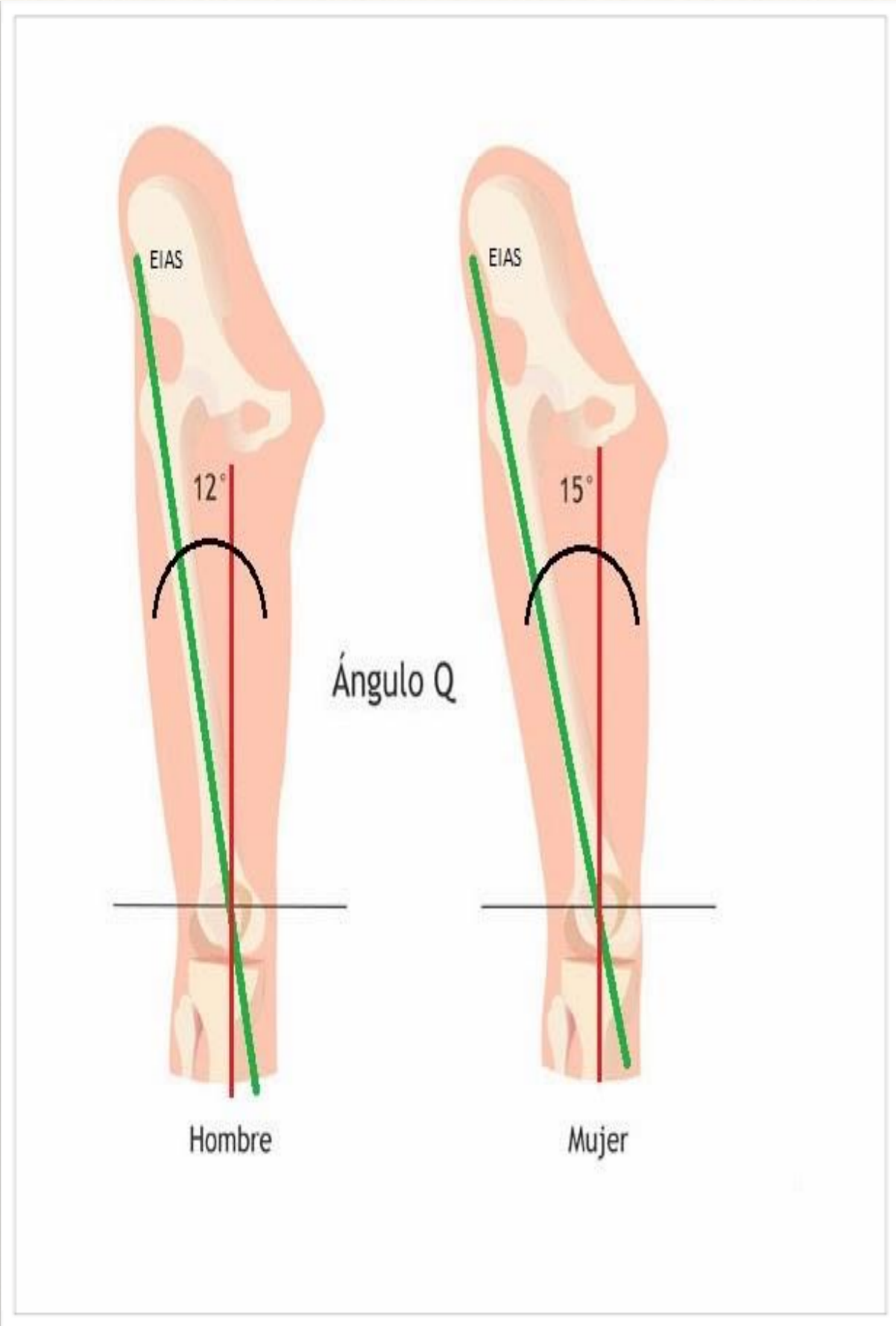
C. Laterales

C. Posteriores



- ❖ PROGRESION
- ❖ Ejercicios de Kegel
- ❖ Hipopresivos
- ❖ Medios mecánicos
- ❖ Core







Fibromialgia

- ❖ Enfermedad crónica de origen desconocido
- ❖ Dolor crónico en aparato locomotor
- ❖ También: fatiga, insomnio, trastornos de humor, ansiedad

- ❖ Baja calidad de vida

Actividad física

- ❖ Mejora en función cardiorespiratoria
- ❖ Reduce riesgo CV

- ❖ Mejora estado ánimo
- ❖ Aumento de fuerza muscular y movilidad
- ❖ Mejoras de equilibrio y control postural

Recomendaciones

- ❖ Ejercicio aeróbico de bajo impacto 70% FCM
- ❖ Actividades de relajación Taichi, Yoga, Pilates, HI
- ❖ Fortalecimiento muscular
- ❖ SIEMPRE BAJO SUPERVISION DE UN PROFESIONAL CUALIFICADO



Menopausia



Menopausia

- ❖ Es la última regla
- ❖ Se considera que una mujer esta en la menopausia cuando durante los últimos 12 meses no ha tenido ninguna regla
- ❖ Empieza alrededor de los 50 años

- ❖ El periodo comprendido entre los meses anteriores y posteriores a la menopausia se denomina climaterio.
Puede durar de 3 a 5 años

Sintomas

- ❖ Los ciclos tienden a acortarse
- ❖ Se alargan y se distancian unos de otros
- ❖ Como consecuencia de la inactividad ovárica solo se producen 2-3 reglas en un año

- ❖ Sofocos
- ❖ Sudoración nocturna
- ❖ Insomnio
- ❖ Sequedad vaginal
- ❖ Perdidas de orina real o sensación
- ❖ Síndrome de tristeza, cansancio, irritabilidad, tendencia al llanto. Se pueden producir todas a la vez sin causa justificada.

- ❖ Aumento de peso por acumulo de grasa
- ❖ Dolor óseo erratico
- ❖ Como consecuencia de la desaparición del estrógeno aumento de posibilidades de un ACV
- ❖ Debilidad ósea debido a la desaparición del estrógeno

Recomendaciones

- ❖ Actividad física diaria moderada si no se esta acostumbrada
- ❖ Disminuir la ingesta calórica
- ❖ Mantenerse fresca durante los sofocos (cuidado con ejercicio intenso con calor)
- ❖ Ingesta de Calcio

- ❖ Tomar el sol
- ❖ No fumar **REIRSE**

OSTEOPOROSIS

- ❖ Pérdida de calcio en los huesos como consecuencia de los cambios hormonales

Osteoporosis

- ❖ Es una enfermedad progresiva que no presenta síntomas hasta la primera fractura, cuando esta se produce la osteoporosis seguramente ha comenzado hace 5 o 10 años antes
- ❖ La principal causa de aparición en mujeres es la menopausia

- ❖ El 50% de las mujeres la sufren. Y el 30% de los hombres

Cada año tras la menopausia se pierde del
1% a 2,5% de masa ósea

CA ISAS			
NO MODIFICABLES		MODIFICABLES	
RAZA	EDAD	TABAQUISMO	ALCOHOL

<i>FAMILIA</i>		<i>BEBIDAS GASEOSAS</i>	<i>INACTIVIDAD</i>
		<i>POCO CALCIO Y SOL</i>	<i>USO DE CORTICOIDES</i>

Osteoporosis

Osteoporosis

- ❖ Pérdida de calcio en los huesos como consecuencia de los cambios hormonales de la menopausia

- ❖ Cuidado con los refrescos de cola
 - ❖ Se previene y mejora con el ejercicio
 - ❖ menos esclerostina
 - ❖ más IGF-1
 - ❖ Tomar el sol +Vit D - Calcio
-
- ❖ MUÑECA: primera en aparecer, fractura de Colles como consecuencia de pequeñas caídas

- ❖ VERTEBRA: el 50% pasan desapercibidas, son la consecuencia de la aparición de la cifosis del mayor
- ❖ CADERA: son las mas graves requieren hospitalización y el 50% de las mujeres que la padecen fallecen a los 2-3 años de padecerla

Osteoporosis

- ❖ El objetivo fundamental es evitar la primera fractura
- ❖ Incluir Calcio a diario en la dieta
- ❖ Evitar a toda costa el sedentarismo
- ❖ Practicar deportes con salto
- ❖ Salto a la comba y andar
- ❖ Seguir un tratamiento correcto e individualizado



-
- ❖ Trabajo de sobrecarga mecánica
 - ❖ Hipertrofia con maquinas (por seguridad)
 - ❖ Salto a la comba, salto, carrera
 - ❖ 3 sesiones semanales
 - ❖ Prensa de piernas a 90° de flexión aumenta la densidad de cabeza de fémur
 - ❖ 2 a 3 días de trabajo cardiovascular hasta el 60-80% de la FCM

salud

- ❖ El ejercicio físico en mujeres menopausicas tiene mas efectos beneficiosos que en hombres de la misma edad.
- ❖ Pero... lo siento hay que hacer fuerza

Lorem Ipsum Dolor



Animoii

- ❖ El ejercicio físico en mujeres menopausicas tiene mas efectos beneficiosos que en hombres de la misma edad.
- ❖ Pero... lo siento hay que hacer fuerza

Embarazo pautas generales

- ❖ FC: -80% de FCM
- ❖ Aumentar ingesta de agua
- ❖ No retener la respiración en ejercicios de fuerza





Beneficios

- ❖ El ejercicio previene la hipertensión y la diabetes gestacional
- ❖ Más facilidad para regresar al peso original
- ❖ Mejor recuperación tras el parto



Precauciones

- ❖ No competir
- ❖ Si no has hecho ejercicio hasta ahora no es el mejor momento
- ❖ Síndrome de vena cava inferior
- ❖ Boca arriba la V.Cava y Aorta se ven presionadas por el feto

- ❖ Lumbalgia
- ❖ Aumento de peso empeora la estática de la columna

Precauciones

- ❖ Diastasis de rectos del abdomen
- ❖ Separación del recto del abdomen de la línea media, por cambios metabólicos, y hormonales sobre el tejido conjuntivo. Hernias y menor sujeción del útero
- ❖ Varices

- ❖ Aumento de la dilatación venosa se da en 2º trimestre por aumento peso del útero ❖ Suelo pélvico
- ❖ Durante el embarazo el feto y vísceras presionan el suelo pélvico, hay que fortalecerlo antes

Precauciones

- ❖ Especialidad: no balísticas, Aer baja intensidad, no velocidad, no ambientes especiales, evitar ejercicios

de equilibrio, Fuerza sin fatiga, ni isométrica. A partir del segundo trimestre en el agua

- ❖ No hacer ejercicios en posición supina estática a partir de T2 y en T3 ni dinámicos

Recomendaciones generales

- ❖ Frecuencia
- ❖ 4-5 días semana

- ❖ No unir dos días de AER intenso
- ❖ Mas de 5 días se asocian a recién nacidos con bajo peso
- ❖ Duración
- ❖ 30' a 60' max en progresión

- ❖ La planificación de actividad en la embarazada debe seguir algunas pautas comunes a experimentadas y debutantes
- ❖ T1 y T3 menos volumen
- ❖ T2 aumento de volumen e intensidad
- ❖ T3 aumento del descanso y menos densidad
- ❖ A partir del T3 cuidado con la flexibilidad, rodillas y tobillo

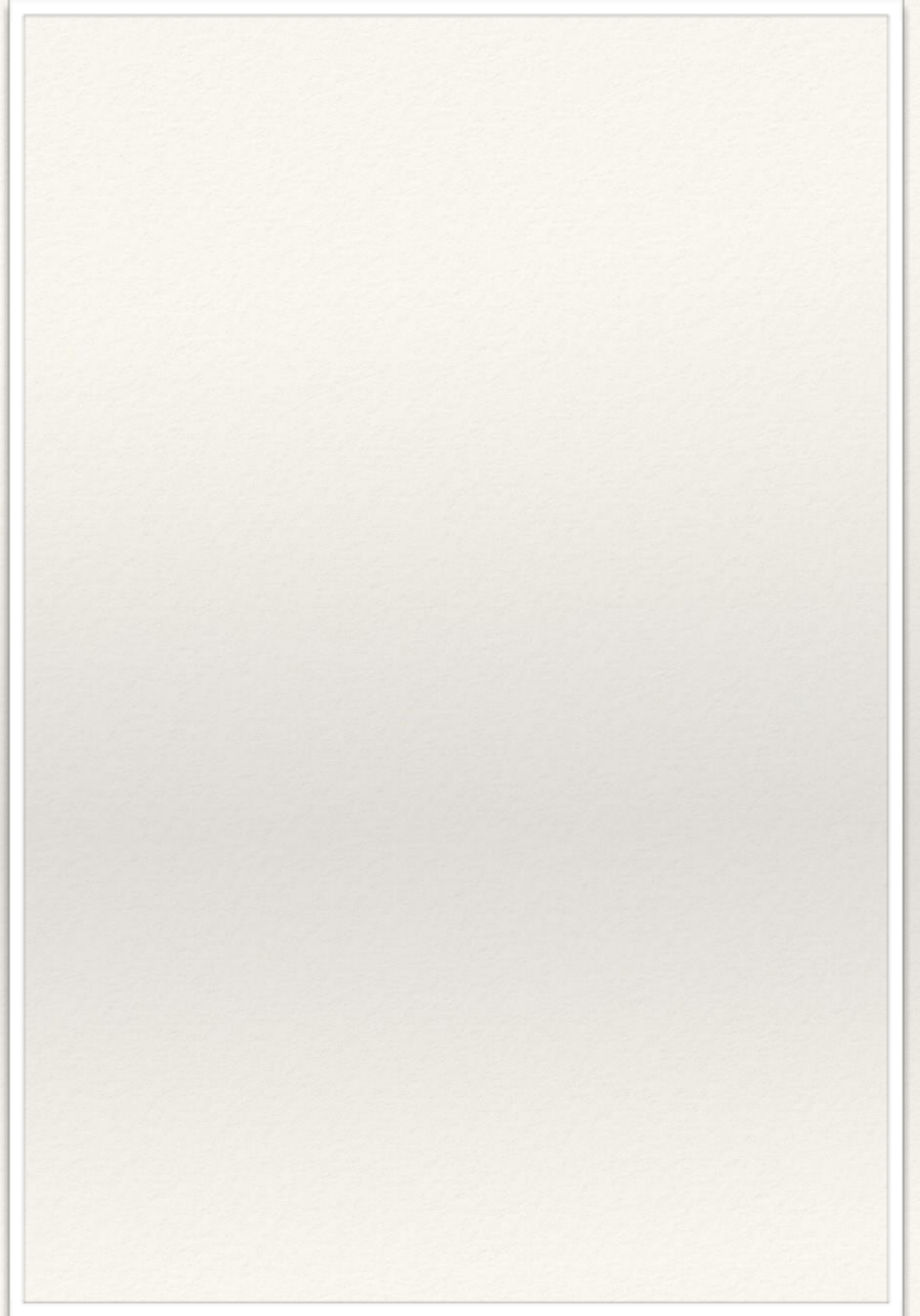
- ❖ En T3 especial cuidado con abdominales
- ❖ Hay que trabajar la postura
- ❖ Compensar la rotación de hombros
- ❖ Fortalecer suelo pélvico

Planificación embarazos deportistas

- ❖ Campeona Olímpica en Rio 2016
- ❖ Embarazo entre sep-nov 2016
- ❖ Nacimiento Agosto 2017
- ❖ Reentrenamiento Octubre 2017
- ❖ Entrenamiento Enero 2018, nacionales
- ❖ Rendimiento 2019, internacionales y clasificacion
- ❖ Campeona Olímpica en Tokyo 2020
- ❖ El 70% de las Olímpicas tiene parto sin problemas y el 87% se reincorporan a su disciplina

Sed muy felices

Gracias a todas



@agarbasn1 alberto.garcia@upm.es

www.mujerdeporteysalud.com