



SALUD  
DEPORTIVA  
FEMENINA

Acompañando a  
tu hija en etapas  
Formativas

POR QUE SOMOS DIFERENTES



SALUD  
DEPORTIVA



Dra Flavia Mansulino .  
Salud Deportiva 360

## Carta para Padres con hijas Futbolistas .

Cuando sus hijas pisan el campo de fútbol, se enfrentan a un desafío mucho más grande que un simple partido. Están desmantelando barreras, cuestionando prejuicios y demostrando que el fútbol trasciende géneros, pulsando con la esencia de la pasión.

Sé que, como padres, este recorrido puede suscitar inquietudes y temores. ¿Es el fútbol un ámbito que las valorará y respetará? ¿Estará su cuerpo preparado para las demandas del deporte? Y tal vez, en lo más profundo, se pregunten si el fútbol realmente les permitirá desarrollarse en su totalidad.

Permítanme compartirles un secreto: sus hijas ya están brindando respuestas a esas interrogantes. Cada vez que entrenan, que se esfuerzan y que se levantan tras una caída, demuestran que están forjadas con coraje. Están liderando el cambio anhelado por tantas generaciones. Son pioneras. Y ustedes, como sus padres, son la base que sostiene su valentía. **Acompañala!!!**

*Dra Flavia Mansulino*



# TABLA DE Contenidos



**CRECIMIENTO Y  
DESARROLLO  
CICLO MENSTRUAL**



**SUEÑO Y USO DE PANTALLAS**



**FASES MADURATIVAS Y  
ENTRENAMIENTO**



**CONTROL DE LA CARGA DE  
ENTRENAMIENTO**



**NUTRICION**



**CONTROL MEDICO**



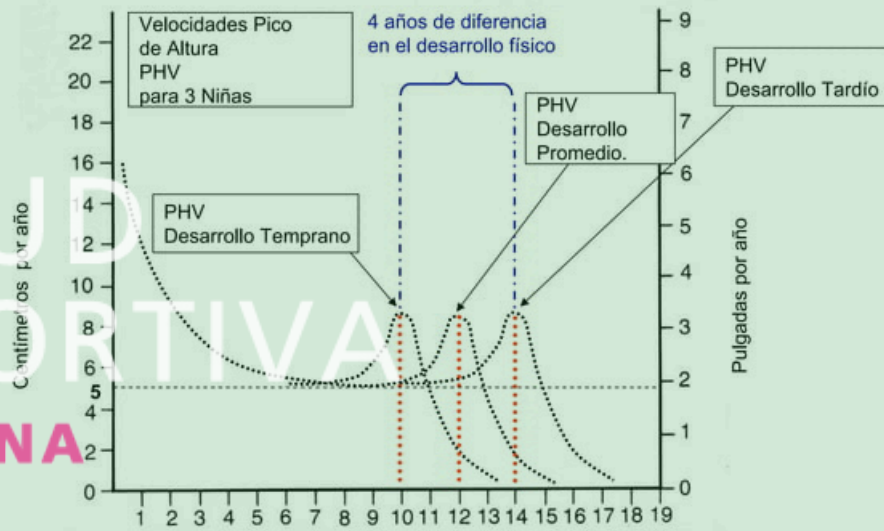
**HIDRATACIÓN**



**CONTACTANOS**



# SALUD DEPORTIVA FEMENINA



## 1-Crecimiento, Desarrollo y la Oportunidad del PHV en el Entrenamiento Deportivo .

### *El Rol Peak Height Velocity*

El pico de velocidad de crecimiento, es el periodo en el que los adolescentes experimentan su mayor tasa de crecimiento en altura. Generalmente ocurre entre los 11-14 años en niñas y entre los 13-16 años en niños. Este periodo es crucial por varias razones:

#### **-Cambios Rápidos en el Crecimiento y Composición Corporal:**

- Aumento de la estatura y peso.
- Cambios en la proporción entre masa muscular y grasa corporal.
- Incremento en la densidad ósea favorecido por el ejercicio físico.

#### **- Ventanas Sensibles de Aprendizaje Motor:**

- Durante el PHV, las habilidades motoras y la coordinación pueden experimentar fluctuaciones debido a los cambios en el centro de gravedad.
- Este es un momento ideal para desarrollar capacidades como la fuerza, velocidad y resistencia.

#### **- Impacto Hormonal:**

- Los cambios hormonales relacionados con la pubertad, como el aumento de estrógenos y testosterona, influyen directamente en el crecimiento muscular y la densidad ósea.
- Las niñas, por ejemplo, desarrollan una mayor acumulación de grasa subcutánea, mientras que los niños incrementan la masa muscular.

# Ciclo Menstrual y la importancia de conocerlo

El ciclo menstrual tiene un impacto significativo en el rendimiento deportivo, pero también ofrece oportunidades para optimizar el entrenamiento.

## Fases del Ciclo y Entrenamiento:

### 1. Fase Folicular (Días 1-14):

- Mayor tolerancia al entrenamiento intenso.
- Se recomienda aprovechar esta fase para trabajos de fuerza y alta intensidad.

### 2. Fase Lútea (Días 15-28):

- Puede haber mayor fatiga y menor tolerancia al ejercicio intenso.
- Enfocar en ejercicios de recuperación, técnica y flexibilidad.

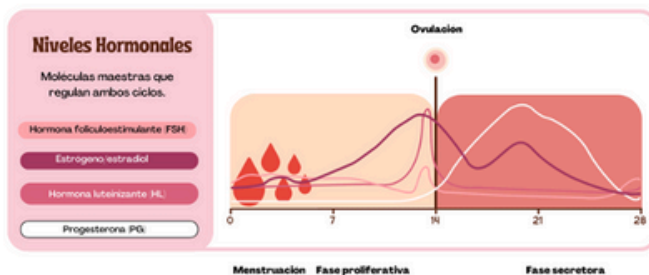
## Consejos para Entrenar Según el Ciclo:

- Llevar un registro del ciclo menstrual para ajustar los entrenamientos.
- Asegurar una dieta rica en hierro, calcio y magnesio para mitigar síntomas premenstruales.

Todas las mujeres diferente duración de las fases del ciclo menstrual y eso esta bien !!



El periodo es solo la primera fase del ciclo menstrual, este se compone de dos ciclos que interactúan y se superponen: un ciclo que sucede en los ovarios y otro en el útero.



Notaste alguno de estos síntomas? Síntomas anormales.

- Amenorrea :ausencia de periodo menstrual por mas de 3 meses
- Oligomenorrea : los periodos no ocurren con regularidad
- Síndrome premenstrual:retención de líquidos, dolor de cabeza, fatiga .
- Dismenorrea :Periodos dolorosos
- Menorragia:flujo abundante mas de 7 días o que necesita cambio de adherente o tampón con mayor frecuencia de 2 horas

Consulta a tu Médico

Control  
con  
Ginecólogo

# 2-Fases Madurativas y su Entrenamiento .



**SALUD  
DEPORTIVA**  
FEMENINA

- **Enfoque Basado en Etapas:** Adaptación de entrenamientos según la maduración somática y necesidades individuales.

## Fase 1: Infancia Temprana (6-8 años)

**Foco:** Desarrollo de habilidades motoras básicas y coordinación general.

- **Características Clave:**
  - Juegos lúdicos enfocados en reacción y propiocepción.
  - Introducción a la técnica individual (conducción y dribbling).
  - Juegos simples (1 vs 1, 3 vs 3).
- **Entrenamiento:**
  - Coordinación y eficiencia técnica.
  - Enfoque en equilibrio.

## Fase 4: PHV y Menarquia (12-14 años)

**Foco:** Adaptación a los cambios puberales.

- **Características Clave:**
  - Gran variabilidad en la maduración biológica.
  - Desarrollo de fuerza-velocidad y esquemas tácticos más complejos.
  - Entrenamiento individualizado según evaluación física.
- **Entrenamiento:**
  - Pliometría, saltos y sprints cortos.
  - Prevención de lesiones: core y fuerza específica.

## Fase 2: Pre-Menarquia (8-10 años)

**Foco:** Adquisición de habilidades técnicas y coordinación fina.

- **Características Clave:**
  - Variabilidad individual en la maduración.
  - Dominio técnico: pase y control.
  - Situaciones de juego.
- **Entrenamiento:**
  - 70% técnico situacional y 30% analítico.
  - Ventana sensible: equilibrio funcional.

## Fase 5: Post-Menarquia (14-16 años)

**Foco:** Especialización táctica y desarrollo físico-motor.

- **Características Clave:**
  - Estabilización del crecimiento.
  - Profundización en tácticas para alta competición.
- **Entrenamiento:**
  - Métodos intermitentes para resistencia.
  - Microciclos dinámicos sostenidos.
  - Ventana sensible: velocidad.

## Fase 3: Transición Pre-PHV (10-12 años)

**Foco:** Introducción al juego colectivo y consolidación técnica.

- **Características Clave:**
  - Aumento de variabilidad en crecimiento.
  - Pensamiento abstracto y anticipación de jugadas.
  - Introducción al sistema táctico 4-3-3.
- **Entrenamiento:**
  - Coordinación y velocidad variada.
  - Bases de trabajo de fuerza y pliometría.
  - Metodología: driles, rondos, ejercicios analíticos y globales.
  - Ventana sensible: aprendizaje motor.

## Fase 6: Transición a la Etapa Adulta (16-18 años)

**Foco:** Perfeccionamiento específico e integral.

- **Características Clave:**
  - Fuerza explosiva, táctica colectiva y análisis del juego.
  - Preparación para el alto rendimiento.
- **Entrenamiento:**
  - Planificación detallada de microciclos adaptados.

**Específicamente no existe una clasificación para el Fútbol Femenino , esta la realizé inter-relacionando las etapas sensibles del desarrollo y el PHV .**

# 3 Nutrición y Energía para el Rendimiento



La alimentación adecuada es fundamental para optimizar el rendimiento y garantizar un crecimiento saludable en los deportistas jóvenes.

## Macronutrientes Claves.

- **Carbohidratos:** Fuente principal de energía. Priorizar avena, arroz integral, pasta y frutas.
- **Proteínas:** Ayudan al crecimiento muscular. Incorporar pescado, pollo, huevos y legumbres.
- **Grasas Saludables:** Energía prolongada. Aceite de oliva, frutos secos y aguacate.

## Micronutrientes Clave en Desarrollo del Futbolista Juvenil.

Los micronutrientes como el hierro, el calcio y la vitamina D son esenciales para prevenir lesiones y apoyar la salud ósea.

- **Hierro:** Crucial para prevenir la anemia y mejorar el rendimiento. Fuentes: carnes magras, legumbres y vegetales verdes.
- **Calcio:** Importante para la salud ósea. Fuentes: lácteos, tofu y almendras.
- **Vitamina D:** Apoya el sistema inmunológico y los músculos. Fuentes: exposición al sol, pescados grasos y huevos.
- **Magnesio y Potasio:** Ayudan a la contracción muscular y reducen calambres. Fuentes: Bananas, nueces, espinacas.



SALUD  
DEPORTIVA  
JUVENIL

## 4. Hidratación, Prevención del Golpe de Calor y Ritmos Circadianos

### Prevención del Golpe de Calor:

- Entrenar en horarios frescos (mañana o tarde , evitar 11 a 16 horas ).
- Usar ropa ligera y transpirable.
- Uso de pantalla solar y gorro .
- Incorporar pausas regulares para hidratarse y descansar.



SALUD DEPORTIVA

Controla el color de tu orina. ( claro )

No esperes a tener sed para tomar agua .

Aumenta ingesta de frutas

Ingesta de Bebidas Isotonicas

Recordar llevar Toalla y agua para mojarla asi te refrescas

### Guía de Hidratación:

Momento	Cantidad Recomendada
Antes del ejercicio	500 ml (2 horas antes )
Durante el ejercicio	150-250 ml cada 15-20 minutos
Después del ejercicio	500 ml inmediatamente y continuar.

# Que sucede cuando consumimos menos agua ?



**Menor rendimiento físico**

**Mayor riesgo de lesiones**

**Deterioro cognitivo**

**Problemas de Salud**

**Hiponatremia**

*Riesgo de Deshidratación*



**SALUD  
DEPORTIVA  
JUVENIL**

## 5. Sueño, Uso de Pantallas y Rendimiento.



El rendimiento físico suele ser mejor por la tarde debido a los picos de temperatura corporal y mejor coordinación motora. Se recomienda planificar entrenamientos intensos en estas horas para optimizar resultados.

**El sueño y el uso saludable de pantallas son factores determinantes en el desarrollo físico, mental y emocional de los jóvenes atletas.**

### Importancia del Sueño:

- **Horas recomendadas:** Los niños y adolescentes necesitan entre 9 y 11 horas de sueño por noche.
- **Beneficios:**
  - Mejora la concentración y el aprendizaje.
  - Promueve la recuperación muscular y reduce el riesgo de lesiones.
  - Refuerza el sistema inmunológico.

### Impacto del Uso de Pantallas:

- El uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir afecta la producción de melatonina, la hormona responsable del sueño.
- Puede causar insomnio, fatiga y disminución del rendimiento académico y deportivo.

### Consejos Prácticos:

- Limitar el uso de pantallas a máximo 2 horas al día.
- Establecer horarios regulares para acostarse y levantarse, incluso en vacaciones.
- Evitar pantallas al menos 1 hora antes de dormir.
- Crear un ambiente tranquilo, oscuro y cómodo para dormir.

# 6. Control de la Carga de Entrenamiento Semanal y Prevención de Lesiones.

*En el fútbol formativo, es fundamental mantener un equilibrio entre el entrenamiento y la recuperación para asegurar el desarrollo saludable de los jóvenes atletas.*

*Una carga física excesiva sin una planificación adecuada puede resultar en lesiones, fatiga tanto física como mental, y hasta en desmotivación.*

*Este capítulo tiene como objetivo ayudar a los padres a entender la relevancia del control de la carga de entrenamiento semanal y cómo prevenir lesiones, fomentando así una experiencia deportiva enriquecedora para sus hijos.*

## ¿Qué es la Carga de Entrenamiento?

La carga de entrenamiento es la combinación de la **intensidad** y el **volumen** de actividad física que realiza el deportista.

- **Intensidad:** Qué tan exigente es el ejercicio (velocidad, peso, resistencia).
- **Volumen:** Cuánto tiempo o cuántas repeticiones se realizan.

Un balance adecuado entre ambos es esencial para maximizar el rendimiento y minimizar los riesgos de lesiones.

## Principios Clave para Padres

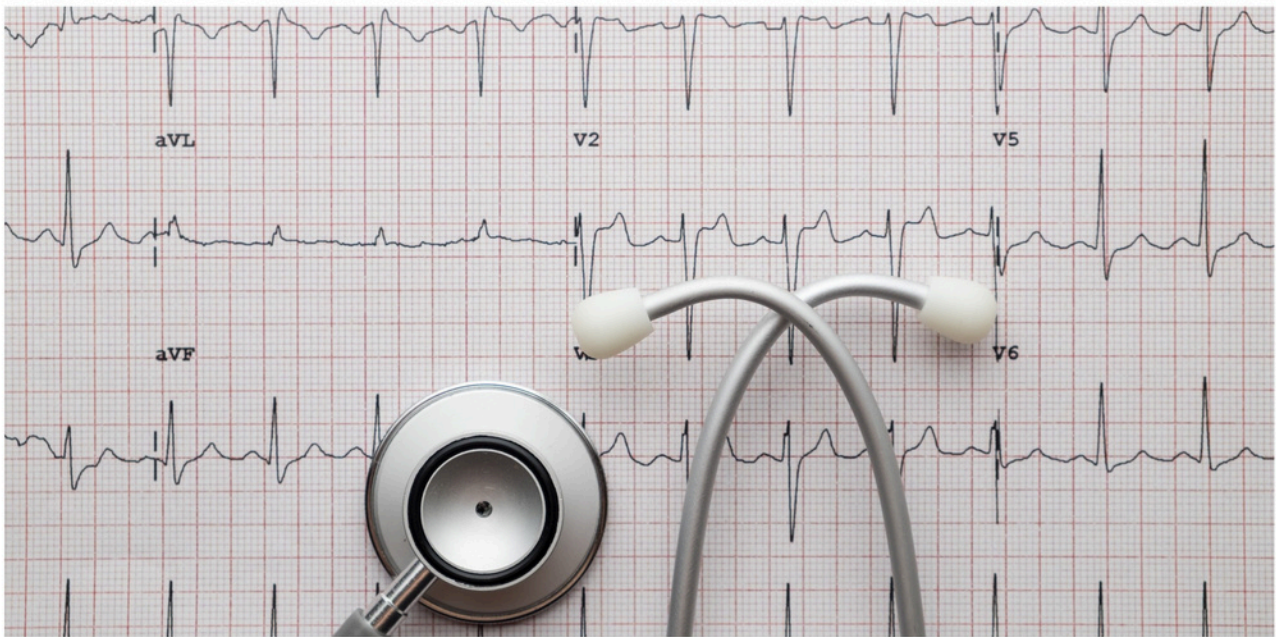
1. **Progresión Gradual:**
  - Incrementar la intensidad o el volumen del entrenamiento en un máximo del 10% semanal.
  - Evitar cambios drásticos en la rutina de entrenamiento.
2. **Variación y Diversificación:**
  - Promover la práctica de diferentes deportes o actividades físicas.
  - Esto reduce el riesgo de lesiones por sobreuso y mejora habilidades motoras generales.
3. **Períodos de Descanso:**
  - Asegurar al menos 1-2 días de descanso absoluto a la semana.
  - Incorporar semanas de descarga donde la carga sea menor para permitir la recuperación.
4. **Monitorización de Señales de Fatiga:**
  - **Físicas:** Dolor muscular persistente, lesiones recurrentes.
  - **Mentales:** Desmotivación, irritabilidad, falta de concentración.

# 7-Controles Médicos

## La salud como fundamento del Rendimiento Deportivo

Es fundamental asegurarse de que los niños y adolescentes se encuentren en óptimas condiciones de salud antes de comenzar o continuar con actividades deportivas.

Los controles médicos son esenciales para identificar posibles riesgos y prevenir complicaciones.



<b>ELECTROCARDIOGRAMA</b>	NIÑOS ENTRE 6 Y 12 AÑOS QUE ENTRENAN MAS DE 6 HORAS SEMANALES
NIÑOS MAYORES DE 12 AÑOS	



### ¿Tu Hijo Deportista Necesita una Valoración Cardiovascular y Electrocardiograma Antes de Empezar ...

La Seguridad Cardiovascular de los Jóvenes Deportistas Como padre, es natural que te preocupes por la seguridad de tu hijo cuando decide dedicarse al deporte.

360 Salud deportiva / Oct 26, 2024



# Beneficios del Control Medico Preventivo

## 1. Detección Temprana de Problemas de Salud

- Evita complicaciones asociadas con enfermedades cardíacas, respiratorias o metabólicas no detectadas.
- Permite iniciar tratamientos a tiempo para mejorar la calidad de vida del joven atleta.

## 2. Prevención de lesiones

- Identifica desequilibrios musculares, debilidades articulares o patrones de movimiento incorrectos que aumentan el riesgo de lesiones.
- Recomendaciones proporcionadas específicas para fortalecer áreas vulnerables.

## 3. Monitoreo del Crecimiento y la Maduración

- Asegura que el desarrollo físico del niño es acorde a su etapa biológica.
- Detecta señales de sobreentrenamiento o estrés físico.

## 4. Optimización del rendimiento

- Ajustes personalizados en el entrenamiento basado en los resultados de los controles.
- Mejora la capacidad física, mental y emocional del joven deportista.

## Rol de los Padres en el Proceso

- **Estar Informados:** Comprender la importancia de cada prueba médica y preguntar al especialista sobre los resultados y recomendaciones.
- **Ser Proactivos:** Agendar los controles médicos con anticipación, especialmente antes de competencias importantes.
- **Comunicar con Entrenadores:** Comparta los resultados relevantes para adaptar las cargas de entrenamiento.
- **Educar a los Hijos:** Involucrar al niño o adolescente en el proceso, explicándole la importancia de cuidar su salud.



**Incorporar controles médicos en la rutina de las Jovenes futbolistas asegura un adecuado crecimiento y desarrollo protegiendo su salud y bienestar .**



**SALUD  
DEPORTIVA  
FEMENINA**

- ⚽ **Entrenamiento seguro y divertido para niños y adolescentes.**
- 💪 **Preparación física personalizada para el desarrollo integral.**
- 🛡️ **Prevención de lesiones y mejora del rendimiento deportivo**



**Inverti en la Salud y desarrollo  
de tu Hija HOY !!**

**Contactanos y comienza ya a  
Planificar su año**

**099355024- 099543817**

Dra Flavia Mansulino

Pediatra -Intensivista Pediatrica .

Diplomatura Medicina Deportiva Pediatrica

Asistente de Catedra G2 Medicina del Deporte

Medica Selección Uruguay Sub 13-Sub 15.