



FUTPRO

ASOCIACIÓN DE FUTBOLISTAS PROFESIONALES

**ESTUDIOS
FUTPRO**

LA MENSTRUACIÓN EN EL FÚTBOL FEMENINO ESPAÑOL

MAYO 2025

TABLA DE CONTENIDOS

1. Introducción:	3-8
1.1 Acerca de	3-4
1.2 Prólogo Cyclo	5-6
1.3 Bienvenida Amanda Gutiérrez	7-8
2. Resumen ejecutivo:	9-11
2.1 ¿Cuál es el camino a seguir?	9
2.2 Conclusiones y recomendaciones	10
2.3 Plan FUTPRO	11
3. Antecedentes	12-13
4. Datos del estudio:	14-17
4.1 La menstruación en el fútbol femenino español.	14-17
5. Conclusiones	18

ACERCA DE

El tercer estudio de FUTPRO, centrado en la menstruación en el fútbol femenino, busca arrojar luz sobre un tema que, a pesar de ser fundamental en la vida de muchas jugadoras, aún se trata con poca visibilidad en la industria deportiva. La menstruación, un proceso biológico natural que afecta a millones de mujeres, ha sido históricamente un tema silenciado en el deporte, a pesar de que sus repercusiones sobre el rendimiento, la salud y el bienestar de las futbolistas son evidentes. Este estudio busca, a través de la recopilación de datos de más del 40% de las jugadoras profesionales españolas, generar una reflexión profunda sobre la forma en que las instituciones deportivas y los clubes gestionan esta cuestión.

El objetivo de este análisis es hacer visibles las inquietudes, problemas y retos a los que se enfrentan las futbolistas en relación con su ciclo menstrual. Al abordar temas como la falta de protocolos específicos, el estigma o la escasa formación sobre cómo adaptar los entrenamientos y la competición a las necesidades de las jugadoras, el estudio quiere poner sobre la mesa la necesidad urgente de implementar cambios en la estructura del fútbol femenino. Es imperativo que las organizaciones deportivas, tanto a nivel profesional como institucional, reconozcan la importancia de un enfoque inclusivo y comprensivo sobre la menstruación en el deporte.

Este estudio de opinión pretende ser un punto de partida para la creación de proyectos y políticas concretas que garanticen que las futbolistas puedan competir en igualdad de condiciones, sin que su ciclo menstrual represente una barrera. Las instituciones más involucradas, como las federaciones y los clubes, deben hacer un esfuerzo por adaptar sus programas y prácticas para asegurar que las jugadoras no solo se sientan respaldadas, sino también capacitadas para gestionar su salud menstrual de manera adecuada mientras desempeñan su labor profesional.

La menstruación no debe ser vista como un obstáculo, sino como un factor natural que debe ser tenido en cuenta en los entrenamientos y competiciones. Es hora de que el fútbol femenino dé un paso adelante y se comprometa a abordar este tema de forma integral, promoviendo la salud y el bienestar de las jugadoras de manera real. Este estudio es una llamada de atención para todos los actores involucrados: si de verdad queremos avanzar hacia un deporte más inclusivo y justo, debemos empezar por reconocer las realidades que afectan a las jugadoras y actuar en consecuencia.

En la Asociación FUTPRO, entendemos que el apoyo de profesionales y expertos es fundamental para abordar los temas que afectan a las futbolistas de nuestro país. Cada aspecto relacionado con la salud y el bienestar de las jugadoras debe ser tratado con la máxima seriedad y conocimiento. Por eso, en nuestra labor de impulsar el desarrollo del fútbol femenino, buscamos siempre contar con las mejores colaboraciones y enfoques especializados.

Con motivo de la realización de este estudio sobre la menstruación en el fútbol femenino, decidimos contar con la colaboración de Cyclo, un equipo de expertas en salud menstrual. Ellas poseen un conocimiento profundo sobre este tema tan específico, lo cual nos permite analizar los datos obtenidos con la mayor precisión posible. Su visión profesional y su experiencia aportan un valor esencial para comprender las complejidades de la menstruación en el deporte femenino y sus efectos en el rendimiento de las jugadoras.

Además, este estudio no solo busca aportar datos valiosos, sino también generar conciencia sobre la importancia de entender cómo la menstruación impacta en el cuerpo de la mujer, especialmente en el contexto deportivo. Con el acompañamiento de Cyclo, esperamos que este trabajo ayude a sensibilizar tanto a las futbolistas como al público en general, invitando a todos los involucrados a aportar información útil y relevante que permita mejorar el apoyo y las condiciones para las jugadoras.



PRÓLOGO CYCLO

Durante demasiados años, la menstruación ha sido un tabú. Hablar de la regla, del dolor menstrual o de los productos de higiene era casi un tema prohibido. Era así en la sociedad en general, en el ámbito educativo, en el político o en el sanitario. Y por supuesto en el ámbito del deporte, donde la relación entre deportistas y menstruación cobra especial relevancia.

Afortunadamente, esto ha empezado a cambiar. Hace unos años se abrió la conversación pública en torno a la salud de las mujeres en general y del ciclo menstrual en particular. Fuimos muchas las que tomamos la palabra hace aproximadamente una década para decir basta a siglos de silencio, mitos y estigmas relacionados con el ciclo menstrual. Desde Cyclo, un proyecto integral sobre menstruación, lideramos ese camino y pusimos nuestro trabajo y nuestra experiencia al servicio de esta causa.

En torno al año 2018, empezaron a surgir en España las primeras iniciativas políticas y mediáticas que abordaban la menstruación desde diferentes ámbitos: el IVA de los productos menstruales, el dolor incapacitante que algunas sufren o la pobreza menstrual. Todas estas iniciativas culminaron en la aprobación, en el año 2023, de la **Ley Orgánica 1/2023**, de salud sexual y reproductiva, que incluyó por primera vez de manera explícita una serie de derechos menstruales. En concreto, esta nueva ley estatal reguló los permisos laborales por menstruaciones dolorosas, estableció como obligatorio el acceso gratuito universal a productos de higiene e incluyó la educación menstrual en el currículo educativo básico.

Se trata de un marco legislativo estatal que garantiza que todas las mujeres y personas que menstrúan tienen derecho a ver cubiertas unas necesidades que, hasta ahora, en demasiadas ocasiones, no se estaban cubriendo. Y esto incluye, por supuesto, a las deportistas profesionales. Aunque todavía queda mucho por hacer, la ley nos ha dado un paraguas para reivindicar lo que nos corresponde.

Quienes trabajamos a diario en el ámbito de la menstruación sabemos de las implicaciones que ésta tiene en la práctica deportiva: cómo, en muchas ocasiones, necesitamos adaptar el ritmo o la intensidad de los entrenamientos a nuestro ciclo menstrual, cómo a veces durante los días de sangrado la energía disminuye o cómo un mejor conocimiento del ciclo menstrual y del cuerpo de las mujeres nos facilitaría en muchas ocasiones adaptar la actividad física a nuestras necesidades.



Este estudio de FUTPRO quiere arrojar luz precisamente sobre este tema: la regla y el deporte. Partiendo de un cuestionario básico, se obtienen unos datos que no son en absoluto sorprendentes, pero sí preocupantes. La inmensa mayoría de las futbolistas consultadas, un 86%, han tenido dolor menstrual durante un entrenamiento o un partido. Para un 77%, ese dolor es incapacitante. Además, más del 70% de ellas sienten que en su club hay falta de conocimiento sobre la menstruación, y han sentido en algún momento falta de apoyo en cuanto a este tipo de situaciones. Por ejemplo, por la falta de adaptación de los entrenamientos a su ciclo menstrual. También, afortunadamente, empieza a haber algunos datos positivos: cada vez más las futbolistas se atreven a plantear abiertamente este tipo de cuestiones dentro de los clubes: todas ellas aseguran poder hablarlo abiertamente y no sienten incomodidad al hacerlo.

En **Cyclo** siempre explicamos que la regla no debería doler. Que es normal sentir ciertos cambios o molestias, pero que un dolor incapacitante no lo es: hay que consultarlo y prestarle atención. Por eso decimos que los resultados de la encuesta de FUTPRO no nos sorprenden, porque son demasiado habituales. Pero sí nos preocupan. Coinciden con los testimonios que llevamos años recogiendo, tanto en el ámbito deportivo como en cualquier otro. Y esto no debería ser así.

Conocer el cuerpo de las mujeres y su salud es una tarea pendiente para todos y todas. Años de sesgo de género en la medicina, en el deporte y en la sociedad nos han llevado a normalizar situaciones que no deberían serlo y a vivir de espaldas a nuestro cuerpo. En el caso del ciclo menstrual, existe todavía hoy en día un desconocimiento total que debe superarse lo antes posible. El simple hecho de conocer nuestro carácter cíclico podría ayudarnos a convivir mejor con él y a considerar la menstruación como lo que realmente es: un signo vital.

En el caso concreto del fútbol profesional, medidas tan sencillas como adaptar los entrenamientos a los diferentes momentos del ciclo menstrual, tener en cuenta las molestias o dolores de las jugadoras y abordarlos de manera integral; proporcionar productos adecuados para la higiene menstrual, más respetuosos con su cuerpo, o explorar incluso la posibilidad de prendas técnicas como los pantalones menstruales podrían mejorar las condiciones de las jugadoras y eliminar muchos malestares.

Este estudio es un primer paso para ello, como todo el trabajo que lleva haciendo FUTPRO en los últimos años a favor de los derechos de las futbolistas. Para que ninguna profesional tenga que seguir un entrenamiento duro si tiene dolor ese día. Para que ninguna deportista tenga miedo de manchar el pantalón los días de sangrado. Para que nunca más una profesional del deporte se encuentre con la barrera de la incomprensión y el desconocimiento cuando le duele la regla.

Si tenemos en cuenta los derechos menstruales como parte fundamental de la búsqueda de igualdad, estaremos ayudando a muchas personas a vivir de una manera más positiva y en relación con su ciclo. Porque la menstruación no es una enfermedad, ni un problema, es algo que vivimos millones de personas durante muchos años de nuestra vida. Y tenemos derecho a vivirla de forma digna.

El equipo de **Cyclo** Menstruación



BIENVENIDA AMANDA

Bienvenidos al tercer estudio de FUTPRO, una herramienta fundamental para seguir avanzando en la visibilidad de temas que, aunque afectan profundamente a las futbolistas, han sido tratados históricamente con recelo o, incluso, como un tabú en el ámbito deportivo. Hoy, damos un paso importante para abordar la menstruación en el fútbol femenino, un tema que, aunque natural y común, no ha recibido la atención que merece dentro de la industria del fútbol. Es hora de que todos los actores involucrados en el deporte, especialmente los clubes y sus cuerpos técnicos, reconozcan que la menstruación no solo es una cuestión de salud, sino también de rendimiento.

Este estudio nace con el propósito de dar voz a las futbolistas, de recoger sus inquietudes y de exponer cómo la falta de comprensión y apoyo en este tema puede afectar directamente a su bienestar y desempeño en el campo.



En la actualidad, muchas jugadoras sienten que no pueden hablar abiertamente sobre su ciclo menstrual con sus entrenadores o miembros del staff técnico, ya que estos no cuentan con los conocimientos ni las herramientas necesarias para abordar la cuestión de manera adecuada. Esta situación genera una desconexión que no solo perjudica la salud de las jugadoras, sino también el rendimiento de los equipos. Necesitamos que los clubes, entrenadores y personal médico se sensibilicen con este tema, comprendiendo que es una parte integral de la vida de las futbolistas y, por lo tanto, del rendimiento deportivo.

Es esencial que los clubes entiendan que las jugadoras no deben enfrentarse solas a las dificultades que la menstruación puede generar. Necesitamos que el staff técnico de cada club esté capacitados y formados para gestionar estas situaciones, ofreciendo un entorno de apoyo y comprensión. Solo así podremos lograr que las futbolistas se sientan respaldadas y puedan rendir al máximo de sus capacidades. Este estudio es un paso clave para visibilizar la necesidad de generar herramientas de mejora en los protocolos de actuación de los clubes, que permitan una mejor adaptación a las necesidades de las jugadoras durante su ciclo menstrual, mejorando así su bienestar general y, por ende, su rendimiento en el campo.

Hoy, más que nunca, es vital que las instituciones deportivas tomen consciencia de que el fútbol femenino está evolucionando, y con él, la necesidad de abordar aspectos como este de manera profesional. Las jugadoras merecen un entorno en el que su salud y bienestar sean prioritarios, y para eso, es fundamental que todos los involucrados en la industria del fútbol trabajen juntos. En FUTPRO, seguimos luchando para que la menstruación deje de ser un tema oculto y se convierta en una cuestión abordada con la seriedad que realmente merece. Este estudio es solo el comienzo, y confiamos en que, con su ayuda, lograremos transformar la realidad del fútbol femenino para mejor.

A handwritten signature in black ink, likely belonging to Amanda Gutiérrez.

Amanda Gutiérrez
Presidenta de FUTPRO

¿CÚAL ES EL CAMINO A SEGUIR?

SITUACIÓN ACTUAL	RECOMENDACIONES FUTPRO
Falta de conocimiento en clubes sobre cómo afecta el ciclo menstrual al rendimiento deportivo.	Formar a entrenadores, cuerpos médicos y staff sobre salud menstrual y rendimiento físico.
Ausencia de protocolos específicos en la mayoría de los clubes.	Establecer procedimientos claros de adaptación de cargas, descanso y cuidados según las fases del ciclo.
Dolor menstrual, fatiga y síntomas físicos/emocionales frecuentes que afectan al rendimiento	Integrar el seguimiento del ciclo menstrual como parte del plan físico y médico del equipo
Miedo a manchar la ropa durante los partidos, generando ansiedad adicional	Diseñar y ofrecer equipamiento deportivo adaptado y seguro para los días de menstruación
Falta de información y recursos en los propios clubes	Elaborar y distribuir materiales educativos accesibles dentro de los clubes
Carencia del equipo técnico de los clubes para abordar estos temas	Implementar formación obligatoria para técnicos, médicos y staff sobre salud menstrual y su impacto en el rendimiento
Escasa adaptación de los entrenamientos a los ciclos menstruales de las jugadoras	Flexibilizar rutinas de entrenamiento respetando las necesidades individuales
Impacto emocional y psicológico del estigma asociado al ciclo menstrual	Acompañamiento emocional con profesionales especializados y programas de sensibilización

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El camino hacia una mejora en el tratamiento de la menstruación dentro del fútbol femenino comienza con la visibilización y la creación de un entorno en el que las futbolistas puedan hablar abiertamente sobre este tema sin tabúes ni barreras. Aunque muchas jugadoras ya se sienten cómodas abordando el tema con su entorno, el estudio revela que aún existen importantes carencias estructurales que necesitan ser atendidas. La falta de protocolos, la escasa formación del personal técnico y la ausencia de adaptaciones reales a las necesidades del ciclo menstrual siguen siendo desafíos clave. Las jugadoras demandan una mayor implicación de los clubes y de las instituciones deportivas para convertir este avance en conversación en una transformación tangible y efectiva en su día a día profesional.

Una de las principales barreras que enfrentan las futbolistas es el desconocimiento que persiste dentro de los clubes sobre cómo abordar la menstruación y sus efectos en el rendimiento físico de las jugadoras. Para cambiar esta realidad, FUTPRO considera fundamental que los clubes, entrenadores y el personal médico adquieran un amplio conocimiento sobre la menstruación y sus implicaciones. Es imprescindible que los profesionales dentro de este entorno estén capacitados para tratar este tema de forma adecuada, entendiendo que la menstruación no es un simple inconveniente, sino un factor que puede influir en el bienestar y en el rendimiento de las jugadoras. La formación en este ámbito es la primera piedra sobre la que construir una base sólida de apoyo y comprensión.

Además, el próximo paso debe ser ajustar los entrenamientos y las rutinas deportivas para que se adapten a los diferentes momentos del ciclo menstrual de las jugadoras. Esto implica reconocer que las jugadoras no tienen el mismo rendimiento físico durante todo el mes y que sus necesidades cambian según la fase de su ciclo. Los entrenamientos deben ser flexibles y adaptarse a las variaciones en la energía, resistencia y recuperación que experimentan las futbolistas. De esta manera, no solo se garantizará el bienestar de las jugadoras, sino también su máximo rendimiento en el campo. Los entrenadores deben estar preparados para modificar las cargas de trabajo según las necesidades de cada jugadora, ofreciendo un enfoque más personalizado y respetuoso con su cuerpo.

Finalmente, este proceso requiere un compromiso claro por parte de todos los involucrados en el fútbol femenino, desde las instituciones hasta los propios clubes y staff. Es fundamental que se establezcan protocolos específicos para la gestión de la menstruación dentro de los clubes, que aseguren que las jugadoras puedan recibir el apoyo necesario y que se normalice este tema dentro del entorno laboral. FUTPRO está trabajando para que la menstruación deje de ser un tema tabú y se convierta en una cuestión tratada con la seriedad y el respeto que merece. Solo así, con un entorno seguro y un conocimiento adecuado, las futbolistas podrán rendir al máximo de su potencial y sentirse respaldadas en su día a día profesional.



PLAN DE SALUD MENSTRUAL DE FUTPRO

En FUTPRO, nos comprometemos firmemente a velar por el bienestar y los derechos de las futbolistas en todo el país. Sabemos que la menstruación es un tema clave que afecta a muchas jugadoras en su día a día, tanto dentro como fuera del campo. Durante mucho tiempo, este tema ha sido tabú o se ha tratado de forma superficial, sin comprender realmente sus implicaciones en la salud y el rendimiento deportivo de las futbolistas. Por esta razón, FUTPRO ha decidido llevar a cabo una serie de estudios que permitan conocer con mayor profundidad lo que sienten las jugadoras al respecto y cómo afecta este proceso biológico a su desempeño y calidad de vida.

A través de estos estudios, buscamos visibilizar una problemática que, aunque es natural, no siempre recibe la atención que merece. Las futbolistas deben poder hablar abiertamente sobre su menstruación sin que eso sea un obstáculo para su desarrollo profesional. Por ello, uno de nuestros objetivos es que las jugadoras puedan compartir sus experiencias y preocupaciones sobre este tema de forma segura, sabiendo que su voz es escuchada y tomada en cuenta para generar cambios significativos en el deporte femenino.

Una vez que obtenemos los datos de los estudios realizados, en FUTPRO trabajamos incansablemente en el diseño de planes de acción personalizados que respondan específicamente a las necesidades de las futbolistas. Estos planes buscan mejorar las condiciones de las jugadoras, ya sea proporcionando información sobre cómo gestionar los síntomas de la menstruación, creando protocolos adecuados en los equipos para apoyar a las jugadoras.

Además, no solo nos centramos en mejorar el bienestar físico, sino también en el aspecto psicológico. El estigma y la falta de apoyo emocional alrededor de la menstruación pueden generar ansiedad y estrés en las jugadoras. Por ello, parte de nuestro trabajo consiste en crear un entorno en el que las futbolistas se sientan respaldadas, comprendidas y libres para abordar este tema sin miedo a ser juzgadas. Contamos con profesionales de la salud, entrenadores y personal especializado que colaboran con nosotros para formar equipos de trabajo multidisciplinarios que garanticen una atención integral a las futbolistas.

A lo largo de la historia del deporte, y particularmente en el fútbol femenino, el ciclo menstrual ha sido un tema históricamente ignorado. Durante años, la menstruación fue vista como un aspecto que no tenía impacto en el rendimiento de las deportistas, e incluso, en muchos casos, fue minimizada o tratada como un tema tabú. Sin embargo, los recientes avances en la investigación deportiva han comenzado a arrojar luz sobre las consecuencias del ciclo menstrual en las jugadoras, revelando un vínculo directo entre las fluctuaciones hormonales y su desempeño físico. El fútbol femenino, al igual que otros deportes, ha comenzado a reconocer la importancia de adaptar los entrenamientos y las estrategias de competencia teniendo en cuenta estos factores biológicos.

En un estudio pionero realizado por la Universidad de Bath y la University College de Londres, se examinaron las consecuencias de las variaciones hormonales a lo largo del ciclo menstrual y cómo estas pueden influir en el riesgo de lesiones. Se descubrió que las jugadoras son significativamente más propensas a sufrir lesiones musculares durante la fase lútea, que corresponde a la segunda mitad del ciclo menstrual, en la que los niveles de progesterona y estrógeno fluctúan. Este hallazgo refuerza la necesidad de incorporar un enfoque más detallado y específico sobre cómo el ciclo menstrual afecta el rendimiento físico de las jugadoras, desde los entrenamientos hasta los partidos.

El estudio también destacó que las jugadoras son más susceptibles a las lesiones musculares poco antes de la menstruación, un período en el que las fluctuaciones hormonales son más pronunciadas. Las estadísticas mostraron que el riesgo de sufrir lesiones, como esguinces o desgarros, aumenta significativamente en este momento del ciclo. La razón detrás de este aumento de lesiones se debe a que las variaciones hormonales afectan la estabilidad de los ligamentos y los músculos, lo que puede generar una disminución en la fuerza muscular y una mayor vulnerabilidad a los traumatismos físicos. Además, las jugadoras suelen experimentar otros efectos secundarios del ciclo, como calambres, fatiga extrema o dolores articulares, lo que afecta tanto su rendimiento como su capacidad de recuperación.

El descubrimiento de estos efectos fisiológicos ha generado una reflexión más profunda sobre cómo los equipos de fútbol femenino pueden adaptar sus entrenamientos y estrategias a las necesidades específicas de las jugadoras. En este sentido, los clubes de élite han comenzado a incorporar tecnologías de monitoreo que permiten seguir el ciclo menstrual de sus jugadoras para ajustar la intensidad de los entrenamientos y prevenir lesiones. Esta práctica es fundamental para maximizar el rendimiento físico y proteger la salud de las jugadoras. Los entrenadores y personal médico también están empezando a considerar el ciclo menstrual como una variable importante en la planificación de las cargas de trabajo y la rehabilitación, lo que representa un paso significativo en la profesionalización del fútbol femenino.

Por otro lado, el estudio también resalta la importancia de la concienciación dentro de los equipos sobre las realidades biológicas que enfrentan las jugadoras. Aunque algunos equipos de élite de algunos países del mundo ya están tomando medidas para optimizar el cuidado físico y mental de sus jugadoras en relación con su ciclo menstrual, aún queda mucho por hacer. Especialmente en España donde a través de este nuevo estudio se podrá ver de primera mano el sentimiento real de las propias protagonistas sobre un tema que hasta ahora era tabú.

En conclusión, a los acontecimientos y estudios recientes, queda claro que es necesario dar la importancia necesaria a este tema y reconocer la fisiología única de las mujeres. La implementación de enfoques adaptados, que tomen en cuenta el ciclo menstrual y sus efectos, es esencial para garantizar un rendimiento deportivo óptimo y reducir el riesgo de lesiones.

El fútbol femenino está avanzando hacia un mayor reconocimiento de la biología femenina en todos los niveles, lo que puede traer consigo mejores prácticas, más atención a la salud de las jugadoras y, en última instancia, un fútbol más competitivo y profesional.

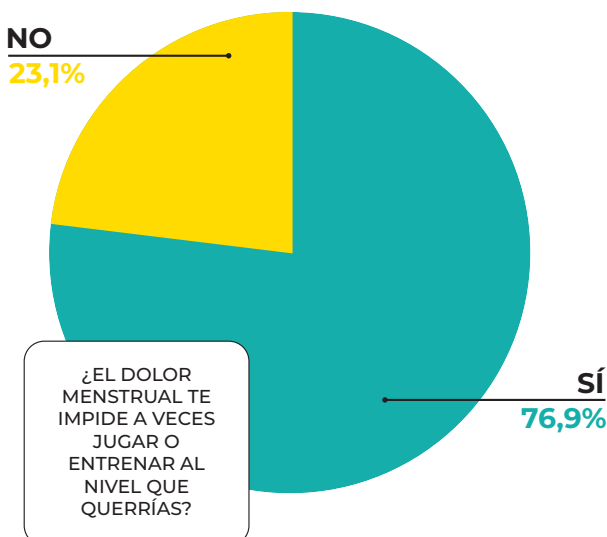
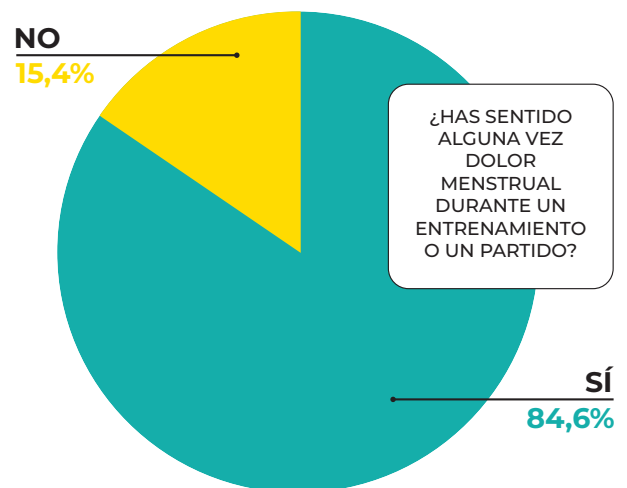


LA MENSTRUACIÓN EN EL FÚTBOL FEMENINO ESPAÑOL

Las sensaciones y preferencias de las futbolistas

La realización de un estudio que aborda por fin la menstruación en el fútbol femenino de élite marca un hito crucial para el deporte. Durante años, este tema fue desatendido, a pesar de que las consecuencias físicas y emocionales del ciclo menstrual afectan directamente el rendimiento de las jugadoras. Este estudio no solo rompe con el silencio en torno a la menstruación en el ámbito deportivo, sino que también pone en evidencia la necesidad de considerar estos factores biológicos al planificar entrenamientos, competiciones y estrategias. Con la publicación de estos datos, finalmente se visibiliza una realidad que ha sido ignorada durante mucho tiempo y se abre la puerta a una mayor comprensión y apoyo para las jugadoras. A continuación, se exponen los hallazgos clave de esta investigación, los cuales proporcionan una visión más profunda sobre cómo la menstruación influye en el fútbol femenino.

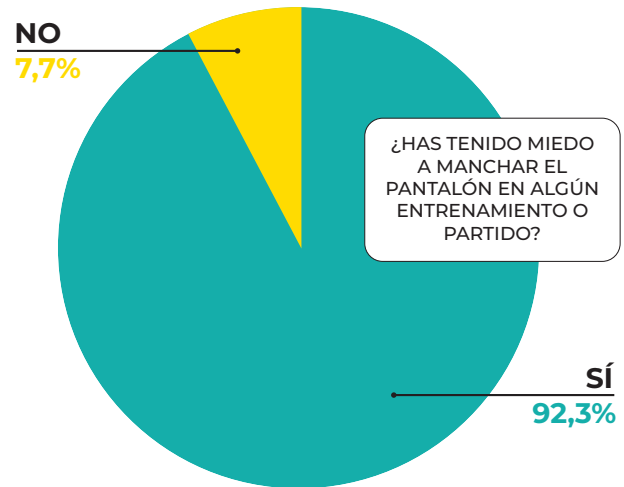
Una gran mayoría de futbolistas, **casi el 85%, ha experimentado dolor menstrual durante entrenamientos o partidos**, lo que pone en evidencia la prevalencia de este problema en el fútbol femenino. El dolor menstrual es un fenómeno fisiológico que afecta a muchas mujeres, pero cuando se practica un deporte de alta exigencia como el fútbol, puede tener consecuencias significativas en el rendimiento. Este dolor, que puede variar desde molestias leves hasta cólicos intensos, puede interferir directamente en la capacidad de una jugadora para concentrarse y rendir al máximo nivel en un partido o entrenamiento, afectando su desempeño y bienestar general.



Además, **más del 75% de las futbolistas entrevistadas indicó que el dolor menstrual les ha impedido rendir al nivel que normalmente alcanzarían en entrenamientos o partidos**. Este dato revela una realidad dolorosa y muy presente en muchas deportistas: el ciclo menstrual puede obstaculizar su capacidad para jugar al máximo de sus habilidades, lo que puede generar frustración tanto en las jugadoras como en los entrenadores. Las mujeres que sufren de cólicos intensos, hinchazón o fatiga extrema durante la menstruación a menudo se ven obligadas a bajar la intensidad de su participación, lo que afecta la calidad de su rendimiento y, en algunos casos, la oportunidad de demostrar todo su potencial en el campo.

DATOS DEL ESTUDIO

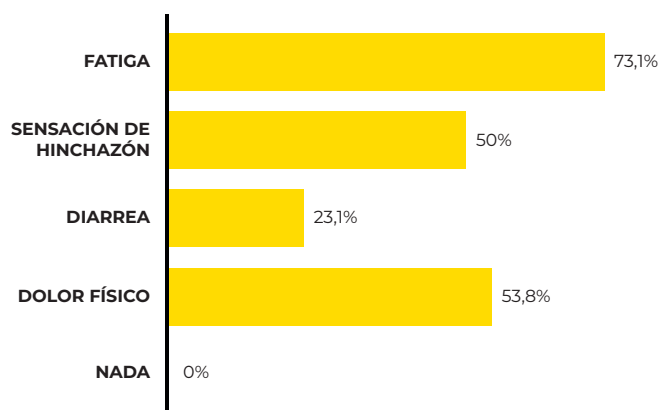
Otro dato relevante del estudio es que **casi el 95% de las futbolistas ha experimentado temor a manchar el pantalón durante un partido**. Este temor es comprensible dado que los partidos de fútbol son actividades físicas intensas que involucran movimientos rápidos y a menudo impredecibles. Para muchas jugadoras, la preocupación por las posibles manchas durante su ciclo menstrual genera una carga adicional de ansiedad, lo que puede distraerlas de su enfoque en el juego. El miedo a una situación embarazosa puede reducir la confianza de la jugadora y, en algunos casos, influir en sus decisiones tácticas y su concentración en el terreno de juego.



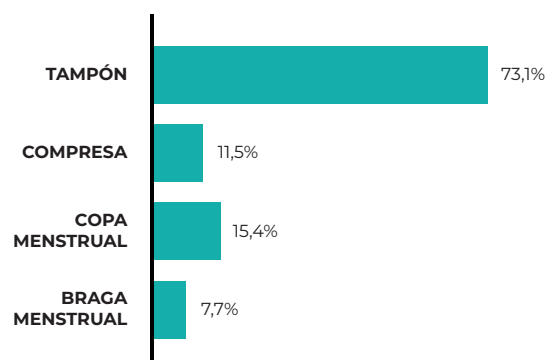
Los síntomas más comunes que enfrentan las futbolistas durante la menstruación son la fatiga y el dolor físico. Estos síntomas, junto con las alteraciones hormonales que acompañan al ciclo, pueden generar un gran desgaste físico y emocional. La fatiga extrema afecta la resistencia física, lo que puede reducir la capacidad de las jugadoras para mantener el nivel de intensidad durante el entrenamiento o en los partidos. El dolor físico, por su parte, no solo limita el rendimiento, sino que también puede incrementar el riesgo de lesiones, ya que las jugadoras pueden verse obligadas a modificar su técnica para evitar el dolor o a sobrecargar otras partes de su cuerpo al intentar contrarrestar los síntomas.

Este panorama resalta la importancia de que los equipos de fútbol femenino reconozcan estos desafíos y busquen soluciones que puedan aliviar el impacto del ciclo menstrual en el rendimiento de las jugadoras. La falta de consideración de estos factores en el diseño de entrenamientos, estrategias y apoyo médico podría estar contribuyendo a que muchas futbolistas no puedan rendir al nivel deseado. Invertir en una mejor educación sobre la menstruación, en la creación de entornos más comprensivos y en la implementación de medidas prácticas o la atención a la salud física, es esencial para optimizar el rendimiento y bienestar de las jugadoras.

¿Qué síntomas son los que más te afectan para la práctica de tu deporte?

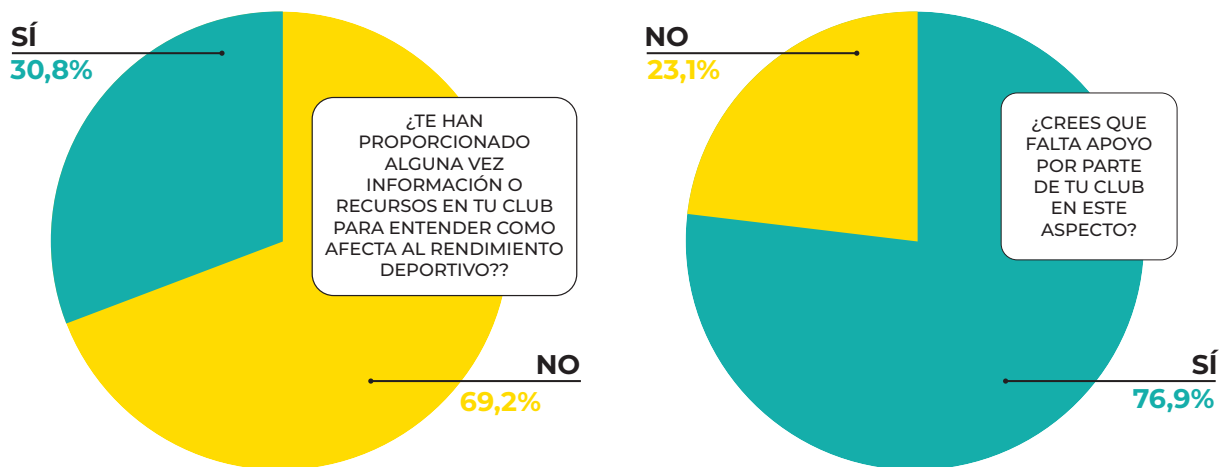


¿Qué productos menstruales te resultan más cómodos durante la práctica del deporte?



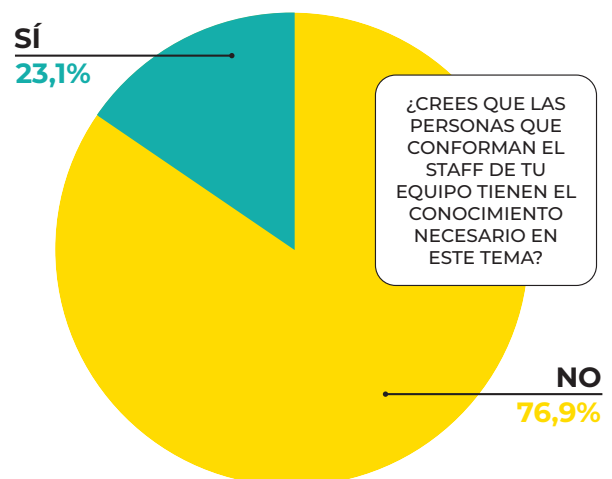
Las instituciones que componen la industria del fútbol

Un aspecto preocupante que surge de la encuesta es que **casi el 70% de las futbolistas admiten que su club jamás les ha proporcionado información ni recursos para comprender cómo su menstruación puede afectar su rendimiento deportivo**. Este dato resalta una falta significativa de educación y apoyo dentro de los equipos de fútbol femenino en relación con la fisiología de las jugadoras. A pesar de que la menstruación es un proceso natural y común, la falta de información sobre su impacto en el rendimiento físico y la salud de las futbolistas revela una brecha importante en el manejo de su bienestar. El desconocimiento sobre este tema impide que las jugadoras reciban el apoyo adecuado para optimizar su desempeño y proteger su salud.



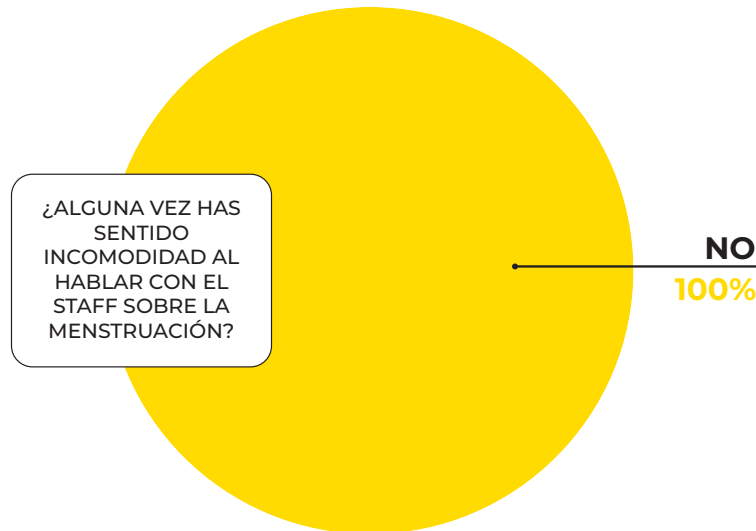
Otro dato preocupante es que **más del 75% de las jugadoras reconoce que les falta apoyo por parte de su club en este aspecto**. Esta cifra muestra claramente que, a pesar de que la menstruación afecta el rendimiento y la salud de las futbolistas, los clubes no están brindando el respaldo necesario. Sin el apoyo adecuado, ya sea en la forma de recursos educativos, ajustes en los entrenamientos o atención médica, las jugadoras se ven obligadas a enfrentar este desafío biológico de manera solitaria. Este vacío de apoyo también refleja una falta de profesionalismo en muchos equipos, que no toman en cuenta las necesidades específicas de sus jugadoras.

Además, **casi el 80% de las futbolistas opinan que las personas que conforman el staff de sus equipos no cuentan con el conocimiento necesario sobre la menstruación y el impacto que tiene sobre el rendimiento físico**. Este dato es alarmante, ya que demuestra una brecha en la formación de los entrenadores y el personal médico que trabaja con las jugadoras. La falta de conocimiento sobre cómo las fluctuaciones hormonales afectan la resistencia, la fuerza muscular y la propensión a las lesiones limita la capacidad de los clubes para ofrecer entrenamientos adecuados y prevenir problemas de salud. Esta carencia de formación profesional sobre el ciclo menstrual contribuye a la perpetuación de la desinformación y la invisibilidad de este tema dentro del fútbol femenino.

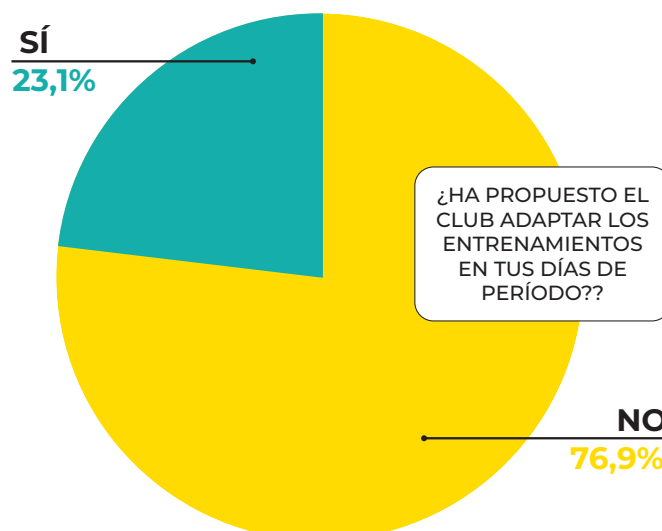


DATOS DEL ESTUDIO

El estudio también revela que **el 100% de las futbolistas se sienten cómodas al hablar sobre la menstruación con el staff del equipo**, lo que refleja un ambiente seguro y saludable para abordar un tema tan relevante. Este dato es especialmente positivo, ya que demuestra que las jugadoras pueden expresar sus necesidades de salud menstrual sin temor al estigma o la vergüenza. En un entorno profesional, esta apertura es fundamental para garantizar que las deportistas se sientan plenamente respaldadas. La disposición para discutir cuestiones relacionadas con la menstruación contribuye a la normalización de un proceso natural y fortalece el apoyo institucional en este ámbito.



Finalmente, **más del 75% de las encuestadas reconoce que sus clubes nunca han adaptado los entrenamientos a su ciclo menstrual**. Este dato demuestra la falta de conciencia y ajuste por parte de los equipos a las necesidades específicas de las jugadoras durante su periodo. La adaptación de los entrenamientos, ya sea modificando la intensidad o enfocándose en diferentes aspectos del rendimiento físico, es esencial para garantizar que las jugadoras puedan desempeñarse de manera óptima, incluso cuando su ciclo menstrual está en curso. Esta falta de personalización en los entrenamientos es otro reflejo de cómo el fútbol femenino aún enfrenta grandes desafíos en términos de reconocimiento de las necesidades biológicas de las jugadoras.



El tercer estudio de FUTPRO, centrado en la menstruación en el fútbol femenino, pone de manifiesto cómo los cambios necesarios para avanzar en los derechos de las futbolistas a menudo se enfrentan a desafíos significativos y obstáculos difíciles de superar. Aunque la menstruación es una parte natural del ciclo biológico de las jugadoras, su impacto en el rendimiento deportivo sigue siendo un tema desatendido en muchas disciplinas, incluido el fútbol de élite. A través de este estudio, se evidencia la urgente necesidad de implementar planes específicos que aborden este tema dentro del deporte profesional, para que se comprenda mejor cómo la menstruación influye en el rendimiento de las jugadoras y se puedan hacer ajustes adecuados en los entrenamientos y partidos.

Es esencial que los clubes y los cuerpos técnicos adquieran un mayor conocimiento sobre cómo las fluctuaciones hormonales durante el ciclo menstrual afectan la energía, la resistencia, la predisposición a lesiones y otros aspectos del rendimiento físico. La implementación de planes personalizados que tomen en cuenta las distintas fases del ciclo menstrual de cada jugadora permitiría optimizar su rendimiento y cuidado físico, contribuyendo al desarrollo de un fútbol femenino más profesional y saludable.

Además, uno de los principales avances que resalta este estudio es el creciente compromiso por parte del deporte en erradicar los estigmas asociados a la menstruación. La comodidad que expresan las jugadoras al hablar sobre este tema, junto con un mayor apoyo por parte de los clubes, evidencia un entorno saludable y favorable para la salud y el bienestar de las deportistas. Las futbolistas se sienten cada vez más seguras al abordar su ciclo menstrual, sin temor a ser juzgadas o a enfrentar incomprensión. Fomentar un entorno libre de estigmas no solo fortalece la confianza de las jugadoras, sino que también consolida una cultura de respeto, apertura y cuidado dentro del fútbol femenino.

Este estudio también subraya la importancia de garantizar que las jugadoras puedan expresar sus necesidades y preocupaciones sin temor, lo que a su vez promovería un cambio significativo en la gestión de la salud deportiva femenina. Un entorno donde las futbolistas se sientan apoyadas y comprendidas en todos los aspectos de su carrera, incluidos aquellos relacionados con su salud reproductiva, es clave para asegurar su bienestar y un rendimiento constante a lo largo de su carrera profesional. La implementación de cambios tangibles en torno a la menstruación no solo fortalecería el fútbol femenino, sino que también contribuiría a una mayor inclusión, respeto y reconocimiento para las jugadoras.



FUTPRO

ASOCIACIÓN DE FÚTBOLISTAS PROFESIONALES

La menstruación en el fútbol femenino español

Publicado en Mayo de 2025