Fitness en la perimenopausia y la menopausia: qué cambia, qué no cambia y cómo entrenar fuerza, huesos, energía y confianza

La perimenopausia y la menopausia pueden cambiar la manera en que se siente el ejercicio. El sueño puede empeorar, pueden aparecer sofocos, cambios de humor, fluctuaciones de energía y variaciones en la composición corporal. Pero eso no significa que el cuerpo deje de responder al entrenamiento.

Uno de los cambios más importantes ocurre en los huesos. La reducción de estrógeno alrededor de la menopausia acelera la pérdida ósea, especialmente durante los años cercanos al último período menstrual. Por eso, el entrenamiento de fuerza y los ejercicios con carga adquieren todavía más importancia.

El entrenamiento de fuerza puede realizarse con pesas, máquinas, bandas elásticas o el propio peso corporal. No hace falta convertirse en levantadora de potencia. Lo importante es entrenar regularmente los grandes grupos musculares y aumentar el desafío de forma gradual.

Las recomendaciones generales para adultos incluyen al menos dos días semanales de fortalecimiento muscular y aproximadamente 150-300 minutos de actividad aeróbica moderada, dependiendo de la capacidad y experiencia de cada persona.

Caminar continúa siendo útil. También lo son la bicicleta, la natación, el baile y otros ejercicios cardiovasculares. No hay necesidad de elegir entre cardio y fuerza: cumplen funciones diferentes.

La fuerza ayuda a conservar músculo y capacidad física. El trabajo cardiovascular mejora la resistencia y la salud cardiometabólica. El movimiento cotidiano aumenta la actividad total sin convertir cada día en un entrenamiento duro.

Para la salud ósea, también son importantes los ejercicios que cargan el esqueleto, como caminar a buen ritmo, subir escaleras y algunos ejercicios de resistencia. El equilibrio cobra importancia a medida que pasan los años porque puede ayudar a reducir el riesgo de caídas.

Los cambios de peso durante la menopausia tampoco significan que exista un tipo especial de "grasa menopáusica" que deba atacarse con un entrenamiento secreto. El sueño, el estrés, la alimentación, el nivel de actividad, la edad y los cambios hormonales pueden influir al mismo tiempo.

La estrategia más útil suele ser conservar músculo, mantenerse activa, entrenar con

regularidad y utilizar un enfoque nutricional sostenible.

La recuperación también forma parte del entrenamiento. Si una noche de sofocos interrumpe el sueño, reducir la intensidad del entrenamiento siguiente puede ser una decisión inteligente, no una derrota.

Una semana razonable podría incluir dos o tres sesiones de fuerza de cuerpo completo, varias caminatas o sesiones de cardio moderado y actividad ligera frecuente. La estructura exacta debe adaptarse a la experiencia, síntomas, lesiones, objetivos y disponibilidad.

Si existe osteoporosis, osteopenia, antecedentes de fracturas u otras enfermedades importantes, el programa puede requerir modificaciones profesionales.

La menopausia no exige abandonar las metas estéticas. Puedes querer verte diferente y, al mismo tiempo, construir fuerza, movilidad, salud ósea y confianza.

Fuentes y lecturas recomendadas

Estas referencias (en inglés) respaldan las afirmaciones sobre salud y actividad física de este artículo. Ninguna fuente respalda a VanityStrong, sus productos ni sus programas.

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) - Osteoporosis — https://www.acog.org/womens-health/faqs/osteoporosis NIH / NIAMS - Exercise for Your Bone Health — https://www.niams.nih.gov/health-topics/exercise-your-bone-health U.S. Office of Disease Prevention and Health Promotion - Physical Activity Guidelines Q&A — https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/about-physical- Healthy People 2030 - Aerobic and Muscle-Strengthening Activity — https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity/increase

Siguiente paso en VanityStrong: comienza con 40+ Strength Reset y después utiliza el Fit Quiz para encontrar un programa apropiado para tu punto de partida.

VANITYSTRONG

Haz el Fit Quiz

Enlaces de esta guía

Lee esta guía en línea (versión accesible) — https://vanitystrong.com/es/articles/perimenopause-menopause-and-training-what-changes-and-what-d

Hacer el Fit Quiz — https://vanitystrong.com/es/quiz

Ver los programas — https://vanitystrong.com/es/programs

Centro de ayuda — https://vanitystrong.com/es/support

VanityStrong es educación sobre fitness y bienestar general, no es un diagnóstico ni tratamiento médico. Las necesidades individuales varían. Consulta a un profesional de la salud cuando corresponda.