**Nelson Josué Arrascue Caman**

**EL MISTERIO DE LISA**

La menstruación ocurre de forma tan natural como los latidos del corazón en su periodo hormonal. Sin embargo, muestran efectos adversos de la folitropina y la lutropina durante por ejemplo el embarazo y el deporte, esto es el desarrollo embrionario o fetal, el parto o el desarrollo posparto después de la estimulación ovárica controlada. Los efectos teratogénicos de estas gonadotropinas no se han informado en estudios con animales. Para la exposición durante el embarazo, los datos clínicos no son suficientes para excluir efectos teratogénicos.

El misterio de Lisa en el ejercicio del deporte puede hacer que la fisiología se pierda o se detenga. Los períodos irregulares o tardíos son comunes entre los atletas y las mujeres que hacen ejercicio con regularidad. Sin embargo, si no hace ejercicio durante mucho tiempo y comienza una rutina de ejercicio extenuante, su fisiología puede verse interrumpida o irregular.

Un estudio científico sobre la relación entre la menstruación y el deporte, publicado en artículos sobre deportes femeninos, busca contribuir a la mejor preparación de mujeres en eventos deportivos. Relacionado con el problema del ciclo menstrual las estadísticas muestran que tiene una mayor prevalencia de trastornos del sistema reproductivo femenino que la población general. Según los autores, hubo diferencias significativas en características del ciclo dentro del grupo estudiado. los períodos premenstrual y menstrual, así como el período de ovulación, son períodos que reflejan la mayor dificultad del atleta femenino para lidiar con el entrenamiento y las cargas atléticas frente a problemas hormonales ya mencionados.

 Por ejemplo, el primer día de la menstruación, los niveles de estrógeno y progesterona son muy bajos. Sin embargo, comienzan a aumentar gradualmente durante el ciclo. La actividad física es más fácil que la semana anterior. Una semana después de completar la fisiología, los niveles de energía comienzan a elevarse. Los niveles de estrógeno comienzan a aumentar rápidamente en preparación para la ovulación (los ovarios liberan huevos).

El ensayo realizado, en el ciclo menstrual muestra comportamientos diferentes de varias funciones importantes de la mujer. Esto debe tenerse en cuenta al planificar y desarrollar el proceso. Con este fin, es imperativo que el discuta el tema de posibles alteraciones de la función menstrual. Conocer el rango y la estabilidad del ciclo del permite al organizar la estructura del proceso de entrenamiento. Aquí, los períodos más favorables (pos menstrual y posmenopáusico) aumentan cargas, alternándose con una disminución de fases de estrés fisiológico (ovulación, menstruación premenstrual, menstruación). El ajuste de la amplitud de la carga en las diferentes fases del ciclo debe realizarse en la medida de lo posible de acuerdo con las características del ciclo menstrual de la deportista.

Algunas mujeres informan niveles de energía bajos durante este período, mientras que otras informan niveles de energía más altos de lo normal durante este período. Esto puede deberse a cambios en los niveles hormonales durante el ciclo menstrual.

 Se trata de dos semanas antes del siguiente ciclo menstrual para la mayoría de las mujeres. En el cual el estrógeno disminuye rápidamente después de los niveles de ovulación y progesterona comienzan a elevarse, se puede sentir más cansada o no responde de lo habitual. Eso no significa no realizar ejercicios, aunque debido a esto la energía puede verse reducida debido a niveles más bajos de estrógeno y progesterona.

La hormona luteinizante (LH), también conocida como lutropina, es parte de un grupo de hormonas llamadas gonadotropinas, que son producidas por la glándula pituitaria y, junto con la hormona estimulante del folículo (FSH), juegan un papel importante en el presente ensayo. También están presentes en los hombres porque intervienen en la regulación de la producción de testosterona, pero en la función corporal. En las mujeres, la hormona lútea juega un papel importante en la regulación del ciclo menstrual, pero también participa en la producción de andrógenos y estradiol en los ovarios a través de la llamada actividad folicular, pero puede verse reducida al movimiento.

Por el contrario, si los niveles de hormona lútea son más altos que los reportados en cada situación, indican la presencia de desequilibrio hormonal, pero disfunción ovárica (por ejemplo, falta de ovulación).

Por tanto la relación entre el ciclo menstrual y la actividad física se ha estudiado desde varios ángulos. Tener en cuenta esta relación es fundamental y contribuye activamente a la formación altamente competitiva de la mujer.

 Las fases del ciclo se caracterizan por diferencias psicofisiológicas, que proporcionan indicaciones específicas de actividad física para una mejor asimilación de la carga de entrenamiento. Es importante que las instituciones responsables de la gestión de la actividad física y el entrenamiento deportivo de la mujer.

**REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

- ABABKOVA, G.M. (2002). Alteración de la función menstrual en el periodo de la pubertad. Periódico médico “Salud de Ucrania”. 1:9-14

-CASARES, Andrés. (2006). Rendimiento deportivo durante el ciclo menstrual. Rev. Sport Training. 7:48-53

-RADZIEVSKIY, A.R.; SHAJLINA, L.G.; YATSENKO, Z.R.; STEPANOVA, T.P. (1990). Argumentación fisiológica de la dirección del entrenamiento deportivo de las mujeres teniendo en cuenta las fases del ciclo menstrual. Teoría y práctica Cult. Fís. 6:47-50