FOLLETO INFORMATIVO **PARA LA PACIENTE**

The Female Patient®

Lo que Usted Debe Saber Sobre la Tríada del Atletismo Femenino

¿Qué es la Tríada del Atletismo Femenino?

La Tríada es un trastorno compuesto de tres factores preocupantes: Disponibilidad de baja energía, irregularidades menstruales y disminución de densidad ósea. La disponibilidad de baja energía se refiere a no consumir suficientes calorías para la cantidad de ejercicio y energía que el cuerpo está usando. Las irregularidades menstruales se refiere a periodos menstruales que no se presentan a intervalos regulares. La disminución de densidad ósea significa tener menos masa ósea que lo anticipado para una persona de su edad.

¿Cuáles son los factores de riesgo para desarrollar la Tríada?

Las conductas que conducen a ingestión insuficiente de energía para el grado de ejercicio realizado, son factores de riesgo para la tríada. Tales conductas pueden incluir el estar a dieta y tener hábitos irregulares de alimentación, el esforzarse para tener peso bajo o porcentaje bajo de tejido graso y el hacer más ejercicio de lo que es necesario para su deporte. El participar en deportes que promueven o ponen énfasis en una figura delgada, el participar en clases de pesas o el enfocarse en la apariencia, también puede contribuir a hábitos alimenticios que no son saludables.

¿Cuáles son las señas de la Tríada?

Los síntomas pueden incluir bajar de peso, irregularidad o ausencia de períodos menstruales y fracturas óseas por estrés o reacciones por estrés, las cuales son precursoras de las fracturas por estrés.

¿Cuáles son las consecuencias a plazo corto y a plazo largo de la Tríada?

Las consecuencias inmediatas incluyen disminución en el rendimiento atlético, si el cuerpo no está recibiendo la nutrición necesaria. Usted también puede padecer de un incremento en fatiga y problemas de concentración. A plazo largo, usted puede aumentar el riesgo de sufrir fracturas óseas u osteoporosis.

¿Cómo se diagnóstica la Tríada?

No existe una prueba de sangre que diagnostique la Tríada. En vez, su médico le hará preguntas sobre su entrenamiento, su dieta y su ciclo menstrual.

¿Cómo es tratada la Tríada?

La Tríada es tratada de mejor manera a través de un comité de atención médica que incluye un médico, un dietista y para las personas con trastornos alimenticios, un médico de salud mental. Dependiendo de sus necesidades, se harán recomendaciones para modificar su dieta o los ejercicios, con visitas complementarias.

¿Cómo se previene la Tríada?

Para prevenir la Tríada, es importante alentar el comer consistentemente con suficiente consumo de calorías en relación a la cantidad, tipo e intensidad de ejercicio que está haciendo. También, es importante la intervención en una etapa temprana, por lo tanto, si ha habido cambios en su ciclo menstrual, hable con su médico inmediatamente.

Fuentes Informativas para la Paciente

Para obtener información adicional, visite los siguientes portales cibernéticos:
www.femaleathletetriad.org
www.nationaleatingdisorders.org

6/12 *The Female Patient* autoriza la reproducción de este folleto con el propósito de promover la educación de la paciente.
Una versión de este folleto informativo para la paciente, puede ser también bajada del portal cibernético: **www.femalepatient.com.**