

GUÍA 05 · GUÍAS PARA UNA VIDA MÁS FUERTE

MUJER, MENOPAUSIA Y FUERZA

Entrenar con criterio
en una etapa de cambio.

¡LA SALUD
TAMBIÉN
SE ENTRENA!



MUJER, MENOPAUSIA Y FUERZA

Entrenar con criterio en una etapa de cambio.

LA MENOPAUSIA NO CONVIERTE A UNA MUJER EN FRÁGIL

Sí es una etapa en la que merece especial atención conservar músculo, fuerza, hueso y capacidad física. Edad, cambios hormonales, actividad, sueño y estilo de vida interactúan; no todo cambio debe atribuirse a una sola causa.

¿POR QUÉ HABLAMOS DE FUERZA?

El entrenamiento contra resistencias es una herramienta eficaz para mejorar fuerza y capacidad funcional y puede contribuir a preservar o aumentar masa muscular. No se trata de entrenar 'suave por ser mujer', sino de entrenar con la dosis óptima.

EL HUESO IMPORTA

Tras la menopausia aumenta la relevancia de la salud ósea. El entrenamiento de fuerza y, en mujeres adecuadamente seleccionadas, determinados impactos pueden aportar estímulo mecánico. En osteoporosis, fractura previa o alto riesgo, la programación debe individualizarse.

NO TODO ES LA BÁSCULA

Peso y salud no son sinónimos. Nos interesa la composición corporal, pero también qué puede hacer el cuerpo: producir fuerza, tolerar esfuerzo, mantener equilibrio y conservar autonomía.

¿Y LAS HORMONAS?

El entrenamiento no sustituye una valoración médica ni una terapia hormonal cuando esté indicada. Su valor está en mejorar capacidades y variables sobre las que el ejercicio sí puede actuar, y mucho.

FUERZA + CARDIO

Una estrategia completa no enfrenta pesas y ejercicio aeróbico. Ambos producen adaptaciones diferentes y complementarias. La dosis de cada uno depende del punto de partida y los objetivos.

TU CUERPO CAMBIA.

EL ENTRENAMIENTO TAMBIÉN DEBERÍA ADAPTARSE.

¡LA SALUD TAMBIEN SE ENTRENA!

REFERENCIAS CIENTÍFICAS SELECCIONADAS

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020.
2. González-Gálvez N, Moreno-Torres JM, Vaquero-Cristóbal R. Resistance training effects on healthy postmenopausal women: systematic review with meta-analysis. Climacteric. 2024;27:296-304.
3. Zhao F et al. Optimal resistance training parameters for improving bone mineral density in postmenopausal women: systematic review and meta-analysis. J Orthop Surg Res. 2025;20:523.
4. Brooke-Wavell K et al. Strong, steady and straight: UK consensus statement on physical activity and exercise for osteoporosis. Br J Sports Med. 2022;56:837-846.