

MÓDULO 5

EJERCICIO FÍSICO EN CLIMATERIO Y MENOPAUSIA



¿QUIÉN SOY?



IRENE QUILES FITNESS

Irene Quiles Fitness

- Soy Irene Quiles
- Más de 30 años dedicados al entrenamiento en mujeres
 - Me enfoco en climaterio y menopausia por una mezcla de sororidad y pasión
- Centro femenino en Ripollet (a 5 km. de Barcelona) desde 1992
- Plataforma de clases online desde 2020
- www.irenequilesfitness.com
 - Tiktok e Instagram:
 - @irenequilesfitness



MUJERES A PARTIR DE LOS 40 AÑOS...

REFLEXIÓN ANTES DE ENTRAR EN MATERIA



BEVE QUELAS FITNESS

- Estamos más años en menopausia que en época fértil.
- Empiezan los cambios en nuestro sistema hormonal.
- Descenso de estrógeno y progesterona.
- Cascada de síntomas.
- Tanto emocionales como físicos.
- Todos se relacionan entre sí.
- El cuerpo se va adaptando hasta que saltan las alarmas.
- Ha cambiado la edad de ser madre y los roles de las mujeres.
- La mujer que cuida y no se cuida.
- Momento de tomar conciencia.
- ¿Os suena?
- Lo comentamos si queréis...

¿QUÉ VAMOS A VER HOY?



IRENE QUIJILES FITNESS

- **Parte 1:**

- ¿Qué va ocurriendo en nuestro organismo durante el climaterio y la menopausia?
- La importancia del entrenamiento
- Como empezar a entrenar desde cero
- Mitos del entrenamiento en mujeres
- 5 consejos antes de empezar
- Dudas parte 1

- **Parte 2:**

- Sesión práctica:
- Necesitas ropa cómoda
- Esterilla o colchoneta
- Agua
- Ejercicio: autoevaluación
- Dudas parte 2

- **Parte 3:**

- Curso IQF
TRANSFORM"ACCIÓN"

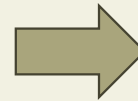
¿QUÉ OCURRE EN NUESTRO ORGANISMO?

1. DISMINUCIÓN DE LA **TASA METABÓLICA BASAL**



SIEMPRE QUELLEN FITNESS

- **El metabolismo** es el conjunto de procesos físicos y químicos del cuerpo que convierten o usan energía: respiración, circulación, regulación de la temperatura corporal, contracción muscular, digestión, eliminación de los desechos a través de la orina y las heces y funcionamiento del cerebro y los nervios.
- **Fuentes de energía:** glucosa, ácidos grasos, cuerpos cetónicos y aminoácidos (flexibilidad metabólica).
- **El metabolismo basal** es la cantidad de energía que necesita nuestro cuerpo para realizar sus funciones básicas **en reposo** (respiración, sangre, temperatura, órganos y tejidos...) Es la cantidad de calorías mínima que necesita para vivir.



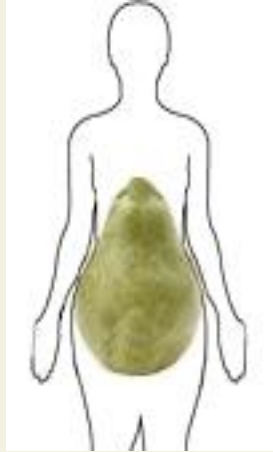
- En menopausia nuestro metabolismo basal desciende y quemamos menos calorías en reposo, y, **si no hacemos ajustes en gasto e ingesta calórica**, puede aumentar nuestro porcentaje de grasa corporal.
- “Como lo mismo que antes, me muevo lo mismo que antes y he engordado”
- La importancia del entreno de fuerza, + masa muscular.
- ¿Os suena?

2.

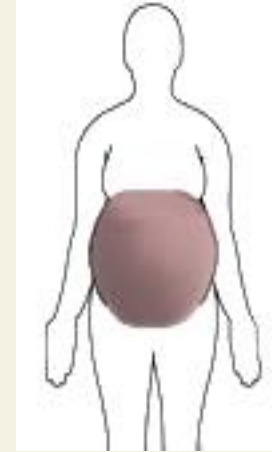
CAMBIOS EN LA DISTRIBUCIÓN DE LA GRASA CORPORAL



BEVE QUELAS FITNESS



- En premenopausia no notamos mucho estos cambios (en la mayoría de los casos) porque el nivel de estrógenos se mantiene bastante estable y la disminución es progresiva). La grasa se reparte en cadera, glúteos y piernas.
- Forma de "pera".



- Cuando dejamos de tener la regla, la caída repentina hormonal hace que la grasa se vaya a la zona abdominal.
- Forma de "manzana".
- + grasa visceral.
- + riesgo cardiovascular.

3.

**MASA
MUSCULAR:**

**SARCOPENIA
Y
DINAPENIA**



3.

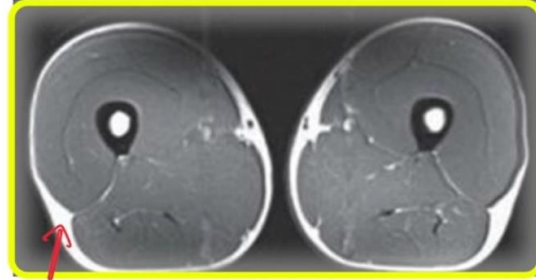
MASA MUSCULAR:

SARCOPENIA Y DINAPENIA



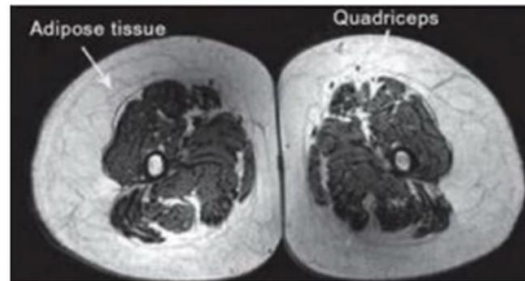
IRENE QUIJÉS FITNESS

PERSONA DEPORTISTA 40 AÑOS

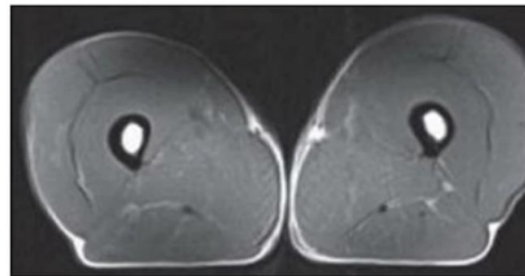


MASA SUBCUTÁNEA

PERSONA SEDENTARIA 74 AÑOS



PERSONA DEPORTISTA 70 AÑOS



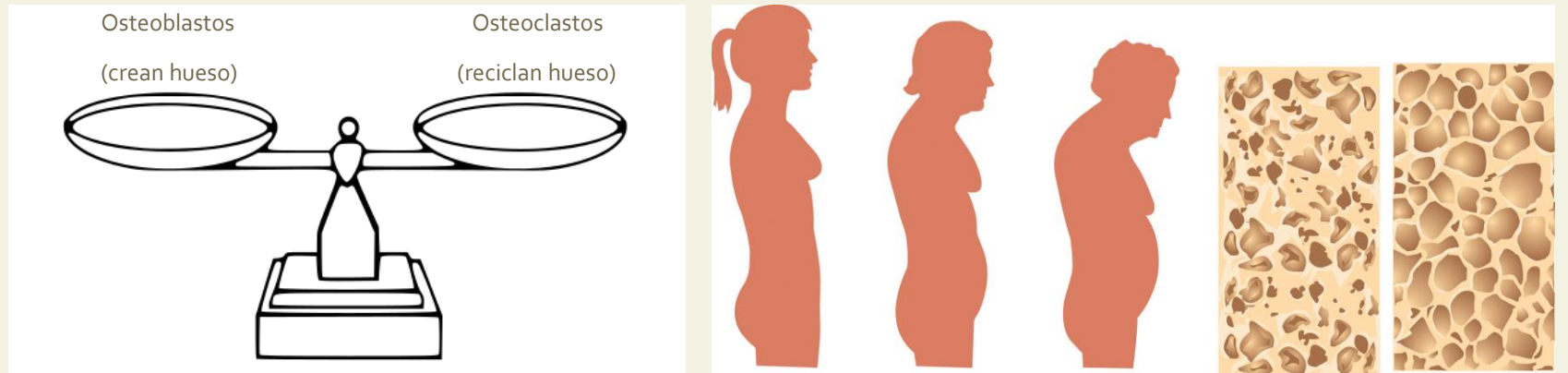
- ¿Cómo quieres vivir tu menopausia?
- ¿y el resto de tu vida? YO LO TENGO MUY CLARO
- Depende de lo que hagas **AHORA**

4.

MASA ÓSEA



TU VIDA QUELLEA FITNESS



- 2 tipos de células en nuestro tejido óseo:
 - - Osteoblastos (mantienen densidad ósea, reparación fracturas, secretan colágeno y proteínas para mantener la densidad ósea).
 - - Osteoclastos (eliminan tejido óseo viejo o dañado y se encargan de su reabsorción).
- En menopausia, con la caída de estrógenos, la balanza deja de funcionar bien y perdemos densidad ósea.
- En su fase inicial hablamos de osteopenia y, según su severidad y riesgo de fracturas, de osteoporosis.
- Si hemos entrenado en la infancia y adolescencia estamos más protegidas frente a la pérdida de densidad ósea.
- Entreno de fuerza.

5.

ARTICULACIONES



KILIMANJARO OUTDOOR FITNESS



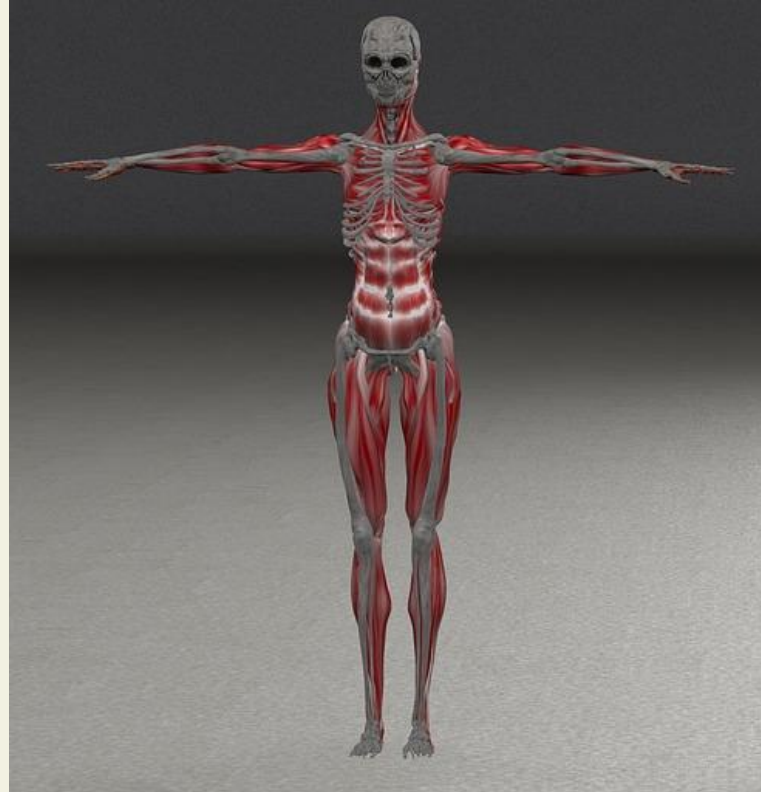
- Conectan 2 o más huesos.
- Permiten el movimiento entre ellos.
- Estabilizan y amortiguan.
- Durante la menopausia puede aparecer:
 - + Dolor articular.
 - + Inflamación.
 - + Rigidez.
 - + Artritis (inflamación)
 - + Artrosis (-cartílago, + rigidez)
 - + Osteoporosis.
- Cambios en la composición del líquido sinovial.
- Entreno de fuerza y movilidad.

6.

TEJIDO MIOFASCIAL



KILOMETROS OLÍMPICOS FITNESS



- Tejido conectivo.
- Está compuesto de colágeno y elastina.
- Recubre, rodea y separa músculos, órganos, huesos, etc...
- Nos ayuda a mantener la postura, la movilidad y la transferencia de fuerzas a través del cuerpo.
- Stretching, movilidad y fuerza.

Está vascularizado e innervado y eso le permite la comunicación entre el sistema nervioso y los músculos.

7.

SISTEMA CARDIOVASCULAR



BEVÉ QUELHAS FITNESS



- Incluye el corazón, los vasos sanguíneos y la sangre.
- Transporta oxígeno, nutrientes y otras sustancias por todo nuestro cuerpo.
- Durante la menopausia puede ocurrir que:
- Desajustes en colesterol y triglicéridos.
- Aumento de grasa visceral, más riesgo de accidentes cardiovasculares.
- Más rigidez arterial, riesgo de hipertensión.
- Menos estrógeno = menos protección vasos sanguíneos
- Fuerza, HIIT y cardio.

8.

GESTIÓN EMOCIONAL DE LOS CAMBIOS



TRISTEZA
APATÍA



IRRITABILIDAD
ESTRÉS



HAMBRE EMOCIONAL
PEORES DIGESTIONES

Hay una menopausia para **cada mujer**.

Mucha información lleva a **colapso y bloqueo**.

Es importante **pedir ayuda**.

Encontrar las herramientas para sentirnos mejor es prioritario y el **ejercicio físico** es una de ellas.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA MEJORAR
TODAS LAS ÁREAS ANTERIORES?
4 PILARES PRINCIPALES

MESA

MENTE

EJERCICIO
FÍSICO

SUEÑO

ALIMENTACIÓN



MENTE



MENTE QUELLES FITNESS



TENER SALUD VS ESTAR SANA

OS PREGUNTO:

PARA VOSOTRAS,

¿QUÉ ES TENER SALUD?

**TOMA DE
CONCIENCIA DE
NUESTRA
CAPACIDAD DE
INFLUIR EN
NUESTRA SALUD**



ACEPTACIÓN Y ADAPTACIÓN

**ENTENDER QUE ES
UNA ETAPA MÁS Y
QUE REQUIERE
AJUSTES EN EL
ESTILO DE VIDA PARA
AUMENTAR NUESTRO
BIENESTAR**



AUTOCUIDADO Y AUTORREFLEXIÓN

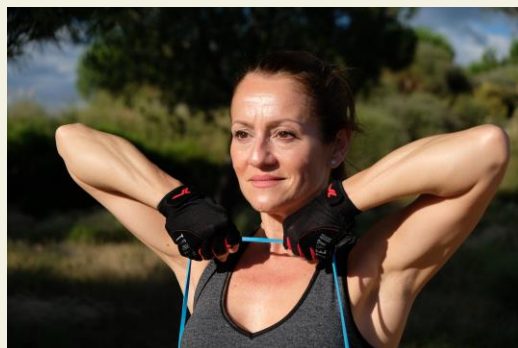
**PRIORIZARSE UNA
MISMA Y
RECONOCER LA
IMPORTANCIA DE
CUIDAR LA SALUD
FÍSICA, EMOCIONAL
Y MENTAL**

EJERCICIO FÍSICO

ESA HERRAMIENTA INNEGOCIABLE



KILOCALORÍAS QUIÉRAN FITNESS



- METABOLISMO
- GRASA CORPORAL
- MASA MUSCULAR
- HUESOS
- ARTICULACIONES
- FASCIAS
- HORMONAS
- SUEÑO
- ENERGÍA
- APETITO
- EMPODERAMIENTO
- DISCIPLINA
- SISTEMA NERVIOSO
- CEREBRO
- CONTROL DE PESO
- ENFERMEDADES CRÓNICAS
- EQUILIBRIO FÍSICO Y MENTAL
- POSTURA FÍSICA Y MENTAL
- ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

SUEÑO



KILOCALORÍAS QUILOGRAMOS FITNESS



- Es el entreno invisible, creación y reparación muscular, relajación del aparato locomotor (fase REM).
- Se conserva la integridad del circuito neuronal, + memoria, creatividad y aprendizaje.
- Fortalece el sistema inmune, favorece la recuperación en casos de enfermedad.
- Oxigenación de los tejidos.
- Gestión hormonas hambre y saciedad.
- + Melatonina que beneficia al corazón, - presión arterial.
- Ciclo circadiano.

ALIMENTACIÓN



- ESTA ÁREA TIENE UN COMPONENTE EMOCIONAL MUY COMPLEJO.
- TOMAR CONCIENCIA DE QUÉ TOMAR Y QUÉ NO.
- + PROTEÍNA.
- + VEGETALES (FIBRA, ANTIOXIDANTES)
- + GRASAS SALUDABLES (CORAZÓN, ARTICULACIONES)
- + CALCIO (HUESOS), VIT D (ABSORCIÓN CALCIO, FUNCIÓN MUSCULAR), HIERRO (FATIGA).
- HIDRATACIÓN ADECUADA.



BENE QUILES FITNESS

LA IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO



- Es **imprescindible** durante toda la vida.
- A partir de los 40 años es **innegociable**.
- No hay ningún **truco, milagro o pastilla** que sustituya al ejercicio físico.
- Estudios recientes: entrenar fuerza 40-60 min/sem **reduce la mortalidad** 20%.
- Sólo mantendrás la masa muscular **si entrenas**.
- Sólo mantendrás la masa ósea **si entrenas**.
- Sólo mantendrás la función cerebral **si entrenas**.
- **Nadie** puede hacerlo por ti.
- El día que no entrenas, **se pierde**...
- El ejercicio físico es **vida**.
- Autonomía, funcionalidad, vida social activa.
- Poder seguir a tope **hasta el último día**.
- No dejas de moverte porque envejeces, **envejeces** porque dejas de moverte.

CÓMO EMPEZAR A ENTRENAR DESDE CERO EN **MENOPAUSIA**



HENRI QUILLAS FITNESS

- **DIFERENCIA** ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE
- NO JUEGUES A PADEL PARA ENTRENAR, **ENTRENA** PARA JUGAR A PADEL

MÍNIMA DOSIS EFECTIVA

LA OMS RECOMIENDA AL
MENOS 150 MIN EF
MODERADO O 75 MIN EF
INTENSO SEMANAL + 2
ENTRENOS DE FUERZA

CÓMO EMPEZAR A ENTRENAR DESDE CERO EN MENOPAUSIA

¿CÓMO FUNCIONA EL GASTO ENERGÉTICO?



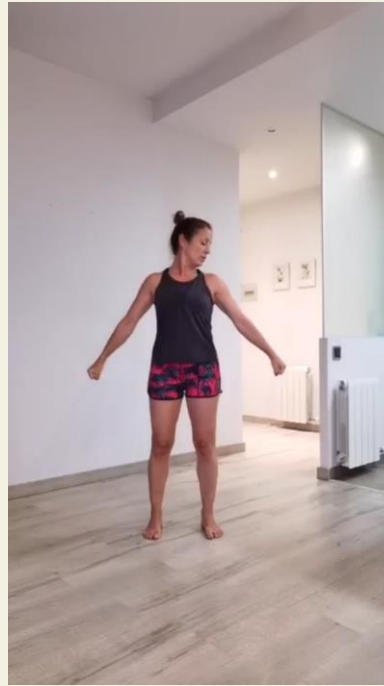
- 1. PRINCIPAL: METABOLISMO BASAL. FUNCIONES VITALES.**
- 2. N.E.A.T.: CUALQUIER ACTIVIDAD FÍSICA QUE NO ES EJERCICIO, CAMINAR.**
- 3. EJERCICIO FÍSICO: ENTRENAMIENTO O DEPORTE DE CUALQUIER TIPO.**
- 4. DIGESTIÓN: DE ALIMENTOS Y ABSORCIÓN DE NUTRIENTES.**

CÓMO EMPEZAR A ENTRENAR DESDE CERO

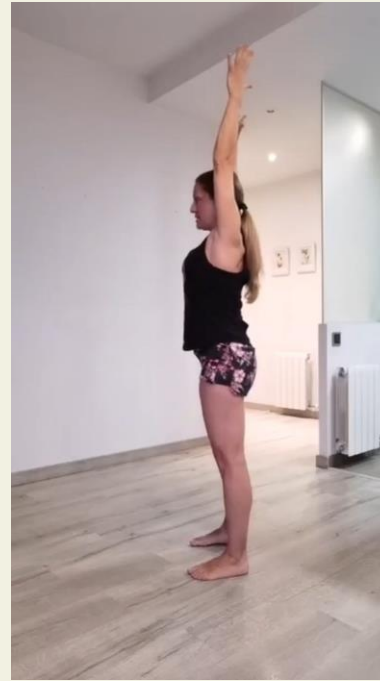
MOVILIDAD



IRENE QUIJÉS FITNESS



ROTACIONES
ARTICULARES
CONTROLADAS



STRETCHING
MIOFASCIAL



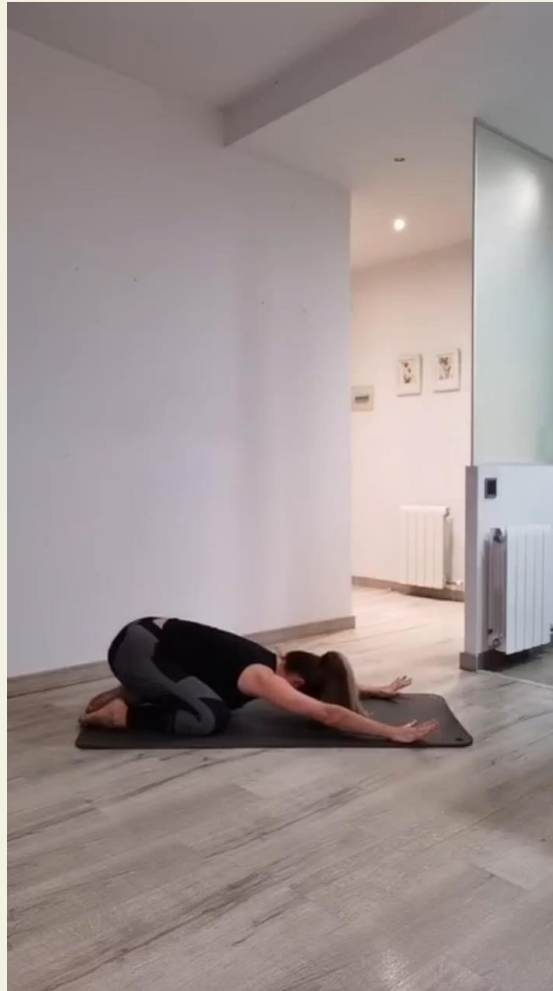
HIPOPRESIVOS

RESPIRACIÓN
CONCIENCIA CORPORAL
PROPIOCEPCIÓN
CREACIÓN DEL HÁBITO
"USE IT OR LOSE IT"

**PILATES Y
PATRONES
DE FUERZA
SIN CARGA**



KILÓMETROS FITNESS



**PROPIO PESO
CORPORAL**

**CREAMOS MAPAS
NEURONALES**

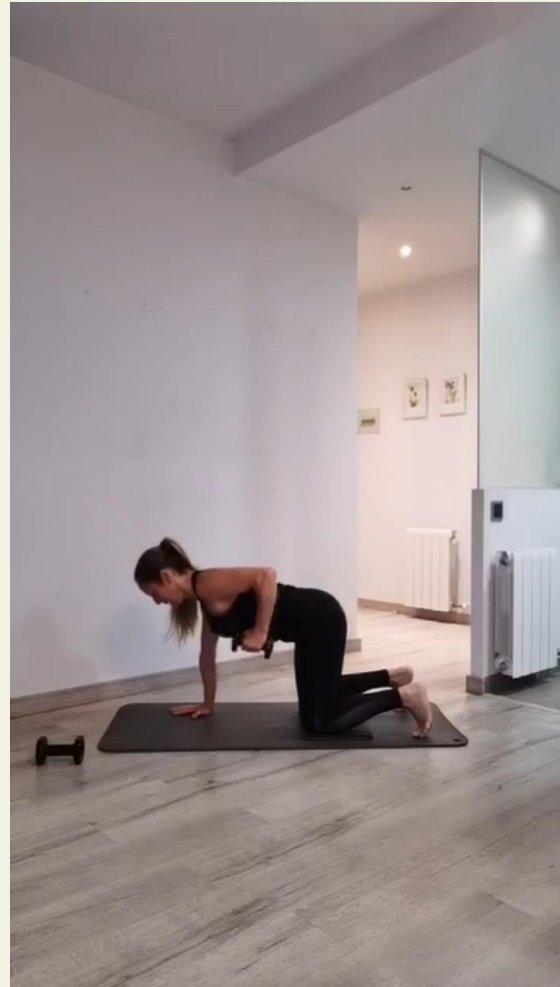
**APRENDEMOS LA TÉCNICA DE
LOS EJERCICIOS SIN CARGA
EXTERNA**

**EMPEZAMOS A COMPRENDER
QUÉ PASA...**

**FUERZA CON
CARGAS
LIGERAS
(POCO PESO)**



KILÓGRAMOS FITNESS



FUERZA BÁSICA

**EMPEZAMOS A
INTERCALAR EJERCICIOS
CON CARGAS
MANTENIENDO TODO EL
TRABAJO ANTERIOR**

**SENSACIÓN DE
INTENSIDAD MODERADA**

**PRIMER CONTACTO CON
MATERIAL EXTERNO**

FUERZA



IRENE QUIJÓN FITNESS



FUERZA

EMPIEZA LA AVENTURA...

**SE RECOMIENDAN 3
ENTRENOS DE FUERZA A LA
SEMANA**

**SOBRECARGA PROGRESIVA
PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL
ESFUERZO**

**AÑADIREMOS 2 CÁPSULAS DE
TRABAJO CARDIOVASCULAR**

**Y ALGÚN RATITO DE
MOVILIDAD**

**30 MIN. AL DÍA O 60 MIN. 3
VECES POR SEMANA**

ES CUESTIÓN DE PRIORIZAR

Y...

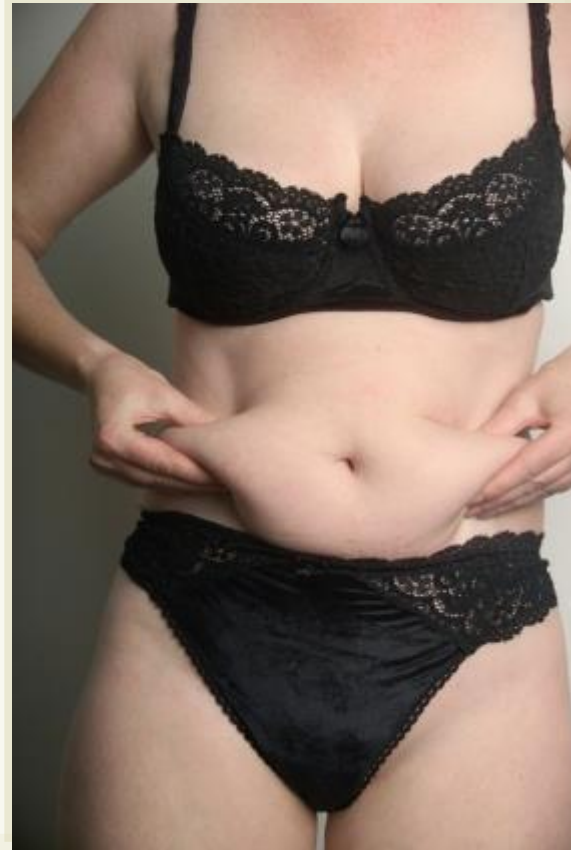
**¿CÓMO
SEGUIMOS?**



FIVE QUILAS FITNESS

- LA PUESTA EN MARCHA ES TOTALMENTE PERSONALIZADA.
- CADA MUJER IRÁ AVANZANDO A SU RITMO HASTA CREAR SU RUTINA.
- UNA VEZ CREADA, PODEMOS ENFOCAR EL PLAN DE ACCIÓN SEGÚN EL OBJETIVO (REDUCCIÓN DOLOR, PÉRDIDA DE GRASA, AUMENTO MASA MUSCULAR, RECOMPOSICIÓN MUSCULAR, MEJORA DE LA MOVILIDAD)...
- LA IMPORTANCIA DE PEDIR AYUDA.

MITOS DEL ENTRENAMIENTO EN MUJERES



- “TENGO GRASA ACUMULADA EN EL ABDOMEN, VOY A HACER ABDOMINALES”
- PÉRDIDA DE GRASA GENERALIZADA.
- DÉFICIT ENERGÉTICO.
- ENTRENO DE FUERZA.
- + PROTEÍNA.
- + DESCANSO.
- FLUJO ENERGÉTICO ALTO.
- CONSTANCIA, DISCIPLINA Y PACIENCIA.

MITOS DEL ENTRENAMIENTO EN MUJERES



KILOCALORÍAS QUILOGRAMOS FITNESS



- “VOY A ENTRENAR CON POCO PESO, SÓLO QUIERO TONIFICAR Y NO ME QUIERO VER MASCULINA”
- - TESTOSTERONA
- TONIFICAR NO EXISTE
- RECOMPOSICIÓN CORPORAL
- MIEDO A LEVANTARSE UN DÍA Y VERSE COMO HULK.
- ES DIFÍCIL

MITOS DEL ENTRENAMIENTO EN MUJERES



KILocalorías QUEMADAS FITNESS



- "HOY HE ENTRENADO Y HE SUDADO UN MONTÓN, SEGURO QUE HE PERDIDO MUCHA GRASA"
- EL SUDOR ESTÁ COMPUESTO DE:
 - AGUA 99%
 - SALES MINERALES
 - ÁCIDO LÁCTICO
 - UREA
 - AMONÍACO
 - AZÚCARES
- MÁS DE UN 80 % DE LA GRASA SE ELIMINA A TRAVÉS DE LA EXHALACIÓN EN FORMA DE CO_2
- EL RESTO COMO H_2O A TRAVÉS DE LA ORINA, SUDOR, LÁGRIMAS Y DEMÁS FLUIDOS CORPORALES

MITOS DEL ENTRENAMIENTO EN MUJERES

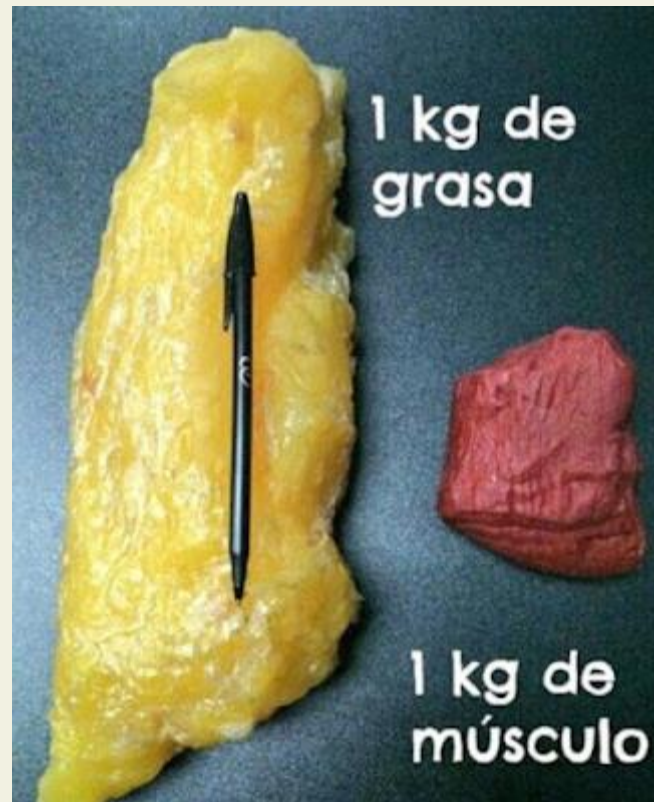


- “SI HAGO RUNNING YA NO TENDRÉ QUE ENTRENAR LAS PIERNAS”
- EVITA DESCOMPENSACIONES
- ENTRENA TREN INFERIOR PARA LA SALUD DE ESPALDA
- SERÁS MÁS FUERTE Y MEJOR CORREDORA.

MITOS DEL ENTRENAMIENTO EN MUJERES



KILOCALORÍAS QUIÉNES FITNESS



- “SI DEJO DE ENTRENAR EL MÚSCULO SE CONVERTIRÁ EN GRASA”
- SON TEJIDOS DIFERENTES, NO SE PUEDEN “INTERCAMBIAR”
- SI DEJAS DE ENTRENAR:
 - - MÚSCULO
 - - METABOLISMO
- COMIENDO LO MISMO, AUMENTARÁ EL PORCENTAJE DE GRASA.

MITOS DEL ENTRENAMIENTO EN MUJERES



- “PARA OBTENER RESULTADOS, HAY QUE HACER ENTRENOS LARGOS”
- TODO SUMA
- HIIT
- SNACKS EJERCICIO
- MEJOR POCO PERO FRECUENTE QUE MUCHO PERO ESPORÁDICO
- **IMPORTANCIA DE UN PLAN PERSONALIZADO**

MITOS DEL ENTRENAMIENTO EN MUJERES



- “NO PAIN, NO GAIN”
- MENTALIDAD DE ESFUERZO Y RETO
- LA SEÑAL DE ALARMA ES CONTRAPRODUCENTE SNC
- DOLOR VS ACTIVACIÓN MUSCULAR

MITOS DEL ENTRENAMIENTO EN MUJERES



MIENE QUILES FITNESS



- “PARA PERDER GRASA, MEJOR HACER CARDIO”
- RIESGO DE SARCOPENIA
- PRIORIDAD AL ENTRENO DE FUERZA
- EL CARDIO TAMBIÉN EL IMPORTANTE
- HIIT

5 CONSEJOS
ANTES DE
EMPEZAR TU
**PLAN DE
ACCIÓN**



PARÁLISIS POR ANÁLISIS

5 CONSEJOS
ANTES DE
EMPEZAR TU
**PLAN DE
ACCIÓN**



100 FITNESS



PARÁLISIS POR ANÁLISIS



¿QUÉ DÍAS? ¿A QUÉ HORA?



5 CONSEJOS
ANTES DE
EMPEZAR TU
**PLAN DE
ACCIÓN**



100 FITNESS



PARÁLISIS POR ANÁLISIS



¿QUÉ DÍAS? ¿A QUÉ HORA?



¿DÓNDE? GYM, CASA, AIRE LIBRE



5 CONSEJOS
ANTES DE
EMPEZAR TU
**PLAN DE
ACCIÓN**



PARÁLISIS POR ANÁLISIS



¿QUÉ DÍAS? ¿A QUÉ HORA?



¿DÓNDE? GYM, CASA, AIRE LIBRE



PIDE AYUDA



5 CONSEJOS
ANTES DE
EMPEZAR TU
**PLAN DE
ACCIÓN**



BEVE QUELLES FITNESS



PARÁLISIS POR ANÁLISIS



¿QUÉ DÍAS? ¿A QUÉ HORA?



¿DÓNDE? GYM, CASA, AIRE LIBRE



PIDE AYUDA



RINDE CUENTAS

Gracias



IRENE QUILES FITNESS

www.irenequilesfitness.com