

► Viene de la página anterior

les. "Me vino el periodo ayer por la noche y me siento muy cansada. Pido perdón a mis compañeros de equipo por ello, no nadé bien", aseguró al salir de la piscina. Aquellas declaraciones dieron la vuelta al mundo por su excepcionalidad. En su país natal, que mantiene aún creencias ancestrales en torno a la menstruación, el revuelo fue aún mayor. Según algunas estadísticas, sólo el 2% de las chinas usan tampones por el convencimiento de que contribuye a la pérdida de la virginidad.

Fuera del alto nivel, otras mujeres, deportistas aficionadas, han querido visibilizar la regla en el deporte compitiendo sin protección. Fue el caso de Kiran Gandhi, productora de música, que corrió en 2015 el maratón de Londres sin tampón ni compresa. Tras 42,195 kilómetros, su imagen en meta con la ropa manchada se hizo viral.

CAMBIOS EN EL TRATAMIENTO DE LA REGLA EN EL DEPORTE EN LOS ÚLTIMOS 20 AÑOS

Aunque aún no está plenamente normalizado el tratamiento de la regla en la alta competición, el progreso en España en los últimos 20 años es evidente. Antonio Serrano, entrenador de maratonianas como Alessandra Aguilar, da fe de ello. "Hace dos décadas no había apenas información", recuerda. "Ahora tenemos más datos y también las chicas hablan con mayor naturalidad con nosotros. Al final, como técnico, tienes que conocer el ciclo de las atletas a las que diriges para saber sus sensaciones, con el objetivo de que se encuentren lo más cómodas posible".

Alessandra ha trabajado durante muchos años con Serrano y destaca la importancia de incorporar el periodo al día a día del deporte. "Es una realidad que la menstruación nos afecta, aunque depende de cada mujer", asegura. "Por muy buenas reglas que tengas, hay ciclos en los que te quieres morir. Por eso es bueno tener confianza con el entrenador para poder adaptar el trabajo. Y en competición intentamos evitarla, porque, si el maratón ya es duro por sí mismo, hacerlo con la regla es aún peor: pesan las piernas por la retención de líquidos, hay mayor debilidad debido a la pérdida de sangre..."

EL IMPACTO ANÍMICO DEL PERIODO EN LA ALTA COMPETICIÓN

La variación hormonal durante el ciclo también produce cambios anímicos en la mujer. Sin duda son las molestias físicas las que más pueden influir en el rendimiento de las competidoras de élite, pero el aspecto psicológico es asimismo importante. "La cabeza es clave para afrontar una final", analiza Alessandra. "Tienes que estar confiada, sin nada que te perturbe. Y la regla, estar pendiente de si puedes tener dolores, no ayuda".

El psicólogo José Carlos Jaenes, del Centro andaluz de Medicina del deporte, explica que "los cambios hormonales tienen una correlación en el estado emocional, con síntomas como cansancio o falta de motivación. Hablamos con las deportistas sobre esas sensaciones, aunque el mejor tratamiento para evitarlo son también los anticonceptivos. Lo que está claro es que desde los años 90 se ha producido una gran evolución en el deporte femenino y ahora se aborda este tema con más naturalidad".

Porque, aunque sea de manera progresiva y aún queden pasos por dar, la menstruación se va incorporando al alto nivel con la lógica cotidianeidad de un proceso que vive la produce de la población. ●



Edurne Pasaban, en el Monte Saipal, con un grupo de mujeres nepalíes.

La escalada prohibida

Edurne Pasaban ascenderá el Monte Saipal con cuatro mujeres nepalíes para visibilizar la discriminación que sufren. No se les permite escalar porque consideran que tener la menstruación las convierte en impuras. Se rodará un documental sobre la expedición

BEGOÑA FLEITAS

En el distrito nepalí de Bajhang, el Monte Saipal, de 7.031 metros de altitud, ha sido testigo durante décadas de la discriminación que sufren las mujeres de la zona por la religión, las tradiciones y las machistas normas sociales que las consideran impuras cuando les llega su primera menstruación. Precisamente hasta esa montaña se ha desplazado Edurne Pasaban en una de las expediciones más especiales de su vida. Será la primera tras su maternidad —tuvo a su hijo Max en abril del 2017— y el viaje no sólo tiene un carácter deportivo, sino también solidario: filmar un documental para dar a conocer la situación social de las mujeres de esta región y concienciar a muchas de ellas de que tener la regla o no estar casadas no son factores que les impidan realizar las mismas tareas que los hombres.

Aunque la labor ha sido ardua, por el miedo y las desigualdades que sufren, cuatro nepalíes han accedido a acompañar a Edurne y a otras alpinistas estadounidenses en la ascensión al Monte Saipal, la segunda cima más alta del noroeste de Nepal. Para estas mujeres, que tienen entre 19 y 26 años, será el reto de sus vidas, porque tienen prohibido escalar montañas. En esta zona las cumbres

están consideradas el hogar de los dioses, un lugar sagrado que las mujeres de este pueblo no pueden ni pisar al ser consideradas impuras y mal presagio de catástrofes. "Creo que esta expedición me va a remover por dentro", aseguraba Edurne antes de partir hacia Nepal. "Quiero vivir cómo se sienten estas mujeres, que son sometidas al *chau-padi*, una tradición por la que cuando la mujer tiene la menstruación la envían a una chabola perdida fuera del pueblo en condiciones deplorables, poniendo su vida en riesgo muchísimas veces".

Sin formación específica en escalada, las cuatro mujeres nepalíes, las grandes protagonistas de este reto, han sido entrenadas durante 15 días por sherpas locales, que les han enseñado la utilización básica de piolets, crampones... "Están acostumbradas a trabajar a 5.000 metros de altitud, porque viven así", apunta Pasaban. "Pero no saben mucho más de la montaña. Eso también es un reto para mí. Te-

nemos previsto que el viaje dure un mes. Grabaremos un documental con la vida de estas mujeres, que ya están casadas a los 15 años, aunque sus labores se desarrollan sólo en el hogar".

UN FUTURO MEJOR

Una vez que concluya la expedición, el objetivo de Pasaban es doble. Por un lado, recaudar fondos para abrir en la zona, aislada de los circuitos turísticos, una agencia de *trekking* que permitiría a las nepalíes protagonistas de esta expedición iniciar una nueva vida. Por otro lado, la española quiere servir como referente a las mujeres de la región. "Queremos que sean dueñas de sus vidas, que no tengan que depender de un hombre para desarrollar las tareas diarias", apunta Edurne. "Y lo primero es que puedan trabajar y ser independientes, de ahí la posibilidad de abrir una agencia. Las occidentales somos un modelo y queremos concienciarlas de que no pasa nada por escalar, hacer deporte o afrontar otro tipo de actividades".

En su vuelta a la montaña tras la maternidad, Edurne apuesta por una expedición de perfil solidario. "Sé que echaré de menos a mi peque, porque en Nepal hay muchos niños y le *veré* en cada esquina. Pero hay que adaptarse a la nueva vida y una parte de ella sigue siendo el alpinismo". ●

“

La expedición me va a remover por dentro; quiero ayudar a estas mujeres”

EDURNE PASABAN ALPINISTA

