

## LA CIENCIA MARCA EL CAMINO: LA GUÍA DE SALUD DE LA MUJER DEPORTISTA EXIGE COHERENCIA LEGISLATIVA

Sandra Moreno

El Consejo Superior de Deportes ha publicado en diciembre de 2025 la [Guía de Salud de la Mujer Deportista](#), un documento técnico que supone un hito en el reconocimiento institucional de las particularidades biológicas del deporte femenino. Sin embargo, su aplicación práctica choca frontalmente con la normativa vigente en materia de identidad de género, generando una contradicción que amenaza derechos de las mujeres, conquistados tras décadas de lucha por la igualdad en el deporte.

### ¿Qué es la Guía de Salud de la Mujer Deportista?

Es un texto elaborado por especialistas en medicina deportiva que pretende orientar y acompañar a las mujeres deportistas en todas sus etapas vitales y niveles deportivos, explicando los procesos biológicos y fisiológicos propios del cuerpo femenino que influyen en la salud, el rendimiento y la prevención de lesiones. La Guía establece con claridad científica algo que el deporte de élite conoce desde hace tiempo: la biología femenina influye de manera determinante en el rendimiento, la salud y el riesgo de lesiones.

El documento detalla diferencias fisiológicas y biomecánicas entre hombres y mujeres que tienen impacto directo en la competición: desde la densidad ósea y la masa muscular hasta la capacidad cardiovascular y la respuesta hormonal. No son cuestiones menores ni estéticas. Son variables que definen la esencia misma de la competición deportiva segregada por sexos.

### Necesidad de coherencia normativa

El problema surge cuando intentamos aplicar la Guía en el contexto normativo actual, dado que las mal llamadas leyes trans, nacional y las autonómicas, así como la Ley del Deporte, reconocen la no discriminación por razón de “identidad de género” y permiten la participación en competiciones femeninas a personas nacidas varones que se autodeterminen mujer, por mera declaración de voluntad sin exigir criterios biológicos objetivos. Esto quiere decir que el ordenamiento jurídico español opera bajo el principio de autodeterminación de sexo, mientras que la evidencia científica recogida en documentos oficiales del propio Gobierno reconoce que las diferencias biológicas entre sexos son estructurales, evidentes y permanentes.

Esta contradicción no es baladí. Cuando el CSD publica una guía admitiendo que el ciclo menstrual, la composición corporal, el embarazo, la perimenopausia, o la arquitectura muscular femenina requieren protocolos específicos de entrenamiento y prevención de lesiones, está reconociendo implícitamente que el sexo biológico es la variable relevante en el deporte. No el género autopercibido, sino el sexo como realidad corporal observable y medible.

Tal y como ha informado [IUSPORT](#), organizaciones feministas –[Alianza contra el borrado de las mujeres](#)– y como en su momento han señalado especialistas en Derecho deportivo, deporte femenino –[Consorcio Internacional del Deporte Femenino](#) (ICFS)– y de Derechos Humanos, como la [Relatora de la ONU](#) sobre la violencia contra la mujer, señalan que estas evidencias, recogidas en un documento institucional, deben traducirse necesariamente en políticas públicas coherentes, especialmente cuando están en juego derechos conquistados por las mujeres tras generaciones de discriminación: el acceso a competiciones deportivas en condiciones reales de igualdad, equidad y seguridad.

### **La relevancia de la segregación por sexos en el deporte**

Reconocer las diferencias sexuales en el deporte no constituye discriminación. Es, precisamente, la condición necesaria para garantizar la igualdad efectiva entre mujeres y hombres y garantizar el juego limpio. La segregación por sexos en el deporte es la respuesta a la realidad biológica incuestionable del sexo: las [evidentes ventajas físicas](#) asociadas al desarrollo masculino hacen imposible la competición equitativa en las disciplinas deportivas.

Permitir la participación de personas nacidas varones en categorías femeninas, independientemente de su identidad de género perjudica directamente a las mujeres y niñas, compromete el principio fundamental del juego limpio, sobre el que se construye toda competición deportiva legítima; en deportes de contacto, puede afectar además a la seguridad física de las deportistas; y, en todo caso, no constituye una ampliación de derechos, porque se trata de permitir que compitan contra mujeres quienes no lo son.

### **Solución jurídica**

La solución pasa por interpretar la Guía de Salud de la Mujer Deportista conforme a su propia lógica interna: cuando habla de "mujer", se refiere necesariamente a la definición biológica del sexo. Cualquier otra lectura vaciaría de contenido un documento cuya razón de ser es precisamente atender las particularidades del cuerpo de las mujeres.

El debate no debe plantearse como un enfrentamiento entre derechos de mujeres y otro colectivo. Se trata de aplicar el principio de realidad: la ciencia del deporte, la medicina deportiva y la fisiología del ejercicio operan sobre categorías biológicas, no

sobre identidades subjetivas autopercibidas. Ignorar esto es negar a las mujeres el derecho a competir en igualdad de condiciones y según las reglas del juego limpio.

La Guía del CSD representa un paso adelante en el reconocimiento de las necesidades específicas de las mujeres deportistas. Ahora corresponde al legislativo eliminar las incoherencias normativas que impiden su aplicación efectiva, garantizando que la categoría femenina siga siendo sólo para mujeres.

---

**EDITA: IUSPORT**

**Enero 2026**