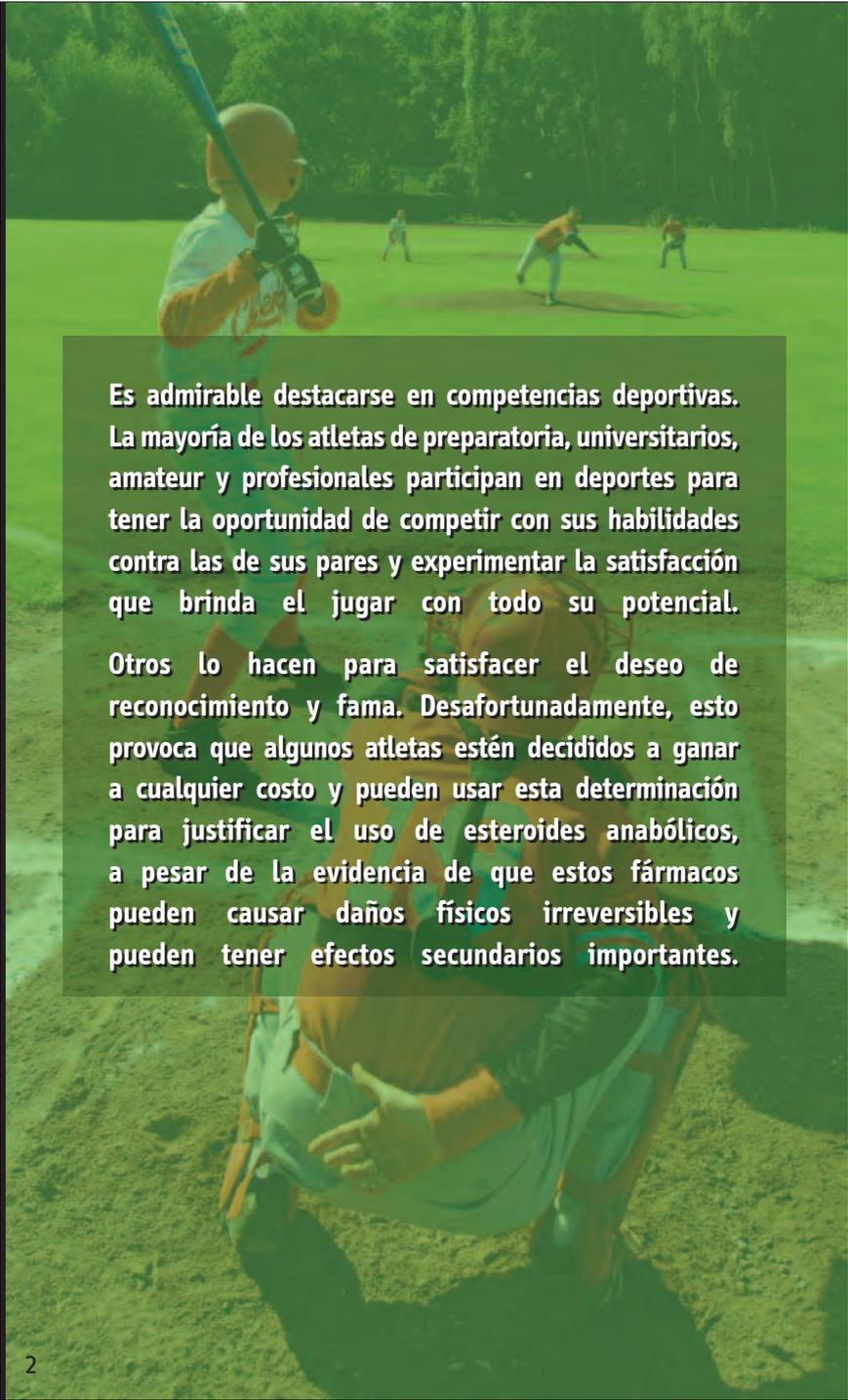


Los esteroides anabólicos y los deportes:

# **GANAR A CUALQUIER COSTO**





Es admirable destacarse en competencias deportivas. La mayoría de los atletas de preparatoria, universitarios, amateur y profesionales participan en deportes para tener la oportunidad de competir con sus habilidades contra las de sus pares y experimentar la satisfacción que brinda el jugar con todo su potencial.

Otros lo hacen para satisfacer el deseo de reconocimiento y fama. Desafortunadamente, esto provoca que algunos atletas estén decididos a ganar a cualquier costo y pueden usar esta determinación para justificar el uso de esteroides anabólicos, a pesar de la evidencia de que estos fármacos pueden causar daños físicos irreversibles y pueden tener efectos secundarios importantes.

Los esteroides anabólicos, también conocidos como “bomba” o “bombeo”, son fármacos muy fuertes que requieren receta médica. Son sustancias controladas de las que se abusa en altas dosis para estimular el desempeño deportivo. Los esteroides anabólicos no son iguales a las medicinas esteroides, como la prednisona o hidrocortisona, que se usan legítimamente para tratar el asma y la inflamación de la piel u otras partes del cuerpo. Anabólico significa constructor de tejido. Los esteroides anabólicos ayudan a crear tejido muscular y aumentar la masa corporal, actuando como la hormona natural masculina del cuerpo, la testosterona. Sin embargo, los esteroides no mejoran la agilidad o destreza del atleta. Muchos factores determinan la capacidad deportiva, que incluyen la genética, tamaño corporal, edad, género, dieta y cuán fuerte es el entrenamiento del atleta.

Los esteroides anabólicos son un derivado químico de la testosterona, la “hormona sexual masculina”. Cuando se usan de manera adecuada, los esteroides anabólicos pueden ayudar al tratamiento de desórdenes en la sangre, enfermedad del tejido conectivo, algunos cánceres, artritis resistente al tratamiento, algunas disfunciones sexuales y otras enfermedades serias. Sin embargo, debido a sus efectos secundarios potencialmente serios, deben recetarse y usarse sólo bajo atenta supervisión médica. Solamente los que están autorizados pueden recetar esteroides anabólicos y solo después de un examen del paciente cara a cara, según las leyes federales y del estado de Nueva York.



No se conoce el número de atletas que abusan de esteroides anabólicos. Muchas asociaciones deportivas prohíben su uso, como la Liga de Fútbol Americano (NFL), la Liga Mayor de Beisbol (MLB), la Asociación Nacional Atlética Universitaria (NCAA) y las Olimpiadas, así que pocos atletas están dispuestos a admitir que usan estos fármacos. La NFL hace pruebas a sus atletas por uso ilícito. Los jugadores que resultan positivos se enfrentan a una suspensión y, si resultan positivos una segunda vez, son expulsados de la Liga. A los jugadores de la MLB se les hacen pruebas una vez al año y si resultan positivos, pueden suspenderse hasta diez días. Si un jugador resulta positivo después de la primera prueba, pueden suspenderse por hasta un año sin pago. La Academia Estadounidense de Pediatría y el Colegio Americano de Medicina Deportiva condenan el uso de esteroides anabólicos para mejorar el desempeño deportivo o fisicoculturismo.

## Razones por las que algunos atletas abusan de los esteroides anabólicos

Con la creencia de que los esteroides anabólicos pueden mejorar la competitividad y el desempeño, los atletas mal informados o mal aconsejados, a veces fomentados por los entrenadores o por sus padres, abusan de estos fármacos para crear masa muscular magra, promover la agresividad y aumentar el peso corporal.

Con frecuencia, algunos atletas toman dos o más esteroides anabólicos juntos, mezclando tipos orales o inyectables, y a veces agregando otros fármacos como estimulantes, analgésicos u hormonas del crecimiento. Esto se conoce como "amontonamiento". El atleta cree que el uso de diferentes fármacos en vez de uno solo producirá mayor fuerza o tamaño muscular. Lo que no saben, o prefieren ignorar, es el daño que puede causar al cuerpo el abuso de estos fármacos.



## Suplementos

Los suplementos alimenticios sin receta médica como la creatina deben usarse con cuidado. Los fabricantes dicen que crean músculo y mejoran la fuerza sin los efectos secundarios de los esteroides. Cuando se toma en dosis pequeñas, los suplementos alimenticios podrían no ser dañinos. Consulte a su médico antes de tomar cualquier suplemento alimenticio sin receta médica o antes de agregarlo a su régimen. Cuando se toman en grandes dosis y combinado con alcohol o aspirina, o cuando se combinan con estimulantes como el café o la efedrina, los suplementos nutricionales pueden ser peligrosos.

La creatina puede causar calambres de corto plazo y diarrea. Si bien se conoce poco sobre el uso a largo plazo, la creatina se vincula con la lesión muscular y problemas de riñón.

La creatina y otros suplementos alimenticios están ganando popularidad. Los fabricantes dicen que crean músculo y mejoran la fuerza y resistencia sin los efectos secundarios de los esteroides. Los suplementos alimenticios no están regulados por la Administración de Drogas y Alimentos de Estados Unidos (FDA) y no se examinan a partir de los mismos estándares estrictos que los fármacos. Si se abusa de ellos, se pueden tener efectos dañinos. La creatina y algunos otros suplementos alimenticios están prohibidos en la NFL, NCCA y las Olimpiadas. La ley del estado de Nueva York prohíbe la venta de suplementos alimenticios que contengan el estimulante efedra.

## Los peligros del abuso de esteroides anabólicos

Cuando los esteroides anabólicos no se usan adecuadamente, pueden causar serios problemas de salud, como alta presión arterial y enfermedades cardiovasculares, daño hepático y cánceres, así como embolia y coagulos de sangre. Otros efectos secundarios de los esteroides son náusea, vómito, aumento de riesgo en lesiones de ligamentos y tendones, dolores de cabeza, dolor en las articulaciones, calambres musculares, diarrea, problemas para dormir y acné severo.

Si bien no se conoce la repercusión total del abuso de esteroides anabólicos, los proveedores de servicios médicos han observado los siguientes problemas:

### SANGRE

- Desarrollo de patrones de colesterol asociados con enfermedad coronaria, vasos sanguíneos obstruidos o embolia

### CORAZÓN

- Aumento del colesterol
- Aumento de la presión arterial

### HÍGADO

- Deterioro del funcionamiento del hígado
- Peliosis hepática (quistes llenos de sangre que pueden romperse y causar insuficiencia hepática)
- Tumores

### ESQUELETO

- Crecimiento atrofiado, causado por el cierre prematuro en los adolescentes de las placas de crecimiento parecidas a cartílagos
- Aumento de torceduras/roturas musculares

### PIEL

- Aparición o aumento del acné y otros sarpullidos o afecciones cutáneas
- Alopecia masculina
- Edema (retención de agua/hinchazón)
- Estrías (marcas de estiramiento)

### SISTEMA INMUNE

- Infección de hepatitis B o hepatitis C, VIH (si se comparten agujas)

### PSICOLÓGICOS

- Cambios de humor
- Comportamiento agresivo y hasta violento
- Depresión
- Episodios psicóticos
- Adicción



Debido a que los esteroides anabólicos derivan de la testosterona, pueden tener serios efectos secundarios en los niveles hormonales tanto en hombres como en mujeres que abusan de ellos.

Estos efectos pueden causar cualquiera o todos los problemas a los hombres que a continuación se mencionan:

- Infertilidad temporal o esterilidad (reversible)
- Apetito sexual alterado
- Agrandamiento de la próstata y aumento de riesgo de cáncer de próstata
- Agrandamiento mamario irreversible
- Erecciones dolorosas
- Encogimiento de testículos
- Niveles reducidos de testosterona
- Producción anormal de espermatozoides
- Elevados niveles de estrógeno

Los proveedores de servicios médicos han reportado los siguientes problemas en las mujeres:

- Aumento en el riesgo de cáncer cervical y endometrial
- Aumento en el riesgo de osteoporosis
- Infertilidad temporal o esterilidad (reversible)
- Apetito sexual alterado
- Defectos de nacimiento en niños futuros
- Cambios en la distribución de la grasa
- Crecimiento de vello facial y corporal
- Voz más grave
- Disminución de los senos y el útero
- Aumento del clítoris
- Menstruación irregular

A menudo, los cambios en el sistema reproductivo del hombre son reversibles, esto si no se abusó de los esteroides anabólicos durante un largo periodo de tiempo. Desafortunadamente, algunos de los cambios en las mujeres NO son reversibles.

A menudo el uso prolongado de esteroides anabólicos provoca adicción física. Los que abusan deben llevar un estricto programa de abstinencia supervisado médicamente.



## Riesgo de VIH/SIDA

En algunas ocasiones, los atletas que usan esteroides anabólicos pueden compartir agujas, jeringas u otro equipo que usen para inyectarse estos fármacos. Una persona puede tener alto riesgo de transmisión del VIH al compartir las agujas, jeringas u otro equipo. El VIH es el virus que causa el SIDA.

Si una persona comparte agujas, jeringas y otro equipo para inyectarse esteroides en las venas (intravenoso), en los músculos o bajo la piel, pequeñas cantidades de sangre de la persona infectada con el VIH pueden inyectarse en el flujo sanguíneo de la siguiente persona que use el equipo.

El VIH ataca el sistema de defensas del cuerpo, haciéndolo menos apto para combatir infecciones y cánceres. No hay vacuna o cura para el VIH o SIDA. Las personas que puedan estar expuestas al VIH deben hacerse la prueba. Si descubren que tienen el virus, pueden empezar el tratamiento temprano.

No puede saber si una persona tiene VIH por verla solamente. Y debido a que pueden estar infectadas con el VIH durante muchos años sin tener síntomas, algunas personas ni siquiera saben que tienen el VIH. Cualquier persona que haya compartido una aguja para inyectarse alguna droga, aunque sea una sola vez, puede infectarse con el VIH y debe hacerse la prueba.

Para obtener más información sobre el VIH/SIDA y la prueba del VIH, llame a la línea del SIDA del departamento de salud del estado de Nueva York:

Inglés	1-800-541-AIDS
Español	1-800-233-SIDA
TDD (sordos)	1-800-369-AIDS

Para recibir copias gratuitas de folletos y panfletos sobre el VIH/SIDA, escriba a:

**New York State Health Department**  
Box 2000  
Albany, New York 12220



## Cómo terminar con el abuso de los esteroides anabólicos

Existen muchas maneras de aumentar su fuerza y mejorar su apariencia. Si le preocupan el deporte y su salud, recuerde los siguientes consejos:

- Entrene con cuidado, sin usar fármacos.
- Lleve una dieta sana.
- Descanse lo suficiente.
- Establezca metas realistas y siéntase satisfecho al alcanzarlas.
- Busque supervisión, entrenamiento y consejos de un profesional confiable.
- Evite lesiones, juegue con cuidado y use equipo protector.
- Hable con su proveedor de servicios médicos sobre nutrición, su salud, prevención de lesiones y maneras seguras de obtener fuerza.

El abuso de los esteroides anabólicos en atletas de preparatoria, universidad y otros amateur es una práctica peligrosa. Los que practican deportes amateur deben ser conscientes de los peligros físicos y emocionales asociados con el abuso de los esteroides. La actitud de “ganar a costa de lo que sea” que tienen algunos atletas tiene que redireccionarse y reemplazarse con dedicación personal al deporte, un amplio conocimiento de las exigencias físicas del deporte, mantenimiento de un estilo de vida sano y apreciar la satisfacción que da la participación.



Para más información, visite [www.nyhealth.gov](http://www.nyhealth.gov)



Estado de Nueva York  
Departamento de Salud