

Consumo de esteroides anabólicos: riesgos y consecuencias

Anabolic steroid use: risks and consequences

Por Yareli Itzel Fragoso Salvatierra y Esteban Jaime Camacho Ruiz

Resumen: Los esteroides anabólicos son sustancias que ayudan al crecimiento del músculo, utilizados principalmente por atletas y fisicoculturistas. Actualmente, su uso es común en levantadores de pesas recreativos, pero se ha convertido en un problema de salud en adolescentes y adultos jóvenes. Abusar en el consumo tiene consecuencias en la salud, algunas irreversibles. La desinformación representa un peligro que se ve reflejado en la forma insegura en que prescriben, de ahí que es importante contar con la orientación de los especialistas en el área de la salud y el deporte.

Palabras clave: esteroides anabólicos, fisiculturistas, deporte.

Abstract: Anabolic steroids are substances that aid muscle growth, used primarily by athletes and bodybuilders. Currently, their use is common in recreational weightlifters, but they have become a health problem in adolescents and young adults. Abusing its use has health consequences, some of which are irreversible. Misinformation represents a danger that is reflected in the unsafe way in which they prescribe, hence it is important to have the guidance of specialists in the area of health and sport.

Keywords: anabolic steroids, bodybuilders, sport.

Los esteroides anabólicos, derivados de la testosterona, ayudan al crecimiento del músculo y aumentan las características sexuales masculinas, tanto en hombres como en mujeres (NIDA, 2024). Estas sustancias fueron desarrolladas para tratamientos médicos con el fin de contrarrestar deficiencias, retrasos en la pubertad o en enfermedades como el sida, osteoporosis y cáncer, que implican una pérdida considerable de la masa muscular (FDA, 2015).

En el ámbito deportivo, atletas y fisicoculturistas hacen uso de esteroides para mejorar su rendimiento o apariencia física, ya que, combinados con el entrenamiento, aumentan la masa muscular y la fuerza. Actualmente, estas sustancias son comunes en levantadores de pesas

recreativos, pero se ha convertido en un problema de salud en adolescentes y adultos jóvenes debido a su consumo desregulado. Se estima que 6% de los usuarios de gimnasio los utilizan (Kaniyama *et al.*, 2018).

Los esteroides son administrados a través de pastillas, inyecciones, geles o cremas aplicables sobre la piel; se dosifican en ciclos durante un tiempo específico, seguido de un periodo de



descanso (NIDA, 2024). Testosterona, oxandrolona, trembolona y boldenona son los más populares (Fragoso y Camacho, 2023).

Aunque los esteroides pueden tener resultados favorables, el abuso ocasiona acné, daños en órganos como el hígado, problemas cardiovasculares (formación de coágulos) y renales, entre otros. Los hombres presentan una disminución en el tamaño de los testículos y en la cantidad de espermatozoides, y aumento en el tamaño de los senos. Las mujeres, crecimiento de vello, engrosamiento de la voz o cambios en el ciclo menstrual. Respecto a los efectos neuropsiquiátricos, puede haber agresividad, irritabilidad, delirio, depresión e incluso intentos de suicidio, ansiedad o dependencia a las sustancias. Igualmente, se relaciona con trastornos como dismorfia muscular o de la conducta alimentaria, y se han reportado consecuencias en estructuras cerebrales y en funciones cognitivas (NIDA, 2024).

Además de las consecuencias adversas, son un peligro cuando son recomendados sin supervisión médica por entrenadores, amigos que han obtenido resultados o por información encontrada en redes sociales. Los usuarios a menudo apilan las sustancias, es decir, dos o más esteroides diferentes, que incluso pueden llegar a ser de uso veterinario, y combinan las vías de administración con el objetivo de obtener un mayor efecto en la musculatura, aunque esto no se ha comprobado científicamente; sumado a ello, se administran sustancias no

anabólicas, como la hormona del crecimiento, la insulina o el clenbuterol.

Otro riesgo de esta práctica es la desinformación del contenido de las sustancias y su dosis, pues en algunos casos hay componentes no especificados (NIDA, 2024) y la dosis es mayor a la establecida médicamente. Hay quienes ingieren 1200 mg a la semana, cuando lo recomendado es 100 mg (Fragoso y Camacho, 2023).

A pesar de que organismos internacionales en el deporte prohíben y regulan el consumo de esteroides anabólicos, en México no existe una normatividad para su prescripción, consumo y venta. Aproximadamente, 71% de la población activa físicamente entrena en gimnasios (INEGI, 2021) y nuestro país se encuentra entre los cinco países con más gimnasios (Victoria, 2018), lo cual expone a un mayor número de usuarios.

En conclusión, se debe 1) difundir información acerca del consumo de esteroides anabólicos, tanto a la población en general como a los usuarios de gimnasio para prevenir los posibles riesgos, 2) asistir con médicos y nutriólogos especialistas del deporte que asesoren de manera adecuada sobre la forma de consumo, riesgos y beneficios de estas y otras sustancias, 3) regular que entrenadores no recomienden o vendan esteroides anabólicos en el gimnasio sin prescripción médica y 4) buscar ayuda médica o psicológica si así se requiere. Esto contribuirá a promocionar y mantener una práctica deportiva sana e informada. 



Referencias

- FDA (Food and Drug Administration) (2015). *Información sobre la testosterona*. <<https://www.fda.gov/drugs/postmarket-drug-safety-information-patients-and-providers/testosterone-information>>.
- Fragoso, Yareli y Jaime Camacho (2023). "Consumo de esteroides anabólico-androgénicos en usuarios de gimnasio", en Rangel, N. y Reynoso, L. (eds). *Las acciones del psicólogo social, clínico y de la salud*. <<http://www.ceic.cucba.udg.mx/Editorial/Las%20acciones%20del%20psic%C3%B3logo%20social,%20cl%C3%ADnico%20y%20de%20la%20salud%20digital.pdf>>.
- INEGI (Instituto Nacional de Estadística y Geografía) (2021). *Resultados del módulo de práctica deportiva y ejercicio físico 2020*. <<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/mopradef2020.pdf>>.
- Kanayama, Gen, Marc J. Kaufman y Harrison G. Pope (2018). "Public health impact of androgens", en *Current Opinion in Endocrinology & Diabetes and Obesity*, vol. 25, núm. 3. <<https://doi.org/10.1097/MED.0000000000000404>>.
- NIDA (National Institute on Drug Abuse) (2024). *Esteroides anabólicos y otras drogas para mejorar la apariencia y el rendimiento*. <<https://nida.nih.gov/es/areas-de-investigacion/esteroides-anabolicos-y-otras-drogas-para-mejorar-la-apariencia-y-el-rendimiento-apedes#tratamientos>>.
- Victoria, Adriana V. (2018). "México, quinto lugar a nivel internacional en número de gimnasios", en *Heraldo de México*. <<https://heraldodemexico.com.mx/tendencias/2018/2/3/mexico-quinto-lugar-nivel-internacional-en-numero-de-gimnasios-31788.html>>.



Yareli Itzel Fragoso Salvatierra es Licenciada en Psicología y Maestra en Psicología y Salud por la UAEMéx. Autora de publicaciones nacionales e internacionales. Actualmente partede una estancia de investigación en el Centro Universitario UAEMéx Nezahualcóyotl, como parte del programa Investigadoras e Investigadores Comecyt.



Esteban Jaime Camacho Ruiz es Doctor en Psicología por la UNAM. Profesor-investigador de tiempo completo en el Centro Universitario UAEMéx Nezahualcóyotl. Autor y coautor de diversos libros y artículos, conferencista, director de tesis, dictaminador de artículos e integrante del Sistema Nacional de Investigadores.