

ESTEROIDES

**EL CULTO AL CUERPO Y EL
ABUSO DE ESTEROIDES: UNA
EPIDEMIA SILENCIOSA**

Todo sobre sus efectos



www.esvidas.es

Esteroides

¿Qué son?	03
¿Cómo se presentan?	03
La historia de los esteroides anabólicos	04
Usos de los anabolizantes	05
¿Quiénes los consumen?	06
Efectos de los esteroides en cuerpo y mente	08
Regulaciones en el ámbito deportivo	09
¿Cómo obtener ayuda profesional?	10
Más información sobre los esteroides	11



1 ¿QUÉ SON LOS ESTEROIDES ANABÓLICOS?

Los **esteroides anabólicos**, cuyo nombre técnico es esteroides anabólicos-androgénicos (EAA), son sustancias creadas en laboratorio que **imitan los efectos de la testosterona**, la principal hormona sexual masculina. Fueron desarrollados con el objetivo de aprovechar al máximo su capacidad para **aumentar la masa muscular** (efecto anabólico), tratando al mismo tiempo de reducir sus efectos secundarios relacionados con las características sexuales masculinas (efecto androgénico), como el crecimiento del vello facial o el cambio de voz.

Estos compuestos actúan entrando en las células musculares y uniéndose a unos receptores específicos. Una vez activados, estos receptores inician procesos dentro de **la célula que aumentan la producción de proteínas**, lo que ayuda a que los músculos crezcan y se reparen más rápido. En pocas palabras, los EAA aceleran y **amplifican un proceso que el cuerpo ya realiza naturalmente** con la testosterona, pero de manera más intensa y dirigida.

LOS BENEFICIOS FÍSICOS PUEDEN IR ACOMPAÑADOS DE EFECTOS SECUNDARIOS GRAVES.



2 ¿CÓMO SE PRESENTAN?

Los esteroides anabólicos suelen presentarse en forma de **tabletas orales o soluciones inyectables**. Las pastillas son fáciles de consumir, aunque su uso prolongado puede afectar al hígado.

Las versiones inyectables vienen en frascos con líquido transparente o aceitoso, y se aplican directamente en el músculo. Esta forma permite una absorción más lenta y sostenida, con menor impacto hepático.



LA HISTORIA DE LOS ESTEROIDES ANABÓLICOS

Curiosamente, los esteroides anabólicos-androgénicos (EAA) **no surgieron originalmente como sustancias para mejorar el rendimiento deportivo**. A lo largo del tiempo, su uso ha evolucionado desde aplicaciones médicas legítimas hasta convertirse en sustancias populares –y controvertidas– en el mundo del deporte y el culturismo. A medida que se descubrieron más efectos, también se comenzaron a identificar riesgos y preocupaciones importantes.

DESCUBRIMIENTO INICIAL

En la década de 1930 se aisló y sintetizó la testosterona, y poco después **se desarrollaron compuestos modificados** con mayor capacidad para aumentar la masa muscular.

USO MÉDICO

Durante la Segunda Guerra Mundial, los esteroides se usaron para tratar a soldados malnutridos y luego se aplicaron para tratar enfermedades relacionadas con la **pérdida muscular, anemia y deficiencias hormonales**.

USO DEPORTIVO Y RECREATIVO

En los años 50 y 60, comenzaron a **popularizarse entre atletas de alto rendimiento**, especialmente culturistas y levantadores de pesas. En las décadas siguientes, su uso se extendió a un público más amplio, incluyendo deportistas recreativos.

REGULACIÓN Y ESTUDIOS SOBRE RIESGOS

A partir de los 70 y 80, junto con la expansión en el uso, la comunidad científica empezó a documentar sus **efectos secundarios**, y con el tiempo se implementaron **regulaciones para controlar su uso** fuera del ámbito médico.



USOS DE LOS ANABOLIZANTES

Los esteroides anabólicos nacieron como una **herramienta médica** para ayudar a quienes enfrentaban problemas de salud serios. Sin embargo, con el paso del tiempo, su uso se ha expandido mucho más allá de la medicina, llegando al **mando del deporte y la estética**. Pero es importante recordar que pueden traer riesgos significativos si no se usan de manera responsable y bajo supervisión.

USOS MÉDICOS

Entre sus aplicaciones médicas principales están:

- Tratamiento del hipogonadismo, cuando el cuerpo produce poca testosterona.
- Apoyo en retrasos en la pubertad.
- Combate de la pérdida muscular asociada a enfermedades crónicas como el VIH/SIDA o el cáncer.
- Tratamiento de ciertos tipos de anemia.
- Alivio de síntomas relacionados con la deficiencia de testosterona en hombres mayores.

USOS NO MÉDICOS

Fuera del ámbito clínico, los esteroides anabólicos son comúnmente utilizados para:

- Mejorar el rendimiento deportivo, aumentando fuerza y resistencia.
- Incrementar la masa muscular, especialmente en culturismo y levantamiento de pesas.
- Modificar la apariencia física para cumplir con estándares estéticos o profesionales.



5 ¿QUIÉNES LOS CONSUMEN?

Hoy en día, el consumo de esteroides anabólicos sin supervisión médica se da principalmente en:

- **Deportistas amateurs y profesionales** que buscan mejorar su rendimiento físico o resistencia.
- **Culturistas y aficionados al fitness** que desean aumentar masa muscular rápidamente o mejorar su apariencia física.
- **Jóvenes influenciados por estándares estéticos** que buscan un cuerpo más musculoso o definido.
- **Personas que buscan soluciones rápidas** para problemas de baja autoestima o inseguridad corporal.

Más allá de motivos físicos o estéticos, el consumo de estos fármacos está fuertemente **influenciado por factores psicológicos**. La presión social y personal para alcanzar ciertos ideales de belleza o rendimiento puede generar inseguridad y baja autoestima, impulsando a muchas personas a usar esteroides como una vía rápida para alcanzar sus objetivos.

Además, estas sustancias pueden producir sensaciones de poder, confianza y control sobre el propio cuerpo, lo que fomenta una **dependencia psicológica similar a la que generan otras drogas**.

El uso prolongado altera el cerebro, afectando la producción de neurotransmisores relacionados con la recompensa, como la dopamina, y **creando un ciclo de adicción psicológica**. Asimismo, el entorno donde se consumen –gimnasios, deportes competitivos o redes sociales– puede reforzar estas conductas, normalizando el uso y generando presión grupal para “estar al nivel”.

En conjunto, estas razones físicas, sociales y psicológicas explican por qué muchas personas recurren a los esteroides sin supervisión, aunque esto conlleve riesgos significativos para su salud.



LA BÚSQUEDA DEL CUERPO PERFECTO PUEDE COSTARTE LA SALUD MENTAL Y FÍSICA.



“

¿UNA “AYUDA” SIN RIESGOS?

La normalización del uso de esteroides anabólicos, especialmente entre jóvenes, deportistas amateur y personas que frecuentan gimnasios, ha generado una falsa percepción de que se trata de sustancias “controladas” o incluso “seguras”.

De hecho, muchas de las personas que los consumen –especialmente hombres jóvenes– suelen justificar su uso con frases como:

- «Solo los uso en ciclos controlados»
- «No es una droga, es para entrenar mejor»
- «Todo el mundo en el gimnasio los toma»
- «Si lo combinas con buena dieta, no pasa nada»
- «No enganchan, yo puedo dejarlo cuando quiera»
- «Es mejor que tomar otras cosas peores»

Estas afirmaciones reflejan una **banalización de los riesgos reales**, donde el deseo de mejorar la imagen corporal o el rendimiento físico eclipsa los posibles daños para la salud.



EFFECTOS DE LOS ESTEROIDES EN CUERPO Y MENTE

El consumo de esteroides anabólicos-androgénicos (EAA) puede tener **efectos notables tanto a nivel físico como psicológico**. Aunque inicialmente pueden parecer beneficiosos –mayor masa muscular, fuerza o energía–, su uso prolongado o sin supervisión médica conlleva consecuencias serias:

EFFECTOS PSICOLÓGICOS

Los esteroides no solo afectan el cuerpo: También **alteran el funcionamiento cerebral**. Entre los efectos psicológicos más comunes se encuentran:

- Cambios de humor extremos, incluyendo episodios de irritabilidad o agresividad (conocidos como "*roid rage*").
- Ansiedad, insomnio y nerviosismo.
- Depresión, especialmente al suspender el consumo.
- Baja autoestima e imagen corporal distorsionada, lo que puede perpetuar el uso.
- Adicción psicológica, con una fuerte necesidad de seguir usándolos para mantener resultados o sensaciones de poder.

EFFECTOS EN EL CUERPO

A nivel físico, los esteroides **alteran procesos hormonales fundamentales**. Entre los efectos más relevantes están:

- Crecimiento rápido de masa muscular, pero acompañado de retención de líquidos y aumento de peso.
- Daños hepáticos (hepatitis, tumores).
- Aumento del colesterol malo (LDL) y disminución del bueno (HDL), lo que eleva el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Alteraciones hormonales: En hombres, reducción del tamaño testicular, disfunción eréctil, ginecomastia (crecimiento de mamas); en mujeres, voz más grave, crecimiento de vello facial, alteraciones menstruales.
- Acné severo, caída del cabello y piel grasa.
- En adolescentes, interrupción del crecimiento óseo.



REGULACIONES EN EL ÁMBITO DEPORTIVO

El uso de esteroides en el deporte está **estrictamente prohibido por la mayoría de los organismos internacionales**, debido a que violan los principios de equidad, salud y ética deportiva.

Desde 1999, la **Agencia Mundial Antidopaje** (WADA, por sus siglas en inglés) incluye los esteroides anabólicos en su lista de sustancias y métodos prohibidos, tanto dentro como fuera de la competición. Esta prohibición aplica a todos los deportes regulados internacionalmente y es **adoptada por federaciones deportivas** y comités olímpicos de todo el mundo.

Y, ¿Por qué están prohibidos?

- **Ventaja injusta:** Aumentan artificialmente la fuerza, resistencia y recuperación, alterando la competencia justa.
- **Riesgos para la salud:** Su uso sin control médico puede causar efectos secundarios graves e incluso permanentes.
- **Presión indirecta:** Su presencia en el deporte genera presión sobre otros atletas para consumirlos si quieren competir al mismo nivel.

Por ello, los atletas están **sujetos a controles antidopaje aleatorios y programados**, donde se analizan muestras de orina y/o sangre. Si se detecta el uso de esteroides, las sanciones pueden incluir:

- Suspensión temporal o permanente de la competición.
- Pérdida de títulos, medallas o récords.
- Multas económicas.
- Daño reputacional y profesional.

Además, el “pasaporte biológico del atleta” permite monitorear valores fisiológicos a lo largo del tiempo para detectar cambios sospechosos, incluso sin necesidad de identificar una sustancia específica.



EL USO DE ESTEROIDES ROMPE LA EQUIDAD, PONE EN RIESGO LA SALUD Y **DESTRUYE LA ÉTICA DEL JUEGO LIMPIO.**



8 ¿CÓMO OBTENER AYUDA?

Te escuchamos:

Escuchar y aceptar a los demás es fundamental para ayudarles a tomar el control de su propia salud. Si estás buscando dejar de usar esteroides anabólicos, hay pasos que puedes seguir para obtener ayuda.

Habla con tu médico:

Si sientes que el consumo de esteroides te está afectando, lo primero y más importante es hablar con un médico. Un profesional puede ofrecerte opciones de tratamiento personalizadas, brindarte el apoyo necesario y ayudarte a abordar cualquier preocupación que tengas mientras trabajas en tu recuperación.

Alternativas saludables:

Si usabas esteroides para aumentar masa muscular, mejorar tu rendimiento o tu apariencia física, hay otras formas más seguras de lograrlo. Considera prácticas como el ejercicio responsable, la nutrición adecuada, o buscar apoyo psicológico para mejorar tu bienestar sin necesidad de recurrir a sustancias.

La opción más segura:

Evitar el consumo de esteroides es, sin duda, la opción más segura para cuidar tu salud física y mental a largo plazo.

Si conoces a alguien que necesita ayuda:

Si conoces a alguien que está luchando para dejar el uso de esteroides, es importante saber que existen tratamientos disponibles y que las personas pueden mejorar.

Esvidas - Un lugar lleno de experiencias superadas

Si lo que buscas es desconectar de todo, tenemos algo único para ti: un **entorno natural privilegiado, lleno de calma y serenidad**, donde el aire invita a reflexionar y reconectar contigo mismo. Sitio perfecto para dedicarte por completo a lo más importante: redescubrir tu bienestar y tu paz interior.



MÁS INFORMACIÓN

Enlaces:

Portal Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España.

- https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/planAccion/docs/PlanASA_2021-24_aprobado.pdf

Esteroides anabólicos y otras drogas para mejorar la apariencia y el rendimiento. National Institute on Drug Abuse (NIDA-NIH)

- <https://nida.nih.gov/es/areas-de-investigacion/esteroides-anabolicos-y-otras-drogas-para-mejorar-la-apariencia-y-el-rendimiento-apeds>

Los esteroides anabolizantes: un gran negocio - un enorme riesgo. Comisión Española para la Lucha Antidopaje en el Deporte (CELAD).

- <https://celad.educacionfpydeportes.gob.es/actualidad/2024/comunicado-celad-semed-omc.html>

Control de dopaje. Aspectos analíticos de los esteroides anabolizantes. Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación y Cultura. Gobierno de España.

- https://estaticos.csd.gob.es/csd/publicaciones/17_Control_del_dopaje_aspectos_analiticos_de_los_esteroideos_anabolizantes.pdf

Dopaje: Esteroides, proteínas y genes. Sociedad Española de Bioquímica y Biología Molecular.

- <https://sebbm.es/rincon-del-aula/dopaje-esteroides-proteinas-y-genes/>

Guía informativa sobre esteroides-anabolizantes. Falsos amigos del espejo. Conselleria de Sanitat. Generalitat Valenciana.

- <https://www.san.gva.es/documents/d/drogodependencies/guiaesteroides-1>

Este Documento de Factores ha sido elaborado utilizando información detallada y actualizada, obtenida a partir de las fuentes oficiales del Portal Plan Nacional sobre Drogas.

Puedes encontrar esta información en

https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/planAccion/docs/PlanASA_2021-24_aprobado.pdf





Tratamiento de adicciones



Centros de ingreso

Centros y tratamientos para ayudarte estés donde estés



Estudio personalizado

Análisis del caso para ofrecer el tratamiento más adecuado



Asesoramiento

Orientación a familiares sobre cómo manejar la difícil situación



Seguimiento

Desde el primer contacto con nosotros y en todo el proceso



Terapia online

Por si prefieres o necesitas un tratamiento a distancia



+ 3000 Familias

Encuentran la ayuda que necesitan para superar la adicción



www.esvidas.es



911 091 900



633 123 073