

Los esteroides: Cuídate y sé justo



Los atletas, independientemente de su edad o de si son profesionales o *amateur*, siempre están tratando de ganar una ventaja sobre sus oponentes. El deseo de tener esa ventaja se encuentra en todos los deportes, a todos los niveles de competencia. Los atletas exitosos dependen de su entrenamiento y duro trabajo para aumentar sus destrezas, velocidad, poder y habilidades. Sin embargo, algunos atletas recurren a las drogas para mejorar su ejecutoria deportiva, en el campo de juego o en la cancha.

Algunos estudiantes de escuela superior e incluso de secundaria están usando esteroides para obtener mayores ventajas, mejorar su nivel de destreza o hacerse más atléticos. El uso de esteroides no está limitado a los hombres. Cada vez más mujeres se están poniendo a riesgo al usar estas drogas. Es importante saber que usar esteroides anabólicos no solamente es ilegal sino que también puede tener serios efectos secundarios.

¿Qué son los esteroides?

Es probable que hayas escuchado que los llaman por los siguientes nombres cortos en inglés: "roids, juice, hype o pump". Los esteroides anabólicos son drogas poderosas que mucha gente toma en altas dosis para incrementar su desempeño atlético. Anabólico significa "generación de tejido". Los esteroides *anabólicos* pueden ayudar a desarrollar los músculos e incrementar la masa muscular al actuar como la testosterona, que es la hormona natural del hombre.

Dosis más bajas de esteroides anabólicos a veces se usan para tratar unas cuantas condiciones médicas muy serias. No hay que confundirlos con los corticosteroides, los cuales se usan para el tratamiento de condiciones médicas comunes, tales como el asma y la artritis. Los *corticosteroides* son medicinas fuertes, pero no ayudan a desarrollar el tejido muscular. Lo que los atletas y otras personas que quieren una forma fácil de hacerse más grandes y fuertes usan son los esteroides anabólicos.

¿Quién usa esteroides?

En el pasado, el uso de los esteroides se daba principalmente en las universidades, las olimpiadas y los deportes profesionales. Actualmente, atletas y otros no atletas en la escuela superior y la secundaria usan esteroides. La mayoría de las organizaciones atléticas profesionales y *amateur* han prohibido el uso de esteroides entre sus atletas. Entre dichas organizaciones se encuentran el Comité Olímpico Internacional, la Asociación Nacional Atlética Colegial (NCAA) y la Liga Nacional de Fútbol Americano (NFL).

Comúnmente, es en los siguientes grupos en los que se usa esteroides:

- Grupos de atletas que participan en eventos deportivos que dependen de su fortaleza y tamaño, como el fútbol americano, la lucha libre o el béisbol.
- Grupos de atletas de resistencia, tales como los que participan en atletismo y natación
- Grupos de atletas de pesas o fisicoculturismo
- Grupos de personas interesadas en desarrollar y definir sus músculos.

¿Cómo se usan los esteroides?

Los esteroides se pueden usar de la siguiente manera:

- Oral (píldoras)
- Inyectados por medio de una jeringa (los atletas que comparten la misma jeringa para inyectarse esteroides también están bajo riesgo de contraer infecciones serias como la hepatitis B y el VIH, el virus del SIDA)
Algunos atletas han tomado dosis aún más altas, llamadas "megadosis", para obtener resultados más rápidos. Otros atletas incrementan la cantidad que toman poco a poco, a lo cual se le llama "pirámides". Tomar tipos diferentes de esteroides anabólicos, posiblemente con otras drogas, es una práctica particularmente peligrosa conocida en inglés como "stacking", o acumulación.

¿Seré un mejor atleta si uso esteroides?

No. Los esteroides *no* pueden mejorar la agilidad o destreza de los atletas. Son muchos los factores que ayudan a determinar la habilidad atlética, tales como la genética, el tamaño del cuerpo, la edad, el sexo, la dieta y el nivel de entrenamiento de los atletas. Es claro que los peligros médicos de usar esteroides exceden los beneficios de las ventajas de incrementar la fortaleza o masa muscular.

¿Cuáles son los efectos secundarios de los esteroides?

Los esteroides pueden causar serios problemas de salud. La mayoría de los cambios toman lugar dentro del cuerpo y no se pueden notar sino hasta que ya es demasiado tarde. Algunos de los efectos desaparecerán cuando se deje de usar esteroides, pero otros efectos podrían no desaparecer.

En el caso de hombres y mujeres

Los efectos secundarios posibles tanto para hombres como mujeres consisten, entre otras cosas en lo siguiente:

- Alta presión sanguínea y enfermedades del corazón
- Daño y cáncer del hígado
- Infarto cerebral y coágulos sanguíneos
- Problemas urinarios y de evacuación, como la diarrea
- Dolores de cabeza, articulaciones adoloridas y calambres musculares
- Náusea y vómito
- Problemas de sueño
- Mayores riesgos de lesiones de los ligamentos y los tendones
- Acne severo, especialmente en la cara y la espalda
- Calvicie

Un peligro especial para los adolescentes

Los estudiantes y atletas de escuela superior y secundaria necesitan estar conscientes del efecto que los esteroides tienen en el crecimiento. Se ha demostrado que los esteroides anabólicos, incluso en dosis pequeñas, detienen el crecimiento antes de tiempo. Los adolescentes que los usan también podrían correr riesgo de volverse dependientes de los esteroides. Los adolescentes que usan esteroides también podrían tener más tendencia a usar otras drogas adictivas y alcohol.

Hombres

Uno de los efectos más problemáticos resultantes del uso de los esteroides en los hombres es que el cuerpo comienza a producir menos testosterona. Como resultado, los testículos podrían comenzar a reducirse de tamaño. Ésta es una lista de otros efectos resultantes del uso de esteroides entre los hombres:

- Reducción en el conteo de esperma
- Impotencia
- Incremento del tamaño de las tetillas y el pecho (ginecomastia)
- Agrandamiento de la próstata (la glándula que mezcla líquido con el esperma para formar el semen)

Mujeres

Como los esteroides actúan como una hormona masculina, las mujeres podrían tener los siguientes efectos secundarios:

- Reducción del tamaño de los senos
- Agrandamiento del clítoris (una parte muy sensible de los genitales)
- Incremento de vello de la cara y del cuerpo
- Aumento de la gravedad de la voz
- Problemas menstruales

Unas palabras sobre ... los complementos

Los complementos que no requieren receta médica, tales como la creatina y la androstanediona ("andro") son cada vez más populares. Aunque estos complementos no contienen esteroides, los fabricantes indican que pueden desarrollar los músculos y mejorar la fortaleza y la resistencia física, sin los efectos secundarios de los esteroides.

Es importante saber que dichas substancias no están reglamentadas por la Administración de Alimentos y Medicinas (FDA) y que no se siguen los mismos estándares estrictos de elaboración que se siguen en el caso de las medicinas. Al igual que los esteroides, también están prohibidos por la Liga Nacional de Fútbol Americano, la Asociación Nacional Atlética Colegial y el Comité Olímpico Internacional.

Aunque tanto la creatina como la androstanediona existen de manera natural en los alimentos, se teme que los efectos a largo plazo al tomarse como complementos puedan ser negativos. Estos productos podrían no ser seguros. Recuerda, no hay substituto para una dieta sana, un entrenamiento apropiado y la práctica.

Efectos emocionales

Los esteroides también pueden tener los siguientes efectos sobre la mente y la conducta:

- "Furia"—consiste en una conducta agresiva que resulta en acciones violentas, tales como pelear o destruir las cosas de otras personas
- Cambios severos de ánimo
- Alucinaciones—ver oír cosas que realmente no existen
- Paranoia—sentimientos extremos de desconfianza y temor
- Ataques de ansiedad y pánico
- Depresión e ideas suicidas
- Un temperamento de enojo, hostilidad o irritación

Cuídate y sé justo

Tener éxito en los deportes requiere de talento, destreza y, sobre todo, práctica y trabajar duro. Usar esteroides es una forma de engañar e interferir con la competencia justa. Lo que es más importante, son peligrosos para tu salud. Hay muchas maneras sanas de aumentar tu fuerza física o de mejorar tu apariencia. Si te interesan seriamente tu deporte y tu salud, toma en cuenta los siguientes consejos:

- Entrena de manera segura, sin usar drogas
- Come una dieta sana
- Descansa mucho
- Establece objetivos realistas y enorgúllécete cuando los logres
- Haz que un profesional confiable te supervise, entrene y aconseje
- Evita lesionarte, practicando tu deporte de manera segura y usando equipo de protección
- Habla con tu pediatra sobre nutrición, tu salud, cómo prevenir lesiones y maneras seguras de fortalecerte

Si tú o tus amigos o compañeros de equipo están usando esteroides, obtén ayuda. Dale esta información a tus amigos y compañeros de equipo. Opónete al uso de esteroides y otras drogas. Los atletas realmente exitosos combinan sus habilidades naturales y el trabajo duro para ganar. No hay una manera fácil y rápida de convertirse en el(la) mejor.

Para obtener más información, comunícate con las siguientes organizaciones:

National Institute on Drug Abuse (NIDA)

888/644-6432

Sitio electrónico: <http://www.nida.nih.gov/>

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI)

800/729-6686

Sitio electrónico: <http://www.health.org>

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de substitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

American Academy of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57.000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría

P.O. Box 747

Elk Grove Village, IL 60009-0747

Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1999. Academia Americana de Pediatría. Todos los derechos reservados.

Academia Americana de Pediatría