

INTRODUCCIÓN A LOS ESTEROIDES ANABÓLICOS

Dr. David Lezama del Valle. Fisicoculturismo y Fitness. Año 3. #23. Pág. 6. **(3era parte)**

DOLORES DE CABEZA

Los atletas algunas veces reportan un incremento en la frecuencia de los dolores de cabeza cuando están usando esteroides anabólicos androgénicos. Esto puede indicar un efecto más serio en el uso de esteroides que es la presión sanguínea elevada, dado que la tensión arterial alta pone riesgos no deseados en la salud. Monitorearla de una manera regular es importante durante el uso de esteroides especialmente si el individuo tiene dolores de cabeza.

PRESION SANGUÍNEA ALTA (HIPERTENSIÓN)

Los atletas que están usando esteroides anabólicos androgénicos comúnmente notan un incremento en su presión sanguínea durante su tratamiento. La presión sanguínea alta es más frecuentemente asociada con el uso de esteroides que tienen una alta tendencia a conversión a estrógenos como la testosterona y el Dianabol, a medida que el esteroide se deposita en el cuerpo, los niveles de retención de agua y sal se elevan lo cual incrementará la presión sanguínea, esto es amplificado por el estrés del intenso entrenamiento con peso y la rápida ganancia de peso. Señales de advertencia de que uno pudiera estar sufriendo presión alta o hipertensión incluyen un aumento en la tendencia a desarrollar dolores de cabeza, insomnio o dificultades para respirar.

DAÑO AL RIÑON

Dado que los riñones están involucrados en la filtración y remoción de los desechos del cuerpo la administración de compuestos esteroides que son mayormente excretados en la orina pudiera causar alguna sobrecarga; el daño al riñón es más dado a ocurrir cuando el usuario de esteroides sufre presión sanguínea elevada ya que esto puede poner una sobrecarga en estos órganos. Hay actualmente una evidencia para sugerir que el uso de esteroides puede ser ligado al establecimiento del tumor de Will en adultos que es un tumor maligno de rápido crecimiento comúnmente visto en niños y bebés, estos casos son raros; sin embargo, no se ha establecido ningún nexo concluyente; obviamente, los riñones son vitales para la salud de un individuo, así que la posibilidad de cualquier daño al riñón, aunque sea bajo, no debe ser ignorado durante el uso de esteroides. Si el usuario se da cuenta de un oscurecimiento en el color, algunas veces una cantidad distinguible de sangre, o dolor o dificultad cuando orina, la sobrecarga y tensión del riñón puede ser una preocupación legítima; otras señales de alarma incluyen dolor en la espalda baja particularmente en las áreas del riñón, fiebre y edema o inflamación. Si se teme daño del riñón los esteroides deben ser suspendidos inmediatamente y se debe visitar al doctor para que pueda descartar cualquier problema serio, dado que el daño sobrecarga del riñón generalmente está asociado con el uso de compuestos fuertes aromatizantes como la testosterona y el Dianabol, que frecuentemente elevan la presión sanguínea. Los individuos sensibles a la presión alta y a la sobrecarga del riñón deberían evitar estos compuestos hasta que se eliminen las preocupaciones de salud; si el uso de esteroides es necesario por el individuo, puede ser una buena idea evitar los compuestos más fuertes y optar por uno de los anabólicos más suaves como Primobolan, Anavar y Winstrol, estos son los ejemplos que no se convierten en estrógenos y pueden ser unas opciones más aceptables, también drogas más favorables en este aspecto son el Decadurabolin y el Equipoise que solamente tienen una baja tendencia a convertirse en estrógenos.

DAÑO AL HÍGADO

El daño al hígado no es un efecto secundario del uso de esteroides en general, pero está específicamente asociado con el uso de los compuestos alfaquilados C17. Como se mencionó antes, estas estructuras contiene alteraciones químicas que les permiten ser administrados oralmente, al sobrevivir el paso por el

INTRODUCCIÓN A LOS ESTEROIDES ANABÓLICOS

Dr. David Lezama del Valle. Fisicoculturismo y Fitness. Año 3. #23. Pág. 6. **(3era parte)**

hígado estos compuestos pone algún estrés o carga en este órgano; en algunas instancias esto puede llegar a daño severo o a un cáncer fatal.

ALARGAMIENTO DE LA PRÓSTATA

El cáncer de próstata es una de las más comunes formas de cáncer en hombres, el alargamiento benigno de la próstata, una inflamación de los tejidos de la próstata que frecuentemente interviene con el flujo de orina, puede preceder o coincidir con el cáncer y es claramente una importante preocupación médica para los hombres que están envejeciendo, las complicaciones de la próstata se cree que son dependientes de las hormonas androgénicas, particularmente el metabolito DHT (dihidrotestosterona) en situaciones normales, de la misma manera que el estrógeno esta ligado al cáncer de mama en mujeres. Aunque la conexión entre alargamiento de próstata y uso de esteroides no está completamente establecida, el uso de esteroides pudiera teóricamente agravar estas condiciones ya que elevan los niveles de andrógenos en el cuerpo; por lo tanto, es una buena idea para atletas mayores limitar o evitar el tomar andrógenos fuertes como la testosterona o metiltestosterona que tienen un alto rango de conversión a DHT.

DISFUCIÓN SEXUAL

El funcionamiento del sistema reproductivo masculino depende generalmente del nivel de hormonas androgénicas en el cuerpo. El uso de hormonas masculinas sintéticas pudiera por lo tanto tener un impacto en el bienestar sexual de un individuo. En un extremo pudiéramos ver a un hombre con la libido y la frecuencia de erección aumentada, esto se ve comúnmente con el uso de esteroides fuertemente androgénicos que parecen tener un efecto más dramático en este sistema. En algunos casos, esto pudiera convertirse en un problema aunque, más frecuentemente, el atleta simplemente es mucho más activo y agresivo sexualmente durante la toma de esteroides. En el otro extremo pudiéramos ver una pérdida de interés sexual posiblemente llegando hasta la impotencia, esto ocurre cuando las hormonas androgénicas están muy bajas, esto ocurrirá después de que un ciclo de esteroides es suspendido ya que la producción endógena de testosterona se suspende generalmente durante el ciclo, remover el andrógeno externo deja al cuerpo con muy poca testosterona natural hasta que el balance es corregido.

INTERRUPCION DEL CRECIMIENTO O CRECIMIENTO ALTERADO

Muchos esteroides anabólicos androgénicos tienen el potencial de influir en la estatura de un individuo. Si se toman durante la adolescencia, específicamente, los esteroides pueden inhibir el crecimiento estimulando las placas epifisiales de los huesos largos a cerrar o fusionar prematuramente. Una vez que estas placas se fusionan, el crecimiento ya no es posible, aun si el individuo suspende el uso de esteroides. El daño es irreversible y él se quedará con la misma altura para siempre.

ATROFIA TESTICULAR

El cuerpo humano prefiere siempre mantenerse en un estado hormonal balanceado, una tendencia que se conoce como homeostasis. Cuando la administración de andrógenos externos causa un exceso de hormona éste causará que el cuerpo deje de fabricar su propia testosterona. Al carecer los testículos de los estímulos necesarios para producción de testosterona, los testículos se quedarán en un estado de producción suspendida y se encogerán debido a esta inactividad. En casos extremos el usuario de esteroides pudiera notar que los testículos están inusual y aterradoramente pequeños. Este efecto es temporal, sin embargo, una vez que las drogas sean removidas y los niveles de hormona se rebalancean, los testículos deberán regresar a su tamaño original, muchos usuarios de esteroides hallan este efecto secundario muy problemático.

INTRODUCCIÓN A LOS ESTEROIDES ANABÓLICOS

Dr. David Lezama del Valle. Fisicoculturismo y Fitness. Año 3. #23. Pág. 6. **(3era parte)**

RETENCION DE AGUA Y SAL

Muchos esteroides anabólicos androgénicos pueden incrementar la cantidad de agua y sodio que se almacena en los tejidos corporales, en algunos casos la retención de agua inducida por esteroides puede darle una apariencia muy abultada al cuerpo, manos, brazos, cara que va a reducir también la visibilidad de las características musculares, esto dará una pérdida de definición. Los atletas frecuentemente ignoran este efecto secundario, particularmente durante los ciclos de volumen cuando el exceso de agua almacenado en los músculos, tejido y articulaciones ayudarán a mejorar la fuerza del individuo. Con el uso de muchos andrógenos fuertes, la retención de agua puede contar por mucho de la fuerza inicial y la ganancia de peso durante el tratamiento de esteroides. El peso del agua puede algunas veces ser de 5kg ó más. Aunque la retención de agua no pudiera ser el efecto menos deseado secundario durante un ciclo de volumen mayor fuerza y masa, puede llevar a problemas peligrosos como elevación de la presión arterial y daño renal. El cuerpo está claramente bajo más carga cuando está trabajando con un nivel inusualmente alto de agua, así es que los atletas no deben solamente ignorar esto; la retención de agua es más específicamente asociada con la presencia de estrógenos en el cuerpo y por lo tanto es más común con el uso de compuestos que aromatizan como la testosterona y el Dianabol.

VIRILIZACIÓN

Dado que los esteroides anabólicos androgénicos son hormonas masculinas sintéticas, pueden producir un número de cambios indeseables cuando se introducen en el cuerpo femenino. Estos incluyen la posibilidad de virilización, término que se refiere a la tendencia de la mujer para desarrollar características masculinas cuando está tomando estas drogas. Los síntomas de virilización incluyen una voz más profunda o ronca, cambios en la textura de la piel, irregularidades menstruales, acné, aumento de la libido, pérdida de cabello, crecimiento del vello facial, corporal, púbico, y alargamiento del clítoris. En casos extremos la genitalia femenina puede volverse muy desfigurada y pudiera actualmente tomar la forma de un pene. Las mujeres claramente deben ser muy cuidadosas cuando consideran el uso de esteroides especialmente ya que la mayoría de los síntomas de virilización son irreversibles, mientras más androgénicos sean los compuestos, más efectos causarán, así que las mujeres deben restringirse a usar solo anabólicos suaves como Winstrol, Primobolan, Anavar y Decadurabolin. Aun estos anabólicos suaves tienen el potencial para causar problemas, así que los usuarios deberán recordar ser conservadores con las dosis de drogas y con la duración de los ciclos.

Después de cada ciclo se debe descansar un período largo para que el cuerpo tenga el tiempo suficiente para restablecer el balance hormonal.

La utilización de esteroides anabólicos siempre debe ser supervisada por un médico, que sabrá controlar los efectos secundarios y reducir al máximo el riesgo de presentarlos. **(FIN)**