

Esteroides

¿Para que se usan los esteroides?

Se utilizan para mejorar el rendimiento en el deporte, para el trabajo, para ganar peso y tamaño, para desarrollar abdominales y pectorales, para aumentar la conducta sexual, para mejorar la imagen corporal... y la lista continúa.

Los principales beneficios que los usuarios de esteroides describen son:

- Peso corporal
- Fuerza
- Masa muscular y definición
- Auto-confianza
- Aumentar los niveles de energía
- Mejorar la actividad sexual

Pero al igual que con la mayoría de las cosas en la vida, hay una parte negativa. Hay algunas sensatas medidas que puedes tomar si estás ya utilizando esteroides o simplemente si estás considerando la posibilidad de usarlos.

Y recuerda que según el artículo 368 del Código Penal, «los que ejecuten actos de cultivo, elaboración o tráfico, o de otro modo promuevan, favorezcan o faciliten el consumo ilegal de drogas tóxicas, estupefacientes o sustancias psicotrópicas, o las posean con aquellos fines, serán castigados con las penas de prisión de tres a nueve años y multa del tanto al triplo del valor de la droga objeto del delito si se tratare de sustancias o productos que causen grave daño a la salud, y de prisión de uno a tres años y multa del tanto al duplo en los demás casos».

Entendiendo como funcionan

Se les conoce como esteroides anabólicos androgénicos.

Anabolizantes

Son esteroides que estimulan y aumentan la capacidad de los músculos para:

- Crear proteína; esencial para el crecimiento
- Almacenar energía; que permite una mayor resistencia ante el esfuerzo.

También permiten un mejor suministro de oxígeno a los músculos mediante el aumento de la cantidad de glóbulos rojos en el torrente sanguíneo, lo que significa que puedes trabajar más durante más tiempo para el entrenamiento. En resumen, hace más eficiente el proceso de la construcción del músculo.

Androgénico

Los esteroides anabólicos son versiones sintéticas de la hormona sexual masculina, la testosterona (la cosa que hace que el hombre sea masculino). Tus testículos hacen esto naturalmente, de modo que cuando tomas esteroides estás agregando un producto químico a tu cuerpo. Esto puede dar un aumento inicial del apetito sexual hasta que tu cuerpo se adapta.

En general, son los esteroides androgénicos los que causan la mayoría de los efectos secundarios. Es por estos efectos por lo que la mayoría de las personas utilizan los anabólicos.

Todos estos esteroides anabólicos tienen efectos en diferentes proporciones. Ellos no funcionan correctamente si la dieta y el ejercicio no son los correctos. Para que los esteroides den los efectos deseados, un buen régimen de dieta y el ejercicio físico son cruciales.

Una dieta ideal se compone de un 60% de carbohidratos, 20% de proteína y 20% de grasas. Buenas fuentes de hidratos de carbono son el arroz, pasta y patatas. La proteína se encuentra en:

- carnes blancas como pollo y pavo (no en carnes rojas)
- pescados como el atún y el bacalao
- y en la soja y las judías.

Vale la pena comprobar las etiquetas de los alimentos de la dieta para informarte de su contenido. Ten cuidado con las grasas: tratar de evitar las grasas saturadas porque son malas para el corazón. Mono y polisaturados, son las grasas más saludables. También debes beber 3 litros / 5 litros de agua al tomar esteroides. En cuanto a la dieta y plan de ejercicios, idealmente, debería consultar a un nutricionista, dietista o un entrenador calificado.

¿Cómo se toman?

Los esteroides pueden tomarse de dos formas; comprimidos orales e inyectables, que son con base al agua o al aceite y se inyecta en los músculos.

El promedio de un ciclo dura 4-8 semanas. Es importante dar a tu cuerpo un descanso de esteroides, algo conocido como un fuera de ciclo, que debe durar por lo menos cuatro semanas y, de preferencia, el mismo período de tiempo del ciclo. Si no, se corre un mayor riesgo de efectos secundarios que pueden poner en peligro tu salud. También, puedes desarrollar una tolerancia, lo que significa que necesitará más para obtener el mismo efecto. La única forma de evitar esto es no permitir que tu cuerpo utilice los esteroides como sustituto de los que produce tu organismo. Algunos toman un ciclo con dos esteroides en combinación con el fin de obtener mejores resultados más rápido. Otra forma es el “método pirámide” donde, como su nombre lo sugiere empezar con una dosis más pequeña, aumentar hacia el punto medio del ciclo, y reducir hacia el final. Con cualquiera de estas prácticas, tienes más posibilidades de obtener mayores efectos secundarios, y las consecuencias son más graves.

Orales Vs inyectables

¡No todos los esteroides son iguales! Algunos orales químicamente se han preparado para que tarden más tiempo en hacer efecto en tu cuerpo.

Están los C17 alfa-alcalinos lo que los hace relativamente tóxicos para tu hígado. El daño puede ser permanente.

Estos esteroides son oxymethalone, oxandrolone, methandrostenolone. Menos frecuente de encontrar son methyltestosterone, fluoxymesterone, methandriol y otros que, por lo general en forma genérica: calusterone, danazol y ethyloestrenol.

Si te preocupa tu hígado y, en particular, si has tenido problemas con el hígado en el pasado (como la hepatitis) debes evitarlos completamente.

Si no es así, pueden ser más seguros: Andriol (testosterona undecionate) o Winstrol / Stromba (estanozolol). Ambos tienen la ventaja de no ser C17 alfa-alcalinos y, por lo tanto, tienen menos probabilidades de causar el mayor número de efectos secundarios en dosis razonables.

Aunque no son inyectables C17 alfa-alcalinos no están exentos de efectos secundarios (ni mucho menos).

La verdad sobre los efectos secundarios

Una de las consecuencias más grave del uso de esteroides es el riesgo de infectarte o transmitir el VIH (el virus que causa el SIDA) o la hepatitis B y C a través del intercambio de material de inyección.

La mayoría de los otros efectos secundarios son causados principalmente por:

- El uso de una dosis demasiado alta
- Tomarlos durante demasiado tiempo sin una pausa
- Tomando y / o complementando con esteroides relativamente tóxicos
- El cambio en los niveles de testosterona en tu cuerpo

Estos efectos se inscriben en dos categorías; efectos en el hígado y otros órganos vitales, y los efectos sobre el equilibrio natural o de las hormonas que a su vez causan efectos secundarios.

El exceso de esteroides

Cuando todos los receptores están ocupados por los esteroides, los músculos están saturados. El exceso daña órganos vitales como el corazón, hígado y riñones. Cuando tu cuerpo se da cuenta de que hay tanta testosterona en tu cuerpo, este deja de hacer alguna de sus funciones y comienza a convertir el resto en hormona femenina estrógeno. Este hecho es el responsable de muchos de los efectos secundarios.

Problemas físicos

Si tomas esteroides y/o ignoras las medidas de seguridad puedes encontrarte con una gran variedad de problemas que incluyen:

- Insomnio
- Sensación de "zumbido"
- Visión borrosa y distorsionada
- Dolores de cabeza
- Indigestión / problemas gástricos
- Acné
- Retención de agua y presión arterial alta
- Aumento de colesterol en la sangre
- Aumento de azúcar en la sangre y posibilidades de desarrollar diabetes
- Bajada de espermatozoides / infertilidad
- Encogimiento de los testículos
- Impotencia (pérdida del apetito sexual, la incapacidad para obtener o mantener una erección o eyaculación)
- Ginecomastia (crecimiento en forma de pechos femeninos)
- Calvicie prematura
- Abscesos e infecciones en los lugares de la inyección.
- Daño renal y del hígado.

Los cinco primeros son bastante comunes durante las primeras semanas de un ciclo y, en particular, si tomas esteroides orales. Muchos de estos problemas no son evidentes a corto plazo, y se hacen evidentes, pasado un tiempo, en los análisis de sangre.

Los problemas de salud mental

Los esteroides son una droga estimulante (como el speed y la coca). Como la mayoría de las drogas estimulantes después del "subidón" de confianza en si mismo y de energía, viene un "bajón". La depresión y sensación de letargo son los efectos secundarios comunes, especialmente durante los ciclos de descanso.

Muchos usuarios de esteroides tienen una mayor sensación de bienestar, durante el ciclo activo, se sienten mejor con su imagen corporal y tienen la sensación de perder el miedo! A veces esta confianza se transforma en irritabilidad, conflictividad o exceso de competitividad, que los demás pueden percibir como muy amenazante. Cólera y cambios de humor también se pueden dar.

La mayoría de los usuarios son conscientes de que de alguna manera los esteroides afectan a su salud mental. Sin embargo, vale la pena recordar que (al igual que con otras drogas estimulantes) puede ser fácil de sentir paranoias (por ejemplo,

preocuparse en exceso por el comportamiento). - Las personas que más se preocupan por su salud mental pueden ser las que más daño sientan, simplemente por obsesionarse al respecto.

Si estás preocupado, vale la pena hablar con alguien de confianza acerca de ello para no perder la perspectiva de lo que ocurre a tu alrededor. Podría ser un amigo, un compañero o un especialista en drogas, existen organizaciones que te pueden ayudar.

Teléfono de la línea verde de información sobre el alcoholismo y otras drogodependencias: 93 412 04 12

Los esteroides y otras drogas

Para la mayoría de los usuarios, los esteroides son sólo una parte de las drogas que toman. Comúnmente; éxtasis, speed, cocaína, alcohol y cannabis se toman en cualquier ciclo. Por lo que es importante reflexionar sobre los siguientes puntos:

- Sustancias como el speed y el éxtasis tomadas en las discotecas, en realidad podría significar perder peso.
- Drogas estimulantes como el éxtasis, el speed y la cocaína no generan energía, sino que la toman de la que tendrás mañana. Cuando llegue mañana, es hora de pagar. Así que, además de la pérdida de peso, tal vez tengas pocas energías para el trabajo o el ocio a lo largo de la semana.
- Se pondrá más presión sobre tu hígado (especialmente si tomas alcohol y speed)
- Recuerda que los cócteles de drogas aumentan los efectos físicos de otras.
- Cuando estás en la discoteca las drogas de diseño pueden parecer la solución para no estar mentalmente agotado pero, en realidad, lo que van a producir es acentuar los efectos psicológicos secundarios; depresión, ansiedad y cambios de humor.

Asesoramiento sobre inyección

Es fundamental conocer la técnica de inyección. Esto implica el uso de los utensilios adecuados, un equipo esterilizado, evitar falsos esteroides y estar seguro de cómo y dónde debe ponerse la inyección para una mayor seguridad. Lo ideal sería que, además de la información que figura a continuación, trates de obtener alguna información más cara a cara con asesoramiento individualizado.

Riesgo de infección del VIH y las hepatitis

- El intercambio de cualquier material de inyección (agujas, jeringas, viales o de otros materiales punzantes) plantea un riesgo potencial para el VIH y la hepatitis B y C.
- La regla de oro tiene que ser 'no lo uses si no estás seguro'. Siempre trata de utilizar equipos de inyección limpios (esterilizados)

Comprueba que en los envases el sellado no esté roto, que tienen la fecha de vencimiento sin cumplir. También debe haber unas instrucciones en el interior. Al contraluz, el líquido en viales, ampollas o botellas debe ser transparente y sin elementos flotante. En caso de duda, ¡no los uses!

Esteroides y Sexo

El efecto que los esteroides tienen sobre tu vida sexual dependerá de dos factores: el tipo de esteroides y tu edad.

Los esteroides que son altamente androgénicos tienden a tener más efecto sobre tu conducta sexual, ya que añaden un mayor nivel de hormona de la que hace tu cuerpo de forma natural.

Si eres un hombre joven, digamos de menos de 30 años, tu cuerpo tendrá mayor nivel natural de testosterona. Si añades más, a través de los esteroides con altos niveles de testosterona, probablemente tendrás más apetito sexual, antes de que tu cuerpo se de cuenta de lo que está pasando y ajuste tus niveles de la hormona. Luego, algunos hombres experimentan una pérdida de apetito sexual, de fertilidad e incluso de impotencia (incapacidad para obtener o mantener la erección).

Si eres mayor de 30 años, tus niveles de testosterona natural serán inferiores. Esto significa que es muy probable que experimentes un menor aumento en el apetito sexual al principio y menos probabilidades de perder el apetito sexual más tarde en un ciclo. Tal vez no lo notes demasiado. Algunos hombres dicen a sus parejas que están en ciclo, de manera que sepan qué pasa cuando se agota su deseo sexual.

Sexo más seguro

Llegar a entender el sexo más seguro puede ser difícil en el mejor de los momentos. Si tienes espíritu doblemente “caliente”, recuerda que puede ser incluso más fácil dejarnos llevar y olvidar el uso del condón y el lubricante.