

## “He asumido que posiblemente ya sea estéril”: las drogas detrás del imposible estándar de belleza masculino

- El uso ilegal de anabolizantes, también conocidos como “ciclos”, es una práctica cada vez más extendida para aumentar rápidamente la masa muscular, pero que puede tener graves consecuencias para la salud



Un culturista posa ante la cámara mostrando un tipo de cuerpo que algunos ansían en los gimnasios.

Gimnasios Drogas Deportes Culturismo Salud Anabolizantes Ejercicio físico Hombres Esterilización sexual

<https://elpais.com/icon/2022-05-11/he-asumido-que-posiblemente-ya-sea-esteril-las-drogas-detras-del-imposi...>

Javier P. Martín

Miércoles, 11 mayo 2022

La primavera es época de cambios: los días son más largos y algunos hombres hinchan sus músculos de repente, casi de la noche a la mañana. Esto último no es una mutación orgánica ni natural, sino fruto del uso de anabolizantes, una práctica más extendida de lo que muchos piensan: el 6% de las personas que van al gimnasio consume estas sustancias, según un informe de la Comisión Europea. La cifra asciende al 7,9% de los varones mayores de 18 años.

¿Pero qué son los anabolizantes o esteroides anabólicos? El departamento de salud del gobierno de Estados Unidos ofrece esta definición: son versiones sintéticas de la testosterona que se usan para tratar algunos problemas de salud, como la pérdida muscular que conllevan ciertas enfermedades, y que a veces en el ámbito deportivo, sin supervisión médica y de forma ilegal, son consumidas —en dosis de 10 a 100 veces más concentradas que las de uso médico— para desarrollar la musculatura y mejorar el rendimiento deportivo. Popularmente se les llama *ciclos* porque su toma suele darse en períodos de tiempo concretos, entre 8 y 12 semanas, para después dejar un tiempo de descanso y reajuste al cuerpo. Los usuarios suelen combinar dos o más tipos de esteroides anabólicos de entre el centenar de variantes que existe. Algunas sustancias se toman por vía oral, pero las más eficaces son las inyectables.

El fenómeno se corresponde con un canon físico —los cuerpos muy musculados y sin grasa— prácticamente imposible de conseguir, pero cada vez más extendido. Hoy en día rara es la

superproducción de Hollywood en la que no haya actores con cuerpos hipermusculados. Intérpretes que, poco después, suelen detallar minuciosamente los milagrosos planes nutricionales y deportivos que han seguido para ganar kilos en volumen, dejando entre el público el germen de una idea peligrosa: que ese cuerpo puede tenerlo cualquiera que *se lo curre* en el gimnasio.

Zac Efron advirtió al público que el físico que alcanzó en *Baywatch: Los vigilantes de la playa* (2017) no era realista ni sano. Mickey Rourke confesó que había tomado esteroides como parte de su entrenamiento para *El luchador* (2008). Kumail Nanjiani ganó unos 12 kilos de músculo en menos de un año para convertirse en un superhéroe de Marvel en *Eternals* (2021). Cualquiera que haga la prueba, incluso entrenando todos los días y llevando una dieta aplicada con superávit de proteínas, descubrirá que ganar 12 kilos de músculo es un objetivo solo realizable a lo largo de varios años de constancia y dedicación.

¿Qué hacen algunos hombres cuando las pantallas (también la del móvil) se llenan de cuerpos imposibles? Intentar moldear el suyo a imagen y semejanza. Y, a menudo, en el menor tiempo posible. En un informe de 2014, la Guardia Civil citaba como una de las causas de este fenómeno la “obsesión del hombre moderno por alcanzar altas cotas de bienestar físico, psíquico y estético”. Según Aida Natalia Arranz Guerrero, residente de Medicina de Familia y Comunitaria en Granada, uno de los motivos es el estético y otro el competitivo. “Los anabolizantes te pueden llevar a conseguir los mismos resultados que el ejercicio, pero sin tener que esperar. Hay un efecto boca a boca que se genera en los gimnasios, un mundo muy visual en el que la gente se compara constantemente. Unos se lo recomiendan a otros y se comienza a consumir sustancias con inconsciencia y desconocimiento, sin tener ni idea del efecto que pueden tener sobre el cuerpo”.

César trabaja en un gimnasio de Madrid y admite que es fácil intuir quién utiliza estos métodos. “Hace años lo veía constantemente, ahora la gente se esconde más. Es un tema tabú, pero ves quién lo hace, notas los resultados, la gente habla”. César (cuyo nombre real prefiere no revelar) también recurrió a los anabolizantes durante años porque quería ganar volumen y sentía que nunca podría lograr su objetivo solo con dieta y ejercicio.

“Cuando empiezas a salir por Chueca y ves la competición física que existe, te vas al gimnasio. Pero las ganancias aparecen muy lentamente. Entonces te empieza a picar la curiosidad y buscas información”, dice Nacho, un joven treintañero madrileño que lleva unos cinco años tomando anabolizantes. Nacho (también un seudónimo) se informó en foros y artículos, incluso recurrió a ensayos clínicos y a publicaciones científicas en la base de datos médica PubMed, con la que está familiarizado porque trabaja en la industria farmacéutica. Su conocimiento de la terminología técnica lo llevó a profundizar en los beneficios y riesgos de los *ciclos* y acabó lanzándose. “Es muy fácil enterarse de dónde comprar estas sustancias. Todo está en internet. No hace falta irse a la *deep web*”.

Juan comenzó a los 48 años con su primer *ciclo*. “Me decidí porque, evidentemente, quería estar fuerte, pero además trabajaba como DJ, quería tener buen aspecto de cara al público y además buen **fondo** durante mis sesiones, en las que además de pinchar, bailaba. Con los *ciclos* se consigue, en tres meses, una apariencia estupenda”. Él se ha sometido a dos y admite que pensar en un tercero le da miedo por su edad. Cuando se *cicló*, se vio “estupendo” físicamente y recuerda aquella época a

como una en la que tuvo mucha vitalidad y se lo pasó muy bien. “Eso sí, estaba inquieto, irascible y dormía peor. Y cuando terminas, el cuerpo vuelve a su estado natural y notas un bajón anímico fuerte”, añade.

El *cóctel* de Nacho va variando, según las novedades que van surgiendo y sus objetivos. “Para mí el básico es la testosterona, luego está la Boldenona, la Deca, el Winstrol, que suena siempre por ahí porque *seca* mucho...”. Los esteroides secos, explica, son los que hacen ganar volumen con menos retención de líquido, lo que da como resultado un músculo menos hinchado pero más perdurable, mientras que los esteroides líquidos dan como resultado esa imagen más corpulenta y gruesa que tenemos asociada a esta práctica. “Primero se coge mucho, mucho peso, y luego se seca”, informa César, que también menciona la Deca y el Winstrol, además de Primobolan y Testex, entre los fármacos que él utilizaba. “Todo es ilegal, por supuesto. Se podía tomar en forma de pastilla, o por inyección intramuscular. Incluso con inyecciones de insulina en el hombro”. Los efectos, en cualquier caso, son visibles durante un tiempo limitado y el cuerpo no tarda en perder volumen, lo que provoca que muchos repitan y acaben haciéndolo con regularidad. “Hay gente que está todo el año haciéndolo y acaban destrozados”, afirma César.

Las pautas de los ciclos están diseñadas, supuestamente, para evitar secuelas a largo plazo con la toma de una combinación de medicamentos. Algunos de estos medicamentos son legales y se recetan para otras dolencias como la anorexia, el retraso del crecimiento o la endometriosis. Otros solo están en el mercado negro. A través de un representante, la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) ha explicado a ICON que los que más se distribuyen y consumen, además de los citados por Nacho, son “otras sustancias anabolizantes hormonales como la nandrolona, hormonas de crecimiento como la somatropina, insulinas, agonistas adrenérgicos como el Clenbuterol y otros medicamentos utilizados con el fin de contrarrestar algunos efectos adversos: anticancerígenos, medicamentos para el tratamiento de la disfunción eréctil o protectores hepáticos”.

Las jeringuillas que algunos se inyectan tienen un precio que oscila entre los 200 euros que se gasta Nacho (“con gastos de envío”) y los 500, pero puede subir. “Si haces un ciclo más elaborado en el que metes tres sustancias y empiezas a escalonar la toma, y a lo mejor subes a 12 o 16 semanas en lugar de ocho, el precio puede aumentar mucho. Cuanto más sofisticadas sean las sustancias, más caras”. Juan admite que al principio le daba miedo inyectarse. “Puedes no hacerlo, pero el consumo en pastillas es peor para el hígado. Son, además, muchísimas pastillas porque es un planteamiento piramidal: empiezas con unas pocas y acabas con días en las que tienes que ingerir más de veinte”.

Desde la AEMPS recuerdan que el consumo de medicamentos no autorizados, u obtenidos en canales ilegales, supone “un grave riesgo para la salud ya que carecen de calidad, seguridad y eficacia”, y recomiendan el uso de la aplicación CIMA para consultar los medicamentos autorizados en España. Esta agencia se encarga, entre otras cosas, de ofrecer apoyo técnico y asesoramiento a las autoridades judiciales en la lucha contra sustancias como los anabolizantes, y ha conseguido cerrar páginas web ilegales que los comercializan.

La accesibilidad de estos productos (no solo en internet: en muchos gimnasios solo hay que hacer un par de preguntas a las personas adecuadas para conseguir un proveedor) es lo que ha llevado a

un incremento de su uso tras la pandemia, especialmente entre los hombres jóvenes. Según la Sección de Consumo, Medio Ambiente y Dopaje de la UDEV Central de la Policía Nacional ha crecido un 20% con respecto a marzo de 2020. La AEMPS también ha apreciado una tendencia al alza en las intervenciones de estos fármacos en el comercio transfronterizo y en las actuaciones de las autoridades fuera de los canales regulados.

Y lo que es un tabú para gran parte de la sociedad se está extendiendo como una práctica defendida por hombres jóvenes en ciertos círculos. El usuario de TikTok @socialben, un veinteañero estadounidense con más de 20.000 seguidores, publicó en 2020 un vídeo en el que decía: "Si los esteroides están prohibidos en los deportes, el maquillaje debería estar prohibido en los concursos de belleza". Otro Ben, estadounidense y de unos 20 años, pero este con casi 500.000 seguidores, @ben.dunn, defiende el uso de sustancias como los esteroides y la creatina, un suplemento dietético legal ingerido por muchos deportistas que, según él, también puede tener efectos antidepresivos. "Tomar PEDs [drogas para mejorar el rendimiento, por sus siglas en inglés] es una decisión personal con demasiado estigma asociado a ella", escribía junto a uno de sus vídeos.

Lo llamativo es que, según un estudio reciente, el 70% de las personas que toman anabolizantes son conscientes de los efectos adversos. "Los efectos secundarios más comunes son los más leves", asegura Arranz. "Acné, disfunción sexual, desarrollo de las mamas en los hombres, estrías, dolor donde se produce la inyección... Pero luego están los graves, que se dan cuando una persona se inyecta las hormonas o anabolizantes en grandes dosis, muy a menudo o durante largos periodos de tiempo, como cinco o seis meses sin descanso". Según detalla la AEMPS, muchos de estos efectos graves son, en ocasiones, irreversibles: hepatitis, cáncer hepático, ictus, embolia, ataque al corazón, muerte súbita cardíaca, trombosis, aterosclerosis, acné grave, alteraciones tiroideas, ginecomastia o dificultad de erección.

Algunos efectos de los que hablamos están relacionados con el comportamiento. "Te cambia el carácter completamente, te vuelves agresivo", comenta César. "Lo único que piensas es en entrenar, entrenar y entrenar. La vida sexual se reduce, todo lo demás se reduce, entras en una burbuja tú solo y acabas explotando". Cada sustancia tiene sus propios riesgos. Por ejemplo, la trembolona, según descubrió Nacho en sus propias carnes, excita tanto sexualmente al que la toma que aparecen fetiches y apetencias que quizá estaban ocultas, y un deseo irrefrenable de satisfacerlas. También se ha asociado el consumo de anabolizantes esteroideos a la aparición de trastornos psicológicos como depresión y episodios psicóticos, conduciendo al suicidio en algunos casos. "Es verdad que la testosterona mejora el estado de ánimo, ayuda contra la depresión, la fatiga muscular o la falta de energía", explica la médica. "Pero si se consume durante mucho tiempo o en grandes dosis también se pueden desarrollar estados de violencia, maníacos, narcisistas, histriónicos... Además, si el consumo se detiene repentinamente puede llegar un *bajonazo* y, de nuevo, una depresión".

Nacho confiesa que tiene los testículos "como un par de canicas", una de las consecuencias más comunes del uso de anabolizantes porque el cerebro, al percibir que hay un exceso de testosterona en la sangre, deja de producirla por sí mismo. Para revertir este fenómeno hay que tomar sustancias como la gonadotrofina coriónica humana, en un periodo conocido como *postciclo*, diseñado para poder reanudar la producción hormonal. "Si es que se reanuda", matiza Nacho. "Yo posiblemente sea estéril ahora mismo, y de manera irrecuperable", añade en un tono más serio.

Los *ciclos* son un secreto a voces, pero el debate está ahí fuera: el año pasado el *youtuber* Noel Deyzel, un culturista con casi dos millones de seguidores, publicó un vídeo titulado *Por qué soy sincero sobre mi uso de esteroides*. “Es muy común ver mentiras para vender planes de entrenamiento o dietéticos. Demasiados *influencers* están buscando enriquecerse aprovechándose de la vulnerabilidad de los demás”, sentenciaba. “Nunca diré qué estoy consumiendo porque tengo público muy joven y lo último que quiero es que se hagan daño por culpa de algo que he dicho. He visto a gente promocionar ciclos de esteroides en TikTok y eso no está bien”.

A lo largo de nuestra conversación, Nacho admite en varias ocasiones que padece cierto grado de dependencia a estas sustancias, algo muy común entre quienes las toman, porque producen bienestar y euforia. Su conocimiento técnico le hace pensar que corre menos riesgos y lleva un control más seguro de los efectos. “Es una mentira que me digo a mí mismo: ‘Como tú controlas no va a pasar nada’. Pero me puede ocurrir algo de cualquier modo, y si no es ahora será dentro de 20 años. No pensamos a largo plazo”. Sus amigos no toman esteroides por miedo. A veces piensa en dejarlo, pero se siente mejor y se ve mejor cuando se cicla. Ahora mismo está, como él dice, “en pleno meollo”.

“Yo un día decidí dejarlo y no me costó nada”, contrapone César. “Decidí que no podía mantener ese nivel de entrenamiento, y el coste económico era demasiado elevado”. Confiesa que echa de menos el físico que consiguió en aquella época, pero se ha propuesto alcanzarlo por medios más naturales, aunque conlleve más tiempo y esfuerzo. “Cuando lo dejé, noté un cambio enorme en la relación con mi pareja. Cuando lo tomaba, parecía que no existía. Ahora no tiene nada que ver, y me ha cambiado el carácter completamente”. Echando la vista atrás, no se lo recomienda a nadie. “A la larga, lo único que hice fue perjudicar mi salud”.

*Puedes seguir ICON en Facebook , Twitter , Instagram ,o suscribirte aquí a la Newsletter .*