Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://www.comsoc.udg.mx)

Consumo de anabólicos puede generar muerte súbita

Alerta especialista sobre los riesgos a la salud de estas sustancias

El consumo de **sustancias para aumentar la energía, masa muscular, mejorar el enfoque mental, retrasar la fatiga muscular, permitir entrenamientos más intensos y efectivos, así como la quema de grasa**, conocido como pre-entreno, **trae diversas consecuencias a la salud, e incluso puede provocar la muerte.**

Ante los casos de personas que han fallecido durante su rutina de ejercicios en centros de acondicionamiento físico, el Director del Instituto de Terapéutica Experimental y Clínica del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) [1], doctor Ernesto Germán Cardona Muñoz, explicó que estos acontecimientos se dan básicamente por muerte súbita, ya que en la mayor parte de los casos no se hace una autopsia para saber si realmente fue un infarto y muchos de estos episodios pudieran corresponder a arritmias.

“El punto es que tiene que ver con el uso de anabólicos, que es muy favorecido en los gimnasios, que **son derivados de la testosterona** y que su objetivo precisamente es aumentar masa muscular, pero **producen hipertrofia, no sólo en los músculos, también en el músculo cardiaco y en el músculo vascular**, por lo que cuando tú tienes más masa muscular, necesitas un nivel más alto de oxígeno para poder alimentarlo”, indicó.

Aunado a esto, dijo, están las **dietas hiperproteicas que dañan el riñón,** mientras que **los anabólicos también producen retención de líquidos, alteran el equilibrio electrolítico entre sodio y potasio, y favorecen las arritmias;** por lo que al modificar los electrolitos y líquidos, también producen hipertensión arterial, porque este tipo de anabólicos elevan la presión arterial y muchas veces la persona ni siquiera sabe si es hipertensa.

“Las alteraciones electrolíticas generan que el organismo, o el músculo cardiaco, se haga más sensible y genera arritmias, porque el desbalance electrolítico favorece que puedas perder el ritmo cardiaco, y esto es muy común en individuos que hacen ejercicio, se deshidratan porque no garantizan el reemplazo de los líquidos que están perdiendo durante la actividad física; son factores que pueden favorecer la muerte súbita”, precisó.

Lamentó que entre la población **no exista la cultura de realizarse primero un examen médico, antes de acudir a un gimnasio,** para conocer las condiciones cardiovasculares, en especial entre quienes harán un esfuerzo por arriba de lo convencional.

“**No porque vayas a un gimnasio quiere decir que estás sano**, la mayor parte de la gente ni siquiera se checa antes de ir a uno”, subrayó.

Explicó que sobre todo en jóvenes se está dando el uso de otras sustancias, como **las energizantes,** que contienen cafeína, taurina, teobromina, que combinadas con el uso de anabólicos para aumentar masa muscular, también pueden generar desenlaces fatales.

“Además, uno de los problemas graves que tenemos es el de la **cultura de la inmediatez,** es decir, yo tomo la bebida energizante porque me voy a sentir bien ahorita, olvidándome de las consecuencias que esto tiene sobre mi salud a mediano y largo plazo”, apuntó.

En cuanto a las recomendaciones, dijo que antes de entrar en un programa de acondicionamiento físico, es necesario acudir a una evaluación médica para ver si realmente se tiene la capacidad para poder hacer el ejercicio que se desea. El segundo punto es **incrementar la masa muscular en forma natural**, sin recurrir a anabólicos, ni a dietas hiperproteicas; y el tercero, **evitar el consumo de sustancias energizantes.**

“La actividad física es lo mejor que nos puede pasar, pero **la más útil para el corazón es la actividad física moderada**; de hecho, **el incremento de masa muscular por encima de tu normalidad, más que beneficiarte, incrementa los riesgos**. Está muy de moda por el aspecto de la apariencia física, pero realmente no es que eso te haga más saludable, al contrario, el incremento de masa muscular aumenta el riesgo cardiovascular. Es un patrón cultural con el cual tendríamos que orientar adecuadamente, sobre todo a los jóvenes, para que estén conscientes de los riesgos que implica el someterse a este tipo de programas y actividades”, señaló.

En lo que corresponde a las condiciones que deberían tener los centros de acondicionamiento físico para la atención de estas emergencias, dijo que se debería **contar con personal capacitado en primeros auxilios, resucitación cardiopulmonar y tener desfibriladores**.

“Prácticamente, en ninguno tienen ni a la persona capacitada en RCP, ni los desfibriladores; obviamente, tendría que haber un botiquín de primeros auxilios. Sería también muy conveniente que le **exigieran a todo individuo que quiera entrar, un certificado médico que especifique que**

puede realizar la actividad física o el programa al cual pretende inscribirse”, concluyó el doctor Cardona Muñoz.

Atentamente
“Piensa y Trabaja”
“1925-2025. Un Siglo de Pensar y Trabajar”
Guadalajara, Jalisco, 18 de julio de 2025

Texto: Laura Sepúlveda Velázquez
Fotografía: Cortesía Internet

Etiquetas:
Ernesto Germán Cardona Muñoz [2]

URL Fuente: https://www.comsoc.udg.mx/noticia/consumo-de-anabolicos-puede-generar-muerte-subita

Links
[1] http://www.cucs.udg.mx
[2] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/ernesto-german-cardona-munoz