Recibido: 15/11/2024
Aprobado: 14/02/2025

Reducción del tiempo de recuperación de lesiones musculares mediante esteroides anabólicos[1]

Reduced recovery time for muscle injuries using anabolic steroids

Palabras clave: esteroides, repercusión, lesiones, muscular, rendimiento y salud

El uso de esteroides anabólicos es esencial para mejorar el rendimiento de todos los atletas de alto nivel profesional, y, por lo tanto, constituye una parte fundamental en el desarrollo de estos deportistas en el ámbito deportivo. Estas sustancias no solo potencian su rendimiento y fuerza, sino que también juegan un papel crucial en su recuperación y descanso. Ambas facetas son vitales para el desarrollo profesional del atleta, ya que su esfuerzo físico puede generar una respuesta más efectiva a los estímulos gracias al uso de esteroides. Sin el uso de esteroides, el esfuerzo físico realizado no sería suficiente para responder de manera competitiva ante sus rivales, limitando su capacidad de mejorar frente a los estímulos necesarios en competencias profesionales.

En primer lugar, en 1891, se descubrió que inyectar sangre de venas testiculares y extracto de testículo revitalizaba a los atletas en los Juegos Olímpicos. Luego, los nazis usaron anfetaminas para aumentar la agresividad y alerta en sus soldados [1]. Después de los tratados de paz de París, estas sustancias llegaron al deporte, especialmente al ciclismo del Tour de Francia, donde se hicieron famosas tras la muerte de un ciclista. Hoy en día, los esteroides anabólicos se usan para reducir el tiempo de recuperación y mejorar el rendimiento físico.

Los esteroides anabólicos pueden desempeñar un papel crucial en la recuperación muscular después de una lesión, reduciendo significativamente el tiempo de regeneración celular y promoviendo la síntesis de proteínas para el desarrollo de músculos y tejidos [2]. Esto puede ser especialmente beneficioso para los deportistas que buscan recuperarse rápidamente de lesiones y regresar a su actividad física. Sin embargo, los esteroides anabólicos pueden tener efectos anestésicos que enmascaran el dolor y dificultan la detección de lesiones [3]. Esto puede ser problemático, ya que puede llevar a una recaída o agravamiento de la lesión si no se trata adecuadamente. Es importante tener en cuenta que el uso de esteroides anabólicos debe ser supervisado por un profesional médico para evitar complicaciones.

El tratamiento de traumas físicos con esteroides anabólicos ha demostrado reducir el tiempo de recuperación muscular de manera significativa [4]. Esto puede ser especialmente importante para los deportistas que requieren una recuperación rápida y efectiva para mantener su rendimiento. Sin embargo, es fundamental regular el uso de esteroides anabólicos para evitar complicaciones a largo plazo. Los enfoques integrados de salud ahora incluyen intervenciones físicas como los esteroides, además de aspectos mentales y

[1] Documento elaborado en el curso Competencias Idiomáticas Básicas a cargo de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca, Colombia. Orientado por el Dr. Javier Herrera Cardozo. Chía, Cundinamarca, noviembre 2024.

emocionales, para abordar el trauma de manera más completa. Esto puede implicar terapia física, rehabilitación, apoyo psicológico, nutrición y suplementación. Es crucial abordar el trauma de manera holística para asegurar una recuperación efectiva y segura.

El uso indiscriminado de esteroides anabólicos con fines de mejora del rendimiento atlético puede tener graves repercusiones médicas. Incluyendo problemas cardíacos, daño hepático y alteraciones hormonales[5]. Sin embargo, es importante considerar que su uso responsable y supervisado por un profesional médico puede ser beneficioso para la recuperación muscular después de una lesión. De hecho, estudios han demostrado que los esteroides anabólicos pueden reducir significativamente el tiempo de regeneración celular y promover la síntesis de proteínas para el desarrollo de músculos y tejidos, lo que puede ser especialmente valioso para mitigar el dolor y facilitar la recuperación de los deportistas.

Además, la nutrición adecuada juega un papel crucial en la recuperación de lesiones. Los deportistas que consumen una dieta rica en proteínas y carbohidratos pueden experimentar una recuperación más rápida y efectiva. Los suplementos de proteínas y creatina también pueden ser beneficiosos para la recuperación muscular. ¿Son los esteroides anabólicos la única opción que ofrece beneficios para la salud, incluyendo la salud mental? En respuesta a ello, el uso de esteroides anabólicos puede tener efectos negativos en la salud mental de los deportistas, el uso de esteroides anabólicos puede estar relacionado con un mayor riesgo de depresión y ansiedad en los deportistas incrementando el riego de lesiones emocionales y por consecuencia posiblemente físicas [5].

La recuperación de lesiones es un proceso crucial para los deportistas que buscan regresar a su actividad física de manera efectiva. Los esteroides anabólicos pueden ser una herramienta valiosa en este proceso. La recuperación de lesiones es un proceso complejo que involucra no solo la reparación del tejido dañado, sino también la restauración de la función muscular y la prevención de lesiones futuras. En este sentido, la terapia de estimulación eléctrica muscular puede ser una herramienta valiosa para complementar el tratamiento con esteroides anabólicos. esta misma puede ayudar a mejorar la fuerza muscular y la circulación sanguínea, lo que puede acelerar el proceso de recuperación [3].

Es importante considerar las necesidades holísticas de los individuos que han experimentado trauma, ya que este enfoque integral puede ayudar a mitigar los efectos negativos del trauma y promover una recuperación más rápida y efectiva. Al considerar la interconexión entre la salud física y mental, podemos desarrollar estrategias más efectivas para abordar las lesiones deportivas y promover el bienestar general de los atletas [4]. Por lo tanto, la clave para una recuperación efectiva de lesiones es un enfoque integral que combine tratamiento médico, terapia física, nutrición adecuada y apoyo psicológico. Los esteroides anabólicos pueden ser una herramienta útil en este proceso, pero es fundamental utilizarlos de manera responsable y supervisada por profesionales médicos.

En última instancia, la recuperación de lesiones deportivas es un proceso complicado que requiere un enfoque integral y personalizado. Los esteroides anabólicos, aunque pueden ofrecer beneficios a corto plazo, presentan riesgos muy grandes para la salud física y mental. En su lugar, la terapia física, la nutrición deportiva y los servicios integrados de salud mental

pueden ser alternativas más seguras para promover la recuperación y el bienestar de los atletas. Es fundamental que los profesionales de la salud, los entrenadores y los atletas trabajen juntos para desarrollar estrategias de recuperación que prioricen la salud holística y minimicen los riesgos.

Referencias

1. Rengachary SS, Colen C, Guthikonda M. Charles-édouard brown-séquard: An eccentric genius. Neurosurgery [Internet]. 2008;62(4):954–64; discussion 964. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1227/01.neu.0000318182.87664.1f
2. De La Torre Abril L, Ramada Benlloch F, Ballester F, Ordoño Domínguez F, Juan Escudero JU, Verdejo P, et al. Manejo de la esterilidad masculina en pacientes consumidores de esteroides anabolizantes. Archivos españoles de urología [Internet]. 2005;58(3):241–4. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/1810/181013920010.pdf
3. Manejo anestésico en usuarios de esteroides anabólicos androgénicos: scooping review. Rev Chil Anest [Internet]. 2022;51(5). Disponible en: http://dx.doi.org/10.25237/revchilanestv5104071320
4. Salasin SE. Evolution of women's trauma-integrated services at the Substance Abuse and Mental Health Services Administration. J Community Psychol [Internet]. 2005;33(4):379–93. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1002/jcop.20058
5. Rodríguez Alfaro JM, Álvarez Castillo A, Salas Boza A. Esteroides anabólicos: repercusiones médicas del uso indiscriminado con fines en la mejora del rendimiento atlético. Rev Medica Sinerg [Internet]. 2020;5(7):e531. Disponible en: http://dx.doi.org/10.31434/rms.v5i7.531

Autor

Carlos Efrén Diaz Cavadias
Enfermeria
carlosdiaca@unisabana.edu.co