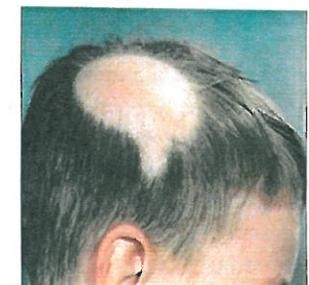


El MINSA y La Dirección Nacional de Farmacia y Drogas recomiendan lo siguiente:

- Evitar el consumo de medicamentos para aumentar el rendimiento deportivo o la capacidad física, ya que pueden afectar seriamente su salud. Se puede contagiar de enfermedades como hepatitis B, VIH, entre otras, por compartir jeringuillas en la administración de esteroides anabólicos para aumentar fuerza y masa muscular.
- Consultar con el médico o el farmacéutico o un profesional de salud idóneo que lo pueda orientar adecuadamente acerca del uso de los medicamentos, no seguir consejos de personas no calificadas.
- No adquirir medicamentos o suplementos energéticos o dietéticos en establecimientos no autorizados, incluidas las compras vía internet.
- No ingerir productos denominados “naturales” para el tratamiento de enfermedades o para incrementar el rendimiento deportivo “de forma natural”. Pueden ser muy perjudiciales para la salud e incluso causar la muerte.
- Vigilar la ingesta de determinados productos nutricionales o suplementos dietéticos, que pueden contener en su composición esteroides o sustancias no declaradas en su formulación, estas sustancias pueden afectar seriamente su salud.
- Recuerda son muchos los riesgos al que te expones al utilizar medicamentos y/o sustancias no autorizadas para aumentar el rendimiento físico y deportivo. No pongas en riesgo tu salud.

CAMPAÑA NACIONAL DEL USO ADECUADO DE LOS  
MEDICAMENTOS

“Peligro de usar esteroides y otras sustancias para mejorar el rendimiento físico en gimnasios”



No te expongas a riesgos innecesarios.

Ejercítate sanamente para mantener una buena salud física y mental.

## ¿Qué son los esteroides anabolizantes?

Esteroides Anabólicos es la forma como se conoce a las sustancias sintéticas basadas en hormonas sexuales masculinas (andrógenos). Estas hormonas promueven el crecimiento de músculos (efecto anabólico) así como también en desarrollo de las características sexuales masculinas (efecto andrógeno). Sin embargo no fueron diseñados para aumentar el rendimiento físico sino para tratar deficiencias hormonales que afectan la salud.

## ¿Qué riesgos conlleva el uso de esteroides anabolizantes?

**A nivel hormonal:** el abuso de esteroides interfiere con la producción normal de hormonas en el cuerpo, causando cambios que pueden ser tanto reversibles como irreversibles. Entre los cambios están la disminución en la producción de esperma, reducción testicular, calvicie y el desarrollo de las mamas (ginecomastia) en los hombres. En las mujeres el abuso de esteroides anabólicos puede causar masculinización, lo cual significa que los pechos y la cantidad de grasa corporal decrecen, la piel se hace gruesa, el clítoris se agranda y la voz se hace más profunda. Así mismo, el cabello se cae pero el pelo corporal crece.

**A nivel músculo-esquelético:** altos niveles de testosterona y otras hormonas sexuales en personas que aún no han terminado de crecer biológicamente puede resultar en personas con estaturas más pequeñas de lo que genéticamente estaban predisuestas a ser.

**A nivel cardiovascular:** el abuso de esteroides se ha asociado con enfermedades cardiovasculares, incluyendo ataques al corazón e infartos, incluso en atletas menores de 30 años. Al cambiar los niveles de lipoproteínas que transportan el colesterol en la sangre se incrementa el riesgo de padecer de arteriosclerosis, una condición en la que los compuestos grasos son depositados en las paredes de las arterias interrumpiendo el flujo de la sangre, lo que puede resultar en un ataque al corazón.

**A nivel de la piel:** el abuso de esteroides puede causar acné grave, cuero cabelludo y piel grasosa.

**A nivel infeccioso:** los esteroides que son inyectables pueden tener agujas contaminadas, usadas por otras personas. Así mismo, algunos esteroides son manufacturados ilegalmente bajo condiciones que no son estériles. Estos factores pueden contribuir a contraer enfermedades virales como el VIH/sida y la hepatitis B y C.

## ¿Qué riesgos existen con otras sustancias que son abusadas para mejorar rendimiento físico?

- ✓ **Creatina:** como efectos indeseados a su uso se han reportado: retención de líquidos, aumento de peso, vómitos, diarrea, erupciones cutáneas, entre otras. Además no se han observado beneficios evidentes en ejercicios de tipo aeróbicos, ni sobre la resistencia, la fuerza o la recuperación física con su uso.
- ✓ **Eritropoyetina:** Estimula la producción de glóbulos rojos aumentando la concentración de hemoglobina. Entre sus efectos no deseados están: como consecuencia del aumento de la viscosidad de la sangre puede aparecer dolor de cabeza, dolor en las articulaciones, aumento de la presión sanguínea, derrames cerebrales e infartos cardiacos. Este medicamento no fue diseñado para mejorar rendimiento físico.
- ✓ **Diuréticos:** son empleados inadecuadamente para conseguir una reducción temporal de peso por la pérdida de agua y minerales que producen. Sin embargo, esta alteración puede causar disminución grave de la presión sanguínea, deshidratación, calambres y alteraciones cardiacas serias. Este desbalance puede poner en peligro la vida.
- ✓ **Suplementos dietéticos:** deben ser usados con precaución y ser adquiridos en comercios autorizados para su venta, ya que pueden presentar dentro de su contenido sustancias o medicamentos no declarados que pueden afectar seriamente la salud, especialmente cuando son adquiridos por internet. Además los beneficios de estos productos son cuando menos dudosos.

**Reporta al Ministerio de Salud la venta, uso y administración de medicamentos para mejorar el rendimiento físico dentro de gimnasios e instalaciones no autorizadas para tal fin.**

**CUIDA TU SALUD**