



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

REPORTAJE

*A LA ESTELA DEL DOPAJE:
APLICACIÓN Y REPERCUSIONES DE LOS ESTEROIDES
ANABOLIZANTES EN LA CIUDAD DE MÉXICO*

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

PRESENTA

VARGAS TORRES GERARDO ALBERTO

ASESOR: MTRO. JOSÉ ALFREDO ANDRADE GARCÍA



MÉXICO, DF.

CIUDAD UNIVERSITARIA 2010



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Para las personas que amo

INTRODUCCIÓN	1
FUNDAMENTOS TEÓRICOS	
De un cause único: el reportaje.....	5
El sistema prismático del reportaje.....	7
La dicotomía discursiva y el periodismo literario.....	9
PRIMERA PARTE	
EL ENIGMÁTICO MUNDO DE LOS ESTEROIDES ANABOLIZANTES	
Las peligrosas hormonas de la indiferencia.....	15
De la utilidad que se transformó maligna.....	20
Las curiosas paralelas de la necesidad	30
El arte que desafía a la muerte.....	40
SEGUNDA PARTE	
ESTEROIDES: SINCERIDAD TAIMADA	
El agujero negro de los anabolizantes.....	51
Sobre mitos y realidades del consumo de esteroides.....	60
Un réquiem para Julián.....	69
La educación y la dietética como alternativa al dopaje.....	75
CONCLUSIÓN	80
GLOSARIO	84
FUENTES DE CONSULTA	
Bibliografía.....	92
Fuentes electrónicas.....	94

Introducción

Han dejado de ser exclusivos del deporte para convertirse en un peligro de la cultura moderna. Quizá, los esteroides anabolizantes son las drogas más menospreciadas del entorno. A pesar de las brutales consecuencias que pueden llegar a la salud pública, estas sustancias son desconocidas para un amplio sector de nuestra sociedad —fomentando así— muchas de las irregularidades que robustecen esta problemática emergente.

Es importante entender a los esteroides para combatir el ‘oscurantismo’ que por momentos define las características de los mexicanos, algunas veces, indiferenciados de los inconvenientes que carcomen los pilares de sus estructuras. Los anabolizantes no deben de tomarse a la ligera, forman parte del contexto, sus secuelas son graves, adictivas, mortales. No es una exageración: *hay que advertir de sus peligros*.

El nuevo milenio ha destapado las cualidades de los esteroides para fines no médicos. Si bien los deportistas son los puntales del uso de anabolizantes, el desconocimiento mediático y social ha impedido que exista un señalamiento más severo hacia sus consumidores. En dicho sentido, México carece de literatura que se ocupe de informar sobre el mundo de los esteroides y sus consecuencias para la salud.

Desgraciadamente, el consumo de anabolizantes para aumentar el rendimiento deportivo o la apariencia física es una realidad. Esta situación no se ciñe únicamente a deportistas profesionales, olímpicos o la farándula. Son cada vez más las evidencias que indican que desde al menos hace dos décadas, los jóvenes de todo el mundo emplean esteroides de forma indiscriminada, poniendo en riesgo su salud emocional y su propia vida.

Para Joe Paterno, Profesor y Entrenador en Jefe del equipo de fútbol americano de la Universidad de Pennsylvania State, <<los investigadores médicos han realizado un buen trabajo al demostrar la gran cantidad de riesgos para la salud a los que están abocados aquellos sujetos que los ingieren; sin embargo, la tentación por consumir esteroides es muy fuerte>>.

La siguiente investigación, presentada como un reportaje literario o neoperiodismo, analizará los antecedentes y la incidencia progresiva de los esteroides anabolizantes. Además, realizará una recapitulación sobre los efectos que tiene la ingestión de estas sustancias en la aptitud física, en la mente, y en la salud de quienes los utilizan con fines no médicos. Es significativo aportar un precedente para la sociedad, los anabolizantes se conocen poco en México; se necesita profundizar en ellos para combatirlos con efectividad.

Como sociedad, necesitamos educarnos sobre el peligro de los esteroides anabolizantes. El presente trabajo tiene varios objetivos, el principal es el de informar a los lectores acerca de los esteroides anabolizantes: qué son, cómo se utilizan, con qué fines y sus efectos sobre la salud. Asimismo, busca transmitir los elementos que hacen de este problema un tópico menospreciado, donde los aspectos legales, las campañas de prevención y las alternativas para combatirlo, parecieran soslayadas por un desconocimiento general o de indiferencia.

El maestro Julio Scherer, dice que la cirugía y el periodismo lo remueven todo, y precisa: <<el periodismo debe ser exacto, como el bisturí>>. Por su parte, Humberto Cuenca considera que <<el reportaje no es la narración informativa de un suceso extraordinario, sino el descubrimiento de una realidad>>.

Como género mayor del periodismo, el reportaje pone en juego todos los elementos de la investigación; no obstante, tiene un compromiso con la veracidad, por lo cual debe de ser crítico y de vocación, ejecutando un análisis objetivo y sustentado en la esencia que busca transmitir el contacto con la gente.

Según Gabriel García Márquez, la mejor noticia no es siempre la que se da primero, sino la que se da mejor. Para elaborar un buen reportaje, es necesario

proporcionar antecedentes, comparaciones, derivaciones, consecuencias y conclusiones. Asimismo, el periodista debe apoyarse en las fuentes activas y en la lectura de documentos literarios, periodísticos y científicos. De esa manera podrá informar y emitir opiniones cimentadas.

La investigación de los hechos es una de las causas esenciales del reportaje, en tanto que funge como una historia amplia, vasta y enriquecida por el esfuerzo indagatorio y creatividad del periodista, debe nutrirse de la vivacidad y pluralidad de diferentes géneros y estilos de escritura. De ahí la dificultad para clasificarlo con un término unificador, pero sobretodo libre de juicios condenatorios, que cuestionen su objetividad, más aún cuando está constituido de elementos propios del periodismo literario o neoperiodismo.

Esgrimir el periodismo literario no resulta sencillo. Sin embargo, respetando los preceptos del método ortodoxo, la siguiente investigación pretende retratar por medio de pasajes, situaciones y diálogos, un periodismo de revelaciones y denuncia, donde se atienden las necesidades de una problemática que la prensa convencional ignora o trata de forma muy somera.

El trabajo, a manera de dos grandes partes, busca enfrentar a los esteroides anabolizantes, hacerlos públicos, enfatizando en la necesidad de orientar a la gente sobre la presencia de estas sustancias capaces de distender la salud, fomentando las adicciones y la inconsciencia de muchos de sus usuarios, algunos de ellos, sin el más mínimo conocimiento de lo que pudieran experimentar por las inevitables consecuencias de su consumo.

El primer apartado trata de concientizar, de forma sencilla y sin profundizar en los tecnicismos, sobre la problemática de los esteroides, familiarizando así, en pasajes amenos, los fundamentos necesarios para hacer entendible esta problemática cultural y creciente, donde el deporte ha dejado de ser exclusivo de la utilización de drogas para dar paso a un nuevo modelo de dopaje en la sociedad contemporánea.

La segunda parte busca ahondar en hechos prácticos, palpando los espectros más cercanos, dibujando el sentido más cruel del consumo de anabolizantes y sus consecuencias. Por desgracia, México es uno de los países menos informados en cuanto a literatura y testimonios que afirman el brutal ejercicio del consumo de esteroides y, principalmente, las eventualidades que habrán de enfrentarse por el desconocimiento generalizado de estas sustancias.

Así pues, es de suma importancia poner en común el monstruo que poco a poco se encarga de construir —con los peligros que implica— los cuerpos que cualquiera podría idealizar. La lucha contra los esteroides tiene que ser uniforme, para ello necesitamos conocer cuáles son las características del enemigo, por momentos silencioso y que acapara lentamente las expectativas de muchas personas que focalizan esta alternativa para abrochar sus objetivos particulares.

La complementación de este trabajo presenta una pequeña propuesta, cuya modalidad permitirá aproximarse un poco al sentido de la responsabilidad y a desmitificar las facilidades que supuestamente brindan los esteroides, esas sustancias tan minimizadas y enigmáticas, capaces de transformar la vida de aquellos que deciden utilizarlos.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

De un cause único: el reportaje

Si la música fuese como el periodismo, sin duda, los bemoles del reportaje engrandecerían a la más bella de las melodías informativas. El reportaje, con la resonancia de un instrumento de cuerdas, es un cause de investigación que busca reproducir lo noticioso de una partitura desmembrada.

Inclemente y práctico, el reportaje se caracteriza por ser una aportación amplia de tópicos actuales o atemporales, aportando datos, analizando causas e interactuado con el otro con el fin de conocer sus motivos. Se trata, por lo tanto, de un texto interpretativo que apela a la creatividad del periodista. <<Más aún, el reportaje se sirve de algunos géneros literarios, de tal suerte que puede estructurarse como un cuento, una novela corta, o una comedia>>¹.

En principio, y como género mayor del periodismo, el reportaje está sustentado por la nota, la entrevista y la crónica. El uso de estos elementos es indispensable para la culminación de un texto que abroche los intereses del periodista. El empleo de cada herramienta primaria, su respectiva utilización, y las fases para su cimiento, son aparatos necesarios para la culminación de un reportaje de utilidad social.

No hay periodismo sin rigor, sin complicaciones, patitieso, por ende, la objetividad es un atributo indispensable para la elaboración de trabajos veraces y críticos. Con el reportaje como arma, el periodista tiene la posibilidad de lacerar la identidad de lo no conocido, indagar en las problemáticas obtusas, y concientizar en la pluralidad de los entornos socioculturales.

¹ Vicente Leñero y Carlos Marín, *Manual de periodismo*, p. 185.

Para Vicente Leñero y Carlos Marín —tutores clásicos del periodismo latinoamericano— <<el reportaje profundiza en las causas de los hechos, explica los pormenores, analiza caracteres, reproduce ambientes, sin distorsionar la información; ésta se presenta en forma amena, atractiva, de manera que capte la atención del público>>².

Acicalado por su diversidad, el reportaje fue configurándose gracias a su funcionalidad temática, estilística y compositiva. Su esencia le define como el más completo de los géneros periodísticos, cuya modalidad comunicativa le permite apelar tanto al entendimiento discursivo como al sentimiento.

Con el paso de los años, las leyendas del periodismo han discernido sobre los preceptos más adecuados para el tenor de los géneros. No obstante, y sustentado en el legado de Gabriel García Márquez, podríamos considerar al reportaje como un *género literario*³, con la única diferencia de que el reportaje se encuentra sustentado por un palmo de veracidad.

Así pues, el reportaje es una de las herramientas más nobles para el periodismo de vocación y de denuncia, en tanto se consolida como la máxima expresión del periodismo —el pináculo— sus engranes contienen la potencia descriptiva y expresiva de la investigación.

² *Loc. cit.*

³ Como señala Albert Chillón en *Literatura y Periodismo* p. 178 <<El reportaje nació de la literatura testimonial tradicional —especialmente de las crónicas, relaciones epistolares, estampas costumbristas y relatos de viaje—... El reportaje, fue conformándose, pues, como una modalidad comunicativa generada en el seno de la cultura periodística, aunque desde sus orígenes heredó procedimientos y convenciones de representación propios de la cultura literaria>>.

El sistema prismático del reportaje

La metodología del reportaje es la sangre de la creación periodística, un proceso que apela a la construcción sistemática de la investigación. Durante ese periodo, es importante plasmar una estrategia que permita entender cuáles son los propósitos viables de una problemática a indagar. El reportaje —para Ryszard Kapuściński— es aquel que busca llegar al otro y comprender sus motivos.

Para el esqueleto del periodismo —y en el reportaje— el género interpretativo se caracteriza por la aportación de explicaciones. Se encarga de poner en énfasis el por qué y el para qué de la investigación. El reportaje tiene la necesidad de estar en contacto con la gente y con las situaciones; no obstante, <<el hecho de que el periodista se convierta aquí en un investigador, en un estudioso del problema, no significa que le esté permitido exponer toda clase de consideraciones y juicios personales>>⁴.

La construcción de un reportaje no puede tomarse a la ligera. Minimizar la metodología es un error recurrente, mefítico y que carcome los elementos esenciales de la investigación. La sistemática del reportaje tiene que estar sustentada por un esquema de aportaciones claras. Éste facilitará la realización del reportaje y evitará un trabajo improductivo y de resultados mediocres.

Todo proyecto de investigación tiene que ser definido y delimitado de modo que exista un acercamiento a la realidad que pueda garantizar una mayor eficacia en la relación del tema a investigar. La certeza del reportaje pende de la selección de técnicas o instrumentos; es importante que el reportero emplee las herramientas necesarias para apuntalar el proyecto de manera satisfactoria y prismática.

⁴ Vicente Leñero y Carlos Marín, *op. cit.*, p. 219.

La investigación periodística está constituida por dos partes sustanciales: *la investigación y la exposición de los hechos*. Una de las fases vitales para el reportaje es la recopilación de datos. Las revelaciones periodísticas se nutren principalmente de las fuentes pasivas y las fuentes activas; ambas importantes para la construcción de un reportaje balanceado y de trascendencia.

Es provechoso que el reportero tenga conocimiento de las fuentes de información documentales (fuentes oficiales, fuentes semioficiales y las fuentes privadas⁵). Su utilización ayudará a contextualizar y a citar datos que pueden complementar la investigación de manera categórica. En la práctica, resulta determinante la investigación de campo, de tal modo, el reportero tiene que estar en contacto con los otros para retratar sus vivencias.

Posterior a la recolección de datos, el ordenamiento de la información resulta una de las tareas más importantes para la elaboración del reportaje. Una clasificación adecuada ayudará a colocar el núcleo de la información con datos de mayor a menor importancia —si así lo decide el reportero— o aplicar otro tipo de jerarquización.

La extracción y el ordenamiento de la información permite que el reportaje posea carne y estructura; durante dicho proceso, la redacción es el armamento literario que consagra la sensibilidad de la investigación. Una redacción atractiva y perfectamente acoplada a la temática de la investigación, permitirá al periodista transmitir —en esencia— lo noticioso de su cause.

⁵ Según su clasificación en el *Manual de periodismo* de Vicente Leñero y Carlos Marín.

La dicotomía discursiva y el periodismo literario

Por abolengo, a los años y para los *generalistas*⁶, el periodismo ha sido definido como una abadía institucional de reglas objetivas e infranqueables. No obstante, la figura espectral de la literatura ha venido a revolucionar la sangre de un periodismo ávido de transformaciones prácticas.

En la cepa del periodismo hay que apegarse a los hechos reales —precepto absoluto— a la objetividad. En la literatura, sin embargo, el anarquismo textual es el reflejo de un pensamiento cristalizado por la atmósfera de las palabras, la belleza o hasta la harapienta de una sistematización lúgubre.

Con la fusión del periodismo y la literatura, la posibilidad del reportaje se convierte en una modalidad válida para reconstruir historias veraces. Mas existe una visión que pretende enunciar a los dos géneros como antagonistas, que desentende que la <<literatura, con todo rigor, tiene una primera lectura, la artística, pero ello no es un obstáculo para que el historiador, el sociólogo o el antropólogo puedan recurrir a ella con el fin de obtener datos, información precisa>>⁷.

Sin duda, el desarrollo literario como alternativa periodística puede adaptarse al espacio disponible; es decir, enriqueciendo al reportaje con pasión, realce y estilo. Lorenzo Gomis entiende que <<entre los géneros literarios y periodísticos existen diferencias que hacen que el concepto de género sea aún más necesario, si cabe, en el periodismo que en literatura>>⁸. No obstante, su forma de coadyuvar es admisible.

⁶ Periodistas regidos por la estructura clásica del periodismo ortodoxo.

⁷ René Avilés, *La incómoda frontera entre el periodismo y la literatura*, p. 10.

⁸ Lorenzo Gomis, *Teoría del periodismo. Cómo se forma el presente*, p. 76

En una visión global, el periodismo es la resultante de un trabajo colectivo que asume la existencia de métodos que ayudan a la reconstrucción de acontecimientos verídicos. Por su parte, en la literatura encontramos la individualidad del autor, quien apoyado en la calidad de su prosa, esbozará obras que pueden estar inspiradas en sucesos reales.

Por esencia, el periodismo literario tiene prohibido abandonar su verismo y el rigor de la propia disciplina. A pesar de valerse de formas de expresión más modernas, la investigación no puede soslayar la metodología del periodismo tradicional. Leñero y Marín advirtieron que el reportero <<debe tener presente, siempre, que el mejor de los juicios del periodista nunca vale, en el reportaje, lo que una cifra, lo que un dato, lo que un hecho objetivo>>⁹.

En atributo, el periodismo ortodoxo asume una suerte de costumbrismo. La resignación a las reglas convencionales, el exaltado gusto a la despersonalización, y el advenimiento del ser periodista, estimulan la exploración de las opciones que permiten una exposición más creativa de los hechos.

En su texto, *Periodismo Literario*, Alejandro Iñigo ofrece una visión acertada del yugo inquisitivo de la tradición:

Para la ortodoxia de la profesión es un sacrilegio cuando el periodista utiliza la primera persona en la estructura del reportaje. Esto lo entendemos al tratarse de información. Finalmente el balón no es del reportero. Pero si tiene la pelota cuando investiga, arma y escribe su reportaje. ¿Por qué evitarle decir lo que vio, lo que le dijeron, lo que hizo para desarrollar el tema? ¹⁰

La libertad de estilo es una de las características que más realzan la coraza del periodismo literario. En efecto, la habilidad del redactor será uno de los elementos sustanciales para el colofón textual. No obstante, la calidad no puede confundirse con soberbia, el uso indiscriminado de la literatura reflejará un resultado pusilánime y antiperiodístico.

⁹ Vicente Leñero y Carlos Marín, *op. cit.*, p. 219.

¹⁰ Alejandro Iñigo, *Periodismo literario*, p. 85.

El motor revolucionario del periodismo no puede rehuir a su esencia. A pesar de las posibilidades que presenta la literatura en el reportaje, el periodista jamás debe olvidar que uno de los principales valores de su trabajo es la ética profesional. El verdadero sacrilegio —en el periodismo— será siempre la mentira.

Asumiendo las constantes críticas, la contemporaneidad ha potenciado el fulgor de un estilismo retórico en el reportaje. Alberto Dallal, novelista e investigador del Instituto de Investigaciones Estéticas de la UNAM, lo ratifica con la siguiente visión:

Para el periodista de hoy, poseedor de posibilidades vastísimas en su propio medio, resultará indispensable que, atraído por la literatura, se esfuerce por intensificar sus conocimientos en torno a ella. Simultáneamente, ambos participantes del quehacer social habrán de volver sus ojos y sus entendederas en dirección de la investigación. Mientras tanto, ambas actividades, literatura y periodismo, a diferencias de siglos pasados, ‘desgarran’ sus proyectos, naturalezas y resultados para servirse mutuamente.¹¹

De la conjunción de periodismo y literatura ha manado una prolífica noción que busca —con el poder del lenguaje— amalgamar la realidad en el espacio literario. Queda implícito que los nuevos modelos operativos, la comunicación y el periodismo, han evolucionado a una especie de literaturización consolidada.

Chapeado con sangre, el periodismo moderno ha fraguado una escuela de tradición estable. Durante el último siglo y medio, diversos autores han marcado el legado de una coyuntura institucional respaldada por grandes obras que intercalan elementos de la literatura y el periodismo.

Prosistas de abolengo como Truman Capote, Ryszard Kapuściński, Leonardo Sciascia, Norman Mailer, Manuel Vázquez Montalbán, Eduardo Galeano, Manuel Vicent, entre otros, incursionaron en el escrito de obras que se caracterizaron por la mixtura intencionada de verismo documental y elementos característicos de la narrativa de ficción.

¹¹ René Avilés, *op. cit.*, p. 74.

De manera acertada —y a pesar de la redundante crítica ortodoxa— la noción de literatura y periodismo ha encontrado un espacio autónomo que busca establecer un verismo contemporáneo. Así lo entiende Dallal, quien explora las enormes posibilidades del género con relación a sus aportaciones testimoniales, como los relatos de viaje, biografías, memorias, dietarios, cuadros de costumbres y retratos.

Asimismo, el investigador recalca las nuevas modalidades que ofrece la literatura documental, entre las que destacan las historias de vida, algunas narraciones sociológicas y antropológicas y, del interés del periodismo, las crónicas, las entrevistas, los artículos de opinión y el reportaje¹².

Para Albert Chillón, la fusión entre periodismo y literatura surgió como una necesidad de conocer nuevas realidades. No obstante, el advenimiento de la *sociedad de comunicación de masas*¹³, que revolucionó las estructuras culturales entre la parte final del siglo XIX y la primera del XX, jugó un papel trascendental para que este nuevo género alcanzara una etapa de madurez.

En aquel lapso, gestado por el crudo hierro de la urbanidad, la asociación entre novela y reportaje experimentó una notable propagación que deviene del proceso histórico imperante:

El reportaje novelado, se explica en parte por la tendencia de la nueva prensa de masas a aumentar sus tiradas a base de relatos novelados sobre la actualidad informativa, en forma de historias de interés humano y, en general, reportajes, y crónicas referidos a viajes, sucesos y otros asuntos susceptibles de ser narrados por medio de las técnicas de la novelas y del entonces floreciente relato breve.¹⁴

Por medio de una investigación pictográfica, artística, divergente, el periodismo literario revalorizó la belleza de la narrativa verídica. Con el tiempo, sus recursos y técnicas —incorrectos siempre para el periodismo generalista—

¹² Alberto Dallal, *Periodismo y literatura*, p. 67.

¹³ Las viejas formas de producción y consumo cultural, sufrieron una conmoción radical debido al impacto de las nuevas modalidades imperantes (géneros, estilos, actitudes, tecnologías) de comunicación social.

¹⁴ Albert Chillón, *Literatura y periodismo. Una tradición de relaciones promiscuas*, p. 144.

allanaron el espacio para el establecimiento de la 'Posficción'¹⁵ o 'Nuevo Periodismo'¹⁶. Su hibridación, acuñó diversos *motest*¹⁷ (genéricos) que también son válidos para identificarle.

El escritor estadounidense Tom Wolfe, para muchos 'patriarca' del Nuevo Periodismo, desmenuza y explica cuatro rasgos literarios que caracterizan, nutren e identifican las particularidades de este género o estilo:

1) Descripción escena por escena, que consiste en describir en detalle una escena y luego, como en el cine, saltar a otra y luego a otra; 2) El registro completo del diálogo entre los personajes del artículo, lo que implica "estar allí y tomar nota" cuando se producen los diálogos; 3) Empleo del detalle significativo, describiendo pequeños gestos, objetos colores, etc. que existen en la realidad, para simbolizar el ambiente general donde se desarrollan los hechos o develar la personalidad de los entrevistados, y 4) La utilización del punto de vista de los personajes, ya sea en todo el artículo o en parte de él, para dar al lector la sensación de estar "metido en la mente" del otro individuo.¹⁸

De difícil conjunción, la integridad del Nuevo Periodismo pondera una revolución anímica a la estructura del reportaje. Ésta, con atributos técnicos y estilísticos, le entrega al investigador importantes accesorios para retratar la veracidad de su proyecto.

De esta manera, el periodista podrá presentar su reportaje a manera de relato, empleando descripciones detalladas, utilizando diálogos, caracterizaciones, y la atmósfera propia de la literatura de no ficción. Paralelamente, el reportero —a consciencia— asumirá mayor protagonismo que en el periodismo ortodoxo, ya que

¹⁵ Término propuesto por el crítico George Steiner para definir la alienación cada vez más ordinaria entre literatura y periodismo.

¹⁶ Se conoce como Nuevo Periodismo a una corriente que se desarrolla en los Estados Unidos a lo largo de los años 60. En esta corriente se mezclan algunos recursos de la técnica literaria con los recursos periodísticos.

¹⁷ Periodismo Literario, alto periodismo, novela de no ficción, novela-testimonio, novela-reportaje, reportaje novelado, novela documental, literatura de hechos, factografía, literatura testimonial, literatura documental, documentalismo poético.

¹⁸ Tom Wolfe, *El nuevo periodismo*, pp. 50 y 51.

ofrecerá una visión personal de los acontecimientos, pero siempre apegado al concepto de la veracidad.¹⁹

En un mundo cambiante, la ‘posficción’ es una alternativa para afrontar la complejidad de los sucesos noticiosos. Sus blasones, su tinta, la calidad de sus casquillos, son elementos de gran utilidad para la fertilidad periodística. Cabe señalar que, la incorporación de procedimientos de géneros literarios y estilísticos, no responde a un proceso estético, y busca, en cambio, presentar la realidad con la mayor objetividad posible.

La cultura contemporánea manifiesta una mixtura cada vez más encarnada entre literatura y periodismo. Sin embargo, para Albert Chillón, no debe de considerarse como nueva la presencia de la posficción en la cultura contemporánea, sino <<el peso que esta presencia ha adquirido y, por encima de todo, el hecho de que ha desdibujado los límites aparentes que tradicionalmente venían separando las categorías estéticas y epistemológicas de ficción y no ficción>>²⁰.

Para los generalistas, no existe armonía entre periodismo y literatura. Sin embargo, el periodismo responde a la razón de informar con la mayor objetividad posible. Articular un discurso veraz, no significa respetar los lineamientos tradicionales del periodismo ortodoxo. Más allá de la versión aristotélica de la comunicación, el periodismo literario —guste o no— es y será absoluto de verdades.

¹⁹ <<Uno de los principales valores en el ejercicio del periodismo es la ética profesional. Quien rompe este principio deja de ser periodista para convertirse en un mercenario de la comunicación>> Alejandro Iñigo, *Periodismo literario*, p. 65.

²⁰ Albert Chillón, *op. cit.*, p. 186.

PRIMERA PARTE
EL ENIGMÁTICO MUNDO DE LOS ESTEROIDES ANABOLIZANTES

Las peligrosas hormonas de la indiferencia

Son fulgurantes, amedrentan, matan. Se les conoce como esteroides anabólicos y pareciera que están lejos de la salud pública. Quizá a muy pocos les interesa, a otros, ni les importa. Es curioso, pero no existe una política que les regule en la ciudad de México. ¿Serán un mal menor?

En los gimnasios hay cientos de historias que les involucran. No son cien, no son mil, son relatos que se transmiten en la clandestinidad. Hay veces que cuando la gente muere, una gran moción de indiferencia impide entender los motivos. <<Se murió por drogadicto>>, <<Tenía problemas de autoestima>>, <<Jamás supo mesurarse>>, sollozan los recuerdos.

Aquel día, las lágrimas de Jaime eran como las estrellas. Su mejor amigo falleció luego de haber estado varios días en el hospital. No entendía el porqué. Julián era su deportista modelo, un ejemplo en todos los sentidos: solidario, amable, estudioso. Cuando la muerte le sorprendió, tenía sólo 20 años.

—¡No entiendo su muerte, no la entiendo! —repetía Jaime postrado en uno de los banquitos que sirven para ejercitarse en el gimnasio.

Alguien tenía que ayudarlo. Pero... ¿qué pasó por la mente de Julián antes de morir? Es aventurado decirlo, apenas supe quién fue. Hay secretos, diálogos, pensamientos que las personas se llevan a la tumba. ¿Acaso, sabría del peligro que representa el consumo de este tipo de sustancias?

Quién le explica a una madre, a una familia, que su hijo falleció por el abuso de esteroides anabolizantes. No es un tópico popular, sin embargo, los medios ventilan poco a poco cómo este problema ha golpeado severamente la credibilidad

de la cultura mundial en el deporte. En contraste, el aspecto social, el urbano, se encuentra olvidado y a merced de la indiferencia mexicana.

Sin registro, la pérdida de la salud, de la autoestima, de la existencia misma, rotula los pergaminos de los que alguna vez tuvieron un sueño y que quizá hoy se encuentran reposando en una cajita inerte. El uso indiscriminado de esteroides en los gimnasios, es tan nebuloso, tan vulgar, tan cotidiano, como el empleo de cualquier droga de élite en las calles.

Es imposible percibir o entender a la muerte por medio de un ramillete de palabras. No obstante —en el caso de que tenga algún sentido— a los esteroides se les puede definir, clasificar y utilizar. El *Glosario de Términos de Alcohol y Drogas*, emitido por la Organización Mundial de la Salud, OMS, dedica las siguientes líneas para interpretarlos:

—Esteroides (steroid) Hormonas naturales o sintéticas constituidas por lípidos complejos basados en la molécula del colesterol, que afectan a los procesos químicos del organismo, al crecimiento y a las funciones sexuales y fisiológicas. Comprenden las hormonas corticosuprarrenales, testiculares y ováricas y sus derivados.

En el ámbito del consumo de drogas y otros problemas relacionados, los esteroides anabolizantes son los que suscitan más preocupación. Estos compuestos están relacionados con las hormonas sexuales masculinas; incrementan la masa muscular y, en las mujeres, causan masculinización. Algunos deportistas utilizan indebidamente los esteroides anabolizantes con el fin de aumentar su fuerza y su rendimiento.²¹

Por su parte, el Comité Olímpico Internacional, COI, considera que los esteroides son sustancias que tañen el espíritu competitivo y que además hieren la credibilidad de las disciplinas deportivas. Quien los emplea, incurre en una

²¹ World Health Organization, *Glosario de Términos de Alcohol y Drogas de la OMS*, en <http://www.msc.es/alcoholJovenes/docs/terminosAlcohol2.pdf>, (vi: 15 de junio de 2009).

violación al reglamento de la competencia y se le sanciona por el empleo de doping o dopaje²².

No ha parado de llover en el mundo. Un vendaval de cuestiones le hace un planeta incomprensible y alejado de la sensibilidad humana. En su definición, la OMS cita dos de los principales atributos de los esteroides: *fuerte y rendimiento*. Asimismo, destaca la *masculinización* del sexo femenino. ¿Qué tan ordinario será?

Según la Fundación Hormona²³, desde 1996 el uso de esteroides experimentó un crecimiento significativo en los Estados Unidos. Trece años después, su utilización se multiplicó de manera alarmante y son entre 500 mil y 600 mil estudiantes y/o deportistas los que consumen anabolizantes al año.

En colaboración con otros organismos y asociaciones de los Estados Unidos, la National Institute on Drug Abuse (NIDA por sus siglas en inglés), ha organizado distintas actividades para combatir el abuso de esteroides entre los adolescentes de la unión americana. Paulatinamente, las escuelas implementan medidas luego de suscitarse la muerte de algunos jóvenes que aspiraban a conseguir becas en las mejores universidades del país.

Un ejemplo nítido es el caso Taylor Hooton. A sus 16 años, el nativo de Texas era un gran prospecto para jugar en el béisbol de las Grandes Ligas. No obstante, la pelota universitaria es sólo un filtro para llegar a la 'gran carpa'²⁴. Factores como la competencia, la ambición, y la necesidad de destacar a cualquier precio, orillaron al adolescente a consumir esteroides.

Tras admitir que utilizó hormonas para potenciar su rendimiento, Hooton experimentó cambios bruscos en su comportamiento y a la postre una severa

²² <<Administración o uso por parte de un atleta de cualquier sustancia ajena al organismo o sustancia fisiológica tomada en cantidad anormal o por una vía anormal, con la sola intención de aumentar de un modo artificial su actuación en la competición>>, Dr. Guillermo Ramírez Gallo.

²³ La Fundación Hormona es una organización independiente, no lucrativa, establecida por la Sociedad de Endocrinología en 1997. La misión de la Fundación es servir de recurso al público y, por medio de información e instrucción, promover la prevención, el tratamiento y la cura de las enfermedades asociadas con las hormonas.

²⁴ Mote periodístico para identificar a la Major League Baseball, MLB.

depresión. Luego de constantes problemas con su personalidad, el joven se quitó la vida el 15 de julio de 2003. En el documental *Bigger, Stronger, Faster*, emitido por la cadena americana HBO, Donald Hooton culpó directamente a los esteroides por la muerte de su hijo. Más tarde, fundaría una asociación para combatir el abuso de esteroides entre la juventud.

En los países del primer mundo la guerra contra los esteroides ha sido declarada. El otrora gobernador de New Jersey, Richard Codey, avaló en 2006 una ley que permite la aplicación de pruebas de dopaje a los atletas de secundaria y preparatoria. <<Ésta es una medida que beneficiará con el tiempo a la salud pública y no podemos delegarla a los padres, tutores y escuelas>>, manifestó el político en un comunicado de prensa.

La Dra. Nancy Kennedy, especialista en Salud Pública, reconoce la dificultad de la prevención del consumo de anabolizantes. En sus investigaciones, en el Centro para la Prevención del Abuso de Sustancias (CSAP por sus siglas en inglés), <<ha visto suficientes casos como para concluir en que la educación de esteroides debe de ser entremezclada con otro tipo de educación>>²⁵. Asimismo, recalca que cualquier programa de prevención debe incluir elementos actitudinales, personales, familiares, sociales y medioambientales.

Aunque no se dispone de estadísticas exhaustivas a nivel internacional, para Frédéric Donzé, miembro de la Agencia Mundial Antidopaje, AMA, <<los esteroides entre los jóvenes constituyen un serio problema en todo el mundo>>²⁶. Por desgracia, en México tampoco existen datos significativos que demuestren la gravedad de este problema.

Parece comprobado que los esteroides son un bálsamo que carcome las estructuras primarias de la salud pública. Mas un periodista sólo es amigo de la verdad. Lejos de conformarse con razonamientos lógicos, es necesario el respaldo de un especialista que aclare lo que los ordinarios desconocen de una singularidad.

²⁵ Charles Yesalis y Virginia Cowart, *Esteroides un juego peligroso: Efectos y riesgos del uso de esteroides anabolizantes en el culturismo, el entrenamiento de la fuerza y en el deporte*, p. 97.

²⁶ Con información de Unesco.org

No obstante —y antes de llegar a ese punto— sería interesante saber qué tan menospreciada es esta problemática por las autoridades mexicanas.

Partimos de la necesidad de encontrar elementos puntuales. Alguna campaña o movimiento encausada por la Secretaria de Salud de México. A la fecha el fantasma pasa desapercibido. No hay datos, estadísticas, ni siquiera un pequeño intento de informar a la sociedad mexicana sobre los efectos perjudiciales del uso de hormonas anabolizantes.

Apremiado, sin tiempo y con la mira puesta en otro tipo de eventualidades, el Dr. Mauricio Ávila, de la Subsecretaria de Prevención y Promoción de la Salud, prolongó una entrevista para informar en qué fase se encuentra México en la lucha contra los esteroides u otro tipo de drogas utilizadas en los gimnasios.

Mientras tanto, el Dr. Alberto Lifshitz, de regulación Sanitaria de la Secretaría de Salud, considera que no se puede excluir la responsabilidad de los deportistas y de los entrenadores en el consumo de este tipo de sustancias. Asimismo, afirma que <<el uso de anabolizantes no es particularmente peligroso comparado con otro tipo de medicamentos...>>²⁷.

No genera sorpresa. Quizá el mundo de los esteroides es irrelevante para un país caracterizado por la indiferencia. Así son nuestras estructuras, ‘según el sapo es la pedrada’.

²⁷ Guillermo López, *Alerta a la salud*, en <http://www.esmas.com>, (vi: 23 de Noviembre, 2009).

De la utilidad que se transformó maligna

Pocos entienden lo que representa depender de sustancias ajenas al organismo para mantenerse con vida o incluso para desarrollarse. No es sencillo para quienes lo requieren; tampoco económico. En la actualidad, son escasas las personas que pueden costearse un tratamiento que eventualmente les ayude a regularizar sus posibilidades para vivir.

Está en su patio, juega, sonrío con la inocencia propia de un pequeño. Tiene seis años, y como todos los niños de su edad, Javier Medina está arropado por una marea de ilusiones. Cuando sea grande, le encantaría jugar baloncesto o practicar la natación. Su equipo favorito son los Cavaliers de Cleveland, y todos los martes, mira los partidos de la NBA en compañía de su familia.

—Mi jugador favorito es LeBron James —dice el pequeño mientras juguetea con el balón que le regaló su mamá el día de su cumpleaños.

No hay ventanales que supriman las esperanzas del viento. En cuanto a la vida, puede ser una oda de espejismos tormentosos. Javier tiene enanismo, y probablemente, dentro de algunos años deberá medirse ante los parámetros de la discriminación.

La evolución científica permite un acercamiento a lo impensable. No obstante, las posibilidades de pagar un tratamiento para Javier, que incluye como componente principal a la hormona de crecimiento²⁸ (HC), complica en todos los sentidos a esta familia de clase media mexicana.

²⁸ La hormona del crecimiento es una hormona proteica segregada por la glándula pituitaria anterior bajo el control del hipotálamo. En los niños, la HC promueve el crecimiento, estimulando la secreción de hormonas (somatomedinas) en el hígado. Las somatomedinas pertenecen a la familia de hormonas del

—No ganamos lo suficiente para comprar lo que ‘Javito’ necesita. Hacemos lo que está a nuestro alcance para ayudarlo —comenta Julio sobre la enfermedad de su hijo.

Gracias a lo avasallante de la ciencia, los niños nacidos con el síndrome del enanismo pueden ser tratados con la hormona de crecimiento humana y tener un desarrollo normal. Sin embargo, a pesar de la maravillosa posibilidad, su costo en el mercado impide que todos los infantes logren consumir la dosis que se requiere para completar un tratamiento exitoso.

—No imaginan lo doloroso y lo costoso que es —me dice con un tono de voz desangelado.

—¿Cuánto dinero necesitan invertir para ayudar a Javier?

—En el caso de mi hijo, al año, el tratamiento de hormona de crecimiento nos costaría más de 100 mil pesos.

Luego, con sumo cuidado, Julio admite que ha tenido que recurrir a otro tipo de distribuidores.

—No me alcanza con lo que gano. Para comprarla, acudo con un amigo que la distribuye en el gimnasio. Él se encarga de venderme la hormona de crecimiento y al mes nos gastamos unos 6 mil pesos para apoyar a mi hijo.

—Pudiese saber quién y en dónde podría conseguirla —le cuestiono.

—Claro. Puedes encontrarlo en el gimnasio *Il Shim* de Miguel Ángel de Quevedo. Se llama Ismael García —y me da sus características físicas para identificarlo.

La historia de Javier es triste. Mas no deja de ser un caso paralelo de la utilidad que se transformó maligna. Qué curioso. ¿Por qué esta clase de sustancia se distribuye clandestinamente en los gimnasios? Al igual que los esteroides, que en principio nacieron para beneficiar a la humanidad, la hormona de crecimiento es

factor de crecimiento parecidas a la insulina (IGF). Éstas, junto con la HC y la hormona tiroidea, estimulan el crecimiento lineal del esqueleto en los niños.

utilizada para acelerar el anabolismo muscular en sintonía con otro tipo de anabólicos.

La desinformación es un arma letal. Aparentemente la hormona de crecimiento es uno de los descubrimientos más nobles en la lucha contra el envejecimiento y para el tratamiento de distintas enfermedades. No obstante, otro sector conformado por deportistas (profesionales y amateurs) y la farándula, principalmente, han sabido utilizar estas sustancias para su beneficio personal.

Si bien la hormona de crecimiento aumenta el rendimiento durante los entrenamientos e incrementa los efectos anabólicos en los 6 primeros meses de consumo, sus efectos secundarios robustecen un cuadro clínico de manifestaciones patológicas severas e irreversibles²⁹.

El excedente de HC resulta en alteraciones y deformidades de toda la estructura ósea, además sus pacientes manifiestan las siguientes enfermedades patológicas (Meana y Barturen, 1994):

- Hipertensión arterial.
- La hipertrofia miocárdica.
- Disfunción ventricular izquierda y disminución notable de la fracción de eyección cardiaca.
- El riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular o cerebrovascular se multiplica por 4.
- Se ha observado una mayor incidencia de la esperada en determinados tipos de cáncer.

Así la evolución de la ciencia, el dopaje crece inconmensurable. Es hermosa la fatalidad del hombre: se beneficia y se hiere con toda la utilidad que forjó con una visión unificada. Extraño, pocos se preguntan cómo es posible el empleo de la complejidad científica en individuos que ni siquiera están especializados en la medicina.

²⁹ Fernando Barturen y José Meana, *Drogas y deporte: farmacología del doping. Avances en farmacología de drogadependencia*, p. 87.

México comienza a ser un país espantoso. Todos los días casos nuevos de asaltos, de violaciones, de problemáticas sociales. Es gris cuando el panorama alienta poco a una nación que afronta dificultades y que día a día abastece a la gente con múltiples paranoias.

Polanco. Mireya Pulido es endocrinóloga y tiene más de 12 años ejerciendo su profesión. El día de hoy su humor es irregular, se fastidia, estalla, culpa al gobierno. Está bastante molesta porque le robaron la cartera a una de sus mejores amigas. Lamentable y ordinario para la cultura mexicana, tan normal.

—Podría ser más caótico, podría... —comenta sobre la situación que desmenuza las venas de nuestra capital.

Acomoda su escritorio y con su lengua se enjuaga los labios. Para Mireya, los esteroides son <<el secreto de la bella mentira>>. No parece una frase comprensible. Pero encuentra sentido cuando nos cuestionamos cómo ciertas personas lucen cuerpos que hace unos años sólo se encontraban en las revistas de *fitness* o fisicoculturismo.

Se le nota su experiencia. En cada sencilla palabra, la endocrinóloga desmigaja cómo funciona el mundo de los esteroides y por qué están presentes en nuestra sociedad:

—Estas hormonas fueron reconstituidas para el beneficio de los seres humanos y en particular para tratar enfermedades como cáncer, osteoporosis, sida, y para la recuperación óptima en el caso de una intervención quirúrgica, como una operación a corazón abierto —y sorbe un poco de café.

No deja de ser sorprendente cómo en principio los esteroides nacieron con un fin benigno. No obstante, el poder de la manipulación, la codicia, y la experimentación inocua de una avasallante imperfección, orillaron al hombre a trastornar la utilidad de estas sustancias que pueden emplearse de diferentes maneras.

—Está consciente de que los esteroides han evolucionado para un consumo distinto, es decir, para la estética o para el anabolismo muscular —cuestiono.

—Por supuesto que sí— y continúa. —Son una razón de peligro, particularmente porque su uso entre los consumidores, principalmente en los gimnasios, es sensiblemente clandestino e indiscriminado.

Es difícil comprender la cosmovisión de un gimnasio a menos de que hayas entrenado algún tiempo en él. Mas como todo en la vida, son como pequeñas comunidades en las que se interactúa con toda clase de individuos. Con el tiempo, cualquiera está expuesto a la negociación o al ofrecimiento de drogas o esteroides anabolizantes.

Una vez conocí a un chico que poseía dos troncos en las piernas. Si lo pudiese describir, diría que sus extremidades eran similares a dos muros infranqueables que no eran proporcionales a su cuerpo. Cierta día dejé de verlo, pensé que se había cambiado de gimnasio o que entrenaba en otro turno, era lo habitual. Meses después me contaron que murió por el abuso de esteroides. Los robles dejaron de caminar sobre la tierra, tenía sentido. Sus piernas eran muy distintas.

—Se puede perder la vida por el abuso de esteroides —pregunto tras recordar algunas historias que les involucran.

—¡Claro! —afirma Mireya con seguridad. —Los esteroides no son amigables para el corazón, para el riñón, para el hígado, y en algunos casos pueden producir paros cardíacos o muerte fulminante.

Gracias al advenimiento de la química moderna, la alteración física resultó ser posible por medio de la utilización de los esteroides anabolizantes. Pronto, las ventajas de estos descubrimientos fueron empleados para el beneficio de las terapias médicas y también para el desarrollo de las capacidades físicas de los deportistas:

Los esteroides son la droga elegida para mejorar el rendimiento. La mayoría de la comunidad deportiva acepta el hecho de que los esteroides anabolizantes aumentan la fuerza, la musculatura y la capacidad de entrenamiento, aunque el grado en que

esto ocurre y bajo qué circunstancias no se conoce con exactitud. El lado malo es que los esteroides han sido relacionados con efectos negativos, incluso fatales en algunos sujetos.³⁰

Son bonitas las calles de Polanco, tan particulares y cercanas a la filosofía, a la ciencia. Sócrates, Homero, Horacio, cuadra por cuadra, las piedras y el verde de un lugar cosmopolita, de élite, resulta alentador entre el obelisco de una gran iglesia. Es un sendero cómodo, inspirado por un sol amigable, bondadoso. No siempre es así.

El camino a la destrucción es rojo y tiene paralelas de arrogancia. Actualmente, muchas personas abusan de los esteroides para mejorar su rendimiento físico y su apariencia. Por desgracia, prevalece la cultura de la desinformación que impide a los individuos entender que este tipo de hormonas no pueden utilizarse de manera indiscriminada.

Para el instructor Pedro Santa María, quien ha dedicado su vida al culturismo³¹ y al consumo y suministro de esteroides, los anabólicos son mortíferos porque los usuarios desconocen en su totalidad los efectos y los métodos más adecuados para su utilización:

En mis casi 20 años de experiencia, he visto que la gente no se informa. Los muchachos piden crecer a cualquier precio y se inyectan porque es la única forma de desarrollarse con la calidad que ellos pretenden. Por supuesto, hay quienes se mueren o padecen enfermedades graves porque el mundo de los esteroides es un arte que requiere de estudio; quien no sabe utilizarlo, puede pagarlo con la vida.

Durante años los científicos afirmaron que la ingestión de esteroides anabolizantes tenía efectos desastrosos para la salud. No obstante, otro sector afirma que los esteroides sólo son peligrosos cuando su consumo es desorbitado. <<Es probable que alguno de los efectos secundarios derivados de la utilización de

³⁰ Charles Yesalis y Virginia Cowart, *op. cit.*, p. 13.

³¹ El culturismo o fisiculturismo es una disciplina basada en el ejercicio físico intenso, generalmente anaeróbico, cuyo fin suele ser la obtención de un cuerpo con musculatura hipertrofiada (lo más definido, voluminoso y muscularmente proporcionado a los parámetros de las exigencias visuales modernas).

esteroides anabolizantes como, por ejemplo, la existencia de accidentes cerebrales o vasculares, esté ligado a la ingestión de dosis extraordinariamente elevadas de dichas sustancias>>³².

Es lógico suponer que no se producirán los mismos efectos cuando se ingieren dosis diferentes de esteroides y que probablemente los efectos sobre la salud serán perjudiciales cuando se suministren cantidades elevadas. Para el Dr. Charles Yesalis, quien ha profundizado en el consumo de esteroides entre la juventud y deportistas:

Los efectos físicos a corto plazo de los esteroides anabolizantes están bien documentados. Algunos son benignos y temporales, pero otros pueden constituir una seria amenaza para la salud, especialmente si los factores de riesgo asociados se mantienen durante largos periodos de tiempo. Esta posibilidad es real debido a que algunos consumidores pasan a depender psicológicamente de estas drogas.³³

En opinión del Lic. Luis Mayer, especialista en psicología aplicada al deporte, la mayoría de los consumidores de esteroides <<desentienden los efectos secundarios porque sobrellevan una *dismorfia muscular*³⁴>>. Esta patología, de características ordinarias para muchos culturistas, suele vincular la perfección con el aumento de la masa muscular a cualquier precio.

Una palabra puede ser fea, insegura, sin lustro. Las personas que padecen el síndrome de la dismorfia tienen una imagen totalmente distorsionada de sí mismos. Estos individuos no pueden dejar de pensar en su apariencia y —ante sus ojos— son totalmente imperfectos a sus características, generando serios problemas aprensivos y, en suma, altos grados de obsesión.

³² Esteban Gorostiaga Ayestarán, *Efectos de la utilización de esteroides anabolizantes androgénicos sobre la aptitud física y la salud*, en <http://deportelimpio.fundacionmiguelindurain.com>, (vi: 23 de octubre de 2009).

³³ Charles Yesalis y Virginia Cowart, *op. cit.*, p. 71.

³⁴ La dismorfia muscular es un trastorno alimentario caracterizado por la presencia de una preocupación obsesiva por el físico y una distorsión del esquema corporal. A veces referido como vigorexia, anorexia nerviosa inversa o complejo de Adonis, la dismorfia muscular es un tipo muy específico de trastorno dismórfico corporal.

De este modo, el problema privativo del culturismo desarrolla una preocupación narcisista que pronto puede distorsionar la realidad de los usuarios. <<Un investigador de la Universidad de Harvard acuñó el término *anorexia invertida* para describir una condición en la cual un sujeto cree que no está musculado, cuando de hecho, cualquier persona en su sano juicio la vería como muy musculoso>>³⁵.

Suele pasar en el culturismo, un tipo grande, corpulento, atractivo, se considera macilento, débil y con poco volumen corporal.

¿Cómo crecer más rápido? Una escena, otra, la aproximación a la fatalidad es un simplismo de diálogos incompresibles para el silencio.

Peter Gumer ha consumido esteroides desde los 19 años. No le importa mucho su salud, su integridad, se considera joven y con el derecho de hacer lo que le plazca. Sin razón, suele alternar drogas ocasionales como marihuana, cocaína, cristal, con toda clase de esteroides. Su libertinaje es un baladí, además de las drogas, se obsesiona con el tamaño de sus músculos.

—Ando muy chico y no puedo pasar de los 90 (kilos). Quiero llegar a 100 y estar bien, bien magro —dice Peter, mientras se mira al espejo y ejecuta algunas poses para resaltar el tamaño de sus bíceps.

—Un ciclo ¿no?, un *Clembuterol*, un ‘primo’, una hormonita y ya con eso quedas listo para lo que quieras —asegura Miguel, el instructor, orgulloso de sus conocimientos para acrecentar el anabolismo muscular de la gente.

Los monitores, en su mayoría sin vocación académica, suministran los esteroides con el afán de incrementar su sueldo. <<Nos pagan una miseria, algo tenemos que hacer para ingresar más. Vender esteroides es algo relativamente normal en todos los gimnasios>>, apuntilla César Vázquez, instructor del Vikings Gym, Cuauhtémoc. No obstante, el conocimiento de muchos es superficial. Así lo atestigua Pedro Santamaría:

³⁵ Charles Yesalis y Virginia Cowart, *op. cit.*, p. 28.

Imagínate dejar tu vida en manos de alguien que no sabe con certeza cómo utilizar los esteroides y sobre todo qué técnicas emplear para contrarrestar sus efectos. Primero, si te vas a inyectar, tienes que entender que hay consecuencias a largo plazo. Nadie, absolutamente nadie, escapará de al menos una. Hay instructores que luego me preguntan qué esteroides suministrar en sus clientes, qué pudieras imaginarte de eso.

Muy a menudo, los consumidores de esteroides minimizan los peligros de este tipo de sustancias. Algunos deportistas no se han encontrado con la muerte en la calle o incluso en los vestuarios a causa de la ingesta de esteroides. <<Sin embargo, varios han muerto en circunstancias que conducen a la mayor parte de los expertos a concluir que el consumo de esteroides tuvo un papel importante en la reducción de sus vidas>>³⁶.

La sangre contamina las arterias de un mundo decadente. ¿Quién podría imaginar los efectos perjudiciales del consumo de anabolizantes? Aunque muchos pueden atestiguar los peligros, otros no. A continuación las principales afecciones físicas y psicológicas derivadas del abuso de esteroides (Meana y Barturen, 1994):

• **Problemas físicos ocasionados por el consumo de esteroides**

- Tumores hepáticos y cáncer
- Ictericia (pigmentación amarillenta de la piel, los tejidos y los fluidos corporales)
- Retención de líquidos
- Hipertensión arterial
- Aumento del colesterol
- Disminución del colesterol benigno
- Tumores renales
- Casos graves de acné

• **Problemas psicológicos ocasionados por el consumo de esteroides**

- Aumento de la agresividad (ataque de rabia)
- Posibles trastornos depresivos

³⁶ *Ibid.*, p. 19.

—Dependencia del consumidor

—Paranoia

—Alucinaciones

—Psicosis

• **Para los hombres**

—Encogimiento de los testículos

—Producción reducida de espermatozoides

—Infertilidad

—Calvicie

—Desarrollo de los senos o ginecomastia

—Mayor riesgo de cáncer de próstata

• **Para las mujeres**

—Crecimiento del vello facial

—Calvicie de patrón masculino

—Cambios o cese del ciclo menstrual

—Aumento en el tamaño del clítoris

—Engrosamiento de la voz

• **Para los adolescentes**

—Madurez esquelética prematura

—Cambios acelerados en la pubertad

Actualmente existen más de 70 mil referencias en la Internet que atestiguan cómo la salud —la vida— puede desmembrarse entre las ilusiones de los anabolizantes. México no es la excepción.

El clima de hoy podría ser más gélido, incómodo, estático. El mundo de los esteroides es un enclave, sus vectores son difíciles de palpar, tan complejos, donde el entendimiento es igual de inmenso que las estrellas. ¿Será posible alcanzarlos?

Las curiosas paralelas de la necesidad

No siendo fácil, se comprende mejor qué son y cuáles son las principales consecuencias del uso de esteroides anabolizantes. Dominantes, agresivos, donde importa poco la esencia moral que se diluye en la sangre, estas sustancias son precisas en un mundo de necesidades, que deja de ser hermoso en el prefacio de la codicia, bruta, descocada, de los entendimientos no conocidos de los domesticados.

Quienes emplean los esteroides pueden ser juzgados, es claro, pueden formar parte de una fullería asquerosa. No obstante, hay que escrutarlos. Los anabólicos existen, deslumbran y tienen sus funciones particulares. Tan extensivos, seductores, exiguos de honestidad, son como puntales directos para las venas. Hay que ser ingenuo para venerar la belleza de los cuerpos parciales, desgarrados por los músculos, estilísticos, tan perfectos para un par de ojos ordinarios.

Es un breve intento por conocerlos. Son demasiadas las sustancias que pueden utilizarse para sus fines. No es común, ni permitido, pero son llamados a conseguir sucesos impensables, capaces de perfeccionar los atributos y la apariencia superficial de los individuos. Los esteroides son maravillosamente útiles.

Los anabolizantes se clasifican en familias multifactoriales y se dividen en dos ramas principales: *Esteroides anabolizantes androgénicos* y *Beta2-Agonistas*.

El grupo farmacológico <<Esteroides anabolizantes androgénicos>> consta de los subgrupos <<Esteroides anabolizantes androgénicos (tipo A)>> y <<Esteroides anabolizantes androgénicos (tipo B)>>. En los cócteles culturistas, los usuarios suelen mezclar cualquiera de estos conjuntos para garantizar un ciclo efectivo.

Los (tipo A) están integrados por sustancias cuya acción farmacológica sea igual o similar al de alguno de los siguientes fármacos³⁷:

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| —Bolasterona | —Mestanolona |
| —Boldenona | —Metandriol |
| —Calusterona | —Nandrolona |
| —Clostebol | —Norandrostendiona |
| —Danazol | —Trembolona |
| —Dehidroclorometiltestosterona | —Oxabolona |
| —Drostanolona | —Oxandrolona |
| —Estanozonol | —Oximesterona |
| —Gestrinona | —Oximetolona |
| —Fluoximesterona | —Trembolona |

El subgrupo farmacológico <<Esteroides anabolizantes androgénicos (tipo B)>> está constituido por sustancias cuya acción o efecto sea igual o similar al de alguno de los siguientes fármacos³⁸:

- Androstendiol
- Androstendiona
- Dihidrotestosterona
- Prasterona
- Testosterona

Mientras que el grupo <<Beta2-Agonistas>> está integrado por cualquier sustancia cuya acción y/o efecto farmacológico sea igual o similar al de alguno de los siguientes fármacos cuando son administrados oralmente o por inyección³⁹:

- Bambuterol
- Clenbuterol
- Genoterol

³⁷ Antonio Ramos, *Dopaje y deporte: antecedentes y evolución*, p. 93.

³⁸ *Loc. cit.*

³⁹ *Ibid.*, p. 95.

- Formoterol
- Reproterol
- Salbutamol

Pudiésemos sentir desesperación al no comprender a la química, extraordinaria, capaz de conquistar cada sencilla molécula del mundo. Pero aunque parezca extraño, en los gimnasios se utilizan esos términos con naturalidad. ¿Sabrán con exactitud para qué funcionan? Eduardo Olvera, culturista profesional, comenta:

Definitivamente no. Muchas personas arman un stack⁴⁰ erróneo y sustentado en lo que alguna vez alguien les recomendó. No es fácil comprender cómo usar los esteroides sin antes haberlos utilizado. Cada persona necesita una dosis diferente, algo distinto, los esteroides tienen un sinfín de utilidades y con ellos puedes conseguir prácticamente lo que quieras de tu cuerpo.

Sería necesario categorizar las necesidades para doparse. ¿Quiénes podrían utilizar los esteroides y por qué motivos? La tarea no parece sencilla. Sin embargo, los principales consumidores de anabolizantes son los culturistas y las <<ratas de gimnasio>>⁴¹, quienes en su afán de construir cuerpos prácticamente perfectos, recurren a los esteroides porque sin ellos su meta sería imposible de lograr.

El segundo grupo de consumidores está conformado por deportistas, modelos, actores o actrices, y personas que están obsesionadas con mejorar el aspecto físico de su cuerpo. En todos los casos, los anabolizantes son fundamentales para conseguir sus objetivos a corto plazo y de manera efectiva.

En práctica, las necesidades de consumo pueden interpretarse de muchas maneras. Para Luis Mayer, las condiciones particulares son relativamente fáciles de identificar en el segundo grupo de consumidores:

⁴⁰ Término empleado en el culturismo para agrupar una serie de complementos o sustancias que utilizarán para conseguir sus objetivos en un tiempo determinado.

⁴¹ Aunque el culturismo implica un trabajo duro y una gran demanda física, los concursos donde los resultados salen a la luz podrían casi ser descritos como concursos de belleza. Además, la mayor parte de sujetos que practican el culturismo rara vez o nunca, compiten. Charles Yesalis y Virginia Cowart, *op. cit.*, p. 28.

Resulta entendible el porqué muchos individuos recurren a los esteroides. En síntesis, el atleta amateur los puede emplear porque necesita destacar para quizás ganarse una beca. El deportista profesional los necesita para prolongar su ciclo de vida como deportista competitivo y ganar más popularidad, como Barry Bonds.

Un modelo, una actriz, necesita lucir impecable porque su industria así lo demanda. Los strippers o las escorts viven de su cuerpo y precisan lucirlo perfecto para atraer más clientes y así obtener mejores ingresos. Se entiende, que en otras condiciones, eso no se podría lograr.

Parece claro. Las necesidades van a determinar qué tipo de personas son susceptibles de utilizar anabolizantes. Para el doctor del FC Barcelona, Esteban Gorostiaga Ayestarán, <<tal vez la principal razón por la cual los deportistas utilizan estas sustancias es por la obsesión de vencer y de ganar dinero y gloria>>⁴². La aseveración es concreta cuando analizamos los casos más recientes de dopaje y algunas ligas que le caracterizan.

A los gimnasios las personas asisten con un fin determinado. Quizá algunos acuden para bajar de peso, otros tantos intentarán aumentar el volumen de sus músculos, una minoría responderá que hace ejercicio para mantenerse saludable. Hay secretos interesantes en el mundo del culturismo, donde las dietas, el rigor emocional, o el castigo, parecen ser la única manera de conseguir el cuerpo que muchas personas idealizan.

Esa tarde... aquel joven gordito se acercó a Lalo. Le preguntó que si debía dejar de comer grasa y quizá comer un poco más de carne para desarrollarse mejor. No le dijo nada. Lalo siempre se caracterizó por tener el carácter más solemne del gimnasio. Era justo lo que podíamos imaginar del titán más corpulento del viejo coso de la Narvarte, todo mientras entrenaba.

Lalo estaba trabajando espalda, jalón tras nuca, en la máquina universal. Eran demasiadas placas las que levantaba en cada simple intento. Su dorso era como el de una bestia, grande, incombustible, solía ponerle aceite. Tras realizar una

⁴² Esteban Gorostiaga Ayestarán, *op. cit.*, en <http://deportelimpio.fundacionmiguelindurain.com>, (vi: 23 de octubre de 2009).

serie de 12 repeticiones, brutales, tomó un poco de agua de su pipeta, secó el sudor de su frente y platicó con ese chico emprendedor:

—Si quieres puedo entrenarte de forma personalizada. Cobro 200 pesos a la semana. Resultados garantizados, siempre y cuando hagas y respetes todo lo que tengo que sugerir.

Lo pensó un poco. El chico meditó, rebuscó algunas palabras. Quizá era demasiado dinero para un solo mes. Probablemente se imaginó fuerte, poderoso, un poco parecido a Lalo. Tal vez se visualizó popular:

—Vengo a entrenar todos los días y trato de comer bien, de dormir bien. Pero no veo muchos resultados, algo tengo que estar haciendo mal —comentó el chico, inquieto, sin dejar de mover las manos.

—Con el tiempo entenderás varias cosas —repuso Lalo— pero algo es seguro, en este negocio hay que gastar mucho: comida, entrenamiento, suplementos y chocho. Sin todo eso, lo que te imaginas no existe.

El 'chocho' es el término coloquial que se utiliza en los gimnasios para referenciar a los esteroides anabolizantes. Su empleo es vital para los culturistas y también para otro tipo de personajes que viven, de algún modo, de las características atractivas de sus cuerpos. No es posible conseguir un físico universal, venerado, hermoso, sin la utilización de este tipo de sustancias.

Lo había garantizado la Dra. Pulido:

Son el secreto de la bella mentira. Tú crees que los famosos, los artistas, los modelos, tienen el cuerpo que tienen sólo porque comen bien y porque van a gimnasios carísimos. Es obvio que sus cuerpos no son naturales, son como una farmacia. Invierten en todo, hormona de crecimiento, mesoterapias, suplementos, esteroides. Los cuerpos perfectos no existen, no salubres.

La gente se engancha muy fácil. Se impresiona y quiere imitar los estereotipos que aprecia en los gimnasios. Algunos son medidos, a otros no les importa usar lo que sea para conseguir su objetivo. En cierto sentido, es un juego un poco elitista, no obstante, hay maneras de consumir esteroides a menor precio. Sólo basta con acudir al folclórico mercado de Tepito, quizás Pericoapa.

Los esteroides anabólicos son muy parecidos a la testosterona en su estructura y función. Sus atributos facilitan algunos procesos para el organismo y desde la Segunda Guerra Mundial <<fueron utilizados en el intento de acelerar la recuperación de heridas, quemaduras, cirugías mayores y también para tratar de combatir la depresión>>⁴³. En efecto, los anabolizantes son capaces de maximizar el potencial de los individuos. No obstante, existe una razón para desaprobar el consumo de esteroides para efectos superficiales.

Desde 1980, el Dr. Charles Yesalis ha dedicado gran parte de sus investigaciones al uso no médico de los esteroides anabolizantes y otras sustancias para mejorar el rendimiento y la apariencia física de los individuos. Según ha revelado en su trabajo, el consumo de drogas se hace más atractivo cuando están presentes los siguientes mensajes en la sociedad⁴⁴:

- El concepto de deporte como diversión es sustituido por el de negocio.
- Existe un espíritu de ganar a toda costa.
- Existe una exacerbación de los atributos físicos.
- Existe una búsqueda de atajos para conseguir gratificaciones instantáneas.
- El dinero y la apariencia física son valorados por encima de la salud.
- Las drogas son aceptadas para conseguir resultados rápidamente.
- Existen recompensas económicas por las victorias.

En la planicie, los preceptos de Yesalis tienen una precisión quirúrgica. Si se analiza cada sencilla palabra, se entenderá que impera una condición abrumante de codicia, de ganar a cualquier precio, de vanidades. Habrá que recordarlo: <<en una encuesta realizada a 198 atletas de nivel mundial en 1984, el 52% de los sujetos

⁴³ Richard Strauss, *Sports Medicine*, p. 257.

⁴⁴ Charles Yesalis y Virginia Cowart, *op. cit.*, p. 100.

afirmaron que, probablemente, aceptarían tomarse una droga que les asegurase la victoria aunque supiesen que les iba a provocar la muerte a los 5 años de su ingestión>>⁴⁵.

La Agencia Mundial Antidopaje⁴⁶ (WADA por sus siglas en inglés), tiene la misión de promover, coordinar y monitorear la lucha contra el dopaje en el deporte y en todas sus formas posibles. Establecida en Lausanne, Suiza, esta organización procura implementar medidas para el combate de los esteroides entre la sociedad y las actividades deportivas.

Según la WADA, <<una solución a largo plazo para prevenir el dopaje es mediante una campaña de valores sustentada en la educación>>⁴⁷. El profesor Nelson Vargas, otrora mandamás de la CONADE, se alinea con dicha tendencia:

Se necesita educar al pueblo. Hace falta mucha preparación para combatir la cultura del dopaje. Por desgracia nuestro país parece estar en pañales, siempre desfasado en todos los aspectos. Es difícil creer que en México habrá un escrutinio de escuelas, gimnasios, que si quiera se van a promover campañas para orientar a los niños de que los esteroides serán otra droga a evadir y que su empleo es perjudicial.

No hace falta la psicología para entender que, quien emplea este tipo de sustancias, tiene la necesidad de superar el límite de lo que puede generar su cuerpo por sí mismo. No obstante, lejos de afirmar certezas triviales, es necesario transmitir los motivos, las causas, las necesidades que orillan a la gente a emplear una farmacología furtiva para conseguir sus metas.

Es momento de compartir una historia fuerte, de necesidad, con matices de locura. Lo que la gente suele hacer por los esteroides es impensable, compulsivo,

⁴⁵ Esteban Gorostiaga Ayestarán, *op. cit.*, en <http://deportelimpio.fundacionmiguelindurain.com>, (vi: 23 de octubre de 2009).

⁴⁶ La WADA fue establecida en 1999 como una agencia internacional independiente constituida y formada ecuanímente por el movimiento deportivo y por los gobernantes del mundo. Sus actividades principales incluyen investigaciones científicas, educación, el desarrollo de campañas antidopaje, y el monitoreo del Código Mundial de Antidopaje.

⁴⁷ World Anti-Doping Agency, *About Wada*, en <http://www.wada-ama.org/en/About-WADA/> (vi: 20 de diciembre de 2009).

desgraciado. No lo creerían, incluso, cuando conozcan los detalles, la impresión podría generar una sensación de rareza.

Su nombre es Martín López, tiene alrededor de 40 años y no posee estudios profesionales. La cara la tiene cuarteada, rígida, acostumbrada a las largas jornadas de trabajo. Como todos los días, lleva su playera negra, con la leyenda bordada de instructor. Sin excederse, su cuerpo es musculoso, sólido, pareciera que lleva muchos años cultivándolo, es moreno claro, es así.

Tiene que trabajar en los gimnasios, como monitor, de no serlo, no sería nada, no sabe nada, no estudió. Sólo puede instruir de lo que entiende, de los utensilios que sirven para ejercitar el cuerpo, de las drogas que conoce, de ingerirlas, de aprovechar los resultados que éstas habrán de proveerle en menos tiempo.

Martín se expresa como un callejero, con picardía, con palabras altas. Trabaja 16 horas al día, dos turnos en el mismo gimnasio, es su única manera de ganar dinero, de nutrirse. Camina por la sala, bromea con sus clientes, los usuarios, suele ser agradable. Entonces sigue pensando qué inyectarse, cómo superar la fuerza que ya tiene. Sus ojos se amarran a la meta, a lo épico, a su apariencia.

El devenir del tiempo sepulta algunos recuerdos. Martín es impúdico y se declara <<adicto a los esteroides>>. Durante muchos años ha trabajado con la firme intención de rendirle culto a su cuerpo, ese ente vulnerado, sucio, que tiene la particularidad de entregarlo todo por una satisfacción incomprendida. <<Solía ser muy fácil describirlo, animarse a competir, intentar ganar>>, dice sobre sus experiencias culturistas.

Por los esteroides ha hecho lo impensable, de todo, fue engañado por ellos, para sentirlos. Martín se atreve a todo, no le teme a la servidumbre, a los insultos, a sobajar su orgullo por una pila de hormonas. En breve, con el espíritu repleto de locura, se atrevió a tener relaciones sexuales con otro hombre, a pesar de no ser homosexual, ni bisexual, ni por amor.

Lo relata sin pudor, estruja su aventura, su abyección, dice que lo volvería a hacer si las condiciones se presentan. No tiene remordimiento, enlista las causas:

—No tenía dinero y necesitaba un ciclo. No me importó nada, lo que hice lo hice por necesidad, como una prostituta —se ríe—‘La Vicenta’ —continúa— se aprovechó de mí porque es médico, porque dijo que me iba a facilitar todos los esteroides que yo quisiera. A mí sólo me importaba conseguirlos, daba lo mismo si vendía mi cuerpo o no.

No entiendo sus motivos, paso de ello, le digo —Si te consideras tan dependiente a los esteroides, ¿qué sientes al utilizarlos?

Martín piensa un poco, mira el techo, mueve los ojos, los mueve. Sus pupilas se iluminan como un cuarto de luna para el sol, contesta de golpe: <<Siento más fuerza, más calidad muscular, siento que aprovecho lo que hago, que puedo vender más>>.

Esa determinación, para muchos, inexplicable, encausó el modo de Martín. Obviamente quería competir, quería estilizar su cuerpo —y para lograrlo— necesitaba de un complejo paquete de esteroides, costoso, lejos de un presupuesto ordinario, que sin duda valdría la pena como resultado superficial para él.

—Un ciclo culturista es muy costoso, barato, barato, te podría salir en 10 mil pesos al mes, no cualquiera puede pagárselo —es lo que me dice para escudar sus acciones, al menos, trata de justificarse.

Aquella necesidad enfermiza, dobló los instintos y la moral de un hombre que sucumbió a la asquerosa atracción de aquellas sustancias minimizadas. Prostituirse por drogas, envilecerse para ser engañado. Lo que pasó no tuvo un final feliz, luego de cumplir con su palabra, y de entregarse con repulsión a otro hombre, Martín notó que Vicente, el médico, desapareció de su vida sin cumplir con lo que le había prometido: *un completo ciclo de esteroides*.

Sorprende la entrega y la enajenación imponente. Llama la atención el perfil de alguien que se arroja a Dionisos para satisfacer los vinos de su sangre. ¿Qué hará con los esteroides, cómo los trata, por qué los venera? Le pido su opinión general, el empleo de los usuarios, comenta:

—Los utilizo y los suministro porque son necesarios para cualquiera que entienda que la construcción del cuerpo no es exclusivo de dietas y entrenamiento. Los esteroides son peligros, como todo en la vida, pero son un negocio redituable porque muchos usuarios los emplean y nosotros los podemos vender. Son adictivos para mucha gente, más de lo que las personas creen.

El ahora instructor de la sucursal del Vikings Gym, ubicada en Miramontes, conoce y acepta que los esteroides son indispensables para cualquiera que pretenda lucir su cuerpo en plenitud, luego se sincera:

—Si no los utilizas, entonces tu cuerpo tendrá menos calidad muscular, menos volumen, y menos fuerza. A la gente le digo que no se engañe, que si pretende cosas grandes, necesita usarlos porque el cuerpo tiene un tope, cuando lo alcanzas, es imposible superarlo de manera natural —y concluye la sesión.

La evolución del dopaje es azarosa, como un vértigo, imparable. Pronto los esteroides se convierten en una obsesión furtiva. A pesar de las consecuencias que se conocen, las dificultades de su uso comienzan a disiparse por algunos estudiosos del culturismo, quienes experimentando con su cuerpo, aprenden a utilizarlos con una precisión increíble.

La clausura del año es inminente, al leer esto, ha dejado de existir. Todo se desvanece, la pasión, el cuidado, las precauciones. El mundo de los esteroides es un problema fascinante, que crece —como nosotros— debajo de las estrellas.

Dicen que las paralelas se encuentran en el infinito, por lo menos las necesidades tienen que hallarse en circunstancias parecidas. Llego el momento de aprender a utilizarlos.

El arte que desafía a la muerte

Apuntan que el arte no necesita de una explicación, que se disfruta. Esta apreciación podría generar un debate crítico, donde el propio concepto estrujaría las características recónditas del contexto que hemos asumido en el etéreo. No se cuestiona en el fondo, que el cuerpo humano es una obra estilística, y que el propio ser —consciente de su existencia efímera— ha sido capaz de enfrentarse a la muerte por lo que considera bello.

Tras una vereda espaciosa, del enigmático mundo de los esteroides anabolizantes, se llega a un punto cúspide, el pináculo, la consolidación de un proceso que se dilata entre las pulsiones de la luna. Aquellas hormonas indiferenciadas para la gente, la salud pública, el miedo, encuentran su sitio en el cuerpo de ésos que no temen a venerarlas, aplicarlas y consumirlas en los denominados ciclos culturistas.

Un Ciclo de Esteroides Anabólicos Androgénicos (EAAs por sus siglas en inglés) <<es un programa de administración dosificado, basado en una combinación estratégica de esteroides, con la finalidad de aumentar al máximo los resultados obtenidos por el atleta, disminuir los efectos secundarios y reducir al máximo el costo económico total de los esteroides a utilizar>>⁴⁸.

Con magnitudes impensadas, las formas más frecuentes de administrar esteroides son la ingestión oral⁴⁹ y la inyección intramuscular o local⁵⁰. No obstante,

⁴⁸ Fisicoculturismo Total, *Todo sobre ciclos de esteroides anabólicos para principiantes*, en <http://fisicoculturismototal.blogspot.com/2009/07/todo-sobre-ciclos-de-esteroides.html>, (vi: 02 de enero de 2010).

⁴⁹ No todos los esteroides anabolizantes producen los mismos efectos. El caso más claro es el de los efectos producidos por los esteroides anabolizantes orales que tienen un grupo “17-alpha-alkyl”, estos esteroides son tóxicos para el hígado y su utilización no es recomendable.

⁵⁰ Esteban Gorostiaga Ayestarán, *op. cit.*, en <http://deportelimpio.fundacionmiguelindurain.com>, (vi: 23 de octubre de 2009).

hay una corriente entre los propios usuarios que afirma que los resultados óptimos se obtienen cuando el esteroide es inyectado directamente al músculo que se quiere desarrollar, por ejemplo, los bíceps.

Quizá la gente puede tenerle miedo a las inyecciones, algunos no quisieran visualizar esa imagen transgresiva, donde se vulnera la piel por medio de un utensilio que regularmente transmite dolor a nuestro cuerpo. Somos seres humanos, endebles, sensibles, tan frágiles como una ramita de bosque. Qué se sentirá pincharse los glúteos, los hombros, el abdomen. Cómo sentirán las venas cuando los esteroides transitan furiosos por la sangre.

Me recuerdo de niño mirando *Rocky IV*, asombrando por Ivan Drago, el pugilista ruso que mató en un combate de exhibición a Apollo Creed, amigo y mentor del protagonista de la saga, Robert Balboa, mejor conocido como Rocky.

Solía ser un chico que no entendía el significado de muchas cosas, tal vez *average*. Sólo disfrutaba de esa Rusia heleada, comunista, tan desconocida para mí y para mi competencia. Entonces sale él, Drago, entrenando como un gigante, un coloso, no sufre, no descansa, su mirada es la de un titán. Incontinenti, el recuerdo se congela cuando es inyectado directamente en el hombro por su entrenador...

Por medio de un entrenamiento intenso, y una dieta adecuada, el cuerpo almacena más proteína⁵¹ de la que remueve. Cuando se administran esteroides anabólicos, se consigue un nivel anormal de andrógenos (hormonas sexuales masculinas) que pueden poner el cortisol⁵² en desventaja. <<Con el efecto del cortisol disminuido, menos células tendrán el mensaje de acumularlas en ellas, dando como resultado un aumento en la masa muscular, ya que se combina la

⁵¹ El desarrollo muscular es proteico, cuando se intenta incrementar el tamaño de los músculos, los especialistas recomiendan dietas altas en proteína magra, como la pechuga de pollo, pescado o la carne de res.

⁵² Es el principal glucocorticoide segregado por la corteza suprarrenal humana y el esteroide más abundante en la sangre periférica. Se encarga de metabolizar los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas.

disminución del catabolismo proteico con el aumento en la síntesis de proteínas>>⁵³.

En muchas disciplinas, algunos individuos omiten la importancia del rigor metodológico, la técnica y las indicaciones de la gente que se ha especializado en cierto tipo de destreza. No es el caso de las personas que quieren completar con éxito un periodo para improvisar su cuerpo. Los usuarios de anabolizantes tienen que ser muy cautelosos y dosificar el consumo de hormonas para obtener los mejores resultados en el menor tiempo posible.

Tradicionalmente, los esteroides anabolizantes se han utilizado en ciclos que tienen una duración aproximada de 6 a 12 semanas. Los deportistas toman frecuentemente más de un tipo de esteroides a la vez, en una dinámica denominada *stacking*, que es un intento de evitar el desarrollo de una tolerancia a un esteroide anabolizante en particular.⁵⁴

Sin embargo, la obsesión de algunos usuarios —quienes muchas veces entregan su suerte al destino— fomenta el consumo de esteroides por jornadas más prolongadas de las que se recomiendan. Para Luis Mayer, estos individuos <<carecen de preparación y están ofuscados por un pensamiento absurdo y peligroso: *a mayor consumo de esteroides, mejores resultados*. No importa el tiempo, ni las consecuencias>>.

Para entender los ciclos de esteroides, podríamos imaginar el deporte arcaico, donde difícilmente se encuentran cuerpos estilizados, o marcas imposibles de batir. El hombre, sediento de gloria, no tardó en encontrar la manera de acreditarse el éxito de una forma más sencilla. En el ocaso del siglo XX, los métodos para desarrollar fuerza, músculo, resistencia, improvisaron el desempeño de los atletas de una forma inigualable:

⁵³ David Lezama del Valle, *Introducción a los esteroides anabólicos*, Nutrition Technologies, en <http://www.ntmexico.com/biblioteca/salud/esteroides1.pdf>, (vi: 13 de febrero de 2010).

⁵⁴ Charles Yesalis y Virginia Cowart, *op. cit.*, p. 36.

El primer sistema de uso de esteroides en el deporte ha sido atribuido al famoso equipo de levantamiento de pesas de la antigua Unión Soviética de los años 50. El uso de estas drogas se expandió a otros países y a principios de 1960, otros deportes de alta intensidad como el fútbol americano comenzaron a utilizarlas con mucho éxito.⁵⁵

En un mundo de transformaciones, <<la modernidad del nuevo concepto de belleza y de salud estriba en no reconocer límites, es decir, en ponerla a disposición de la propia libertad>>⁵⁶. Este concepto encaja perfectamente en el perfil de las personas que emplean todo tipo de drogas para conseguir sus metas. Sin miedo a las consecuencias, estos sujetos podrían erigirse como los anarquistas del culturismo moderno.

He visto la escena una y otra vez, como si tuviese la posibilidad de perpetuarse en el mundo, en los gimnasios, en el México de la violencia. Es la imagen de siempre, Pedro le está explicando a un joven cómo inyectarse. Le dice que el abdomen tiene que dividirlo en ejes, le muestra qué zona pincharse para que corra menos peligro, cómo hacerlo, en qué tiempos.

Luego, con sumo cuidado, abre una jeringa de farmacia y la prepara lentamente con una ampolleta que me es totalmente desconocida. Cuando la medida es la adecuada, cambia la aguja por una con la que se inyecta insulina, según el argot, para que duela menos. Entonces, en un movimiento uniforme, penetra esa piel con un pinchazo.

La cara del muchacho irradia dolor. Sólo él sabe por qué lo hace. La yuxtaposición del entorno es clamorosa. En los vestidores del gimnasio, en ese viejo recinto de la colonia Narvarte, la advertencia pasa desapercibida: *aquel usuario que sea sorprendido inyectándose cualquier tipo de sustancia, será dado de baja inmediatamente.*

⁵⁵ Richard Strauss, *op. cit.*, p. 257.

⁵⁶ Francisco de Borja Santamaría, *Mi cuerpo es mío*, en <http://www.temas.cl/enero/sociedad/71.pdf>, (vi: 05 de enero de 2010).

Cuando Pedro termina, lanza la jeringa al cesto. El chico, de un físico ordinario, bofito, enrojecido del sitio que le acaban de vulnerar, se baja la playera y le pregunta al instructor:

—¿Con qué rutina empiezo mister? —Se pone sus guantes, se aprieta la faja, luce motivado.

El viejo, un arcano del culturismo, responde que pecho y tríceps, que le ‘pegue duro’ porque está cargado con todo lo que necesita para reventar las venas y los fierros.

—Esto pasa todos los días, aquí y en el gimnasio que quieras visitar —dice el instructor mientras se lava las manos.

Enseguida, cierra su casillero, un sitio repleto de farmacología desconocida para los humanos ordinarios.

Es muy complicado obtener información de un monitor. En general, todos piden algo de dinero por un entrenamiento personalizado (tal como lo hizo Lalo cuando persuadió a ese gordito inconforme). Sin embargo, Pedro es distinto, evidentemente cobraría por entrenar a alguien que necesite transformar su cuerpo, mas no tiene problemas en compartir sus experiencias con los noveles, ni tampoco en orientar a la gente sobre los esteroides y sus modos de uso más eficaces.

—Se acercan a mí todo tipo de jóvenes, ambos sexos, todos con una figura mediática a imitar. Otros, tienen en mente ponerse grandes, tal vez quieren competir. Si hay lana, los entreno, si no, simplemente les doy consejos para que no cometan barbaridades y ya —apuntilla sobre su forma de tratar a la gente.

Salimos del gimnasio. La gente le mira distinto, quizá es demasiado fuerte para su edad, muy viejo. Hemos llegado al metro Etiopia.

El camino hacia la casa de Pedro resulta menguado por un clima húmedo. No importa, es una plática agradable. En 2005, me dice, se adjudicó el tercer lugar

del Mr. Universo México en la categoría de veteranos. Santamaría tiene un historial asombroso, es un abuelito para los relatos y una máquina cuando se trata de farmacología deportiva. Nadie creería que a sus 54 años, su cuerpo, al estilo del dibujo animado de *He-Man*, resulta más imponente que la mayoría de las personas que asisten al gimnasio.

Los entendimientos resultan largos, las parquedades hurgan en las puertas. Esas calles, repletas de situaciones excéntricas, en la zona rosa, con las personas caminando con la mente desigual, nos conducen a la morada de ese anfitrión que ha desafiado a la muerte, con sus esteroides, en su preparación, alguna vez estuvo a punto de caerse, así, como el plomo, dispuesto a morir.

—Siempre nos dicen que comiendo bien, que haciendo ejercicio, que ejecutando lo aparentemente correcto, lograremos el cuerpo anhelado. ¿Qué opinas de dicha aseveración? —le pregunto al arcano, curioseando sobre las posibilidades de conseguir los objetivos a la manera purista.

—Nada que ver —contesta sin recelo—. Dime qué cuerpo te imaginas y yo te puedo decir cuál es la manera de conseguirlo, y en todos los caminos, te aseguro que no será comiendo pollito y arroz blanco.

Pareciera un desafío, me acuerdo de Madonna, de cómo fue mejorando su físico con el paso de los años, de lo ‘buena’ que está a pesar de tener más de 50, le digo:

—Pedrito, a mí en lo personal me asombra mucho Madonna. Dice que su cuerpo lo consiguió por medio del pilates y de las *dietas macrobióticas*⁵⁷. ¿Eso es verdad? Entonces, cualquiera podría verse como Madonna tan sólo haciendo lo que ella hace...

Se ríe. Entramos a su casa. El sitio está repleto de reconocimientos y trofeos entregados por el culturismo. Su mujer, Patricia, nos invita algo para beber. Nos

⁵⁷ La dieta macrobiótica se emplea para curar enfermedades o como régimen adelgazante. Combina ideas del vegetarianismo estricto y de la filosofía Zen budista. Se basa en un equilibrio entre alimentos denominados Ying y alimentos Yang. Este equilibrio permite obtener salud y alcanzar el bienestar físico, mental y espiritual.

sentamos en la sala, hay muchas fotografías de Pedro, en todas luce imponente, grande, con esa musculatura propia de las imágenes de las revistas que venden en los quioscos.

—Te diré que cualquiera que pretenda lucir el mejor cuerpo de su vida, como Madonna, tiene que seguir tres consejos prácticos: ejercicio constante, dieta, y hormonas o esteroides. No existe otro camino para la excelencia visual; no para los parámetros de estética contemporáneos.

Mientras me platica un poco sobre la evolución de los anabolizantes, los ciclos, los posciclos, lo que cuesta engalanar el cuerpo para que luzca adonis, admirable, artístico, entiendo que *los esteroides ya no son exclusivos del culturismo*. Que efectivamente, tal como se planteó en los apartados previos, los famosos, los atletas, y hasta los más ordinarios, se valen de su utilización para conseguir resultados asombrosos.

—Madonna es un gran ejemplo —y mira su fotografía —continúa— es visual, es famosa y su cuerpo no deja de ser impresionante.

<<Pilates, yoga, dietas macrobióticas, ¡ajá! que se lo crea su abuelita, es obvio que usa esteroides, un ciclo que no es demasiado androgénico para evitar los efectos de la masculinización, Winstrol, Anavar y posiblemente hormona de crecimiento, una unidad al día.

Durante la charla, Pedro no quiere ser muy técnico para que los conceptos se hagan entendibles. Así va relatando los secretos, los obstáculos, que hay toda clase de ciclos que con el tiempo se van actualizando: <<masa y volumen, masa y definición, cuerpo fitness, definición pura>>. Cada uno con sus particularidades, cada uno con sus disonancias y bemoles.

Un dato imprescindible, clave y que explicará las muertes en el culturismo, cuaja al conocer que los esteroides suelen acompañarse de otros fármacos que son

muy riesgosos para la vida: *la insulina*⁵⁸ y *la furosemida*⁵⁹. El consumo irracional de estas sustancias, más las condiciones extremas de los ciclos (dietas rígidas y entrenamientos de alta intensidad), resultan fatales para los usuarios que se administran dosis que no son proporcionales a su cuerpo.

Agoniza el tiempo y el arcano me enlista algunos de los anabolizantes que se utilizan en los ciclos (tabla 1.1), me dice para qué sirven, cómo funcionan, lo costosos que pueden resultar si no sabes dónde comprarlos, que si no puedes adquirirlos, evites caer en el error más ordinario de los culturistas desconsiderados, los que no tienen fundamentos técnicos y los que usualmente se entregan a la fascinación descocada.

—Los ciclos son artísticos, por eso el culturismo es hermoso, porque construye cuerpos de forma superficial, con sus pros, con sus contras, desafiando a la salud, a la muerte misma —manifiesta con orgullo.

—Los usuarios se mueren por su narcisismo —cuestiono.

—Por supuesto que sí. Algunos no logran sobrevivir, pero siempre por el deseo de lucir glorioso, aunque sea una sola vez en la vida.

Sin preámbulos, estos son los esteroides más utilizados para perfeccionar el exterior al estilo *magazines*. La utilización adecuada de estas sustancias, garantiza a cualquier persona, no importa quién, obtener el cuerpo que idealiza con dos o tres ciclos al año. No obstante, los factores de dieta y entrenamiento, serán siempre la clave para maximizar los beneficios de los anabolizantes.

Tabla 1.1 Sustancias más utilizados en los ciclos de esteroides anabolizantes

Nombre Comercial	Sustancia y Tipo	Su función en el ciclo
Deca-Durabolin	Nandrolona (Tipo A)	Fomenta el desarrollo de la masa del músculo
Anadrol	Oximetolona (Tipo A)	Permite al músculo absorber más oxígeno para desarrollarse

⁵⁸ Puede producir hipoglucemia seguido de coma y muerte

⁵⁹ Diurético que puede producir además de la deshidratación, una disminución excesiva del potasio en la sangre afectando la función cardíaca y pudiendo producir la muerte

Dianabol	Metandrostenolona (Tipo A)	Apoya el aumento de la proteína a nivel muscular
Sustanon	Testosterona (Tipo B)	Aumenta la actividad androgénica en el organismo
Testoviron Depot	Testosterona (Tipo B)	Aumenta la actividad androgénica en el organismo
Winstrol Depot	Estanozonol (Tipo A)	Promueve la hipertrofia y la fuerza muscular
Primobolan Depot	Metenolona (Tipo A)	Su efecto anabólico desarrolla masa muscular de calidad
Clembuterol	Clembuterol (Beta2-Agonistas)	Causa agrandamiento de las células musculares
Equipoise	Boldenona (Tipo A)	Proporciona continua ganancia de fuerza y masa muscular de calidad
Anavar	Oxandrolona (Tipo A)	Promociona la fuerza y la ganancia de masa muscular con actividad androgénica baja.
Parabolan	Trembolona (Tipo A)	Proporciona músculo y fuerza en un período de tiempo relativamente corto
Masteron	Drostanolona (Tipo A)	Produce endurecimiento y agudeza de los músculos con notable calidad

Las personas que esgrimen anabolizantes suelen consumir otras sustancias para incrementar los resultados o para tratar de *reducir los efectos secundarios que produce su utilización*. <<Estos productos incluyen los estimulantes, los diuréticos, la hormona gonadotropina coriónica, la hormona del crecimiento, los protectores hepáticos, la medicación contra el acné y los antiinflamatorios. Esta polifarmacia se suele denominar *array* >>⁶⁰.

No sería complicado ejemplificar cómo se estructura un ciclo de esteroides anabolizantes para cada necesidad en específico. La Internet permite, sin censura,

⁶⁰ Esteban Gorostiaga Ayestarán, *op. cit.*, en <http://deportelimpio.fundacionmiguelindurain.com>, (vi: 23 de octubre de 2009).

conocer los procedimientos actualizados, con las sustancias y las cantidades necesarias para apuntalar un EAAs exitoso. Sin embargo, las personas que pretendan desafiar esas circunstancias, tienen que estar apoyados al cien por ciento por un especialista. De no hacerlo, son muchas las posibilidades de sufrir daños irreparables o incluso la muerte.

<<En la actualidad, el abuso de esteroides se ha extendido de forma alarmante en varios países occidentales. A menudo el comienzo del consumo se produce en la adolescencia, siendo la mejora de la apariencia física uno de los motivos más importantes>>⁶¹. En México, el fenómeno se encuentra arraigado y a la vista de cualquiera que reflexione un poco sobre la evolución corporal que acompaña los esquemas visuales del nuevo milenio.

El médico especializado en cirugías plásticas y reconstructivas, Carlos Pong Tejeda, asume que hay un desconocimiento generalizado sobre lo que los esteroides pueden proporcionar por medio de una administración adecuada. <<La gente mira esos cuerpazos y cree que todo es por obra y gracia de las operaciones estéticas. La realidad es que nosotros podemos brindar algunas cosas, no obstante, esos cuerpos musculosos, tonificados, tan idóneos para los reflectores, no son gracias a nosotros>>.

Botox, silicona, esteroides, el sinfín de posibilidades para transformar el cuerpo es imponente. Mas el bolsillo será siempre un factor, en promedio, un EAAs puede oscilar en más de 10 mil pesos. Pareciera un arte elitista, no obstante, inyectarse lo que se puede o lo que se tiene, forma parte de las dinámicas más regulares en las personas que no logran adquirir el *stacking* adecuado.

Según Enrique García, instructor del gimnasio *Il Shim* de Miguel Ángel de Quevedo, existe una gran variedad de usuarios que no temen a la muerte. Asimismo, asegura que todos los que han estado involucrados en el mundo de los esteroides, directa o indirectamente, conocen historias sobre los culturistas que han padecido algún tipo de fatalidad por el consumo de estas sustancias:

⁶¹ Con información de wada-ama.org

‘Si me voy a morir me quiero morir bien mamad...’, eso dicen muchos cuando asumen que habrá efectos secundarios y que en cualquier momento podrían perder la vida. En los gimnasios este fenómeno comienza a ser muy ordinario. Bajita la mano te podría relatar el caso de varios sujetos que han sufrido consecuencias graves por el consumo de esteroides, es de lo más común para esta profesión.

Queda demasiado por conocer, habrá el momento de cotejar más historias sobre los mitos y realidades del consumo de esteroides anabolizantes. En cuanto a los aprendizajes, legados y revelaciones restantes, el camino aún es demasiado largo. En cada sencilla palabra, la gravedad de este proceso —a pesar de todo— desconsiderado, absorbe las sofocantes miserias del desentendimiento moral o purista.

Si la sociedad misma, las autoridades, minimizan su responsabilidad en las necesidades de orientar sobre lo peligrosas que pueden ser estas sustancias, correremos el riesgo de afrontar una era de los esteroides más peligrosa, menos táctica, más furtiva, que afectará gravemente las estructuras primarias de la salud pública.

¿Qué necesita suceder para que los reflectores iluminen un poco la problemática de lo que pasa en las calles y en los gimnasios de la ciudad de México?

SEGUNDA PARTE
ESTEROIDES: SINCERIDAD TAIMADA

El agujero negro de los anabolizantes

Al folclor atípico de los tianguis mexicanos, aquel lugar tiene de todo, no hay límites, las trasgresiones son objeto de supervivencia. En los pasillos improvisados de esa esfera clásica, arraigado en el corazón del Barrio Bravo de Tepito, ubicado en la Delegación Cuauhtémoc, las condiciones amilanarían a quienes no están acostumbrados a deambular por ese tipo de lugares.

No miras feo, no empujas, tratas de respetar. El sinsentido te orilla a entender que el piso por donde caminas posee sus leyendas, sus peligros, sus tradiciones. Tienes que ser modesto, vestirte mal, no llamar la atención, no contar tu dinero mientras caminas, tal vez, ni siquiera exponer aquel aparatejo llamado celular.

En la esquina del Eje 1 Oriente, entre los tacos, tlacoyos y las ‘micheladas’ clandestinas, yace la entrada que más frecuentan las denominadas ‘ratas de laboratorio’. Es el llamado **mercado negro de esteroides**, tan afamado, que hasta los *dealers* más prestigiosos de los gimnasios lo frecuentan. Conforme te vas introduciendo, los ‘tianguistas’ te ofrecen una variedad de mercancías escabrosas. Cada mito se quebranta, grito a grito, encuentras lo impensable: <<¡llévele, llévele, lleve su yumbina, le damos precio joven!>>.

Antes de llegar ahí, un sinfín de productos chinos, coreanos, rumanos, agolpan los puestos que forman el cuerpo de los principales motores económicos de Tepito. Rasuradoras eléctricas desde 20 pesos, juguetes eróticos, millares de copias de películas y series de televisión. Tras un par de visitas, aprendes un poco de las dinámicas de ese mercado histórico, lo que nunca aprendes, es a conocerlo todo.

La suplementación deportiva adorna los referentes de lo que más se vende en esos puestos. Conforme te amedrenta el sol, merodean como ratas, cuervos, urracas, varios individuos que presumen de grandes músculos en sus cuerpos. Algunos, en sus manos, sostienen bolsas negras con los productos que acaban de adquirir. Es probable que hayan gastado menos de la mitad de lo que hubiesen desembolsado en un centro autorizado como el General Nutrition Center, GNC. Eso, en el caso de no haber comprado esteroides, los cuales aparentemente sólo se podrían conseguir en la farmacia.

Entre lo carcomido del entorno, el pavimento ennegrecido sostiene una mesa oxidada cubierta con una sábana blanca. Nadie reconoce lo que hay, sólo varias filas de ampolletas muy desmejoradas, incluso podrían estar caducas. No lo sé. Conforme miro más, un tendero se me acerca:

—Como qué busca, le damos precio. Tenemos de todo, hormona de crecimiento, esteroides, original y clon, mesoterapias, lo que busque, suplementos, vitaminas, hay de todo, le damos precio.

Sin preguntar nada, se me ofrece todo el escenario posible de la farmacología deportiva. —¿Original y clon?, le pido que me explique las diferencias.

—Es prácticamente lo mismo. El clon le sale a la mitad de lo que cuesta el original (refiriéndose a los esteroides).

Esa tarde, Ismael García, quien se encarga de distribuir Hormona de Crecimiento en varios gimnasios del DF, me aclaró que la producción de anabolizantes no es exclusiva del uso humano y que hay una variante —más económica— que se utiliza de manera regular en los animales, como los caballos, el ganado y hasta en los toros que serán lidiados en la Plaza México.

<<Cuando (el vendedor) se refirió al clon, te quiso vender un esteroide de uso veterinario. Muchas personas los utilizan porque cuestan más baratos, sin

embargo, yo recomiendo que se empleen esteroides de uso humano y que se compren en farmacia>>, me dice sobre la venta clandestina de anabolizantes.

En el mercado negro de esteroides, se consigue cualquier sustancia implícita en los ciclos culturistas (Anavar, Winstrol, Insulina). No obstante, hay muchas cuestiones que impiden conocer con certeza la fiabilidad de las sustancias que allí se venden. En México, la distribución de esteroides resulta ser exitosa —quienes se dedican a la distribución de esas sustancias— entienden que es una fuente viable para obtener dinero.

Según la WADA⁶², a pesar de que en muchas naciones como Estados Unidos, Canadá o Suecia, la venta de esteroides resulta ilegal, el mercado negro de esteroides y otras drogas para el deporte se estima en más de 400 millones de dólares en ventas anuales. Nuestro país es la excepción. <<En México, los esteroides anabolizantes pueden ser **comprados legalmente**. Muchos consumidores simplemente cruzan la frontera, compran los esteroides y esperan pasarlos de contrabando>>⁶³.

La mayoría de usuarios de esteroides desconocen el marco legal que impera en nuestro país. En el DF, las farmacias venden anabolizantes sin los requerimientos de otros países, como por ejemplo de una prescripción médica. No obstante, y a pesar de la ventaja, son contados los individuos que prefieren comprar los esteroides en un establecimiento de prestigio porque los costos resultan ser poco asequibles para realizar un EAAs.

Lastimosamente, la batalla frente a los esteroides no parece viable en México. En el primer mundo, <<el cumplimiento de las leyes sobre esteroides se ha retrasado debido a la falta de personal y dinero así como a las benignas sentencias federales. Con la actual subida en el ciclo de consumo de drogas recreativas, es improbable que el gobierno se fije en los consumidores de esteroides para emprender acciones>>⁶⁴.

⁶² Con información de wada-ama.org

⁶³ Charles Yesalis y Virginia Cowart, *op. cit.*, p. 109.

⁶⁴ *Ibid.*, p. 75.

Le dicen 'La Jacinta' y atiende un local de suplementación en Pericoapa. Se le puede encontrar casi todos los días en los primeros pasillos del bazar ubicado entre Miramontes y Calzada del Hueso. Tan pronto como llegas a su *stand*, cual ojo clínico, te recomienda algún tipo de producto para mejorar tu aspecto visual; algunas veces, puede ser cruel con los que considera impropios de sus consejos.

Sobre la venta de esteroides anabolizantes, se lo toma con recelo. Su carácter tiende a ser agresivo, conforme habla, se le ciñe la frente. <<Si no me vas a comprar no tengo la obligación de responderte nada>>, me dice cuando intento cuestionarla. A pesar de su hermetismo, es bastante conocida entre el gremio culturista, los productos de 'La Jacinta' suelen ser utilizados por muchos consumidores que no surten su *stacking* en la farmacia.

Gabriela Cruz Delgado, doctora en Medicina y Cirugía, y especialista en farmacología aplicada al deporte, trata de concientizar a los jóvenes sobre lo riesgoso que puede ser comprar esteroides en el mercado negro: <<Pocos comprenden lo peligroso que es adquirir estas drogas clandestinas. No hay absoluta certeza de qué clase de sustancia van a consumir. Cómo saben si en realidad van a inyectarse lo que les están vendiendo, es una barbaridad hacerlo, una tontería>>.

Ismael García recomienda a los chicos que se interesan en el mundo de los esteroides <<que se informen, que estudien qué tipo de sustancias van a utilizar y cómo hacerlo de manera segura>>. Asimismo, respalda la visión de la Dra. Cruz, pues considera que los esteroides del mercado negro pueden ser otro tipo de sustancias:

La primera vez que consumí esteroides no me funcionó. Curiosamente me los consiguió el entrenador del gimnasio en el que entrenaba. En ese momento decidí informarme, cuidarme, especializarme en el consumo de anabolizantes. Entonces comprendí que hay riesgos, que hay consecuencias graves y por eso prefiero utilizar los esteroides de farmacia, salen más caros, pero tienes el respaldo de que son genuinos.

A pesar de lo aventurado que podría resultar adquirir esteroides en los tianguis de la capital, Eduardo Olvera, quien ha consumido anabolizantes durante más de 10 años de carrera culturista, reconoce que muchos de sus ciclos los ha adquirido en Tepito y pocas veces en el bazar de Pericoapa. La estética de su cuerpo, musculado, definido, dominante, es un aval absoluto: *lo que consume, realmente sirve*:

Se dicen muchas cosas. Que te van a vender gato por liebre. Conozco cómo se maneja ese negocio y te puedo decir que las diferencias más claras, son simple y llanamente que muchos distribuidores compran esteroides de uso veterinario y los venden en los gimnasios sin decir nada. Obviamente, eso sucede porque hay un gran desconocimiento sobre las características de estas sustancias.

Una investigación realizada por el Dr. Esteban Gorostiaga Ayestarán, señala que los esteroides anabolizantes existentes en el mercado negro provienen de tres fuentes principales⁶⁵:

- 1) Un tercio se producen legal o ilegalmente fuera de los Estados Unidos y se introducen clandestinamente a Estados Unidos. Siendo México, Rusia, Polonia, Hungría, España e Italia, los principales países suministradores de esteroides anabolizantes.
- 2) Un tercio se produce en laboratorios farmacéuticos legales de los Estados Unidos y son introducidos clandestinamente en el mercado negro por algunos productores, distribuidores, farmacéuticos, veterinarios o médicos
- 3) El último tercio se produce en laboratorios clandestinos de los Estados Unidos. Por último, algunos deportistas utilizan esteroides anabolizantes que se producen para uso veterinario.

No sorprende en nada que México encabece dicho listado. Nuestro país, cuna de las irregularidades, se caracteriza por la indiferencia de los detalles que no

⁶⁵ Esteban Gorostiaga Ayestarán, *op. cit.*, en <http://deportelimpio.fundacionmiguelindurain.com>, (vi: 16 de marzo de 2010).

tienen un interés en específico. ¿A quién le importa la distribución de esteroides con fines no médicos? Habría que ampliar la panorámica.

Según el Dr. Jacinto Licea, entrenador de las Águilas Blancas del IPN, el abuso de esteroides entre los jugadores de futbol americano es bastante ordinario. Asimismo, reconoce que los entrenadores —en el mejor de los escenarios— sólo pueden informar a los muchachos de lo peligroso que puede ser el consumo de los anabolizantes:

Los esteroides no están regulados por la ONEFA⁶⁶ y eso facilita que los muchachos recurran a los mercados negros para abastecerse de esas sustancias. No podemos hacer nada, sólo decirles que son bastante peligrosos y que su utilización les puede costar la salud. Lamentablemente los están usando y es un problema que se está escapando de nuestras manos.

El Lic. Marco Sotelo, editor de la sección Todo Menos Futbol, del diario deportivo *Récord*, me comentó sobre las experiencias que tuvo cuando fue reportero de futbol americano y en particular, de los ciclos culturistas que emplean los jugadores de las categorías de Intermedia y Liga Mayor de la ONEFA.

Aquella tarde, entre la calurosa redacción del periódico que más leen los fanáticos deportivos, Marco y yo platicábamos un poco sobre los incidentes de dopaje en las disciplinas que más nos agradan. Era el pan de cada día, un cable de EFE, otro de AP, que si los usó Alex Rodriguez para ser mejor bateador, que si la NFL debía cambiar sus políticas de dopaje, lo que pasaba en la ONEFA. Conversábamos bien.

—Los chavos de Monterrey son demasiado grandes, su monopolio es absoluto porque físicamente son muy superiores a los Pumas CU y a las Águilas Blancas, te aseguro que usan esteroides —le decía a Marco sobre la condición imperante de la ONEFA del año 2008.

⁶⁶ Organización Nacional Estudiantil de Futbol Americano.

—No te confíes, aquí también ya están metiéndose chochos, en mis coberturas, luego me decían los chavos, en corto, cómo tenían que hacer sus ciclos para ponerse más grandes en poco tiempo... hasta en los gimnasios de CU se inyectan.

Podríamos suponer que los esteroides que utilizan esos muchachos, que ni siquiera trabajan, se obtienen en el mercado negro. Para corroborarlo, Marco me facilitó el contacto de un jugador actual del equipo de liga mayor de Pumas CU, quien por cuestiones lógicas, me pidió absoluta privacidad de su nombre. Cuando lo entrevisté, el jugador admitió haber utilizado esteroides y me facilitó tres formas para conseguirlos:

- 1) Tepito o Pericoapa
- 2) Gremio de jugadores o entrenadores
- 3) La Internet

La administración de medicamentos en el ámbito deportivo debe realizarse siempre bajo la supervisión de un médico. Este fundamento no es respetado, lamentablemente, de forma general. <<En muchas ocasiones se produce un abuso injustificado de sustancias farmacológicas con el objetivo de aumentar el rendimiento deportivo. Ello ha conducido a la necesidad de establecer listas de productos restringidos por parte de los organismos deportivos nacionales o internacionales>>⁶⁷.

No se puede tapar el sol con un dedo. Podríamos cuestionar a la ONEFA, pues en parte, su incapacidad ha sido objeto de muchas irregularidades en el fútbol americano estudiantil. Pero qué pasa con otras organizaciones, la lucha libre mexicana, el box, el atletismo, o hasta el mismo fútbol en los conocidísimos casos de Salvador Carmona y Aaron Galindo. ¿Quién sospecha del béisbol o el tenis?

Es probable que muchos de esos personajes se encuentren ‘bien asesorados’, y que en el caso de doparse, sus esteroides tengan el respaldo de una farmacéutica

⁶⁷ Fernando Barturen y José Meana, *op. cit.*, p. 43.

importante. No obstante, el mercado negro es una alternativa viable para adquirir dosis de esteroides elevadas. Asimismo, todos aquellos que no son prominencias y que no tienen el sustento económico para adquirir anabolizantes de farmacia, recurrirán a los proveedores clandestinos para satisfacer sus fines.

Para el Dr. Mauricio Solano, especialista en nutrición y farmacología aplicada al deporte, <<la percepción de que los esteroides eran diseñados para el consumo de los atletas de élite para incrementar su rendimiento, ha pasado a un segundo plano porque ahora todo el mundo tiene acceso a ese tipo de sustancias prohibidas>>. En dicho sentido, la información sobre lo peligroso que puede ser la utilización indiscriminada de esteroides resulta crucial para evitar daños irreversibles en los individuos.

Dentro de las listas de sustancias dopantes que han existido a lo largo del tiempo, <<tenemos que decir que éstas han sido muchas, en razón siempre de la inclusión de nuevos productos, con el fin de ser actualizadas y que respondan de manera adecuada a la realidad deportiva y farmacológica de cada momento>>⁶⁸.

La inclusión de la Internet como otro medio que facilita la compra de esteroides en el mercado negro, ha revolucionado las alternativas para los individuos que pretenden adquirir sus ciclos culturistas desde la comodidad de su ordenador. Hasta el día de hoy, es tan fácil como ingresar la palabra *Era Anabólica* o *Steroids-pharmacy* en el buscador de Google.

Si decidimos hacerlo, nuestras primeras referencias nos permitirán comprar, tras un proceso de registro, toda clase de esteroides y hormonas que podrán ser remitidas a cualquier parte del mundo. Por ejemplo, 200 mg/ml de Decanoato de Nandrolona a un precio de 1,420 pesos o quizá, si queremos armar nuestro ciclo, podríamos agregar 100 mg/ml de Estanozolol por 1200 pesos extra.

En diciembre de 2009, la Agencia Antidopaje de Estados Unidos (USADA, por sus siglas en inglés), puso en marcha el programa llamado 'Supplement Safety

⁶⁸ Antonio Ramos, *op. cit.*, pp. 80-81.

Now' (Seguridad Ahora en los Complementos Alimenticios), como un intento para combatir el consumo de esteroides dentro del deporte profesional y el resto de la sociedad.

<<Cuando uno puede ir a un sitio popular de la Internet y comprar sin identificarse un producto que contiene algún tipo de esteroide, hay un problema evidente, no sólo para los atletas>>, destacó Travis Tygart, Director General de la USADA⁶⁹. No obstante, el alcance de este programa impide censurar la totalidad de páginas que se dedican a la venta de anabolizantes, pues sólo trata de impedir la venta de suplementación deportiva que contenga esteroides de manera enmascarada.

Un gran mundo, a la estela de los esteroides. <<No está lejano el día en que lo que hoy llamamos doping y que parece circunscribirse al área del deporte profesional, y en menor medida aficionado, pasará a ser un problema de salud pública general>>⁷⁰. El sinsentido cobrará factura, llegará el momento de que las pequeñas mentes comprendan la callosidad que amenaza los colectivos más vulnerables de nuestro entorno. Tengan la certeza, el tiempo pone a cada quien en su lugar.

⁶⁹ Con información de EFE.

⁷⁰ Fernando Barturen y José Meana, *op. cit.*, p. 51.

Sobre mitos y realidades del consumo de esteroides

Hay un espectro imperceptible, egoísta, capaz de acariciar los restos que se encuentran debajo de la cadena de flores. Sin serenidad, entre las vísceras y el corazón que en cualquier momento podría dejar de latir, emerge de la nada. Nadie logra mirarlo hasta que se aparece, tan repentino, como el suspiro que cierra los ojos en un instante absoluto. No tiene nombre, se sugiere que puede ser peligroso y que podría estar caminando entre nosotros. Son simples hormonas.

En el nicho de los esteroides, mucho se cuestiona sobre la veracidad de sus consecuencias letales. ¿Pueden matar? Los referentes teóricos así lo advierten, sin embargo, en México no hay datos duros, concretos, que demuestren que los anabolizantes son una razón de peligro para los sectores que se encuentran a su merced.

Por qué no existen estadísticas, campañas de salud, indicadores que midan el crecimiento de esta problemática. Se entiende que nuestro país tiene prioridades, y que difícilmente, focalizará sobre un tema que refleja las preocupaciones de un sector especializado en los esquemas visuales o en el deporte de alto rendimiento, donde los jóvenes se dopan con majadería.

¿Valdría la pena estudiarlos?

Bajo los arbustos del escudriñamiento, los dos referentes principales de información de los efectos de los esteroides son la literatura científica y los testimonios de los consumidores. El primero incluye estudios en animales y humanos que fueron realizados de acuerdo a métodos de investigación científica. El

problema, según el Dr. Yesalis, es que los resultados de dichos estudios son irregulares⁷¹.

Contra esto, los testimonios de los consumidores de esteroides son muy consistentes, pero todos los reportes anecdóticos son en cierto modo muy debatibles. Habitualmente, a los investigadores no les agrada considerar los testimonios como datos. <<Pero aunque dichos informes no representen una base de información fidedigna, la gran cantidad de información obtenida de las experiencias personales de los consumidores de esteroides **no debería y no puede ser ignorada**>>⁷².

Seguro que la gente se muere, lo sé, lo he visto. De no entenderlo, no dedicaría estas líneas para intensificarlo. Se los puedo contar, cada historia, entre la sangre de una ineptitud burda, insolente, entre la codicia, muchos años de introspección. En la televisión lo miran, cuando los íconos se veneran después de caer fulminados por la negra noche, así en su plenitud, muertos.

Tras un sendero de particularidades, entendemos que hay una moción de peligro cuando los esteroides se esgrimen de forma indiscriminada o simplemente se utilizan. <<Es necesario que los deportistas estén concientes del daño que pueden ocasionarles los esteroides anabólicos y sobre todo de que aunque aparentemente son la solución mágica para el desarrollo muscular, en realidad hay muchos más riesgos que beneficios con su utilización>>⁷³.

Las advertencias no parecen tener sentido, ni siquiera sensiblería. Cada vez son más y más los individuos que de alguna manera encuentran el modo de ensamblar un ciclo que les facilite desarrollar su musculatura en la menor cantidad de tiempo posible. Quienes se empeñan, suelen lograrlo con resultados asombrosos.

⁷¹ Los consumidores de esteroides utilizan cantidades y combinaciones de drogas que ningún investigador ético podría pensar en administrar, especialmente a mujeres y adolescentes.

⁷² Charles Yesalis y Virginia Cowart, *op. cit.*, p. 50.

⁷³ David Lezama del Valle, *op. cit.*, en <http://www.ntmexico.com/biblioteca/salud/esteroides1.pdf>, (vi: 13 de febrero de 2010).

La lluvia de hoy es diferente, poco común entre los calores de marzo, fastidiosos y áridos para nuestra tierra de la cólera. Sin más, hace tres meses que Memo comenzó con su ciclo de Oximetolona y Testosterona. Se ve más grande, definitivamente le funcionó. Levanta más peso que antes, su pecho se hinchó, los brazos los tiene más rayados, hasta la piel se le ve distinta.

Terminamos la rutina al mismo tiempo, Miguel, el recepcionista, nos entrega nuestra credencial mientras bromea sobre nuestro mal humor. Memo tiene prisa, necesita consumir las proteínas que le garantizarán la hipertrofia de su cuerpo.

—Cómo vas con tu ciclo —le digo mientras caminamos hacia el metro.

—Bastante bien, subí de 69 a 82 Kg. en tres meses con una dieta de 5 mil calorías y chocho, sin chocho no se podría.

Memo es estudiante, tiene 23 años y no teme al consumo de anabolizantes. A pesar de cursar Administración de Empresas en la UNAM, es bastante íntimo de la farmacología deportiva. Poco a poco, ha sabido construir su imperio.

—He usado poco chocho y me ha funcionado bien, la verdad no siento que las consecuencias me cobren factura, al contrario, me va mejor.

Noto seguridad en las palabras de Memo, también varios puntos de acné en su rostro. Unas cuantas imperfecciones por 13 kilogramos de músculo magro. Nada mal para la equivalencia de intercambio de la que tanto se habla.

—Ahora llamo más la atención en la escuela, en mi colonia y hasta en el gimnasio por mi físico. ¿Lo entiendes?, —dice Memo— Me siguen más las chicas y hasta mis amigos me preguntan qué hacer porque tratan de imitarme. En breve voy a entrenar a Miguel, sólo necesito que me dé lana para comprarle su chocho.

Memo no tiene certificado de instructor, pero se ha ganado el derecho de preparar y administrar a Miguel. Honestamente no me sorprende, los anabolizantes son las drogas más menospreciadas de los últimos tiempos. Se utilizan con facilidad

y son menos problemáticas, socialmente, que otro tipo de sustancias que sí son mal vistas por el entorno.

Para el Dr. Mauricio Solano, uno de los principales argumentos que sostienen el consumo de esteroides entre la juventud, está perfectamente sustentando en la teoría de que si los anabolizantes fueran mortíferos, los individuos que admitieron haberlos utilizado estarían cayendo constantemente. En sí, la teoría es endeble, sin referentes estadísticos, el panorama tendría que ser encarrilado a un terreno popular, como por ejemplo los deportistas de alto rendimiento.

Tengo la sensación de haber escuchado notas que les involucran, muerte-deporte, muerte-esteroides. Lamentablemente, sólo sucede con las **prominencias**, cuando un ciudadano común —el que asiste a los gimnasios populares— se muere en condiciones anormales, nadie se inmuta. Qué ordinario es, tampoco nos asombramos cuando los jóvenes se mueren por sobredosis de heroína, a no ser que te llames Kurt Cobain.

Existen muchas referencias que palpan la problemática de los esteroides entre los consumidores del mundo. El siguiente cable fue publicado por la Agence France-Presse (AFP) en octubre de 2004 e informa de la muerte del beisbolista estadounidense Ken Caminiti.

ESTEROIDES ACABAN CON KEN CAMINITI

WASHINGTON / AFP

El otrora estrella de las Grandes Ligas, Ken Caminiti, quien admitió consumir esteroides, falleció a la víspera de los 41 años de un ataque al corazón, confirmaron directivos del béisbol estadounidense.

Caminiti se convirtió en el primer jugador de la Liga Americana que admitió en el 2002 haber consumido sustancias prohibidas para estimular el rendimiento deportivo. “Esto no es un secreto en el béisbol”, había dicho Caminiti, quien se retiró en el 2001 después de 15 años de carrera profesional.

El ex jugador de Astros de Houston, Padres de San Diego, Rangers de Texas y Bravos de Atlanta, dijo en la entrevista que consumió esteroides cuando tuvo su mejor campaña en las ligas mayores, donde tuvo un promedio de .326 al bat con 40 cuadrangulares y 130 carreras impulsadas.

Sobre los efectos de los esteroides, Caminiti admitió que su cuerpo dejó de producir testosterona y que sus testículos se hicieron más pequeños. Aunque el pelotero sabía claramente el daño que hizo a su cuerpo, confesó que “lo habría hecho de nuevo si tuviera la posibilidad”.

La muerte de Ken Caminiti no puede ser un caso segmentado. Si los esteroides anabolizantes tienen efectos irreversibles para la salud, deben de existir más referentes informativos que nos ayuden a valorar si en verdad estas drogas son letales para los atletas y los individuos que las consumen con fines no médicos.

En un ejercicio periodístico, me di a la tarea de investigar qué *disciplina deportiva*⁷⁴ es la que registra más muertes no naturales en los últimos tiempos. De manera contundente, la lucha libre profesional reventó todas las expectativas con más de 70 defunciones desde el año 2000. En la mayoría de los casos, problemas cardiacos culminaron con la vida de muchas superestrellas que en su momento lucieron cuerpos titánicos o gran fuerza.

Mención especial para el canadiense Chris Benoit, quien se ha convertido en unos de los mitos más grandes del consumo de anabolizantes y sus consecuencias. El informe entregado por la policía demuestra que el luchador estranguló a su esposa Nancy Toffoloni, y a su hijo de 7 años de edad, Daniel, para luego quitarse la vida en el gimnasio de su hogar.

Las primeras investigaciones indican que Benoit tomaba esteroides (hallados en su casa) y que sufrió de *roid rage* —ataque de rabia—, que es un término que

⁷⁴ No se consideró al fisicoculturismo o culturismo, pues a pesar de ser una actividad deportiva, su finalidad suele ser la obtención de un cuerpo con musculatura o definición; por lo tanto, la información mediática no presta atención a esta disciplina (a pesar de la muerte de culturistas famosos como Mohamed Benaziza y Andreas Munzer).

describe un comportamiento espontáneo, altamente agresivo y fuera de control donde la policía o ha sido llamada o debería haber intervenido.

La siguiente lista resume los últimos decesos registrados en la lucha libre. A pesar de la diversidad de las causas, preexisten buenas motivos para entender que <<el abuso de esteroides a largo plazo aumenta la incidencia de enfermedades cardíacas, algunos cambios corporales observados en los consumidores de esteroides podrían explicar este posible aumento en el riesgo de enfermedades en el corazón>>⁷⁵.

Luchadores que han perdido la vida desde el año 2000

LUCHADOR	CAUSA DE SU MUERTE	EDAD
Edward Fatu (Umaga)	Paro cardíaco	36 años
Michael James (Hawk)	Paro cardíaco	46 años
Andrew Martin (Test)	Sobredosis de oxicodona	33 años
Richard Rood (Ravishing Rick Rude)	Insuficiencia cardíaca	40 años
Curt Hennig (Mr. Perfect)	Intoxicación aguda por cocaína ⁷⁶	44 años
Raymond Fernández (Hercules)	Insuficiencia cardíaca	47 años
Eduardo Gory Guerrero (Eddie Guerrero)	Insuficiencia cardíaca aguda.	38 años
Davey Boy Smith (The British Bulldog)	Paro cardíaco ⁷⁷	39 años
Brian Adams (Crush)	Paro respiratorio ⁷⁸	44 años
Christopher Michael (Chris Benoit)	Suicidio	40 años
Andrés Palomeque (Abismo Negro)	Causas Indeterminadas	37 años

⁷⁵ Charles Yesalis y Virginia Cowart, *op. cit.*, p. 61.

⁷⁶ En una declaración para la World Wrestling Entertainment (WWE) el padre de Henning dijo que los esteroides y los analgésicos también contribuyeron en la muerte de su hijo.

⁷⁷ En 2002, el también luchador Bruce Hart, declaró que <<Davey había pagado el precio de sus cócteles de esteroides y hormonas de crecimiento humano>>.

⁷⁸ En marzo de 1995, Adams fue arrestado por la compra de esteroides. Las autoridades creen que la Nandrolona, la testosterona, y la Hormona de Crecimiento desempeñaron un papel importante en su muerte.

Quizás México recuerda mejor la muerte de Abismo Negro. Se dice que Andrés Palomeque sufrió un ataque de ansiedad mientras viajaba hacia El Rosario, Sinaloa. Luego de bajarse del camión, el luchador contactó a su esposa para informarle que se encontraba perdido en la ladera oscura del camino. Al día siguiente, el luchador fue hallado muerto, despertando la controversia entre los medios de comunicación y la opinión pública.

Después de su muerte, el médico Jesús Castro López, declaró que el ataque de ansiedad podría estar relacionado con el consumo de esteroides. En la autopsia que se llevó a cabo el día 23 de marzo de 2009, se determinó que Abismo Negro perdió la vida ahogado. No se quiso profundizar sobre si Palomeque era consumidor de anabolizantes o no.

En su momento, la Dra. Pulido hizo referencia a los golpes fulminantes en el corazón. Asimismo, en los apartados previos describimos que los efectos psicológicos de los esteroides están asociados a trastornos depresivos, paranoia, alucinaciones y psicosis (ver págs. 28 y 29). Si analizamos la lista de luchadores fallecidos, en su totalidad, la causa de las defunciones podría estar vinculada directamente al consumo de anabolizantes.

En la literatura científica se encuentran diversas publicaciones sobre enfermedades en deportistas jóvenes que utilizaban esteroides anabolizantes. <<En todos los casos se trata de casos clínicos aislados. Sin embargo, es importante comentarlos porque se trata de enfermedades graves o mortales que se producen de modo anormal en sujetos muy jóvenes que utilizaban esteroides anabolizantes en dosis elevadas>>⁷⁹.

Surgen misterios. Quizás unos lograron mirarle la cara al monstruo. Si eso sucede con las figuras deportivas, qué pasará entre las aguas del desinterés, en los gimnasios y en el enigmático mundo de los esteroides anabolizantes. Pareciera imposible abarcarlo todo, no hay forma de lograrlo. Por momentos deja de ser

⁷⁹ Esteban Gorostiaga Ayestarán, *op. cit.*, en <http://deportelimpio.fundacionmiguelindurain.com>, (vi: 16 de marzo de 2010).

invisible para transformarse en un sistema de complejidades donde el tiempo será insuficiente para comprenderlo.

En los gimnasios se habla de culturismo. Se sabe que allí, entre los barras, mancuernas y utensilios para desarrollar los músculos, yacen historias que muy pocos se han atrevido a compartir. En esos lugares el conocimiento no se comparte, se vende. Todo tiene un precio, la vida puede desperdiciarse en el arrojido del sinsentido, de la vanidad que nosotros no comprendemos, que nadie comprende. He visto al espectro caminar por ahí, le gusta estar ahí, se divierte oculto en los espejos.

Mucha gente está marcada con el estigma. Se sabe herida y no le importa. ¿Han tenido la posibilidad de oler el aliento de un culturista profesional? Es asqueroso, la muerte misma, se parece a la descomposición.

Se encuentra entrenando a sus muchachos, a pesar de todo, Pedro Genero Santa María, el arcano del culturismo, sigue con vida. Me saluda con la franqueza y la serenidad de siempre. Soy directo:

—No es que lo quiera ver muerto Pedrito, pero... cuénteme, tantos años usando esteroides y usted no refleja problemas de salud. ¿Cuál es la verdad sobre las consecuencias de los anabolizantes?

Lo primero que me dice es <<No te confundas 'daycito'>>. Entonces se sincera:

—Los he utilizado por varios años, muchos años. ¿Cómo estoy de salud? Gracias a Dios con vida, pero eso no significa nada, mi hígado se encuentra sobretabajado por la toxicidad de algunos esteroides, mis testículos se encogieron, me han operado de abscesos de grasa, estoy viviendo tiempo extra 'day'...

—¿Le da miedo la muerte?

—No, pero la he visto de cerca —responde con apertura.

De la muerte en el culturismo, no se guarda nada. A su modo, con el respeto que tiene por los compañeros que alguna vez entrenaron junto a él, Pedro garantiza que ha visto cómo sus colegas se mueren, incluso al momento de estar ejecutando las poses que caracterizan a los culturistas en plena competición.

—Siempre he dicho que una mala dosis y te vas a contarle cuentos a Tin Tan. La realidad es que sí hay consecuencias a largo plazo, podremos vivir, pero vivir de qué forma. A ti te gustaría vivir deseando o esperando que alguien te done su riñón —me dice en tonos muy serios.

—No me imagino en ese contexto, es muy cruel, conoce algún caso de alguien que haya necesitado del trasplante de un riñón.

—Sí, ‘El Moreno’. Se llama Jorge Vega, ya no viene a entrenar aquí, pero se metía literalmente hasta gasolina para verse grande. Un día dejaron de funcionarle sus riñones, y como no encontró donador, le tuvo que comprar uno a su hermano.

—¿Comprarle su riñón?

—Por supuesto, a poco crees que sólo por ser su hermano le iba a donar su riñón. Las historias Disney no pasan seguido —y se ríe.

Como un agujero negro, los anabolizantes forman parte de los desvíos de la naturaleza: abyectos, voraces, capaces de lograrlo todo en menos tiempo, perfectamente útiles.

El día de ayer Memo se convulsionó en el gimnasio, cuando se levantó, parecía que ya no era él. No quiso descansar, no quiso irse a su casa, tan pronto como recuperó el aire, regresó a las barras para continuar haciendo fondos. Sí pues, sabemos que usa esteroides.

ADVERTENCIA

El siguiente incidente está basado en un hecho real, no se tergiversó ni se falseó ningún tipo de información para fines de este relato.

Un réquiem para Julián

En un caso como ése, de poco sirve pedirlo por las buenas. Nadie quiso profundizar, tampoco en el gimnasio quisieron ayudarlo. <<La responsabilidad siempre fue suya. No conocí a nadie que supervisara sus ciclos>>, fue lo que me dijo el instructor cuando intenté conseguir más información sobre Julián.

Nadie creía que los esteroides le harían daño, ni él mismo lo pensó. Ese verano, Julián acudió al gimnasio de su colonia soñándose fuerte, apoteósico, siendo el más popular de su colegio. Entrenaba de lunes a sábado, todas las mañanas. El tiempo se congeló los primeros meses.

Era un chico alto, medía aproximadamente 190 centímetros y sus condiciones atléticas siempre fueron excepcionales. Quienes lo conocieron dicen que su musculatura podía compararse con la de un titán. No tardó mucho en dominar los 100 Kg. en el press de banca y en levantar más de 300 en la sentadilla profunda.

Como un brebaje, su juventud le iba dotando de más músculo, jamás se le acababa la energía, siempre iba al gimnasio, daba igual el clima, de sus rutinas siempre decía que era mejor la calidad que la cantidad, hablaba de la técnica y de la importancia de hacer las cosas bien, con entusiasmo.

Hacerlo, cómo explicarte ciertas cosas, el futuro de ese muchacho era simplemente providencial. Tardó dos años para alcanzar los 105 kilogramos de peso, imponentes, magros, su nivel de grasa corporal era del cinco por ciento... monstruo, los oblicuos estaban en su lugar, había conseguido el cuerpo más estilizado de todo el gimnasio.

Pronto se convirtió en uno de los más fuertes y nadie olvidaría aquellos entrenamientos donde exhibía cada músculo de su cuerpo, como cuando trabajaba sus brazos en esas rutinas explosivas...

La congestión en sus músculos era meteórica, las venas se le hinchaban más y más en cada simple repetición. Sólo eran un par de brazos diferentes, quizá cada uno con 48 centímetros de diámetro. No, no podía ser natural, el chico dominaba una barra de acero carcomido, con dos pesas brucas. El sudor parecería químico, la sangre también.

Cierto día Julián se fue. Nadie explicó las condiciones. No importa.

Jaime Montoya fue su mejor amigo. 'James' era un chico descocado, amante de los deportes, siempre ocupado en todo, menos en entrenarse correctamente. Todos los días hablaba de los Rayados del Monterrey, de la jornada de futbol y de lo grande que sería el día que se dedicara a 'jalar' en serio. Solía caer muy bien, esporádicamente decía que vendería sus guitarras *Fender* para comprarse un buen ciclo de esteroides. Nadie lo tomó en serio, no tenía el perfil.

Hubo una temporada en la que ambos, Julián y Jaime, solían compartir el horario de entrenamiento. Siempre juntos, platicando ocasionalmente y sobre todo, con ese apoyo incondicional sobre James, tratando de mejorar su físico tan desfavorable, con esa pancita desbordada entre un cuerpo medio flaco, con los brazos guangos y con la lengua mejor entrenada que los músculos.

El tiempo se fue comiendo todo, Jaime dejó de asistir al gimnasio por la escuela. Julián siguió rompiendo marcas, abarcando todo, siendo lo que quiso ser. Todo mientras duró.

Julián creció demasiado rápido. Eso generó sospechas entre los demás usuarios del gimnasio, los consumidores de esteroides tienen ojo clínico, también quienes los han estudiado, de algún modo, todos habían entendido que Julián eligió el camino fácil: ¿en qué momento?, nadie lo supo.

Ese día la sangre salía como un borbollón. Pocos lo podremos olvidar. Julián ejecutaba un ejercicio para la espalda conocido como ‘remo en t’. Ahí estaba él, postrado en ese banquillo inclinado, con las barras cruzadas en la forma sugerida, donde la vertical estaba repleta de discos, aproximadamente con 6 de 20 kilos cada uno.

Levantó furioso esa bestialidad de peso, su grito estremeció el gimnasio: <<¡ahhhh!>>, una repetición, dos repeticiones, tres, cuatro, cinco, la sexta, mientras el esfuerzo destrozaba cada tejido muscular en su espalda, ocurrió algo que no acontece de forma cotidiana...

De la nariz le comenzó a brotar mucha sangre, tanta como si le hubiesen golpeado con un tubo. Se le manchó toda la playera, sus pescadores escurrían lo rojo que se mezclaba con el sudor. Pegó un grito colérico y se limpió lo más que pudo. Luego de secarse, vomitó, según él, por asco. Entonces regresó a donde comenzó todo, a ese ejercicio que tanto le gustaba.

No le negaron el servicio, entre la sangre, cálida y brumosa, siguió entrenándose.

El cuerpo humano es generoso, cuando algo está mal, siempre nos advierte, nos dice que algo falla, nos manda señales —avisa— es su forma de tocar nuestro raciocinio y decir ‘¡oye, deja de hacerlo!’. A Julián no le importó, simplemente no lo hizo, de qué vale la sensiblería.

¿Los esteroides son tan malos? <<No, la gente no se muere por ellos, no se muere, importan otras cuestiones>>. Hube escuchado lo mismo, una y otra vez, una y otra vez, de sus labios, de los labios de Julián, de los labios de mucha gente.

Supimos que falleció en septiembre. <<¡No entiendo su muerte, no lo entiendo!>>, repetía Jaime postrado en uno de los banquitos que sirven para ejercitarse en el gimnasio.

Le lloró en los mismos aparatos que alguna vez compartieron, donde se intercalaron tantas cosas, mucha felicidad, las bromas y hasta la misma sangre de

Julián. Aquél fue uno de los días más tristes para quienes lo conocieron o lo trataron de alguna manera.

Qué júbilo podría generar la vida cuando te mueres a los 20 años de causas inexplicables. Jaime pudo contar lo que supo, lo que vivió, dice que el funeral fue lo más duro, que nunca olvidará todas esas lágrimas, que jamás podrá sacarse de la mente lo que vio, lo que sintió en el hospital y lo rápido que puede cambiar la vida, así de golpe.

Estaba titubeando, el recuerdo le hizo estremecerse, no era fácil para él decir lo que sucedió. Intentó compartirlo, dijo que Julián no se quería morir, que platicó varias cosas, de lo mucho que deseaba seguir con vida, de los anhelos que tenemos cuando se es tan joven.

Qué escenario tan cruel, pues duele, sigue doliendo mirarle la cara a ese espectro, duele, es todo.

La reconstrucción del diálogo podría ser imposible. Las preguntas fueron encaminadas a saber qué había sucedido con aquel muchacho vigoroso, el mismo que derramó su sangre mientras entrenaba bajo una supuesta normalidad. En cuanto a Jaime, cómo mirarle de frente cuando sus ojos estaban rotos y desdibujados, sin nada.

—¿Lo vimos sangrar una vez en este gimnasio, tuviste la oportunidad de verle cuando experimentó otro tipo de síntomas?

—Sí —responde seco.

—¿Qué viste ‘James’?

—Pues comenzó con mareos crónicos, muchos mareos. Un día se desmayó en la escuela, fue al doctor y se practicó unos exámenes de rutina. No sabía que le molestaban los riñones, hasta después me lo dijo.

Jaime no sabe de términos científicos, no recuerda con exactitud la sustancia que encontraron en los riñones de Julián, confunde los conceptos, se acuerda más de otras cosas.

—Le dijeron que tenía muy altos sus niveles de, cómo se llamaba, como ‘albulimia’ (**albúmina**)...

—Luego de eso, ¿sabes si Julián se cuidó?

—No sé —contesta de tajo. —Pero de haberlo hecho, quizá se hubiera salvado. Sólo sé que siguió en lo mismo, entrenando igual, comiendo proteínas y consumiendo lo que tenía preparado para el mes, no cambió los hábitos que le conocía.

—¿Consumió esteroides en ese momento de su vida?

—No sé. La verdad no le pregunté porque sentí feo. Pensé que podía atormentarlo.

Bloque por bloque, como el borbollón de sangre, no pudo contener las lágrimas. Nuestra piel se crispó mientras el aire nos acariciaba la nuca. El espectro trataba de amedrentarnos, a su manera, oculto entre los espejos, donde refleja la muerte de una manera sutil.

—¿Cómo supiste lo de Julián?

—Su hermana me avisó que estaba hospitalizado, muy grave. Pensé que había sufrido un accidente. No fue así. Los doctores le diagnosticaron insuficiencia renal. Tras varios exámenes, entendieron que sus riñones estaban muy desmejorados, llegó en estado crítico.

Hace una pausa, quiere terminar la historia, abrocharla. No se lo permite la emoción, luego respira, se calma, lamenta la muerte de su amigo, le llora: <<Ay Julián, por qué... dónde te nos perdiste>>.

Dicen que los esteroides anabolizantes son un mal menor, muchos ni siquiera los conocen, a otros, ni les interesa. Somos seres desobligados, incapaces de paliar los problemas que devoran las ilusiones de muchos jóvenes, qué importa, mientras no me pase a mí.

—Jaime, ¿cómo murió Julián? —le digo con reserva.

—Sufrió mucho en sus horas finales. Le extirparon un riñón y el otro sólo le funcionaba al 30 por ciento. Necesitaba diálisis tres veces por semana y un

transplante de riñón urgente. No hubo tiempo para eso. Así fue como murió, así se murió mi amigo.

Un réquiem para Julián

La familia de Julián no quiso colaborar para este relato, negando así: parte médico, acta de defunción, o entendimientos de que su familiar empleara esteroides. Asimismo, solicitaron discreción con los datos de Julián. En dicho sentido, se respeta la petición de la familia y por ende, no se mencionan sus apellidos, ni la escuela, ni el nombre del hospital en el que perdió la vida.

El nefrólogo Jorge Cantú Carmona, comentó que <<en principio, las enfermedades en los riñones no presentan síntomas y la mayoría de las personas no saben cuál es el estado de sus riñones hasta que éstos están a punto de fallar>>.

Sobre la 'albúmina' localizada en los primeros exámenes que Julián se realizó (según el relato de Jaime) el Dr. Cantú asegura que <<los riñones afectados fallan al separar la proteína que el organismo necesita desechar. Si los riñones presentan deficiencias, aumenta la cantidad de albúmina en la orina y por lo tanto hay problemas severos>>.

Según el instructor Joaquín Torrez, quien fue una de las personas más cercanas a Julián en sus fases anabólicas (ciclos) <<Julián sí utilizaba esteroides y usó Winstrol, Decadurabolin, testosterona, insulina y Legalol, entre otras sustancias para mejorar su apariencia física y su rendimiento deportivo>>.

Joaquín presenció el incidente del borbollón de sangre. Sobre la muerte de Julián, afirma que <<Julián no respetó los espacios que hay que tomarse entre un ciclo y otro (tres meses mínimo), es probable que se haya ciclado varias veces seguidas>>.

Tal como se presentó en los apartados previos, altas dosis de esteroides resultan ser fatales para el corazón y la toxicidad de algunos esteroides puede desmejorar gravemente el sistema renal.

La educación y la dietética como alternativa al dopaje

Tras todos estos incidentes, ésta será la mejor manera de escupirle la cara al espectro. Con idealismo, la educación y la dietética como alternativa al dopaje, es el modo de arrojar los mecanismos necesarios para que las personas entiendan cómo pueden distender el mundo de los esteroides, comprender cuáles son los límites del cuerpo —y sobre todo— aprender a entrenar y comer correctamente.

Hay una problemática que genera todo tipo de deficiencias visuales entre los jóvenes. Las *afecciones estéticas*⁸⁰ inquietan a cientos de personas que no poseen los argumentos necesarios para defenderse, seguimos estancados en situaciones que varios adultos no pueden explicar: <<por qué soy gordo>>, <<por qué soy flaco>>, <<por qué no puedo desarrollar mis músculos>>, <<por qué>>.

Según el Dr. Martin Anderson, especialista en adolescentes del Mattel Children's Hospital de UCLA, <<los esteroides son psicológicamente adictivos para quienes los consumen; la testosterona agregada produce euforia y proporciona una sensación de poder>>⁸¹. Sin duda, las personas que tropiezan con los anabolizantes se enfrentan a una adicción temible, filosa, capaz de liquidar la salud con la simpleza de un cuchillo ardiente. No resulta fácil ayudarles, tampoco salir.

Al momento, es necesaria la intervención de las instituciones, de los padres y de los entrenadores para empezar a neutralizar esta problemática social. México se encuentra en la fase prenatal, en el 'oscurantismo de los anabolizantes', debemos mirar a otros países donde ya están en práctica medidas de control antidopaje en las

⁸⁰ Para efectos de este tratado se definen como: anorexia, bulimia, obesidad y consumo de esteroides para mejorar la apariencia física.

⁸¹ Mattel Children's Hospital at UCLA, Consejos de salud para los padres, publicado por las Oficinas Pediátricas Comunitarias de UCLA, Mayo de 2005.

escuelas y proyectos que promueven las consecuencias del uso de esteroides para la salud.

En verdad el sentimiento público para detener el consumo de esteroides no es particularmente alto. Debemos sospechar, preguntar, estar informados. Para el profesor Nelson Vargas, los padres tienen la obligación de mencionar el tema de los anabolizantes al hablar con sus hijos: <<tenemos que insistir en este tema, consumir esteroides para mejorar el rendimiento no es justo y equivale a hacer trampa>>.

La propuesta es noble, no obstante, hay que proporcionar otras maneras para prevenir e identificar el abuso de anabolizantes entre la sociedad. El Dr. Charles Yesalis, entiende que hay que estar <<especialmente atentos a las señales o síntomas del consumo de esteroides e informar a los padres cuando dos o más de los siguientes síntomas sean aparentes>>⁸²:

- Los aumentos repentinos de fuerza, peso corporal o masa magra corporal por encima de lo que sería razonablemente esperado de un crecimiento y desarrollo normal y de un entrenamiento por sí solo.
- El acné y la hinchazón provocada por la retención de líquidos.
- Los cambios de personalidad (comportamiento hiperactivo, agresividad, hostilidad, depresión).
- Compromiso obsesivo con el acondicionamiento físico, y la fuerza o el aspecto físico como un medio en sí mismo.
- La presencia de comentarios sobre las drogas.
- La aparición de marca de agujas, particularmente en los grandes grupos musculares.
- Profundización de voz (sólo en las mujeres)

Si usted se pregunta qué sería y qué no sería razonable en cuanto a las transformaciones visuales, debemos entender que no es posible conseguir un cuerpo musculado, definido, 'hermosísimo', en breves periodos de tiempo, es más, ni siquiera respetando los mejores hábitos alimenticios y entrenando de la manera más

⁸² Charles Yesalis y Virginia Cowart, *op. cit.*, p. 101.

rígida y disciplinada, podríamos lucir como John Cena, Madonna o Hugh Jackman, ellos usan esteroides (efectivamente, bajo la supervisión de los mejores especialistas).

Sospeche siempre de los cuerpos excesivamente musculados o sensiblemente tonificados y definidos.

<<Hay tres biotipos humanos: ectomorfo, mesomorfo y endomorfo, donde los mesomorfos son aquellos que tienden a ganar músculo, los endomorfos engordan fácilmente y los ectomorfos son los flacos que comen y comen y no pueden subir de peso>>, comenta el nutriólogo y entrenador 'elite' Marcos Blancas de Sport City.

Según la clasificación sugerida, cada individuo puede identificarse con las características propias de su cuerpo. Ésta es la razón por la cual cierto tipo de personas no logran desarrollar músculo o simplemente engordan con notable facilidad a pesar de que observan que otro tipo de gente, come, quizá más de lo que ellos llegan a consumir el mismo día (y no suben de peso).

<<Es importante identificar nuestro biotipo genético, al hacerlo, será más fácil comprender que cada persona necesita de un entrenamiento y de una dietética diferente, no podemos homogeneizar porque no es lo mismo entrenar a un mesomorfo que a un ectomorfo>>, apuntilla Blancas.

El elemento clave, para todo, es la nutrición. <<La Dieta Balanceada, Equilibrada o Dieta Correcta es aquella que contiene todos Los Nutrientes Esenciales y en las cantidades requeridas por cada individuo, de acuerdo a sus condiciones particulares, y que asegura la nutrición correcta del deportista>>⁸³.

Debemos hacer el esfuerzo de conocer la composición de los alimentos y organizar nuestras comidas de forma correcta, en principio, esto ayudará a limitar vicios que repercuten directamente a nuestro aspecto visual. No obstante, antes de

⁸³ Cecilia Malagon, *Nutrición y dietética deportiva*, p. 19.

comenzar una dieta, es recomendable visitar siempre a un especialista y de suma importancia, evitar secretismos en nuestro entorno.

La especialista en nutrición, Karina Preciado, recomienda hacer varias comidas al día para asimilar mejor los alimentos:

Se lo digo a mis pacientes, si ingieren 2000 calorías en una sola comida, el metabolismo conducirá ineludiblemente a que un porcentaje de esa ingesta se almacene en grasa. Pero si esas 2000 calorías se consumen en tres comidas separadas, el cuerpo asimilará y aprovechará mejor los nutrientes, evitando que el tejido adiposo se almacene en el cuerpo.

Hay diversas maneras para desarrollar los músculos sin la necesidad de utilizar esteroides anabolizantes. <<Ciertamente, el entrenamiento de fuerza construye músculo. Pero para que esta construcción surta efecto, tienes que proveer la edificación con material: proteínas, carbohidratos y grasas, en un proceso llamado metabolismo, donde el cuerpo se vale de éstos para generar la energía suficiente para crecer>>⁸⁴.

Las posibilidades de alcanzar metas dependen de la estabilidad emocional y del conocimiento que se tenga de una disciplina. No investigamos, no preguntamos, solemos conformarnos en muchos de los escenarios posibles. Tenemos la obligación de trascender el simplismo de los que observamos, el mundo de los esteroides está presente en nuestra sociedad, en los medios, en las calles, es muy fácil distinguirlo: debemos señalar este problema.

<<Cuando un chico se imagina igual que Dave Batista, entonces tiene una meta imposible de lograr, nadie puede ponerse así de grande y fuerte sin la ayuda de los esteroides>>, asegura el nutriólogo Marcos Blancas. <<Lo que tiene que ser claro, es que la alimentación es necesaria para desarrollar los músculos, simplemente hay que procurar comer bien, entrenar bien, con rutinas adecuadas, y con el tiempo habrá resultados evidentes>>.

⁸⁴ Susan Kleiner, *Power eating*, p. 4.

Un nivel más alto de masa muscular se traduce nutricionalmente en una mayor necesidad de energía. Es decir, si queremos subir de peso, nuestros requerimientos dietéticos tienen que ser los suficientes para que el organismo tenga los recursos necesarios para construir músculo. <<La clave nutricional para aumentar masa muscular es consumir suficiente energía para apoyar la masa mayor. Por ejemplo, si ahora pesa 82 kilos y desea pesar 86, debe comer como si ya pesara 86>>⁸⁵.

Reiteramos la necesidad de acudir con un especialista, quien se encargará de administrar, según los requerimientos particulares (peso, altura, índice de grasa corporal, masa corporal magra, pliegues cutáneos, etc.), la dietética complementaria para los objetivos que nos hemos trazado. No se trata de sobrealimentarse, ni de comer menos, tenemos que aprender buenos hábitos alimenticios, haciéndolo, entenderemos que edificar un cuerpo no es tan sencillo, se necesita estudiar mucho.

Finalmente, la suplementación deportiva es un gran aporte para perfeccionar el programa de entrenamiento y nuestra dieta. <<Los complementos más poderosos que tenemos a nuestra disposición son las bebidas de alta asimilación, las barras de energía y los multivitamínicos>>⁸⁶. No debemos confundir estos productos con los esteroides anabolizantes, cuya finalidad es la de promover la fuerza y calidad muscular de manera inmediata.

Es imposible desarrollar el universo de la suplementación deportiva, es tan amplio, que podría trabajarse como una temática particular. No obstante, el objetivo de este apartado es orientar al lector, hacerle reflexionar y dotarle de las líneas fundamentales para desmitificar la ventisca de los anabolizantes. Es una cuestión de principios —si nos interesa— buscaremos la manera de conectar todos los signos que existen para someterlo.

⁸⁵ Dan Benardot, *Nutrición para deportistas de alto nivel*, p. 218.

⁸⁶ Suzanne Girard, *Endurance sports nutrition*, p. 194.

Conclusión

Luego de este camino laborioso, entendemos que los esteroides son una razón de peligro, capaces de distender la salud y la vida. No obstante, hay un desconocimiento generalizado en la sociedad. Aparentemente, en México los esteroides no son un problema de orden público. Queda relegado a los gimnasios, a los deportistas y a las ‘ratas de laboratorio’.

Es verdad, no podemos omitir la responsabilidad de cada individuo, pues la libertad nos permite experimentar con cualquier tipo de farmacología deportiva. Sin embargo, los anabolizantes pueden transformar las actitudes sociales. Basta con recordar el incidente de Chris Benoit, donde la muerte define la tragedia del sinsentido de un cuerpo apoteósico.

Está comprobado que prohibir la venta de esteroides no es la solución al problema. En países como Estados Unidos, donde el comercio de anabolizantes ‘aparentemente’ se encuentra regulado, existen métodos eficaces para aproximarse a estas sustancias. El ‘mercado negro’ y la Internet son los dos principales referentes para poner en común los anabolizantes a nivel global.

México, por su parte, no necesita pensar en la regulación de esteroides para minimizar la situación. El escenario devela que los consumidores prefieren adquirir anabólicos en los mercados especializados de la ciudad, por ejemplo, Tepito. Asimismo, el desconocimiento de que los esteroides se venden sin prescripción médica, además de que el precio en las farmacias es elevado, orilla a los usuarios a acudir a sitios donde se cuestiona la calidad del producto.

De forma general, necesitamos educarnos sobre el mundo de los esteroides. El desconocimiento en las instituciones y en las familias promueve el consumo de

estas drogas con magnitudes impensadas. Hasta el día de hoy, pocos entienden cómo funcionan los anabolizantes, su eficacia y los problemas que pueden llegar a la salud pública. México debe de comenzar a informarse, los padres, particularmente, tienen que identificar posibles escenarios donde sus hijos estén involucrados con el uso de esteroides.

A pesar de que no existen datos estadísticos sobre el aumento del consumo de esteroides en México, los referentes testimoniales indican que son objeto de abuso entre la juventud. Los gimnasios, esas pequeñas comunidades donde se puede encontrar de todo, promueven con vulgaridad el consumo de toda clase de farmacología. Los anabolizantes son parte fundamental de la idiosincrasia del gimnasio, hay que advertir, conocer y estar al tanto de lo que en esos lugares se puede ofrecer.

Necesitamos ser más críticos, la desinformación se convierte en otro asesino silencioso. Hace pocos días, ejerciendo la docencia, un alumno me entregó un trabajo en el que compartió su experiencia con un quemador de grasa que contenía 'efedrina'. El chico experimentó fuertes mareos y una arritmia cardíaca. Tras varios minutos de desesperación, se comunicó con su médico (no le dijo qué ingirió) y se tomó un calmante.

Qué imprudencia. La efedrina está prohibida desde hace varios años por el Departamento de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés). Esta sustancia ha causado la muerte de varios individuos, como el pitcher de los Orioles de Baltimore, Steve Bechler, quien falleció el 17 de febrero de 2005. Estudios médicos indican que la efedrina está relacionada con insolación y ataques cardíacos. Sin duda, su consumo resulta adverso para la salud.

Cuando le pregunté al muchacho el porqué de la utilización de esa sustancia, me contestó que se la había recomendado el instructor de su gimnasio y que no era nada malo, que era un complemento que no era perjudicial para el organismo.

La efedrina no es un esteroide y es capaz de matar. ¿Con qué escrúpulos se maneja cierto tipo de gente? De algún modo, lo que le pasó a este chico es un paralelismo muy significativo de lo que sucede en los gimnasios. Ese tipo de escenarios se repite una y otra vez. Así como le recomendaron un quemador de grasa, mañana le podrían recomendar un esteroide, insulina, etc.

El uso de los esteroides es exclusivo para el tratamiento de enfermedades de humanos o animales. Nadie, absolutamente nadie, está capacitado para suministrar esteroides con fines de improvisar la imagen o el rendimiento deportivo; ni siquiera los médicos (mucho menos los monitores de gimnasio).

El consumo indiscriminado de anabolizantes es una realidad en México. Muchos de los usuarios soslayan los efectos a largo plazo y, de alguna manera, desconocen qué clase de sustancias están proporcionando a su cuerpo. La mortalidad debe de considerarse como una posibilidad para todos los que esgrimen esteroides de forma regular. Asimismo, quien decida utilizar estas drogas no escapará a ninguna de sus consecuencias:

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| —Tumores hepáticos y cáncer | —Ictericia |
| —Retención de líquidos | —Hipertensión arterial |
| —Tumores renales | —Casos graves de acné |
| —Aumento de la agresividad | —Posibles trastornos depresivos |
| —Dependencia del consumidor | —Paranoia |
| —Alucinaciones | —Psicosis |
| —Encogimiento de los testículos | —Infertilidad |
| —Calvicie | —Cáncer de próstata |
| —Ginecomastia | —Reducción de espermatozoides |

Muy a menudo, los consumidores de esteroides minimizan los peligros de este tipo de sustancias. Algunos deportistas no se han encontrado con la muerte en la calle o incluso en los vestuarios a causa de la ingesta de esteroides. Sin embargo, para el Dr. Charles Yesalis, <<varios han muerto en circunstancias que conducen a la mayor parte de los expertos a concluir que el consumo de esteroides tuvo un papel importante en la reducción de sus vidas>>.

Los mejores estrategias son aquellos que visualizan las problemáticas a enfrentar, no en presente, sino en el futuro inmediato. México necesita de manera urgente campañas sociales en las que se informe del nebuloso uso de esteroides entre la juventud. Hace falta promover movimientos en las instituciones para que los anabolizantes se consideren como un problema de carácter social.

Una de las complicaciones más grandes al realizar esta investigación —un tanto motivada por mi deseo de transmitir este fenómeno que se vive en los gimnasios— fue la falta de literatura y conocimiento que existe en México sobre los esteroides. A pesar de que el tema cuenta con un amplio repertorio bibliográfico a nivel mundial, nuestro país no dispone de textos que nos ayuden a informarnos sobre las consecuencias y los peligros del consumo de este tipo de drogas. Resulta necesario actualizar nuestro acervo de cara al futuro.

Durante toda mi trayectoria profesional, he estado acostumbrado al periodismo ortodoxo. Siento que es más práctico y que su funcionalidad ayuda al ejercicio de la investigación. No obstante, el neoperidismo se acopla perfectamente a la elaboración de temas como el que se planteó en este trabajo. De algún modo, el contacto, los diálogos, las situaciones, proyectan un rombo colorido donde se reconstruye la significación de un tema que no se cuenta fácilmente.

El mundo de los esteroides es inmenso y crece inconmensurable. No será fácil contenerlo, seguirá propagándose. La única alternativa viable está en nosotros. Si somos capaces de educarnos, podremos entender que el uso de anabolizantes no es correcto ni es la solución. El nuevo milenio exalta las características visuales como una herramienta atractiva. Debemos aprender a cuestionar a los íconos mediáticos, a la gente, y a todos aquellos que logran la admiración por medio de la trampa.

Albúmina: Es una proteína producida por el hígado. El examen de albúmina en suero mide la cantidad de esta proteína en la parte líquida y transparente de la sangre.

Anabólicos: Los esteroides anabólicos o esteroides anabolizantes, pertenecen al grupo de drogas ergogénicas, también llamadas drogas de performance. Son sustancias sintéticas derivadas de la testosterona, una hormona natural masculina.

Anabolismo: Es el conjunto de reacciones bioquímicas y procesos físico-químicos que ocurren en una célula y en el organismo. Estos complejos procesos interrelacionados son la base de la vida a escala molecular, y permiten las diversas actividades de las células: crecer, reproducirse, mantener sus estructuras, responder a estímulos, etc.

Anabolizante: Sustancia que favorece el crecimiento de los tejidos musculares. Especialmente conocidos como esteroides anabolizantes, son alteraciones de la hormona sexual masculina (testosterona).

Anadrol: Nombre comercial para la Oximetolona.

Anavar: Nombre comercial para la Oxandrolona.

Androgénico: Que fomenta los caracteres sexuales masculinos (testosterona, vello facial, engrosamiento de la voz, etc.)

Androstendiol: Es el esteroide más cercano a la testosterona estructural y tiene efectos androgénicos altos.

Androstendiona: Es una hormona androgénica que se produce en las glándulas suprarrenales y en las gónadas y se convierte en testosterona en varios tejidos, como el músculo y el hueso.

Array: Polifarmacia conformada por estimulantes, diuréticos, hormona gonadotropina coriónica, hormona del crecimiento, protectores hepáticos, medicación contra el acné y antiinflamatorios.

Bambuterol: Es un profármaco de la terbutalina, un agonista de los receptores adrenérgicos beta-2 que ocasiona una relajación de los músculos lisos bronquiales, inhibe la liberación de espasmógenos endógenos, inhibe la formación de edema y mejora el aclaramiento mucociliar.

Bolasterona: Agente anabólico/androgénico que se caracteriza por ser más potente que la testosterona.

Boldenona: Es un esteroide de acción prolongada y mínima acción androgénica y hormonal. Sus efectos son altamente anabólicos y ligeramente androgénicos. Proporciona una ganancia firme y consistente en masa muscular y fuerza.

Calusterona: Esteroide anabolizante androgénico que fomenta el anabolismo muscular.

Clembuterol: Es un fármaco comúnmente empleado en enfermedades respiratorias como descongestionante y broncodilatador. No obstante, en los ciclos culturistas se utiliza para causar agrandamiento de las células musculares.

Clostebol: Es un esteroide de uso tópico cuyas propiedades anabólicas son mucho más pronunciadas que sus efectos androgénicos, lo cual ejerce un efecto trófico cicatrizante, abreviando de esta forma el periodo de reparación de las lesiones cutáneas.

Colesterol: Es un lípido que se encuentra en los tejidos corporales y en el plasma sanguíneo de los vertebrados. Se presenta en altas concentraciones en el hígado, médula espinal, páncreas y cerebro.

Cortisol: Es el principal glucocorticoide segregado por la corteza suprarrenal humana y el esteroide más abundante en la sangre periférica. Se encarga de metabolizar los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas.

Culturismo: El culturismo o fisicoculturismo es una disciplina basada en el ejercicio físico intenso, generalmente anaeróbico, cuyo fin suele ser la obtención de un cuerpo con musculatura hipertrofiada (lo más definido, voluminoso y muscularmente proporcionado a los parámetros de las exigencias visuales modernas).

Danazol: Es un esteroide sintético que deriva de la etinilttestosterona con propiedades antiestrogénicas y débilmente androgénicas. El danazol se utiliza en el tratamiento de la endometriosis, excepto cuando el proceso requiere un tratamiento quirúrgico.

Deca-Durabolin: Nombre comercial para la Nandrolona.

Dehidroclorometilttestosterona: Esteroide anabolizante androgénico que fomenta el anabolismo muscular.

Dianabol: Nombre comercial para la Metandrostenolona.

Dihidrotestosterona: Hormona elaborada con la testosterona de la próstata, los testículos y otros tejidos. Es necesaria para desarrollar y mantener las características del sexo masculino, como el vello facial, la voz profunda y el crecimiento de los músculos.

Dismorfia: Es un trastorno alimentario caracterizado por la presencia de una preocupación obsesiva por el físico y una distorsión del esquema corporal. A veces referido como vigorexia, anorexia nerviosa inversa o complejo de Adonis, la dismorfia muscular es un tipo muy específico de trastorno dismórfico corporal. Esta enfermedad es más común en los hombres.

Dopaje: Administración o uso por parte de un atleta de cualquier sustancia ajena al organismo o sustancia fisiológica tomada en cantidad anormal o por una vía anormal, con la sola intención de aumentar de un modo artificial su actuación en la competición

Doping: Promoción o consumo de cualquier método o sustancia prohibida en el deporte que puede ser potencialmente peligrosa para la salud de los deportistas y que es susceptible de mejorar su rendimiento de manera ilícita.

Drogodependencia: Patología causada por el uso frecuente de drogas.

Drostanolona: Masteron es un componente androgénico fuerte que no causa retención de líquidos. Se encarga de mejorar la densidad y dureza de los músculos y proporciona definición corporal.

Ectomorfo: Es el tipo de cuerpo donde predominan los huesos sobre el tejido adiposo y el músculo. Es la persona delgada por naturaleza. No pierde definición ni condición física con la inactividad.

Endomorfo: Este tipo de personas tiende a subir de peso, posee mayor cantidad de tejido graso sobre los músculos y los huesos.

Equipoise: Nombre comercial para la Boldenona.

Estanozonol: Es un fármaco que pertenece al grupo de los andrógenos atenuados. Se trata de un anabolizante que estimula la síntesis proteica y cuyo efecto se manifiesta en un aumento del apetito y del índice de masa corporal. Al mejorar la utilización de las proteínas, produce una notable mejora de las condiciones generales del organismo.

Esteroides: Grupo extenso de lípidos naturales o sintéticos, o compuestos químicos liposolubles, con una diversidad de actividad fisiológica muy amplia.

Fisicoculturismo: Referente al culturismo.

Fitness: Hace referencia regularmente en español a una actividad física de movimientos repetidos que se planifica y se sigue regularmente con el propósito de mejorar o mantener el cuerpo en buenas condiciones.

Fluoximesterona: Es una hormona androgénica similar a la hormona masculina testosterona. Se prescribe a los hombres cuando no está presente o tiene niveles bajos, o para tratar el inicio retardado de la pubertad.

Formoterol: Es un broncodilatador de acción lenta. Ayuda a abrir las vías aéreas a los pulmones y permite respirar más fácilmente. Este medicamento se utiliza para tratar el asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Se utiliza también para prevenir el broncoespasmo inducido por ejercicio.

Furosemida: Es un diurético utilizado en el tratamiento de la insuficiencia cardíaca congestiva, hipertensión y edema. Junto con otros muchos diuréticos, la furosemida está incluida dentro de la lista de sustancias prohibidas de la Agencia Mundial Antidopaje, debido a que puede enmascarar la presencia de otras sustancias en el organismo.

Genoterol: Agonista que se encarga de relajar los músculos del cuerpo.

Gestrinona: Esteroides sintético antigonadotrópico, agonista o antagonista de la progesterona, dependiendo del modelo animal ensayado, ligeramente androgénico y antiestrogénico.

Ginecomastia: Es el agrandamiento patológico de una o ambas glándulas mamarias en el hombre. Este trastorno suele estar asociado a una hiperprolactinemia (exceso de prolactina en sangre que también se sintetiza en varones).

Glucocorticoide: Los glucocorticoides son hormonas de acción contraria a la de la insulina en la sangre. También actúan sobre el metabolismo intermedio de grasas y proteínas. Los glucocorticoides producidos por el cuerpo humano son el cortisol, la cortisona y la corticosterona.

Hipertensión: Es el término empleado para describir la presión arterial alta.

Hipertrofia: Es el nombre científico dado al fenómeno de crecimiento en tamaño de las células musculares.

Hormonas: Son sustancias segregadas por células especializadas, localizadas en glándulas de secreción interna o glándulas endócrinas, o también por células epiteliales e intersticiales con el fin de afectar la función de otras células.

Ictericia: Coloración amarillenta de la piel y mucosas debida a un aumento de la bilirrubina.

Insulina: Hormona que controla el nivel de azúcar —también llamada glucosa— en la sangre.

Masculinización: Efectos secundarios en las mujeres por el consumo de esteroides como crecimiento del vello facial, calvicie de patrón masculino, cambios o cese del ciclo menstrual, aumento en el tamaño del clítoris, engrosamiento de la voz.

Masteron: Nombre comercial de la Drostanolona.

Mesomorfo: En este tipo de cuerpo el predominio es de los músculos sobre el tejido adiposo y los huesos.

Mestanolona: Andrógeno oral coadyuvante en el tratamiento de la declinación de la actividad física y agilidad mental en el hombre de edad avanzada o media, trastornos de la potencia, infertilidad masculina, hipogonadismo.

Metandriol: Esteroide sintético con propiedades anabólicas y androgénicas

Metandrostenolona: Es un esteroide anabolizante oral que crea un gran efecto metabólico en las proteínas, es decir, promueve la síntesis de las proteínas puesto que apoya el aumento del tejido muscular.

Nandrolona: Es un esteroide anabólico. Presenta propiedades similares a la testosterona. Tiene efectos virilizantes androgénicos, incrementa la síntesis de proteínas y potencia el desarrollo muscular.

Norandrostendiona: Esteroide con propiedades similares a la Nandrolona.

Oxabolona: Esteroides anabolizante androgénico del tipo A.

Oxandrolona: Es un esteroide derivado de la testosterona con predominante efecto anabolizante y bajo efecto androgénico que estimula la síntesis proteica en músculo y hueso e incrementa la masa muscular y estimula el crecimiento de la médula ósea.

Oximetolona: Es un esteroide oral fuerte desarrollado en 1960. Su efecto androgénico es bastante efectivo en el aumento de la masa muscular y la fuerza; sin

embargo, presenta altas cargas hepatotóxicas, por lo que conviene utilizarlo bajo supervisión médica.

Parabolan: Nombre comercial de la Trembolona.

Paranoia: Término psiquiátrico que describe un estado de salud mental caracterizado por la presencia de delirios autorreferentes.

Prasterona: Coadyuvante para mejorar la disminución de la capacidad física y mental en adultos.

Primobolan Depot: Esteroide anabólico para inyección intramuscular, indicado para enfermedades y estados que requieran un aumento de la producción de proteínas para mejorar el estado general del paciente, o para evitar daños resultantes de procesos catabólicos, tales como enfermedades consuntivas, caquexia, carcinoma avanzado de mama u órganos genitales en la mujer.

Psicosis: Término genérico utilizado en la psicología para referirse a un estado mental descrito como una pérdida de contacto con la realidad.

Salbutamol: Fármaco que estimula los receptores beta-adrenérgicos de los pulmones, provocando la relajación de los músculos y permitiendo que las vías respiratorias de los pulmones se abran.

Stack: Término empleado en el culturismo para agrupar una serie de complementos o sustancias que utilizarán para conseguir sus objetivos en un tiempo determinado.

Stacking: Término empleado para referir el consumo de más de un esteroide en un ciclo culturista.

Sustanon: Es una base de aceite mezclado con testosterona inyectable, desarrollado por la empresa internacional de drogas Organon. Típicamente contiene cuatro diferentes ésteres de testosterona.

Testosterona: Hormona androgénica producida por los testículos. Es una hormona propia del género masculino que permite desarrollar los músculos del hombre. Las mujeres producen una cantidad mucho menor, que cumple también importantes

funciones en la regulación de aspectos como su humor, apetito sexual y sensación de bienestar.

Testoviron Depot: Derivados de la hormona masculina natural testosterona. Por consiguiente, los componentes (enantato de testosterona y propionato de testosterona) poseen la capacidad de eliminar los síntomas del déficit androgénico.

Trembolona: Es un esteroide utilizado por los veterinarios en el ganado para aumentar el crecimiento muscular y el apetito.

Tumor: Alteración de los tejidos que produzca un aumento de volumen. Es un agrandamiento anormal de una parte del cuerpo que aparece, por tanto hinchada o distendida. En sentido restringido, un tumor es cualquier bulto que se deba a un aumento en el número de células que lo componen, independientemente de que sean de carácter benigno o maligno.

Winstrol Depot: Nombre comercial del Estanozonol.

FUENTES DE CONSULTA

Bibliografía

AVILÉS FABILA, René, *La incómoda frontera entre el periodismo y la literatura*, México, Fontamara/UAM-Xochimilco, 1999.

BARTUREN, Fernando, y José Meana, *Drogas y deporte: farmacología del doping. Avances en farmacología de drogodependencia*, España, Universidad de Deusto, 1994.

BENARDOT, Dan, *Nutrición para deportistas de alto nivel*, Barcelona, Hispano Europea, 2001.

CHILLÓN, Albert, *Literatura y periodismo. Una tradición de relaciones promiscuas*, Barcelona, Universidad Autónoma de Barcelona, 1999.

DALLAL, Alberto, *Periodismo y literatura*, México, Ediciones Gernika, 1992.

ECO, Umberto, *Cómo se hace una tesis*, Barcelona, Gedisa, 1994.

GARCÍA MÁRQUEZ, Gabriel, *Crónicas y reportajes*, Bogotá, La Oveja Negra, 8ª ed., 1982.

GIRARD, Suzanne, *Endurance sports nutrition*, Estados Unidos, Human Kinetics, 2ª ed., 2007.

GOMIS, Lorenzo, *Teoría del periodismo. Cómo se forma el presente*, Barcelona, Paidós, 1991.

IÑIGO, Alejandro, *Periodismo literario*, México, Ediciones Gernika, 1986.

KAPUŚCIŃSKI, Ryszard, *Los cinco sentidos del periodista*, México, FCE/Fundación para un Nuevo Periodismo Iberoamericano, 2003.

KLEINER, Susan, *Power eating*, Estados Unidos, Human Kinetics, 3ª ed., 2007.

LEÑERO, Vicente, y Carlos Marín, *Manual de periodismo*, México, Grijalbo (Tratados y Manuales), 4ª ed., 1986.

MALAGÓN, Cecilia, *Nutrición y dietética deportiva*, Colombia, Kinesis, 2005.

RAMOS, Antonio, *Dopaje y deporte: antecedentes y evolución*, España, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, 2000.

STRAUSS, Richard, *Sports medicine*, Estados Unidos, W.B. Saunders Company, 1991.

WILSON, Wayne, y Edward Derse, *Doping in elite sport: the politics of drugs in the Olympic movement*, Estados Unidos, Human Kinetics, 2001.

WOLFE, Tom, *El nuevo periodismo*, Barcelona, Anagrama, 1976.

YESALIS, Charles, y Virginia Cowart, *Esteroides: un juego peligroso. Efectos y riesgos del uso de esteroides anabolizantes en el culturismo, el entrenamiento de la fuerza y el deporte*, Barcelona, Hispano Europea, 1999.

Fuentes electrónicas

BORJA SANTAMARÍA, Francisco de, “*Mi cuerpo es mío*”, (vi: 05 de enero de 2010).

<http://www.temas.cl/enero/sociedad/71.pdf>

FISICOCULTURISMO TOTAL, “*Todo sobre ciclos de esteroides anabólicos para principiantes*”, (vi: 02 de enero de 2010).

<http://fisicoculturismototal.blogspot.com/search/label/ESTEROIDES>

GOROSTIAGA, Estaban, “*Efectos de la utilización de esteroides anabolizantes androgénicos sobre la aptitud física y la salud*”, (vi: 23 de octubre de 2009).

http://deportelimpio.fundacionmiguelindurain.com/recursos/docs/ceimd/Anabolizantes_marca_y_saludr.pdf

LEDEZMA, David, “*Introducción a los esteroides anabólicos*”, (vi: 13 de febrero de 2010).

<http://www.ntmexico.com/biblioteca/salud/esteroides1.pdf>

LÓPEZ, Guillermo, “*Alerta a la salud*”, México, DF, (vi: 23 de Noviembre, 2009).

http://www.esmas.com/NASApp/portal/Noticieros/c_reportaje_nt_print.jsp?id=108037

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, OMS, “*Glosario de términos de alcohol y drogas de la OMS*”, (vi: 15 de junio de 2009).

<http://www.msc.es/alcoholJovenes/docs/terminosAlcohol2.pdf>