



Anabolitzants i altres substàncies dopants

Ho saps tot?



Són ampliament coneguts els beneficis que aporten l'exercici físic i l'esport en la vida de les persones. A causa de l'evolució social tendent a obtenir èxits com més ràpid millor i amb el menor cost físic possible, a vegades ocorre que, a allò que en principi hauria de ser una pràctica saludable, se li sumen actituds que poden portar a l'ús i a l'abús de substàncies químiques (anabolitzants) per a accelerar la consecució d'eixos i d'altres objectius (cultura del físic, hedonisme...).

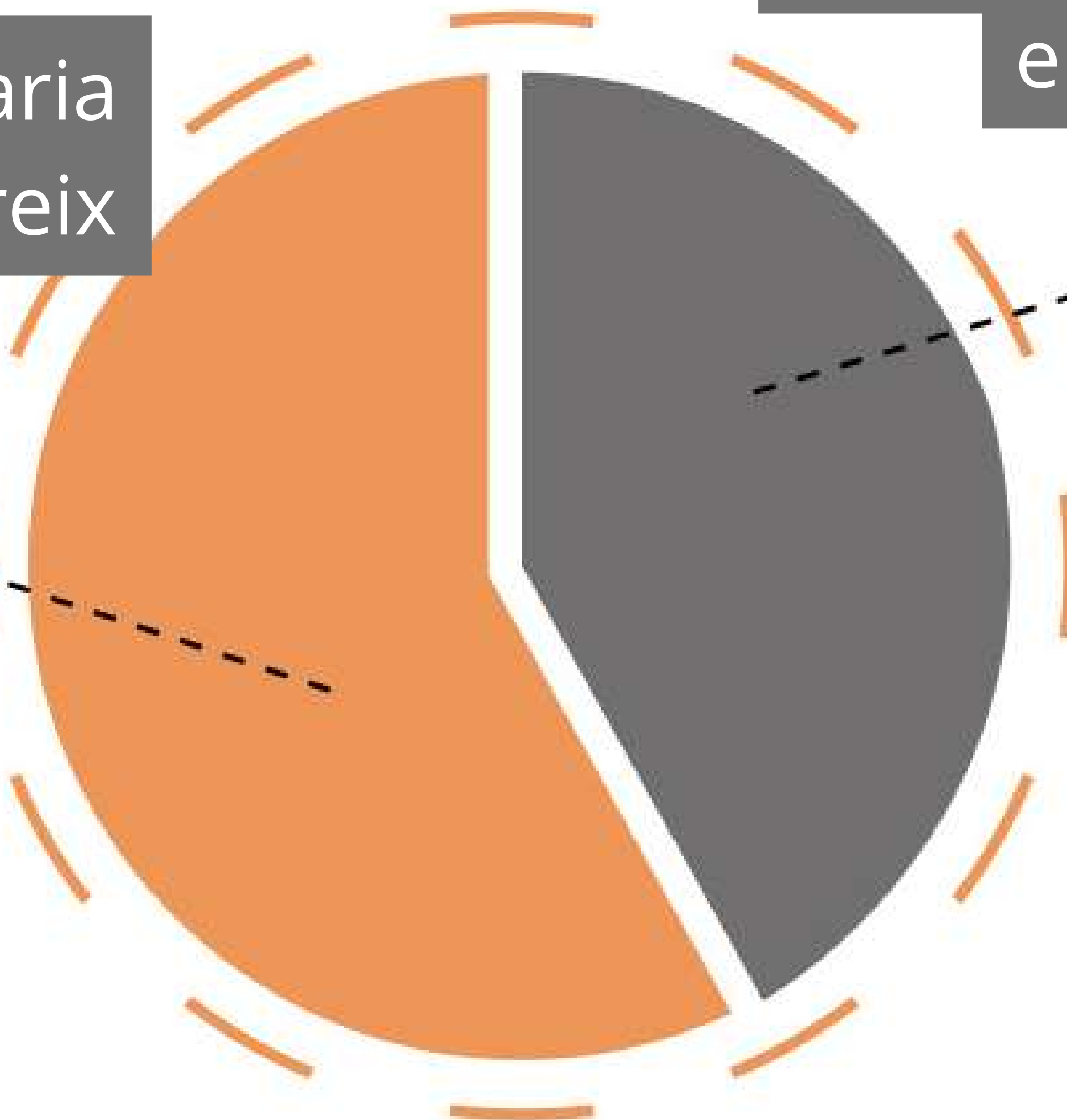
Actualment, el seu ús s'està estenent fins i tot més enllà de l'àmbit esportiu i el seu consum s'ha apreciat com a droga d'abús, sovint amb finalitats estètiques, per a millorar la imatge corporal o per a superar proves físiques selectives. Les persones que abusen dels anabolitzants presenten un comportament addictiu, incloent-hi una síndrome d'abstinència, el símptoma més perillós de la qual és la depressió.

	Esteroides Anabòlics-Androgènics (EAA))	SARMs	Estimulants i reductors de greix
Què son	Substàncies sintètiques basades en testosterona	Compostos que s'unixen selectivament a receptors d'andrògens	Substàncies que augmenten activitat SNC
Presentació	Injeccions intramusculars, comprimits orals, cremes o gels	Líquids en flascons degotadors, càpsules, venedors en línia no regulats	Càpsules reductors de greix, suplement preentrenament en pols, amfetamines disfressades
Mecanismes d'acció	S'unixen a receptors androgènics, estimulen síntesi proteica i creixement muscular	Actuen preferentment en múscul i os, menor efecte en altres teixits	Augmenten alliberament de catecolamines, acceleren metabolisme
Objectius juvenils	Augment ràpid de massa muscular, millora rendiment físic, reducció fatiga	Guany muscular "net", menys efectes secundaris (fals), evitar detecció	Pèrdua ràpida de greix, major energia entrenament, supressió apetit

motius d'abús

Incrementar la grandària
muscular i reduir el greix
corporal

Millorar el rendiment físic
en els esports



EFFECTES SECUNDARIS

ANABOTLIZANTS



DONES

- Masculinització
- Augment berrissol facial
- Canvis del cicle menstrual
- Augment del clítoris
- Canvi de la veu més greu



HOMES

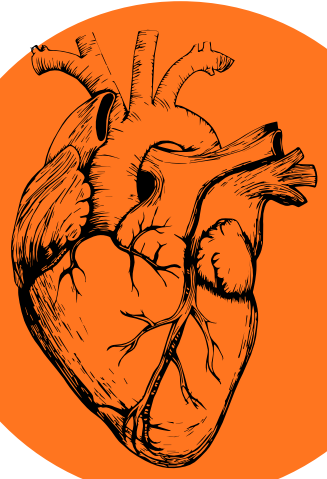
- Impotència
- Atròfia testicular
- Augment de pròstata
- Augment de mames
- Calvicie prematura
- Menys espermatozoides

ADOLESCENTS

- Accelerament de la pubertat
- Cessament precoç del creixement ossi



E F E C T E S S E C U N D A R I S



Retenció de líquids



Hipertensió arterial



Augment del colesterol



Infarts



Vessament cerebral



Trastorns anímics
i depressió



Episodis maníacs i
hipomaniacs



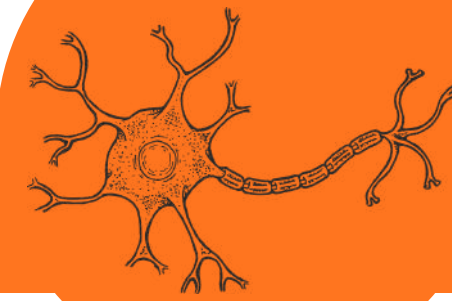
Episodis psicòtics



Eufòria / Distracció



Oblits / Confusió



Tremolor



Palpitacions



Agressivitat



Altres problemes



Tumors hepàtics



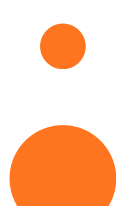
Acne/Cabells grassos



Quistos



Debilitat muscular/
Osteoporosi



Cataractes/Glaucoma



Infeccions per tècniques d'injecció no estèrils

HEPATITIS B
HEPATITIS C



VIH

Efectes secundaris

SARMs

- Toxicitat hepàtica
- Supressió testosterona natural
- Augment colesterol LDL
- Problemes cardiovasculars

ESTIMULANTS I REDUCTORS DE GREIX

- Ansietat i atacs pànic
- Arrítmies cardíaqes
- Insomni crònic
- Dependència psicològica



CANVIS FÍSICS

ANABOLITZANTS/SARM'S

- Creixement muscular molt ràpida
 - Acne severa
 - Alopècia
 - Veu més greu
- Augment del borriçol corporal
 - Marques d'injecció
 - Atròfia testicular
 - Ginecomàstia

- Augment ràpid de massa muscular
 - Veu greu
- Augment del borriçol facial
 - Alteracions menstruals
 - Mandíbula/ coll marcats
 - Acne severa
 - Marques d'injecció



CANVIS PSICOLÒGICS

- Irritabilitat extrema
- Agressivitat (roid rage)
- Eufòria exagerada
- Depressió en períodes sense ús
- Obsessió corporal
- Aïllament social
- Baixa autoestima

CANVIS CONDUCTUALS

- Obsessió excessiva amb físic
- Gastos econòmics inexplicables
- Aïllament social
- Negativa parlar sobre rutina



Com puc ajudar?



- No confrontar agressivament** Evitar acusacions directes
- Escoltar sense jutjar** Crear espai segur per a diàleg
- Oferir suport** Expressar preocupació des del carinyo
- Suggerir professional** Proposar consulta mèdica o psicològica
- No ser còmplice** No cobrir ni justificar el comportament
- Educar-se** Informar-se sobre riscos reals
- Mantindre comunicació** Continuar disponible per a conversar
- Buscar suport** Contactar línies d'ajuda o grups de suport
- Establir límits** Definir quines conductes no es toleraran
- Pla d'acció** Desenvolupar estratègia gradual de intervenció

DAVANT QUALSEVOL DUBTE CONTACTA AMB TU METGE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA