



## NOTA DE PRENSA

### La SEMG advierte del riesgo de normalizar anabolizantes y dietas hiperproteicas como atajos físicos para ganar músculo

- El 32º Congreso nacional de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia alerta de que el uso de esteroides sin indicación médica se está normalizando en gimnasios y redes sociales, con importantes riesgos para la salud a corto y largo plazo.
- El problema no es promover el ejercicio físico o una alimentación saludable, sino la normalización de "atajos farmacológicos" para acelerar cambios físicos.
- Muchos físicos que se muestran como alcanzables únicamente con disciplina y suplementos esconden el uso de sustancias, filtros o edición de imagen.

**Oviedo, 11 de junio de 2026** – El consumo de esteroides anabolizantes fuera del ámbito médico y del culturismo profesional preocupa cada vez más a los médicos de familia. El fenómeno, impulsado en gran medida por la presión estética, las redes sociales y la búsqueda de cambios físicos rápidos, está llegando a perfiles cada vez más jóvenes y alejados del deporte de élite, según se pondrá de manifiesto en el 32º Congreso Nacional de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), que se celebra en Oviedo.

*"El uso de anabolizantes ya no se limita al culturista clásico. Estamos viendo hombres jóvenes que entrenan fuerza, usuarios recreativos de gimnasio e incluso mujeres que buscan una transformación física rápida y que perciben estas sustancias como algo relativamente normalizado o controlado, cuando no lo es",* explica el doctor Rodrigo Santos Santamarta, miembro del Grupo de Trabajo de Medicina Deportiva de la SEMG.

El especialista abordará en la sesión 'Anabolizantes y dietas hiperproteicas: lo que el médico de familia debe saber y preguntar' el impacto creciente de estas prácticas en las consultas de Atención Primaria. Los médicos de familia alertan de que el problema no es promover el ejercicio físico o una alimentación saludable, sino la normalización de "atajos farmacológicos" para acelerar cambios físicos.

*"El ejercicio físico y la alimentación saludable son herramientas fundamentales de salud, pero cuando se convierten en obsesión, comparación constante o búsqueda de resultados rápidos pueden producir daño",* señala el doctor Santos.

Según explica, redes sociales e influencers de fitness están contribuyendo a generar expectativas poco realistas sobre el cuerpo y el rendimiento físico. *"Muchos físicos que se muestran como alcanzables únicamente con disciplina y suplementos esconden el uso de sustancias, filtros o edición de imagen. El mensaje suele simplificarse demasiado y apenas se habla de riesgos",* añade.



## NOTA DE PRENSA

---

### Riesgos cardiovasculares, hormonales y psicológicos

Desde la SEMG informan de las complicaciones asociadas al consumo de anabolizantes sin indicación médica. Entre ellas destacan hipertensión, alteraciones del colesterol, elevación del hematocrito, daño hepático, infertilidad, disfunción sexual, acné severo, alopecia o ginecomastia. A largo plazo, preocupa especialmente el aumento del riesgo cardiovascular, la aparición de aterosclerosis precoz, miocardiopatías y eventos trombóticos o coronarios en personas jóvenes.

Pero el impacto no es únicamente físico. Los médicos también observan consecuencias importantes sobre la salud mental y el comportamiento, con casos de irritabilidad, ansiedad, impulsividad, alteraciones del sueño, síntomas depresivos o dependencia psicológica relacionada con la imagen corporal y el miedo a perder masa muscular.

*“El problema muchas veces no es solo la sustancia, sino la dinámica que genera: dependencia del físico, necesidad constante de mejorar la imagen y repetición de ciclos”*, explica el experto en Medicina Deportiva de la SEMG.

### Señales de alerta en consulta

Los médicos de familia recuerdan que muchos pacientes no reconocen directamente el consumo de anabolizantes y acuden por síntomas aparentemente desconectados: acné severo, hipertensión en jóvenes, alteraciones hormonales, cambios de humor, infertilidad o problemas sexuales.

Por ello, consideran fundamental que los profesionales aprendan a detectar signos de sospecha y a preguntar de forma natural y sin juicios. *“La clave es preguntar al paciente si toma algo para mejorar rendimiento o composición corporal, aunque no lo considere medicación”*, subraya el doctor Santos.

### Dietas hiperproteicas y suplementos: no todo vale

Junto al consumo de anabolizantes, los médicos también alertan del uso indiscriminado de dietas hiperproteicas y suplementos deportivos. Aunque recuerdan que una ingesta adecuada de proteínas puede ser útil en personas físicamente activas o deportistas, advierten de que *“el objetivo no es consumir más proteína, sino la cantidad adecuada dentro de una estrategia global de entrenamiento y alimentación”*. El problema se produce cuando se desplazan alimentos fundamentales como frutas, verduras, legumbres o cereales integrales, dando lugar a dietas desequilibradas.

Una persona sedentaria no necesita la misma proteína que una persona que entrena fuerza o un deportista. En población activa o deportista, las recomendaciones suelen moverse aproximadamente entre 1,2 y 2 g/kg/día (gramos de proteína por cada kilogramo de peso corporal al día), y en algunos contextos concretos algo más, pero eso no significa que *“cuanta*

# 32º Congreso Nacional



*Raíz, alma, futuro*



11 a 13 de junio del 2026

OVIEDO  
#SEMG26  
oviedo.semg.es

## NOTA DE PRENSA

---

*más proteína, mejor. Para ganar músculo también hacen falta entrenamiento adecuado, energía suficiente, descanso y progresión. Tomar batidos sin entrenar bien o sin ajustar el resto de la dieta no produce resultados mágicos”, según el experto de la SEMG.*

Además, insisten en que muchos suplementos deportivos se perciben erróneamente como inocuos por venderse libremente. *“No todo lo natural es seguro y no todo lo que se comercializa tiene evidencia científica sólida”,* advierten.

Desde la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia reiteran que el entrenamiento de fuerza, la alimentación equilibrada y determinados suplementos pueden tener beneficios bien indicados, pero subrayan que *“los anabolizantes sin indicación médica no son una estrategia de salud, sino una conducta de riesgo”.*

### Para más información contactar con:

**Sonia Morales (Comunicación SEMG)**

Teléfono de contacto: 626 301 370

Email: [gabinetecomunicacion@semg.es](mailto:gabinetecomunicacion@semg.es)