



Supernota

TALLER DE ELABORACION DE TESIS

UNIDAD I

ALUMNO: GERARDO HUMBERTO AGUILAR CRUZ

DOCENTE: LUZ ELENA CERVANTES MONROY

25/05/2025

UNIVERSIDAD DEL SURESTE





NUTRICIÓN Y ESTEROIDES CREANDO CONCIENCIA PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

AGRADECIMIENTOS Y DEDICATORIAS

AGRADESCO A MIS PADRES POR HABERME PERMITIDO MEDIANTE SUS ESFUERZOS Y SACRIFICIOS PODER LLEGAR A LA CULMINACION DE ESTA HISTORIA DE ESTUDIO Y APRENDIZAJE, JUNTO A DEMAS PERSONAS IMPORTANTES, QUE ME HAN DADO PALABRAS DE ALIENTO PARA LOGRAR DICHA META. ES POR ESTO QUE DECIDI TRATAR EL SIGUIENTE TEMA YA QUE ME AYUDARON A DESCUBRIR MI ENFOQUE DE VIDA QUE ES NUTRICION DEPORTIVA, CREANDO EN MI UNA SENSACION DE HAMBRE DE APRENDIZAJE EN ESTE AMBITO, EN ESPECIAL PARA PODER PREPARAR Y GUIAR A PERSONAS POR UN MUNDO MAS SALUDABLE CUIDANDO SU SALUD EN RELACION A LA NUTRICION Y LA ACTIVACION FISICA



INDICE

FARMACOLOGÍA DEPORTIVA Y NUTRICIÓN. 3
Planteamiento del problema: 3
Hipótesis: 4
Variables: 5
Riesgos para los hombres: 6
Riesgos para la salud en las mujeres: 7
Justificación: 8
ESTUDIO DE CAMPO.. 9
FORMATO DE ENTREVISTA.. 10
BIBLIOGRAFIA.. 12

INTRODUCCIÓN

LA NUTRICIÓN EN LA VIDA ACTUAL DE MUCHA IMPORTANCIA, YA QUE AYUDA A GUIAR Y CAMBIAR MALAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS EN LOS INDIVIDUOS, YA QUE EN LA ACTUALIDAD GRACIAS A LOS AVANCES TECNOLÓGICOS EN EL ÁREA DE ALIMENTACIÓN SE HA ESTANDARIZADO Y CREADO ALIMENTOS NO TAN NUTRITIVOS QUE SON DE FÁCIL ACCESO COMO ES EL CASO DE LAS CADENAS DE COMIDA RÁPIDA LAS CUALES POR DISTINTOS MOTIVOS HAN SIDO MUY APRECIADAS POR LA POBLACIÓN CREANDO ASÍ UN AMBIENTE DE SOBREPESO Y OBESIDAD. LA ACTIVACIÓN FÍSICA HA SIDO UN HERRAMIENTA ÚTIL Y EFICAZ PARA CONTRARRESTAR ESTOS EFECTOS YA QUE AYUDA A TENER UN EQUILIBRIO MÁS RAZONABLE ENTRE LAS CALORÍAS TOTALES CONSUMIDAS, SE APOYA CON LA NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA ASI PODER OPTIMIZAR LOS RESULTADOS DESDE UNA FORMA MÁS ESTRATÉGICA Y PLANEADA POR EL PROFESIONAL DE LA SALUD. ACTUALMENTE ESTE ÁMBITOS ESTA SIENDO FUERTEMENTE IMPULSADO EN EL CASO DE GIMNASIO DONDE SE OBSERVA UN AUMENTE SIGNIFICATIVO DE PERSONAS QUE OPTAN POR CUIDAR SU SALUD, CUENTA CON MÚLTIPLES BENEFICIOS A LA SALUD, COMO CONTROL DE COLESTEROL, TRIGLICÉRIDOS, PATOLOGÍAS CRÓNICAS MÁS COMUNES DONDE ES RECOMENDADO Y DADO COMO TRATAMIENTO EL ACOMPAÑAMIENTO DE EJERCICIO FISICO Y NUTRICIONES. OBSERVÁNDOLO DESDE OTRA PERSPECTIVA EXISTE UNA CARA OSCURA DE ESTE MUNDO SALUDABLE YA QUE DE IGUAL FORMA CADA VEZ EXISTEN MÁS PERSONAS QUE OPTAN POR EL CAMINO MÁS FÁCIL PARA MEJORAR SU APARIENCIA CORPORAL MEDIANTE SUSTANCIAS, EPATO TOXICAS Y CANCERIGENAS COMO SON LOS ESTEROIDES, DENTRO DE ESTAS SUSTANCIAS EXISTEN MÚLTIPLES CON DIFERENTES EFECTOS DE MEJORA CORPORAL Y CON MAYOR TOXICIDAD AL CUERPO, CONLLEVANDO A MÚLTIPLES AFECCIONES TANTO A HOMBRES COMO A MUJERES SIENDO ESTAS ÚLTIMAS QUIÑES TIENEN CONSECUENCIAS MUCHO MÁS DRÁSTICAS COMO ES: LA AMENORREA, ENGROSAMIENTO DE LA VOZ, MAYOR VELOCIDAD, CRECIMIENTO DEL CLÍTORIS, POR TAL MOTIVO PRETENDEMOS CONCIENTIZAR MEDIANTE DICHO PROYECTO DANDO UN PANORAMA MÁS EMPLEO DE LO QUE CONLLEVA EL USO DE ESTEROIDES ANABÓLICOS CONJUGADA CON LA NUTRICIÓN YA QUE SIN ELLA SE PRESENTA UNA MAYOR AFECCIÓN AL ORGANISMO.



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En ámbitos deportivos se ha sabido del uso de la nutrición y farmacología deportiva, independientemente la disciplina practicada. Siendo esta una problemática actual ya que la mayoría de los atletas hacen uso de este tipo de ayudas para competencias deportivas o en deportes de recreación donde no es necesario el uso de estos.

Actualmente deportistas amateurs han hecho uso de estos fármacos sin tener una base sólida de los efectos adversos y la interacción que conlleva con la alimentación al momento de usar estos, ya que tienden a alterar el eje hormonal del cuerpo, entre otros desequilibrios en la homeostasis.

Por lo tanto, surge como tema de interés informar y demostrar efectos tanto positivos y negativos que provoca el uso de farmacología deportiva en el atleta y la relación con la nutrición.

De esta forma se logrará dar a conocer de forma más clara, precisa y sin tabús a la población que se interese en dicho tema.

Los objetivos generales de esta investigación "conocer cómo actúa la farmacología en el deportista junto con la nutrición. Una vez Teniendo una visión más general del tema se logrará delimitar de forma más precisa los efectos positivos y nocivos del uso de la farmacología y seguimientos de planes nutrición para el ámbito deportiva.



PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

DURANTE EL TRANCURSO DE DICHA INVESTIGACION SURGIERON LAS INTERROGANTES LAS CUALES FUERON GUIA DE EL PLANTEAMIENTO DE LA TESIS.

¿ES IMPORTANTE LA NUTRICION AL USAR ESTEROIDES ANABOLICOS?

¿Qué EFECTOS CAUSA LOS ESTEROIDES ANABOLICOS AL CUERPO?

¿VALE LA PENA EL USO DE LOS ESTEROIDES?

¿PUEDO TENER UNA BUENA ESTETICA CORPORAL SIN USAR ESTEROIDES ANABOLICOS?

OBJETIVOS

Informar sobre uso adecuado y beneficios sobre el rendimiento deportivo con dichas sustancias anabólicas.

Promover los factores que causan daños a la salud que ocasiona el uso de fármacos por si solos y tanto con dosis no controladas ni supervisadas.

Generar recomendaciones nutricionales adecuadas a este contexto, ya que se encuentran múltiples modificaciones de la alimentación, cambio en el organismo como por ejemplo un descontrol hormonal, elevación del C-LDL, daño en órganos vitales principalmente del hígado, riñones, corazón, entre otros.

Concientizar a la comunidad deportiva mediante esta investigación para no optar por el uso de fármacos esteroides o para no recaer en esta mala práctica sin una regulación y supervisión adecuada.

En caso de hacer uso de esta práctica, tener conocimiento de dosis indicadas como adecaudas y así evitar complicaciones que puedan llevar incluso a perder la vida.

JUSTIFICACIÓN

Se desarrolló esta investigación como fuente de conocimiento para la población que pretende hacer uso de anabólicos, en la actualidad hay una inclinación en la juventud deportista por optar el "camino fácil", en especial aquellos que acuden en gimnasios y tienden a ser influenciados por el mismo grupo social o hasta instructores, en hacer uso de farmacología sin tener el suficiente conocimiento y consciencia de lo que conllevan estos.

Actualmente se ha normalizado en el mundo fitness la ganancia de masa muscular rápida por medio del uso de esteroides para alcanzar el potencial físico que se desea, esto puede sonar beneficioso siempre y cuando haya un uso regulado, sin embargo, está demostrado que el uso excesivo de estas sustancias ha provocado enfermedades que acaban con la vida de personas jóvenes. En la juventud local se ve contacto de esteroides en jóvenes adultos cada vez más común, impulsados por las tendencias del fisicoculturismo y la presión social para alcanzar estándares físicos. Considerando esto, esta investigación busca fomentar a la no normalización de este tipo de prácticas y si en dado caso haya un uso que sea regulado y supervisado por un profesional de la salud.

HIPÓTESIS

En la actualidad jóvenes con poco conocimiento y paciencia en el fitness optan por vías alternas, que pueden llegar a perjudicar la salud y calidad de vida, estas vías son el uso de esteroides, anabólicos, entre otros, que mejoren su rendimiento y les de ese físico soñado que tanto han idealizado las industrias suplementarias, agregando que llevan a cabo este proceso sin una supervisión, ni control adecuados.

La Comisión Federal para la protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) emitió un comunicado sobre los daños asociados con el consumo no supervisado de esteroides anabólicos con fines estéticos, que van desde insuficiencia renal hasta cáncer de hígado, agrandamiento del corazón, aumento de presión arterial, riesgo de embolias e infartos, así como formación de coágulos.

Los fármacos para mejorar el rendimiento pueden dar una gran ventaja en competición, en algunos deportes el uso de estos puede causar una gran repercusión. En el caso del culturismo hay una liga donde participan "naturales" y son vigilados mediante estudios que demuestren el organismo libre de este tipo de "ayudas". Por otro lado, en la liga libre del culturismo donde vemos cuerpos sorprendentes es necesario el uso de fármacos para llegar al nivel de competencia donde no hay repercusiones.

METODOLOGÍA

ESTUDIANDO LA MATERIA DE NUTRICION DEPORTIVA NOS SURGIO LA INTERROGANTE ¿QUE PASARIA SI COMBINAMOS ESTEROIDES ANABOLICOS Y NUTRICION? ¿ES BUENO O ES MALO?, POR TAL MOTIVO SE DECIDIO EL ABORDAJE DEL TEMA "NUTRICION Y ESTEROIDES CREANDO CONCIENCIA PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE".

UNA VEZ ELEGIDO EL TEMA DE INVESTIGACION DE TESINA PROCEDIMOS A CREAR LA ESTRUCTURA BASE QUE TENDRIA NUESTRO PROYECTO, GENERAMOS INTERROGANTES, OBJETIVOS GENERALES Y ESPECIFICOS, POSIBLES HIPOTESIS QUE NOS AYUDARAN A CREAR CUERPO A LA INVESTIGACION, HACIENDO USO DE MULTIPLES INVESTIGACIONES VALIDADAS POR ESPECIALISTAS EN SU AREA, PARA LLEGAR A UNA CONCLUSION MAS CERTERA SE CREO ENCUESTAS A INDIVIDUOS QUE ASISTEN A LOS SIGUIENTES GIMANSIOS, GIMNASIO BH Y OXIGENO UBICADOS EN COMITAN CHIAPAS, EL CUAL NOS PERMITIO ARROJAR UN RESULTADO DE LA POBLACION QUE USA ESTEROIDES Y CREAR POSIBLES VARIABLES SI VA EN AUMENTO O EN DISMINUCION EL USO DE ESTAS SUSTANCIAS INDEVIDAS.

ASI NOS PUSIMOS EN MARCHA PARA CONSIENTIZAR LA POBLACION QUE NOS DIJO QUE USABAN ESTEROIDES INFORMANDOLES SOBRE LAS CAUSAS, CONSECUENCIAS QUE OCASIONAN EL USO DE ESTAS SUSTANCIAS.

