



Doping y suplementos deportivos: una amenaza silenciosa para el corazón

Desde la Federación Argentina de Cardiología presentaron una toma de posición en torno a determinados productos para mejorar el rendimiento deportivo. Enfatizan en la importancia de la actividad física y en los controles previos. Mitos y verdades de las “ayudas” en el deporte

Septiembre de 2025. La actividad física es una de las mejores herramientas para cuidar la salud. Sin embargo, en los últimos años **el deporte, tanto profesional como amateur, se ha visto empañado por el uso de sustancias para “mejorar el rendimiento” o “acelerar los resultados”**.

Lo que muchos desconocen es que **estos productos** pueden tener **graves consecuencias para el corazón y en algunos casos poner en riesgo la vida**.

El **Comité de Cardiología del Ejercicio de la Federación Argentina de Cardiología (FAC)** presentó una toma de posición sobre los efectos cardiovasculares del doping y suplementos ergogénicos. El documento busca informar y concientizar a deportistas, entrenadores y a toda la comunidad.

¿Qué es el dopaje?

Consiste en usar sustancias o métodos prohibidos para aumentar artificialmente el rendimiento deportivo. Aunque suele asociarse a atletas de élite, la realidad es que el consumo está creciendo entre amateurs, jóvenes y hasta personas que no practican deporte, motivados por la estética o la presión social.

El impacto en el corazón

Entre las sustancias más utilizadas se encuentran los anabólicos esteroides, hormona de crecimiento, los estimulantes, la eritropoyetina y el uso indebido de medicamentos como salbutamol o insulina.

Los efectos adversos detectados incluyen: Infarto de miocardio y arritmias graves, hipertensión arterial, miocardiopatías, trombosis y daño muscular, y hasta muerte súbita.

Se estima que los deportistas que utilizan esteroides anabólicos tienen entre 6 y 20 veces más riesgo de morir y hasta un 30% de esas muertes están vinculadas directamente al corazón.

El rol de los suplementos “legales”

No todo lo que parece natural o de venta libre es seguro. La cafeína, la creatina o las bebidas energéticas, si se consumen sin control, también pueden tener consecuencias negativas, como taquicardia, hipertensión y mayor riesgo de arritmias. “La Organización Mundial de la Salud (OMS) ya considera a las bebidas energéticas un problema de salud pública, sobre todo en adolescentes y especialmente si se consumen con alcohol”, concluyó la **Dra. Paola Courtade (MP 7165), cardióloga integrante de la FAC**.

La suplementación deportiva segura y eficiente, “comienza con una evaluación cardiovascular individual, donde la cardiología deportiva requiere un conocimiento profundo de los mecanismos y potenciales riesgos de cada suplemento”, aseguró el **Dr. Pablo Senatra (MP 8337), cardiólogo integrante de la FAC**.



Mitos y realidades:

Con el objetivo de generar conciencia y colaborar con la población para que pueda comprender qué tipo de suplemento se está ingiriendo, desde la FAC desarrollaron un pequeño listado en donde se pone en tela de juicio algunas de las creencias más difundidas:

“Si es natural, no hace daño”: **Falso.** Muchos productos “naturales” no cuentan con estudio de seguridad.

“Si lo venden en un comercio debe ser seguro”: **Falso.** El control de pureza y calidad no siempre está garantizado.

“Lo usan los profesionales, entonces funciona”: **Falso.** Muchos casos de doping se descubren años después y dejan secuelas irreversibles.

“La suplementación deportiva es una medicación. requiere de una indicación precisa y un conocimiento de efectos beneficiosos y otros que pueden complicar la salud del paciente/deportista. En la gran mayoría de los usuarios genera un efecto placebo que hasta puede ser peligroso y económicamente caro. Su uso, como los medicamentos, debe estar dirigido por profesionales con experiencia en el tema”, comentó el **Dr. Alejandro Vilchez (MP 112167), cardiólogo integrante de la FAC.**

.

Recomendaciones

El entrenamiento, la buena alimentación y el descanso siguen siendo pilares insustituibles en el rendimiento y la salud cardiovascular. “El corazón no entiende de atajos: lo que parece un beneficio rápido puede transformarse en un daño irreversible”, enfatizó Courtade.

“Un suplemento natural no es necesariamente un suplemento seguro. Los atletas son responsables de lo que consumen y la ignorancia no es excusa frente a un control antidopaje ni frente al riesgo para la salud”, concluyen los representantes del Comité de la FAC.

Más información en:

Facebook: ComunidadFAC

Twitter: ComunidadFAC

Instagram: ComunidadFAC

YouTube: FederaciónArgentinadeCardiología

Web: comunidadfac.org.ar

Contacto de prensa:

Susan Lonetti (susan.lonetti@gmail.com) 54911-6852-5477

Javier Blanco Toledo (javierbt@outlook.com) 54911-5639-2536



Acerca de la Federación Argentina de Cardiología

La Federación Argentina de Cardiología es una Institución científica que tiene más de cincuenta años estimulando la excelencia en la cardiología nacional a lo largo y a lo ancho del país. Está presidida actualmente por el **Dr. Diego Echazarreta** de la ciudad de La Plata, Buenos Aires. La FAC está compuesta por 33 Sociedades Federadas, 5 delegaciones, 25 Comités Científicos de Subespecialidades y 14 Secretarías, de las cuáles la de Extensión a la Comunidad, cuyos responsables son los **Dres. Sonia Costantini, Luis Cicco y Natalia Cocco** son los encargados de ejecutar las políticas vinculadas a la prevención dirigidas al público general no médico. Además, la **Dra. Lorena Brocal** se desempeña como nexo entre la Mesa Directiva de la FAC y la Secretaría de Extensión a la Comunidad. Esta conformación y desarrollo del trabajo representa un aporte de la Institución como Sociedad Médica, a la concientización y prevención de la enfermedad cardiovascular. Sus bases federales y de gran presencia nacional no eluden su gran proyección internacional. Es miembro pleno de la World Heart Federation y está vinculada a importantes Sociedades Científicas Internacionales.