

# **(#138) . TESTOSTERONA EN REHABILITACIÓN**

[REVISIÓN DE ARTÍCULO] La testosterona es un suplemento prohibido para los deportistas, y es sensible a positivos en los controles anti-doping. Sin embargo, para la rehabilitación de lesiones o enfermedades en personas que no tienen que competir puede ser un tratamiento interesante, ya que en este caso primaría la mejora de la salud en un contexto donde el paciente no compite en ninguna prueba atlética.

**La testosterona mejora la masa muscular y el crecimiento músculo esquelético.** Por tanto, la terapia con testosterona puede mejorar la capacidad del deportista. En la rehabilitación de lesiones sobre todo en personas con edad avanzada, puede mejorar la recuperación, el estado de ánimo y el sentimiento de energía y bienestar. **También está relacionado con el incremento del apetito y desempeño sexual.** Incluso se ha encontrado una asociación inversa entre niveles de testosterona y depresión.

Los autores también muestran preocupación por los **riesgos de la suplementación con testosterona, como la toxicidad hepática, la disfunción endocrina, la dislipidemia, cambios violentos en el comportamiento, hipertensión arterial, infarto de miocardio, fallo cardíaco, muerte súbita, trombosis arterial y ventricular,** aunque muchos de estos posibles efectos secundarios no están totalmente comprobados en la investigación.

## **Implicaciones**

Los autores concluyen que **un uso moderado de la testosterona bajo supervisión médica puede ofrecer ventajas en la recuperación de lesiones o enfermedades y en terapias para mejorar las condiciones de vida de personas en edad avanzada.**

## Limitaciones/Comentarios

Este breve artículo de revisión muestra ventajas e inconvenientes del uso de la testosterona como suplemento, pero le **falta adentrarse un poco más y concretar en los efectos secundarios que puede tener tomar este tipo de anabolizante.**

Chung, K. J. & Kim, K. H. (2015). Forbidden fruit for athletes, but possible divine blessing for rehabilitation: testosterone. *Journal of Exercise Rehabilitation*, doi: 10.12965/jer.150191

Indicadores de calidad de la revista\*

	Impact Factor (2014)	Cuartil	Categoría
Thomson-Reuters (JCR)	<b>No está incluida</b>	–	–
Scimago (SJR)	<b>No está incluida</b>	–	–

\* *Es simplemente un indicador aproximado para valorar la calidad de la publicación*

Todos los posts relacionados



[\(#368\). EL VOLUMEN INCREMENTA LA HIPERTROFIA PERO NO LA FUERZA EN INDIVIDUOS ENTRENADOS](#)



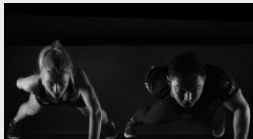
[\(#367\). LENTO PARA LOS CUÁDRICEPS Y RÁPIDO PARA LOS BÍCEPS; REVISIÓN SOBRE VELOCIDAD DE EJECUCIÓN E HIPERTROFIA](#)



[\(#362\). ¿HORMESIS ENTRE EL VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO Y LA HIPERTROFIA?](#)



[\(#349\). SUPLEMENTACIÓN CON CAFEÍNA Y RENDIMIENTO EN FUERZA Y POTENCIA](#)



[\(#293\). GUÍAS PARA MAXIMIZAR LA HIPERTROFIA GESTIONANDO EL VOLUMEN](#)



[\(#286\). ENTRENAMIENTO EXCÉNTRICO PARA GANAR MÚSCULO](#)



[\(#281\). LOS ATLETAS DE ÉLITE VIVEN MÁS QUE SUS HERMANOS](#)



[\(#258\). PROTEÍNAS Y GANANCIAS DE FUERZA Y MASA MUSCULAR](#)



[\(#177\). RECOMENDACIONES SOBRE LA INGESTA DE PROTEÍNAS EN DEPORTISTAS](#)



[\(#168\). RIESGO DE LESIONES EN DEPORTISTAS ADOLESCENTES DE ÉLITE](#)