



Bajo las sombras del movimiento fitness

Un análisis sobre la creación de contenido digital en torno a sustancias anabolizantes en España

Trabajo de Fin de Grado

Grado en Periodismo
Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación

Alumnos: Kevin Juan García Díaz
Joel Fuentes Alayón

Tutor: Alberto Ardèvol Abreu

Curso académico: 2023/2024

Índice

Resumen	3
Introducción	5
Pregunta de investigación	6
Ficha técnica	6
Metodología	7
Estructura del reportaje	11
Producción	12
Recursos	14
Agradecimientos personales	15
Acceso al reportaje	16
Escaleta	16
Bibliografía	23

Resumen

La creación de contenido *fitness* ha inundado las redes sociales de *influencers* reconocidos de manera internacional por su gran alcance generacional, especialmente jóvenes. Entre la diversidad de estos perfiles existen algunos que tratan abiertamente acerca del consumo de esteroides anabolizantes para la ganancia muscular. Estas figuras aprovechan un vacío legal que les permite difundir todo tipo de contenido relacionado con su consumo, desde consejos, formas de adquisición o posibles ventajas; erigiéndose como verdaderos líderes de opinión entre su público.

Los gimnasios desde hace décadas han estado relacionados con la tendencia de algunas personas a empezar a consumir estas sustancias dopantes por todas las ventajas que conlleva en la vida ordinaria: éxito social, rapidez en las ganancias musculares, ventajas competitivas, competiciones de culturismo no natural... Sin embargo, con la llegada de la creación de contenido esa información que antes se distribuía en un espacio reducido, ha aumentado a pasos agigantados hasta el día de hoy en el que cualquiera que tenga un dispositivo inteligente y consuma contenido relacionado con el *fitness* puede llegar a visualizar fácilmente.

Tiktok, Instagram, YouTube o plataformas de foros como Reddit están inundados de memes con los que se bromea sobre su uso; consejos desligados de la evidencia científica; vídeos que animan a consumirlas por los grandes cambios físicos que muestran o en los que directamente se enseña cómo consumirlo, qué cantidad y cuáles sustancias usar.

Ante esta situación surgen cuestiones como, ¿existe algún tipo de infracción relacionada con la comunicación con respecto a estas sustancias en internet? , ¿qué implicaciones podría tener la creación de contenido de este tipo?, ¿el consumo de estas sustancias está normalizado entre la comunidad *fitness*?

Palabras clave: esteroides anabolizantes, sustancias dopantes, fitness, creación de contenido.

Abstract

The creation of fitness content has flooded social media with influencers who are internationally recognised for their wide generational reach, especially young people. Among the diversity of these profiles, there are some that openly discuss the consumption of anabolic steroids for muscle gain. These figures take advantage of a legal vacuum that allows them to disseminate all kinds of content related to their consumption, from advice, ways of acquisition or possible advantages, setting themselves up as true opinion leaders among their audience.

For decades, gyms have been linked to the tendency of some people to start consuming these doping substances for all the advantages they bring to ordinary life: social success, quick gains, competitive advantages... However, with the advent of content creation, this specialized space for a select few has increased by leaps and bounds to anyone who has a smart device and consumes any kind of fitness-related content.

Tiktok, Instagram, Youtube or forum platforms such as Reddit are flooded with memes that trivialize their use, advice detached from scientific evidence or videos that talk about how to supply an endless list of these substances in the least harmful way possible.

This situation raises questions such as, is there any kind of infringement related to communication about these substances on the internet, the implications of creating such content and if the use of these substances is normalized among the fitness community.

Keywords: anabolic steroids, doping substances, fitness, content creation.

Introducción

En estos últimos años ha aumentado la creación de contenido *fitness*, ligado a la ganancia muscular para alcanzar un físico estético muscular. Con ello, han surgido *influencers* de distintas plataformas de internet que producen todo tipo de contenidos ligados a aconsejar, ayudar o comentar sobre diversos aspectos del entrenamiento en el gimnasio. Entre ellos existe una corriente que podría ser preocupante para la salud pública, pues atiende al consumo de sustancias dopantes ilegales para ganar masa muscular. Estos contenidos pueden promulgar, banalizar o incitar a su uso pese a la grave repercusión a nivel de salud mental y física entre sus consumidores (llegando hasta la muerte en algunos casos). La extensión de esta problemática puede ser mayor de lo que parece. En la actualidad existen auténticas escuelas de formación o *influencers* dedicados a realizar asesoramientos personalizados para indicar dónde, cómo y qué sustancias dopantes ilegales consumir para sus objetivos.

Estas publicaciones tratan sobre sustancias dopantes a distintos niveles, jugando con un vacío legal que les permite ser de las voces más consumidas del mundo *fitness*, llegando a transmitir a ojos de su público una percepción de normalidad y seguridad en todo el proceso de drogarse con estas sustancias.

Ante esta situación, el panorama periodístico debe actuar para mostrar al ciudadano la situación a la que se exponen millones de personas. Una situación común, tratada en este reportaje con una entrevista a un afectado, es la de un joven que lleva cierto tiempo entrenando y se ve influenciado de diversas formas para consumir sustancias ilegales que le permiten ganar masa muscular de forma más rápida y severa. Este tipo de perfil están movidos por el afán de conseguir un determinado físico, y debido a la normalización del entorno en el que se van adentrando, acaban por impregnarse en un oscuro mundo de drogas, obsesiones y malas praxis que ponen en juego su salud mental y física.

Para abordar las distintas aristas de esta novedosa situación habrá que abarcar desde la legalidad de determinadas conductas hasta las figuras que crean estos contenidos, pasando por las personas afectadas y todo aquel experto en salud. Para ello, contaremos con un exconsumidor de anabolizantes y profesionales de la salud como un psicólogo deportivo y una experta en patologías renales. Asimismo, contaremos con información de influencers, abogados y policía para atender a su extensión y persecución judicial.

Esta historia tiene una fuerte implicación en diferentes ámbitos, ya que afecta directamente a una parte de la población, tanto a nivel de salud física como psicológica.

Este reportaje se presenta mediante un formato audiovisual al estilo documental. El objetivo consiste en poner esta problemática en boca de las personas, sobre todo de aquellas ajenas al mundo del *fitness*, pues será la preocupación de una parte importante de la sociedad la única manera de empezar a trabajar en soluciones. El primer paso para solucionar un problema es que se conozca.

Mucho del contenido que habla de los problemas de estas sustancias lo abordan desde una perspectiva especializada o desligada del que consideramos que es el problema estructural: la creación de contenido acerca de sustancias anabolizantes sin ningún tipo de regulación.

Pregunta de investigación

¿Qué papel juega la creación de contenido fitness sobre esteroides anabolizantes en el público de las redes sociales?

Otras cuestiones: ¿existe algún tipo de infracción relacionada con la comunicación con respecto a estas sustancias en internet?, ¿qué implicaciones podría tener la creación de contenido de este tipo?, ¿el consumo de estas sustancias está normalizado entre la comunidad fitness?

Ficha técnica

Título	Bajo las sombras del movimiento fitness: Un análisis sobre la creación de contenido digital en torno a sustancias anabolizantes en España
Año	2024
Guion	Kevin Juan García Díaz y Joel Fuentes Alayón
Género	Reportaje de investigación

Metodología

Fuentes documentales: Uno de los pilares fundamentales en el desarrollo de este reportaje fue la consulta de decenas de vídeos y publicaciones de creadores de contenido relacionados con el uso de estas sustancias. Acudimos a las plataformas virales más usadas por estos *influencers* como son TikTok y YouTube.

Para abordar la perspectiva legal acudimos a fuentes oficiales como la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal, debido a que el objeto de estudio en este reportaje abarca sobre todo la situación en España.

En referencia a los distintos estudios que nos han servido para desarrollar los distintos bloques temáticos y poder investigar el tema central a fondo, queremos destacar los siguientes:

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32066136/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8637535/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8179461/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15248788/>
- https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/es/IP_02_709
- <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09687637.2023.2176286>
- <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/9476251>
- <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/853>

Fuentes personales: Detalladas a continuación.

Entrevista a Jorge Pastor (Psicólogo deportivo)

La exposición en redes sociales del uso de sustancias anabolizantes y esteroides es un tema de gran relevancia en la actualidad, que suele afectar bastante al ámbito deportivo. Los influencers y usuarios de redes sociales a menudo muestran cuerpos musculosos y aparentemente perfectos, lo que puede promover una imagen distorsionada del cuerpo y llevar a la normalización del uso de estas sustancias. Para comprender mejor este fenómeno, es crucial explorar el papel de la psicología deportiva en este contexto. En esta entrevista, hablaremos con un psicólogo deportivo para obtener una perspectiva experta sobre los efectos psicológicos y sociales de la exposición en redes sociales del uso de sustancias anabolizantes y esteroides.

1. ¿Cuál diría que es el estado real de la influencia de las redes sociales en la percepción del cuerpo y la imagen corporal en la sociedad actual, especialmente en el contexto del fitness y el culturismo?
2. ¿Qué impacto psicológico puede tener la exposición constante a imágenes de cuerpos musculosos y aparentemente perfectos en las redes sociales, especialmente en los jóvenes y los atletas?
3. ¿Cómo puede influir la exposición en redes sociales del uso de sustancias anabolizantes y esteroides en la autoestima y la autoimagen de los individuos que consumen o consideran consumir estas sustancias?
4. ¿Cuáles son algunas de las señales de alerta que podrían indicar que alguien está siendo influenciado negativamente por las imágenes y mensajes relacionados con el uso de sustancias anabolizantes en las redes sociales?
5. ¿Qué estrategias psicológicas podrían ser efectivas para contrarrestar los efectos negativos de la exposición en redes sociales del uso de sustancias anabolizantes y esteroides, tanto a nivel individual como a nivel comunitario?
6. ¿Cómo pueden los profesionales de la salud, incluidos los psicólogos deportivos, trabajar en colaboración con los usuarios de redes sociales y las plataformas en línea para promover una imagen corporal saludable y desalentar el uso de sustancias peligrosas para mejorar el rendimiento físico?

Entrevista a Gemma García (Grado en Nutrición Humana y Dietética y especialización en patologías renales)

¿Cuál es su opinión sobre el uso generalizado de sustancias dopantes y anabolizantes en la comunidad fitness y entre deportistas profesionales?

Desde su experiencia, ¿cuáles son los principales riesgos para la salud asociados con el consumo prolongado de estas sustancias?

¿Qué consecuencias renales tienen estas sustancias anabolizantes y cómo pueden afectar su funcionamiento a largo plazo?

¿Cuáles son los principales signos y síntomas que podrían indicar daño renal relacionado con el consumo de anabolizantes?

¿Existen diferencias significativas en los riesgos para la salud entre deportistas profesionales y aficionados que consumen estas sustancias?

¿Existen medidas preventivas para minimizar este riesgo de daño renal?

¿Las consecuencias que perjudican a la salud de las personas que se han expuesto a estas sustancias es irreversible?

¿Qué relación guarda la nutrición en deportistas profesionales y amateurs con el consumo de sustancias anabolizantes?

¿Cuál es su opinión sobre la responsabilidad de los influencers y líderes de opinión en las redes sociales en la promoción o desestimación del uso de estas sustancias y su impacto en la salud renal de sus seguidores?

Entrevista a Alberto Garrido (exconsumidor de esteroides anabolizantes)

Breve introducción de quién es el Alberto Garrido.

Cuéntanos tu vinculación con el entrenamiento. Por qué empiezas en el gimnasio, que es lo que te mueve

En un momento oyes por primera vez acerca de estas sustancias. Coméntanos acerca de ese momento, cuándo sucedió y qué perfiles o personas acercan ese mundo a tu vida.

¿Cómo es todo tu proceso de decisión para comenzar a consumirlas? ¿Qué tuviste en cuenta? ¿Hubo alguien que te dijera que no lo hicieras?

A partir del comienzo de este ciclo empiezan los efectos. Cuéntanos cómo te sentías en el día a día y tus primeras impresiones.

Hablemos de la parte mala. Todo el mundo en redes habla de la fuerza que ha ganado con su consumo y muestra cada semana mejor físico, pero qué problemas empiezas a experimentar y cuándo.

De dónde provenía tu conocimiento en relación con los efectos secundarios de estas sustancias, ¿conocías los riesgos o el potencial de adicción?

El panorama *fitness* ha cambiado un montón. De aquí a unos años atrás ha crecido la creación de contenido de manera exponencial. Con ello surgen *influencers* que venden en muchos casos cuerpo inalcanzables de manera natural ¿De alguna manera puedes correlacionar la desinformación de tu época con los contenidos o mensajes que ahora se ven en redes sociales?

Estructura del reportaje

El objeto de investigación de este reportaje versa sobre un tema especializado que suele estar inundado por desinformación, mitos e ignorancia acerca tanto de sus inicios, repercusiones o hasta de su propia extensión, entre otros. Debido a estos factores hemos desarrollado una serie de bloques temáticos con la idea de que funcionen en su conjunto como un bloque de información dirigido a cualquier ciudadano, sea cual sea su implicación con el mundo *fitness*.

Desde el primer momento ponemos el foco en la creación de contenido, pero pasamos por diversos bloques que permiten al espectador contextualizar la problemática y conocer de fondo las distintas aristas que la conforman. De esta manera se tiene una visión más estructural, intentando concienciar acerca del peligroso rumbo que creemos que está tomando la creación de contenido *fitness*.

Un aspecto clave del reportaje es el impulso a nivel de calidad humana que da Alberto Garrido con su impactante experiencia personal. En esos momentos finales buscamos conectar con una historia humana para bajar del nivel meramente informativo, pero a su vez aportando datos y una conclusión final que busca invitar a la reflexión.

Estructura

- Inicio
- Contextualización histórica
- Contextualización científica
- Creación de contenido digital y consecuencias psicológicas
- Aspectos legales
- Historia humana
- Conclusión

Producción

Localizaciones: La entrevista de Alberto Garrido se hizo vía Google Meet debido a que reside en la península ibérica. Nos fascinaba su perfil y creíamos que era el candidato ideal para contar su historia. A su vez, Jorge Pastor fue entrevistado en sus propias oficinas que tienen su sede en Santa Cruz de Tenerife. Por último, Gemma García acudió hasta las instalaciones de nuestra Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación para su entrevista.

Agradecemos a los tres su colaboración y predisposición para ayudarnos a realizar nuestro trabajo.

Muchas gracias por contribuir al periodismo.

Material técnico: Dos cámaras réflex, dos trípodes, un micrófono de corbata y un anillo de luz led.

Edición: CapCut - Video Editor

Calendario de trabajo:

Mes	Actividad	Fecha
Febrero	Búsqueda de fuentes documentales y personales Investigación documental Preparación de las entrevistas	Semana 1 5-11 Semana 2 12-18 Semana 3 19-25 Semana 4 26-29
Marzo-Abril	Desarrollo de los bloques temáticos Contacto y grabación de las entrevistas	Semana 5 a Semana 12 (todo marzo y abril)
Mayo-Junio	Edición y elaboración del documento final	Semana 13 a 16 (todo mayo y mitad de junio)

División del trabajo:

	Kevin J. García	Joel Fuentes
Preproducción	X	
Producción	X	X
Postproducción		X
Otras	X	X

Desarrollo del trabajo realizado

Kevin Juan García Díaz: Preproducción y producción

Preproducción:

- Búsqueda de fuentes documentales y personales
- Elaboración del *pitch*
- Definición y descripción de los distintos bloques temáticos
- Investigación de los influencers *fitness* objeto de nuestro reportaje

Producción:

- Entrevista a Alberto Garrido
- Entrevista a Jorge Pastor (conjunta)

Otras:

- Elaboración del documento de entrega final

Joel Fuentes Alayón: Producción y postproducción

Producción:

- Entrevista a Gemma García
- Entrevista a Jorge Pastor (conjunta)

Postproducción:

- Edición del vídeo con CapCut
- Selección de imágenes recurso
- Locución y subtulado

Otras:

- Contacto con las fuentes personales

Recursos

Música: La música incorporada a lo largo del vídeo cuenta con derechos libres de autor. Han sido seleccionadas del banco de músicas de la herramienta de edición de CapCut.

Planos: El plano medio fue utilizado de forma mayoritaria en las distintas secuencias de las entrevistas grabadas de manera presencial.

Imágenes recurso: Los recursos han sido extraídos del banco de imágenes libre de derechos "Pexels". A su vez, hemos elaborado autónomamente algunos para ilustrar distintos puntos del reportaje.

Vídeos: Los vídeos e imágenes incorporados a la edición están debidamente referenciados y se acogen a criterios meramente informativos.

Referencias:

- Canal de Youtube "Greg Doucette" <https://www.youtube.com/@gregdoucette/videos>
- Canal de Youtube "Brittish Pathé" <https://www.youtube.com/@britishpathe>

Agradecimientos personales

Ya han pasado 4 años. En primero de carrera ya nos advertían que en nada estaríamos graduados. Y aquí estamos, dos amigos a un paso de convertirse en periodistas. Ser universitario ha ido mucho más allá de simplemente estudiar e intentar aprender; ha conllevado una lucha de altibajos y cruce de obstáculos que al final han ayudado a conformar a la persona que escribe estas palabras. Y yo siempre digo que debes de estar orgulloso de ser quien eres, y si no lo estás, luchar por cambiarlo para que todo haya valido la pena. El murmullo de si realmente este es mi sitio puede que a veces me invada, pero al final me doy cuenta de la gente a la que he conocido y lo mucho que he crecido como persona. Para aquellos que han compartido codo a codo conmigo estos años, darles las gracias de corazón. Gracias a Leandro por ser un compañero de vida. A Morón por tantas experiencias. A mis pocos amigos que considero hermanos. Y muchas gracias a mi familia por nunca haber dudado de mí; ellos lo son todo. Especialmente a mi madre, abuela y abuelo. Esto ha sido gracias a ustedes. Y no me olvido de ti Kevin, gracias por encontrar y perseguir tu camino.

- Kevin J. García

Durante estos años, los pensamientos sobre si había tomado la decisión correcta, o de si esta era mi verdadera vocación, han inundado mi cabeza en gran cantidad de ocasiones. Cualquier periodista te podrá decir que esta profesión es desagradecida, sin embargo, haber tomado esa decisión me ha permitido conocer a personas que me motivan a ser mejor profesional, y mejor persona. Desconozco que nos aguarda el futuro, pero estoy seguro de que sabremos afrontarlo desde la mejor perspectiva, tal y como hemos hecho en estos 4 años.

Quiero agradecer a mi familia, por su fe ciega. A mis amigos, por servirme de apoyo, sin siquiera saberlo. A mi isla, por inspirarme, y a cada una de las personas que me he cruzado por el camino durante esta carrera, de fondo, que ha llegado a su fin. También me debo unos agradecimientos. Por haber confiado en mí mismo siempre, a pesar de todo. Por seguir remando ante cualquier marea, por turbia que fuera. Y por no tirar la toalla y permitirme seguir soñando con ser el hombre que quiero ser, y llegar a *donde quiero estar*.

- Joel Fuentes Alayón

Acceso al reportaje

Enlace a la carpeta Drive

https://drive.google.com/drive/folders/1SnhujGjn-3BYaOYSz0gb-em6B1ODldXV?usp=drive_link

Enlace al reportaje en Youtube (oculto)

<https://youtu.be/6nlelz0HKB0?si=Yyqi6hgRZ5uyp4Y9>

Escaleta

Escena	Plano	Descripción	Audio	Duración
1	Alternancia de imágenes recurso	Locución / Música	<p>Hoy en día, las redes sociales se han convertido en uno de los principales medios de consumo de contenido, tanto en entretenimiento como en información. Según el Digital News Report de 2023, elaborado por Reuters, el pasado año el consumo de internet superó por primera vez en España al de televisión. Por tanto, es innegable el impacto de este ya consolidado medio.</p> <p>Las redes sociales se caracterizan por una globalidad que permite viralización de contenidos, que a su vez pueden ser realizados por cualquier persona, debido a la gran accesibilidad con la que cuenta el medio. Gracias a estas facilidades, las tendencias cobran aún más fuerza, y una de las temáticas que más han crecido en los últimos años, sobre todo en España, han sido los contenidos Fitness</p> <p>Aunque, por supuesto, el deporte y la vida saludable siempre han sido de interés general, los vídeos sobre rutinas deportivas, técnicas de ejercicios o recetas nutritivas han ganado un fuerte impacto en una audiencia cada vez más grande.</p> <p>El público objetivo, como el de cualquier otra gran tendencia, es amplio. Personas de diferentes edades, contextos y estados físicos se ven igualmente interpeladas por los creadores de contenido Fitness. Sin embargo, no todo lo que rodea a esta temática en redes sociales es positivo, entre influencers grabando sus entrenamientos en el gimnasio y vídeos motivacionales que invitan a no esperar al lunes para empezar, podemos encontrar a usuarios recomendando el uso de drogas anabolizantes y esteroides, normalizando su utilización e ignorando las consecuencias perjudiciales para la salud</p> <p>Estas sustancias químicas no son una novedad. Los primeros esteroides anabólicos surgieron como método medicinal a finales de la década de 1930, luego dieron lugar los</p>	0:00 - 2:18

			<p>pertinentes usos de aspecto militar, como cualquier otro avance científico desarrollado a mediados del siglo XX. Sin embargo, es durante la década de 1950 cuando surgen los primeros casos de su uso en el deporte, con el fisiólogo John Bosley Ziegler y el desarrollo del Dianabol, el primer esteroide anabólico sintético.</p> <p>El uso de estas sustancias se ha extendido a lo largo de la historia entre atletas, levantadores de pesas y fisiculturistas, siendo este último el grupo con mayor relación a estas, debido al menor control y la permisividad de las competencias y organizaciones.</p>	
2	Infografías sobre estudios	Locución / Música	Diversas investigaciones publicadas a finales de los 90 y principios de los 2000 ya estudiaron los efectos, tanto físicos como psicológicos, del uso de los esteroides anabolizantes	2:19 - 2:29
3	Plano medio	Entrevista a Gemma García	Al final el corazón es un tejido muscular, por tanto, también se puede ver agrandado, no ese tejido muscular. Entonces ahí se ven problemas en cuanto al movimiento de los ventrículos y demás. También se ha visto que aumenta todo en la metabolización del colesterol. Entonces por esa parte, pues también hay cierto riesgo a nivel cardiovascular, como por ejemplo a nivel renal, a nivel de piel, a nivel hormonal, por supuesto, al final son sustancias. Como hormonas artificiales, por decirlo de alguna forma.	2:30 - 2:55
4	Alternancia de imágenes recurso	Locución / Música	A pesar de ser una problemática reconocida, estas sustancias químicas siempre se han visto rodeadas por una sombra tabú que ha impedido hablar abiertamente sobre su uso entre aquellas personas que coinciden con el perfil más vulnerable.	2:55 - 3:08
5	Plano medio	Entrevista a Gemma García	Como pocas veces se informa del uso de estas sustancias, las personas que lo usan, pues muchas veces ni siquiera lo notifican a sus médicos o, por ejemplo, acuden a consultar a un nutricionista, mejor usan esas sustancias y nunca lo dicen. A largo plazo, cuando los usuarios de estas sustancias pueden pasar algo a nivel de salud, cuesta evidenciar si estos problemas vienen por el uso de estas sustancias, aunque hoy hay suficiente evidencia como para saber que existen en este tipo.	3:09 - 3:35
6	Infografías sobre estudios	Locución / Música	Un estudio publicado en 2020 revisó la prevalencia y los patrones de uso de esteroides anabólicos en la última década, y ha sido capaz de detectar un aumento en el uso recreativo y los desafíos persistentes en la detección y regulación.	3:36 - 3:50

7	Alternancia de imágenes recurso	Locución / Música	Es aquí donde las redes sociales cobran un papel de vital importancia. La gran accesibilidad permite que cualquier persona, con mayor o menor conocimiento en la materia, pueda crear contenido sobre esta temática, y llegar a miles de personas. El encuentro de estas dos problemáticas suponen un peligroso cóctel en el que se mezclan las consecuencias perjudiciales que tienen estas sustancias con la capacidad que tiene este medio para generar complejo de inferioridad y minar la autoestima de los usuarios.	3:51 - 4:16
8	Plano medio	Entrevista a Jorge Pastor	Pues la implicación o el impacto que puede generar este tipo de contenido llevado a cabo. En que podemos observar diariamente como personas, por ejemplo, con baja autoestima, son más propensas a que este tipo de contenido le genere más impacto que a los de alta autoestima. Por ejemplo, pueden desencadenar en afecciones psicológicas, problemas psicológicos, trastornos de conductas alimentarias, anorexia nerviosa, bulimia, etcétera. Además de obsesión, obsesionarse con lo natural. Incluso podemos hablar también de cierta dependencia...	4:17 - 4:45
9	Alternancia de imágenes recurso	Locución / Música	Otra de las problemáticas reside en el riesgo de adicción, ya no solo a las sustancias, sino a un estilo de vida insostenible que se basa en el culto al cuerpo desde una perspectiva peligrosa y poco natural.	4:45 - 4:56
10	Plano medio	Entrevista a Jorge Pastor	La adicción al deporte es una cosa que tenemos ahí y la adicción a la alimentación o al exceso control de alimentación es algo que tenemos ahí. Podemos encontrarnos a personas que tienen una necesidad de control muy, muy muy grande, personas muy controladoras, personas que necesitan tenerlo todo en su sitio, todo colocado, cualquier día que no van al gimnasio, pues se sienten mal, cualquier día que no sigan la dieta se sienten mal, viene culpabilidad y luego eso puede ser desembocar en Estados, pues depresivos o ansiosos.	4:57 - 5:25
11	Alternancia de imágenes recurso	Locución / Música	La situación es clara en cuanto a las diversas consecuencias negativas que pueden generar tanto el uso de estas sustancias como la creación de contenido en torno a ellas. Pero es vital preguntarse qué dice la legislación en torno a esto. ¿Es ilegal el uso de esteroides anabolizantes? ¿Y tu venta? ¿Están al tanto las empresas digitales sobre la legalidad de algunos contenidos publicados en sus plataformas?	5:26 - 5:40
12	Infografías sobre legislación	Locución / Música	En España la legislación relacionada con esta temática está diseñada con el fin de regular y controlar su distribución y uso, especialmente debido su potencial abuso en contextos	5:41 - 5:50

			deportivos.	
13	Alternancia de imágenes recurso	Locución / Música	Es importante entender que hablamos de sustancias de prescripción médica, siendo, por tanto, esta la única vía legal para obtenerlas.	5:50 - 6:01
14	Infografías sobre legislación	Locución / Música	El uso y tráfico de esteroides anabólicos también están regulados bajo el Código Penal Español, que establece sanciones penales para la fabricación, distribución y venta ilegal de estas sustancias a través de los artículos 361 y 362.	6:02 - 6:12
15	Plano medio	Entrevista a Jorge Pastor	¿Si las sustancias que vamos a consumir son ilegales, debemos tener, tenemos que hacer una pregunta, por qué son ilegales? ¿Por qué no están en un mercado que no? Nosotros podemos tener acceso. Si hay un efecto dañino para la salud, estará ilegalizado hasta que se regule o hasta que los niveles de concentración de algún producto saquen los óptimos. Para tener todo esto debemos tenerlo en cuenta	6:13 - 6:35
16	Alternancia de imágenes recurso	Locución / Música	Mientras que la legislación española prohíbe activamente la venta de estas sustancias, su consumo no está específicamente penalizado. Sin embargo, la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte establece una normativa que penaliza el uso de cualquier tipo de práctica de dopaje, pudiendo sancionar e incluso inhabilitar a cualquier deportista que se la salte. Por tanto, podemos decir que mientras la legislación prohíbe su venta y las normativas deportivas sancionan su uso, fuera de este contexto no existe un control sobre el uso por parte de individuos independientes. Este es el público al que se dirigen los contenidos relacionados con el uso de esteroides anabolizantes, usuarios de gimnasio particulares, con poco conocimiento médico, y dispuestos a poner su cuerpo el peligro para obtener unos réditos físicos	6:36 - 7:23
17	Plano medio	Entrevista a Alberto Garrido	Bueno, pues yo estoy, soy un señor de 50 años, que básicamente durante 20 años, pues se ha estado, o sea, estubo topándose con prácticamente la totalidad de sustancias dopantes existentes. No quería ponerme muy delante. ¿Ni muy fuerte, principalmente, pues eso para que la gente que me pegaba en clase, pues dejara de pegarme, ¿no? ¿Y sí, claro, después de hacer el título, pues mi primer ciclo, conseguí una pasada, casi 12 kg de masa muscular, pero no solo 12 kg de masa muscular, sino aumento de la fuerza, aumento de la lívido, sensación de bienestar, euforia me convirtió en un pequeño Superman,	7:24 - 9:22

			<p>¿no? Y claro, para un chaval de 18 años y medio dice, no le que le pegan en el Instituto, de repente verse con un cuerpo así os podéis imaginar, no los chicos que me pegaban, pues de repente quieren ser mis amigos, las chicas empiezan a fijarse en ti. Un éxito social que era muy, muy, muy adictivo. El gran problema que ha habido de estas sustancias es principalmente dos. Primero son sustancias que, si tú dejas de tomarlas prácticamente todo lo que has ganado con la química, lo vas a perder. Y son sustancias que, para seguir progresando, seguir ganando más masa muscular, seguir aumentando el nivel. Los ciclos deben ser de mayor potencia cada vez y el daño es acumulativo, sobre todo a los órganos vitales, al corazón, al riñón, al cerebro, al hígado. Para salir o para darte cuenta de que tiene un problema serio, normalmente tienes que tocar fondo, ¿no? En mí fue una insuficiencia renal muy grave con la que entré en urgencias, que a punto estuve de Morirme. Estuve a punto de quedarme en una máquina de diálisis enchufado de por vida, pero es muy complicado darse cuenta de que tiene una adicción. Es muy difícil darte cuenta de que tienes un problema hasta que el problema ya es casi irreparable. Y de repente me encuentro con este problema. Tengo que dejar de entrenar, tengo que dejar los esteroides y claro, tienes que empezar de cero hundido psicológicamente porque ese personaje que te habías montado a través de ese cuerpo, pues se ha muerto y tienes que relacionarte con la gente, relacionarse laboralmente, con lo cual eso es muy duro. Es muy duro. Tocar fondo y empezar de cero es muy, muy duro.</p>	
18	Infografía digital	Alberto Garrido/ Música	Se le ha perdido el miedo realmente entiendo que los chavales tienen. Hay un montón de youtubers hablando todo el día de química,	9:23 - 9:29
19	Plano medio	Entrevista a Alberto Garrido	que la química es maravillosa, claro, se le ha perdido el miedo, se ha normalizado.	9:30 - 9:33
20	Imagen noticia	Alberto Garrido/ Música	Esto es un problema de salud pública muy, muy grave. Todo el mundo habla de química, todo el mundo sabe de química	9:34 - 9:37
21	Captura redes sociales	Alberto Garrido/ Música	gente que lleva 1 año ciclándose habla de química como si supiera lo que le va a pasar dentro de 20 años.	9:38 - 9:42
22	Plano medio	Entrevista a Alberto Garrido	¿Y eso? Ayuda a normalizar y ayuda a perder el miedo a estas sustancias.	9:43 - 9:45
23	Captura redes sociales	Alberto Garrido/ Música	Si todo el día te están hablando de eso en las redes, al final lo normalizamos.	9:46- 9:48

24	Plano medio	Entrevista a Alberto Garrido	Le quitas esa sensación de peligro. ¿Lo que tiene?	9:49 - 9:51
25	Plano medio	Entrevista a Gemma García	Los influencers que llegan a la población general tanto recomendando o desaconsejando el uso de esta sustancia.	9:52 - 9:55
26	Captura redes sociales	Gemma García / Música	Creo que, por desgracia, tiene un impacto muy grande y superior al que muchas veces tenemos los sanitarios. De hecho, es bastante frecuente que las personas primero consulten perfiles de influencer o de creadores de contenido fit o cómo lo queramos llamar. Y luego.	9:56 - 10:01
27	Plano medio	Entrevista a Gemma García	Ya si eso como una segunda opinión consultarán o profesional y sanitarios.	10:02 - 10:07
28	Captura web	Gemma García / Música	Pero muchas veces ni siquiera esa segunda opinión la tienen, sino que se guían por la opinión de estas personas creadores de contenido.	10:08 - 10:15
29	Plano medio	Entrevista a Gemma García	La mayoría de las veces no son profesionales sanitarios ni tienen ningún tipo de formación sanitaria. Vamos.	10:16 - 10:34
30	Fondo plano negro	Texto / Música	Alex Sroka es un influencer con más de 160 mil seguidores en todas sus redes sociales. En sus vídeos habla sobre el uso químico y promociona su empresa Duzy. En ella ofrece asesoramientos a personas en su proceso con sustancias anabolizantes para ganar masa muscular. Ha rechazado dar declaraciones para este reportaje.	10:36 - 10:50
31	Plano medio	Entrevista a Jorge Pastor	Que pidiera ayuda en cuanto vea que se levanten las manos. No puedo controlar cuando si ya se ha dado cuenta es un primer paso espectacular. El segundo paso es pedir ayuda, pedir ayuda a un profesional de la psicología, un profesional de la salud mental. No hay que esperar más, no, no, no busques soluciones por tu cuenta si ya la has intentado, si ya estás en ese bucle directamente, pues se ve que es lo que se puede hacer en cada caso. Es diferente y cada persona tiene soluciones completamente distintas, entonces acudir a ayuda desde el momento en el que note en que no puede controlarlo.	10:51 - 11:14
32	Montaje búsqueda en Internet	Efectos de sonido		11:15 - 11:41
33	Captura nota de prensa	Texto en pantalla	Ya a principios de siglo la Comisión Europea mostró su preocupación por la utilización de sustancias dopantes más allá del deporte profesional.	11:42 - 11:53
34	Imágenes estudio	Texto / Música	En los últimos años diversos investigadores han estudiado el papel	11:54 - 12:18

			<p>de los influencers en el mercado de los esteroides. "Los resultados revelaron que los influencers del fitness promueven un imaginario social en el que tener un bajo porcentaje de grasa corporal y una masa muscular prominente, es reflejo de llevar una vida sana, a pesar de ser impulsado por el abuso de sustancias sintéticas". "Podemos concluir sin temor a equivocarnos que con sus narrativas (...), los influencers pueden apelar a los tres componentes del comportamiento en la llamada rueda conductual del cambio, es decir, la motivación, la capacidad y la oportunidad con sus vídeos (...), influyen en la motivación de los usuarios potenciales, haciendo que los esteroides parecen atractivos, inofensivos y eficaces para construir lo que se presenta como el cuerpo ideal de un hombre o de una mujer."</p>	
35	Créditos	Texto / Música	<p>Bajo las sombras del movimiento fitness. Un análisis sobre la creación de contenido digital en torno a sustancias anabolizantes en España.</p> <p>Reportaje realizado por: Kevin J. García y Joel Fuentes Alayón.</p> <p>Preproducción Kevin J. García Rodaje Joel Fuentes Kevin J. García Locución Joel Fuentes Documentación Kevin J. García Postproducción Joel Fuentes Imágenes recurso vía Pexels</p>	12:19 - 12:32

Bibliografía

- Aguilar, D., & Arbaiza, F. (2021). *The role of fitness influencers in building brand credibility through distorted imagery of healthy living on Instagram*. <https://doi.org/10.23919/cisti52073.2021.9476251>

- Bhasin, S., Storer, T. W., Berman, N., Callegari, C., Clevenger, B., Phillips, J., Bunnell, T. J., Tricker, R., Shirazi, A., & Casaburi, R. (1996). The Effects of Supraphysiologic Doses of Testosterone on Muscle Size and Strength in Normal Men. *New England Journal Of Medicine* 335(1), 1-7. <https://doi.org/10.1056/nejm199607043350101>

- Cox, L., Gibbs, N., & Turnock, L. A. (2023). Emerging anabolic androgenic steroid markets; the prominence of social media. *Drugs: Education, Prevention & Policy*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/09687637.2023.2176286>

- González-Martí, I., Fernández-Bustos, J. G., Jordán, O. R. C., & Sokolova, M. (2017). Dismorfia Muscular: detección del uso-abuso de esteroides anabolizantes androgénicos en una muestra española. *Adicciones*, 30(4), 243. <https://doi.org/10.20882/adicciones.853>

- Hartgens, F., & Kuipers, H. (2004). Effects of Androgenic-Anabolic Steroids in Athletes. *Sports Medicine*, 34(8), 513-554. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434080-00003>

- Kanayama, G., Hudson, J. I., & Pope, H. G., Jr. (2020). Anabolic-Androgenic Steroid Use and Body Image in Men: A Growing Concern for Clinicians. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 89(2), 65-73. <https://doi.org/10.1159/000505978>

- Pope, H. G., & Katz, D. L. (1994). Psychiatric and Medical Effects of Anabolic-Androgenic Steroid Use. *Archives Of General Psychiatry*, 51(5), 375. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1994.03950050035004>