

- 1.- Lista de sustancias prohibidas
- 2.-Uso de sustancias o métodos prohibidos
- 3.-Uso de medicamentos permitidos
- 4.-Suplementación y deporte
- 5.-Sustancias prohibidas y salud
- 6.-Conclusiones

Definimos el dopaje como la detección de una sustancia o método prohibido, además de otras cosas.

¿Qué es? Es la **Lista de Sustancias** y métodos prohibidos durante o fuera de la competición.

¿Quién la establece? La establece la Agencia Mundial Antidopaje (AMA o WADA).

WADA-AMA:

- Organización creada en 2002 para liderar la lucha antidopaje.
- Compuesta tanto por representantes gubernamentales como de organizaciones deportivas
- Además de la Lista Prohibida también ejerce labores investigadoras y controles.

¿Qué sustancias se incluyen en la Lista?

Se incluyen sustancias que:

- 1.- mejoran el rendimiento deportivo
- 2.- perjudican la salud
- 3.- su uso es contraria al espíritu del deporte

Tener en cuenta que:

- En la lista NO aparecen TODAS las sustancias prohibidas
- Hay sustancias prohibidas específicas para algunos deportes
- TODOS LOS AÑOS SE MODIFICA

La Lista Prohibida tiene 3 grandes apartados:

1.1- Sustancias y métodos prohibidos en TODO momento (en y fuera de la competición)

**1.2.-Sustancias y métodos prohibidos en competición
(se añaden a las del apartado anterior).**

1.3.- Sustancias prohibidas en ciertos deportes.

1.1.-Sustancias y método prohibidos en todo momento:

S0: Sustancias no aprobadas para uso terapéutico en humanos

Ej: Drogas en desarrollo, de diseño, aprobadas solo para uso veterinario...

S1: Agentes anabolizantes

Ej: Testosterona, Clembuterol...

S2: Hormonas peptídicas, Factores de crecimiento y sustancias afines

Ej: EPO, GH...

S3: Agonistas Beta-2

Todos EXCEPTO: Salbutamol, Salmeterol y Formoterol inhalados
(pero con límites de dosis máximas)

S4: Moduladores hormonales y metabólicos

Ej: Insulinas

S5: Diuréticos y otros agentes enmascarantes

Ej: furosemida(Seguril)

M1: Manipulación de sangre y componentes sanguíneos

Ej: cualquier tipo de transfusión sanguínea, cualquier forma de manipulación intravascular de la sangre...

M2: Manipulación química o física

Ej: sustitución de orina, infusiones intravenosas (>50ml)

M3: Dopaje genético

1.2.- Sustancia y métodos prohibidos en competición

S6: Estimulantes

Algunos permitidos hasta ciertas concentraciones: efedrina, pseudoefedrina...

S7: Nacóticos

Ej: heroína, morfina, metadona...

S8: Canabinoides

Ej: cannabis, hachis, marihuana...

S9: Glucocorticoesteroides

Todos los que se administren por vía oral, IV, IM o rectal

1.3.- Sustancias prohibidas en ciertos deportes

P1: Alcohol(>0,10g/L)

Prohibido en: Automovilismo, deportes aéreos, karate, motociclismo, motonáutica y tiro con arco.

P2: Betabloqueantes

Prohibidos en: Automovilismo, billar, esquí/snowboard(acrobacias..), deportes de tiro (también fuera de competición).

2.- USO DE SUSTANCIAS O MÉTODOS PROHIBIDOS

¿Puede un deportista, en algún caso, usar alguna sustancia incluida en la Lista Prohibida?

Un deportista puede hacer uso de una sustancia o método prohibido si:

1) Hay RAZONES MÉDICAS que lo justifiquen.

Y además:

- Empeorará su salud si no lo toma
- Con su toma no debe mejorar su marca más que cuando está sano.
- La razón de la toma de la sustancia no es por causa de haber hecho uso de alguna sustancia o método prohibido.
- Debe comunicarlo al CAUT y recibir la correspondiente autorización (Autorización de Uso Terapéutico-AUT).

2) la sustancia, por su vía de administración o concentración umbral, NO NECESITE PETICIÓN.

Ej: >Glucocorticosteroides por vía tópica (pomadas, intraarticular, peritendinosa...)

>Adrenalina local

>Estimulantes: pseudoefredina (Frenadol)...dejar de tomar 2 días antes de la competición!!!

>Beta-2 agonistas: Salbutamol (Ventolin), Formoterol, Salmeterol.

Todas las sustancias prohibidas, EXCEPTO las que no necesitan petición, necesitan la obtención de la **Autorización de Uso Terapéutico (AUT)** por parte del deportista.

¿A quién? Dependiendo del ámbito de la competición, al Comité de Uso Terapéutico (CAUT):

- autonómico: al CAUT de EKFB
- estatal: al CAUT de la Comisión Nacional de Control y Seguimiento de la Salud y el Dopaje.
- Federaciones Internacionales y COI

¿Cuándo lo pido?

Hay que pedirlo al menos 30 días antes de la competición.

¿Hay alguna excepción a esta regla?

Se permiten peticiones a menos de 30 días antes de la competición en caso de URGENCIA MÉDICA.

¿Cómo hago la petición para poder usar una sustancia o método prohibido?

Hay unos pasos a seguir:

- 1) Rellenar el formulario de Petición de la Autorización de Uso Terapéutico.
- 2) Rellenar el formulario de Declaración Médica
- 3) Informe médico (y adjuntar pruebas o análisis médicos en su caso)
- 4) Enviar toda esta documentación al CAUT correspondiente.

NO USAR LA SUSTANCIA PROHIBIDA ANTES DE RECIBIR LA AUTORIZACIÓN (EXCEPTO EN URGENCIA MÉDICA)

¿qué pasa si involuntariamente tomo un medicamento prohibido y doy positivo?

El deportista es responsable de toda sustancia que tome, sea voluntaria como involuntariamente, por lo que podría ser sancionado.

3.-USO DE MEDICAMENTOS PERMITIDOS

La mayoría de los medicamentos están permitidos y no están en la Lista Prohibida.

Ejemplos de los medicamentos más comunes permitidos:

- A**nalgésicos: Paracetamol (Termalgin), Metamizol (Nolotil).
- A**ntiinflamatorios: Ibuprofeno (Epidifen), Diclofenaco (Voltaren), AAS (Aspirina)...
- S**istema digestivo: Omeprazol, Almax, Dupahac, Fortase...
- R**elajantes musculares: Myolastan (ya no en mercado)
- A**nxiolíticos: Diazepam (Valium)
- I**nfecciones: antibióticos, antifungicos (tópicos o sistémicos)
- A**ntigripales/anticatarrales: Frenadol...(dejar 2 días antes)

4.-SUPLEMENTACIÓN Y DEPORTE

¿qué es la suplementación?

La suplementación es el uso de nutrientes que se toman por vía oral con el objeto de:

- Aumentar el rendimiento y mejorar las marcas
- Recuperarse más rápidamente de los entrenamientos
- Aguantar un ritmo de vida “agotador”.

¿cuáles son los suplementos más utilizados?

Los suplementos más utilizados son los preparados de vitaminas y minerales, Carbohidratos, proteinas, aminoácidos, creatina cafeína...

¿Puedo dar positivo en un control por tomar productos de suplementación?

!!S!!

¿Qué puedo hacer para evitar tomar alguna sustancia prohibida al utilizar un suplemento?

- 1) Confirmar que entre sus componentes no hay ninguna sustancia prohibida.
- 2) Tomar suplementos comprados en farmacias o de marcas reconocidas.

!!Se habla de entre 15-25% de productos de suplementación que contienen sustancias prohibidas sin indicarlo!!

¿Me pueden sancionar por dar positivo en un control por tomar un suplemento con alguna sustancia prohibida aunque no lo señale en el prospecto?

!!S!!

5.-SUSTANCIAS PROHIBIDAS Y SALUD

-Las sustancias prohibidas, como todos los medicamentos, tienen efectos secundarios derivados de su toma y pueden ser:

-leves, moderados y graves

-muy frecuentes.raros

-Pueden ser más graves o más frecuentes si:

-no control médico

-dosis más altas

6.-EN RESUMEN...

- NO tomar ningún medicamento si no estás seguro de que no contienen una sustancia prohibida.
- En caso de duda: !!!PREGUNTAR!!!
- Cuidado con lo productos de suplementación. Pueden contener sustancias prohibidas aunque no lo indiquen.
- Comprar los productos en la farmacia o marcas de confianza.
- La Lista Prohibida cambia todos los años. !!CUIDADO!!