

contra el
DOPAJE
tolerancia cero

Prevención e información sobre dopaje
de la Dirección General de Deportes
del Principado de Asturias



Conceptos principales

El rendimiento deportivo sólo mejora con una buena dotación genética, entrenamiento y nutrición adecuados y buena salud.

Las ayudas extradeportivas al rendimiento, son perjudiciales para la salud del deportista a corto, medio o largo plazo.

La mayoría de las ayudas artificiales al rendimiento deportivo son "falsas".

El deportista no debería de ingerir ninguna sustancia medicamentosa o similar sin consultar, por la posibilidad de doping o contaminación.

Las medicinas utilizadas para curar, no son dopaje.

¿Qué es el **DOPAJE** deportivo?

El dopaje deportivo está definido por el Comité Olímpico Internacional, como: "El uso de un artificio (sustancia o método), potencialmente peligroso para la salud de los deportistas y/o susceptible de mejorar su rendimiento, o la presencia en el organismo de un deportista de una sustancia, o la constatación de un método, que figuren en la lista anexa al Código Antidopaje del Movimiento Olímpico"

En España, la definición se amplía: "Promoción, incitación, consumo o utilización de las sustancias y grupos farmacológicos prohibidos y de los métodos no reglamentarios destinados a aumentar las capacidades físicas de los deportistas o a modificar los resultados de las competiciones en las que participan".

Así pues, el dopaje es la utilización de sustancias o métodos cuyo uso está prohibido en el deporte federado. También se considera dopaje la promoción o la incitación a utilizar estas sustancias y métodos.



DEPORTE ASTURIANO
GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

El **RENDIMIENTO** deportivo sólo mejora con una buena dotación genética, entrenamiento y nutrición adecuados y buena salud

Infinidad de estudios científicos demuestran que, el rendimiento deportivo sólo mejora con unos buenos entrenamientos y una alimentación adecuada en personas con una dotación genética apropiada para el deporte que realiza.

Todo ello, siempre que tengan una buena salud.

El dopaje es deshonesto porque contradice la finalidad prioritaria del deporte que es conseguir una mejor salud física, mental y social. Y, al tratar de mejorar artificialmente las cualidades deportivas, contraviene el principio esencial del deporte de competición, según el cual este debe ser justo y equitativo, introduce en el deporte la mentira y el engaño y destruye la confianza.

La mayoría de las ayudas **ARTIFICIALES** al rendimiento deportivo son "falsas".

Muchas de las sustancias y suplementos que se utilizan para mejorar el rendimiento deportivo son "falsas", es decir: no tienen ningún efecto real en el rendimiento. Las personas que describen haber mejorado su rendimiento con esas sustancias, muchas veces han tenido un simple efecto placebo.

Las ayudas extradeportivas al rendimiento que sí que podrían tener un efecto en el rendimiento deportivo, son perjudiciales para la salud del deportista a corto, medio o medio plazo.

En la respuesta fisiológica del organismo humano al esfuerzo, pueden influir positivamente

algunas sustancias o medicamentos, pero cuando son utilizados para este propósito pueden tener un efecto nocivo para la salud del deportista.

El dopaje actúa contra:

- La salud del deportista
- La ética médica y deportiva
- La justa competición

El dopaje es potencialmente peligroso para la salud del deportista por las siguientes razones:

- Expone al organismo al riesgo de llegar a sobrepasar fatalmente sus límites fisiológicos.
- Trastorna la coordinación normal de las funciones orgánicas y psíquicas.
- Conduce al uso prolongado de medicamentos, incluso en dosis superiores a las normales, para beneficiarse de su eficacia.
- Ocasiona progresiva dependencia y hábito al uso de drogas, cuyas dosis van aumentándose para mantener efectos que a veces, son ilusorios
- Induce a cierto abandono del entrenamiento metódico por la falsa sensación de seguridad que produce.
- Incita a utilizar, intentando eludir la detección de los controles, nuevas sustancias cuya toxicidad a largo plazo no siempre se conoce y que pueden causar un deterioro tal vez irreversible.



Además el dopaje puede ser uno de los factores desencadenantes de la violencia en el deporte ya que las sustancias utilizadas pueden influir sobre el comportamiento de quien las usa, comprometiendo su seguridad y la de sus compañeros.

Principales sustancias prohibidas y sus efectos secundarios:

- Esteroides anabolizantes androgénicos
- Hormonas y sustancias relacionadas
- Gonadotrofinas (LH, hCG)
- Insulina
- Corticotrofinas
- Beta2-agonistas
- Antagonistas estrogénicos
- Diuréticos y otras sustancias enmascarantes
- Incremento en la transferencia de oxígeno
- Dopaje genético
- Estimulantes
- Analgésicos narcóticos
- Cannabis y sus derivados
- Glucocorticosteroides

El deportista no debería de ingerir ninguna sustancia medicamentosa o similar sin consultar, por la posibilidad de DOPING o contaminación

Ante la posibilidad de que un suplemento dietético esté contaminado con sustancias dopantes o de que una medicina (prescrita con la intención de curar un problema de salud) pudieran ser susceptibles de dar un control de dopaje positivo, los depor-

tistas deberían de asegurarse del contenido y composición de dichos productos.

En caso de duda el deportista puede consultar a:

- Su federación deportiva.
- Su médico deportivo.
- Dirección General de Deportes del Principado de Asturias.
Teléfono: **985 10 68 75**
www.princast.es/deporteasturiano
- Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias.
Teléfono: 985 525443:
- Consejo Superior de Deportes.
Teléfono: 915 896 700
- Campaña antidopaje:
dxt=00:00 dopaje.
En la página: www.cerodopaje.com

Las medicinas utilizadas para curar, no son DOPAJE

Las medicinas, cuando son prescritas por un médico para curar un problema de salud, tanto orales como en inyección o en inhalación, no son doping y en el caso de que estén en la lista de doping, se podrían utilizar avisando con antelación.

No hay que asustarse por tener que utilizar medicinas prescritas por un médico para tratar un problema de salud (la salud es prioritaria para un deportista), por la vía (oral, inhalatoria, intramuscular etc.) que el médico dictamine.

"Contra el DOPAJE tolerancia 0"

El dopaje es un grave problema que afecta a la actividad deportiva y física en general, y sobre todo, al deporte de competición. Es una práctica antideportiva que no solo afecta al deportista, sino que implica también a las personas de su entorno: médicos, entrenadores, técnicos y directivos deportivos.

En el ámbito deportivo, recurrir a sustancias y métodos prohibidos para aumentar de manera fraudulenta el rendimiento en una competición supone una violación de los principios éticos del deporte, además de minar gravemente la salud e integridad de los deportistas, traicionar la confianza del público y las reglas del juego limpio entre iguales. La práctica del dopaje es contraria a la ética deportiva y destruye los beneficios que de forma tradicional se han buscado en el deporte. El dopaje envilece al deportista, le convierte en un objeto al que se utiliza y se manipula, en una máquina que hay que amortizar en breve plazo y que tiene que rendir al máximo.

Se puede afirmar que el dopaje constituye, hoy en día, el mayor peligro que se cierne sobre los fundamentos de la competición deportiva profesional. Y este peligro amenaza con extenderse también a la actividad física y deportiva de base.

El Parlamento Español ha aprobado recientemente la "Ley Orgánica de Protección de la Salud y de Lucha Contra el Dopaje en el Deporte", que pretende actualizar los mecanismos de control y de represión del dopaje en el deporte, por considerarlo un grave riesgo para la salud.

Para más información:

Guía del Deportista, dxt=00:00 dopaje
Editada por el Consejo Superior de Deportes
www.csd.mec.es
www.cerodopaje.com/descargas/gioadxt-pdf

Fundación Miguel Indurain
www.deportelimpio.fundacionmiguelindurain.com

Comité Olímpico Español
www.coe.es

Unidad Regional de Medicina Deportiva
del Principado de Asturias
www.princast.es/deporteasturiano
(banner Unidad Regional Medicina Deportiva)

Documento elaborado por:
Dr. Nicolás Terrados Cepeda
Unidad Regional de Medicina Deportiva del
Principado de Asturias-Fundación Deportiva
Municipal de Avilés



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE CULTURA
COMUNICACIÓN SOCIAL
Y TURISMO

Dirección General de Deportes



Unidad Regional
de Medicina Deportiva

GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



DEPORTE ASTURIANO
GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS