



PREVENCIÓN CONTRA EL DOPAJE: PREGUNTAS Y RESPUESTAS

JORNADAS INFORMATIVAS

- 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



1.- LISTA DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS

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



1.-LISTA DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS

¿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.

1.-LISTA DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS

¿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



1.- LISTA DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS

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

1.- LISTA DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS

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.-LISTA DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS

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, Clenbuterol...**

S2: Hormonas peptídicas, Factores de crecimiento y sustancias afines

Ej: **EPO, GH...**

1.- LISTA DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS

1.1- Sustancias y métodos prohibidos en todo momento

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)



1.-LISTA DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS

1.1.- Sustancias y métodos prohibidos en todo momento

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.- LISTA DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS

1.2.- Sustancia y métodos prohibidos en competición

S6: Estimulantes

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



S7: Nacóticos

Ej: heroína, morfina, metadona...

1.- LISTA DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS

1.2.- Sustancias y métodos prohibidos en competición

S8: Canabinoides

Ej: cannabis, hachis, marihuana...

S9: Glucocorticoesteroides

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

1.- LISTA DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS

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.- USO DE SUSTANCIAS O MÉTODOS PROHIBIDOS

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.

2.- USO DE SUSTANCIAS O MÉTODOS PROHIBIDOS

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

2.-USO DE SUSTANCIAS O MÉTODOS PROHIBIDOS

¿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.

2.-USO DE SUSTANCIAS Y MÉTODOS PROHIBIDOS

¿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)

COMUNICACIÓN DE DECLARACIÓN DE USO

Datos del / de la deportista:

Nombre completo
DNI / NIE
Fecha de nacimiento
Sexo

Datos del padre / madre o tutor/a (solo para menores de edad):

Nombre completo
DNI / NIE
Parentesco o relación

Canal de comunicación (a efectos de notificaciones):

Dirección
Localidad
Provincia
Código postal
Teléfono fijo
Teléfono móvil
Fax
Correo electrónico

Otros datos del o de la deportista:

Federación Vasca de
Especialidad (modalidad / disciplina)
Número de licencia

Médico/a facultativo/a:

Nombre completo
Especialidad médica
Dirección
Localidad
Provincia
Código postal
Teléfono fijo
Teléfono móvil
Fax
Correo electrónico

Información médica:

Diagnóstico con información médica suficiente

Justificación para el uso de la sustancia o método prohibido

Información detallada de la medicación:

Sustancia prohibida	Dosis	Vía	Frecuencia
Nombre genérico			

Certifico que la información es exacta e informo del uso de una Sustancia o Método que se incluye en la lista de sustancias y métodos prohibidos en el deporte. Autorizo la entrega de los datos e información médica a las organizaciones antidopaje competentes

Firma deportista Firma padres/tutor (menor de edad) Firma Médico

FECHA:

NOTA: Se deben adjuntar y enviar junto con esta comunicación pruebas que confirmen el diagnóstico. Las pruebas médicas deberán incluir un historial médico completo y los resultados de todos los exámenes, investigaciones de laboratorio y diagnósticos de imagen relevantes. Cuando sea posible, se incluirán los originales de los informes u otros documentos. Las pruebas deberán ser lo más objetivas posibles acerca de las circunstancias clínicas, y en caso de que existan enfermedades no demostrables, habrá de adjuntarse un dictamen de un médico independiente.

2.-USO DE SUSTANCIAS Y MÉTODOS PROHIBIDOS

¿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:

- Analgésicos:** Paracetamol (Termalgin), Metamizol (Nolotil).
- Antiinflamatorios:** Ibuprofeno (Espidifen), Diclofenaco (Voltaren), AAS (Aspirina)...
- Sistema digestivo:** Omeprazol, Almax, Dupahac, Fortasec...
- Relajantes musculares:** Myolastan (ya no en mercado)
- Ansiolíticos:** Diazepam (Valium)
- Infecciones:** antibióticos, antifungicos (tópicos o sistémicos)
- Antigripales/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”.

4.-SUPLEMENTACIÓN Y DEPORTE

¿cuáles son los suplementos más utilizados?

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



4.-SUPLEMENTACIÓN Y DEPORTE

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



!!SI!!

4.-SUPLEMENTACIÓN Y DEPORTE

¿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!!

4.-SUPLEMENTACIÓN Y DEPORTE

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

!!SI!!

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!!**



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO





EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO





EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

kirolaren
euskal eskola



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

kirolaren
euskal eskola