



# 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

kirolaren  
euskal eskola





EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

kirolaren  
euskal eskola





EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

kirolaren  
euskal eskola





EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

kirolaren  
euskal eskola







EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

kirolaren  
euskal eskola

