

RECOMENDACIONES PARA LOS ATLETAS PARA EVITAR EL DOPAJE

Luis Eduardo Contreras V
Oficina de Medicina Deportiva
Indeportes Antioquia
2021

RECOMENDACIONES

Exprésele al médico a quien le consulte que usted es deportista y que no puede consumir productos o utilizar métodos que aparezcan en la Lista de Sustancias Prohibidas de la WADA.

Descargar y leer el

Código Mundial Antidopaje

- Comience por descargar y leer la versión vigente del Código Mundial Antidopaje (el Código)
- Las versiones oficiales del Código las obtiene en los siguientes links:
 - ✓ World Anti-Doping Code 2021 (english):
https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021_wada_code.pdf
 - ✓ Código Mundial Antidopaje 2021 (español):
https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/codigo_2021_espanol_final.pdf

Descargar y leer el

Código Mundial Antidopaje

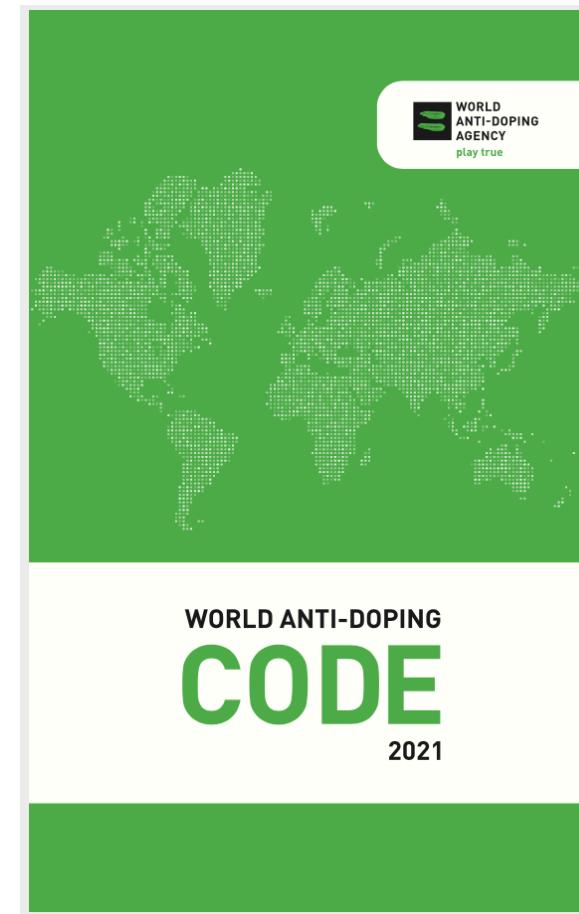
Tenga presente que todas las disposiciones del Código:

✓ **Son obligatorias en lo sustancial y**

Deben cumplirse según corresponda por cada Organización Antidopaje, por deportistas, entrenadores, instructores, oficiales y todo el personal médico y paramédico que trabaje con atletas o atienda a atletas que participan o entrenan para competiciones deportivas organizadas en el marco del Movimiento Olímpico



CÓDIGO MUNDIAL ANTIDOPAJE 2021



Descargar y leer la

Lista de Sustancias prohibidas

- Asimismo, descargue y lea la *Lista de sustancias prohibidas* vigente, o la aplicación de la Agencia Mundial Antidopaje (AMA) (World Antidoping Agency, WADA) para el teléfono o la tablet, o mantenga una versión impresa de bolsillo
- Cada vez que consulte a un médico o un profesional del área de la salud adviértale que usted es deportista, que no puede consumir todo tipo de medicamentos, que existe una *Lista de sustancias prohibidas*, indíquele el link de la *Lista*, o enséñele la aplicación telefónica o muéstrelle la versión de bolsillo en caso de que la(s) tenga

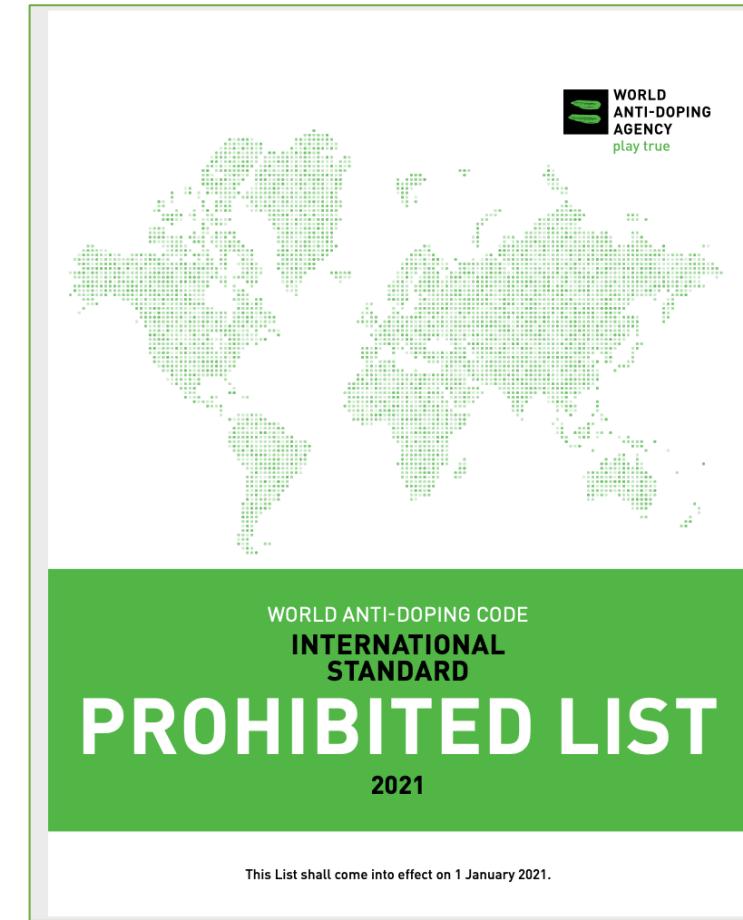
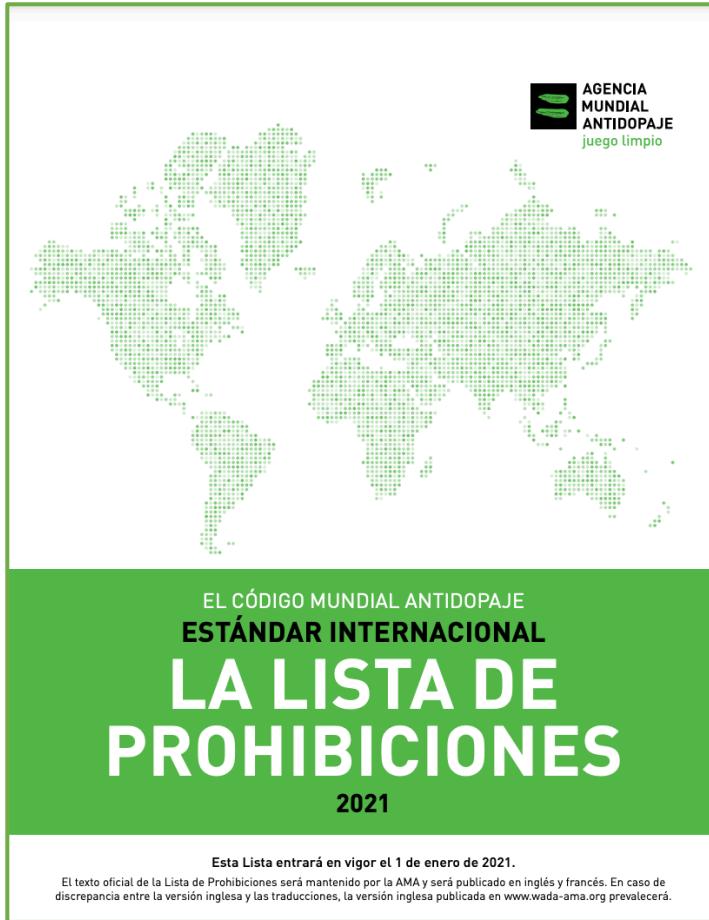
Descargar y leer la

Lista de Sustancias prohibidas

Las versiones oficiales de la *Lista* las obtiene en los siguientes links:

✓ 2021 Prohibited List (english):

https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021list_en.pdf



Recomendaciones sobre el uso de medicamentos o sustancias

- Nunca automedicarse. En el alto rendimiento deportivo los atletas debe contar con un equipo de apoyo de profesionales de la salud competentes y de confianza
- Consúltele a su médico acerca de cualquier producto que le formulen, así lo haya usado antes sin problemas. En ocasiones, un producto se llama de la misma manera en distintos países y contiene sustancias diferentes

Recomendaciones sobre el uso de medicamentos o sustancias

- Si por motivos de salud usted debiera utilizar algún medicamento que figure en la *Lista de sustancias prohibidas*, consulte con su médico para que diligencie una *Autorización de Uso Terapéutico* ante la *Organización Antidopaje* correspondiente
- No posea ningún medicamento que no sea prescrito por su médico, ni ninguna sustancia que haga parte de la *Lista*, sin justificación

Recomendaciones sobre el uso de medicamentos o sustancias

- Nunca reciba ningún producto (llámese medicamento, suplemento nutricional, ayuda ergogénica o recuperante, etc.) de entrenadores, auxiliares, masajistas, mecánicos, dirigentes, compañeros, etc., solo de su doctor

Recomendaciones sobre el uso de medicamentos o sustancias

- Durante las competencias nunca reciba ningún producto de rivales, incluyendo agua, bebidas hidratantes, barras energéticas, recuperantes, etc.
- Recuerde que usted, y solo usted, es responsable de lo que consume y de lo que se encuentre en su cuerpo

Recomendaciones sobre el uso de medicamentos o sustancias

- Entienda que en el momento actual no es necesario que se le encuentre a usted una sustancia dopante en su organismo, basta que se le encuentre el efecto (un marcador) del uso de esa sustancia, por ejemplo un valor alterado de hemoglobina
- También tenga presente que el efecto de una sustancia puede descubrirse a futuro o en retrospectiva, comparando sus valores longitudinales a través del tiempo

Recomendaciones sobre el proceso de control antidopaje

- Durante las competencias, siempre pregúntele a su delegado, médico o entrenador si debe asistir a control antidopaje
- Preséntese a los controles antidopaje a los cuales sea citado, bien sea durante la competencia o por fuera de ella, en forma oportuna

Recomendaciones sobre el proceso de control antidopaje

- En lo posible no asista solo a los controles antidopaje. Usted tiene derecho a hacerse acompañar por una persona que conozca el proceso
- Durante el proceso de control antidopaje suministre y diligencie la información con exactitud
- En los controles antidopaje no tome ningún producto que le ofrezcan si está destapado

Recomendaciones sobre el proceso de control antidopaje

- No altere o intente alterar el proceso de control antidopaje como por ejemplo:
 - ✓ Obstaculizando la toma de la muestra
 - ✓ Diligienciando incorrectamente la información
 - ✓ Entregando información fraudulenta
 - ✓ Destruyendo alguno de los frascos
 - ✓ Modificando la muestra adicionándole alguna sustancia externa (o agua)

Recomendaciones sobre el proceso de control antidopaje

- Al momento de realizar el control antidopaje puede elegir un kit de frascos de varios que le ofrecen.
- Si por alguna razón no está contento con el que seleccionó (por ejemplo, por creer que está sucio, o ha sido manipulado, o no se encuentra en buenas condiciones) está en el derecho de escoger otro

Recomendaciones sobre la información del paradero

- Si Usted es un atleta que deba reportar su paradero a las organizaciones antidopaje diligencie siempre la información en forma exacta
- Reporte a las autoridades antidopaje cualquier cambio de su paradero oportunamente

Recomendaciones sobre el tráfico de sustancias

- No comercie ni trafique con ningún tipo de sustancias prohibidas
- Esto no solo representa una violación a las reglas antidopaje sino también puede vulnerar leyes y normativas no deportivas que podrán comunicarse a las autoridades administrativas, profesionales o judiciales competentes y tener serias consecuencias penales

Recomendaciones sobre la administración de sustancias prohibidas a otras personas

- Nunca administre, o intente administrar, a otro deportista durante una competición una sustancia prohibida o un método prohibido que estén prohibidos en competición
- Tampoco administre, o intente administrar, a otro deportista fuera de competición una sustancia o un método que estén prohibidos fuera de competición

Recomendaciones para evitar la complicidad

- No apoye, estimule, ayude, incite o encubra ninguna acción cómplice que implique una infracción o un *Intento* de infracción de las normas antidopaje que se piense llevar a cabo
- Por ningún motivo administre una sustancia o método prohibido a nadie (ni lo intente)
- Nunca aconseje la utilización de sustancias o métodos prohibidos a ningún atleta

Recomendaciones para evitar la asociación prohibida

- No trabaje con entrenadores, preparadores, médicos u otro personal de apoyo que se encuentren suspendidos por cometer una infracción a las normas antidopaje, o que hayan sido condenados penalmente o sometidos a medidas disciplinarias profesionales en relación con el dopaje (mientras estén suspendidos)
- Tampoco trabaje con agentes o representantes que estén suspendidos por cometer infracciones a las normas antidopaje

Recomendaciones contra la intimidación o represalia a terceros

No cometa amenazas o actos de intimidación contra otras personas para disuadirlas de comunicar de buena fe información relativa a una presunta infracción de las normas antidopaje o a un presunto incumplimiento del *Código*, a una *Organización Antidopaje*, a las fuerzas del orden o a un organismo regulador o disciplinario profesional, u otros relacionados

Recomendaciones contra la intimidación o represalia a terceros

- No tome represalias contra una *Persona* que ha informado o aportado evidencia, de buena fe, de una presunta infracción de las normas antidopaje o de un presunto incumplimiento del Código

RECUERDE

¡El talento deportivo, el entrenamiento correcto, la óptima salud, la buena alimentación, el descanso y la vida sana *no se pueden reemplazar con suplementos ni con medicamentos!*

Investigación y autoría del texto:

Luis Eduardo Contreras Vergara
Médico especialista
Oficina de Medicina Deportiva
Indeportes Antioquia

Edición e imagen visual corporativa:

Carolina Bialón Garzón
Profesional Universitario
Oficina de Comunicaciones
Indeportes Antioquia