



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



Instituto de Medicina del Deporte

Programa: FONDO PARA LA ELIMINACIÓN DEL DOPAJE
EN EL DEPORTE.

**EL DOPAJE TIENE QUE SER
DEFINITIVAMENTE DESTERRADO DEL
DEPORTE**

Folleto de Educación y Divulgación para la
lucha contra el dopaje

La Habana, Cuba

Año 2015

¿Cuáles son los fundamentos de la lucha contra el dopaje?

¿Quiénes somos?

Somos los especialistas del Instituto de Medicina del Deporte, que pertenece al Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER).

¿Cuál es nuestra misión?

Dentro de las principales misiones del Instituto de Medicina del Deporte se encuentra velar por la protección de la salud de los deportistas, y ya te explicaremos por qué es parte de nuestra responsabilidad luchar por la erradicación total del dopaje.

¿A quién nos dirigimos?

Nos estamos dirigiendo a ti, joven atleta, que inicias tu carrera en el mundo de las competencias deportivas, no importa cuál sea la especialidad que has seleccionado, ni tu sexo, ni tu edad, color de tu piel, creencias religiosas etc.

Nos estamos dirigiendo a los entrenadores, profesores de educación física, médicos generales o de equipos deportivos, psicólogos, periodistas, a las personas en general que se relacionan con la actividad del deporte, tanto competitivo como de recreación.

¿Qué te pedimos en este momento?

Ponemos en tus manos esta información, queremos que la estudies y analices detenidamente para que comprendas cuáles son las razones que nos obligan a todos a luchar con todos los medios para erradicar de forma definitiva el fenómeno del dopaje que amenaza al deporte mundial.

¿Qué hemos hecho, que estamos haciendo?

Las autoridades deportivas y gubernamentales cubanas han puesto especial interés en desarrollar en los deportistas los valores que determinan las características de lealtad y fraternidad en las competencias, donde el triunfo corresponda en realidad a los más esforzados y mejor entrenados y queden excluidos para siempre las drogas y los métodos prohibidos. El premio principal que

los atletas deberán conquistar en cualquier tipo de competencia será ante todo, la medalla de la dignidad, corresponder con honor a los intereses del pueblo que los ha educado y al cual se deben, defender con amor y gallardía la bandera de su país y los colores de su equipo. Sin embargo, los deportistas cubanos participan en forma ilimitada en todas las competencias de categoría universal, incluyendo campeonatos mundiales, Juegos Olímpicos y Paralímpicos, etc, lo cual hace inevitable el contacto y el intercambio lógico con las más diversas formas de pensar y de actuar, sin exceptuar la tendencia creciente hacia el uso de sustancias y métodos prohibidos en la práctica del deporte, el profesionalismo y el mercantilismo.

En la arena internacional el desarrollo histórico de los acontecimientos ha demostrado que existen factores de índoles socio-culturales y económicos que generan las condiciones ideales para que ocurran manifestaciones y violaciones de los principios éticos, y que la comisión del delito de dopaje no es una excepción. Actualmente están bien definidas cuales son las condiciones y causas que

favorecen la aparición de este fenómeno las cuales analizaremos detalladamente en forma oportuna.

El medio social en el cual se desarrolla el atleta juega un papel fundamental y a veces decisivo, porque desde edades tempranas de la vida, la sociedad tiene una connotación marcada en el desarrollo de la personalidad del futuro atleta, y educa a los ciudadanos de acuerdo a una escala de valores que la misma encierra.

La sociedad de consumo posibilita la expresión de rasgos de egoísmo e individualismo y de afán de lucro, que son características muy alejadas de la modestia, sencillez y austeridad. En ocasiones estos rasgos negativos son potenciados por el desarrollo industrial y científico, cuando los mismos están en función de satisfacer intereses diametralmente opuestos a los preconizados por el movimiento deportivo mundial, y en estas sociedades el dopaje puede llegar a representar un medio más de vida y subsistencia.

La existencia de tendencias contrapuestas relacionadas con el fenómeno del dopaje en el deporte, es el principal

desafío al que deben de enfrentarse las fuerzas que apuestan por el juego limpio.

No se puede negar que independientemente de la preparación cultural de nuestros atletas y los conocimientos que los mismos tienen relacionado con los aspectos negativos del dopaje, existen posibilidades reales del uso excepcional de algunas drogas, sobre todo, aquellas que se indican en determinados tratamientos terapéuticos en el caso de dolencias ocasionales o transitorias, por el consumo y autoadministración de suplementos nutricionales, y sustancias para disminuir el peso corporal. Estas condiciones pueden aparecer sobre todo, durante los periodos de descanso y en situaciones que en ocasiones se escapan del alcance de los médicos y especialistas que se ocupan directamente de la atención integral al atleta.

Por otra parte, como es conocido, los laboratorios dedicados al control antidopaje, o aquellos que especialmente han sido autorizados o acreditados para estas funciones, deben cumplir estrictas normas de ética,

para comprobar, informar y difundir resultados considerados como adversos. Sin embargo, la práctica ha demostrado que es posible que bajo la presión de determinados intereses, se violen los códigos de ética establecidos y se de paso al soborno o a cualquier otro tipo de fraude. El análisis de todas estas condiciones, conjuntamente con las incidencias de fallos adversos emitidos injustamente contra deportistas cubanos, sirvieron como base para sustentar la creación de un laboratorio antidoping en La Habana, que tendría como finalidad analizar muestras de precompetencia de las delegaciones cubanas a los eventos deportivos, cubrir competencias nacionales e internacionales celebradas en Cuba o en otros países y prestar asistencia a otras naciones con menor desarrollo científico y deportivo. El Laboratorio Antidoping de La Habana ha sido certificado y acreditado por la Agencia Mundial Antidopaje y por el Comité Olímpico Internacional, ha cumplido en forma satisfactoria todos los exámenes a los cuales ha sido sometido y se ha ganado la credibilidad y confianza de la comunidad deportiva internacional.

Con la creación del Laboratorio Antidoping y el fortalecimiento de los programas de educación y divulgación antidopaje, el movimiento deportivo cubano tiene en sus manos todos los medios para hacer realidad los objetivos del Movimiento Olímpico Mundial, lograr competencias leales y libres de cualquier tipo de fraude. La filosofía del desarrollo del movimiento deportivo cubano y su política relacionada con el fenómeno del dopaje, han sido claramente expuestas, y fue reafirmada por el comandante Fidel Castro durante el discurso inaugural de los Juegos del ALBA (Alternativa Bolivariana para las Américas), el 18 de Junio del año 2005, cuando decía:

“El deporte no es en nuestra concepción un instrumento más del mercado, un medio de vida de los jóvenes en vez del estudio y el trabajo, ni de lucro de promotores, agentes y toda la fauna de parásitos que se alimentan del esfuerzo del atleta; no es negocio turbio y caldo de cultivo de la droga y la utilización de sustancias ilícitas y dañinas para la salud de los deportistas.

Nos hemos opuesto y nos seguiremos oponiendo a esa concepción mercantilista del deporte. Para nosotros, por el contrario, el deporte es y debe ser uno de los medios más eficaces con que cuenta la sociedad para contribuir al fomento del bienestar y la salud de los ciudadanos, para el desarrollo del espíritu de superación y de emulación entre las personas, para la consolidación de hábitos de disciplina social, de solidaridad entre los hombres, para la realización plena del ser humano”

¿Cuándo aparece el fenómeno del dopaje en el deporte?

Todas las investigaciones que se han realizado sobre este tema, incluyendo las crónicas que nos han llegado sobre los Juegos Olímpicos de la Antigüedad, nos cuentan que ya en esa época los deportistas utilizaban formas ingenuas de dopaje, como extractos e infusiones de hojas, semillas, raíces, etc. que aplicaban grasas mezcladas con sudor, que consumían la carne de diferentes animales de acuerdo a la especialidad deportiva practicada. Sin embargo, también se conoce

que los que eran sorprendidos utilizando sustancias o recursos prohibidos para lograr ventajas durante las competencias, eran en ocasiones severamente castigados.

¿Por qué desaparecieron los Juegos Olímpicos de la Era Antigua?

La ventaja injusta, la competencia desleal.



Dentro de las causas que explican la desaparición de los Juegos Olímpicos de la Antigüedad se encuentran la profesionalización del deporte, la deshumanización de las competencias y el uso de sustancias y métodos

prohibidos para aumentar el rendimiento deportivo (DOPAJE).

¿Cuál es la situación actual del problema?

Para el deporte actual, las condiciones que condujeron a la desaparición de los Juegos Olímpicos de la Antigüedad no sólo se han visto reforzadas, sino que han aparecido nuevas situaciones agravantes como son la trata desmedida de atletas asociados a una intensa comercialización del deporte. Prácticamente todos los deportes han sido profesionalizados y predomina un medio en el cual los deportistas profesionales no son ni tan deportistas ni tan profesionales.

¿Conoces cuáles son las falsas creencias que existen sobre el dopaje?

Algunos medios de difusión, creencias populares y datos mal manipulados han hecho prevalecer falsas realidades sobre el fenómeno del dopaje, dentro de las cuales se encuentran las siguientes:

1-Que solo afecta al deporte de alto rendimiento

Falso: Afecta a todas las estructuras del deporte y en algunos países representa una amenaza para el deporte escolar y de aficionado.

2-Que sólo afecta al deporte organizado

Falso: Afecta a todas las modalidades del deporte y muchas drogas han llegado al deporte a través de gimnasios particulares (como la hormona de crecimiento).

3-Que hasta el presente las muertes relacionadas con el uso de sustancias doping ha ocurrido en el deporte profesional y del alto rendimiento.

Falso: Existe un subregistro de muertes y una gran cantidad de atletas de categoría inferiores mueren como consecuencia del uso de sustancias prohibidas, y las disciplinas más afectadas son el ciclismo, por el uso de la eritropoyetina y el fútbol por el uso de esteroides anabólicos y otras drogas.

¿Qué sucederá con el deporte si no se elimina la práctica del dopaje?

Si no se erradica el dopaje del deporte en forma definitiva, las principales consecuencias serán las siguientes:

1-Desaparecerá el deporte de aficionados.

2-Los deportistas profesionales serán cada día menos deportistas y menos profesionales.

3-Desaparecerá definitivamente el deporte como actividad educativa, recreativa y plena del hombre.

La batalla desigual contra el dopaje



La batalla contra el dopaje es desigual porque existen intereses económicamente muy fuertes y con todos los

recursos disponibles que están interesados en descubrir nuevas sustancias y métodos de dopaje que resulten casi imposible de detectar por los laboratorios y autoridades deportivas involucradas en ese empeño.

Actualmente la Agencia Mundial Antidopaje ha elaborado una lista de sustancias y métodos prohibidos en el deporte, en la cual se incluyen nueve grupos dentro de los cuales se encuentran los esteroides anabólicos, diuréticos, narcóticos, betabloqueadores, hormonas, sangre artificial, etc. A los métodos clásicamente utilizados con fines fraudulentos, hoy se une los que implican el peligro de modificación del genoma humano, lo cual permitiría diseñar atletas de acuerdo a intereses particulares (a la carta).



Las implicaciones de las sustancias utilizadas con fines de dopaje para la salud de los deportistas que las utilizan.

Como te has podido dar cuenta, las listas de sustancias que se utilizan en la práctica del dopaje son muy extensas y las posibilidades de que estas sigan creciendo son reales. Sin embargo, todas estas sustancias y métodos tienen un efecto dañino a corto, mediano y largo plazo para la salud de los que las utilizan, muchos de estos daños son irreversibles, pero

incluso, en muchos casos es posible que los peores efectos aun no hayan sido investigados.

En todos los documentos publicados y discutidos por las autoridades y comisiones médicas de carácter mundial y regional, se enfatiza que el principal objetivo de la lucha contra el uso de sustancias prohibidas es proteger la salud y el bienestar de los deportistas.

Las sustancias prohibidas pueden afectar el sistema nervioso, con la aparición de tumores malignos, el sistema óseo, con la fragilidad de los huesos, fracturas crónicas, trastornos del crecimiento, problemas cardiacos, hipertensión arterial, aneurismas, fragilidad capilar, problemas del sistema endocrino como son la virilización, infertilidad, ginecomastia (crecimiento de las glándulas mamarias en los hombres).

¿Cuáles son las razones que justifican la lucha contra el dopaje?

Éticas

- Debemos de establecer y respetar los principios éticos de competir bajo las mismas condiciones. De competir siguiendo las normas legales.

- Debemos formularnos siempre las siguientes preguntas ¿Todo vale para ganar? ¿El fin justifica los medios?

- ¿Sabe igual una victoria cuando es fraudulenta?

Educación

- Tanto el deportista de élite como el entrenador de niños o jóvenes deportistas, son espejos en los que se miran nuestros hijos deportistas.

- ¿Qué futuro queremos tener?

- ¿Qué valores queremos transmitir a nuestros hijos?

- Debemos de enseñar lo que cuesta lograr los objetivos. El doping es usar el camino fácil.

Honestidad

- El ideal del deporte es que el deportista saque el máximo rendimiento de sus condiciones, siguiendo las normas, para conseguir su objetivo.

- Incumplir una norma conscientemente, es ser deshonesto principalmente con uno mismo.

- Siempre deberá prevalecer el principio del JUEGO LIMPIO.

Salud

- Violar una norma antidopaje, es poner la propia salud en peligro.
- El uso de sustancias dopantes supone forzar el organismo de forma descompensada, descoordinada, incontrolada.

¿Quién o Quiénes se dopan?

Dentro de las características de los deportistas que acuden al uso del dopaje se encuentran las siguientes:

- Insatisfechos, Ansiosos por ganar.
- Dependientes de medicamentos.
- No referentes éticos.
- Influciables por el entorno.
- Poca confianza en sí mismo.
- Bajo nivel de estudios.
- Mentalidad inmadura.
- Excesiva dedicación al deporte.
- Poca ayuda médica y científica.
- Mala higiene.
- No educado para el fracaso.

¿Cuáles son los factores que favorecen el dopaje?

- Entorno: “*éxito a cualquier precio*”
- Padres, público, prensa: triunfo social.
- Doble moral: “*tu verás qué haces para ganar, pero si te sorprenden...*”
- Gran número de competiciones.
- Médicos: excesiva “medicación” del deporte (deportista dependiente).

Todos conocemos que de acuerdo a los principios olímpicos, las competencias deportivas tienen la finalidad de fortalecer la paz y la amistad entre los pueblos, de promover el intercambio cultural y eliminar las diferencias raciales y sociales. Estos principios solo se pueden lograr en un ambiente en el cual las competencias sean honestas, en igualdad de condiciones y donde predomine el juego limpio.

El uso del dopaje en el deporte es violatorio de los principios del olimpismo mundial, pero además induce en los atletas la tendencia a competir sin entrenar, pensando que todos están dopados.

La falta de honestidad en las competencias puede llegar a invadir otros aspectos de la vida del deportista, el cual se convierte en una persona sin moral y principios que definitivamente traiciona a sus fanáticos, seguidores, amigos y compañeros de equipo.

¿Cuáles son las organizaciones nacionales e internacionales que dirigen la lucha contra el dopaje?

Actualmente la lucha contra el dopaje comprende aspectos técnicos como son los procedimientos que se deben seguir por los laboratorios acreditados para la determinación de sustancias prohibidas en muestras de sangre u orina, la imposición de sanciones, etc. Las organizaciones internacionales y nacionales encargadas de estas tareas son:

- 1-Agencia Mundial Antidopaje (AMA)
- 2-Comité Olímpico Internacional
- 3-Convención de la UNESCO para la lucha contra el dopaje
- 4-Federaciones Internacionales de las diferentes disciplinas deportivas.

5-Brigada Nacional Antidopaje

6-Federaciones Deportivas Nacionales

¿Cuáles son los documentos rectores en la lucha contra el dopaje?

Los documentos rectores en la lucha contra el dopaje son los siguientes:

1-Código Mundial Antidopaje

2-Carta Olímpica Internacional para la lucha contra el dopaje

3-Convención Internacional de la UNESCO para la lucha contra el dopaje.

4-Norma Internacional para los laboratorios.

Los documentos de carácter nacional emitidos para el control y la lucha contra el dopaje, estarán debidamente armonizados con los documentos internacionales.

¿Cuál es el aporte que esperamos de ti en la lucha contra el dopaje?

Lo primero que te pedimos es que entiendas que no existe ninguna razón que merezca exponer tu salud a cambio de un título o una medalla.

Que nada ni nadie te puede presionar para que hagas esfuerzos que estén fuera de tus posibilidades reales, mucho menos si ello lo tienes que hacer a expensas del consumo de sustancias o métodos prohibidos en el deporte.

Que para todos resulta de una inmensa satisfacción verte a ti, o a otro **deportista**, no importa del país que sea, recibir su premio o medalla ganado justamente en las competencias.

Queremos que recuerdes siempre que tu eres para los demás un símbolo, un ejemplo ante la sociedad y muchos tratarán de seguir tu ejemplo, y que no tienes derechos a defraudarlos.

¿Qué es el dopaje?

La Agencia Mundial Antidopaje lo define como la utilización de un artificio, tanto sustancia como método, potencialmente peligroso para la salud de los atletas y/o capaz de mejorar sus resultados, o la presencia en el cuerpo del atleta de una sustancia, o la certeza de la utilización de un método de los que aparecen en la lista adjunta del Código Antidopaje del Movimiento Olímpico.

También se considera dopaje:

- 1-La presencia de una sustancia prohibida o alguno de sus metabolitos en la muestra de un atleta.
- 2-Uso o intento de uso de una sustancia o método prohibido.
- 3-Negarse o faltar a la toma de muestra.
- 4-Violación de las normas establecidas para la toma de muestras en competencia o fuera de competencia.
- 5-Manipular alguna parte del control antidopaje
- 6-Estar en posesión de sustancias prohibidas.
- 7-Cualquier forma de tráfico de sustancias prohibidas
- 8-Administración de sustancias prohibidas
- 9-No encontrarse en el lugar declarado en el momento de realizar el control antidopaje.

¿Conoces cuáles son las sustancias y métodos prohibidos? ¿Cuántas formas de dopaje se conocen actualmente?

Recuerda que existen sustancias y métodos prohibidos. Dentro de los métodos se encuentran los siguientes:

M.1.Aumento de la transferencia de oxígeno

M.2. Manipulación química y física (El dopaje químico, consiste en la utilización de fármacos, drogas, etc.

M.3.El Dopaje Biológico (Dopaje genético y dopaje sanguíneo).



Las sustancias químicas aparecen en listados que se publican anualmente por la Agencia Mundial Antidopaje, y las mismas se clasifican dentro de los siguientes grupos:

S.1. Agentes anabolizantes

S.2. Hormonas peptídicas, factores de crecimiento y otras sustancias relacionadas

S.3. Beta 2 Agonistas

S.4. Antagonistas y moduladores hormonales

S.5. Diuréticos y otros agentes enmascarantes

S.6. Estimulantes

S.7. Narcóticos

S.8. Canabinoides

S.9. Glucocorticosteroides

Recuerda que existe el dopaje intencional e involuntario.

¿Cuál es la mayor amenaza futura de dopaje?

Seguramente que conoces o has escuchados comentarios sobre los adelantos de la biotecnología y la genética. Pues con estos adelantes se relaciona lo que pudiera ser la forma más peligrosa de dopaje, y se trata del dopaje genético. El dopaje genético consistiría en la fabricación de los atletas con características genéticas que le darían grandes ventajas de acuerdo a las disciplinas deportivas. Se podrían desarrollar grupos de músculos fundamentales, como para el boxeo, natación o el ciclismo.

Hasta el presente las posibilidades del dopaje genético son una realidad, debido a que se basa en la utilización de los procedimientos de la terapia génica que ya se utiliza para curar determinadas enfermedades de origen genético, pero ello conduciría a la muerte definitiva del deporte, y aunque hasta el presente no se han detectado casos positivos, ya la sociedad científica mundial se prepara de manera acelerada para derrotar esta nueva amenaza en caso de que llegue a ser realidad.

¿Cuáles son nuestras recomendaciones?

Lo primero que te queremos recomendar, si eres entrenador, médico del equipo o atiendes los problemas de salud de los atletas en forma ocasional, es que tengas siempre a mano las listas actualizadas de sustancias y métodos prohibidos que edita anualmente la Agencia Mundial Antidopaje y el Código Mundial Antidopaje.

Si eres atleta y presentas problemas de salud, consulta al médico de tu deporte aunque no estés concentrado, no te automediques, es muy peligroso, pero además existen normas que regulan, inclusive, el uso terapéutico excepcional de sustancias prohibidas cuando no se

disponga de medicamentos alternativos o esté en peligro la vida del propio atleta.

Consulta a tu médico especialista antes de ingerir infusiones de plantas medicinales, aunque ello te sea recomendado por familiares o amigos, ten mucho cuidado con la utilización de medicamentos que no conoces, pueden contener sustancias prohibidas.

No utilices medicamentos importados o no registrado en la farmacopea nacional, pues en muchas ocasiones los medicamentos utilizados para el tratamiento de afecciones comunes, contienen sustancias prohibidas, como efedrinas, cafeína, cocaínas etc. y pudieras ser declarado positivo de forma ingenua.

Te queremos recomendar especialmente, que no utilices sustancias, medicamentos o suplementos nutricionales sin consultar a tu médico o al especialista en nutrición. Muchas veces estos productos contienen sustancias prohibidas que no aparecen reflejadas en sus etiquetas.

En muchas ocasiones los supuestos beneficios de esos suplementos nutricionales o ayudas ergogénicas no

están realmente demostrados, y te pueden producir efectos indeseables.

¿Qué te recomendamos en el caso que tengas que entregar muestras para las pruebas de control antidopaje?

En nuestro país se realizan pruebas antidoping en muchas competencias nacionales, dentro de las cuales se incluyen competencias juveniles y olimpiadas del deporte cubano. Ello se realiza, principalmente, para educar a los jóvenes atletas en el sentido de que existe un rigor, que debe ser aprendido desde los primeros pasos que das en el deporte.

Recuerda que las pruebas antidoping se pueden realizar tanto en competencia como fuera de competencia, pero debes comprender en qué consiste el proceso de toma de muestra y los documentos que firmas. Siempre debes de pedir al médico del equipo que te acompañe, y si necesitas un intérprete, también es tu derecho solicitarlo. Tienes que prestar atención especial a los líquidos y productos que ingieres, recuerda bien que cualquier

sustancia prohibida encontrada en tus muestras es ante todo, responsabilidad tuya.

¿Conoces quiénes pueden ser sometidos a las pruebas de control antidoping?

Todos los atletas autorizados para participar en competencias nacionales e internacionales pueden ser sometidos a controles antidoping, tanto durante las competencias como fuera de ellas (periodos de entrenamiento o descanso). Además puedes ser sometido a control antidopaje en más de una ocasión durante una misma competencia.

¿Qué tipo de muestra te pueden solicitar?

Para realizar las pruebas de control antidoping te pueden solicitar muestras de sangre y/o orina.

En las muestras de orina se explora la presencia de sustancias prohibidas, mientras que en las muestras de sangre se investigan tanto las sustancias prohibidas como es el caso de la eritropoyetina o la utilización de algún método de dopaje, como es el dopaje sanguíneo o transfusiones además el estado de salud de los deportistas.

¿Conoces cuál es el procedimiento que debe seguirse para la toma de muestras en el control antidopaje?

- **(1) El Atleta llega a la estación de control de dopaje**
- **(2) El Atleta selecciona un Kit**
- **(3) El Atleta verifica todos los códigos numéricos de las amuestras**
- **(4) El OCD (Oficial de Control de Dopaje) apunta los códigos numéricos en el formulario**
- **(5) El OCD instruye el atleta a poner su orina en la botella “B”**
- **(6) El OCD instruye el atleta a poner la tapa en el vaso colector**
- **(7) El OCD instruye el atleta a girar la botella “B” y chequear que exista goteo**
- **(8) El OCD instruye el atleta a poner la botella “B” en el contenedor plástico “B”**
- **(9) El OCD instruye el atleta a poner la orina restante en la botella “A” y dejar unas pocas gotas para medir el pH y la Densidad**
- **(10) El OCD instruye el atleta a girar la botella “A” y chequear que exista goteo**
- **(11) El OCD instruye el atleta a poner la botella “A” en el contenedor plástico “A”**
- **(12) El OCD instruye el atleta a cerrar los dos contenedores**
- **(13) El OCD chequea en pH y Densidad en la orina residual**
- **(14) El OCD apunta las lecturas en el Formulario de Control de Dopaje y lee la declaración al atleta**
- **(15) El OCD apunta la hora la cual la muestra ha sido cerrada**
- **(16) El OCD instruye el atleta a firmar las iniciales de su nombre en el formulario**
- **(17) El OCD pide al atleta indicar algún tipo de medicamento /suplemento nutricional que haya tomado en los últimos 10 días.**

¿Cuáles son los deberes y derechos de los atletas?

- **Ser informado de :**
 - La reglamentación antidopaje nacional e internacional.
 - De la notificación para pasar un control.
- **De:**
 - Presentarse en la estación para el control antidoping en el tiempo que establezca la notificación entregada.
 - Estar acompañado durante el control de dopaje.
 - Realizar todo el procedimiento y supervisarlos.
 - De ser observado por una persona del mismo sexo
 - Recibir los resultados
 - Solicitar y asistir a la apertura y análisis de la muestra B, en caso de sospecha de la presencia de alguna sustancia prohibida en la muestra “A”.

- Tener posibilidad de aportar información adicional al organismo disciplinario
- Apelar las decisiones del mismo

Obligaciones de los deportistas

- Conocer los aspectos básicos de las normativas antidopaje vigente.
- Consultar al médico del equipo cualquier duda o utilización de fármacos, suplementos, otros.
- Ser cuidadoso con los suplementos, preparados de plantas, etc. No utilizar nada sin total garantía.

¿ Quiénes pueden ser sancionados?

Cualquier implicado: deportistas, médicos, fisioterapeutas, entrenadores, preparadores físicos, directivos, otros implicados.

¿Quiénes sancionan?

Los comités disciplinarios de las federaciones deportivas nacionales son los responsables de decidir las *sanciones* a imponer pero: Pueden ser recurridas por:

- Organismo superior del Deporte
- AMA

Haciendo una reseña final

Sin lugar a dudas, los métodos para detectar el uso de sustancias prohibidas han llegado a niveles de perfección y las sanciones aplicadas a los violadores son ejemplarizantes.

Sin embargo, el fenómeno del dopaje no se detiene y se extiende a todas las modalidades deportivas, y en lo que resulta más preocupante aun, algunas sustancias prohibidas como son los esteroides anabólicos, son utilizadas por personas no relacionadas con el deporte, ocasionando un sensible deterioro en la salud de las mismas.

En ocasiones este tipo de sustancias son utilizadas por poblaciones no relacionadas con el deporte con la finalidad de mejorar su apariencia física o estética personal, lo cual resulta significativamente peligroso, pues en ocasiones se ingieren cantidades exageradas de medicamentos o combinaciones de medicamentos químicamente no compatibles. El carácter nocivo de esta práctica se hace más evidente debido a que estas

poblaciones generalmente no se encuentran bajo un control médico regular.

Durante los últimos años se ha aplicado con gran intensidad las pruebas de control antidoping fuera de competencias, lo cual ha permitido la detección de los infractores antes de llegar a las competencias. Este elemento ha producido una disminución aparente de los casos de dopaje detectados en las grandes competencias.

Está en nuestras manos evitar la desaparición del deporte competitivo como ocurrió hace miles de años y por eso hoy te llamamos a unirte al frente de vanguardia de nuestro continente en la lucha contra el dopaje.

¿Cómo puedes obtener más información sobre el problema de dopaje?

En el Instituto de Medicina del Deporte tenemos libros, documentos, el Código Mundial Antidopaje, Listas actualizadas de Sustancias Prohibidas en el Deporte, Listas para el Uso de Sustancias Alternativas, Normas para solicitar el Uso Excepcional de Medicamentos, etc, y que estamos en plenas disposición de ampliar o

explicarte personalmente cualquier aspectos que no hayas logrado comprender.

Finalmente quisiéramos que completaras una encuesta consistente en una serie de preguntas relacionadas con el problema del dopaje en el deporte. Tus respuestas nos serán de utilidad para conocer cuáles son los niveles de conocimientos que tienes en relación con este problema y ayudará a incrementar tus conocimientos para que tu también ayudes a tus compañeros y de esta manera construir una gran cadena para la lucha contra el dopaje.

ENCUESTA QUE SERÁ APLICADA EN EL PROYECTO TITULADO:
“PROGRAMA EDUCATIVO ANTI-DOPING PARA INSTRUCTORES, ENTRENADORES FÍSICOS, FISIOTERAPÉUTAS Y MÉDICOS ESPECIALISTAS EN MEDICINA DEL DEPORTE”



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura

ENCUESTA

Estimado participante:

El Instituto de Medicina del Deporte de la República de Cuba está realizando una investigación sobre los niveles de conocimiento de la población cubana en relación con el Doping o Dopaje, **por esta razón estamos solicitando su colaboración voluntaria en esta encuesta.**

Consideramos que si has leído con atención este folleto educativo, estarás en condiciones de responder todas las preguntas que se formulan, y más aun sugerir cambios y modificaciones.

Si aceptas, sólo tiene que de manera anónima, contestar las preguntas formuladas, seleccionando la respuesta que consideres correcta. Todas sus respuestas son valiosas por lo que agradecemos de antemano su participación.

El objetivo de esta encuesta es conocer el nivel de conocimiento que tienes sobre el problema general del dopaje y el uso de sustancias, suplementos nutricionales y métodos prohibidos que se utilizan para aumentar el rendimiento deportivo. Asimismo, queremos saber si conoces los efectos secundarios que estas sustancias pueden producir sobre la salud y la calidad de vida. Además nos interesa conocer cuáles son tus criterios en relación con los aspectos éticos del

uso del doping en el deporte, si es que consideras que ello es importante.

Otro objetivo que persigue la aplicación de esta encuesta es conocer cómo te relacionas con el deporte, si lo practicas o no.

La encuesta es totalmente confidencial. La verdadera importancia de tus respuestas radica en la información que ella nos ofrece.

Datos personales:

-Edad:

-Sexo:

-Nivel de escolaridad.

- a. Primaria____
- b. Secundaria Básica____
- c. Pre Universitario____
- d. Estudiante Universitario____
- e. Técnico Medio____
- f. Universitario____

Estado civil:

Soltero(a) ____

Casado(a) ____

Divorciado(a) ____

Separado(a) ____

Viudo(a) ____

En unión con una pareja ____

Ocupación actual _____

1-¿Es Ud., Deportista?, Si_____, No_____ ¿De qué nivel?:

Escolar_____

Juvenil_____

Equipo Provincial_____

Equipo Nacional_____

Retirado_____

2-En caso de no ser Ud atleta o deportista, ¿Cuál es su relación u ocupación en la actividad deportiva?

Instructor_____

Entrenador Físico_____

Fisioterapeuta_____

Médico del Deporte_____

Psicólogo_____

3-Si Ud. se encuentra dentro de algunas de las clasificaciones de la pregunta anterior (2), dígame: ¿Cuál es su nivel de participación?

- a. Equipos o deportistas infantiles_____
- b. Equipos o deportistas Juveniles_____
- c. Selecciones o deportistas Universitarios_____
- d. Selecciones o equipos Provinciales_____
- e. Selecciones o Equipos Nacionales_____
- f. Otros_____
- g. ¿Cuáles?_____

4-¿Es familiar de un deportista?:

Padre_____

Madre_____

Hermano_____

Otro parentesco_____

5-¿Ha practicado algún tipo de actividad deportiva?

Si___ No___

a-

¡Cual?_____

b-¿Lo práctica actualmente?

Si___ No___

6. ¿Cuál es la frecuencia semanal con que debe practicar su deporte?

- a. Todos los días_____
- b. Cinco veces por semana_____
- c. Tres veces por semana_____
- d. Cuando puedo o tengo ganas_____

7. Evalúe el grado de esfuerzo empleado por Ud. en la realización de su actividad deporte.

- a. Excesivo_____
- b. Mucho_____
- c. Regular_____
- d. Poco_____

8. ¿Sabes qué es el Doping o Dopaje?

Si ___ No ___

9. ¿Ud. utiliza y/o sugiere utilizar suplementos dietéticos para poder realizar mayores esfuerzos durante la actividad deportiva?

Si ___ No ___

10. ¿Qué tipo de suplementos conoce que ayude al rendimiento deportivo?

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

11. De los suplementos señalados: ¿cuáles recomendaría Ud.?

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

12. En caso de consumirlos, ¿cómo se siente usted cuando los toma?

a. Más fuerte ___

b. Más seguro ___

c. Más vigoroso ___

d. Eufórico ___

e. Deprimido ___

f. Igual ___

d. Otras _____

13. ¿Cómo conoció del uso de estas sustancias y su utilización en el deporte?

a. Escuela ___

b. Trabajo ___

c. Amigos ____

d. Médicos ____

e. Entrenador ____

f. Deportistas ____

g. Familiares (padres, hermanos, etc.) ____

h. Personas que practican su misma actividad física ____

j. Por alguien en su lugar de residencia ____

**14. Cuándo Ud. conoció sobre este tipo de sustancias:
¿Le informaron sobre su efecto en el organismo?**

Nunca____ A veces____ A menudo____ Siempre____

15. ¿Conoce qué efectos puede tener el uso de sustancias prohibidas para el deportista? (Puede señalar más de un respuesta)

a. Pérdida de salud ____

b. La posibilidad de pérdida de medallas o premios ____

c. Pérdida del equilibrio mental ____

d. Pérdida de prestigio ante los compañeros de equipo ____

e. Pérdida de prestigio ante los familiares o amigos ____

f. Expulsión del equipo ____

16. ¿Conoce de algún deportista, estudiante o amigo que haya sufrido algún tipo de consecuencia negativa debido al consumo de sustancias prohibidas en el deporte?

Si ____

No ____

17. ¿Tiene usted familiares que son miembro de?:

____ Preselección nacional de mayores

____ Preselección nacional juvenil

____ Alumno de una EIDE

____ Alumno de una ESPA

____ Participante de en campeonatos nacionales

Otro ¿cuál? _____

18. Si contestó afirmativamente la pregunta anterior ¿Cuál es el parentesco con dicha persona?

___ Hijo / Hija ___ Hijastro / Hijastra

___ Padre / Madre ___ Padrastro / Madrastra

___ Hermano / Hermana

___ Esposo / Esposa

___ Nieto / Nieta

Otra ¿cuál? _____

19. ¿Quién es el máximo responsable en un caso positivo de dopaje? (Marque sólo una respuesta)

El deportista ___ El médico ___ El entrenador ___

Los familiares ___

20. ¿Considera usted que es importante el control del dopaje en los deportistas?

Nunca___ A veces___ A menudo___ Siempre___

21. ¿Usted le suministraría un cocimiento o infusión que pueda constituir una sustancia prohibida a un familiar, amigo o conocido que fuese deportista.

Nunca___ A veces___ A menudo___ Siempre___

22. ¿Si no existieran los controles usted se doparía?.

Nunca___ A veces___ A menudo___ Siempre___

23. ¿Suponiendo que aparecieras como dopado, el no conocimiento de la sustancia prohibida te exonera de una sanción por Dopaje?

Si ___ No ___ No sé ___

24. ¿Sabría usted actuar correctamente en un Control del Dopaje?

Nunca___ A veces___ A menudo___ Siempre___ No sé___

25. ¿Sabe Ud., cuál es el grupo de sustancias prohibidas más utilizado en el mundo? (Marque solo una).

___ Diuréticos

___ Esteroides anabólicos

___ Estimulantes

___ Beta bloqueadores

26. ¿Conoces qué son los métodos de doping prohibidos en el deporte?

Si_____ No_____

27. ¿Podrías nombrar algunos de los métodos conocidos?

a_____

b_____

c_____

d_____

28. ¿Considera Ud., que el uso de sustancias dopante puede afectar la salud del deportista?

Nunca___ A veces___ A menudo___ Siempre___ No sé___

¿Por qué de su respuesta?

29. ¿Es el salbutamol una sustancia prohibida?

Si___ No___ No sé___

30.¿Se necesita una aprobación médica en caso que se utilice el salbutamol como medicamento.

Si___ No___ No sé___

31. El control del Dopaje puede realizarse en:

_____ Competencias

_____ Fuera de Competencias

_____ Ambas (Competencias y Fuera de Competencias)

32. ¿Si su pareja es deportista, le propondría el uso de alguna sustancia prohibida que lo estimule sexualmente?

Nunca___ A veces___ A menudo___ Siempre___

33. ¿Qué tipo de sustancia usted utilizaría para mejorar la fuerza muscular? (Marque solo una respuesta).

_____ Estimulantes

_____ Diuréticos

_____ EPO

_____ Esteroide Anabólico

_____ Analgésicos

_____ Ninguna

Otra ¿cuál? _____

34. ¿Conoce Ud., si durante un control del dopaje, el vaso colector y los frascos de muestra el deportista?: (Marque sólo una respuesta)

_____ Los recibe de manos del jefe de la estación

_____ Los recibe de manos de la escolta

_____ Lo selecciona Ud. de entre por lo menos 3 unidades

35. ¿Usted invitaría a un deportista a consumir alguna sustancia que incremente su rendimiento físico sin consultar con su médico deportivo, aunque para usted no sea sustancia doping?

Nunca___ A veces___ A menudo___ Siempre___ No sé___

36. ¿Sabe si el deportista puede ser acompañado por el médico, entrenador o dirigente durante un control del dopaje?

Nunca___ A veces___ A menudo___ Siempre___ No sé___

37. El uso de cremas, cosméticos, pasta dental, perfumes que contengan sustancias prohibidas puede conducir a que dichas sustancias o sus constituyentes aparezcan en la orina durante un Control del Dopaje

Si _____ No _____ No sé _____

38. ¿Usaría usted una sustancia que con total seguridad lo ayudaría a convertirse en Campeón Mundial y Olímpico pero que le provocaría severos daños a su salud a los 10 años?

Nunca___ A veces___ A menudo___ Siempre___

39. ¿Usted le daría a un deportista un medicamento sin consultar con un médico deportivo?

Nunca___ A veces___ A menudo___ Siempre___

40-¿Pudiera un deportista ser positivo en un control doping por permanecer en lugares donde exista el uso de alguna droga de abuso por otra persona?

Si _____ No _____ No sé _____

41. ¿Cuenta Ud., con personas confiables para discutir sus posibles dudas o desconocimientos acerca del doping?

Nunca___ A veces___ A menudo___ Siempre___

42. En caso de tener problemas en el deporte ¿tiene Ud., con quien contar?

Nunca___ A veces___ A menudo___ Siempre___

43. Como relacionarías el uso del doping en las competencias con los aspectos éticos en la práctica del deporte: (Puedes señalar más de una respuesta)

a-Es un problema de poca importancia_____

b-Lo principal es ganar la competencia_____

c-Es algo ilegal_____

d- Es una falta de lealtad_____

e-Es una falta de respeto hacia el resto de los competidores_____

f- No es honesto_____

g-Nadie se fija en eso_____

h-No le quita méritos a la competencia_____



Los recursos utilizados para la confección del presenta Folleto de Educación Anti-Dopaje fueron obtenidos del Programa: FONDO PARA LA ELIMINACIÓN DEL DOPAJE EN EL DEPORTE.