

MANUAL DEL PROFESOR

VIVE SIN TRAMPAS



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

Con el apoyo del
Fondo UNESCO
para la Eliminación del
Dopaje en el Deporte

Publicado por:

Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte

Plaza de Valparaíso, 4

28016 Madrid

917 58 57 50

aepsad.gob.es

Twitter: @AEPSAD

Facebook: AEPSAD

YouTube: AEPSAD

Manual disponible en www.vivesintrampas.es

Marzo 2017

Introducción

El deporte es uno de los mejores vehículos para la introducción de valores en la sociedad y es clave en el desarrollo de la personalidad de niños y adolescentes. Promueve actitudes de **honestidad, respeto, compañerismo, esfuerzo**. Lo aprendido del deporte trasciende el terreno de juego y tiene implicación en la sociedad. La práctica del deporte puede evitar comportamientos negativos o no recomendables en niños y adolescentes.

Por otra parte, **los deportistas son modelos sociales**, sobre todo para niños y adolescentes. Cuando un deportista respeta a su adversario, pierde con dignidad, se esfuerza hasta conseguir su objetivo, su actitud es considerada ejemplar. Pero también cuando un deportista hace trampas puede hacer que los niños y adolescentes se vuelvan permisivos a estas conductas. La sociedad no debe tolerar comportamientos deshonestos, ni en el deporte ni en ninguna actividad.

Ganar a cualquier precio (a costa de hacer trampas o poner en peligro la salud) no vale la pena. Debemos cambiar la cultura de que -cualquier cosa vale si es para ganar-, tanto en el deporte como en cualquier otro aspecto de nuestra vida.

El **papel de los profesores y entrenadores** es fundamental. Según algunos estudios, los profesores y entrenadores tienen más influencia en los adolescentes que los padres, sobre todo a medida que aumenta la edad de los niños. Mientras que los padres suelen ser modelos para los niños de hasta 12 años, a partir de esa edad sus modelos pasan a ser algunos profesores, entrenadores, deportistas y otras personalidades famosas.

El **objetivo de este programa** es hacer reflexionar a los alumnos sobre por qué el dopaje está prohibido en el deporte. Para ello se exponen las consideraciones éticas y referentes a la salud sobre prohibir el dopaje. Los alumnos examinarán las normas sobre el dopaje como parte de las normas fundamentales del deporte, tanto desde una perspectiva moral o ética (valores del deporte y de la sociedad) como los efectos que el dopaje puede tener en la salud de un deportista. Por último, los alumnos pensarán en cómo trata la sociedad a quienes se etiqueta de tramposos o dopados.

A través de este documento se ofrecen diferentes **recursos y materiales** para que sea el propio educador el que lo adapte al contexto escolar específico en el que se encuentre. Dado que el dopaje es un fenómeno complejo y tiene implicaciones no sólo para aquellas personas que practican deporte, debería **abordarse de manera transversal en otras asignaturas y no sólo desde la Educación Física**, por lo que sería conveniente implicar al profesorado de otras materias para así realizar un abordaje más completo e interdisciplinar.

Este Manual ha sido elaborado utilizando el material didáctico de la Agencia Mundial Antidopaje para profesores de educación secundaria.

Temas

- ¿Cuáles son las fuentes de influencia en las vidas de los alumnos? ¿Cómo afectan a su toma de decisiones?
- ¿Qué relación tienen los valores personales con los valores del deporte y cómo afecta eso a la toma de decisiones?
- ¿Por qué son importantes las normas?
- ¿Por qué las sustancias dopantes son peligrosas para la salud de quienes las consumen?
- ¿Cuáles son los ámbitos deportivos afectados por el dopaje?
- ¿Por qué algunos deportistas se ponen en peligro dopándose?
- ¿Cómo se protege al deporte del dopaje?

Índice

1. Concepto de Dopaje. Historia del Dopaje.
2. ¿Por qué está prohibido el dopaje?
3. Ámbitos deportivos afectados por el dopaje.
4. ¿Por qué se dopan los deportistas?
5. ¿Cómo protegemos al deporte del dopaje?
6. ¿Por qué luchar contra el dopaje?

Materiales

- Manual “Vive sin Trampas”.
- Presentación PowerPoint

Recursos para el profesorado

- Blog AEPSAD. <http://blog.aepsad.es/>.
- Portal Iberoamericano para la lucha contra el dopaje. <http://deportelimpio.com/>.
- Canal YouTube AEPSAD. <https://www.youtube.com/user/AEPSAD>
- Manual Antidopaje. <http://antidopinglearninghub.org/>.
- UNESCO. Lucha Antidopaje. <http://www.unesco.org>

- Agencia Mundial Antidopaje. <https://www.wada-ama.org>
- Comisión Europea (2007). Libro blanco sobre el deporte. <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:52007DC0391&from=ES>
- Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Ciencia. (2007). Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física. http://www.perseo.aesan.msps.es/docs/docs/guias/guia_profesorado_af_1.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html

Habilidades que se practicarán

- Pensamiento crítico
- Expresión oral
- Aprendizaje colaborativo

PARTE 1. CONCEPTO DE DOPAJE. HISTORIA DEL DOPAJE

Objetivo: Introducir a los alumnos el concepto de dopaje. Reflexionar sobre el dopaje a través de su historia y el papel que esta ha jugado en el desarrollo del movimiento antidopaje.

4

Textos explicativos:

- Definición de Dopaje.
- Historia del Dopaje.

Actividad:

1. Realizar una tormenta de ideas en la que los alumnos definan qué es el dopaje.
2. Leerles la definición de dopaje.
3. Llamar la atención sobre el hecho de que dopaje no es solamente tomar una sustancia para mejorar el rendimiento.
4. Contarles la historia del dopaje.

En el canal YouTube de la AEPSAD se pueden ver documentales relacionados con el dopaje.

<https://www.youtube.com/channel/UCSmQsUCsB20IAV8toKCAuaA>

5. Después de conocer brevemente la historia del dopaje, preguntar a los alumnos si creen que es justo que haya reglas antidopaje.

¿Qué es el dopaje?

Normalmente cuando se habla de dopaje se asocia con el uso de una sustancia (anabolizantes, EPO, cannabis, etc.), o un método prohibido (transfusiones sanguíneas, dopaje genético, etc.) para aumentar el rendimiento deportivo, pero existen otros casos que también son considerados dopaje. En el artículo 2 del Código Mundial Antidopaje se especifican las 10 circunstancias y conductas que constituyen una infracción de dopaje.

1	Presencia de una sustancia prohibida en la muestra del deportista
2	Uso o intento de uso de una sustancia o método prohibido por un deportista
3	Evitar, rechazar o incumplir la obligación de someterse a un control de dopaje
4	Incumplir con la información de localización del deportista
5	Manipulación de cualquier parte del proceso de dopaje
6	Posesión de una sustancia o método prohibido
7	Tráfico de cualquier sustancia o método prohibido
8	Administración de sustancias dentro y fuera de competición
9	Complicidad para ayudar a cometer una infracción de las normas antidopaje
10	Asociación de un deportista con cualquier persona de apoyo en periodo de suspensión

Historia del Dopaje

La práctica de mejorar el rendimiento a través de sustancias u otros medios artificiales es tan antigua como el deporte mismo. Los antiguos deportistas griegos eran conocidos por el uso de dietas especiales y pociones estimulantes para fortalecerse. Se conocen casos de ciclistas y otros deportistas de resistencia que en el siglo XIX, utilizaban estrocnina, cafeína, cocaína y alcohol.

En **1928** la **Federación Internacional de Atletismo** se convierte en la primera Federación Deportiva Internacional en prohibir el dopaje. Muchas otras Federaciones Internacionales imitaron esta medida, pero las restricciones no eran efectivas ya que no se realizaban controles.

En **1960**, durante los **Juegos Olímpicos**, muere un ciclista por consumo de anfetamina, lo que aumenta la presión sobre las autoridades deportivas para incorporar controles que detectaran el uso de sustancias prohibidas. En 1966, las federaciones internacionales de ciclismo y fútbol son las primeras en realizar controles de dopaje durante sus Campeonatos del Mundo.

En **1967** muere durante una de las etapas del **Tour de Francia** y ante las cámaras de televisión, el ciclista campeón del mundo **Tom Simpson**, como consecuencia del consumo de anfetaminas. El hecho de que muriera ante las cámaras en los primeros años de la televisión como medio de comunicación de masas y la gran difusión que le dio la prensa hizo que el tema del dopaje y sus consecuencias para la salud pasara a ser conocido de forma más general por el público. Ese mismo año, el **Comité Olímpico Internacional (COI)** creó su **Comisión Médica** y elaboró su primera **lista de sustancias prohibidas**. Los **Juegos Olímpicos de 1968 en Méjico**, son los primeros en los que se realizan controles de dopaje.

En los **años 70**, el uso de **anabolizantes** entre deportistas era cada vez más común. En 1974 se desarrolla un método capaz de detectarlos y en 1976 son prohibidos por el COI. Como consecuencia, muchos deportistas fueron descalificados al detectarse que habían consumido anabolizantes. Posteriormente se ha confirmado que algunos países suministraron en esa época sustancias prohibidas a sus deportistas.

En **1988**, **Ben Johnson**, ganador de la final de los 100 m en los Juegos Olímpicos de Seúl, dio positivo por estanozolol (anabolizante), perdiendo la medalla de oro, y convirtiéndose en el peor escándalo de la historia olímpica. Este caso centró la atención mundial sobre el problema del dopaje a un nivel sin precedentes al haberse producido en la prueba reina de la velocidad del evento deportivo mundial más importante. Este positivo dejó claro que los deportistas de élite se encuentran sometidos a una gran presión por ganar que les puede llevar a tomar la decisión de doparse y que los métodos para doparse eran cada vez más sofisticados.

En los **años 90**, algunos científicos ayudaron a deportistas a evitar positivos desarrollando nuevas técnicas y sustancias que no eran detectables, como el **dopaje sanguíneo**, mediante el cual un deportista cambia la composición de su sangre para mejorar su rendimiento. Además, se comenzaron a utilizar nuevas sustancias como la **EPO** (eritropoyetina) o la **hormona de crecimiento**.

Se cree que las transfusiones sanguíneas y/o el uso de EPO pueden estar detrás de la muerte de 18 ciclistas europeos profesionales entre **1987 y 1991**.

Con la ayuda de prestigiosos científicos, hoy en día existen métodos que permiten la detección del uso de estas sustancias.

En la lucha contra el dopaje, ha sido y es muy importante, además, el papel de los **gobiernos**, ya que son los que pueden promulgar leyes que regulen la lucha contra el dopaje en cada país.

La importancia del Tour de Francia y los escándalos de dopaje asociados a esta prueba hicieron que Francia fuera el primer país en introducir una legislación antidopaje. Otros países siguieron su ejemplo desarrollando sus propias legislaciones, pero al no existir una cooperación entre los organismos deportivos y los distintos países se generaron definiciones, políticas y sanciones diferentes que produjeron gran confusión y llevaron a que sanciones impuestas por organismos deportivos fueran retiradas por tribunales civiles.

En **1998** la policía francesa encuentra una gran cantidad de sustancias prohibidas durante el **Tour de Francia**. Este escándalo hizo que se reconsiderara el papel de las autoridades públicas en el tema del dopaje y se viera la necesidad de crear un organismo internacional independiente que unificara y coordinara los esfuerzos antidopaje de los organismos deportivos y los gobiernos.

En **1999**, con la misión de coordinar, promover y evaluar el trabajo de las organizaciones deportivas y de los gobiernos en la lucha contra el dopaje, nace la **Agencia Mundial Antidopaje**.

En junio de **2003**, la Agencia Antidopaje Estadounidense (USADA) recibe una jeringuilla con restos de un esteroide, más tarde identificado como THG, indetectable en los controles. Se descubrió que había sido producida en los laboratorios **Balco**, una empresa dedicada a la fabricación de complementos alimenticios, y distribuida a deportistas de primer nivel como **Marion Jones y Tim Montgomery**.

Las declaraciones del ciclista **Jesús Manzano** en **2004** destapando prácticas dopantes marcan un punto de inflexión en la historia del dopaje en España.

En **2006** tiene lugar la **Operación Puerto** contra el dopaje en el deporte de élite que permitió desarticular la red liderada por el médico **Eufemiano Fuentes**.

En **España**, la promulgación de la Ley Orgánica 7/2006, de 21 de noviembre, de Protección de la Salud y de Lucha contra el Dopaje en el Deporte supuso un hito fundamental en la historia de la lucha contra el dopaje. En esta Ley se conceptuaba el dopaje como una lacra que afectaba a la salud de los deportistas, el juego limpio en el deporte y la dimensión ética del mismo. El 20 de junio de 2013 se aprueba la **Ley Orgánica 3/2013** que contiene las modificaciones necesarias para combatir de la manera más eficaz posible esta lacra que afecta al mundo del deporte.

En **2012**, la USADA acusa a **Lance Armstrong** de utilización del dopaje de forma sistemática, le retira sus siete victorias en el Tour y le suspende de por vida. La Unión Ciclista Internacional confirma esta decisión y borra su palmarés.

En diciembre de **2014**, la televisión alemana ARD emite un documental en el que se alegaba la existencia de un sistema sofisticado de **dopaje** patrocinado por el **Estado** a través de la **federación rusa de atletismo**. Se describen prácticas de dopaje entre los atletas rusos y actividades de corrupción en la Federación Internacional de Atletismo, la Federación Rusa de Atletismo, la Agencia Antidopaje de Rusia y el laboratorio acreditado de Moscú.

WADA creó una Comisión Independiente para investigar estas afirmaciones. La Comisión ha demostrado que existía una organización institucional, en la que participaba personal del ministerio de Deportes ruso, la Organización Antidopaje (RUSADA), la red de centros de entrenamiento y el Laboratorio de Control del Dopaje de Moscú.

El servicio federal de seguridad ruso manipulaba los controles de dopaje. Los deportistas no actuaban de manera independiente, formaban parte de una infraestructura organizada. Más

de 1.000 deportistas rusos pueden estar implicados o pueden haber sido beneficiarios del sistema de manipulación para la ocultación de positivos de dopaje entre 2011 y 2015.

VIDEOS

8

La historia de Ben Johnson. (4:39)

<https://www.youtube.com/watch?v=l-il82AfPGY>

La historia de Heidi Krieger (14:40 min.)

<http://www.andreas-krieger-story.org/es/>

La historia de Marion Jones (5:58)

<https://www.youtube.com/watch?v=rWyGWu186zY>

PARTE 2. ¿POR QUÉ ESTÁ PROHIBIDO EL DOPAJE?

Objetivo: Evaluar críticamente por qué está prohibido el dopaje desde un punto de vista ético y de salud.

Textos explicativos:

- ¿Por qué está prohibido?
- Sustancias prohibidas.

9

Prohibición del dopaje desde un punto de vista ético.

Actividad:

1. Realizar a los alumnos las siguientes preguntas:
 - ✓ En tu círculo familiar, ¿quién es tu modelo a seguir?, ¿por qué?
 - ✓ ¿qué actitudes te gustan/disgustan de tus padres/profesores?
2. Poner en común las respuestas. Concluir cuáles son los valores familiares en la sociedad.

Ir anotando en la pizarra los valores aportados.

3. Realizar a los alumnos las siguientes preguntas:
 - ✓ ¿Quién es tu deportista favorito?, ¿por qué?
 - ✓ ¿Qué deporte te gusta o practicas? ¿por qué te gusta o por qué lo practicas?
 - ✓ Dentro del contexto del deporte, ¿qué actitudes te gustan/disgustan de tus padres/entrenador?
 - ✓ ¿Por qué continúas practicando un deporte o por qué lo dejaste de hacer?
 - ✓ ¿Por qué te harías entrenador de tu deporte favorito?
4. Poner en común las respuestas. Concluir cuales son los valores del deporte en la sociedad.

Ir anotando en la pizarra los valores aportados.

En el canal YouTube de la AEPSAD se puede escuchar el programa “Los padres en el deporte infantil” emitido en RNE radio 5 dentro de la serie Deporte Limpio.

<https://www.youtube.com/watch?v=3JACpw-l3AA>

5. Encontrar similitudes entre los valores familiares y los valores del deporte.

6. Preguntar a los alumnos qué les gusta del deporte, por qué lo practican. Las respuestas pueden ser:
- ✓ Para estar en forma / porque es bueno para la salud.
 - ✓ Para hacer amigos / para estar con mis amigos.
 - ✓ Para divertirme.
 - ✓ Para ganar.
 - ✓ Para hacerme famoso / para ganar mucho dinero.

Ir anotando en la pizarra los valores aportados.

Nota: Normalmente los alumnos responden teniendo en mente la imagen de deportistas de élite. Hay que hacerles reflexionar sobre el hecho de que el deporte nos gusta porque nos hace sentir bien, nos divierte y nos permite compartir experiencias con amigos.

Si el alumno responde:

- ✓ “para ganar”, habría que preguntarle si siempre gana, y si no lo hace por qué no ha dejado de practicarlo.
- ✓ “para ganar mucho dinero”, preguntarle cuánto le pagan por jugar, y por qué continua jugando si no le pagan.
- ✓ “para hacerme famoso”, preguntarle si ya es famoso, y si no, por qué continua jugando.

¿Qué tienen que ver los valores con el dopaje?

1. Preguntar a los alumnos qué relación tienen todos los valores anotados en la pizarra con el dopaje.
2. Preguntar a los alumnos por qué creen que el dopaje está prohibido. Las respuestas pueden ser:
 - ✓ Es contrario a las reglas del deporte.
 - ✓ Es peligroso para la salud de los deportistas.
 - ✓ No es justo.
3. Explicarles que la razón fundamental es preservar todo aquello que es valioso del deporte.
4. Exponer a los alumnos los valores del deporte:
 - ✓ Ética, juego limpio y honestidad.
 - ✓ Salud.
 - ✓ Excelencia en el rendimiento deportivo. Esfuerzo y superación personal.
 - ✓ Carácter y educación.
 - ✓ Diversión y alegría.

- ✓ Trabajo en equipo.
- ✓ Dedicación y compromiso.
- ✓ Respeto a las normas y leyes.
- ✓ Respeto a uno mismo y al resto de participantes.
- ✓ Valor.
- ✓ Espíritu de grupo y solidaridad.

5. Encontrar similitudes entre los valores anotados en la pizarra y estos 11 valores.
6. Preguntar a los alumnos por qué es importante preservar estos valores.

¿Por qué son importantes las reglas?

1. Preguntar a los alumnos por qué creen importante la existencia de reglas en el deporte, en la sociedad e incluso en la clase. Las posibles respuestas son:
 - ✓ Para evitar el caos.
 - ✓ Para mantener la seguridad.
2. Pedir a los alumnos que expongan algunas reglas de sus deportes favoritos. Las posibles respuestas son:
 - ✓ No utilizar las manos en el fútbol.
 - ✓ No dar pasos con el balón en la mano en el baloncesto.
 - ✓ Número de jugadores en el campo.
 - ✓ Las medidas del campo.
3. Preguntarles por qué son importantes esas reglas.
4. Explicarles que las reglas antidopaje forman parte de las reglas del deporte y cómo el resto de reglas aseguran que el deporte siga siendo divertido y seguro.

Prohibición del dopaje desde el punto de vista de la salud.

El dopaje no solamente es contrario a la ética, además es peligroso para la salud de aquellos que utilizan estas sustancias o métodos.

1. Explicar a los alumnos que existe una lista de sustancias y métodos prohibidos que se publica una vez al año y que para que una sustancia sea incluida en esta lista debe cumplir dos de los tres criterios siguientes:
 - ✓ Mejora del rendimiento deportivo.
 - ✓ Riesgo de la salud del deportista.
 - ✓ Contrario a los valores del deporte.
2. Preguntar a los alumnos si conocen alguna sustancia prohibida.

3. Preguntarles si conocen los efectos que puede tener sobre la salud el consumo de estas sustancias.
4. Explicarles los efectos de algunas de las sustancias más conocidas, utilizando el folleto "Riesgos del Dopaje".

12

En esta página de la Agencia Antidopaje Estadounidense se pueden ver videos explicativos de los efectos del consumo de algunas de estas sustancias (en inglés).

<http://www.usada.org/substances/effects-of-performance-enhancing-drugs/>

5. Preguntar a los alumnos si tomarían ellos alguna de estas sustancias después de conocer los efectos que pueden tener para la salud.

¿Por qué está prohibido?

La prohibición del dopaje se basa en consideraciones éticas y de salud.

El dopaje se prohíbe para preservar lo importante del deporte, los valores asociados con él:

- Ética, juego justo y honestidad.
- Salud.
- Excelencia en el desempeño.
- Carácter y educación.
- Diversión y alegría.
- Trabajo en equipo.
- Dedicación y compromiso.
- Respeto por las normas y leyes.
- Respeto por sí mismo y los otros participantes.
- Coraje.
- Espíritu de grupo y solidaridad

Estos valores van más allá del deporte, son valores que todos deberíamos aplicar en nuestra vida diaria.

Pero el dopaje no solamente es contrario a la ética, además es peligroso para la salud de aquellos que utilizan estas sustancias o métodos.

La mayoría de las sustancias utilizadas para doparse fueron creadas con el fin de tratar a personas con enfermedades, no fueron creadas para ser utilizadas por personas sanas como es el caso de los deportistas que las utilizan para doparse.

Los efectos secundarios de los medicamentos son investigados y se encuentran documentados para la utilización de éstos siguiendo las pautas terapéuticas establecidas, pero en el caso de los deportistas que se dopan, el consumo de estos medicamentos suele realizarse en dosis muy superiores a las terapéuticas y en combinación con otros medicamentos lo que impide conocer exactamente en estos casos cuales pueden ser esos efectos secundarios.

Además, muchas de las sustancias utilizadas por los deportistas provienen del comercio ilegal, algunas de ellas nuevos medicamentos que no han sido probados clínicamente o incluso medicamentos de uso veterinario, lo que podría causar graves problemas para la salud o incluso la muerte.

Sustancias Prohibidas

Anualmente la Agencia Mundial Antidopaje publica la Lista de Sustancias y Métodos Prohibidos. Para que una sustancia sea incluida en esta lista, debe cumplir dos de los tres criterios siguientes:

14

- Mejora del rendimiento deportivo.
- Riesgo de la salud del deportista.
- Contrario a los valores del deporte.

Efectos secundarios

Como ya se vio, es muy difícil determinar los efectos secundarios exactos que una sustancia, un método o una combinación de ellos puede tener en un deportista que recurre al dopaje. Aquí se recogen algunos de los efectos secundarios asociados con las sustancias más conocidas.

ESTEROIDES ANABOLIZANTES. Son sustancias naturales o artificiales que imitan el efecto de la testosterona (principal hormona sexual masculina). Los esteroides estimulan el desarrollo de las características sexuales masculinas y el desarrollo del tejido muscular. Se utilizan para ayudar a la recuperación de un paciente tras una operación y para el tratamiento del cáncer de pecho. Algunos de sus efectos secundarios son:

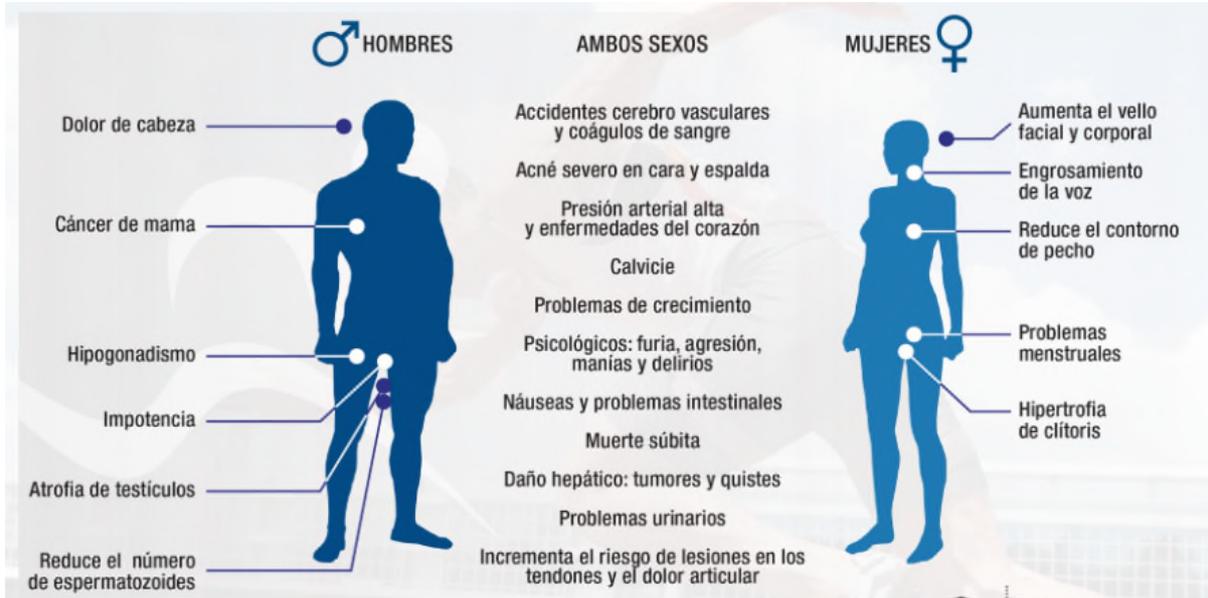
- Dependencia psicológica, aumento de la agresividad y cambios repentinos de humor.
- Aumento del riesgo de enfermedades hepáticas y cardiovasculares.
- Aumento de la presión arterial.
- Acné y calvicie.

Además en hombres:

- Encogimiento de los testículos.
- Aumento de los pechos.
- Impotencia.

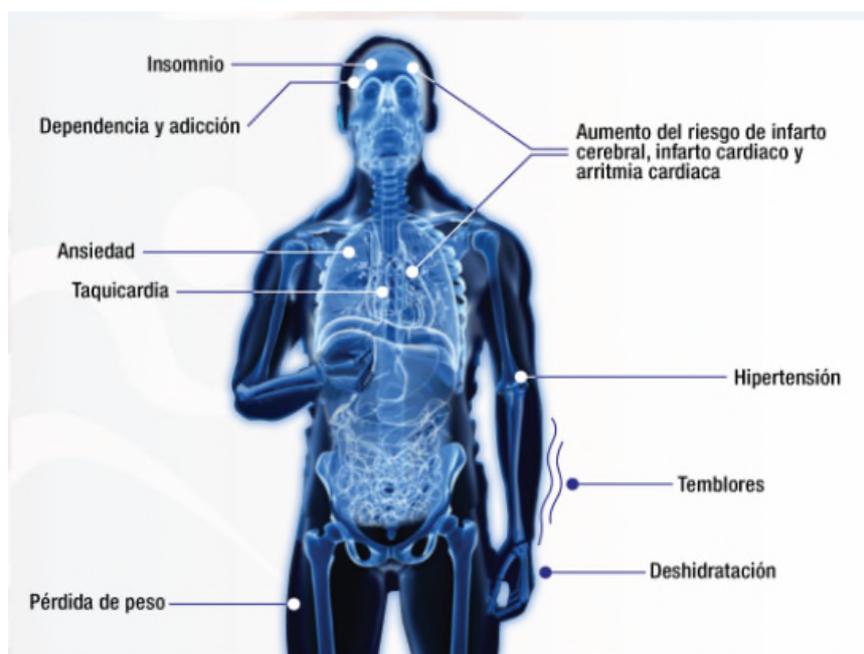
Además en mujeres:

- Desarrollo de características masculinas.
- Agrandamiento del clítoris.
- Ciclos menstruales anormales.



ESTIMULANTES. Son sustancias que actúan sobre el sistema nervioso central y periférico estimulando las reacciones tanto mentales como físicas. Dentro de este grupo se encuentran sustancias como las anfetaminas, la cocaína y el éxtasis. Algunos de sus efectos secundarios son:

- Dependencia psicológica y física, ansiedad y agresividad.
- Aceleración o irregularidad de la frecuencia cardíaca y aumento de la presión arterial.
- Deshidratación.
- Problemas con la coordinación y el equilibrio.
- Insomnio, pérdida de memoria, temblores.



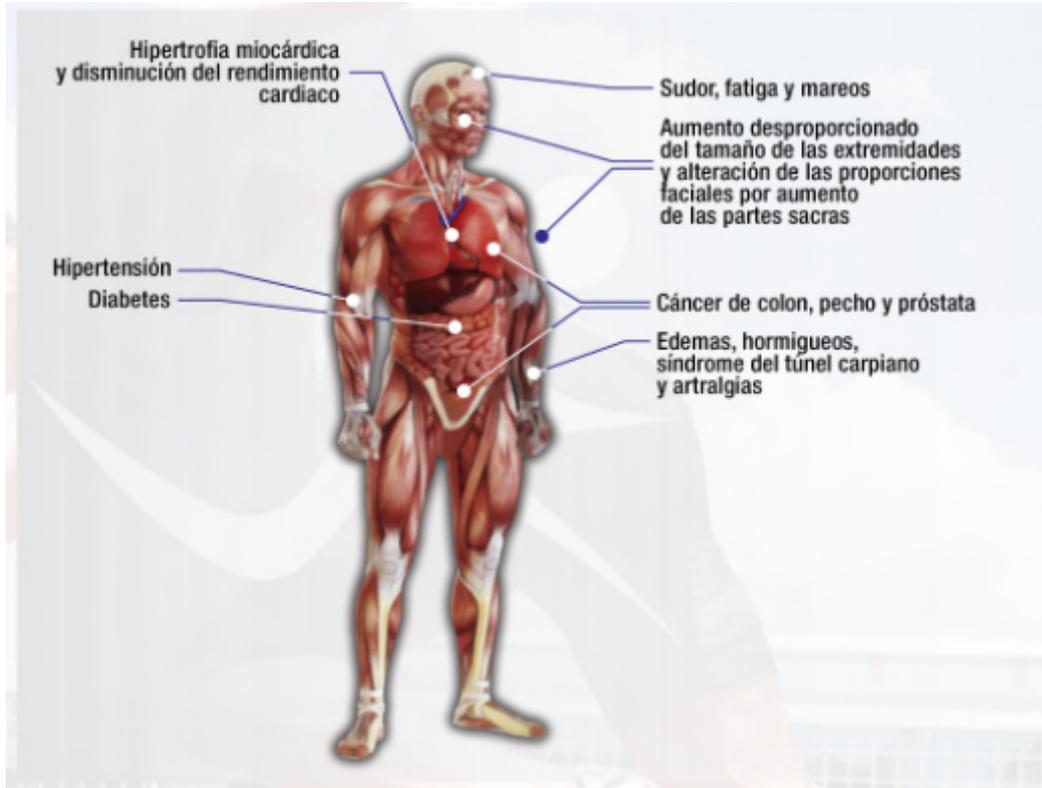
EPO. Es una hormona que controla y estimula la producción de glóbulos rojos. Se utiliza para el tratamiento de anemias producidas por un mal funcionamiento de los riñones y para el tratamiento del cáncer. Algunos de sus efectos secundarios son:

- Aumento de la viscosidad de la sangre y por tanto aumento del riesgo de formación de coágulos sanguíneos, accidentes cerebrovasculares e infartos.
- Aumento del riesgo de desarrollar una enfermedad autoinmune.
- Aumento de la presión arterial.



HORMONA DE CRECIMIENTO. Es una hormona que estimula el crecimiento y la división celular. Se utiliza para el tratamiento de pacientes que no la producen en cantidad suficiente de forma natural. Algunos de sus efectos secundarios son:

- Diabetes y aumento del desarrollo de tumores.
- Cardiomegalia (agrandamiento anormal del corazón).
- Acromegalia irreversible (crecimiento distorsionado de los órganos internos, los huesos y los rasgos faciales y el alargamiento y engrosamiento de los dedos de las manos, de los pies y de la piel).
- Daño hepático y tiroideo.



CANNABIS. Se conoce como hachís o marihuana, se extrae de las flores secas, las hojas y la resina de la planta del cannabis. Produce sensación de relajación y reduce la inhibición. Algunos de sus efectos secundarios son:

- Dependencia psicológica y física.
- Perdida de atención y motivación.
- Problemas de memoria y de aprendizaje.
- Enfermedades respiratorias.
- Psicosis.
- Debilitamiento del sistema inmune.

Autorización de Uso Terapéutico

Los deportistas, al igual que cualquier otra persona, se pueden encontrar enfermos o tener algún problema que requiera que tome medicamentos. Si el medicamento que tiene que tomar contiene alguna sustancia prohibida, el deportista puede solicitar que se le conceda una Autorización de Uso Terapéutico para su consumo, para ello debe presentar un informe médico que acredite esa necesidad.

Principio de Responsabilidad Objetiva

Los deportistas son responsables de la presencia de cualquier sustancia prohibida, o de sus metabolitos o marcadores, en las muestras de sangre u orina que deben proporcionar en los controles de dopaje, por lo tanto es responsabilidad suya asegurarse de que ninguna sustancia prohibida se introduzca en su organismo.

Partiendo de este principio de responsabilidad objetiva, en la imposición de sanciones por dopaje se distingue entre dopaje intencional y dopaje no intencional.

El dopaje intencional procede de una decisión consciente y razonada por parte del deportista o personal de apoyo, quienes buscan un beneficio ilegítimo a través del uso de sustancias o métodos prohibidos.

Por su parte, el dopaje no intencionado puede ser inadvertido o accidental.

Se considera dopaje inadvertido cuando el deportista consume un medicamento sin ser consciente de que contiene sustancias prohibidas.

El dopaje accidental se refiere a aquellos casos en los que el deportista consume una sustancia prohibida de forma involuntaria, sin intención de incrementar su rendimiento físico gracias a esa sustancia. Son normalmente los casos de dopaje por consumo de complementos alimenticios adulterados o contaminados con sustancias prohibidas.

Consulta de Medicamentos

La AEPSAD ha desarrollado la aplicación para móvil "NoDopApp" que permite al usuario consultar de manera fácil y accesible si un medicamento autorizado en España contiene alguna sustancia prohibida incluida en la Lista. <http://blog.aepsad.es/aplicacion-no-dopapp/>

Complementos Alimenticios

Los complementos alimenticios se definen como productos alimenticios consistentes en fuentes concentradas de nutrientes que se presentan con la finalidad de complementar la ingesta de tales nutrientes en la dieta normal del deportista. Existe una amplia gama de nutrientes y otros elementos que pueden estar presentes en los complementos alimenticios incluyendo, entre otros, las vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos esenciales, fibra, diversas plantas y extractos de hierbas.

Los complementos alimenticios no tienen condición de medicamentos y por tanto no están sujetos a los controles propios de la industria farmacéutica, por lo que pueden presentar en su composición contaminaciones por sustancias prohibidas en el deporte no declaradas.

Un gran porcentaje de resultados positivos en los controles de dopaje son debidos a la presencia o contaminación de complementos alimenticios con sustancias incluidas en la Lista de Sustancias Prohibidas en el Deporte.

Existen distintas alternativas de consulta, tanto a nivel nacional como internacional, que pueden certificar el grado de fiabilidad de los complementos alimenticios ofrecidos en el mercado. <http://blog.aepsad.es/complementos-alimenticios/>

PARTE 3. ÁMBITOS DEPORTIVOS AFECTADOS POR EL DOPAJE

Objetivo: Mostrar a los alumnos que el dopaje no afecta solamente al deporte de alta competición.

20

Textos explicativos:

- Otros ámbitos deportivos susceptibles de producir dopaje

Actividades:

1. Ver el programa Informe Robinson: Cuerpos al límite (Alberto Garrido):

<https://www.youtube.com/watch?v=97sYJinS240>

2. Pedir a los alumnos que identifiquen 5 diferencias y 5 similitudes entre el dopaje recreativo y el dopaje en el alto rendimiento.

3. Leer los dos artículos de periódico siguientes:

http://cursos.aepsad.gob.es/aulaVirtual/pluginfile.php/4785/mod_page/intro/El_peligro_del_dopaje_aficionado.pdf

http://cursos.aepsad.gob.es/aulaVirtual/pluginfile.php/4785/mod_page/intro/Musculos_a_costa_de_fertilidad.pdf

4. Preguntar a los alumnos:

- ¿Por qué creen que se dopan los deportistas recreacionales?
- ¿Son conscientes los jóvenes que consumen sustancias para aumentar su musculatura de los posibles riesgos asociados?

Material complementario:

Guía informativa sobre esteroides anabolizantes. Falsos amigos del espejo.

<http://www.san.gva.es/documents/156344/1781089/GuiaEsteroides.pdf>

Otros ámbitos deportivos susceptibles de producir dopaje

Tradicionalmente se han asociado las causas del dopaje a motivaciones puramente económicas, pero la realidad es que el dinero solo explica un pequeño porcentaje de los casos de dopaje.

Deportistas de alto rendimiento, o que únicamente compiten en pruebas de carácter popular sin premios económicos, usuarios de gimnasios... todos ellos se han visto envueltos en casos de dopaje.

Fisioculturismo

En las últimas décadas, ha habido un creciente interés con la imagen del cuerpo. En ciertos ambientes sociales, se considera deseable un cuerpo más musculoso y voluminoso. La gente de estos entornos frecuenta gimnasio, sobre todo en zonas de musculación, como los culturistas. Pero también encontramos numerosas personas que quieren conseguir ese cuerpo musculado sin una finalidad orientada a la competición.

Cada vez son más jóvenes las personas que siguen estas tendencias por conseguir un “cuerpo atractivo”, acudiendo a los centros de *fitness* y tomando sustancias y/o complementos alimenticios, ilegales en muchos casos, que les permita alcanzar el cuerpo deseado en el menor tiempo posible.

A medida que sus cuerpos van cogiendo forma, se va distorsionando la visión del cuerpo ideal, y cada vez se quiere conseguir un cuerpo más grande. El alto riesgo de estas conductas pone en grave peligro su salud:

- Por la composición y los efectos secundarios de los complementos a los que se recurre.
- Por la utilización de mezclas de distintas sustancias que complementen o contrarresten los efectos de las demás.

En muchos casos, los daños son irreversibles y pueden dejar secuelas de por vida.

El deporte recreativo

En contextos deportivos de ámbito recreativo, como los gimnasios o el deporte popular, internet y las redes sociales han abierto nuevos espacios en los que poder compartir libremente con otros deportistas populares o usuarios de gimnasios pautas de comportamiento relacionadas con el dopaje en la actividad deportiva.

La ausencia de una legislación que sancione el consumo de sustancias dopantes entre las personas que practican actividad deportiva por ocio, por mejorar su condición física o por

imagen, junto con la accesibilidad inmediata a través de internet a otros usuarios que también utilizan sustancias dopantes para conseguir sus diferentes objetivos, ha provocado, junto a otras causas, la normalización o desvinculación de las consecuencias negativas asociadas al dopaje en estos entornos recreativos.

22

En este ámbito, se puede hablar de la socialización del dopaje como un proceso gradual, que comienza por el consumo de complementos alimenticios recomendados por otros usuarios y puede acabar por la ingesta de otro tipo de productos como esteroides y hormona de crecimiento.

Esta conducta suele tener lugar de forma progresiva, puesto que los deportistas que normalizan el dopaje siempre van a estar dispuestos a dar un paso más para lograr sus objetivos. El punto al que llegue en esta progresión dependerá de:

- Los objetivos que se haya marcado a sí mismo.
- El ambiente de entrenamiento en el que se vea inmerso.
- Su habilidad para desvincularse moralmente de las prácticas que está llevando a cabo.

PARTE 4. ¿POR QUÉ SE DOPAN LOS DEPORTISTAS?

Objetivo: Hacer reflexionar a los alumnos sobre las razones que pueden llevar a un deportista a doparse.

Textos explicativos:

- ¿Por qué se dopan los deportistas?

Actividad:

1. Preguntar a los alumnos:
 - ✓ ¿Por qué piensan que hay deportistas que se dopan, si el dopaje está en contra de la ética y tiene consecuencias para la salud?
2. Explicar a los alumnos el proceso de toma de decisiones.
3. Explicar a los alumnos las posibles razones que pueden llevar al deportista a doparse.

Dilemas morales.

1. Proponer a los alumnos algunos de los casos adjuntos con este material o proponerles que busquen noticias en la prensa.
2. Debatir las cuestiones planteadas.

¿Por qué se dopan los deportistas?

24

Hemos visto que doparse va contra la ética y que tiene consecuencias para la salud, entonces, ¿por qué hay deportistas que se siguen dopando?

- Materiales: premios, becas, patrocinios.
- Sociales: prestigio, gloria, estatus social.
- Personales: satisfacción por los éxitos logrados.

¿Pero acaso los que no se dopan, no quieren esto mismo?, ¿por qué unos deciden hacerlo y otros no?

Cada vez que tomamos una decisión, independientemente de que sea algo trivial como qué comer o importante como qué carrera universitaria hacer, aplicamos un proceso de toma de decisiones.

El proceso consta de las siguientes fases:

- Definición del problema.
- Identificación de los resultados deseados.
- Identificación de posibles trabas u obstáculos.
- Identificación de las posibles opciones para alcanzar los resultados evitando los obstáculos.
- Análisis de las opciones.
- Justificación de la decisión tomada.
- Identificación del plan a realizar.
- Evaluación de la decisión tomada.

Aunque este proceso es siempre el mismo, la forma de llegar a la decisión elegida es diferente. A veces la decisión es física (hambre, sed, cansancio), emocional (miedo, enfado, inseguridad), social (sentimiento de soledad, necesidad de sentirse incluido, ganas de diversión), o incluso basada en motivos económicos (necesitas dinero así que decides ponerte a trabajar). La decisión que tomes estará siempre ligada al tipo de persona que eres, tus valores, tus creencias y conocimientos.

La mayoría de los deportistas saben que doparse es hacer trampas y que tiene consecuencias para la salud, sin embargo algunos deciden arriesgarse. En ocasiones es el dinero, la fama o los premios lo que llevan a los deportistas a tomar esta decisión. Les dicen que el dopaje les puede ayudar a ganar o conseguirlo antes sin tanto entrenamiento. Y ellos están dispuestos a arriesgar sus carreras deportivas y su salud, están dispuestos a ganar a cualquier precio.

Otros sienten presión por parte de sus entrenadores, sus padres o ellos mismos, por ser los mejores, ven el dopaje como la única vía para dar respuesta a estas expectativas.

Algunos deportistas utilizan el dopaje cuando se lesionan, para recuperarse lo antes posible o para poder seguir compitiendo y no sentir los dolores. En ocasiones son los propios entrenadores los que les proporcionan estas sustancias, sin contarles que lo que están haciendo está prohibido y además es perjudicial para su salud.

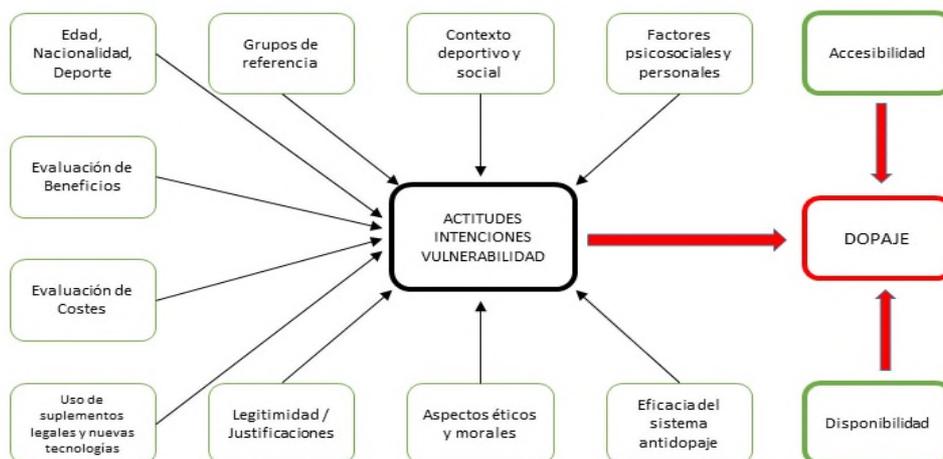
Cualquiera que sea la razón por la que lo hacen, no existe excusa que justifique el dopaje.

Factores de Vulnerabilidad

Como describe el Modelo de Control de la Vulnerabilidad de la Agencia Mundial Antidopaje, existen 10 factores clave que influyen la toma de decisiones del deportista, pudiendo incrementar su intención de recurrir al dopaje. Según este modelo, además hay que tener en cuenta otros 2 factores añadidos, denominados de mercado (accesibilidad y disponibilidad), que facilitan que el deportista se vea tentado a utilizar sustancias prohibidas para mejorar su rendimiento en un momento determinado.

Un programa sólido de prevención del dopaje debe identificar la influencia en el deportista de cada uno de estos factores a lo largo de su carrera deportiva, valorando en qué medida los mismos interfieren en las decisiones y las conductas llevadas a cabo por el deportista.

MODELO DE CONTROL DE VULNERABILIDAD DE WADA



Según este modelo, la edad, la nacionalidad y el deporte practicado son variables que afectan en primer lugar a la vulnerabilidad del deportista hacia el dopaje. Según la edad del deportista, existen diferentes variables que pueden afectar a su intención de recurrir al dopaje. Durante su juventud, el deportista es más influenciado por terceros. Durante su madurez, se incrementa la presión al estar más cerca el momento de su retirada. Por lo tanto, el dopaje no depende directamente de la edad, sino que en cada etapa del deportista influyen unas variables diferentes que pueden facilitar conductas de dopaje.

Asimismo, en los países en los que no existe una legislación específica en materia de lucha contra el dopaje o una Organización Nacional Antidopaje propias es más probable que se produzcan conductas de dopaje, y así sucede con los deportes en los que se han implementado programas antidopaje menos robustos o existe una cultura más arraigada de aceptación del dopaje. Todos los deportes se ven afectados por prácticas de dopaje, puesto que las razones principales que pueden llevar a un deportista a recurrir al dopaje se pueden dar en todas las disciplinas deportivas, pero una mayor permisividad respecto a estas conductas provoca una mayor normalización de las mismas en ciertos ámbitos deportivos o culturales.

Los rasgos de personalidad deben valorarse de forma conjunta con otras variables o presiones externas, existiendo además 2 variables independientes que también influyen en la mayor o menor prevalencia del dopaje en un contexto determinado: la disponibilidad de sustancias dopantes y la accesibilidad (precio) a las mismas. Manteniendo todas las demás variables constantes, el deportista siempre será más propenso a utilizar sustancias prohibidas cuanto menos coste económico requiera su consumo y más sencilla sea su adquisición.

La Agencia Mundial Antidopaje ha previsto los siguientes factores de vulnerabilidad o situaciones en las que se debe intervenir de forma prioritaria:

RASGOS DE LA PERSONALIDAD
Baja autoestima
Enfocarse en los resultados y tener tendencias perfeccionistas
Insatisfacción por la imagen corporal / peso
Orientación al ego y poca atención a las tareas
Impaciencia por la obtención de resultados
Propensión a hacer trampas y quebrantar reglas
Deseo por usar sustancias/métodos prohibidos si fueran legales
Deseo por usar sustancias/métodos prohibidos si garantizaran el éxito
Creer que todos los demás recurren al dopaje
No creer en los efectos perjudiciales del dopaje
Antecedentes de abuso de sustancias en la familia
Admiración por deportistas que han utilizado dopaje
Búsqueda de emociones intensas

COMPORTAMIENTOS DE RIESGO
Uso de otras sustancias
Uso no discrecional de complementos alimenticios
Confiar en fuentes no fidedignas o mal informadas
Frecuentar gimnasios
Fijar objetivos poco realistas
Auto medicarse
Lectura frecuente de información sobre fisicoculturismo y entrenamiento
SITUACIONES DEPORTIVAS
Presiones externas y altas expectativas puestas en el rendimiento
Exceso de entrenamiento o periodos de descanso insuficientes
Recuperación de lesiones
Ausencia o debilidad de los factores disuasorios
Tipo de deporte
Falta de recursos informativos y de asesoramiento
Degradación de las relaciones personales
Inestabilidad emocional en etapas de transición
Competiciones que determinan el futuro de la carrera deportiva
Altibajos o mesetas en el rendimiento

CASO 1

Roberto era como muchos otros chavales. Creció jugando al béisbol, haciendo aquello que veía hacer a sus ídolos y soñando con hacerlo en las grandes ligas.

28

Cuando llegó a la enseñanza secundaria, alguno de sus entrenadores le animó a que tomara suplementos y otros productos que le permitieran desarrollar más su musculatura. Comenzó a tomar creatina y batidos proteicos.

Le iba muy bien, era feliz y tenía éxito. Su golpe, velocidad de carrera, fuerza de lanzamiento y estrategia de defensa eran excelentes. Sin embargo le dijeron que para mejorar su juego era necesario que ganara corpulencia. Cuando la creatina y los batidos proteicos dejaron de producir efecto, Roberto decidió comenzar a tomar anabolizantes.

Roberto comenzó a ganar peso, su masa muscular aumentó, comenzó a perder pelo, le salió acné en la espalda y hombros y su carácter cambió con episodios de furia incontrolables. Tuvo que ser ingresado en la unidad psiquiátrica después de un episodio violento con su padre e intentó suicidarse.

- ✓ ¿Por qué crees que este deportista decidió doparse?
- ✓ ¿Crees que le mereció la pena?
- ✓ ¿Se podía haber hecho algo para evitarlo?

CASO 2

Eres un entrenador y uno de tus mejores deportistas se encuentra en una situación de caída inesperada de rendimiento físico, no siendo capaz de mantener el nivel deportivo de sus compañeros de entrenamiento, lo cual le está produciendo una gran frustración y malos resultados para el resto del equipo. Viendo que la situación se puede prolongar y que su estado de ánimo no hace más que empeorar, el deportista decide probar algunas sustancias dopantes. En poco tiempo compruebas que su rendimiento vuelve a ser muy alto y el equipo está consiguiendo buenos resultados gracias a él, pero descubres que esta mejora se ha debido a la utilización de sustancias dopantes.

- ✓ ¿Qué haces? ¿Por qué?
- ✓ En el caso de que los malos resultados del equipo puedan conllevar tu despido como entrenador ¿qué harías?
- ✓ Si en vez del entrenador fueras un compañero de equipo y te enteraras de esta situación ¿qué harías?
- ✓ ¿Y si se hubiera tratado de una lesión y el objetivo de utilizar sustancias dopantes fuera recuperarse cuanto antes para volver a jugar?
- ✓ ¿Y si se tratara de sustancias dopantes con supervisión médica y que no se detectaran en los controles antidopaje?

CASO 3

Eres deportista de un deporte individual y esta temporada has cambiado de entrenador en busca de nuevas oportunidades y experiencias, ya que durante los últimos años has visto como tu rendimiento deportivo se ha ido estancando y te han hablado de los buenos resultados que consiguen todos los deportistas que entrenan con esta persona. Al comenzar la pretemporada con tu nuevo entrenador te sugiere la utilización de productos dopantes como complemento para prepararse mejor de cara al comienzo de la competición.

30

- ✓ ¿Qué haces? ¿Por qué?
- ✓ ¿Y si el entrenador te asegurase que podrías conseguir una medalla en los Juegos Olímpicos?
- ✓ ¿Qué harías en el caso de que supieras que el resto de compañeros de entrenamiento también toman estas sustancias?
- ✓ ¿Y si se tratara de sustancias dopantes con supervisión médica y que no se detectaran en los controles antidopaje?

CASO 4

Te has apuntado a un gimnasio para mejorar tu aspecto físico (ganar musculatura, perder peso, etc.). Tras varios meses ves que otras personas que empezaron al mismo tiempo que tú están consiguiendo alcanzar sus objetivos y sin embargo tú no estás satisfecho con tu progreso. Decides preguntar a uno de los monitores y te recomienda que te tomes unos complementos que te van a ayudar a alcanzar tus objetivos en mucho menos tiempo.

- ✓ ¿Qué haces? ¿Por qué?
- ✓ ¿Y si te dijera que contiene sustancias prohibidas en el deporte?
- ✓ ¿Y si al tomarlos estuvieras alcanzando tus objetivos pero tuvieras pequeños efectos secundarios?

PARTE 5. ¿CÓMO PROTEGEMOS AL DEPORTE DEL DOPAJE?

Objetivo: Dar a conocer a los alumnos las medidas que se llevan a cabo para luchar contra el dopaje.

Textos explicativos:

- Proceso de Control del dopaje.
- AEPSAD.

Introducción:

La finalidad de la lucha contra el dopaje es promover la competición saludable, justa y en igualdad de condiciones, y por tanto preservar el derecho de los deportistas al deporte limpio. Existen tres formas de llevar a cabo esta lucha: la detección, la disuasión y la prevención.

Actividad:

1. Preguntar a los alumnos las razones por las que no hacen algo que saben que está prohibido.
 - ✓ Miedo a ser descubierto.
 - ✓ Saber que no es correcto hacerlo.
 - ✓ Preocupación por lo que opinarán de ti si se conoce.
 - ✓ Preocupación porque tus padres/profesores se van a enfadar contigo.
 - ✓ La posibilidad de que sea peligroso para ti.
2. Preguntar a los alumnos si lo harían en el caso de que supiesen que nadie lo va a saber o que en caso de ser descubierto no habrá consecuencias para él.
3. Explicar a los alumnos que para luchar contra el dopaje se aplican distintas medidas:
 - ✓ Realización de controles de dopaje. Cuando se detecta que un deportista ha utilizado una sustancia o un método prohibido es sancionado durante un período de tiempo sin poder competir. La realización de controles disuade a muchos deportistas de doparse ante el miedo de ser descubiertos.
 - ✓ El establecimiento de normas y las consecuencias que a nivel personal y social pueden conllevar el romperlas actúa como elemento disuasorio.
 - ✓ La educación de los deportistas, el personal de su entorno, como médicos, entrenadores, fisioterapeutas, familia, y de la sociedad en general, para generar rechazo hacia el dopaje es la mejor medida preventiva.

Proceso de Control del Dopaje

Los deportistas que compiten a nivel nacional o internacional pueden ser seleccionados para realizarles un control de dopaje. Esto significa que se les va a tomar una muestra de orina y/o sangre para asegurarse que no están utilizando sustancias o métodos prohibidos en el deporte. Este proceso se lleva a cabo por personal debidamente acreditado y entrenado para hacerlo, siguiendo un procedimiento que se aplica de la misma forma en cualquier deporte, en cualquier parte del mundo.

¿Cómo se seleccionan los deportistas?

Los organismos encargados de realizar los controles de dopaje son:

- Las **Federaciones Internacionales** correspondientes en el caso de competiciones internacionales, por ejemplo en la Vuelta Ciclista a España la encargada es la Federación Internacional de Ciclismo.
- Los Organismos Nacionales correspondientes en el caso de competiciones nacionales. En España esta función corresponde a la **Agencia de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD)**.
- El **Comité Olímpico Internacional** es el responsable durante los Juegos Olímpicos.

Estos organismos realizan una planificación de los controles que van a realizar. Estos controles se podrán realizar durante las competiciones y fuera de ellas.

En los controles que se realizan durante la competición, se establecen criterios para la selección de los deportistas que van a ser controlados, ya que no es posible hacer controles a todos, por ejemplo en función de la clasificación final, por sorteo, etc.

Para realizar controles fuera de competición es necesario conocer dónde está el deportista. Como no es posible pedir y gestionar la información de localización de todos los deportistas, cada organismo establece un grupo de deportistas para su seguimiento.

¿Cómo se realiza el control?

Se notifica al deportista que ha sido seleccionado para la realización de un control. Desde ese momento hasta la finalización del control, el deportista estará en todo momento acompañado. Si la muestra que se va a recoger es de orina, el deportista estará en todo momento supervisado para evitar posibles manipulaciones de la muestra.

La muestra se divide en dos frascos (A y B) codificados con un número, se sella y se envía a un laboratorio acreditado. El Laboratorio analiza la parte de la muestra contenida en el frasco A y envía los resultados al organismo responsable del control.

En el caso de que el laboratorio detecte la presencia de una sustancia prohibida en la muestra, el organismo responsable del control comprobará si el deportista tiene una Autorización de Uso Terapéutico para esa sustancia. Si la tiene el proceso finaliza, en caso contrario se notifica

al deportista el resultado. El deportista puede solicitar que se repita en su presencia el análisis, utilizando la porción de muestra contenida en el frasco B, que se encuentra sellada y bajo custodia en el laboratorio.

Si el análisis de la muestra B no confirma el resultado el proceso finaliza, en caso contrario continuará el procedimiento sancionador con el fin de que el deportista pueda presentar sus alegaciones. El deportista podrá ser sancionado, dependiendo de las circunstancias, desde una simple amonestación hasta la retirada de la licencia deportiva de por vida. Cualquier sanción impuesta al deportista podrá ser recurrida ante un tribunal superior al que le impuso la sanción.

¿Por qué es importante que todos los países y todos los deportes sigan las mismas reglas?

Para asegurar que todos los deportistas, independientemente de donde compitan, de donde sean controlados o que deporten practiquen, sean tratados de la misma forma.

¿Por qué es importante que los deportistas sean controlados en competición y fuera de competición?

Si los deportistas solamente fueran controlados durante las competiciones podrían doparse entre competiciones sin ser cogidos, ya que las sustancias solamente permanecen en el cuerpo durante un determinado período de tiempo. Si solamente se les controlara fuera de competición podrían doparse durante la competición para beneficiarse de los efectos del dopaje y conseguir tener ventaja en la competición.

¿Es justo que los deportistas puedan ser controlados en cualquier momento y lugar?

La realización de controles asegura el derecho de los deportistas a competir limpios.

La posibilidad de poder realizar controles en cualquier momento y lugar añade al control el efecto sorpresa lo que actúa como elemento disuasorio a la hora de decidir doparse. Si un deportista que se está dopando supiera cuándo iban a realizarle un control podría intentar enmascararlo o eludirlo.

¿Es justo que algunos deportistas tengan que informar dónde están en cada momento?

Todos tenemos que cumplir una serie de responsabilidades, tú por ejemplo como alumno cuando faltas a clase tienes que llevar un justificante o tienes que hacer los deberes que te mandan. Un deportista de élite también, y uno de sus deberes es informar de su localización cuando se la solicitan. Esta localización permite a los organismos antidopaje planificar cuándo y dónde se le van a realizar controles.

¿Es justo que alguien vigile al deportista mientras se recoge la muestra de orina?

Desgraciadamente hay deportistas que intentan manipular la muestra durante el proceso de recogida, para asegurar la integridad de la muestra y preservar los derechos de los deportistas que no se dopan es necesario hacerlo.

¿Por qué se almacenan las muestras una vez analizadas durante 10 años?

El plazo de prescripción de una infracción por dopaje, plazo durante el cual es posible presentar una acusación contra un deportista o el personal de apoyo al deportista, está establecido en diez años.

Hechos recientes han demostrado que puede tardarse mucho tiempo en descubrirse un plan de dopaje complejo por lo que los organismos antidopaje deben diseñar una estrategia de almacenamiento de muestras con vistas a la realización de pruebas en el futuro cuando se disponga de nueva información y/o avances en los métodos analíticos.

El reanálisis posterior de las muestras en función de los avances científicos es una forma de luchar contra el dopaje que sirve como medio de disuasión para aquellos que pudieran estar considerando doparse.

¿Qué es el Pasaporte Biológico?

En el pasado, la utilización de sustancias prohibidas se realizaba mayoritariamente de forma esporádica y durante las competiciones o en los días próximos a estas. Con estas pautas, el sistema de detección de esas sustancias en la orina era una solución válida.

Desgraciadamente, en la actualidad, la existencia de planes organizados de dopaje, basados en un diseño científico riguroso, hacen necesaria la utilización de otro tipo de recursos para su detección. La utilización de micro dosis o inyecciones intravenosas de EPO, las transfusiones sanguíneas, la utilización de factores de crecimiento o incluso la terapia celular, ha hecho necesario que los métodos se adapten y anticipen a futuras tendencias, desarrollando, entre otros, el Pasaporte Biológico del Deportista.

El Pasaporte Biológico del Deportista se basa en el seguimiento individualizado para cada deportista, a lo largo del tiempo, de una serie de marcadores biológicos muy estables para cada individuo que reflejarían la utilización de sustancias o métodos prohibidos.

Actualmente se encuentran en funcionamiento dos de los tres módulos de los que consta el Pasaporte Biológico del Deportista, el módulo hematológico para la detección del dopaje sanguíneo y el módulo esteroideo para la detección del dopaje con esteroides anabolizantes. El módulo endocrino para la detección de dopaje con sustancias que controlan varios ejes hormonales (por ejemplo hormona de crecimiento) se encuentra en desarrollo.

Video. Control antidopaje a deportistas (4:51 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=BiMIEN7610o>

36

Noticias de prensa sobre reanálisis de muestras.

[Juegos Olímpicos: "Decenas" de atletas pueden ser excluidos de Río 2016 por dopaje](#)

[Bragado y Beitia, ¿medallas olímpicas número 13 y 14 para España?](#)

[La IAAF abre expediente a 28 atletas por dopaje](#)

Programa de radio. Julia Takacs (4:32 min)

https://www.youtube.com/watch?v=gMdfpuTkRgY&list=PLib6_8hSRfuXfptfasShpIQW3VvKRglaL&index=4

AEPSAD

La Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte es una Agencia independiente, adscrita al Ministerio de Educación, Cultura y Deporte a través del Consejo Superior de Deportes, cuyo cometido es proteger la integridad de las competiciones asegurando la lucha en **igualdad** de condiciones y la **ética deportiva**, defendiendo así los derechos de los deportistas que compiten limpiamente.

37

Objetivos:

- Promover la **salud** en el ámbito relacionado con el deporte, incluyendo la **prevención y lucha contra el dopaje**, la **educación** y la promoción de la **investigación científica**
- Fortalecer los **valores éticos** en el deporte, con interés especial en los jóvenes. Promover el **juego limpio y saludable** y la competición en **igualdad de condiciones**.

Funciones:

- **Educación y formación** de deportistas, personal del ámbito deportivo, personal sanitario y público general.
- **Control del dopaje**. Planificación, controles, gestión de resultados, investigación e inteligencia, colaboración con deportistas y personal de su entorno.
- **Divulgación** en congresos, jornadas, debates, programas educativos.
- **Investigación científica** en todos los ámbitos de la ciencia relacionados.
- **Salud del deportista**. Seguimiento médico, prevención y tratamiento de lesiones y patologías, controles en instalaciones deportivas, etc.

PARTE 6. ¿POR QUÉ LUCHAR CONTRA EL DOPAJE?

Objetivo: Hacer reflexionar al alumno sobre el dopaje, los derechos de los deportistas y en general sobre el papel que juegan en la sociedad los valores y el deporte.

38

Textos explicativos:

- ¿Por qué luchar contra el dopaje?
- ¿Dopaje bajo supervisión?

Actividad:

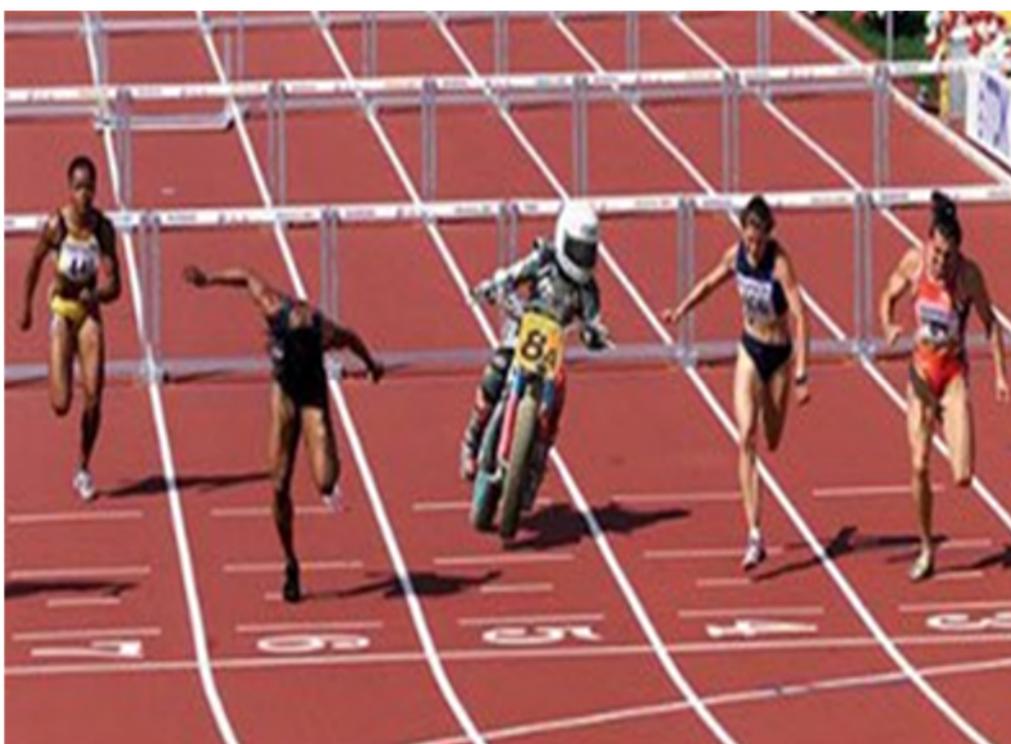
En el canal YouTube de la AEPSAD se puede escuchar el programa “Perdí con un deportista que dio positivo”, emitido en RNE radio 5 dentro de la serie Deporte Limpio.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLib6_8hSRfuXfptfasShpIQW3VvKRglaL

Debatir sobre los siguientes tópicos:

- “habría que permitir que todos los deportistas se doparan”
- “si el dopaje se realiza bajo la supervisión de un médico es seguro”
- “las reglas antidopaje van en contra de los derechos de los deportistas”

Mostrar a los alumnos las siguientes imágenes:







Plantearles las siguientes cuestiones:

- ¿Os parece justa esta situación?
- El que tiene "ventaja",... ¿Creéis que le gusta ganar así?
- Los que no tienen "ventaja",... ¿Cómo creéis que se siente ante esta situación?
- Vosotros, ¿cómo os sentiríais en cada situación?

¿Por qué luchar contra el dopaje?

Hay muchas razones para luchar contra el dopaje. Veamos algunas de esas razones.

REGLAS DEL JUEGO.

¿Cómo sería tu juego favorito si no existiesen reglas? Se podría jugar con tantos jugadores como quisieras. Podría haber muchos balones a la vez en el campo. No habría líneas en el campo o calles en la piscina. No habría demarcación del campo.

Las reglas garantizan la igualdad en las competiciones, que los competidores tengan las mismas opciones de ganar, solamente así se puede mantener la emoción del deporte. La diversión del deporte, tanto para el que lo ve como para el que juega, reside en que no sabemos quién va a ganar o perder.

Todas las reglas en el deporte tienen la finalidad de evitar que cualquier jugador tenga una ventaja injusta sobre el resto. Incluyendo las reglas antidopaje.

INTEGRIDAD PERSONAL.

El engaño es irrespetuoso hacia uno mismo y hacia los demás. Cuando se rompen las reglas, se rompe el acuerdo con el oponente.

Una victoria obtenida engañando, ¿sabe igual? Probablemente se llevará la medalla, el premio, la fama y la gloria pero nunca sabrá si habría sido capaz de conseguirlo por sí mismo y vivirá con el temor a ser descubierto.

Todos tenemos derecho a esperar que nuestro oponente nos respete. La lucha contra el dopaje en el deporte es la lucha para conseguir que no se permita competir a los tramposos contra los deportistas limpios.

LAS REGLAS ANTIDOPAJE PROTEGEN LOS DERECHOS DE LOS DEPORTISTAS.

Las reglas antidopaje protegen el derecho de los deportistas a competir en igualdad de condiciones y a evitar que se sientan en la necesidad de doparse para ser competitivos. Aseguran que la competición sea sana y saludable.

Las reglas antidopaje buscan la protección del Espíritu Deportivo y que el deporte continúe siendo una actividad que merezca la pena ser realizada. Asegura que los jóvenes y futuros deportistas tengan modelos de referencia libres de dopaje.

¿Dopaje bajo supervisión?

Carta abierta para aquellos que promueven el dopaje supervisado por un médico.

Dr Alain Garnier. Director Médico de la Agencia Mundial Antidopaje

43

A raíz de las declaraciones de ciertos médicos que consideran que doparse es necesario e incluso saludable para los deportistas, es el momento de reafirmar, una vez más y sin temor a equivocarse, algunos principios básicos de la práctica y la deontología médicas.

Si uno considera, en su papel de médico del deporte, que el deporte de élite no es saludable, entonces este tipo de práctica no está bien adaptado a la fisiología humana. Si esto es verdad, difícilmente se pueden justificar el apoyo e implicación de los médicos en el deporte. Al fin y al cabo, los médicos tienen la obligación de proteger la salud de los deportistas.

Si una determinada situación en el deporte no es compatible con la fisiología humana y podría ir en detrimento de la salud del deportista, solamente existen dos opciones: cambiar un deporte o las reglas que lo regulan para hacerlo más compatible con la condición humana, o bien adaptar a los deportistas al deporte. La primera alternativa supone la acción apoyada por literatura científica sobre fisiología, salud pública y medicina ocupacional. La segunda, lamentablemente elegida por algunos médicos, lleva a justificar el dopaje como “indispensable”.

¿Cambiar el deporte o cambiar a las personas?, he aquí la cuestión. Dada la inminencia de las terapias génicas, no debemos tardar en afrontar esta cuestión de una vez por todas y para siempre.

En todo momento, y sin excepción, un médico debería seguir los principios de la práctica médica y defender la salud del deportista, independientemente del nivel de competición o de las potenciales consecuencias económicas. A su vez, los organismos deportivos deberían asegurar siempre este derecho de los médicos, garantizándoles su independencia en las decisiones médicas y protegiéndoles de conflictos de interés. A la hora de afrontar una situación que suponga una amenaza para la salud del deportista, un médico no debería aceptar esta situación ni actuar para hacerla soportable. No seguir estos principios básicos de ética médica llevaría a consecuencias muy serias. ¿Puede un médico enfrentado a la tortura, sugerir un apoyo médico para hacerla menos perjudicial para el individuo? Desde luego que no, pero los que proponen la supervisión médica del dopaje están siguiendo exactamente la misma lógica distorsionada.

Además de las razones éticas vistas anteriormente, existen muchos otros argumentos médicos opuestos a la aceptación del dopaje supervisado médicamente.

Independientemente de si las sustancias o métodos utilizados con fines dopantes pueden mejorar el rendimiento, no existe evidencia científica de que estas prácticas sean saludables,

particularmente a medio y largo plazo. Dependiendo de la naturaleza de la sustancia utilizada para doparse, el deportista podría competir durante más tiempo, rendir más rápido, tolerar mayores cargas de trabajo, o soportar mejor el dolor. Pero esto dista mucho de ser beneficioso para su salud.

Para ilustrar este aspecto, uno debería considerar una cuestión planteada con frecuencia a los médicos: en caso de lesión o fiebre, ¿cuál sería la actitud médica legítima? En la práctica médica general, la respuesta está clara. ¿Por qué tiene que ser diferente en el mundo del deporte? ¿Alguien se puede imaginar a un médico prescribiendo anfetaminas a un conductor de camiones porque se encontrase muy cansado como para continuar conduciendo?

La utilización de incluso los medicamentos más comunes está asociada con riesgos y posibles efectos secundarios. Ante esta premisa básica de la farmacología, cualquier médico debe conocer la relación riesgo/beneficio antes de realizar una prescripción. Promover el dopaje para todos los deportistas contradice este principio fundamental de la medicina. Argumentar que el dopaje supervisado es más seguro debido a que hay un médico a cargo, es un error de principio. No existen datos creíbles que indiquen que un medicamento es menos peligroso cuando lo prescribe un médico. Diariamente, en clínicas y hospitales de todo el mundo, los pacientes sufren los efectos secundarios del consumo de medicamentos a pesar de la estricta supervisión de médicos con amplia experiencia.

En la práctica médica, la utilización de medicamentos se encuentra estrictamente definida con indicaciones y contraindicaciones. No existe evidencia de que en el deporte de competición o en el ejercicio exhaustivo esté indicado el uso de EPO o de transfusiones de sangre. La aceptación de este uso (o abuso) de agentes farmacológicos es equivalente a definir la medicina deportiva como la práctica experimental de la medicina con deportistas y la utilización de estos como cobayas sin su consentimiento, y por tanto renegando de las reglas de ese tipo de “medicina”.

En contra de lo que pretenden los médicos que defienden el dopaje, aceptar la idea de la supervisión médica del dopaje llevaría inmediata e irremediablemente a la generalización del dopaje y a la exclusión del deporte de todos los deportistas limpios que se oponen a la utilización de medicamentos innecesarios y que quieren defender el espíritu del deporte. El fomento del dopaje puede ser beneficioso para sus promotores, pero no para el deporte ni para la salud del deportista.

Pretender que con la legalización del dopaje se conseguiría igualdad en el campo de juego no es simplemente absurdo, es moralmente equívoco e irresponsable. Aceptar el dopaje permitiría la utilización de recursos económicos y conocimiento científico para decidir la competición, y solamente aquellos que tuvieran acceso a esos recursos y conocimientos ganarían. ¿Alguien puede imaginar mayor desigualdad que la que rige el conocimiento científico y el acceso a los medicamentos?, seguramente no. Significaría el fin del mérito de los deportistas. Significaría que los premios y las medallas no se deberían al mérito de los deportistas sino al de las empresas farmacéuticas y a los equipos de investigación.

VIVE SIN TRAMPAS



Con el apoyo del **Fondo UNESCO para la Eliminación del Dopaje en el Deporte**