



Dopaje...

Puede que hayas oído usar esta palabra en círculos deportivos y en los medios de comunicación. Aunque parte de lo que sepas sobre el dopaje puede ser verdad, es importante conocer los hechos.

¿Qué es el dopaje?

'Dopaje' se refiere al uso por parte de un deportista de sustancias o métodos prohibidos para progresar en su entrenamiento y mejorar sus resultados deportivos. Cuando hablamos de dopaje solemos pensar en los esteroides, pero también es dopaje el uso por parte de un deportista de otras sustancias prohibidas (como estimulantes, hormonas, diuréticos, narcóticos y marihuana), el uso de métodos prohibidos (como transfusiones de sangre o dopaje genético) e incluso la negativa a pasar un control antidopaje o un intento de manipular controles antidopaje.

A medida que continúes practicando deporte, te encontrarás con el dopaje cada vez con más frecuencia: puede que te hagan controles para detectar drogas, que algunos de tus competidores hagan trampas usando drogas y hasta puedes estar tentado a hacerlo tú mismo.

¿Por qué la gente hace trampas?

La mayoría de los deportistas saben que el dopaje es trampa, pero algunos corren el riesgo de todos modos.

A veces los premios, el dinero o la fama pueden hacer que las personas tomen malas decisiones. Les dicen que el dopaje podría darles un empujón, abreviar largos años de entrenamiento o ayudarles a ganar. Y están dispuestas a arriesgar sus carreras deportivas y su salud. ¡Están dispuestas a ganar a cualquier precio!

Otros se sienten presionados por sus entrenadores, sus padres o ellos mismos para ser los mejores. Ven el dopaje como un medio para estar a la altura de esas expectativas.

Algunos deportistas utilizan drogas para superar una lesión. Puede que los preparadores o entrenadores digan que las drogas te pueden hacer olvidar el dolor o contribuir a acelerar la recuperación, pero no suelen mencionar los riesgos para la salud ni que el dopaje es trampa.

Sea por la razón que sea, no hay excusa para el dopaje.



© EAA

¿Y por qué tanto revuelo?

Es cierto que el dopaje puede ayudar a los deportistas a ganar fuerza y músculo, reducir el cansancio o disimular el dolor, pero también tiene efectos secundarios perjudiciales.

Algunos fármacos pueden inducir cambios obvios en la apariencia. Por ejemplo, el uso de esteroides puede causar acné, especialmente en la espalda. En los chicos puede retraer los testículos, causar impotencia y calvicie, y las chicas pueden desarrollar una voz más grave y vello facial. Pueden darse efectos secundarios aún más graves. El dopaje puede provocar problemas cardíacos, hepáticos y renales e incluso ha matado a algunos deportistas.

El dopaje en el deporte también es trampa. Acaba con el juego limpio y la competición deportiva. El deporte es mucho más que simplemente ganar y la honestidad, la cooperación y el valor son esenciales para que el deporte sobreviva como una actividad positiva y loable.

¿Qué sustancias están prohibidas?

Existen muchos tipos de sustancias que están prohibidas en el deporte por el daño que pueden causar a la salud de un deportista y al juego limpio. La Agencia Mundial Antidopaje prepara cada año una nueva lista de sustancias prohibidas. Dichas sustancias se dividen en las siguientes categorías:

- *Estimulantes*: pueden aumentar la concentración y reducir el cansancio, pero también pueden dañar el corazón;
- *Esteroides*: pueden aumentar el músculo y la fuerza, pero pueden dañar el corazón, el hígado y el sistema reproductivo y pueden causar muerte súbita;
- *Hormonas*: pueden tener varias aplicaciones médicas útiles, ser perjudiciales cuando eres joven y aún estás creciendo;
- *Diuréticos*: pueden ayudar a perder peso pero encubren el uso de otras sustancias prohibidas y pueden causar deshidratación y fatiga;
- *Narcóticos*: pueden aliviar el dolor pero eso podría acarrear una lesión persistente;
- *Cannabinoides (hachís, marihuana)*: pueden servir de relajantes, pero también pueden acarrear pérdida de coordinación y concentración.

Aunque tomes algo por accidente, se sigue considerando dopaje. En última instancia, tú eres responsable de todo lo que entra en tu cuerpo.

Asegúrate de evitar cualquier fármaco que no te prescriba un doctor en medicina que sepa que eres un deportista. Algunos fármacos o suplementos de la farmacia o el supermercado pueden contener sustancias prohibidas, incluso si las etiquetas afirman que el producto es 'completamente natural'.

Dile a tu médico que eres un deportista y que tienes que tener cuidado con los medicamentos que tomas. Si necesitas medicarte por un problema de salud, hay formas de asegurarse de que el medicamento que tomes no influya en tu capacidad de practicar deporte. Por ejemplo, si necesitas una medicina para el asma, tu organización deportiva y tu médico pueden darte un formulario que te permita tomar esa medicina y practicar deporte. Se trata de una AUT (Autorización de Uso Terapéutico).

Cuida de ti mismo

© INGRAM



Juego limpio

Para tener éxito en el deporte, necesitas la actitud adecuada. La honestidad, la dignidad, el juego limpio, el respeto, el trabajo de equipo, el compromiso y el valor son esenciales para una actuación deportiva memorable. Todos estos valores pueden resumirse en el término 'juego limpio'.

El juego limpio tiene que ver con las elecciones que haces: qué está bien y qué está mal. La gente se fijará en cómo juegas según las normas. Te ganarás fama de buen o mal deportista y te seguirá mucho después de que acabe la competición. Puede determinar cómo te trate la gente incluso antes de que lleguen a conocerte. Para ajustarte al espíritu del deporte y forjarte una buena reputación, siempre debes:

- mostrar respeto por ti mismo y por los demás (competidores, árbitros y personal);
- respetar las normas de la competición y del deporte limpio;
- ser tanto buen ganador como buen perdedor;
- divertirte y disfrutar por ser parte de la acción.

El deporte no tiene mucho sentido sin el juego limpio. Practicamos deporte por la oportunidad de mostrar nuestros talentos únicos, para compartir, para hacer amigos y para divertirnos. El juego limpio hace todo eso posible.

Control antidopaje

Es probable que, a medida que crezcas y mejores en el deporte, te hagan controles antidopaje. Estos controles tienen por objetivo proteger el espíritu del deporte atrapando a los tramposos.

El control puede realizarse durante una competición, durante el entrenamiento o fuera de temporada y, por norma general, se hará sin previo aviso. Si te niegas a pasar un control o a seguir los procedimientos del control, te aplicarán la misma sanción que a un deportista que dé positivo.

Estos controles los lleva a cabo un Agente de Control Antidopaje certificado que toma una muestra de orina. En algunos casos, se requieren tanto una muestra de sangre como una muestra de orina. Las muestras se envían a un laboratorio autorizado para su análisis. Algunas sustancias pueden detectarse en cantidades muy pequeñas y meses después de tomarlas. Pueden encontrarse pruebas del uso de algunas otras sustancias como resultado de los cambios que provocan en el interior del cuerpo.

¿Qué pasa si te pillan?

A los deportistas a los que pillen haciendo trampas por dopaje se les incapacitará. Imagínate no poder practicar ningún deporte durante dos años o el resto de tu vida. Después de tanto entrenar, lo máximo que te podrías acercar al deporte sería desde las bandas o las tribunas.

Que te pillen dopándote también conlleva mucha vergüenza. Intenta explicar a tus amigos, compañeros de equipo o padres que has hecho trampas dopándote. Nadie quiere que piensen que es un tramposo dopado.



Puntos clave en los que pensar

- El deporte consiste en expresar tu verdadero yo y desarrollar al máximo tu potencial único.
- Para tener éxito en el deporte hacen falta la actitud adecuada, práctica, tiempo y esfuerzo.
- Dar lo mejor de ti mismo en estado natural siempre es suficiente.
- Se te juzgará por *cómo* juegues, no sólo por el resultado.
- Tú, y sólo tú, eres responsable de lo que entra en tu cuerpo.

