

¿Qué es el dopaje y La Lista de Sustancias y Métodos prohibidos?



Hay 11 posibles infracciones de la normativa antidopaje. Varias de ellas se refieren a La Lista de Sustancias y Métodos prohibidos: Detección en un control de dopaje; el uso, la administración, el tráfico, o el intento de realizar estas acciones; ya sean relativas a determinadas sustancias o métodos establecidos en una Lista. **Afectan a deportistas y a personal de apoyo.**

La Lista es un documento asociado al Código Mundial Antidopaje, en España se publica cada año en el Boletín Oficial del Estado y entra en vigor el 1 de enero de cada año.



1.1 Mejorar el rendimiento deportivo.

1.2 Representar un riesgo para la salud de los/las deportistas.

1.3 Ser contrario al espíritu deportivo.

Criterios para incluir una sustancia en la lista: (Si cumple 2/3)

1. ¿Cómo se incluyen las sustancias y métodos en La Lista?

Nota: Una sustancia con estructura molecular o efectos biológicos similares a cualquier sustancia incluida en La Lista, también está prohibida.

2. Clasificación de La Lista

La Lista se divide en grupos de **sustancias y métodos**:

Nota: Clasificación según:
· Momento de uso (competición/fuera de competición)
· Posibilidad de uso accidental
· Abuso recreativo en la sociedad

2.1 SIEMPRE

En competición y fuera de competición. Se pueden realizar controles y detectar estas sustancias y métodos en cualquier momento.

Algunos ejemplos:
· Agentes anabolizantes (testosterona, SARM)
· Beta2Agonistas (terbutalina)
· Hormonas (EPO)
· Transfusiones y manipulación de sangre
· Dopaje genético
· ...

2.3 EN CIERTOS DEPORTES
Los Betabloqueantes
(para tratar hipertensión, arritmias...)

Prohibidos sólo en competición:
Automovilismo
Billar
Actividades subacuáticas
Dardos
Golf
Esquí/Snowboard

Prohibidos en competición y fuera de competición:
Tiro con arco
Tiro olímpico

2.2 SOLO EN COMPETICIÓN
No están prohibidos fuera de competición.

Algunos ejemplos:
· Estimulantes
· Cannabis (Marihuana)
· Glucocorticoides
- Vías prohibidas: oral e inyectables.
· Narcóticos (tramadol, a partir del 1 de enero 2024)

Nota: El periodo que define un control en competición empieza desde las 23:59 del día anterior a la competición hasta que esta finalice.

3. Sustancias específicas y no específicas

Las sustancias se clasifican como específicas y no específicas, según posibilidad de uso accidental, esta diferencia permite determinar la duración de una posible sanción.

3.1 SUSTANCIA ESPECÍFICA

Sustancia que se encuentra generalmente en medicamentos sin receta o en complementos alimenticios contaminados. Alta probabilidad de uso accidental.

Algunos ejemplos:
· Beta-2-agonistas
· Moduladores hormonales
· Estimulantes
· Narcóticos
· Cannabinoides
· Glucocorticoides
· ...

3.2 SUSTANCIA NO ESPECÍFICA Sanción básica 4 años de suspensión

Sustancia que se ha consumido con un objetivo de dopaje. Alta probabilidad de uso intencionado. Necesario demostrar la NO intencionalidad para ver reducida la sanción.

Algunos ejemplos:
· Anabolizantes
· Hormonas
· Diuréticos
· Algunos estimulantes
· Métodos prohibidos

4. Sustancias de abuso

Las sustancias de abuso son aquellas que se suelen utilizar a nivel social y no a nivel deportivo.

· Cocaína
· Diamorfina (heroína)
· Metilendioximetanfetamina (MDMA/"éxtasis")
· Tetrahidrocannabinol (THC, Cannabis, Marihuana)

Nota: Si el/la deportista da positivo por una sustancia de abuso en un control en competición y puede demostrar que consumió la sustancia FUERA DE COMPETICIÓN y que no estaba relacionada con el rendimiento deportivo, se puede aplicar una sanción de 3 meses.

👁️ No des por hecho que es seguro tomar un medicamento solo por ser recetado por un profesional médico o aconsejado por tu entrenador/a o compañero/a de entrenamiento.

👁️ Si tienes una razón legítima (enfermedad o dolencia diagnosticada) para consumir una sustancia o método prohibido debes solicitar una Autorización de Uso Terapéutico (AUT).

👁️ Consulta con los servicios médicos de tu federación deportiva o con la CELAD ante cualquier duda.



Los medicamentos prescritos por un médico y los que se pueden comprar sin receta en farmacia pueden contener sustancias prohibidas en el deporte.

6. Principio de responsabilidad

¡Eres responsable!

Una comprobación previa de 2 minutos podría evitarte una inhabilitación de 4 años.

5. Medicamentos ¡Infórmate!



www.celad.gob.es

**EN EL DEPORTE
YO JUEGO LIMPIO**