

Complementos alimenticios

En general, siempre debes consultar con el personal especializado de tu club a este respecto, te darán los mejores consejos. Hay páginas web donde existen listas en las cuales se pueden consultar productos y lotes libres de sustancias prohibidas en el deporte.

Estas listas forman parte de programas internacionales como Informed Sport o NSF que, además de analizar los productos y sus lotes, verifican la aplicación de buenas prácticas de fabricación por las empresas. Asimismo, existen otros programas que certifican la ausencia de sustancias dopantes únicamente mediante el análisis de los productos, como Cologne List, de la Universidad de Colonia o NZVT Database de la Agencia Antidopaje de Holanda.

Paralelamente, existen otras herramientas de consulta de productos que contienen sustancias dopantes, como las alertas publicadas por la propia Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD); el Supplement411, desarrollado por la Agencia Antidopaje de EEUU (USADA); o el programa Drug Free Sport NZ, de consulta y asesoramiento en relación con suplementos alimenticios, desarrollado por la Agencia Antidopaje de Nueva Zelanda.

En el caso de un producto no controlado, no existe **garantía** de que un complemento alimenticio NO contenga sustancias prohibidas.

Pueden estar **contaminados** deliberadamente o de manera fortuita.

Recuerda: el uso **inadvertido** de una sustancia prohibida contenida en un complemento alimenticio, **NO** es una excusa válida si se encuentra en TU muestra.



www.laliga.es

(+34) 91 205 50 20
Dirección de Competiciones
y Oficina del Jugador



web: www.aepsad.gob.es
(91) 758 57 50

Lo que debes
saber sobre el
Dopaje



¿Qué es el doping?

En términos generales, se habla de dopaje o 'doping' cuando un deportista hace uso de sustancias o métodos prohibidos para progresar en su entrenamiento y mejorar sus resultados deportivos, a pesar de que en muchos casos estas prácticas puedan poner en riesgo la salud de propio jugador.

Ejemplos de categorías de **sustancias prohibidas** son: estimulantes, hormonas, diuréticos, narcóticos, marihuana, etc. El uso de **métodos prohibidos se refiere, por ejemplo** a transfusiones de sangre o dopaje genético. No obstante, el concepto de dopaje es mucho mayor, **un jugador también puede violar una norma antidopaje**, si se niega a pasar un control, no se le localiza estando en un grupo registrado de control (en inglés RTP), comercia, trafica o induce a compañeros a recurrir al dopaje; incluso la **asociación con personas que públicamente se conoce que han inducido al dopaje, podría acarrear una sanción.**

Infracciones antidopaje:

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

¿Cuándo te pueden realizar controles?

Te podrán hacer controles en cualquier momento o lugar, **en horarios de entrenamientos o competición oficial.** Los controles podrán ser de orina y/o de sangre dependiendo de los compuestos que vayan a ser buscados.

Cuando te hagan un control debes intentar recordar los medicamentos y los complementos alimenticios que has tomado en los últimos 7 días, deja constancia de ello en el formulario.

Las muestras de control de dopaje se pueden llegar a almacenar hasta 10 años para que, en función de las mejoras técnicas de los métodos de detección, se puedan volver a analizar en busca de nuevas sustancias.

El control de dopaje se debe realizar siempre sin previo aviso y se puede efectuar en competición o fuera de competición. Las sustancias prohibidas en condiciones de competición no cambian, consulta la lista de sustancias prohibidas. Negarse a pasar un control o a seguir los procedimientos del control supone una violación de las normas antidopaje y como consecuencia, podrías ser sancionado.



Localización del futbolista

Los futbolistas, como el resto de deportistas, tienen obligación de someterse a controles de dopaje y colaborar en la resolución de esta problemática.

En aquellos casos en los que el jugador no haya sido notificado personalmente sobre su incorporación a un RTP, para la realización efectiva de controles en condiciones de "fuera de competición", será responsabilidad de quien el club decida facilitar el lugar habitual de entrenamiento,



los desplazamientos y los partidos. En aquellos casos en los que el jugador forme parte de un RTP, será su responsabilidad facilitar, según las normas establecidas, su localización.

En este segundo escenario, cualquier combinación de tres controles fallidos y/o no envío de localización dentro de un periodo de 12 meses, constituirá una violación de las normas antidopaje y el deportista se podría ver expuesto a una suspensión temporal de licencia.

¿Cómo se actualiza la localización?

Se actualiza a través del sistema ADAMS. Si eres integrante de un RTP, tendrás una cuenta propia para actualizar tu localización, y si te localizas por medio del club, será el respectivo responsable el encargado. Puedes consultar con ellos esta circunstancia.

Medicamentos

¿Qué puedo tomar y qué no?

En primer lugar, recordarte que siempre debes consultar con el médico del club.

No uses ningún medicamento que tenga en su composición sustancias prohibidas.

Recuerda: tú eres el responsable de cualquier sustancia prohibida que se encuentre en tu cuerpo, ya sea de forma intencionada, por ignorancia o por accidente.

Comprueba los medicamentos que contienen sustancias prohibidas utilizando la herramienta adecuada, dependiendo del país de origen del medicamento. Para ello, puedes consultar la aplicación NoDopApp, desarrollada por la AEPSAD, para medicamentos adquiridos en España. Para otros países puedes, realizar la consulta a través de la página web de Global DRO.

El listado de sustancias prohibidas se publica anualmente en el BOE. El listado de 2018 lo encontrarás en la Resolución de 22 de diciembre de 2017, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, (BOE 29 de diciembre de 2017).



AUT

(autorización de uso terapéutico)

¿Y si tengo que tomar un medicamento con una sustancia prohibida?

Consulta siempre con el médico de tu club respecto a los medicamentos que puedes tomar y todo lo relativo a la AUT.

Si estás tomando algún medicamento, por razones médicas, que contenga sustancias prohibidas, recuerda que debes solicitar una AUT.

Si tienes una AUT comprueba que está en vigor y que no ha caducado.

En cualquier caso, las instrucciones y los formularios para la AUT, se encuentran en la página web de la AEPSAD (www.aepsad.gob.es)

