



# CELAD

Comisión Española para la Lucha Antidopaje en el Deporte



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

¿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.

1.2

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

## 2. Clasificación de La Lista

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

2.1

SIEMPRE

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

1.3

Ser contrario al espíritu deportivo.

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

2.3

EN CIERTOS DEPORTES

**Los Betabloqueantes** (para tratar hipertensión, arritmias...)

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.

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

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

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

## 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

**Sanción básica 2 años de suspensión**

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.

## 5.

## Medicamentos ¡Infórmate!



www.celad.gob.es



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.

## EN EL DEPORTE YO JUEGO LIMPIO

