

Consejos Contra el Dopaje

Este tríptico del Comité Paralímpico Internacional (IPC) le ofrece una información práctica sobre la prevención del dopaje. Para más información, visite:

www.paralympic.org

LA LISTA DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS

La lista de sustancias prohibidas de la Agencia Mundial Antidopaje (WADA) señala y define sustancias y métodos prohibidos, tanto en competición, como en todo momento (en competición y fuera de competición). Se actualiza con una periodicidad anual, y entra en vigor el 1 de enero

de cada año. Como deportista, debe asegurarse de todo lo que incluye la lista, la cual se puede consultar en el sitio web de la WADA:

www.wada-ama.org

ANTI-DOPING RULE VIOLATIONS

Los siguientes ejemplos constituyen una infracción de la norma antidopaje:

- Presencia de una sustancia prohibida o de sus metabolitos o marcadores.
- Uso o intento de uso de una sustancia o método prohibido.
- No presentarse o negarse a someterse a un control de dopaje.
- Infringir requisitos de disponibilidad para controles fuera de competición (información de localización o paradero).
- Manipulación, o tentativa de manipulación, durante el procedimiento de control de dopaje.
- Posesión de una sustancia o método prohibido.

- Tráfico, o su tentativa, de una sustancia o método prohibido.
- Administración, o intento de ésta, de una sustancia o método prohibido, así como incitación, colaboración o encubrimiento de una infracción de la normativa antidopaje.
- Asistir, alentar, ayudar, incitar, colaborar, conspirar, encubrir o cualquier otro tipo de complicidad intencional que implique una infracción de las normas antidopaje.
- La asociación prohibida de deportistas con entrenadores, médicos o cualquier otro personal de apoyo al deportista que haya sido sancionado y/o condenado penalmente por dopaje.

¿Sabías Que?

Muchos controles positivos se han atribuido a un consumo inadecuado de suplementos. El consumo de un suplemento nutricional mal etiquetado no sirve como defensa ante un tribunal.

MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS

De acuerdo con el principio de estricta responsabilidad, usted, como deportista, es el único responsable de lo que ingiere en su organismo, en cualquier momento. Además de considerar lo incluido en la Lista, deberá comprobar el contenido de todos los medicamentos y suplementos.

- Compruebe siempre su medicación con la ayuda de un médico y/o la Organización Nacional Antidopaje de su país.
- ¡Tenga cuidado con los suplementos!
- En muchos países, la producción y etiquetado

AUTORIZACIONES DE USO TERAPÉUTICO

Una Autorización de Uso Terapéutico (AUT) te permite utilizar una Sustancia o Método Prohibido siempre y cuando puedas aportar las pruebas médicas genuinas y documentadas que se requieran. Todos los deportistas que requieran utilizar una Sustancia o Método Prohibido deben tener una AUT válida.

¿Dónde puedes solicitar una AUT? Sigue los siguientes pasos:

- Paso 1:** Averigua cuál es tu nivel deportivo. Ve a la página de tu deporte en la web de IPC y comprueba si tu nombre está incluido en la lista de deportistas de nivel internacional (ILA).
- Paso 2:** Si tu nombre está en dicha lista, solicitarás la AUT a IPC directamente. Envía tu solicitud de AUT cumplimentada acompañada por la documentación médica correspondiente a



de los suplementos nutricionales, puede no estar sometido a un control estricto, lo que podría suponer que algún suplemento contenga alguna sustancia prohibida no declarada en la composición.

- Para evitar una posible infracción de la normativa antidopaje, el IPC recomienda a todos los deportistas que no consuman suplementos.

tue@paralympic.org. La documentación debe enviarse en inglés.

Si tu nombre no está en dicha lista, envía tu solicitud de AUT directamente a tu Organización Nacional Antidopaje (NADO).

Paso 3: si ya tienes un certificado de aprobación de una AUT y quieres saber si IPC la reconocerá automáticamente, entra en la web de IPC y lee la normativa vigente de reconocimiento. Puedes descargar la solicitud de AUT y encontrar más información en:

www.paralympic.org/the-ipc/anti-doping/tue

LOCALIZACIÓN O PARADERO

El IPC tiene un Plan Individualizado/Testing Pool (TP) de deportistas. Si usted ha sido seleccionado para formar parte de dicho TP, debe proporcionar información sobre su localización o paradero con una programación trimestral.

El TP se establece a partir del 1 de enero de cada año, pero se revisa y actualiza constantemente y cualquier deportista puede ser incluido en cualquier momento. El TP del IPC está basado en información interna del IPC, evaluaciones de cada deporte y puestos de clasificación de deportistas. Si usted fuera seleccionado para formar parte del TP del IPC, será informado a través de su Comité Paralímpico Nacional.

Todos los deportistas integrantes del TP del IPC deben remitir información sobre su localización o paradero directamente a través de ADAMS, que es una base de datos en línea.

El IPC está totalmente comprometido con el deporte limpio. Si usted ve algo sospechoso, o tiene conocimiento de alguna actividad relacionada con prácticas dopantes, por favor comuníquese con nosotros de modo totalmente confidencial.

antidoping@paralympic.org
+49 228 2097-130



MUESTRAS DE SANGRE

El procedimiento de toma de muestras de sangre se realiza según los siguientes pasos básicos:

- Antes de tomar la muestra, usted deberá permanecer sentado al menos diez minutos (o hasta dos horas, si ha estado haciendo ejercicio).
- Después de mostrarle su identificación y cualificación para extracción sanguínea, el Agente de Control de Dopaje (ACD) seleccionará la vena más apropiada para la extracción.
- Se extraerá la cantidad de sangre necesaria para realizar el análisis, pero no más de 25 ml.

- El ACD retirará la aguja y cubrirá el área de punción. Solo se tomará una muestra pequeña de sangre, por lo que usted no sufrirá ningún efecto perjudicial por ello.



TOMA DE MUESTRAS



1. Notificación

Un Escolta/Agente de Control de Dopaje (ACD) le enseñará su identificación y le indicará que ha sido seleccionado para un control de dopaje. Usted deberá mostrarle una identificación con una fotografía, y, como regla general, acudir directamente al control, permaneciendo, en todo momento, bajo la vigilancia de dicho escolta / ACD. Usted puede estar acompañado de un representante.

2. Toma de muestras

- Cuando usted esté preparado para proporcionar una muestra de orina, deberá escoger un frasco de .la toma, cerciéndose de que está adecuadamente precintado y limpio.
- Los deportistas con alguna discapacidad visual o intelectual pueden permanecer acompañados de un representante en todo momento, durante el proceso de toma de muestra, incluso en el cuarto de baño. Sin embargo, dicho representante no podrá visualizar la toma de la muestra.
- Deberá retirar la ropa suficiente para permitir al ACD tener un acceso visual directo adecuado durante la provisión de la muestra. Los deportistas que utilicen colector peneano o alguno de los distintos métodos de sondaje vesical, deberán retirar la bolsa de toma existente y drenar el sistema para permitir la toma de una nueva muestra de orina. Los deportistas con capacidad de auto sondaje pueden utilizar su propia sonda para proporcionar una muestra. Dicha sonda deberá estar en un envoltorio precintado.
- Deberá proveer, al menos, 90 ml de orina. Si el volumen provisto fuera menor, su muestra parcial será precintada, y, en cuanto sea posible, usted deberá proveer más cantidad de orina, que será mezclada con la muestra parcial provista anteriormente.
- Una vez haya proporcionado la muestra, tape el vaso de la toma y vuelva a la zona de control. Usted debe controlar su muestra en todo momento y nadie deberá tocarla a no ser que

se requiera ayuda. Puede solicitar ayuda a su acompañante o al ACD para manejar material, realizar el trasvase o complementar los formularios.

- A continuación deberá seleccionar un contenedor de muestras (kit) precintado. Asegúrese de que los frascos "A" y "B" están adecuadamente precintados, sin imperfecciones o roturas y limpios, así como de que todos los códigos identificativos son iguales.
- Como le indicará el ACD, debe repartir la muestra de orina en el frasco "B" (mínimo 30 ml) y en el frasco "A" (mínimo 60 ml), cerrar ambos frascos, colocarlos en bolsas de plástico e introducir éstas en el contenedor. El ACD puede ayudar en este paso, lo cual no supone ningún inconveniente, ya que los frascos estarán cerrados.
- El ACD comprobará entonces la densidad de la muestra (relación entre la densidad de ésta y la de referencia). Si está demasiado diluida, se anotarán los datos, y se le podría requerir que proporcione otras muestras.

3. El formulario de control de dopaje

- El ACD anotará en el formulario todos los detalles relacionados con su muestra, y le pedirá que los compruebe.
- Se le solicitará que indique cualquier medicación o suplementos que haya tomado durante los siete días anteriores. Puede anotar en el formulario, si lo desea, cualquier comentario sobre el procedimiento o cualquier otro aspecto relacionado con el control de dopaje.
- Finalmente, deberá comprobar cuidadosamente toda la información reflejada en el Formulario de Control de Dopaje. Una vez hecho, si está de acuerdo con dicha información, se le pedirá que firme el formulario.
- El ACD también firmará el formulario. A usted se le dará una copia del mismo.



Paralympic.org

International Paralympic Committee

Adenauerallee 212-214
53113 Bonn, Germany

Tel. +49 228 2097-200
Fax +49 228 2097-209

info@paralympic.org
www.paralympic.org

© 2013 International Paralympic Committee – ALL RIGHTS RESERVED
Photo ©: IPC, Berlinger Special



International
Paralympic
Committee

Comité Paralímpico
International

Consejos Contra el Dopaje

Diciembre 2013

