

## **DOPAJE, LO QUE DEBES HACER**

La Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte, AEPSAD, ha puesto en marcha una campaña denominada "Dopaje: lo que debes saber". Con esta campaña, la AEPSAD pretende transmitir a deportistas en activo de diferentes deportistas y categorías y al personal de apoyo, toda la información que deben conocer sobre el dopaje: qué es el dopaje, la Lista de Sustancias Prohibidas, autorizaciones de uso terapéutico, riesgos derivados del consumo de suplementos nutricionales, procesos de control del dopaje, localización, grupo de seguimiento de deportistas, planes individualizados de control, etc.

## **MEDICAMENTOS, ¿qué puedo tomar y qué no?**

Recuerda que tú eres el responsable de cualquier sustancia prohibida que se encuentre en tu cuerpo, ya sea de forma intencionada, por ignorancia o por accidente. Antes de tomar un medicamento, infórmate tú mismo. Le con atención el prospecto y consulta la aplicación NoDopApp para móviles, que te informará sobre sustancias y métodos prohibidos. Advierte al personal médico que te trate de tu condición de deportistas.

Si tienes dudas, contacta con la AEPSAD en el teléfono 917 58 57 50 o vía email: [aepsad@aepsad.gob.es](mailto:aepsad@aepsad.gob.es).

## **AUT: AUTORIZACIÓN DE USO TERAPEUTICO, ¿Y si es imprescindible para mi salud?**

Si por razones médicas necesitas utilizar una sustancia o método prohibido, tienes que obtener una AUT antes de utilizarla, excepto en casos de urgencia debidamente acreditados. Las instrucciones y los formularios para solicitar una AUT se encuentran en la página web de la AEPSAD: [www.aepsad.gob.es](http://www.aepsad.gob.es).

Una vez recibida tu solicitud, un grupo de expertos (Comité de Autorizaciones Terapéuticas) le revisará y decidirá si te concede o no la autorización. La resolución adoptada se te comunicará en un máximo de 30 días hábiles tras la recepción de la solicitud. Contra esa resolución se puede interponer recurso ante la AEPSAD en los 10 días hábiles siguientes a su notificación.

## **LOCALIZACIÓN DEL DEPORTISTA, ¿cuándo debo informar de mi localización?**

Solamente tienen que enviar su ubicación los deportistas incluidos en un Grupo de Seguimiento de una Federación Internacional y/o de una organización nacional antidopaje. Si te comunican que has sido incluido en uno de estos grupos, tendrás que enviar datos como:

- Dirección de residencia habitual.
- Dirección del centro (trabajo, estudio...) donde realizas tus actividades habituales.
- Lugar de entrenamiento.
- Calendario de competiciones.
- En ciertos grupos de seguimiento, debes indicar además un periodo de 60 minutos al día en cual estarás disponible para un control.

Debes enviar la información sobre tu localización de forma trimestral (antes del 1 de febrero, 1 de abril, 1 de julio y 1 de octubre). Puedes actualizar esta información en cualquier momento, este trámite es mucho más sencillo empleando el programa informático ADAMS, que te

permite hacerlo a través de un simple correo electrónico o un SMS. Para empezar a utilizarlo, contacta con AEPSAD.

### **CONTROLES, ¿cuándo y cómo se realizan?**

Te pueden realizar un control de orina y/o sangre en cualquier momento y en cualquier lugar. Un escolta o Agente de control del dopaje te notificará que has sido seleccionado para pasar un control. Te pedirán que te identifiques con un documento que incluya tu nombre y fotografía. Debes presentarte lo antes posible en el área del control de dopaje. El Agente permanecerá a tu lado desde que te lo notifique hasta que llegues allí. Tú mismo seleccionas un kit precitado de recolección de muestra de orina o de extracción de sangre. No te preocupes, la muestra de sangre será extraída por profesionales y en cantidades pequeñas que no te producirá ningún efecto en tu salud ni en tu rendimiento.

### **SUPLEMENTOS NUTRICIONALES, ¿pueden causar un resultado positivo en un control?**

No existe ninguna garantía de que un suplemento nutricional no contenga sustancias prohibidas (aunque supuestamente sea “natural” o inofensivo).

-Los ingredientes pueden aparecer en la etiqueta con nombres diferentes a los recogidos en la Lista de Sustancias y Métodos Prohibidos.

-Durante su fabricación se pueden producir contaminaciones.

Si decides consumir este tipo de productos, debes ser extremadamente cuidadoso y adquirirlos de empresas conocidas y de buena reputación. Ten especial cuidado con los productos comercializados a través de internet.

Para más información, podéis consultar los siguientes enlaces:

**-Enlace curso online Dopaje, ¿alguna duda?**

<http://aepsad.triagonal.net/online2/login/aepsad/index.php>

**-Enlace Blog de la AEPSAD:**

<http://blog.aepsad.es/>

**-Página web**

<http://www.aepsad.gob.es/>

**-Twitter AEPSAD: @aepsad**

**-Facebook: <https://es-es.facebook.com/AEPSAD>**