



GUÍA DE PREVENCIÓN DEL DOPAJE

Pedro Manonelles Marqueta
Antonio Luque Rubia
Cátedra Internacional de
Medicina del Deporte
Universidad Católica de Murcia

GUÍA DE PREVENCIÓN DE DOPAJE

Lo que el deportista debe conocer
sobre el dopaje y su prevención



UCAM

UNIVERSIDAD CATÓLICA
SAN ANTONIO

GUÍA DE PREVENCIÓN DE DOPAJE

Lo que el deportista debe conocer sobre el dopaje y su prevención

Pedro Manonelles Marqueta
Antonio Luque Rubia
Cátedra Internacional de Medicina del Deporte
Universidad Católica de Murcia



© Universidad Católica de Murcia
© Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE)

Edita: UCAM Universidad Católica. San Antonio de Murcia.
Campus de los Jerónimos, N° 135
30107 Guadalupe (Murcia)
Tlf: (+34) 968 27 88 01
Correo electrónico: info@ucam.edu

Imprime: UCAM Universidad Católica. San Antonio de Murcia
ISBN/ISSN: 978-84-16045-93-8
Depósito legal: MU 1117-2015

Murcia, 2015
Impreso en España

PRÓLOGO

Para la Universidad Católica San Antonio de Murcia, que tengo el honor de presidir, es un motivo de satisfacción y de orgullo presentar esta publicación. Demuestra el firme compromiso de la UCAM con la transmisión del conocimiento científico a la sociedad para que ésta se beneficie de los avances que se producen.

La presentación de este libro tiene unas connotaciones especiales. Se trata de una obra relacionada con el deporte, la medicina y la ética, tres de los pilares en los que centra sus esfuerzos esta Universidad. No en vano se denomina Universidad del Deporte a una institución que cuenta con más de 4000 deportistas, cientos de ellos en el ámbito del deporte de competición y profesional y, casi un centenar, de deportistas de nivel olímpico.

Esta Universidad entiende que la medicina en el deporte es una necesidad incontestable, que se debe poner a disposición del deportista para proporcionarle sus conocimientos y experiencia en su necesidad de alcanzar el más alto rendimiento, con las menores consecuencias indeseables para su salud. Prueba de este compromiso de la UCAM es la presencia de tres cátedras de Medicina del Deporte: la de Traumatología del Deporte, la de Ecografía Músculo Esquelética y, la más joven, la Cátedra Internacional de Medicina del Deporte. Precisamente esta última es la responsable de la obra que se presenta.

La Fundación Universitaria San Antonio es una entidad fundamentada en los valores de la formación cristiana, humana y profesional que comulga con los principios morales del Evangelio. Desde el profundo arraigo cristiano entiende que el deporte debe ser un instrumento al servicio del desarrollo y progreso cultural, social y humano, y por ello considera que el deporte debe ser realizado desde los principios del “espíritu deportivo”, esencia misma del olimpismo. El espíritu deportivo, “fair play”, es la celebración del espíritu humano, el cuerpo y la mente, y se caracteriza por valores como la ética, el juego limpio y la honestidad y el respeto hacia uno mismo y hacia los otros participantes.

El dopaje es contrario a la esencia misma del espíritu del deporte. Para poder luchar contra el dopaje se debe fomentar el espíritu deportivo. El Código Mundial Antidopaje exige el desarrollo y puesta en marcha de programas educativos para los deportistas, incluidos los jóvenes, y para el personal de apoyo a los deportistas.

La Universidad Católica de Murcia ha desarrollado el Código Ético Antidopaje y un Decálogo Antidopaje propio, con la aprobación del Comité Olímpico Español, en el que hace comulgar con los principios de la ética, el juego limpio y el olimpismo a todos los deportistas de la UCAM.

Considero que esta obra es una aportación de gran utilidad para los deportistas y para todas las personas relacionadas con el deporte y que servirá, sin duda, para lograr un deporte más limpio, más ético y más satisfactorio para toda la sociedad.

Quiero felicitar a la Cátedra Internacional de Medicina del Deporte y, muy especialmente, a todos sus autores, profesores de la UCAM y profesionales de otras instituciones, por el trabajo y la dedicación que han derrochado para aportar sus conocimientos y experiencia en la excelente obra que tengo el placer de prologar.



José Luis Mendoza Pérez
Presidente de la UCAM

PRESENTACIÓN

Entre las funciones de la Cátedra Internacional de Medicina del Deporte de la UCAM se encuentra la prevención de los problemas que pueden surgir en el deporte. Uno de ellos es el dopaje, que es un fenómeno que amenaza, no sólo a la salud del deportista y a la igualdad en la competición, sino también a la propia esencia del deporte.

La experiencia nos ha enseñado que la lucha contra el dopaje destina sus máximos esfuerzos a los aspectos represivos como controles de dopaje, detección de sustancias y métodos prohibidos, localización de deportistas y sanciones y, según contempla el Código Mundial Antidopaje, también la información y la educación como importantes herramientas de erradicación o al menos reducción del dopaje. Sin embargo, la realidad es que estos dos últimos aspectos se han desarrollado escasamente.

La UCAM, como Universidad del Deporte, ha considerado como un objetivo prioritario que sus deportistas realicen su deporte de acuerdo con los principios nobles y elevados que caracterizan el Olimpismo en el que no cabe ninguna actitud relacionada con el dopaje y, entendiéndolo que la mejor estrategia es la formación e información, ha puesto en marcha medidas para desarrollarlas. Este libro es un ejemplo de esta voluntad.

La obra trata en profundidad, pero con conceptos claros y comprensibles por todos los interesados en el deporte (deportistas, técnicos, dirigentes, aficionados), los antecedentes históricos del dopaje, su significado y su normativa en el contexto del deporte y de la competición, para entrar a continuación en la descripción de las sustancias y métodos de dopaje, describiendo los efectos buscados por el deportista y los que tiene sobre la salud.

A continuación, el libro entra de lleno en la descripción de las medidas específicas de prevención para tratar del control de la salud del deportista y de las formas de tratamiento que evitan incurrir en dopaje, la nutrición y la utilización de suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas, las formas de preparación del deportista y sus aspectos psicológicos, para terminar este apartado del libro con la prevención del dopaje desde la educación e información del deportista.

El libro incluye el Código ético antidopaje y el Decálogo antidopaje de la Universidad Católica de Murcia.

Este libro no habría sido posible sin la conjunción de intereses de dos instituciones que colaboran estrechamente en el cuidado de los deportistas como son la Universidad Católica San Antonio de Murcia y la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE).

Esperamos que la aportación de los excelentes autores de este libro y sus contenidos sirvan para lograr un deporte limpio de dopaje.



Pedro Manonelles Marqueta
Director y Catedrático Extraordinario
Cátedra Internacional de
Medicina del deporte de la UCAM



Fabio Pigozzi
Catedrático Extraordinario
Cátedra Internacional de
Medicina del deporte de la UCAM

**CÓDIGO
ÉTICO
ANTIDOPAJE
DE LA UCAM**

18. CÓDIGO ÉTICO ANTIDOPAJE DE LA UCAM

El Código ético antidopaje y el decálogo antidopaje de la UCAM cuenta con la aprobación y el visto bueno del Comité Olímpico Español.

La Universidad Católica de Murcia (UCAM), Universidad del Deporte, tiene como señas de identidad la formación integral de la persona desde la óptica inquestionable de los valores éticos y morales.

En su apuesta por la promoción del deporte, como elemento complementario de la formación global de la persona, se destaca por la acogida de una importante cantidad de deportistas del más alto nivel y la puesta a su disposición de las formas más avanzadas de formación académica.

En este momento la UCAM cuenta con más de cincuenta deportistas españoles olímpicos patrocinados y becados en diversos estudios, tiene más de 20 equipos deportivos entre los que destacan el UCAM Murcia CB de baloncesto, el UCAM Athleo Cieza de atletismo, el UCAM Cartagena TM de tenis de mesa y el UCAM Voley Murcia de voleibol, todos ellos de la máxima categoría nacional. En total, suponen más de dos mil deportistas.

Es indudable que el deporte representa uno de los aspectos más nobles de la naturaleza humana en el que el deportista a través del esfuerzo del entrenamiento, el seguimiento de las normas del deporte, el cuidado de su salud, y la disciplina que todo ello supone, compite para alcanzar el éxito de su preparación.

Sin embargo, existen circunstancias en las que el deportista acude a estrategias prohibidas en las que pretende mejorar su rendimiento y resultados mediante la utilización de sustancias o de métodos prohibidos, es decir, mediante prácticas de dopaje que es una verdadera amenaza social y debe considerarse como una lacra que pone en grave riesgo la salud, tanto de los deportistas profesionales como de los practicantes habituales u ocasionales de actividad deportiva y que vulnera el principio de igualdad de condiciones entre competidores, así como todo, lo que representa el espíritu del juego limpio y del olimpismo.

La administración de sustancias o la aplicación de métodos prohibidos en el deporte es un importante riesgo para la salud por la propia naturaleza del dopaje y por tratarse de una práctica clandestina y sin control sanitario, con administración

de sustancias de forma no supervisada, en dosis inadecuadas (generalmente excesivas), con combinación de varios productos y sin el control sanitario adecuado.

La mejor forma de conservar la salud del deportista es evitar la utilización de cualquier método de dopaje, realizar una alimentación ordenada, un entrenamiento apropiado y con métodos de recuperación correctos. La educación, formación e información sobre los riesgos derivados del dopaje es el mejor medio para evitar sus peligrosos efectos para la salud.

Si el deportista necesita la administración de sustancias, incluidos suplementos nutricionales y otras ayudas ergogénicas, o medicamentos estos deben estar siempre indicados, prescritos y controlados por médicos, especialmente conocedores de los problemas relacionados con el dopaje.

La Universidad Católica de Murcia declara que tanto a nivel institucional, como a título individual respecto a sus deportistas, médicos, personal de atención al deportista, docentes, investigadores y personal de la Universidad relacionado con el deporte, es contraria a las prácticas de dopaje, las rechaza, las condena y adoptará las medidas oportunas tanto en la prevención de las conductas dopantes como en la aplicación de las consecuencias a que hubiera lugar, en el caso de que alguno de sus miembros incurriera en tales prácticas.

Por todo ello, la UCAM:

- Considera que la práctica de cualquier tipo de dopaje es contraria a la ética y constituye una amenaza para la salud de los hombres, especialmente de los más jóvenes y en los procesos de anabolización en mujeres, que de forma aficionada o profesional practican deporte.
- Se adhiere inequívocamente a la normativa antidopaje vigente en todo momento.
- Los deportistas de la UCAM adquieren el compromiso ineludible de entrenar, prepararse y competir de forma limpia, es decir, sin recurrir a la utilización de las sustancias y/o métodos prohibidos en la legislación vigente.
- Los médicos, otros sanitarios, entrenadores y técnicos deportivos y otro personal de la UCAM implicados en la relación con deportistas adquieren el compromiso ineludible de evitar cualquier tipo de colaboración, por activa o por pasiva, en procedimiento de dopaje.
- La implicación en casos de dopaje por parte de cualquiera de las personas vinculadas con la UCAM determinará la apertura del correspondiente expediente y la sanción que se determine en cada caso.
- La UCAM, consciente de que los métodos de represión del dopaje, siendo herramientas útiles, necesarias e imprescindibles, son insuficientes en la erradicación de esta lacra, está creando programas informativos y educativos para

todos los estamentos implicados en el deporte para, tal como marca el Código Mundial Antidopaje, proteger lo intrínsecamente valioso del deporte que es el denominado “espíritu deportivo”, esencia misma del olimpismo y que se plasma en la práctica del juego limpio y que se caracteriza por los valores siguientes: ética, juego limpio y honestidad, salud, excelencia en el rendimiento, carácter y educación, alegría y diversión, trabajo en equipo, dedicación y compromiso, respeto de las normas y de las leyes, respeto hacia uno mismo y hacia los otros participantes, valor y espíritu de grupo y solidaridad.

- Estos programas educativos de buenas prácticas y directrices se basan en el Código Mundial Antidopaje y se destinan a proporcionar soluciones a las distintas áreas de la lucha antidopaje y tienen como misión lograr un deporte sin dopaje, preservando el espíritu deportivo y evitando su perversión por el dopaje. El objetivo de dichos programas es la prevención para evitar que los deportistas usen de forma voluntaria o involuntaria sustancias y métodos prohibidos.
- La UCAM considera una prioridad, además de la formación integral como persona, la salud del deportista y está desarrollando programas y herramientas para atender las necesidades asistenciales de protección de la salud del deportista.
- Dentro de las necesidades asistenciales se consideran prioritarias las medidas preventivas lo que supone una inversión en información de la UCAM destinada a que deportistas y el personal que se encarga de su cuidado y preparación disponga de formación e información necesaria para conocer el dopaje, sus consecuencias y los métodos alternativos a su utilización.
- La UCAM es contraria al entrenamiento, prácticas como el dopaje y reglas que puedan poner en peligro la salud del deportista.
- La UCAM se opone y pondrá los medios necesarios para evitar el uso de métodos y sustancias prohibidas por los organismos competentes. Igualmente se opone a la utilización de métodos y procedimientos que no estén de acuerdo con la ética médica y a aquellos que no estén contrastados científicamente. Específicamente, es contrario a la ética permitir el dopaje en cualquiera de sus formas.
- La UCAM establece que la investigación en Medicina del Deporte se hará siguiendo los principios éticos aceptados para la investigación en humanos y en animales. No se realizarán investigaciones que puedan dañar al deportista o poner en peligro su forma física.

Los principios indicados se resumen en el decálogo antidopaje de la UCAM.

19. DECÁLOGO ANTIDOPAJE DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA SAN ANTONIO DE MURCIA

1. El dopaje es contrario a la ética.
2. El dopaje es un peligro para la salud.
3. Los deportistas de la UCAM adquieren el compromiso de prepararse sin recurrir a métodos de dopaje.
4. Los entrenadores y técnicos deportivos de la UCAM adquieren el compromiso de preparar a sus deportistas sin recurrir a métodos de dopaje.
5. Los médicos y sanitarios de la UCAM adquieren el compromiso de tratar a sus deportistas sin recurrir a métodos de dopaje.
6. La UCAM considera imprescindible la formación y la educación para prevenir el dopaje.
7. La UCAM considera que existen alternativas a la utilización del dopaje.
8. La UCAM se compromete en la investigación basada en principios y sin recurrir al dopaje.
9. La UCAM pone a disposición de sus deportistas los medios necesarios para su tratamiento sin recurrir a métodos de dopaje.
10. La UCAM se adhiere a la normativa antidopaje vigente.

