



Guía antidopaje de la UEFA para jugadores

WE CARE ABOUT FOOTBALL

¿Por qué usan drogas algunos deportistas?

En ocasiones, los deportistas usan drogas prohibidas para tratar de aumentar su velocidad, potencia y resistencia, o de reducir el tiempo de recuperación entre competiciones. Esta práctica se llama "dopaje", y recurrir a ella es engañar y hacer trampas, y tan dañino como amañar el resultado de un partido.

¿Por qué tiene la UEFA un programa antidopaje?

Para garantizar que, gane quien gane, lo haga con limpieza, sin haber usado drogas para mejorar su rendimiento.

Para asegurarse de que los jugadores no utilicen erróneamente sustancias que perjudiquen su salud.

**EL PROGRAMA ANTIDOPAJE
PROTEGE LA IMAGEN DE
LIMPIEZA DEL FÚTBOL**



¿Qué tipos de análisis lleva a cabo la UEFA?

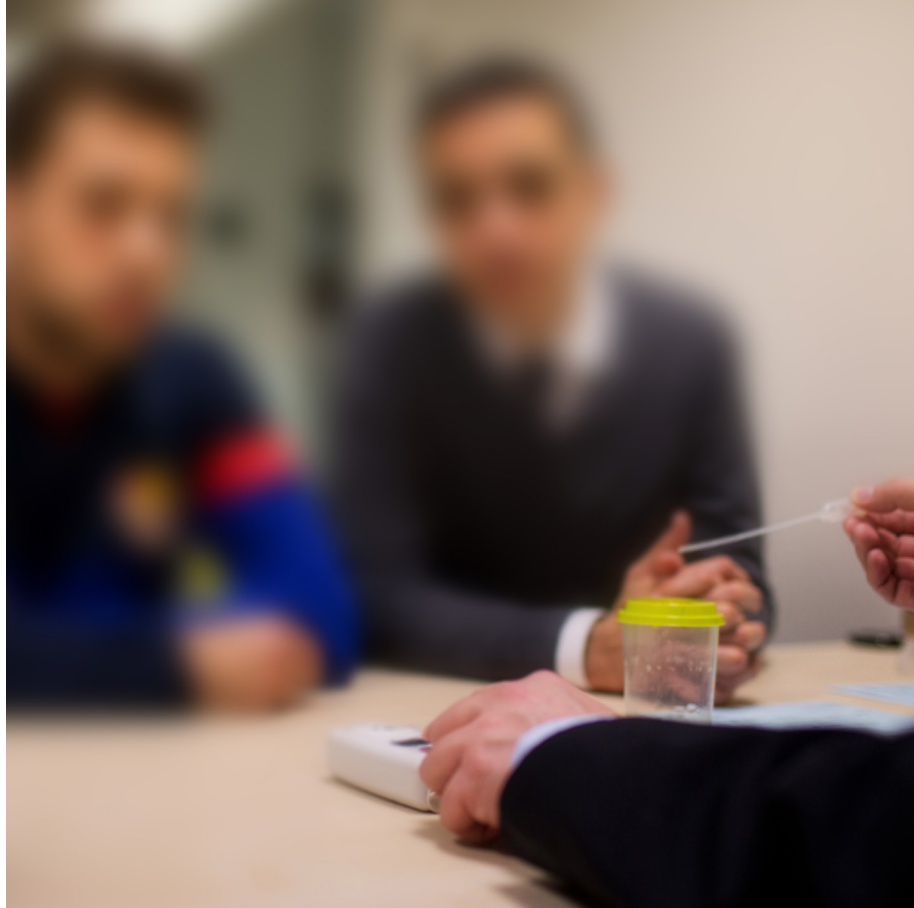
Durante sus competiciones, la UEFA recoge muestras de sangre y de orina de los jugadores. Puede recabarlas después de un partido, en un entrenamiento o incluso en casa del jugador. Con esas muestras se llevan a cabo análisis de, por ejemplo, esteroides, EPO, hormonas del crecimiento y estimulantes (como la efedrina).

La UEFA analiza también los niveles de ciertas sustancias biológicas presentes en el organismo de los jugadores. Si se consumen drogas para aumentar el rendimiento, dichos niveles se alteran. Por eso, aunque la droga no se detecte directamente el día del análisis, siempre es posible descubrir al jugador tramposo.

¿Quién más puede someterme a un control?

A los jugadores se les puede pedir que se presenten a un análisis de la UEFA, de la FIFA, de su Organización Nacional Antidopaje (ONAD) o de la ONAD de cualquier país en el que se encuentren en ese momento. Si te llaman para que te presentes a un control, jamás te niegues. Pide al Oficial del Control de Dopaje (DCO) que te enseñe su identificación y que te informe de a qué organización representa. Consulta con el personal de tu equipo si lo juzgaras necesario.

Asegúrate de saber en todo momento qué debes hacer cuando te pidan que te sometas a un control y muéstrate siempre respetuoso con los DCO.



¿Qué sustancias están prohibidas?

Todas las sustancias contenidas en la Lista de Sustancias y Métodos Prohibidos de la Agencia Mundial Antidopaje (AMA) están prohibidas en el fútbol. La lista se actualiza el 1 de enero de cada año, por lo que deberás asegurarte de poseer siempre la versión más actualizada.

La lista de prohibiciones incluye sustancias como esteroides anabólicos y hormonas, junto con drogas recreativas como el cannabis, pero en ella también aparecen muchas sustancias contenidas en medicamentos corrientes. En caso de duda, antes de tomar algo consulta con el médico de tu equipo.

La AMA tiene un sitio web (www.wada-ama.org) y una aplicación donde puedes consultar si una sustancia está prohibida. Seguramente, tu ONAD también proporciona un servicio parecido.



¿Puedo tomarme un medicamento que me haya proporcionado un médico u otra persona?

Antes de tomar un medicamento debes comprobar siempre que no contenga una sustancia prohibida. El médico de tu equipo puede ayudarte en esto.

Si el medicamento contiene una sustancia prohibida y es la única medicina capaz de aliviar tu afección, debes solicitar una Autorización de Uso Terapéutico (AUT) para usarla. El médico de tu equipo te ayudará a rellenar la solicitud y a remitirla a la organización adecuada (por ejemplo, ONAD/UEFA/FIFA), pero tú eres el único responsable de que dicha solicitud se envíe adecuadamente.

Nunca uses medicamentos de otras personas, ni siquiera de amigos, compañeros de equipo o familiares, porque podrían contener una sustancia prohibida. Lo más probable es que tu familia y tus amigos no tengan que preocuparse por listas de prohibiciones ni controles de dopaje, pero tú sí.

Si vas al extranjero, llévate siempre la medicación contigo. A veces, las medicinas de diferentes países parecen iguales, pero contienen ingredientes diferentes.

¿Qué es una infracción contra el reglamento antidopaje?

Las reglas de la UEFA mencionan varios tipos de infracciones contra el reglamento antidopaje, incluida la más obvia: dar positivo en un análisis de drogas. Sin embargo, también puedes cometer una infracción si las autoridades antidopaje averiguan que has estado dopándote, si te niegas a someterte a un control, si traficas con drogas o si has ayudado a otro jugador a consumir drogas prohibidas.

En ocasiones, estarás sujeto a la regla de “localización” de los jugadores, lo que significa que tú, tu club o tu selección nacional tenéis la obligación de informar a la UEFA o a tu ONAD sobre tu calendario de entrenamientos y partidos. El personal de tu equipo puede ayudarte a ello, pero es importante que conozcas tus responsabilidades, dado que una infracción contra la regla de localización se sanciona con un año de suspensión en el fútbol.

**ASEGÚRATE DE QUE ENTIENDES
LOS DISTINTOS TIPOS DE
INFRACCIÓN CONTRA EL
REGLAMENTO ANTIDOPAJE**



¿De quién es la responsabilidad si cometo una infracción contra el reglamento antidopaje?

Siempre es responsabilidad tuya, ya se trate de una infracción porque en un análisis se te encontrara una sustancia prohibida en el organismo, porque te negaras a someterte a un control, porque no cumplieras con la regla de la localización, o por cualquier otro tipo de infracción de una regla antidopaje. Recuerda: es tu cuerpo y tu carrera; no puedes echarle la culpa a nadie más.

¿De cuánto tiempo será la sanción si cometo una infracción contra el reglamento antidopaje?

Los jugadores pueden recibir una sanción de hasta cuatro años de suspensión por la primera infracción contra el reglamento antidopaje; tiempo suficiente como para arruinar una carrera.

Además, aquellos jugadores que no se comporten con propiedad durante un control de dopaje pueden recibir varios partidos de suspensión o una multa. Entre otras conductas, se considera un comportamiento inapropiado el hecho de no presentarse directamente a un análisis de dopaje o no seguir las instrucciones de los DCO.





¿Figuran las drogas recreativas en la lista de sustancias y métodos prohibidos?

Drogas como el cannabis, la cocaína y las anfetaminas son ilegales en la mayoría de países y están prohibidas en el fútbol. Aunque las consumas en un día libre, permanecen en el organismo durante un tiempo. También tienen efectos negativos en la salud y en la forma física, y pueden crear adicción.

Además, recuerda que hoy en día casi todo el mundo posee un móvil con cámara. Cualquier imagen en la que aparezcas tomando drogas se podría difundir a gran velocidad, y repercutir muy negativamente en tu reputación y en tu carrera.

El alcohol no está prohibido en el fútbol, pero afecta negativamente al rendimiento. Los jugadores tienen prohibido beber alcohol en la estación de control de dopaje (la sala en la que se efectúan las pruebas de dopaje, situada en el estadio o en el campo de entrenamiento).

LAS DROGAS RECREATIVAS SON ILEGALES EN LA MAYORÍA DE PAÍSES Y ESTÁN PROHIBIDAS EN EL FÚTBOL

¿Son seguros los suplementos?

Los suplementos nutricionales no están regulados como lo están los medicamentos, por lo que nunca podrás tener la seguridad de que sus etiquetas especifiquen el contenido real. Diversos estudios han demostrado que más o menos el 15% de suplementos adquiridos en Internet podrían estar contaminados con sustancias prohibidas como esteroides anabólicos.

Algunos jugadores han dado positivo en las pruebas después de tomar suplementos. A pesar de que ninguno de ellos tenía la intención de consumir sustancias prohibidas, fueron sancionados con suspensiones prolongadas. Sustancias como la metilhexamina (que también se conoce por otros nombres, como geranamina) suelen estar presentes en estos casos.

Nunca te fíes de ningún suplemento que afirme que posee la aprobación, de la UEFA, de la FIFA o de cualquier otra organización deportiva similar. No es cierto en ningún caso. Ten cuidado: si en el envoltorio se asegura que el producto te mejorará el rendimiento, probablemente en su interior contenga una sustancia prohibida.

LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES NO ESTÁN REGULADOS COMO LO ESTÁN LOS MEDICAMENTOS, POR LO QUE NUNCA PODRÁS TENER LA SEGURIDAD DE QUE SUS ETIQUETAS ESPECIFIQUEN EL CONTENIDO REAL



¿Dónde puedo encontrar más ayuda?

Para más información sobre la Lista de Sustancias y Métodos Prohibidos, trámites de las AUT, procedimientos de los controles de dopaje y diferentes tipos de infracciones contra el reglamento antidopaje:

visita <http://es.uefa.org/protecting-the-game/anti-doping>
email antidoping@uefa.ch

o ponte en contacto con tu ONAD.

Si tienes dudas, habla con el médico del equipo, sobre todo antes de tomar un medicamento.

BUENA SUERTE Y NO TE PREOCUPES: LA MAYORÍA DE JUGADORES NO TIENEN NINGÚN PROBLEMA EN TODA SU CARRERA. DEDICAR UNOS CUANTOS MINUTOS A LEER LAS REGLAS Y PROCEDIMIENTOS BÁSICOS PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA ENTRE UNA CARRERA LARGA Y UNA CARRERA CORTA EN EL FÚTBOL
