



## **Lista de sustancias prohibidas** **Preguntas y Respuestas para futbolistas**

**Versión enero de 2010**

### **1. ¿Qué es la Lista de sustancias prohibidas?**

La Lista de sustancias prohibidas es un inventario de las sustancias prohibidas **en todo momento** (durante y fuera de la competición). La lista indica claramente las sustancias que no deben utilizarse **NUNCA**. Las sustancias prohibidas solamente durante el periodo de competición se enumeran después y son independientes de las prohibidas en todo momento.

### **2. ¿Cuál es mi responsabilidad en lo tocante a la Lista de sustancias prohibidas?**

Como jugador, su deber personal es asegurarse de que ninguna sustancia prohibida penetre en su organismo. Usted es responsable de toda sustancia prohibida, sus metabolitos o sus marcadores que se detecten en sus muestras corporales.

### **3. ¿Pueden también las sustancias prohibidas estar presentes en medicamentos de uso habitual empleados por la población en general?**

Sí. Ciertos medicamentos habituales para el tratamiento de dolores y malestares, resfriados y gripe, etc. contienen sustancias que aparecen en la Lista de sustancias prohibidas. Por mencionar otro ejemplo también existen productos para tratar la caída del cabello que pueden contener sustancias o métodos prohibidos.

Habitualmente los medicamentos se comercializan bajo diferentes nombres en diferentes países y, aún en el caso de que tengan los mismos nombres de marca, su composición podría diferir para cumplir con las legislaciones nacionales sobre el uso de ciertas sustancias. Desde el punto de vista del antidopaje puede ser seguro tomar un producto en un país, mientras que en otro país un producto vendido con el mismo nombre puede contener una sustancia prohibida.

### **4. ¿También puede haber sustancias prohibidas en complementos alimenticios?**

Sí. Los resultados de estudios recientes sobre “complementos alimenticios” empleados por futbolistas han demostrado que muchos de estos productos están **contaminados** con esteroides anabolizantes androgénicos, o con “pro-hormonas”; en otras palabras, con sustancias prohibidas.

**¡Este tipo de contaminación no se comunica de forma evidente en la información que se facilita en el envase ni en el prospecto que acompaña al producto!**

**Por lo tanto, no tiene sentido utilizar complementos alimenticios que casi con total seguridad no van a mejorar su rendimiento pero que sí supondrán un alto riesgo de positivo en un control de dopaje.**

Los jugadores que utilicen tales complementos alimenticios serán responsables de averiguar si están contaminados con sustancias prohibidas. En el caso de un control de dopaje positivo el jugador probablemente tendrá que hacer frente a medidas disciplinarias.

**5. ¿Qué tengo que hacer si tengo que tomar cualquier medicamento o complemento alimenticio?**

Dadas las medidas disciplinarias a las que podría tener que enfrentarse en caso de violación de una norma antidopaje, debería ser consciente de las sustancias que componen la Lista de sustancias prohibidas y, antes de tomar cualquier medicamento o complemento alimenticio, consultar con el médico de su equipo o con su organización nacional antidopaje para asegurarse de que no contienen ninguna de las sustancias prohibidas.

**6. ¿Qué tengo que hacer si el único medicamento que trata mi dolencia contiene una sustancia prohibida?**

Tiene que solicitar una Autorización de Uso Terapéutico (AUT). Para más información sobre la AUT y sobre el proceso de la AUT, véase “AUT: Preguntas y Respuestas para Futbolistas”.

Antes de solicitar una AUT debería consultar con el médico de su equipo para considerar tratamientos alternativos posibles que no conlleven el uso de sustancias o métodos prohibidos. Si existe tal tratamiento alternativo es probable que su solicitud de AUT sea rechazada y que lo único que consiga con todo este proceso sea retrasar su recuperación.

**7. ¿Cuánto tarda el organismo en eliminar los medicamentos?**

La cantidad de tiempo que el cuerpo de una persona tarda en deshacerse de todo rastro de una sustancia depende de la naturaleza de la sustancia y de la cantidad que se ha tomado, del metabolismo de la persona, del método de administración y de varios factores distintos tales como la cantidad de líquidos consumidos, la interacción con otros ingredientes del mismo medicamento o con otras sustancias ingeridas. Básicamente no existe ninguna regla general y el periodo puede variar entre unas pocas horas y varios meses. Lo que es más importante, debido a que también está sometido a controles fuera de competición el hecho de que no tenga que jugar en las próximas dos semanas no excluye la posibilidad de ser sometido a un control antes de su próximo encuentro.

**8. ¿Dónde puedo averiguar más acerca de la Lista de Sustancias Prohibidas?**

**Puede imprimir la Lista de Sustancias Prohibidas, el resumen de los cambios producidos en 2010 y una relación de preguntas frecuentes en la página web**

de la UEFA: [www.uefa.com](http://www.uefa.com) (sección antidopaje). Allí también podrá encontrar información sobre la AUT.

Esta información también puede obtenerse en la página web de la AMA ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)).

También puede ponerse en contacto con su organización nacional antidopaje.