

1 ▶ **Pregunta:** ¿Cómo sé si una sustancia está permitida?

- a. Una sustancia es segura si se ha comprado en una farmacia.
- b. Una sustancia es segura si en la caja dice "libre de dopaje".
- c. Una sustancia es segura si está hecha a base de plantas.
- d. Una sustancia es segura si no contiene ninguna sustancia de la Lista de sustancias prohibidas.

Respuesta: d. Una sustancia es segura si no contiene ninguna sustancia de la Lista de sustancias prohibidas.

Explicación: Siempre que desee o necesite usar una sustancia, asegúrese de consultar la Lista de sustancias y métodos prohibidos. Si no está seguro, muéstrele la lista al farmacéutico o al médico y pídale consejo. Puede encontrar la Lista en la página web de la AMA, en la página web de su Organización Nacional Antidopaje (ONAD) o de su Federación Internacional (FI). También puede contactar con su ONAD o su FI y pedir una copia de la Lista.

2 ▶ **Pregunta:** ¿Cómo se puede saber si los suplementos nutricionales son seguros?

- a. Todos los suplementos nutricionales son seguros para su uso.
- b. No es posible saber si los suplementos nutricionales son seguros.
- c. Si la etiqueta dice que son seguros.
- d. Si se lo recetó el médico.

Respuesta: b. No es posible saber si los suplementos nutricionales son seguros.

Explicación: La industria de los suplementos no está regulada y por lo tanto, no es posible saber con exactitud cuáles son las sustancias/ingredientes que contiene un suplemento. La utilización de los suplementos siempre corre por su cuenta y riesgo. Si lo que se recoge en la etiqueta suena demasiado bueno para ser verdad, ¡probablemente el suplemento contenga una sustancia prohibida en el deporte!

3 ▶ **Pregunta:** ¿Se me pueden realizar controles?

- a. No, porque soy un menor.
- b. No, porque no participo en competiciones internacionales.
- c. Sí, cualquier deportista puede ser sometido a un control.
- d. No, porque mi deporte no es un deporte de alto riesgo.

Respuesta: c. Sí, cualquier deportista puede ser sometido a un control.

Explicación: Las reglas antidopaje se aplican a todos los deportistas, en todos los deportes y en todos los países. Por lo tanto, cualquier deportista puede ser sometido a un control.

4 ▶ **Pregunta:** ¿Cuáles son las sanciones si se detecta que cometí dopaje?

- a. No hay sanciones por dopaje.
- b. No se aplican las sanciones si soy un menor.
- c. Desde una advertencia hasta una suspensión de por vida.
- d. Depende la persona que le haya proporcionado la sustancia al deportista.

Respuesta: c. Desde una advertencia hasta una suspensión de por vida.

Explicación: Las sanciones dependen de la gravedad de la infracción y pueden incluir la anulación de los resultados, la suspensión de por vida de participación en cualquier competición deportiva, sanciones financieras y la publicación obligatoria de su infracción de las normas antidopaje.

5 ▶ **Pregunta:** ¿Pueden ser sancionados mi entrenador o mi médico?

- a. No, solamente son sancionados los deportistas.
- b. No, solamente son sancionados los deportistas y los entrenadores.
- c. No, no hay sanciones por dopaje.
- d. Sí, todos los deportistas y el personal de apoyo a los deportistas pueden ser sancionados.

Respuesta: d. Sí, todos los deportistas y el personal de apoyo a los deportistas pueden ser sancionados.

Explicación: De acuerdo con el Código de antidopaje mundial (Código), los deportistas y el personal de apoyo a los deportistas pueden ser también sancionados por una infracción de las normas antidopaje. El personal de apoyo a los deportistas engloba a cualquier entrenador, preparador, director deportivo, agente, personal del equipo, funcionario, personal médico o paramédico que trabaje o que trate a los deportistas que participan o que se preparan para una competición deportiva.

6 ▶ **Pregunta:** ¿Quién es responsable cuando se encuentra una sustancia en el cuerpo de un deportista?

- a. El médico del deportista.
- b. El entrenador del deportista.
- c. El deportista.
- d. Depende de quién le haya proporcionado la sustancia al deportista.

Respuesta: c. El deportista.

Explicación: *El deportista es siempre responsable de lo que se encuentre en su cuerpo, incluso si se trata de una sustancia prohibida que ha sido utilizada accidentalmente o si otra persona le ha proporcionado la sustancia indicándole que era segura. Esto es conocido como el principio de responsabilidad objetiva. Si un deportista no está seguro al 100% de los ingredientes o del estado de la sustancia, no deberá tomar nada sin antes consultar la Lista de sustancias prohibidas o sin haber pedido consejo a su Federación Internacional (FI) o a su Organización Nacional Antidopaje (ONAD).*

7 ▶ **Pregunta:** ¿Qué ocurre si mi médico tiene que tratarme con algún medicamento?

- a. El médico deberá verificar que el medicamento no contenga una sustancia prohibida.
- b. Cualquier cosa que me dé el médico es segura.
- c. Es culpa del médico si en un control recibo un resultado positivo tras haber tomado la sustancia que él me prescribió.
- d. Si es por razones médicas, puedo tomar cualquier cosa que sea necesaria.

Respuesta: a. El médico deberá verificar que el medicamento no contenga una sustancia prohibida.

Explicación: *El médico debe verificar que el medicamento no contenga ninguna sustancia prohibida. En caso de que el medicamento contenga una sustancia prohibida y no hubiera otro tratamiento posible, entonces el deportista deberá solicitar una Autorización de uso terapéutico con los documentos que justifiquen el tratamiento. Los médicos no siempre conocen este proceso, por eso es importante que usted le explique a su médico que es un deportista y que usted debe respetar ciertas reglas de antidopaje.*

8 ▶ **Pregunta:** ¿Puede mi entrenador o alguien que yo elija acompañarme a la estación de control del dopaje?

- a. Sí.
- b. Solamente si soy un menor.
- c. Solamente si el Funcionario de control de dopaje ha solicitado que esté presente un representante.
- d. Un deportista nunca puede estar acompañado en la estación de control del dopaje.

Respuesta: a. Sí.

Explicación: *Un deportista puede tener un acompañante (por ejemplo un padre, un entrenador, un miembro del equipo o un médico) en la estación de control del dopaje si así lo desea. Todos los deportistas menores de edad deben estar acompañados por alguien en la estación de control de dopaje. Si nadie puede acompañar al deportista, el Funcionario de control del dopaje puede elegir a alguien que lo acompañe. Un deportista puede ser también asistido por un intérprete si fuera necesario según su disponibilidad.*

9 ▶ **Pregunta:** ¿Quién tiene permiso para realizar un control del dopaje?

- a. Un funcionario de control del dopaje que muestra una identificación y una prueba de autorización de una Organización antidopaje.
- b. Cualquier entrenador.
- c. Cualquier médico.
- d. Cualquier oficial de policía.

Respuesta: a. Un funcionario de control del dopaje que muestra una identificación y una prueba de autorización de una Organización antidopaje.

Explicación: *Solamente el Funcionario de control del dopaje acreditado está autorizado a proceder con el proceso de control del dopaje. El funcionario debe probar que es un funcionario de control del dopaje y que la organización antidopaje le ha encargado que realice un control del dopaje.*

- 10 ▶ Pregunta:** ¿Puede el dopaje afectar a mi crecimiento?
- Sí, las sustancias dopantes pueden tener un impacto directo en su crecimiento.
 - No, solamente puede provocarle acné.
 - No, solamente puede afectarle cuando sea más mayor.
 - No, solamente puede afectarle a los órganos internos.

Respuesta: a. Sí, las sustancias dopantes pueden tener un impacto directo en su crecimiento.

Explicación: *El dopaje puede tener numerosos efectos secundarios, especialmente en su crecimiento y en su desarrollo físico. Todos los otros efectos secundarios mencionados en las otras respuestas también son posibles. Las sustancias dopantes están prohibidas porque, entre otras cosas, pueden tener graves consecuencias negativas para la salud.*

- 11 ▶ Pregunta:** ¿Puedo rechazar someterme a los controles?
- No.
 - Sí, si tengo compromisos familiares.
 - Sí, si estoy demasiado ocupado.
 - Sí, si tengo obligaciones escolares.

Respuesta: a. No.

Explicación: *Los deportistas no pueden rechazar someterse a un control del dopaje. Rechazar un control puede acarrear la misma sanción que un resultado positivo, por ejemplo, una posible sanción de prohibición de participación en todos los deportes. Esto se debe a que los deportistas que se dopan podrían simplemente rechazar someterse a los controles y nunca serían atrapados o sancionados.*

- 12 ▶ Pregunta:** ¿Dónde puedo encontrar información fiable sobre antidopaje?
- Las Federaciones Internacionales, las Organizaciones Nacionales Antidopaje, la Agencia Mundial Antidopaje.
 - Internet.
 - Revistas sobre musculación o deportes.
 - Mis amigos.

Respuesta: a. Las Federaciones Internacionales, las Organizaciones Nacionales Antidopaje, la Agencia Mundial Antidopaje.

Explicación: *Las Federaciones Internacionales (IF), las Organizaciones Nacionales Antidopaje (ONAD), las Organizaciones Regionales Antidopaje (ORAD), los Comités Olímpicos Nacionales y las Federaciones Nacionales pueden proporcionarle a los deportistas información sobre todos los aspectos del control del dopaje y responder en gran medida a las preguntas acerca de la Lista de sustancias prohibidas, la información de la Localización/ Paradero y a las solicitudes de Autorizaciones de uso terapéutico (TUE). La Agencia Mundial Antidopaje (AMA) también es una fuente de información.*

- 13 ▶ Pregunta:** ¿Cómo se desarrolla el control del dopaje?
- Un funcionario de control del dopaje me notifica que tengo que proporcionar una muestra.
 - Tengo que entregarles una muestra de mi cabello.
 - Tengo que ponerme de puntillas con el codo izquierdo en la rodilla derecha.
 - Todas las respuestas anteriores.

Respuesta: a. Un funcionario de control del dopaje me notifica que tengo que proporcionar una muestra.

Explicación: *Cuando haya sido seleccionado para un control del dopaje, un Funcionario de control del dopaje irá a verlo. Usted deberá acompañarlo a la Estación de control del dopaje. Tras haber completado la documentación y elegirá un kit para tomar su muestra (una caja con dos botellas y un vaso). Luego irá al baño y orinará en un vaso frente a alguien del mismo sexo que usted (para asegurarse de que la orina es suya). En algunos casos, se le puede pedir que proporcione una muestra de sangre. Luego irá a la Estación de control del dopaje, llenará las botellas previamente elegidas y las sellará. Un poco más de documentación y listo. ¡Es tan fácil como contar hasta 3!*