

# ENTÉRATE - PELIGROS DEL DOPAJE

EL DOPAJE NO ES SOLO  
ANTI ÉTICO - SINO QUE ES PELIGROSO  
PARA TU SALUD. [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

## CUÁL ES EL ASUNTO?

La mayoría de los medicamentos en la Lista Prohibida pueden ser adquiridos en la farmacia — de modo que parecen ser seguros de usarse, cierto?

**NO!** Los medicamentos son para personas con condiciones de salud específicas — no para atletas saludables. No fueron aprobados para ser utilizados por personas jóvenes saludables en dosis más elevadas o en combinación con otras sustancias.

## Y QUÉ PASA CON LOS SUPLEMENTOS DIETÉTICOS O NUTRICIONALES?

“Completamente natural. Puro. Resultados rápidos.” **TEN CUIDADO!**

Las compañías que fabrican estos suplementos no están apropiadamente reguladas. Esto quiere decir que uno nunca está seguro de lo que está tomando. Un suplemento completamente natural podría contener una sustancia prohibida, y esta podría no aparecer especificada en la lista de contenidos.

**SI LO USAS, ES A TU PROPIO RIESGO!**  
No siempre puedes confiar en lo que está escrito en las etiquetas.

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO?

Todos los medicamentos tienen efectos secundarios — tomarlos cuando tu cuerpo no los necesita puede causar un grave daño a tu organismo y destruir tu carrera deportiva.

## QUÉ MÁS DEBERÍAS SABER?

### MÉTODOS

Existen también métodos para administrar sustancias o manipular tu fisiología, lo cual está prohibido. Estos métodos pueden también tener efectos negativos en tu cuerpo. Por ejemplo:

Dopaje sanguíneo, incluyendo transfusiones para modificar la forma en que tu sangre transporta el oxígeno al resto de tu cuerpo, puede provocar:

- Un incremento en los riesgos de un paro cardíaco, derrames cerebrales, daños renales y alta presión sanguínea.
- Problemas con tu sangre — como infecciones, envenenamiento, aumento de glóbulos blancos y reducción del conteo de plaquetas.
- Problemas con tu sistema circulatorio.

### HIV/SIDA

Como cualquier droga inyectable, utilizar una jeringa para doparse te pone en alto riesgo de contraer enfermedades infecciosas como el HIV/SIDA y la hepatitis.



Dile no al dopaje



WADA

WWW.WADA-

AMA.ORG

## QUÉ LE OCURRE A UN ATLETA QUE UTILIZA?

### ESTEROIDES

Esteroides hacen que tus músculos sean grandes y fuertes, PERO... te puedes volver dependiente de ellos y pueden causarte:

- Acné,
- Calvicie,
- Incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y del hígado,
- Alterar tu estado anímico, y
- Hacerte más agresivo
- Genera tendencias suicidas

♂ Chicos, también deben saber que:

- Se encogen los testículos
- Crecen las mamas
- Se reduce el desempeño sexual y causan impotencia
- Disminuye la cantidad de esperma

♀ Chicas, ustedes deben saber que:

- La voz se torna más grave
- El vello facial y corporal es excesivo
- Los ciclos menstruales son anormales
- El clítoris se agranda

### EPO

EPO (eritropoyetina) puede ayudar en la forma en que tu cuerpo utiliza el oxígeno, PERO... por qué arriesgarse si te puede causar la muerte?

Usar EPO puede hacer que tu sangre parezca más como la miel— más densa y pegajosa— que como el agua. Intentar bombear esta sangre densa a través de tus venas puede:

- Hacerte sentir débil— lo cual no es bueno si lo que quieres es entrenar fuerte!
- Aumentar tu presión sanguínea
- Hacer que tu corazón trabaje tan fuerte que te pone en riesgo de un paro o un derrame (incluso a tu edad)

### ESTIMULANTES

Estimulantes son utilizados para incrementar la ventaja competitiva, PERO... cuán competitivo te sentirías si tu:

- No puedes dormir (insomnio)
- Tienes temblores involuntarios
- Tienes problemas con tu coordinación y balance
- Te tornas ansioso y agresivo
- Desarrollas un ritmo cardíaco acelerado e irregular
- Tienes un ataque cardíaco o un derrame

Esos son los efectos que puedes sufrir en tu cuerpo por el uso de estimulantes.

### HGH

hGH (Hormona de Crecimiento humano) hace que tus músculos y huesos sean más fuertes y se recuperen más rápido, PERO... no son solo tus músculos los que se hacen más grandes.

Usar hGH puede producir:

- Acromegalia— frente, cejas, cráneo y mandíbula protuberantes— lo cual no se puede revertir
- Un corazón más grande que puede provocar una alta presión sanguínea y aún una falla cardíaca
- Dañar tu hígado, la tiroides y la vista
- Artritis degenerativa

### AGENTES ENMASCARANTES

Algunos atletas pueden intentar hacer trampa utilizando diuréticos y otras sustancias para encubrir el uso de sustancias prohibidas.

Sus efectos secundarios pueden afectar tu habilidad para competir y entrenar. Pueden ocasionarte:

- Que te sientas mareado e incluso te desmayes
- Que te deshidrates
- Calambres musculares
- Que disminuya tu presión sanguínea
- Perder balance y coordinación
- Que te sientas confundido y alterado
- Desarrollar desordenes cardíacos

### MARIHUANA

Marihuana, cánnabis, hierba— o como sea que la llares, está prohibida. Ya sea que la consumas de manera casual o regular, la marihuana puede tener un efecto negativo en tu desempeño deportivo y en tu salud.

Usarla puede:

- Reducir tu memoria, atención y motivación— aún provocarte dificultades de aprendizaje
- Debilitar tu sistema inmunológico, por medio del cual tu cuerpo combate las infecciones
- Afectar tus pulmones (bronquitis crónica y otras enfermedades respiratorias, incluso cáncer de garganta)
- Producir dependencia fisiológica y psicológica

### NARCÓTICOS

Narcóticos, como la heroína y la morfina, pueden ayudarte a olvidar el dolor, PERO... cuán competitivo crees que serías si tú sientes que:

- Se debilita tu sistema inmunológico
- Se disminuye tu ritmo cardíaco y se detiene tu sistema respiratorio (no puedes competir si estás muerto)
- Pierdes balance, coordinación y concentración
- Problemas gastrointestinales como vómitos y constipación

Los narcóticos son altamente adictivos— tu mente y cuerpo rápidamente se vuelven dependientes a ellos.