



# INFRACCIONES A LAS NORMAS ANTIDOPAJE

**2.1** Presencia de una sustancia prohibida o de sus metabolitos o marcadores en la muestra de un deportista

**2.2** Uso o intento de uso por parte de un deportista de una sustancia prohibida o de un método prohibido

**2.3** Evitar, rechazar o incumplir la obligación de someterse a la recogida de muestras

**2.4** Incumplimiento de la localización / paradero del deportista

**2.5** Manipulación o intento de manipulación de cualquier parte del proceso de control de dopaje

**2.6** Posesión de sustancias y métodos prohibidos

**2.7** Tráfico o intento de tráfico de cualquier sustancia o método prohibido

**2.8** Administración o intento de administración en competición de un deportista o intento de administración a cualquier deportista fuera de competición de cualquier sustancia prohibida o cualquier método prohibido que este prohibido fuera de competición

**2.9** Complicidad.

**2.10** Asociación prohibida.

**2.11** Actos llevados a cabo por un Deportista u otra Persona para disuadir de informar a las autoridades o para tomar represalias contra quien lo haga, cuando dicha conducta no constituya una infracción del artículo.

## ¿Qué se arriesga?

Todos los medicamentos tienen efectos secundarios.

Si los tomas cuando no los necesitas pueden causarte graves daños a tu organismo y destruir tu **CARPERA DEPORTIVA**.

## ¡NO!

Los medicamentos son para personas enfermas, **NO** para deportistas saludables. **NO** fueron aprobados para ser usados por **JÓVENES DEPORTISTAS SANOS**, en dosis elevadas o en combinación.

## ¡TEN CUIDADO!

Uno nunca está seguro de lo que está tomando, un suplemento natural podría contener una **SUSTANCIA PROHIBIDA** (no siempre aparece especificado en la etiqueta todo el detalle de las sustancias). Podría contener una sustancia prohibida para los deportistas y podrías ser sancionado tú y el personal de apoyo.



## Lista de sustancias y métodos prohibidos

Revisala en la página web del Ministerio del Deporte [www.deporte.gob.ec](http://www.deporte.gob.ec) y en la página de la Agencia Mundial Antidopaje [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

## ¿Qué le ocurre a un atleta que utiliza...

### 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, hacerte más agresivo
- Generar tendencias suicidas

### 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
- Aumentar tu presión sanguínea
- Hace que tu corazón trabaje tan fuerte que te pone en riesgo de un paro o un derrame (incluso a tu edad)

### ESTIMULANTES

Son utilizados para incrementar la ventaja competitiva, **PERO...** cuán competitivo te sentirás si tú:

- No puedes dormir
- Tienes temblores involuntarios
- Tienes problemas con tu coordinación
- Desarrollas un ritmo cardíaco acelerado e irregular
- Tienes un ataque cardíaco o derrame

### HGH

(Hormonas 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 pueda producir una alta presión sanguínea y aún una falla cardíaca
- Dañar tu hígado, la tiroides y la vista
- Artritis degenerativa

### MARIHUANA

Cannabis, hierba o como sea que la llares, esta 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, motivación y aún provocarte dificultades de aprendizaje
- Debilita tu sistema inmunológico, por medio de la cual tu cuerpo combate las infecciones
- Afectar tus pulmones (bronquitis crónica y otras enfermedades respiratorias, incluso cáncer de garganta)
- Producir dependencia fisiológica y psicológica

Antes, durante y después de la competencia

**SIEMPRE  
JUEGO  
LIMPIO**

