



## PROGRAMA ANTIDOPAJE DE LA IAAF



### RESUMEN DE CONSEJOS DE ANTIDOPAJE

**Stay on Track  
Be Drug Free**

### La Lista de Sustancias y Métodos Prohibidos

La Lista de Sustancias y Métodos Prohibidos de la Agencia Mundial Antidopaje (AMA) presenta y define las sustancias y métodos prohibidos en competición así como los prohibidos en todo momento. Se actualiza como mínimo con periodicidad anual, y entra en vigor el 1 de enero de cada año.

**Como atleta, debe asegurarse de que sabe qué está incluido en la Lista, que puede consultarse en los sitios web de la IAAF y la AMA:**

[www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)  
[www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

**Conforme al principio de estricta responsabilidad, como atleta, usted es el único responsable de lo que hay en su organismo en todo momento.** Además de la Lista, debe tomar todas las medidas necesarias para verificar los ingredientes de cualquier medicamento y suplemento. Consulte a su Organización Nacional Antidopaje o a su doctor en caso de cualquier duda. Y *nunca* adquiera suplementos de fuentes poco fiables. Algunos recursos en línea pueden servir para identificarlo, pero tal vez no puedan verificar los suplementos, y los ingredientes de los productos varían de un país a otro.

### Infracciones de las reglas antidopaje

- Presencia de una Sustancia Prohibida, de sus Metabolitos o de sus Marcadores
- Uso o Intento de Uso de una Sustancia o Método Prohibidos
- Negativa o resistencia a una recogida de Muestras
- Vulneración de los requisitos sobre la disponibilidad para la realización de Controles Fuera de Competición
- Falsificación o Intento de Falsificación del procedimiento de Control del Dopaje
- Posesión de una Sustancia o Método Prohibidos
- Tráfico o Intento de Tráfico de una Sustancia o Método Prohibidos
- Administración o Intento de Administración de una Sustancia o Método Prohibidos; o incitación, ayuda o encubrimiento en una infracción de reglas AD

*«Saber que juego limpio es tan importante. Uno tiene que esforzarse: no valen los atajos.»*

(Allyson Felix, 4 medallas olímpicas y 8 medallas de oro mundiales)

### Recogida de muestras

#### 1. Notificación e información

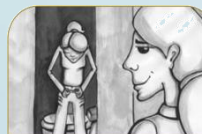


Un Acompañante / Agente de Control del Dopaje (ACD) le notificará que se le ha seleccionado para un control y le mostrará su identificación.

**Tendrá que mostrar a su vez una identificación suya con fotografía y dirigirse inmediatamente al Control de Dopaje, permaneciendo en todo momento a la vista del Acompañante / ACD.**

También podrá tener junto a usted a una persona que le acompañe.

#### 2. Entrega de la muestra

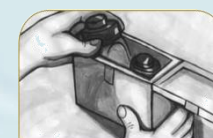


Cuando esté listo/a, tendrá que elegir un recipiente de recogida de entre varios. Asegúrese de que está precintado y limpio.

**Tendrá que sacarse la ropa necesaria para que el ACD pueda verle directamente mientras toma la muestra. Deberá recoger como mínimo 90 ml de orina.** Si el volumen recogido es inferior, deberá tomar una segunda

muestra. La primera muestra parcial se precintará temporalmente y más tarde se mezclará con la nueva.

Una vez entregada la muestra, cierre el recipiente y vuelva a Control de Dopaje. **Usted controla su muestra y nadie más debería manipularlo a menos que se lo solicite.**



A continuación tendrá que elegir de entre varios juegos de frascos de muestras precintados. Compruebe que los frascos «A» y «B» del interior estén precintados, limpios e intactos, y que todos los códigos de identificación coincidan.



Conforme a las instrucciones del ACD, tendrá que dividir su muestra entre el frasco «B» (un mínimo de 30 ml) y el «A» (un mínimo de 60 ml). A continuación precintará ambos frascos y los colocará en una bolsa de plástico y en una caja de almacenamiento.

El ACD comprobará entonces la gravedad específica de su muestra. Si es demasiado diluida, se registrarán los datos y se le

podrá pedir que recoja más muestras.

#### 3. Formulario de control del dopaje



El ACD registrará todos los datos de su muestra en el formulario de control de dopaje (FCD) y luego le pedirá que verifique toda la información.

**Entonces se le pedirá que indique si ha tomado algún medicamento o suplemento en los últimos siete días.** También podrá escribir cualquier comentario que tenga sobre el procedimiento de Control del Dopaje o cualquier otro aspecto del control.



**Por último, deberá verificar de nuevo toda la información del FCD.** Una vez verificada, deberá firmar el formulario. El ACD también firmará el formulario, arrancará su copia y se la entregará.

**Asegúrese de que toma su copia y de que la guarda en un lugar seguro.**

## **Recogida de Muestras de Sangre**

El procedimiento de recogida de muestras de sangre consta de las mismas etapas que el proceso para las muestras de orina, con algunas variaciones:

- Antes de tomar la muestra, deberá estar sentado por lo menos durante diez minutos (o hasta dos horas si antes ha estado haciendo ejercicio)
- Después de mostrarle su identificación y cualificaciones, el Responsable de la Recogida de Muestras de Sangre (RRMS) seleccionará la mejor vena de su brazo o mano únicamente
- Se extraerá la sangre necesaria para su análisis, como máximo 25 ml
- A continuación el RRMS retirará la aguja y aplicará un apósito en el lugar de la punción

**Solo se extraerá un pequeño volumen de sangre, por lo que no debería de sentir ningún malestar después.**

El Pasaporte Biológico del Atleta (PBA) sigue la evolución de los biomarcadores. No se centra en la detección de sustancias o métodos prohibidos en sí, sino en demostrar el uso y el efecto de Sustancias y Métodos a través de variaciones anormales en los biomarcadores en su sangre que deberían permanecer estables.

## **AUTs**

Las Autorizaciones de Uso Terapéutico (AUT) le permiten utilizar una Sustancia o Método Prohibido si puede facilitar pruebas médicas fehacientes y documentadas de que lo necesita.

**Todos los atletas que necesiten utilizar una Sustancia o Método Prohibido deberán tener una AUT válida.**

No obstante, solo los atletas de nivel internacional deberán solicitar una AUT a la IAAF. Los demás atletas deberán solicitarlo a su organismo nacional competente en AUTs (bien su Federación Nacional, bien su Organización Nacional Antidopaje).

**Si usted es un atleta de nivel internacional, puede solicitar una AUT mediante un formulario de solicitud de AUT, que deberá presentar a la IAAF como mínimo 30 días antes de la fecha en que necesite la autorización.**

Puede descargar un formulario de solicitud de AUT en el sitio web de la IAAF.

Si tiene cualquier pregunta relacionada con la AUT, contacte con: [tue-application@iaaf.org](mailto:tue-application@iaaf.org).

## **Localización**

La IAAF lleva un registro del Grupo de Atletas Sometidos a Controles. **Si se le ha seleccionado como parte del Grupo de Atletas Sometidos a Controles de la IAAF, deberá facilitar información sobre su Localización** cada trimestre.

El Grupo de Atletas Sometidos a Controles se fija el 1 de octubre de cada año, pero se revisa y actualiza constantemente **y puede agregarse un atleta a él en cualquier momento.** Incluye a los atletas mejor clasificados de cada evento, conforme a las clasificaciones mundiales (World Rankings) y las Listas de Rendimiento oficiales de la IAAF, así como a cualquier otro atleta que la IAAF decida incluir a su discreción.

**Si se le ha seleccionado como parte del Grupo de Atletas Sometidos a Controles de la IAAF, se le comunicará directamente** y deberá facilitar la información siguiente para cada día del año:

- Un intervalo de tiempo de 60 minutos durante el que pueda ser localizado para un control;
- Una dirección residencial de permocitación;
- Una dirección postal;
- Cualquier actividad regular (entrenamiento, trabajo, etc.); y
- Su calendario de competiciones.

**Desde el 1 de octubre de 2012, todos los atletas del Grupo Sometido a Controles de la IAAF deberán facilitar su**

**información de Localización directamente y en línea a través del sistema ADAMS.**

### **Actualización**

Siempre debe tratar de hacer los cambios directamente en ADAMS. No obstante, entendemos que los planes y las circunstancias cambian, por lo que puede actualizar sus datos en todo momento a través de cualquiera de los medios siguientes:

**Correo electrónico:**  
**whereabouts@iaaf.org**  
**SMS:**  
**+336 78 63 34 08**  
**Fax:**  
**+377 93 10 88 05**



**Enlaces útiles**

Puede encontrar más información sobre todos los temas aquí tratados en el área Médica y sobre Antidopaje del sitio web de la IAAF:

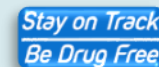
[www.iaaf.org/about-iaaf/medical-anti-doping](http://www.iaaf.org/about-iaaf/medical-anti-doping)

También puede encontrar información general sobre Antidopaje en el sitio web de la AMA: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

Pueden verificarse los ingredientes de medicamentos a través de la referencia global en línea sobre medicamentos, Global DRO: [www.globaldro.com](http://www.globaldro.com)

(solo recetas para Canadá, Reino Unido y EE. UU.)

Y puede acceder al programa de Localización ADAMS a través de: <https://adams.wada-ama.org>



La IAAF siempre ha estado en primera línea en la lucha contra el dopaje. Como parte de nuestro compromiso constante de mantener nuestro deporte sin drogas, la IAAF considera que *todos tenemos una responsabilidad en esta batalla* y deberíamos implicarnos activamente en esta causa.



Si ve u oye cualquier cosa relacionada con el dopaje, nos puede contactar de manera totalmente confidencial al +377 93 10 88 25.

Si prefiere no hablar directamente con nadie, hay un formulario en línea anónimo que puede rellenar en el sitio web de la IAAF, o bien puede escribirnos directamente a [intelligence@iaaf.org](mailto:intelligence@iaaf.org).



También puede contactar con nuestra unidad de inteligencia a través de twitter (@IAAFIntel) o facebook (IAAFIntel).

© IAAF, 17 rue Princesse Florestine, BP359, MC 98007 MONACO