

1. **Pregunta:** En última instancia yo soy el único responsable de lo que trago, inyecto o aplico a mi cuerpo. **Respuesta:** Verdadero **Explicación:** Todos los atletas precisan ser pro-activos al hacer preguntas a fin de no comprometer sus carreras deportivas. Si tienes una pregunta – ¡HAZLA! Si no puedes estar 100% seguro de los ingredientes o no conoces el estatus de una sustancia – ¡NO LA TOMES!
2. **Pregunta:** Sólo los atletas que compiten en los Juegos Olímpicos, Paralímpicos o los Campeonatos Mundiales son sometidos al control de dopaje. **Respuesta:** Falso **Explicación:** Muchos países y federaciones internacionales tienen programas antidopaje. Esto significa que si formas parte de un equipo nacional puedes ser controlado durante o fuera de la competición deportiva en tu casa o entrenamiento.
3. **Pregunta:** La sigla AMA significa: Administración Mundial Antidopaje Agencia Mundial Antidopaje **Respuesta:** Agencia Mundial Antidopaje **Explicación:** La misión de la Agencia Mundial Antidopaje (AMA) es promover y coordinar en el plano internacional la lucha contra todas las formas de dopaje en el deporte.
4. **Pregunta:** Cuando se informa a un atleta que ha sido seleccionado para un control de dopaje en una competición, éste puede ir acompañado por un representante al puesto de control de dopaje. **Respuesta:** Verdadero **Explicación:** El atleta puede elegir el representante que lo acompañará al puesto de control de dopaje. El representante suele ser el doctor del equipo o el entrenador. El representante atestigua todas las etapas del procedimiento de la colección excepto la transmisión de las muestras. Si es necesario, el atleta puede también contar con la presencia de un ayudante/intérprete.
5. **Pregunta:** Si la utilización de un medicamento está permitida en mi país de origen, puedo utilizar sin ningún riesgo la misma marca en el extranjero. **Respuesta:** Falso **Explicación:** En otros países algunos medicamentos contienen ingredientes algo diferentes. En algunos casos podría tratarse de sustancias prohibidas. Debes verificar los ingredientes con atención y solicitar asesoramiento de parte de tu médico si no estás seguro.
6. **Pregunta:** El máximo número de veces al año que se puede someter a un atleta a los controles es: **Respuesta:** Ilimitado **Explicación:** No existe ningún límite sobre el número de veces al año que se puede someter a un atleta a un control. Esto incluye los controles realizados en competición, fuera de competición, aleatorios y los controles con un objetivo concreto.
7. **Pregunta:** Cualquier laboratorio que cuente con el equipo necesario puede realizar los análisis de orina para la detección de sustancias o métodos proscritos en los deportes. **Respuesta:** Falso **Explicación:** Los análisis de orina para la detección de sustancias o métodos proscritos en los deportes son solamente llevados a cabo en laboratorios que satisfacen los altos criterios de la AMA y a los cuales han homologado.
8. **Pregunta:** Si la compra de un complemento se puede hacer en una farmacia sin receta médica, su consumo está permitido en los deportes. **Respuesta:** Falso **Explicación:** La toma de complementos o de cualquier sustancia es por cuenta y riesgo del atleta. Numerosos complementos contienen sustancias prohibidas. Puesto que en muchos países la industria de los complementos no está regulada, es importante que estés completamente seguro de que conoces los ingredientes del producto. **REFRAN:** Si suena demasiado bonito para ser cierto, lo más probable es que esté prohibido. En vez de consumir complementos adapta tu programa nutritivo.
9. **Pregunta:** Los atletas discapacitados pueden utilizar cualquier medicamento que necesiten. **Respuesta:** Falso **Explicación:** Los atletas discapacitados deben adherir a la misma lista de sustancias prohibidas que el resto de los atletas. Sin embargo, si debido a la naturaleza de su discapacidad necesitan un medicamento en particular, podrán solicitar una Exención por Uso Terapéutico (EUT) a la Comisión Médica del Comité Paralímpico Internacional o a su organización nacional antidopaje. Esto no implica aprobación automática.

10. **Pregunta:** Un atleta que se somete a un control podrá evitar fácilmente un resultado positivo utilizando una muestra de orina de otra persona. **Respuesta:** Falso **Explicación:** Si se cumplen las correspondientes normas de los controles, el atleta estará acompañado en todo momento, desde que se le notifica por primera vez hasta que se complete el procedimiento. La recogida de muestras se realiza bajo la observación directa de un oficial del control de dopaje, lo cual hace muy difícil la manipulación de la muestra de orina.
11. **Pregunta:** Cuando estoy resfriado o tengo gripe se me permite utilizar medicamentos para aliviarme. **Respuesta:** Falso **Explicación:** Si sufres de un resfriado, tienes gripe o alergia al polen, **NO TOMES** ningún medicamento ni sustancia sin haberte asegurado previamente de que no contiene sustancias prohibidas. Esto incluye las sustancias vendidas sin receta médica y los medicamentos proporcionados por tu médico. Recuerda que un resultado positivo no tiene vuelta atrás.
12. **Pregunta:** Un entrenador o un médico que asiste o anima a un atleta a utilizar sustancias prohibidas puede ser sancionado si el control de dopaje del atleta resulta positivo. **Respuesta:** Verdadero **Explicación:** Animar o ayudar a los atletas para que utilicen sustancias o métodos prohibidos también se considera una infracción grave en el dopaje, por la cual se puede imponer una sanción.
13. **Pregunta:** Los Oficiales del Control de Dopaje deben informar a los atletas de su intención de realizar un control de dopaje algunas horas antes de su llegada. **Respuesta:** Falso **Explicación:** En la medida de lo posible, los Oficiales del Control de Dopaje realizarán controles sin previo aviso. Estos controles se pueden llevar a cabo en cualquier momento y en cualquier lugar. Sin embargo, se espera que los oficiales utilicen su criterio de modo que no causen inconvenientes innecesarios a los atletas.
14. **Pregunta:** Una vez completado el procedimiento de recogida y sellado de muestras y de documentación, resultará obvio cualquier intento de abrir, contaminar o manipular la muestra. **Respuesta:** Verdadero **Explicación:** El atleta puede estar seguro de que no se manipulará su muestra. Además, antes del análisis, el laboratorio informará de toda sospecha que tenga sobre la integridad de la muestra.
15. **Pregunta:** Un atleta puede rehusar someterse a un control de dopaje si él o ella está demasiado ocupado(a). **Respuesta:** Falso **Explicación:** El negarse a someterse a un control de dopaje conlleva la misma sanción que un resultado positivo. Si, al ser informado, un atleta rehúsa someterse a un control de dopaje, él o ella debe proporcionar una explicación por su rechazo en el Formulario de Notificación e informar en cuanto antes al organismo que rige su deporte.
16. **Pregunta:** Cuando así se solicite, mi entrenador puede acompañarme al puesto de control de dopaje. **Respuesta:** Verdadero **Explicación:** Todos los atletas tienen derecho a ser acompañados por un representante al puesto de control de dopaje.
17. **Pregunta:** Debo utilizar el equipo de recogida de muestras que yo he escogido, incluso si me parece que ha sido manipulado o que está sucio. No puedo pedir otro. **Respuesta:** Falso **Explicación:** Se te debe dar a elegir de una selección de equipos de recogida de muestras sellados. Si no estás satisfecho con el equipo de pruebas que elegiste originalmente, puedes pedir otro y se te concederá.
18. **Pregunta:** Debo informar a mi médico que, por ser atleta, estoy sujeto a controles de dopaje y que no debería utilizar sustancias prohibidas. **Respuesta:** Verdadero **Explicación:** Es importante que tu médico sepa que debes tomar otros medicamentos que no estén en la lista de sustancias prohibidas. Si esto no es posible, antes de usar los medicamentos deberás solicitar una Exención por Uso Terapéutico a través de tu federación internacional, organismo nacional que rige tu deporte o la organización nacional antidopaje. Tu médico también debe estar al tanto de los procedimientos que existen para tratar los casos de urgencia.
19. **Pregunta:** Si no puedes proporcionar la cantidad de orina exigida (normalmente 75-100 ml) se te pedirá dar un prueba de sangre además de la prueba de orina. **Respuesta:** Falso **Explicación:** Si no puedes

- proporcionar la cantidad de orina exigida, tu muestra parcial será sellada y anotada y, cuando estés listo(a), deberás dar muestras adicionales hasta completar el volumen exigido.
20. **Pregunta:** Para ganar, a veces hay que hacer trampa utilizando sustancias prohibidas. **Respuesta:** Falso **Explicación:** Si para ganar tienes que tomar sustancias prohibidas, no has ganado por tus propios méritos. Hacer trampa socava el verdadero espíritu del deporte tanto para ti como para tus contrincantes.
21. **Pregunta:** Está bien aceptar medicamentos de una persona de confianza, a pesar de no saber lo que contienen. **Respuesta:** Falso **Explicación:** Los atletas siempre deberían saber lo que ingieren. Utilizar medicamentos sin conocer su contenido puede dar un resultado positivo en el control de dopaje además de ser posiblemente peligroso para la salud.
22. **Pregunta:** Si un Oficial del Control de Dopaje llega a tu casa para realizar una prueba fuera de competición, está bien si sales solo del cuarto para prepararte una taza de té o para hacer un recado. **Respuesta:** Falso **Explicación:** Es importante que siempre estés en presencia del Oficial del Control de Dopaje para proteger la integridad de tus muestras hasta que se complete la prueba. Si precisas salir del cuarto, informa al Oficial del Control de Dopaje y él irá contigo.
23. **Pregunta:** Si ya he sido sometido a un control de dopaje fuera de competición en una semana, pasarán algunas semanas antes ser sometido a los próximos controles. **Respuesta:** Falso **Explicación:** Pueden pasar varias semanas, o algunos días o quizás sólo unas horas antes de los próximos controles. Hay varios beneficios al realizar más de un control dentro de un corto plazo ya que les impide a los tramposos sentirse "a salvo" para seguir haciendo trampa.
24. **Pregunta:** Si el médico de mi equipo me receta un medicamento y mi muestra resulta positiva, es su culpa y no la mía. **Respuesta:** Falso **Explicación:** Tu médico puede ser sancionado por haberte dado un consejo erróneo o un tratamiento inadecuado, pero al momento de ingerir o poner algo en tu cuerpo no deberías tener confianza en nadie más que en ti mismo. **TU ERES RESPONSABLE DE LO QUE TOMAS.**
25. **Pregunta:** Puedo ser escogido específicamente para someterme a controles. **Respuesta:** Verdadero **Explicación:** Como parte de tu rol de atleta de alto nivel, nacional o internacional, es posible que seas seleccionado intencionalmente por nombre y no por un sorteo aleatorio. Esto te brinda la oportunidad de probar que estás compitiendo libre de dopaje.
26. **Pregunta:** Puedo rehusar someterme a los controles si el Oficial del Control de Dopaje no porta ninguna identificación. **Respuesta:** Verdadero **Explicación:** Los Oficiales del Control de Dopaje deberán demostrar que tienen la autorización para realizar un control y que pertenecen a una autoridad competente en colección de muestras. Si no es el caso, da una explicación en el formulario de notificación, fírmalo, guárdate una copia y contacta tu federación inmediatamente.
27. **Pregunta:** La persona que recibe la muestra en el laboratorio sabe quien soy. **Respuesta:** Falso **Explicación:** La documentación que se envía con tu muestra al laboratorio no revela tu identidad. La única información que el laboratorio recibe es la relativa al deporte/evento/federación y la fecha de los controles.
28. **Pregunta:** Cuando me someto a un control, el Oficial del Control de Dopaje conserva todos los formularios y yo recibo mi copia después. **Respuesta:** Falso **Explicación:** Cuando has proporcionado tu muestra y completado todos los documentos, el Oficial del Control de Dopaje debe darte una copia del formulario de control de dopaje y de la notificación, para que tú los guardes.
29. **P/ Cuando estoy de vacaciones, no se requiere que envíe detalles sobre mi paradero (ubicación), ya que estoy de vacaciones!** **Respuesta:** Falso **Explicación:** Los atletas deben remitir su información de

paradero (ubicación), aún cuando estén de vacaciones, de modo que las autoridades antidopaje puedan localizarlos a pesar de su ubicación, en el caso que una prueba sea requerida.

30. P/ Los Esteroides Anabólicos están prohibidos en todo momento en el deporte y son ilegales en la mayoría de los países. Cuales de los siguientes efectos colaterales pueden por utilizar Esteroides Anabólicos :

- a. Hombres con senos y mujeres con voz gruesa
- b. Fallas en el hígado y el corazón
- c. Cambios violentos de ánimo
- d. Todos los anteriores

Respuesta: D. todos los anteriores **Explicación:** Los esteroides anabólicos pueden ofrecer un incremento de la masa magra muscular, pero sus efectos colaterales comprobados pueden conllevar a tratamiento de por vida. Al utilizar esteroides anabólicos, no solamente se pone en riesgo la salud, sino que se esta engañando a sí mismo al no darse cuenta nunca sobre su capacidad como atleta limpio.

31. P/ El programa de "AUT" ofrece a los atletas la oportunidad de solicitar tratamiento de una condición médica seria, usando una sustancia prohibida. Una "AUT" solo será otorgada si la sustancia no representa un problema significativo para la salud, no incrementa el desempeño y sino existe otra sustancia o método alternativo para el tratamiento.

Que significa AUT?:

- A. Autorización de Uso Terapéutico
- B. Aparatos de Uso Terapéutico

Respuesta: A. Autorización de Uso Terapéutico **Explicación:** Los atletas de nivel internacional deberán remitir sus solicitudes de AUT a sus respectivas Federaciones Internacionales y los atletas de nivel nacional deberán hacerlo ante su Organización Nacional Antidopaje. Las AUTs son concedidas para una medicación específica con una dosis definida para un determinado periodo de tiempo.

32. P/ La Hormona de Crecimiento Humano (hGH) es conocida por estimular el crecimiento de los huesos, músculos y el organismo en general. La hGH está prohibida en todo momento en el deporte y utilizarla constituye hacer trampa. Cuales son los efectos colaterales de la hGH más comúnmente reportados:

- a: enfermedades cardiovasculares
- b: dolor muscular y de articulaciones; crecimiento anormal de los órganos
- c: riesgo de diabetes
- d: todos los anteriores

Respuesta: D. Todos los anteriores. **Explicación:** Actualmente existe una prueba para detectar la Hormona de Crecimiento Humano hGH.

33. P/ La Lista Prohibida identifica cuales sustancias y métodos están prohibidos dentro y fuera de competencia. Respuesta: Verdadero

Explicación: La Lista Prohibida es revisada anualmente por un panel internacional de expertos y la versión actualizada entra en vigor el 1 de enero de cada año. Todos los atletas deben asegurarse de estar informados sobre la versión más reciente de la lista, la cual esta siempre disponible en la página de internet de WADA: www.wada-ama.org.

34. P/ Si un atleta accidentalmente toma una sustancia incluida en la Lista Prohibida y rápidamente le informa al oficial de control al dopaje acerca de su error, este podrá ser anotado en el formulario y no habrá ningún problema o consecuencia para el atleta? Respuesta: Falso Explicación: El Código Mundial Antidopaje opera bajo una estricta norma de responsabilidad, la cual significa que si una sustancia prohibida es encontrada en el organismo del atleta, éste es responsable.

35. P/ Que es un agente enmascarante?

- a) una persona que ayuda a los atletas a usar sustancias prohibidas
- b) una sustancia o procedimiento usado para disfrazar el uso de sustancias prohibidas

- c) un representante del atleta
- d) el pegamento usado en la tapa de la botella de control al dopaje

Respuesta: b **Explicación:** un agente enmascarante es una sustancia o procedimiento usado con el propósito de alterar la orina o las muestras de control al dopaje con el efecto de esconder las sustancias prohibidas. Los agentes enmascarantes están PROHIBIDOS dentro y fuera de competencia.

36. P/ Aun si estoy lesionado y no estoy compitiendo, necesito enviar la información sobre mi paradero (ubicación) a las autoridades correspondientes en caso que éstas requieran localizarme para una prueba. Respuesta: Verdadero **Explicación:** como atleta, debe remitir su información de paradero (ubicación) incluso cuando no se encuentre este compitiendo debido a una lesión o enfermedad, de modo que la autoridad Antidopaje lo pueda localizar en cualquier momento y lugar.

37. P/ Como atleta, es mi responsabilidad de informar a la autoridad Antidopaje correspondiente que no estaré en la ubicación suministrada en el formulario de notificación de paradero, en caso de que mis planes cambien. Respuesta: Verdadero **Explicación:** Si un atleta no actualiza su información de paradero (ubicación) y se hace un intento de prueba y no esta presente, las faltas repetidas a esta norma pueden ocasionar una sanción.

38. P/ Actualmente existe una prueba para detectar la Hormona de Crecimiento Humano (hGH). Respuesta: Verdadero. **Explicación:** Hay una prueba de sangre para la Hormona de Crecimiento Humano que ha sido usada desde 2004 y se ha incrementado su uso dentro y fuera de competencia.

39. P/ Es probable que me desmaye o sienta malestar si me toman una muestra de sangre como parte de un control al dopaje. Respuesta: Falso **Explicación:** Solamente una pequeña cantidad de sangre (casi el volumen de un tubo de lápiz labial) es extraído del atleta cuando se hacen pruebas de sangre y este volumen no afecta el desempeño del atleta. Un especialista medico como una enfermera o flebotomista certificado estará disponible para tratar cualquier inquietud o molestia.

40. P/ Si se le solicita proveer una muestra de orina en un control al dopaje, es igual si el suministro de su muestra es observado bien sea por chaperón masculino o femenino. Respuesta: Falso **Explicación** – El chaperón que observa el suministro de la prueba debe ser siempre del mismo género del atleta.

41. P/ Si un atleta tiene una duda acerca del proceso o sesión de un control al dopaje, cuando debe expresar esa duda?

- a. En cualquier momento después de la sesión de toma de muestra
- b. durante la sesión de toma de muestra
- c. Enviando una carta a la Agencia Mundial Antidopaje

Respuesta: B. Durante la sesión de toma de muestra **Explicación:** los atletas deben sentirse cómodos de expresar todas sus dudas ante el oficial de control al dopaje durante la sesión de toma de muestra. Los atletas tienen derecho a solicitar información adicional sobre el proceso de toma de muestra y se les permitirá documentar cualquier duda que tengan acerca de como se realizó la sesión.

42. P/ Puedo ser sometido a una prueba durante una competición, incluso si no competí. Respuesta: Verdadero **Explicación:** Si usted es miembro de un equipo, puede ser incluido en la lista de selección para control al dopaje, bien sea que haya o no competido.

43. P/ Cual es el propósito del Código Mundial Antidopaje?

- a. Proteger el derecho fundamental de los atletas a participar en un deporte sin dopaje.
- b. Para promover la salud, justicia e igualdad para los atletas
- c. Para asegurar programas antidopaje efectivos y armonizados a nivel internacional
- d. Todas las anteriores

Respuesta: D. Todas las anteriores **Explicación:** El Código Mundial Antidopaje es el documento universal en el cual se basa el programa mundial Antidopaje para el deporte.

44. P/ En el caso que su muestra resulte positiva con una sustancia prohibida, el atleta tiene derecho a:

- Solicitar que la muestra B sea analizada
- Asistir o ser representado durante la apertura y análisis de la muestra B
- Solicitar copias del paquete de documentación del laboratorio.
- Todas las anteriores

Respuesta: D. Todas las anteriores **Explicación:** El Código Mundial Antidopaje apunta a que los derechos de los atletas sean respetados.

45. P/ Proveer su información sobre paradero (ubicación) a las autoridades Antidopaje, contribuye a nivelar el campo de juego, ya que todos los atletas están disponibles para someterse a una prueba.

Quien tiene acceso a mi información de paradero (ubicación)?

- Su información se hace pública y cualquier persona interesada puede tener acceso, incluyendo el público y los medios
- El público y los medios no tienen acceso, pero cualquier persona que trabaje en una organización antidopaje puede acceder a mi información de paradero.
- Esta información es mantenida en estricta confidencialidad en todo momento y puede ser usada solamente por el personal responsable de la planeación de pruebas en la organización.
- Ninguna de las anteriores

Respuesta: C **Explicación:** Toda la información sobre paradero (**ubicación**) es estrictamente confidencial y será usada específicamente y solamente para propósitos de una prueba Antidopaje. La información será destruida después que ya no sea útil para tales fines.

46. P/ Cuan a menudo es actualizada la Lista Prohibida?

- Una vez al mes
- Una vez al año
- Antes de los juegos olímpicos o Paralímpicos
- Nunca es actualizada

Respuesta. B – Una vez al año. **Explicación:** La Lista Prohibida es revisada anualmente por un panel internacional de expertos y la versión actualizada entra en vigor el 1 de enero de cada año. Todos los atletas deben asegurarse de estar informados acerca de la versión mas actualizada de la Lista, la cual se encuentra disponible en la página de Internet de WADA: www.wada-ama.org.

“Recuerda que esta información está sujeta a cambios en cualquier momento. Siempre consulta a tu federación nacional o internacional sobre los reglamentos más actualizados relativos al antidopaje.”