

## MEDICAMENTOS

### ¿Qué puedo tomar y qué no?

Recuerda que **tú eres el responsable** de cualquier sustancia prohibida que se encuentre en tu cuerpo, ya sea de forma intencionada, por ignorancia o por accidente.

**Antes de tomar un medicamento**, infórmate tú mismo. Lee con atención el prospecto y **consulta la aplicación NoDopApp** para móviles, que te informará sobre sustancias y métodos prohibidos.

**Advierte al personal médico** que te trate de tu condición de deportista.

Si tienes dudas, **contacta con nosotros** en el teléfono **917 58 57 50** o vía email: **aepsad@aeapsad.gob.es**

## AUT: AUTORIZACIÓN DE USO TERAPEUTICO

### ¿Y si es imprescindible para mi salud?

Si **por razones médicas** necesitas utilizar una sustancia o método prohibido, tienes que obtener una AUT antes de utilizarla, excepto en casos de urgencia debidamente acreditados.

Las **instrucciones y los formularios** para solicitar una AUT se encuentran en la página web de la AEPSAD: **www.aepsad.gob.es**

Una vez recibida tu solicitud, un **grupo de expertos** (Comité de Autorizaciones Terapéuticas) la revisará y decidirá si te concede o no la autorización.

La resolución adoptada **se te comunicará** en un máximo de **30 días** hábiles tras la recepción de la solicitud.

Contra esta resolución se puede interponer **recurso** ante la AEPSAD en los **10 días hábiles** siguientes a su notificación.



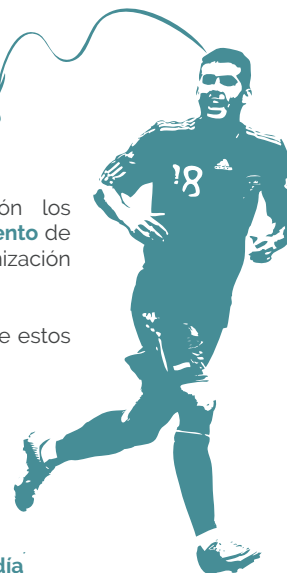
## LOCALIZACION DEL DEPORTISTA

### ¿Cuándo debo informar de mi localización?

Solamente tienen que enviar su localización los **deportistas incluidos en un Grupo de Seguimiento** de una Federación Internacional y/o de una organización nacional antidopaje.

Si te comunican que has sido incluido en uno de estos grupos, tendrás que enviar datos como:

- Dirección de **residencia habitual**
- Dirección del **centro (trabajo, estudio...)** donde realizas tus actividades habituales
- Lugar de **entrenamiento**
- Calendario de **competiciones**
- En ciertos grupos de seguimiento, debes indicar además un **período de 60 minutos al día** en el cual estarás disponible para un control.



AEPSAD

Debes enviar la información sobre tu localización de forma **trimestral** (antes del 1 de enero, 1 de abril, 1 de julio y 1 de octubre).

Puedes **actualizar** esta información en cualquier momento. Este trámite es mucho más sencillo empleando el **programa informático ADAMS**, que te permite hacerlo a través de un **simple correo electrónico** o un **SMS**. Para empezar a utilizarlo, contacta con nosotros.

## CONTROLES

### ¿Cuándo y cómo se realizan?

Te pueden realizar un control de orina y/o sangre **en cualquier momento** y en cualquier lugar.

Un escolta o **Agente de control** del dopaje te notificará que has sido seleccionado para pasar un control. Te pedirán que te **identifiques** con un documento que incluya tu nombre y fotografía.

Debes presentarte **lo antes posible** en el área de control de dopaje. El Agente **permanecerá a tu lado** desde que te lo notifique hasta que llegues allí.

Tú mismo seleccionarás un **kit precintado** de recolección de muestra de orina o de extracción de sangre. **No te preocupes**, la muestra de sangre será extraída por profesionales y en cantidades tan pequeñas que no te producirá **ningún efecto** en tu salud ni en tu rendimiento.



En los controles de orina, un **Agente de tu mismo sexo** observará directamente la emisión de la orina y medirá su densidad. Si está muy diluida se deberá recoger una muestra adicional. Se requiere un mínimo de 90 ml.

**Elegirás un juego de frascos A y B**, en los que distribuirás la muestra de orina y/o introducirás los tubos de sangre **y los sellarás**.

Toda la información relativa al control será rellenada por el Agente en el **Formulario de Control del Dopaje**. Las personas implicadas en el control lo **firmaréis** para confirmar que los datos consignados son correctos. El Agente te dará **una copia** de este formulario.

Las muestras serán enviadas a un laboratorio acreditado por la AMA (Agencia Mundial Antidopaje). La **muestra A será analizada y la muestra B almacenada**, por si se requieren posibles análisis posteriores.

## SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

### ¿Pueden causar un resultado positivo en un control?

No existe **ninguna garantía** de que un suplemento nutricional no contenga sustancias prohibidas (aunque supuestamente sea "natural" o inofensivo).

- Los **ingredientes** pueden aparecer en la etiqueta con **nombres diferentes** a los recogidos en la Lista de Sustancias y Métodos Prohibidos.
- Durante su fabricación se pueden producir **contaminaciones**.

Si decides consumir este tipo de productos, debes ser extremadamente cuidadoso y adquirirlos de **empresas conocidas** y de buena reputación.

Ten especial cuidado con los productos comercializados a través de **internet**.



**AEPSAD**  
AGENCIA ESPAÑOLA DE PROTECCIÓN  
DE LA SALUD EN EL DEPORTE

Plaza de Valparaíso, 4  
28016 Madrid  
917 58 57 50

aepsad.gob.es  
Twitter: @AEPSAD  
Facebook: AEPSAD  
YouTube: AEPSAD



**AEPSAD**  
AGENCIA ESPAÑOLA DE PROTECCIÓN  
DE LA SALUD EN EL DEPORTE

# Dopaje: LO QUE DEBES SABER

