



*Ντόπινγκ*

*Doping*

*Dopaje*

*Ερωτήσεις και απαντήσεις για αθλητές*

*Questions and answers for athletes*

*Preguntas y respuestas para los atletas*





### Τι είναι ντόπινγκ;

Ντόπινγκ είναι η χρήση από έναν αθλητή ενός απαγορευμένου μέσου (απαγορευμένη ουσία ή απαγορευμένη μέθοδος) με σκοπό τη βελτίωση της αθλητικής του απόδοσης κατά τη διάρκεια των αγώνων ή κατά το στάδιο της προετοιμασίας του. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Κώδικα Αντιντόπινγκ ως ντόπινγκ θεωρείται μια σειρά παραβάσεων, όπως η παρουσία κάποιας απαγορευμένης ουσίας ή των μεταβολιτών της, ή κάποιου δείκτη της χρήσης της σε βιολογικό δείγμα αθλητή, η χρήση απαγορευμένων ουσιών ή απαγορευμένων μεθόδων, η άρνηση υποβολής σε έλεγχο, η μη υποβολή πληροφοριών εντοπισμού (whereabouts) από αθλητές που έχουν τη σχετική υποχρέωση, η κατοχή από αθλητή απαγορευμένης ουσίας και τέλος η διακίνηση απαγορευμένων ουσιών ή μεθόδων.

### Τι είδους έλεγχοι ντόπινγκ γίνονται;

Οι έλεγχοι ντόπινγκ χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: στους ελέγχους που πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια αγώνων (έλεγχοι εντός αγώνων) και στους ελέγχους που γίνονται κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας (έλεγχοι εκτός αγώνων). Τα τελευταία χρόνια έχει δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στους ελέγχους εκτός αγώνων, διότι διαπιστώθηκε ότι κάποιοι αθλητές έκαναν χρήση απαγορευμένων ουσιών κατά τη διάρκεια της προπονητικής προετοιμασίας, σταματώντας τη χρήση για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα πριν τους αγώνες. Με αυτόν τον τρόπο είχαν τις όποιες «ευεργετικές επιδράσεις» των απαγορευμένων ουσιών, χωρίς όμως αυτές να ανιχνεύονται στους εντός αγώνων ελέγχους ντόπινγκ. Τόσο εντός όσο και εκτός αγώνων, μπορεί να ζητηθεί από τον αθλητή να δώσει δείγμα ούρων ή και αίματος. Ελέγχους εκτός αγώνων μπορεί να διατάξει και η UEFA για τις ομάδες που συμμετέχουν στις διοργανώσεις της. Τα κείμενα των νόμων που ισχύουν στην Ελλάδα και όλοι οι κανονισμοί που αφορούν τους ελέγχους υπάρχουν στην ιστοσελίδα [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr), στην ενότητα «Νομοθεσία και κανονισμοί».



## Ποιες είναι οι κατηγορίες απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων;

Οι απαγορευμένες ουσίες ταξινομούνται ανάλογα με τη φαρμακολογική τους δράση σε :

- αναβολικούς παράγοντες και πιο συγκεκριμένα στα διάφορα εξωγενών χορηγούμενα και ενδογενή αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή (π.χ. ναδρολόνη, τεστοστερόνη).
- πεπτιδικές ορμόνες (π.χ. ερυθροποιητίνη, αυξητική ορμόνη)
- β2-αγωνιστές (π.χ. κλενβουτερόλη)
- β-αναστολεις (σε συγκεκριμένα αθλήματα όπως τοξοβολία, σκοποβολή)
- αντιοιστρογόνους παράγοντες
- διεγερτικά (π.χ. αμφεταμίνη, εφεδρίνη)
- ναρκωτικά αναλγητικά-κατασταλτικά κεντρικού νευρικού συστήματος
- κανναβινοειδή
- γλυκοκορτικοστεροειδή (χρειάζονται διαδικασία Εξαίρεσης Χρήσης για Θεραπευτικούς Σκοπούς – ΕΧΘΣ)
- διουρητικά και παράγοντες συγκάλυψης (π.χ. φουροσεμίδη, προβενεσίδη)

Οι απαγορευμένες μέθοδοι περιλαμβάνουν διαδικασίες αύξησης της μεταφοράς οξυγόνου στους ιστούς (π.χ. ντόπινγκ αίματος), φαρμακολογικούς, χημικούς, φυσικούς και μηχανικούς χειρισμούς στο λαμβανόμενο δείγμα ούρων, καθώς επίσης και το γονιδιακό ντόπινγκ. Ο πλήρης κατάλογος απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων ανανεώνεται από τον WADA κάθε Οκτώβριο και ισχύει από τον Ιανουάριο του επόμενου έτους. Ο κατάλογος του 2007 υπάρχει στην ιστοσελίδα του ΕΣΚΑΝ (www.eskan.gr) στην ενότητα “Νομοθεσία και Κανονισμοί”.

## Τι οδηγεί τελικά έναν αθλητή να πάρει απαγορευμένες ουσίες;

Οι βασικές αιτίες είναι τα τρία «Α»: Άγνοια, Απληστία, Ανασφάλεια. Άγνοια γιατί σίγουρα αγνοεί τις σοβαρές επιπτώσεις του ντόπινγκ στην υγεία του. Απληστία γιατί θέλει να κερδίσει κάτι παραπάνω από αυτό που μπορεί με τις δικές



του δυνάμεις. Ανασφάλεια γιατί δεν έχει εμπιστοσύνη στις δυνάμεις του και θεωρεί ότι αν δεν πάρει απαγορευμένες ουσίες δε θα πετύχει. Επιπλέον, ο αθλητής στο 90% των περιπτώσεων παρασύρεται από το περιβάλλον του (προπονητές, ιατροί, manager ακόμα και γονείς) το οποίο τον πιέζει αφόρητα για νίκες και επιδόσεις. Αυτός όμως είναι ο αποκλειστικά υπεύθυνος για τις πράξεις του και ο ίδιος που τελικά υφίσταται τις συνέπειες, ενώ τα πρόσκαιρα οφέλη τα καρπώνονται πολλοί. Χωρίς, λοιπόν, να είναι αθώς, είναι το ουσιαστικό θύμα του συστήματος, ενώ οι υπόλοιποι συνεργοί μένουν συνήθως ατιμώρητοι και συνεχίζουν τη δουλειά τους με τα επόμενα αναλώσιμα θύματα. Ο σκεπτόμενος αθλητής πρέπει να είναι στην πρώτη γραμμή στη μάχη κατά του ντόπινγκ.

## Μπορεί κάποιος σήμερα να κάνει πρωταθλητισμό χωρίς ντόπινγκ;

Ασφαλώς ναι. Η φημολογία ότι χωρίς ντόπινγκ δεν μπορείς να κάνεις υψηλό πρωταθλητισμό είναι το νερό στο μύλο των κυκλωμάτων του ντόπινγκ. Σήμερα, η αθλητική επιστήμη έχει φτάσει σε τέτοιο επίπεδο που με τη σωστή διατροφή και τις κατάλληλες προπονητικές μεθόδους, ο κάθε αθλητής μπορεί να αξιοποιήσει στο έπακρο τα προσόντα του. Παραδείγματα αποτελούν οι χιλιάδες «καθαροί» αθλητές που πρωταγωνιστούν (αντίθετα με αυτά που λέγονται, οι ντοπαρισμένοι αθλητές είναι η εξαίρεση και όχι ο κανόνας). Δεν είναι άλλωστε τεκμηριωμένο επιστημονικά ότι οι απαγορευμένες ουσίες βελτιώνουν την απόδοση τόσο ώστε να μη μπορεί να γίνει αυτό με νόμιμους τρόπους. Απλώς, πολλές φορές αποτελούν την εύκολη λύση. Ιδιαίτερα σε ομαδικά αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο όπου η τεχνική και η τακτική παίζουν τον πρώτο ρόλο και οι έλεγχοι είναι πολύ συχνοί, η λήψη απαγορευμένων ουσιών από έναν ποδοσφαιριστή είναι ένα παράλογο ρίσκο.

## Είμαι σίγουρος ότι «ντοπάρονται» οι αντίπαλοί μου. Γιατί όχι κι εγώ ώστε να τους ανταγωνιστώ με ίσους όρους;

Αυτή η επιχειρηματολογία έχει ακουστεί συχνά, επιχειρώντας να δώσει ένα άλλοθι στους παραβάτες. Το επιχείρημα «αφού όλοι παίρνουν απαγορευμένες ουσίες θα πάρω κι εγώ», είναι ισοδύναμο με το «αφού όλοι κλέβουν θα κλέψω κι εγώ», μια επικίνδυνη νοοτροπία, ειδικά στην εποχή μας, όπου η τήρηση ηθικών κανόνων και αξιών καθίσταται αναγκαία. Όποιος, λοιπόν, επικαλείται τους «ίσους όρους» αγνοεί σκόπιμα το επίθετο «νόμιμος». Ακόμα κι αν είναι τυχερός και γλιτώσει κάποιος χρήστης απαγορευμένων ουσιών κατά τη διάρκεια της αθλητικής του σταδιοδρομίας, οι συνέπειες στην υγεία του θα τον ακολουθούν μια ζωή. Επιπλέον, αργά ή γρήγορα, η αλήθεια αποκαλύπτεται (π.χ. η περίπτωση των αθλητών-τριών της πρώην Ανατολικής Γερμανίας) και τότε τα μετάλλια δεν θα είναι αρκετή παρηγοριά απέναντι στην ανυποληψία.

## Ποιες είναι οι παρενέργειες από τη λήψη απαγορευμένων ουσιών;

Ξεκινώντας από τα αναβολικά στεροειδή, οι σημαντικότερες από τις παρενέργειες τους είναι οι εξής: καρδιαγγειακές διαταραχές, βλάβες στο ήπαρ και τους νεφρούς, υπέρταση, δερματική ακμή, εκδήλωση επιθετικής συμπεριφοράς, ρήξεις τενόντων και κατάγματα κόπωσης. Ειδικά για τους άντρες, οι παρενέργειες περιλαμβάνουν ακόμη γυναικομαστία, συρρίκνωση των όρχεων και μείωση της παραγωγής σπέρματος, απώλεια των τριχών της κεφαλής, υπερτροφία του προστάτη κ.ά.

Σχετικά με τη χρήση εξωγενούς ερυθροποιητίνης (EPO), το σημαντικότερο πρόβλημα είναι η ανεξέλεγκτη αύξηση του αιματοκρίτη σε επικίνδυνα επίπεδα. Η αφυδάτωση που προκαλείται κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα, σε συνδυασμό με την αιμοσυμπύκνωση, οδηγεί σε αύξηση της γλοιότητας του αίματος, της αρτηριακής πίεσης και αυξημένο κίνδυνο καρδιακών επεισοδίων. Επίσης, είναι δυνατόν να ανασταλεί η παραγωγή της από τον οργανισμό και να παρατηρηθεί απλασία του μυελού των



οστών ως προς τα ερυθροκύτταρα.

Οι παρενέργειες της λήψης αυξητικής ορμόνης είναι κυρίως η αύξηση του μεγέθους των οστών του προσώπου και ιδιαίτερα της κάτω γνάθου, ισχαιμία του μυοκαρδίου, μυοκαρδιοπάθεια, συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια, σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση, σεξουαλική ανικανότητα, οστεοπόρωση κ.ά.

Οι συχνότερες παρενέργειες που εμφανίζουν τα διεγερτικά όπως οι αμφεταμίνες, περιλαμβάνουν διαταραχές της θερμορρύθμισης (που σε ακραίες καταστάσεις μπορούν να οδηγήσουν ακόμα και στο θάνατο), μπορούν να οδηγήσουν σε υπερπυρεξία, αυξημένη επιθετικότητα, ζάλη, σύγχυση, παρανοϊκές ιδέες και παραισθήσεις, τρόμο, ευερεθιστότητα, αϋπνία, καρδιαγγειακές διαταραχές όπως στηθάγχη, διαταραχές του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης αλλά και εκδηλώσεις από το γαστρεντερικό, όπως κοιλιακά άλγη, εμέτους αλλά και ανορεξία. Σε σοβαρότερες περιπτώσεις έχουν αναφερθεί και θανατηφόρα περιστατικά όπου παρουσιάστηκαν σπασμοί, κώμα και εγκεφαλική αιμορραγία.

Για περισσότερες λεπτομέρειες μπορείτε να ανατρέξετε στη μονογραφία «Ντόπινγκ. Σύγχρονη θεώρηση του προβλήματος» που βρίσκεται στην ιστοσελίδα του ΕΣΚΑΝ, [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr), στην ενότητα «Εκδόσεις».

## Τι είναι το ΕΣΚΑΝ;

Το ΕΣΚΑΝ (Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης Ντόπινγκ) είναι ο εθνικός φορέας για την καταπολέμηση του ντόπινγκ που συγκροτήθηκε για πρώτη φορά τον Ιούλιο του 2003. Έχει ως αρμοδιότητες το γενικό σχεδιασμό των ελέγχων, την εκπαίδευση και ενημέρωση πάνω σε θέματα ντόπινγκ, την παρακολούθηση των διεθνών εξελίξεων και την εκπροσώπηση της χώρας, την εισήγηση στον υφυπουργό αθλητισμού θεμάτων σχετικά με το ντόπινγκ κ.ά. Αναλυτικά στοιχεία για το ΕΣΚΑΝ μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr).

## Τι είναι ο WADA;

Ο WADA είναι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Αντι-ντόπινγκ, ένας διεθνής ανεξάρτητος οργανισμός που ιδρύθηκε το 1999 και είναι υπεύθυνος για να προωθεί, συντονίζει και παρακολουθεί την καταπολέμηση του ντόπινγκ, παγκοσμίως, σε όλα τα επίπεδα. Έχει έδρα το Montreal του Καναδά και το συμβούλιό του αποτελείται από εκπροσώπους τόσο του Ολυμπιακού κινήματος όσο και των κυβερνήσεων. Η ιστοσελίδα του WADA με πολύ χρήσιμες και ενδιαφέρουσες πληροφορίες σχετικά με το αντι-ντόπινγκ είναι [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).

## Είναι απαραίτητα τα συμπληρώματα διατροφής για τους αθλητές;

Τα συμπληρώματα διατροφής, όπως λέει και το όνομά τους, προορίζονται για να αναπληρώνουν ουσίες που δε λαμβάνονται σε επαρκείς ποσότητες με την τροφή. Αφού λοιπόν, κάποιος αθλητής υποβληθεί σε εξετάσεις και διαπιστωθεί ότι παρουσιάζει ανεπάρκεια ή έλλειψη σε κάποια βασική ουσία, το πρώτο του μέλημα είναι να προσπαθήσει να καλύψει το οργανικό έλλειμμα μέσω των τροφών, ρυθμίζοντας ανάλογα τη διαίτά του. Αν αυτό δεν επαρκεί μπορεί να καταφύγει σε φαρμακευτικά συμπληρώματα διατροφής (π.χ. η συνηθέστερη περίπτωση είναι η λήψη σιδήρου). Το να παίρνει κάποιος αθλητής, χωρίς τον ενδεδειγμένο ιατρικό και εργαστηριακό έλεγχο, συμπληρώματα διατροφής, επειδή «είδε ότι το κάνουν και οι άλλοι» είναι τελείως άστοχο αλλά ενίοτε και επικίνδυνο, γιατί η υπερφόρτωση των «αποθηκών» του οργανισμού με ορισμένα συστατικά μπορεί να ελλοχεύει σοβαρούς κινδύνους για την υγεία του. Η πλήρης και ισορροπημένη διατροφή είναι η καλύτερη λύση. Είναι όμως μια λύση δύσκολη να εφαρμοστεί και απαιτεί μια στοιχειώδη οργάνωση. Όπως όμως ένας αθλητής μαζί με τον προπονητή του οργανώνει και προγραμματίζει την προπόνησή του, με την ίδια συνέπεια και σοβαρότητα πρέπει να οργανώνει και τη διατροφή του.



## Υπάρχουν 100% ασφαλή συμπληρώματα διατροφής;

Δεν μπορεί να υπάρξουν 100% ασφαλή συμπληρώματα διατροφής. Η στατιστική υποδεικνύει ότι υπάρχει πάντα ένα περιθώριο αστοχίας ακόμα και στους πληρέστερους ποιοτικούς ελέγχους των συμπληρωμάτων. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν είναι φάρμακα ώστε να έχουν τις σχετικές αυστηρές προδιαγραφές παραγωγής και ποιοτικού ελέγχου. Επίσης, στα διατροφικά συμπληρώματα συνήθως δεν αναγράφεται στη συσκευασία η πλήρης σύσταση του προϊόντος, παρά μόνο τα βασικά συστατικά του. Υπάρχουν περιπτώσεις που αθλητές βρέθηκαν θετικοί σε έλεγχο ντόπινγκ επειδή τα συμπληρώματα που ελάμβαναν περιείχαν ίχνη απαγορευμένων ουσιών. Όπως αναφέρουν αρκετές επιστημονικές έρευνες, έως και το 25% των συμπληρωμάτων που εξετάστηκαν περιείχαν ίχνη απαγορευμένων ουσιών (κυρίως αναβολικών και διεγερτικών). Πάντως, τα συμπληρώματα διατροφής που προέρχονται από αναγνωρισμένες στο χώρο εταιρίες, έχουν μικρότερες πιθανότητες να περιέχουν απαγορευμένες ουσίες γιατί υπόκεινται κατά τεκμήριο σε αυστηρότερο έλεγχο ποιότητας.

## Γιατί μοιράζεται το δείγμα ούρων σε δύο μπουκαλάκια Α και Β;

Το δείγμα ούρων που δίνει ο κάθε αθλητής χωρίζεται σε δείγμα Α και δείγμα Β. Αρχικά ελέγχεται μόνο το δείγμα Α και αν αυτό προκύψει θετικό, τότε και μόνο τότε ελέγχεται και το δείγμα Β εφόσον το επιθυμεί ο αθλητής. Εάν κι αυτό προκύψει θετικό τότε οριστικοποιείται ότι ο αθλητής έχει υποπέσει σε παραβίαση των κανονισμών αντι-ντόπινγκ. Ο λόγος για τον οποίο γίνονται οι ανωτέρω διαδοχικές εργασίες, είναι για να ελαχιστοποιηθεί η πιθανότητα λάθους κατά την ανάλυση και να προστατεύεται ο αθλητής. Αν υπάρχει έστω και μια ελάχιστη πιθανότητα να ανιχνεύθηκε κατά λάθος μια απαγορευμένη ουσία στο Α δείγμα, η πιθανότητα να επαναληφθεί το λάθος και κατά την εξέταση του Β δείγματος είναι μηδαμινή.

## Ποια είναι τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις μου ως αθλητής κατά τη διάρκεια ενός ελέγχου ντόπινγκ;

### Έχεις δικαίωμα:

- 1) Να έχεις μαζί σου έναν εκπρόσωπο, καθώς επίσης κι έναν διερμηνέα, αν αυτό κριθεί απαραίτητο.
- 2) Να ζητήσεις επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη διαδικασία ελέγχου ντόπινγκ.
- 3) Να ενημερωθείς για τις πιθανές συνέπειες παραβίασης κανόνων ελέγχου ντόπινγκ, σε περίπτωση που αρνηθείς να υποβληθείς σε έλεγχο.
- 4) Να υποβάλεις αίτημα στον υπεύθυνο ελέγχου ντόπινγκ για καθυστέρηση προσέλευσης στο χώρο ελέγχου ντόπινγκ για τους παρακάτω λόγους:
  - ✓ να βρεις εκπρόσωπο ή διερμηνέα αν απαιτείται
  - ✓ να ολοκληρώσεις την προπόνηση ή αποθεραπεία σου
  - ✓ σε περίπτωση προβλήματος υγείας ή τραυματισμού να τύχει ιατρικής περίθαλψης
- 5) Να παρατηρείς τη διαδικασία ελέγχου ντόπινγκ ως προς την ακεραιότητα και ασφάλειά της και να σημειώσεις τις παρατηρήσεις σου στα σχετικά έγγραφα του ελέγχου ντόπινγκ.
- 6) Να καταναλώσεις τα ποτά που σου προσφέρονται (σφραγισμένα μη αλκοολούχα ή καφεινούχα) από το προσωπικό της υπηρεσίας ελέγχου ντόπινγκ κατά τη διάρκεια της παραμονής σου στον σταθμό ελέγχου ντόπινγκ.

### Έχεις υποχρέωση:

- 1) Να παραμείνεις υπό την επίβλεψη μέλους της υπηρεσίας ελέγχου ντόπινγκ μέχρι να ολοκληρωθεί η διαδικασία ελέγχου ντόπινγκ.
- 2) Να προσέλθεις συνοδευόμενος από μέλος της υπηρεσίας ελέγχου ντόπινγκ στο χώρο ελέγχου ντόπινγκ το συντομότερο δυνατό και μέσα στο χρονικό περιθώριο που σου έχει δοθεί.
- 3) Να προσκομίσεις επαρκή στοιχεία επιβεβαίωσης της ταυτότητάς σου στο χώρο ελέγχου ντόπινγκ.

**Αν κάποιος γιατρός μου συστήσει μια φαρμακευτική αγωγή η οποία περιέχει μια απαγορευμένη ουσία τι πρέπει να κάνω;**



Πρώτα απ' όλα πρέπει να ενημερώνεις τον κάθε ιατρό που επισκέπτεσαι ότι είσαι αθλητής και ότι ενδέχεται να υποβληθείς σε ελέγχους ντόπινγκ. Καλό θα είναι να έχεις μαζί σου και τον κατάλογο με τις απαγορευμένες ουσίες. Αν ο ιατρός θεωρεί ότι δεν υπάρχει κάποιο εναλλακτικό φάρμακο που να μην περιέχει απαγορευμένες ουσίες, τότε πρέπει να ακολουθηθεί η διαδικασία Εξαιρέσης Χρήσης για Θεραπευτικούς Σκοπούς (Therapeutic Use Exemptions, TUE). Περισσότερες λεπτομέρειες υπάρχουν στην ιστοσελίδα [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr), στην ενότητα «Νομοθεσία και Κανονισμοί».

### Τι είναι η διαδικασία Εξαιρέσης Χρήσης για Θεραπευτικούς Σκοπούς (ΕΧΘΣ) ή Therapeutic Use Exemption (TUE);

Είναι η διαδικασία με την οποία ο αθλητής υποβάλλει αίτηση για έγκριση Εξαιρέσης Χρήσης για Θεραπευτικούς Σκοπούς στον αρμόδιο φορέα (οι διεθνείς ομοσπονδίες για τους διεθνείς αθλητές ή το ΕΣΚΑΝ για τους υπόλοιπους αθλητές). Η αίτηση υποβάλλεται με συγκεκριμένο έντυπο από τον θεράποντα ιατρό στην επιτροπή ΕΧΘΣ του ΕΣΚΑΝ (το έντυπο υπάρχει στην ιστοσελίδα [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr) στην ενότητα «Σελίδα του αθλητή»). Μαζί με την αίτηση στην οποία περιλαμβάνονται οι λεπτομέρειες της φαρμακευτικής αγωγής, υποβάλλονται και τυχόν πρόσθετες εξετάσεις που να τη δικαιολογούν. Αν η αίτηση γίνει δεκτή τότε ο αθλητής ακολουθεί τη θεραπεία κανονικά. Αν του γίνει έλεγχος και βρεθεί θετικός στην ουσία αυτή τότε είναι δικαιολογημένος, αν η ανιχνευθείσα ποσότητα συμβαδίζει με αυτήν της αγωγής.

### Τι είναι η συνοπτική διαδικασία Εξαιρέσης Χρήσης για Θεραπευτικούς Σκοπούς (συνοπτική ΕΧΘΣ ή abbreviated TUE);

Όταν η θεραπευτική αγωγή περιλαμβάνει συγκεκριμένες απαγορευμένες ουσίες τότε ο αθλητής μπορεί να ακολουθήσει τη συνοπτική διαδικασία για ΕΧΘΣ όπου απλώς υποβάλλει την αίτηση (αρκεί οι ουσίες και μέθοδοι να εμπίπτουν στη συνοπτική διαδικασία ΕΧΘΣ) και δε χρειάζεται να περιμένει την έγκριση. Οι μόνες απαγορευμένες

ουσίες για τις οποίες μπορεί να ακολουθηθεί η συνοπτική διαδικασία ΕΧΘΣ είναι οι β-2 αγωνιστές (εισπνεόμενα για άσθμα) και γλυκοκορτικοστεροειδή για τοπική θεραπεία (λεπτομέρειες στην ιστοσελίδα [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr), στην ενότητα «Νομοθεσία και Κανονισμοί», στη σχετική κοινή υπουργική απόφαση).

### Πού μπορώ να βρω περισσότερη ενημέρωση σε θέματα ντόπινγκ;

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με ζητήματα ντόπινγκ, θα μπορούσατε να επισκεφτείτε κάποια από τις ακόλουθες ιστοσελίδες:

#### ΕΘΝΙΚΟΙ ΦΟΡΕΙΣ

Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (ΕΣΚΑΝ) [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr)

Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων (ΕΟΦ): [www.eof.gr](http://www.eof.gr)

Ινστιτούτο Φαρμακευτικής Έρευνας και Τεχνολογίας (ΙΦΕΤ): [www.ifet.gr](http://www.ifet.gr)

#### ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΦΟΡΕΙΣ

Παγκόσμιος Οργανισμός Αντι-Ντόπινγκ (WADA): [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου (UEFA): [www.uefa.com](http://www.uefa.com)

Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και Πολιτιστικός Οργανισμός των Ηνωμένων Εθνών (UNESCO): [www.unesco.org](http://www.unesco.org)

#### ΕΘΝΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ ΑΛΛΩΝ ΧΩΡΩΝ (ενδεικτικά)

ΧΩΡΑ	ΕΘΝΙΚΟΣ ΦΟΡΕΑΣ
Αυστραλία	Australian Sports Drug Agency (ASADA) <a href="http://www.asada.gov.au">www.asada.gov.au</a>
Ην. Βασίλειο	UK Sport <a href="http://www.uk sport.gov.uk">www.uk sport.gov.uk</a>
ΗΠΑ	USADA <a href="http://www.us antidoping.org">www.us antidoping.org</a>
Καναδάς	Canadian Centre for Ethics in Sport <a href="http://www.cces.ca">www.cces.ca</a>



### What is doping?

Doping is the use by an athlete of any prohibited means (prohibited substance or prohibited method) for the purpose of enhancing his/her sport performance during the competition or at the his/her pre-competition training. According to the World Anti-doping Code, doping is defined as the occurrence of one or more of the anti-doping rule violations, such as the presence of a prohibited substance or its metabolites or markers in an Athlete's bodily specimen; the use of prohibited substances or prohibited methods; refusing to submit to tests; failure to provide required whereabouts information by athletes; possession by an Athlete of a prohibited substance; and trafficking in any prohibited substances or methods.

### What kind of anti-doping tests are there?

Anti-doping tests are distinguished in two categories: **In-Competition** tests and **Out-of-Competition** tests. In recent years special emphasis has been placed on Out-of-Competition tests, because it has been established that some athletes made use of prohibited substances during their training period, discontinuing their use for a certain period of time prior to the competition. Thus, they enjoyed any "beneficial effects" of the prohibited substances, without them being detected during the In-Competition anti-doping tests. An athlete may be requested to give urine or blood samples either In-Competition or Out-of-Competition. Out-of-Competition tests may be also instructed by UEFA for the teams that take part in its events. The texts of the applicable legislation in Greece as well as all regulation regarding testing may be found at the website [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr), under the section "Rules and regulations".

### Which are the categories of prohibited substances and methods?

**Prohibited substances** are classified based on their pharmacological action into:  
Anabolic agents, more specifically exogenous and endog-

enous anabolic androgenic steroids (e.g. Nandrolone, Testosterone).

- Peptide hormones (e.g. Erythropoietin (EPO), Growth Hormone)
- Beta-2 agonists (π.χ. Clenbuterol)
- Beta-blockers (in specific sports such as archery, shooting)
- Agents with anti-estrogen activity
- Stimulants (e.g. amphetamine, ephedrine)
- Narcotic analgesics – CNS suppressants
- Cannabinoids
- Glucocorticosteroids (their use requires a Therapeutic Use Exemption – TUE)
- Diuretics and other masking agents (e.g. furosemide, probenecid)

**Prohibited methods** include oxygen transfer enhancement methods (e.g. blood doping), pharmacological, chemical and physical manipulations of the collected urine sample, as well as gene doping. The exhaustive list of prohibited substances and methods is updated by WADA every October and takes effect in January of the following year. The 2007 list is available at the HNCCD-ESKAN website ([www.eskan.gr](http://www.eskan.gr)) under the section “Rules and regulations”.

### What makes an athlete use prohibited substances eventually?

There are three main reasons why: **Ignorance, Greed, Insecurity**. Ignorance, because they certainly ignore the severe doping effects on their health. Greed, because they want to win more than they can achieve through their own efforts. Insecurity because they cannot trust their own powers and believe that they will fail unless they use prohibited substances. Moreover, in 90% of the cases athletes are influenced by their environment (coach, physician, manager or even parents) which presses them hard for victories and performances. Yet, athletes are individually liable for their actions and they are the ones who suffer the consequences, while the benefits are enjoyed by many. So



without being innocent, they are essentially victimized by the system, while the other accomplices go unpunished and go on with their business of finding new expendable victims. A thinking athlete must join the front lines of the anti-doping battle.

### Can one be a champion without doping today?

Certainly, yes. Rumours that high-class championship sports are impossible without doping are just the driving force of the doping gears. Today, sports science has reached a level where any athlete can fully utilize their potential through proper diet and suitable training methods. The thousands of “clean” leading athletes set the example (unlike what is said, doped athletes are only the exception to the rule). Besides, it has not been scientifically proved that prohibited substances enhance performance to such an extent that it is not possible in legal ways. Simply, doping is often the easy way. Especially in team sports, such as football, where technique and tactics play the key part and tests are very often, the use of prohibited substances by a footballer is an irrational risk.

### I am sure that my rivals are “doped”. Why not me, so as to compete with them on equal terms?

This argument has often been heard in an attempt to give an alibi to offenders. The argument “if everyone uses prohibited substances, so will I”, is the equivalent of “if everyone steals, so will I”; this is a dangerous attitude, especially today, when respecting moral rules and values is imperative. So anyone who invokes “equal terms” intentionally ignores “legal terms”. Even if a prohibited substance user is lucky and gets away with it during their sports career, the effects on their health will be felt throughout their life. Moreover, sooner or later, the truth is uncovered (e.g. the case of the Eastern German female athletes), and then medals can not make up for the discredit.



## What are the adverse effects of using prohibited substances?

Starting from anabolic steroids, their most important side-effects are the following: Cardiovascular disorders, liver and kidney lesions, hypertension, cutaneous acne, aggressive behaviour, tendon ruptures and fatigue fractures. Particularly for men, side-effects also include gynaecomasty, testicular shrinkage and reduced sperm production, hair loss, prostate hypertrophy etc.

Regarding the use of exogenous EPO, the most severe problem is the uncontrolled rise of blood count levels. Dehydration caused during training or competition, coupled with thickening of the blood, leads to an increase in the blood viscosity, arterial pressure as well as increased cardiovascular risk. Moreover it is possible to inhibit its natural production by the body and observe bone marrow aplasia.

The adverse effects of growth hormone are mainly enlargement of facial bones, mainly lower jawbone, myocardial ischemia, cardiomyopathy, congestive heart failure, diabetes mellitus, hypertension, sexual impotence, osteoporosis, etc.

The most frequent adverse effects induced by stimulants, such as amphetamines, include thermoregulation disorders (which in extreme conditions can cause even death), may lead to hyperpyrexia, increased aggressiveness, dizziness, confusion, paranoid ideas and illusions, terror, irritability, insomnia, cardiovascular disorders such as heartburn, heart rate and arterial pressure disorders, as well as GI tract problems, such as stomach ache, vomit and anorexia. In more severe cases, there have been reports of fatal events where convulsions, coma and brain haemorrhage were observed.

For further details, please refer to the monograph titled "Doping. A modern consideration of the problem" at the HNCCD-ESKAN website [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr), under the section "Publications".

## What is HNCCD-ESKAN (Hellenic National Council for Combating Doping)?



The HNCCD-ESKAN (Hellenic National Council for Combating Doping) is the Greek national anti-doping organization which was first set up in July 2003. Its competences include doping control general planning; training and information on doping issues; follow-up of international developments and representation of Greece; recommendations on doping issues to the Deputy Minister for Sports, etc. For further details on HNCCD-ESKAN, please visit the website [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr).

## What is WADA?

The World Anti-Doping Agency (WADA) is the international independent organization created in 1999 to promote, coordinate, and monitor the fight against doping in sport in all its forms world-wide. It has its headquarters in Montreal, Canada, and its Foundation Board is composed equally of representatives from the Olympic Movement and governments. The WADA website has very useful and interesting information about anti-doping, and you can visit it at [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).

## Are nutritional supplements necessary for athletes?

Nutritional supplements, as denoted by their name, are intended to supplement substances that are not taken in adequate quantities from nutrition (food). So, if an athlete is subjected to tests and found to suffer from deficiency or lack of any essential nutrient, their first concern should be to make up for such deficit through food, by adjusting their diet accordingly. If this is not enough, then they may resort to medical nutritional supplementation (e.g. the most frequent case is iron supplementation). The use by an athlete of nutritional supplements, without any medical and laboratory tests, just because "others do it", is totally unwise and occasionally dangerous, because overloading the body "reserves" with certain nutrients may entail severe risks for their health. A complete and balanced diet is the best solution. However, it is difficult to implement and requires some organisation. But just like training is or-

ganised by the athletes with their coach, their diet should be organised in the same serious and consistent manner.

### Are there nutritional supplements that are 100% safe?

There cannot be any nutritional supplements that are 100% safe. Statistics indicate that there are always failure possibilities despite the most comprehensive quality controls. Nutritional supplements are not medications so as to be subject to the relevant strict production and quality control standards. Additionally, nutritional supplements packages only indicate the key ingredients and not the full composition of the product. There have been cases where athletes were found positive in an anti-doping control because the supplements they took contained traces of prohibited substances. As reported by scientific research, up to 25% of the tested supplements contained traces of prohibited substances (mainly AAS and stimulants). At any rate, nutritional supplements manufactured by reputed companies in the industry, are less possible to contain prohibited substances because they are subject to more stringent quality controls.



### Why is the urine sample divided into two bottles A and B?

The urine sample provided by any athlete is divided into A and B samples. Initially, only the A sample is tested. It is only if it tests positive that sample B is tested provided that the athlete so wishes. If the latter tests positive as well, then it is finalized that the athlete has violated the anti-doping rules. The reasons for such successive processes are to minimize the possibility of an error during the analysis and protect the athlete. If there is even a remote possibility that a prohibited substance was mistakenly detected in the A sample, it is impossible for the mistake to be repeated during B sample testing.

### What are my rights and responsibilities as an athlete during doping control?

**You have the right to:**

- 1) Have a representative and, if required, an interpreter;
  - 2) Ask for additional information about the doping control process;
  - 3) Be informed about the potential consequences of anti-doping rules violation if you refuse to be subjected to control;
  - 4) Request a delay in reporting to the doping control station for the following reasons:
    - √ Find a representative or, if required, an interpreter
    - √ Complete your training or therapy
    - √ Have medical treatment in the event of a health problem or injury
  - 5) Observe the doping control process in terms of its integrity and security, and note any observations on the relevant doping control documents.
  - 6) Consume the drinks offered to you (sealed non-alcoholic drinks) by the doping control staff during your stay at the doping control station.
- You have the responsibility to:**
- 1) Remain within sight of the doping control officer until the completion of the doping control process;
  - 2) Proceed to the doping control station, accompanied by a doping control officer, as soon as possible within the set time limit given to you;
  - 3) Produce adequate identification to the doping control station;

### If a physician recommends a medical treatment that contains some prohibited substance, what should I do?

First of all, you should inform every physician you visit that you are an athlete and you might be subjected to doping controls. It would be advisable to have the list of prohibited substances with you. If the physician thinks that there no alternative medication free of prohibited substances, then the Therapeutic Use Exemptions (TUE) process should be followed. For further details, please refer to the website at [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr), under the section "Rules and regulations".

## What is the Therapeutic Use Exemption (TUE)?

It is a process by which the athlete submits a Therapeutic Use Exemption application for approval to the competent organization (international federations for international athletes or HNCCD-ESKAN for the remaining athletes). There is a specific application form submitted by the treating physician to the TUE Committee of HNCCD-ESKAN (the form is available on the website [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr) under the section «Athlete's page»). The application providing details about the medical treatment is accompanied by any additional test justifying it. If the request is accepted, then the athlete pursues the treatment normally. If he/she is tested positive to this substance, then he/she is justified unless the detected quantity is not consistent with the treatment.

## What is the abbreviated Therapeutic Use Exemption (abbreviated TUE)?

When the medical treatment includes certain prohibited substances, then the athlete may follow the abbreviated TUE by which he/she simply submits an application (provided that the substances and methods are included in the abbreviated TUE) without having to wait for an approval. The only prohibited substances for which an abbreviated TUE process may be applied are beta-2 agonists (asthma inhalants) and Glucocorticosteroids for local treatment (for further details visit the website at [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr), under the section "Rules and regulations", and the relevant ministerial decision).

## Where can I find more information about doping issues?

For further information about doping issues, you may visit any of the following websites:

### INTERNATIONAL ORGANISATIONS

World Anti-Doping Agency (WADA): [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)  
Union of European Football Associations (UEFA): [www.uefa.com](http://www.uefa.com)



United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation (UNESCO): [www.unesco.org](http://www.unesco.org)

### NATIONAL ORGANISATIONS

Hellenic National Council for Combating Doping (HNCCD-ESKAN) [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr)

Hellenic National Organisation for Medicines (EOF): [www.eof.gr](http://www.eof.gr)

Institute of Pharmaceutical Research and Technology (IFET): [www.ifet.gr](http://www.ifet.gr)

### NATIONAL ANTI-DOPING ORGANISATIONS (non-exhaustive list)

#### COUNTRY NATIONAL ORGANISATION

Australia Australian Sports Drug Agency (ASADA)  
[www.asada.gov.au](http://www.asada.gov.au)

Utd Kingdom UK Sport [www.uk sport.gov.uk](http://www.uk sport.gov.uk)

USA USADA [www.usantidoping.org](http://www.usantidoping.org)

Canada Canadian Centre for Ethics in Sport  
[www.cces.ca](http://www.cces.ca)



## ¿Qué es el dopaje?

El dopaje es el uso por parte de un deportista de algún medio prohibido (sustancia prohibida o método prohibido), con el fin de mejorar su rendimiento deportivo durante las competiciones o durante la etapa de su preparación. Según el Código Mundial Antidopaje se considera dopaje una serie de infracciones, como por ejemplo la presencia de alguna sustancia prohibida o de sus metabolitos, o de algún marcador de su uso en una muestra física del deportista; el uso de sustancias prohibidas o de métodos prohibidos; negarse a someterse al control; falta, por parte de los deportistas que tienen la obligación ésta, de facilitar información precisa y actualizada sobre su paradero; posesión por el deportista de alguna sustancia prohibida; y por último, tráfico de cualquier sustancia prohibida o método prohibido.

## ¿Qué tipo de controles antidopaje se realizan?

Los controles antidopaje están divididos en dos categorías: los controles durante las competiciones (**controles durante la competición**) y los controles durante la fase de preparación (**controles fuera de la competición**). En los últimos años se ha dado mucho énfasis a los controles fuera de la competición, porque se atestó que algunos deportistas utilizaban sustancias prohibidas durante la fase de entrenamiento preparatorio, y paraban el uso para un período determinado antes de las competiciones. Así podrían disfrutar de cualquier 'efecto beneficioso' de las sustancias prohibidas sin que ellas sean detectadas a los controles antidopaje fuera de la competición. Tanto durante como fuera de la competición, puede pedirse al deportista que proporcione una muestra de orina o una muestra de sangre. La UEFA puede también pedir la realización de controles fuera de la competición para los equipos que participen en sus competiciones. Los textos de las leyes en vigor en Grecia y todas las normas que se refieren a los controles antidopaje se encuentran en la página web [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr), bajo el módulo "Legislación y normas".



## ¿Cuáles son las categorías de sustancias prohibidas y métodos prohibidos?

Las **sustancias prohibidas** se clasifican según su acción farmacológica en:

- Agentes anabolizantes y más concretamente varios esteroides anabolizantes androgénicos exógenos (por ejemplo, nandrolona, testosterona).
- Hormonas de péptidos (por ejemplo eritropoietina, Hormona de Crecimiento)
- Beta-2-agonistas (por ejemplo, clenbuterol)
- Betabloqueantes (en deportes específicos, como por ejemplo el tiro con arco, el tiro)
- Agentes con acción antiestrogénica
- Estimulantes (por ejemplo, anfetamina, efedrina)
- Analgésicos narcóticos – supresores del sistema central de nervios



- Cannabinoides
- Glucocorticosteroides (Su uso requiere la aprobación de una Autorización de Uso Terapéutico - AUT)
- Diuréticos y agentes enmascarantes (por ejemplo, furosemina, probenesida)

Los **métodos prohibidos** incluyen procesos de aumento de transferencia de oxígeno (dopaje sanguíneo), manipulación farmacológica, química, física y mecánica a la muestra de orina tomada, y uso no terapéutico de células, genes, elementos genéticos, o de la modulación de la expresión genética que tenga la capacidad de incrementar el rendimiento deportivo (dopaje genético). La lista completa de las sustancias prohibidas y los métodos prohibidos se renueva por WADA cada Octubre, y entra en vigor en Enero del próximo año. La lista para el 2007 se encuentra en la página web de ESKAN ([www.eskan.gr](http://www.eskan.gr)) bajo el módulo "Legislación y normas".

## ¿Qué hace un deportista tomar estas sustancias prohibidas?

Las razones fundamentales para las cuales un deportista utilice sustancias prohibidas son las tres "I": Ignorancia, Insaciabilidad, Inseguridad. Ignorancia porque ignora las graves repercusiones que tiene el dopaje sobre su salud. Insaciabilidad porque quiere aprovechar de algo más de lo que podría lograr basándose sobre sus propias capacidades. Inseguridad porque no tiene confianza en sus fuerzas y piensa que si no toma sustancias prohibidas no podrá tener éxito. Además, en 90% de los casos, el deportista se retira de su entorno (entrenadores, médicos, agentes, incluso sus padres) que le presiona de manera insostenible tener victorias y rendimiento. De todas formas, el deportista es estricta y exclusivamente responsable de sus acciones y es él que sufre las consecuencias; no obstante, hay muchos que disfrutan de los beneficios pasajeros. Es decir, sin ser inocente, es en realidad la víctima de este sistema, mientras tanto el resto de los cómplices quedan normalmente sin castigo y continúan su trabajo con las siguientes víctimas consumibles. El deportista inteligente debe encontrarse en la primera fila en la lucha contra el dopaje.

## ¿Hoy en día, es posible que uno se dedique al deportismo del más alto nivel sin dopaje?

Por supuesto que sí. Los rumores que sin dopaje es imposible llegar al más alto nivel deportivo son las que mantienen el dopaje vivo. Hoy en día, la ciencia deportiva ha llegado a un tal nivel que con la dieta adecuada y los métodos de entrenamiento más propios, cualquier deportista puede aprovechar del máximo de sus calificaciones. El ejemplo es de miles de deportistas “limpios” que estrenan a la escena deportiva internacional (al contrario de lo dicho, los deportistas dopados son la excepción y no la regla). De todas formas, no hay documentación científica para apoyar la percepción que las sustancias prohibidas mejoren el rendimiento tanto más de lo que podría lograrse de manera legítima. Simplemente, en la mayoría de los casos presentan la solución más fácil. Especialmente en deportes de equipo como el fútbol, en los cuales la técnica y la táctica juegan el papel más importante, el uso de sustancias prohibidas por parte de un futbolista constituye un riesgo irracional.

## Estoy seguro de que mis oponentes “se dopen”. ¿Porqué no doparme también para poder competir con ellos en un plano de igualdad?

Este argumento surge a menudo, en un esfuerzo de producir una coartada para los infractores. El argumento “si todos usan sustancias prohibidas, las utilizaré yo también” es lo mismo como si uno diría “si todos hacen trampas, haré trampas yo también”; es una mentalidad peligrosa, especialmente en nuestra época en la cual resulta necesario respetar las reglas y los valores morales. Cualquier persona habla de “un plano de igualdad” ignora con intencionalidad el adjetivo “legítimo”. Aún si un deportista que utilice sustancias prohibidas tiene suerte durante su carrera deportiva y no le descubren, el impacto sobre su salud le seguirá por el resto de su vida. Además, tarde o temprano, la verdad será revelada (como en el caso de deportistas de la ex Alemania del Este) y entonces las medallas serán



apenas bastante consolación para la mala reputación que sufrirán.

## ¿Cuáles son los efectos secundarios del uso de sustancias prohibidas?

Empezando por los esteroides anabolizantes, sus efectos secundarios más importantes incluyen los siguientes: desórdenes cardiovasculares, daños al hígado y los riñones, hipertensión, acné dermatológica, comportamiento agresivo, roturas de los tendones y fracturas de tensión. Particularmente para los hombres, los efectos secundarios también incluyen la ginecomastia, la contracción testicular y la reducción de la producción del esperma, pérdida de pelo, hipertrofia de la próstata, etc.

Referido al uso de eritropoyetina exógena (EPO), el problema más grave es el aumento incontrolable del hematocrito hasta niveles peligrosos. La deshidratación causada durante el entrenamiento o durante el partido, en combinación con la concentración sanguínea resulta en un aumento de la viscosidad de la sangre, de la presión arterial y un riesgo de episodios cardíacos aumentado. También, es posible que la producción de la eritropoyetina por el organismo se inhibe y que se note una aplasia de la médula de los huesos con respecto a las células rojas sanguíneas.

Los efectos secundarios por la toma de hormona de crecimiento incluyen básicamente el aumento del tamaño de los huesos faciales, particularmente de la mandíbula, la isquemia del miocardio, la cardiomiopatía, el paro cardíaco congestivo, el diabetes mellitus, la hipertensión, la discapacidad sexual, la osteoporosis, etc.

Los efectos secundarios más frecuentes por el uso de estimulantes como las anfetaminas incluyen desórdenes de la termorregulación (que pueden resultar aún en la muerte en casos extremos), pueden causar hiperpirexia, agresividad aumentada, vértigos, confusión, paranoia y alucinaciones, temblor, irritabilidad, insomnio, trastornos cardiovasculares como angina, trastornos del ritmo cardíaco y de la presión arterial, pero también manifestaciones gastrointestinales, como por ejemplo, dolor abdominal, vómi-

to, igual que anorexia. En casos graves se han divulgado incidentes mortales, en las que se manifestaron espasmos, coma y hemorragia cerebral.

Para más detalles, pueden buscar la monografía "Dopaje. Una revisión contemporánea del problema" que usted puede encontrar en la página web de ESKAN, [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr), bajo el módulo "Publicaciones".

### ¿Qué es ESKAN?

ESKAN (Consejo Nacional Griego de la Lucha contra el Dopaje) es la agencia nacional para combatir el dopaje y se fundió por primera vez en Julio de 2003. Sus competencias incluyen el planteamiento general de los controles, la educación y la difusión de información sobre temas del dopaje, el seguimiento de los progresos internacionales y la representación del país, la presentación de temas relacionados con el dopaje al viceministro de deportes, etc. Usted puede encontrar datos más detallados sobre ESKAN en la página web [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr).

### ¿Qué es WADA?

La Agencia Mundial Antidopaje (WADA) es la organización internacional independiente creada en 1999 para promover, coordinar y monitorear la lucha contra el dopaje en el deporte en todo el mundo y a todos niveles. La oficina principal está ubicada en Montreal – Canadá y la Junta de Fundación está compuesta equitativamente por representantes tanto del Movimiento Olímpico tal como de los Gobiernos. La página web de WADA, que contiene información muy útil e interesante con respecto a la lucha contra el dopaje, es la siguiente: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).

### ¿Son necesarios los suplementos alimentarios para los deportistas?

Como indicado por su propio nombre, la meta de los suplementos alimentarios es de suplementar las sustancias que no pueden tomarse en cantidades suficientes por medio de la dieta. Ahora bien, si un deportista se examina por



un médico y se comprueba una falta o una deficiencia de alguna sustancia fundamental, su primera preocupación debe ser hacerse esfuerzos para cubrir esta deficiencia orgánica por medio de la alimentación, regulando su dieta de la manera más adecuada. Si esto no es suficiente para resolver el problema, el deportista puede hacer recurso a los suplementos alimentarios farmacéuticos (por ejemplo, el caso más frecuente es una deficiencia de hierro). Que un deportista tome suplementos alimentarios, sin las pruebas médicas y de laboratorio indicadas, simplemente porque notó que "lo mismo hacen los demás", es completamente inútil y a veces aún peligroso, porque la sobrecarga de los "almacenes" del organismo con algunas sustancias puede esconder graves peligros para su salud. Una alimentación completa y equilibrada es la mejor solución. De todas formas, es una solución difícil de aplicar y requiere una tanta organización rudimentaria. Por lo tanto, así como el deportista organiza y plantea su entrenamiento junto con su entrenador, debe igualmente organizar y plantear su alimentación con la misma consistencia y seriedad.

### ¿Hay suplementos alimentarios que son 100% seguros?

No es posible que existan suplementos alimentarios que sean 100% seguros. La estadística demuestra que siempre hay un margen de fracaso aún en los más completos de los controles de calidad de los suplementos. Los suplementos alimentarios no son fármacos para tener las correspondientes especificaciones estrictas de producción y de control de calidad. Igualmente, en los suplementos alimentarios normalmente no se inscribe sobre el embalaje la composición completa del producto; solo se inscriben sus ingredientes más básicos. Hay casos de deportistas que tenían resultados positivos de uso de sustancias prohibidas durante un control antidopaje simplemente porque los suplementos que ellos consumían contenían rastros de sustancias prohibidas. Como indiquen varias investigaciones científicas, hasta el 25% de los suplementos examinados contenían rastros de sustancias prohibidas (más que nada anabolizantes y estimulantes). De todas formas, en

los suplementos alimentarios que vienen de empresas reconocidas en el área hay menos posibilidad de encontrar sustancias prohibidas, porque están sujetos de controles de calidad más estrictos.

### ¿Por qué se divide la muestra de la orina en dos botellas “A” y “B”?

La muestra de la orina de cada deportista se divide en la muestra A y la muestra B. Inicialmente, se prueba sólo la muestra A y si resulta positiva, sólo en este caso se prueba la muestra B si es lo que desea el deportista. Si la segunda muestra también prueba positiva, se concluye que el deportista cometió una infracción de las normas antidopaje. La razón para la cual se llevan a cabo las pruebas consecutivas ya mencionadas es de minimizar la posibilidad de error durante el análisis y de proteger al deportista. Si hay aún la posibilidad la más infinitesimal de haber detectado una sustancia prohibida en la muestra A por error, la posibilidad que este error se repita durante la prueba de la muestra B es nula.

### ¿Cuáles son mis derechos y mis deberes como deportista durante un control antidopaje?

#### Usted tiene derecho a:

- 1) contar con la presencia de un representante, así que de un intérprete, si se estima necesario.
- 2) pedir más información sobre el proceso de control antidopaje.
- 3) recibir información sobre las sanciones posibles por la infracción de las normas del control antidopaje, en el caso en que usted no acepta someterse al control.
- 4) someter a la persona responsable para el control antidopaje una petición para permitirle a usted que se demore en acudir al centro de control antidopaje por las siguientes razones:
  - ✓ Para encontrar representante o intérprete, si necesario
  - ✓ Para acabar la sesión de entrenamiento o su rehabilitación.



- ✓ En caso de problemas de salud o en caso de lesión, para disfrutar de cuidado médico
- 5) comprobar la integridad y la seguridad del proceso del control antidopaje y apuntar sus observaciones en el formulario del control antidopaje correspondiente.
- 6) consumir las bebidas (non alcohólicas o carbónicas en contenedores sellados) que le ofrece el personal del servicio del control antidopaje durante su estancia en el centro del control antidopaje.

#### Usted tiene la obligación a:

- 1) permanecer bajo supervisión de algún miembro del servicio del control antidopaje hasta que acabe el proceso del control antidopaje.
- 2) presentarse acompañado por algún miembro del servicio del control antidopaje al centro del control antidopaje lo antes posible y en cualquier caso dentro del plazo asignado.
- 3) presentar al centro del control antidopaje datos suficientes para comprobar su identidad.

### ¿Si algún médico me prescribe un tratamiento que contiene alguna sustancia prohibida, qué debo hacer?

Ante todo, usted debe informar a todos los médicos que le cuidan que usted es deportista y que hay la posibilidad de ser sometido a controles antidopaje. Sería aconsejable que usted lleve consigo la lista con las sustancias prohibidas. Si el médico considera que no hay fármaco alternativo que no contiene las sustancias prohibidas, debe seguirse el proceso de petición para la Excepción de Uso por Fines Terapéuticos (Autorización de Uso Terapéutico, AUTS). Para más detalles, ve usted la página web [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr), bajo el módulo “Legislación y normas”.

### ¿Qué es un proceso de Excepción de Uso para Fines Terapéuticos (E.U.F.T)?

Es un proceso según el cual el deportista somete al agencia competente (es decir, las federaciones internacionales para deportistas internacionales o ESKAN (Consejo Nacio-

nal Griego para la Lucha contra el Dopaje) para el resto de los deportistas) una petición para recibir una Autorización para Excepción de Uso para Fines Terapéuticos. La petición es presentada por el médico en un formulario especial al comité de EUFT de ESKAN (puede encontrar el formulario en la página web [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr) bajo el módulo de “la página del deportista”). Si acaso hay pruebas adicionales que justifican el tratamiento, se someten junto con la petición, en la cual los detalles del régimen de tratamiento se mencionan. Si la petición es aprobada, después el deportista sigue el tratamiento normalmente. Si el deportista es controlado y probado positivo para la sustancia, entonces el deportista está justificado si la cantidad de la sustancia detectada coincide con la cantidad en el régimen de tratamiento.

### ¿Qué es un proceso abreviado para la Autorización de Uso Terapéutico (AUTS abreviada)?

Cuando el tratamiento terapéutico incluye unas sustancias prohibidas específicas, el deportista puede seguir el proceso abreviado para la Excepción de Uso para Fines Terapéuticos, según el cual el deportista simplemente somete la petición (siempre y cuando las sustancias y los métodos están sujetos del proceso abreviado EUFT) y no es necesario que espere hasta que sea aprobada. Las únicas sustancias prohibidas para las cuales uno puede seguir el proceso abreviado de EUFT son los agonistas b-2 (productos antiasmáticos inhalados) y los glucocorticosteroides para tratamiento local (se pueden encontrar más detalles en la página web [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr), bajo el módulo “Legislación y Normas” en la decisión ministerial común relacionada con éste tema).

### Donde puedo encontrar mas informacion sobre el dopaje?

Para más información sobre el dopaje, usted podría dirigirse a alguna de las siguientes páginas electrónicas:

#### AGENCIAS INTERNACIONALES

Agencia Mundial Antidopaje (WADA): [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)



Unión Europea de las Asociaciones Nacionales del Fútbol (UEFA): [www.uefa.com](http://www.uefa.com)

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO): [www.unesco.org](http://www.unesco.org)

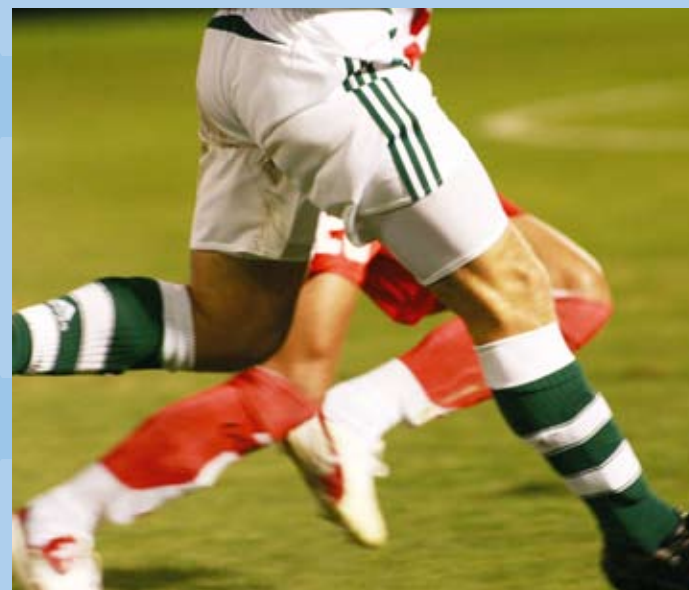
#### AGENCIAS NACIONALES

Consejo Nacional para la Lucha contra el Dopaje (ESKAN) [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr)

Organización Nacional de Fármacos (EOF): [www.eof.gr](http://www.eof.gr)  
Instituto de Investigación y Tecnología Farmacéuticas (IFET): [www.ifet.gr](http://www.ifet.gr)

#### AGENCIAS NACIONALES ANTIDOPAJE DE OTROS PAISES (lista indicativa)

PAIS	AGENCIA NACIONAL
Australia	Agencia Australiana de Antidopaje Deportivo (ASADA) <a href="http://www.asada.gov.au">www.asada.gov.au</a>
Reino Unido	UK Sport <a href="http://www.uk sport.gov.uk">www.uk sport.gov.uk</a>
Estados Unidos	USADA <a href="http://www.usantidoping.org">www.usantidoping.org</a>
Canadá	Centro Canadiense para la Ética en los Deportes <a href="http://www.cces.ca">www.cces.ca</a>





SUPERLEAGUE ΕΛΛΑΔΑ  
SUPERLEAGUE GREECE



ΑΣΤΡΟΝΑΥΤΩΝ 1 - ΜΑΡΟΥΣΙ - 151 25 ΑΘΗΝΑ  
1, ASTRONAFTON str. - MAROUSSI - 151 25 ATHENS  
ASTRONAFTON 1 - MAROUSI - 151 25 ATENAS  
T 210-6846900 - 27 • F 210-6857464  
[www.superleaguegreece.net](http://www.superleaguegreece.net)

Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης του Ντόπινγκ  
Hellenic National Council for Combating Doping  
Consejo Nacional para la Lucha contra el Dopaje



ΚΗΦΙΣΙΑΣ 7 - ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ - 115 23 ΑΘΗΝΑ  
7, KIFISSIAS str. - ΑΜΠΕΛΟΚΙΡΙ - 115 23 ATHENS  
KIFISSIAS 7 - ΑΜΠΕΛΟΚΙΡΙ - 115 23 ATENAS  
T 210-6496524 - 27 • F 210-6457403  
e-mail: [info@eskan.gr](mailto:info@eskan.gr) • [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr)