

# DOPAJE Y TENIS DE MESA (II)

Pretendemos con este artículo dar a conocer a todos nuestros deportistas información referente a distintos aspectos del dopaje que consideramos pueden ser de gran interés para los mismos.

## ¿QUÉ PUEDO TOMAR?

Sería muy difícil plasmar en una lista todos los fármacos que puedes tomar, pero, sin entrar a mencionar nombres, los más habituales para un deportista: antiinflamatorios orales y de uso tópico, analgésicos (paracetamol, ácido acetilsalicílico), miorrelajantes, polivitamínicos, preparados con hierro, antifúngicos, antibióticos, etc., no tienes problema al utilizarlos. No obstante, en el prospecto del fármaco puedes leer si, tomándolo, podría dar positivo en los controles del dopaje.

## ¿DÓNDE PUEDO CONSULTAR SI UN FÁRMACO CONTIENE UNA SUSTANCIA DOPANTE?

Además de la información reseñada en el prospecto del fármaco, puedes consultar la lista de sustancias y métodos prohibidos en la página web de la Real Federación Española de Tenis de Mesa ([www.rfetm.com](http://www.rfetm.com)). En el apartado Federación pincha y observarás la sección Control del dopaje. En la misma puedes encontrar el reglamento vigente de los controles del dopaje en nuestro deporte, así como la citada lista, junto con otra información de interés.

Siempre que acudas al médico, debes de indicarle que puedes pasar controles del dopaje y que lo tenga en cuenta de cara a los fármacos que te pueda prescribir. No obstante, existe un buscador de sustancias prohibidas en el deporte en la página web [www.csd.mec.es/csd/noticias/buscador-de-sustancias-prohibidas-en-el](http://www.csd.mec.es/csd/noticias/buscador-de-sustancias-prohibidas-en-el)



deporte, que te puede ser muy útil.

## SUPLEMENTOS NUTRICIONALES Y CONTROLES DEL DOPAJE

El uso de suplementos nutricionales por los deportistas, también denominados "nutracéuticos", es muy frecuente.

Los suplementos nutricionales comprenden un gran número de productos como los extractos herbáceos, aminoácidos, preparados homeopáticos, proteínas, minerales, vitaminas, etc.

Además de la preocupación en general por la eficacia de estos, los deportistas se enfrentan con los problemas de contaminación con sustancias prohibidas que pueden ocasionar una infracción de dopaje. Esto significa que los ingredientes reales de un suplemento puede que no concuerden con los que se indican en el prospecto. Por tanto, **los deportistas deben conocer que los suplementos nutricionales que no se venden como medicamentos en farmacias pueden contener sustancias incluidas en la Lista de sustancias y métodos prohibidos en el deporte, aunque no lo informen en el prospecto.** Pueden tratarse de productos que contengan prohormonas (compuestos derivados de los esteroides tales como la androstendiona, dihidroepiandrosterona-DHEA- o 19-norandrostendiona) y estimulantes tales como la efedrina. **No existen por tanto garantías absolutas de que un suplemento nutricional no adquirido en farmacia no pueda originar un resultado positivo en un control de dopaje.**

## Consejos sobre suplementos nutricionales y controles del dopaje

- Leer cuidadosamente las etiquetas de los suplementos nutricionales y asegurarse de que no contienen sustancias prohibidas
- Los suplementos que aconsejen los profesionales deben tener garantías de no contener sustancias prohibidas cuyo consumo pueda producir un resultado positivo en un control de dopaje.
- Evitar adquirir productos en el mercado negro y en Internet.
- Los deportistas deben estar advertidos que la ingesta de suplementos nutricionales la realizan bajo su propia y entera responsabilidad
- El ingerir suplementos nutritivos con etiquetas deficientes no es una excusa adecuada para evitar una sanción

### Miguel Angel Gallo Vallejo



Doctor en Medicina y Cirugía.  
Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte.  
Director del Centro de Medicina Deportiva del PMD de Granada.  
Asesor y Presidente de la Comisión Antidopaje de la Real Federación Española de Tenis de Mesa.  
Entrenador Nacional de Tenis de mesa.

## ¿EN QUÉ COMPETICIONES DE TENIS DE MESA SE REALIZAN CONTROLES DEL DOPAJE?

Actualmente se realizan controles del dopaje en los partidos de las ligas de Superdivisión y División de Honor masculina y femenina, en los Campeonatos de España Absolutos y Sub-21 y en el Top 12 absoluto. Así mismo, se realizan controles del dopaje fuera de competición. Debes de tener en cuenta que cualquier/a jugador/a federado/a puede ser requerido/a para realizar un control del dopaje.

Así mismo, nuestros jugadores internacionales realizan controles del dopaje fuera de competición previos a su participación en las grandes citas internacionales: Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo y de Europa y Juegos del Mediterráneo.

## DIRECCIONES DE INTERÉS PARA ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN

[www.rfetm.com](http://www.rfetm.com) (Federación - Control dopaje)  
[www.csd.mec.es/CSD/Deporte/ControlDopaje](http://www.csd.mec.es/CSD/Deporte/ControlDopaje)  
[www.cerodopaje.com](http://www.cerodopaje.com)  
[www.deportelimpio.fundacionmiguelindurain.com](http://www.deportelimpio.fundacionmiguelindurain.com)  
[www.csd.mec.es/csd/noticias/buscador-de-sustancias-prohibidas-en-el-deporte](http://www.csd.mec.es/csd/noticias/buscador-de-sustancias-prohibidas-en-el-deporte)

### Dra M<sup>a</sup> Lúz Galán Rodríguez



Licenciada en Medicina y Cirugía.  
Master en Medicina del Deporte/Experta en Traumatología Deportiva.  
Secretaria de la Comisión Antidopaje de la Real Federación Española de Tenis de Mesa.