

- 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:
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:** 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.*
-
- 5 ▶ **Pregunta:** El máximo número de veces al año que se puede someter a un atleta a los controles es:
a. 2
b. 5
c. 20
d. Ilimitado
Respuesta: d. 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.*
-
- 6 ▶ **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.*
-
- 7 ▶ **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.*
-

- 8 ▶ Pregunta:** Cuando estoy resfriado o tengo gripe se me permite utilizar medicamentos para aliviarme.
Respuesta: b. 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.*
-
- 9 ▶ 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.*
-
- 10 ▶ 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.*
-
- 11 ▶ 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.*
-
- 12 ▶ 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.*
-
- 13 ▶ 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.*
-
- 14 ▶ 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.*
-

- 15 ▶ 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.*
-
- 16 ▶ Pregunta:** Si no puedes proporcionar la cantidad de orina exigida 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.*
-
- 17 ▶ 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.*
-
- 18 ▶ 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: b. 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.*
-
- 19 ▶ 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.*
-
- 20 ▶ 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.*
-
- 21 ▶ 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.*
-

- 22 ▶ Pregunta:** 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. Que significa AUT?
Respuesta: a. Autorización de Uso Terapéutico
Explicación: *El programa de "AUT" (Autorización de Uso Terapéutico) 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.*
-
- 23 ▶ Pregunta:** La Lista Prohibida identifica cuales sustancias y métodos están prohibidos dentro y fuera de competencia.
Respuesta: a. Verdadero
Explicación: *La Lista Prohibida es revisada anualmente por un panel internacional de expertos y la versión reciente entra en vigencia 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 disponible en la página de internet de WADA: www.wada-ama.org.*
-
- 24 ▶ Pregunta:** 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*
-
- 25 ▶ Pregunta:** 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.*
-
- 26 ▶ Pregunta:** En el caso que su muestra resulte positiva con una sustancia prohibida, el atleta tiene derecho a:
Respuesta: Todas las anteriores
Explicación: *El Código Mundial Antidopaje apunta a que los derechos de los atletas sean respetados.*
-
- 27 ▶ Pregunta:** Cuan a menudo es actualizada la Lista Prohibida?
a. Una vez al mes
b. Una vez al año
c. Antes de los juegos olímpicos o Paralímpicos
d. 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.*
-

- 28 ▶ Pregunta:** Cuando se me notifica de un control al dopaje, ¿debo presentarme inmediatamente en el Puesto de Control al Dopaje?
Respuesta: Si
Explicación: *Cuando eres notificado por un Oficial de Control al Dopaje (OCD) o Chaperón respecto de que has sido seleccionado para un control al dopaje, deberás presentarte en el Puesto de Control al Dopaje en forma inmediata, a menos que tengas una razón valedera para demorarte. Aún con un atraso valedero, DEBES permanecer en directa observación del OCD y/o del Chaperón en todo momento hasta que la muestra haya sido tomada.*
-
- 29 ▶ Pregunta:** Si tengo prohibido mi deporte, puedo competir en otro deporte.
Respuesta: b. Falso
Explicación: *Si estás sancionado como resultado de haber cometido una violación a una norma Antidopaje, no podrás participar en competencias u otras actividades en cualquier nivel de deporte durante el periodo de la inelegibilidad.*
-
- 30 ▶ Pregunta:** Si resulto positivo en mi país, puedo competir en otro país.
Respuesta: Falso
Explicación: *Si cometiste una violación a una norma antidopaje en tu país, tu infracción quedará registrada y será reconocida por otros Signatarios del Código de WADA. Por lo tanto, durante el período de inelegibilidad, no estarás apto para competir por otro país.*
-
- 31 ▶ Pregunta:** ¿Puedo incurrir en una violación a una norma antidopaje si ingiero un suplemento contaminado con una sustancia prohibida?
Respuesta: a. Si
Explicación: *Según el principio de estricta responsabilidad, un deportista es responsable por cualquier sustancia que se encuentre en su cuerpo. Una violación potencial a una norma antidopaje ocurrirá tanto como si intentas el uso de una sustancia prohibida, como por tu nivel de precaución! Siempre toma precauciones ante una sustancia, comida (especialmente carne en algunos países) o suplementos que estés consumiendo.*
-
- 32 ▶ Pregunta:** ¿Quién determina si es aprobada o rechazada tu presentación de un formulario de Autorización de Uso Terapéutico (AUT) para utilizar una sustancia prohibida por razones médicas?
Respuesta: Un comité de expertos en medicina
Explicación: *Después de presentar una AUT a tu Organización Antidopaje relevante (FI u ONAD y/o Organizador de Gran Evento, cuando fuere aplicable) tu solicitud será manejada apropiadamente por parte de un panel de médicos independientes llamado Comité de Autorizaciones de Uso Terapéutico. Las Federaciones Internacionales, ONADs (Organización Nacional Antidopaje) y Organizadores de Grandes Eventos, a través de los Comités de AUT, son los responsables del otorgamiento o rechazo de tu solicitud.*
-
- 33 ▶ Pregunta:** Si quiero respetar mi deporte y quiero ser el mejor deportista que se pueda, necesito:
a. Trabajo duro, dedicación y aprendizaje son esenciales para ser el mejor deportista en cualquier disciplina Deportiva. Sin embargo va contra el espíritu del deporte, el ganar a cualquier precio sin respeto hacia la salud, hacia los competidores o hacia las reglas
b. Do what I can to get an advantage
c. Know that a failure means I did something wrong
d. Ninguna de las anteriores
Respuesta: d. Ninguna de las anteriores
Explicación: *Trabajo duro, dedicación y aprendizaje son esenciales para ser el mejor deportista en cualquier disciplina Deportiva. Sin embargo va contra el espíritu del deporte, el ganar a cualquier precio sin respeto hacia la salud, hacia los competidores o hacia las reglas*
-

- 34 ▶ Pregunta:** Los deportistas que se dopan, hacen trampa hacia los derechos de todos los deportistas con respecto a una competencia limpia en el deporte
Respuesta: a. Verdadero
Explicación: *Cuando un deportista hace trampa, ellos mismos se sacan del juego, dejan de competir en el espíritu del deporte, y deja de existir una competencia justa. Asimismo, violar las normas antidopaje es lo mismo que violar las normas de competencia, que todos los deportistas aceptan como una condición para participar y competir en forma justa*
-
- 35 ▶ Pregunta:** ¿Quién está autorizado a realizar la toma de muestras en sangre?
Respuesta: Un oficial calificado en la toma de muestras en sangre
Explicación: *Un Oficial de Recolección de Muestra en sangre (ORC) es un oficial que está calificado y ha sido autorizado por la Organización Antidopaje (OAD) para tomar muestra de sangre al deportista.*
-
- 36 ▶ Pregunta:** Después de que me toman una muestra (sangre y/u orina), ¿por cuánto tiempo puede ser almacenada y re-analizada?
a. Un período indefinido
b. 10 años
c. 2 años
d. No puede ser almacenada
Respuesta: b. 10 años
Explicación: *Todas las muestras deben ser almacenadas por hasta diez años y podrán ser re-analizadas en cualquier momento durante ese lapso de tiempo, lo que significa que las sustancias que previamente no fueron detectadas, pueden ser halladas después y los deportistas pueden ser sancionados y sus resultados pueden resultar descalificatorios aún después de la fecha original del control.*
-
- 37 ▶ Pregunta:** Un control positivo es la única opción por la que un deportista puede ser sancionado.
Respuesta: Falso
Explicación: *La presencia de una sustancia prohibida en la muestra de un deportista es solamente 1 de los casos de violación de una norma antidopaje. Rechazando o negándose a hacer una toma de muestra, la posesión de una sustancia prohibida, la complicidad, y la Asociación prohibida, son algunas de las Violaciones a una Norma Antidopaje por las que puede ser sancionado un deportista.*
-
- 38 ▶ Pregunta:** ¿Puedo ser sancionado por asociarme con un entrenador, médico u otra persona parte del personal de apoyo que están atravesando un período de inelegibilidad debido a una violación a una norma antidopaje?
Respuesta: Verdadero
Explicación: *La Asociación Prohibida es una violación a una norma antidopaje por la cual los deportistas pueden ser sancionados en el caso que se les haya informado por escrito por parte de una Organización Antidopaje o por WADA del estado de descalificación que tiene la Persona de Apoyo del Deportista y de las consecuencias potenciales de asociación prohibida.*
-
- 39 ▶ Pregunta:** Si me cuesta ingerir una dieta balanceada debido a mi ocupada agenda, puedo tomar suplementos para obtener nutrientes adicionales y mejorar mi rendimiento.
Respuesta: Falso
Explicación: *Respecto a los suplementos hay limitada evidencia que hagan que el deportista alcance su máximo rendimiento; más aún, algunos suplementos pueden causar serios problemas en la salud y riesgos de dopaje. Ninguna Organización puede garantizar la Seguridad de los suplementos dietéticos ni de sus Contenidos. Comer una dieta natural y balanceada, alimentos integrales es la mejor forma de mejorar el rendimiento deportivo.*
-

40 ▶ Pregunta: Si tengo la certeza que un suplemento ha pasado por un gran proceso de calidad, puedo asegurar que no tiene sustancias de las establecidas en la lista prohibida.

Respuesta: Falso

Explicación: *No hay forma de garantizar que los suplementos estén libres de sustancias prohibidas ya que la industria no está regulada. Ninguna Organización puede garantizar la Seguridad de un suplemento dietético o de su contenido. Comer una dieta natural balanceada, alimentos integrales es la mejor forma para mejorar el rendimiento del deportista.*
