

Dile no al dopaje



WWW.WADA-

AMA.ORG

QUÉ LE OCURRE A UN ATLETA QUE UTILIZA?

ESTEROIDES

Esteroides hacen que tus músculos sean grandes y fuertes, PERO... te puedes volver dependiente de ellos y pueden causarte:

- Acné,
- Calvicie,
- Incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y del hígado,
- Alterar tu estado anímico, y
- Hacerte más agresivo
- Genera tendencias suicidas

Chicos, también deben saber que:

- Se encogen los testículos
- Crecen las mamas
- Se reduce el desempeño sexual y causan impotencia
- Disminuye la cantidad de esperma

Chicas, ustedes deben saber que:

- La voz se torna más grave
- El vello facial y corporal es excesivo
- Los ciclos menstruales son anormales
- El clítoris se agranda

EPO

EPO (eritropoyetina) puede ayudar en la forma en que tu cuerpo utiliza el oxígeno, PERO... por qué arriesgarse si te puede causar la muerte?

Usar EPO puede hacer que tu sangre parezca más como la miel— más densa y pegajosa— que como el agua. Intentar bombear esta sangre densa a través de tus venas puede:

- Hacerte sentir débil— lo cual no es bueno si lo que quieres es entrenar fuerte!
- Aumentar tu presión sanguínea
- Hacer que tu corazón trabaje tan fuerte que te pone en riesgo de un paro o un derrame (incluso a tu edad)

ESTIMULANTES

Estimulantes son utilizados para incrementar la ventaja competitiva, PERO... cuán competitivo te sentirías si tu:

- No puedes dormir (insomnio)
- Tienes temblores involuntarios
- Tienes problemas con tu coordinación y balance
- Te tornas ansioso y agresivo
- Desarrollas un ritmo cardíaco acelerado e irregular
- Tienes un ataque cardíaco o un derrame

Esos son los efectos que puedes sufrir en tu cuerpo por el uso de estimulantes.

HGH

hGH (Hormona de Crecimiento humano) hace que tus músculos y huesos sean más fuertes y se recuperen más rápido, PERO... no son solo tus músculos los que se hacen más grandes.

Usar hGH puede producir:

- Acromegalia— frente, cejas, cráneo y mandíbula protuberantes— lo cual no se puede revertir
- Un corazón más grande que puede provocar una alta presión sanguínea y aún una falla cardíaca
- Dañar tu hígado, la tiroides y la vista
- Artritis degenerativa

AGENTES ENMASCARANTES

Algunos atletas pueden intentar hacer trampa utilizando diuréticos y otras sustancias para encubrir el uso de sustancias prohibidas.

Sus efectos secundarios pueden afectar tu habilidad para competir y entrenar. Pueden ocasionarte:

- Que te sientas mareado e incluso te desmayes
- Que te deshidrates
- Calambres musculares
- Que disminuya tu presión sanguínea
- Perder balance y coordinación
- Que te sientas confundido y alterado
- Desarrollar desordenes cardíacos

MARIHUANA

Marihuana, cánnabis, hierba— o como sea que la llames, está prohibida. Ya sea que la consumas de manera casual o regular, la marihuana puede tener un efecto negativo en tu desempeño deportivo y en tu salud.

Usarla puede:

- Reducir tu memoria, atención y motivación— aún provocarte dificultades de aprendizaje
- Debilitar tu sistema inmunológico, por medio del cual tu cuerpo combaté las infecciones
- Afectar tus pulmones (bronquitis crónica y otras enfermedades respiratorias, incluso cáncer de garganta)
- Producir dependencia fisiológica y psicológica

NARCÓTICOS

Narcóticos, como la heroína y la morfina, pueden ayudarte a olvidar el dolor, PERO... cuán competitivo crees que serías si tú sientes que:

- Se debilita tu sistema inmunológico
- Se disminuye tu ritmo cardíaco y se detiene tu sistema respiratorio (no puedes competir si estás muerto)
- Pierdes balance, coordinación y concentración
- Problemas gastrointestinales como vómitos y constipación

Los narcóticos son altamente adictivos— tu mente y cuerpo rápidamente se vuelven dependientes a ellos.