AGENCIA MUNDIAL ANTIDOPAJE
juego limpio

GUÍA DE PADRES PARA EL DEPORTE LIMPIO

AGENCIA MUNDIAL ANTIDOPAJE

SU PAPEL
COMO PADRE/MADRE

Como padres o tutores, saben que la presión de entrenar duro, competir y alcanzar un nivel alto puede llevar a los deportistas a contemplar opciones peligrosas que les permitan sobresalir rápidamente.

Sin embargo, alcanzar el éxito a toda costa puede tener repercusiones negativas tanto en la salud del deportista como en la promoción del juego limpio. Algunos de los atajos más comunes hoy en día son los siguientes: dietas extremas, entrenamiento excesivo, toma de suplementos y dopaje.

Por lo tanto, la importancia de la familia y su papel como padres para ayudar a su hijo a alcanzar sus metas deportivas, mientras que le inculcan la importancia del respeto y el valor del verdadero espíritu deportivo, es fundamental en el proceso de desarrollo de su hijo como deportista y miembro de la sociedad. Ustedes deben ser la voz constante que promueva la seguridad, la buena salud, la integridad, el equilibrio y el disfrute del juego limpio durante la búsqueda de la excelencia por parte de su hijo.

Este recurso ha sido diseñado para ayudarles a mejorar el conocimiento de su hijo acerca de cómo protegerse durante su carrera deportiva y a lo largo de su vida.

AGENCIA MUNDIAL ANTIDOPAJE

PROMOVER BUENOS VALORES

El deporte puede mejorar la ética de trabajo, el respeto, la amistad, la alegría, la resistencia y los estilos de vida saludables. Sin embargo, si no se inculcan estos valores, el deporte también puede fomentar las trampas y mentiras, la arrogancia y la victoria a costa de la salud y la integridad personal. A continuación les presentamos una lista de lo que se puede hacer para promover buenos valores:

- **Enseñe a su hijo a respetar a sus rivales y a sí mismo** para valorar el desarrollo de las habilidades por encima de la victoria, para ganar y perder con dignidad y para respetar el verdadero espíritu del deporte.
- **Muestre estos valores a su hijo animándole y felicitándole, independientemente del resultado de su competición**, manteniendo una actitud positiva en las gradas mientras le ve competir y hablando positivamente de sus rivales una vez terminada la competición.
- **Priorice el respeto, la mejora personal, la integridad y la equidad por encima de la victoria**. Recuerde a menudo estas prioridades a su hijo.
- **Entable una conversación con su hijo** para hablar sobre los valores promovidos en su centro o club de entrenamiento.
- **Haga hincapié en el hecho de que participar en un deporte tiene que ver más con el crecimiento personal** y con la evolución hacia una versión mejor de sí mismo que con ganar una competencia deportiva.
- **Dese cuenta de cuándo los niños toman atajos o hacen trampas para ganar** y aproveche la ocasión para abrir un debate sobre la ética y los peligros de las drogas para mejorar el rendimiento. Deje claro que espera que su hijo las evite y que compita con integridad.

MÁS INFORMACIÓN

The Ride Home, True Sport

True Sport Parent Handbook, United States Anti-Doping Agency

GUÍA DE PADRES PARA EL DEPORTE LIMPIO

AGENCIA MUNDIAL ANTIDOPAJE

IDENTIFICAR UNA CULTURA DE DEPORTE SANO

La cultura o el ambiente de deporte en el que su hijo pasa una cantidad de tiempo significativo tendrá un impacto en su modo de pensar. Valore si es beneficioso y si contribuirá a su crecimiento y desarrollo. A continuación les presentamos una lista de maneras de identificar una cultura de deporte sano:

- **Identifique al personal de ayuda y evalúe si crea una cultura de apoyo.** Es decir una cultura que valore el respeto, el crecimiento personal y la equidad.
- **¿El entrenador les guía con integridad y buen carácter?** ¿está el entrenador implicado en el aprendizaje continuo?
- **Determine si los errores percibidos se ven como oportunidades de aprendizaje.**
- Averigüe si los compañeros animan a los demás **a la vez que se esfuerzan por mejorar ellos mismos.**
- **Controle los niveles de estrés.**

Considere apartar a su hijo de una cultura de deporte perjudicial.

ENCONTRAR EL EQUILIBRIO

- **Enséñele a ser organizado** con horarios, calendarios y agendas.
- **Enséñele a buscar ayuda** y a pedir lo que necesite cuando se sienta agobiado.
- **Priorice la salud**, dormir lo suficiente y una alimentación adecuada.

Los jóvenes deportistas necesitan consejos para aprender a equilibrar sus muchas responsabilidades, desde los horarios estrictos de entrenamiento y las tareas escolares hasta el tiempo que pasan con la familia y los amigos. He aquí una lista de las maneras de ayudar a su hijo a encontrar el equilibrio:

MÁS INFORMACIÓN

Supporting Your Child's Development, UK Anti-Doping

Canadian Sport for Life – A Sport Parent's Guide

AGENCIA MUNDIAL ANTIDOPAJE

ALIMENTACIÓN

Hacer la correcta elección de comida e hidratación aumenta las posibilidades de obtener un rendimiento deportivo óptimo y una buena salud permanente durante toda la vida. He aquí una lista de formas de promover una alimentación adecuada:

- **Diseñe las opciones correctas de alimentación** e hidratación para su hijo.
- **Promueva una visión positiva de su cuerpo** y fomente una relación sana con la comida.
- **Enseñe a su hijo a leer las listas de ingredientes** y las etiquetas de los alimentos.
- **Infórmese sobre la dieta adecuada** para su hijo y consulte a un nutricionista para obtener consejos específicos y menús, si es posible.
- **Planifique las comidas con antelación** y disponga siempre de alimentos sanos en la cocina.
- **Intente asegurarse de que su hijo nunca tenga mucha hambre** (por ejemplo pasando períodos largos de no ingesta) ya que es en estas situaciones cuando se hacen elecciones erróneas (por ejemplo, comida rápida y no saludable).

MÁS INFORMACIÓN

Para más información detallada sobre cómo realizar las mejores elecciones alimenticias, consulte los siguientes sitios web:

Organización Mundial de la Salud - Nutrición

La Fuente de Nutrición

Alimentación, Nutrición e Hidratación en el Deporte – Gobierno de España

Guía de Alimentación y Salud

EL RIESGO DE LOS SUPLEMENTOS

Una dieta planificada y equilibrada puede satisfacer todas las necesidades nutricionales de un deportista competitivo. Hay pocas pruebas que indique que se necesiten suplementos para complementar una dieta saludable, y estos pueden suponer un riesgo tanto para la salud como para la carrera de los deportistas. He aquí una serie de datos clave que necesita saber:

- La industria de los suplementos **no está lo suficientemente regulada**.
- ¡No hay **NINGUNA GARANTÍA de que los suplementos no contengan substancias prohibidas**! **Una alimentación excelente es la mejor manera, y la más segura**, de proporcionar un rendimiento deportivo máximo, de promover el juego limpio y de establecer unos hábitos de alimentación sanos y duraderos.
- **Hay problemas de seguridad** con ciertos suplementos, pues algunos presentan un serio riesgo para la salud y para el anti-dopaje.
- **Ninguna organización puede garantizar la seguridad de los suplementos**. Sea un consumidor informado y reconozca las promesas de marketing "demasiado buenas para ser verdad" de la industria de los suplementos.
- Las investigaciones muestran que el **uso de suplementos puede ser una puerta hacia el dopaje**.
- Si su hijo insiste en utilizar suplementos dietéticos, **sepa reconocer los riesgos** y reduzca las posibilidades de dar positivo con la ayuda de un profesional.
- Asegúrese que usted y su hijo entienden el principio de **"Responsabilidad objetiva"**.

MÁS INFORMACIÓN

Para más información detallada sobre cómo realizar las mejores elecciones alimenticias, consulte los siguientes sitios web:

United States Anti-Doping Agency's Supplement Safety Guide

Australian Sports Anti-Doping Authority - Supplements

AGENCIA MUNDIAL ANTIDOPAJE

FACTORES DE RIESGO DEL DOPAJE

Es importante para los padres poder identificar aquellos deportistas que son más vulnerables y que corren más riesgo de adoptar actitudes de dopaje, ya que esto permite la acción proactiva y la prevención.

Las siguientes características personales, rasgos de personalidad y actitudes podrían hacer que un individuo fuera más vulnerable al dopaje:

- Tener una baja autoestima
- Guiarse por resultados o logros
- Percibir presión parental para ser perfecto
- Estar a disgusto o preocupado por su imagen corporal y mantenimiento del peso
- Juzgar el éxito más por comparación con los demás que por el dominio de sus propias habilidades
- Ser impaciente por obtener resultados
- Ser propenso a hacer trampas o excepciones
- Creer que todos los demás se dopan
- No creer en los efectos negativos del dopaje
- Tener antecedentes de abuso de sustancias en la familia
- Sentir admiración por los logros de deportistas conocidos dopados

PERIODOS EN LOS CUALES LOS DEPORTISTAS SON MÁS VULNERABLES AL DOPAJE

A continuación citamos algunos de los momentos en los cuales cualquier deportista puede correr más riesgo de doparse:

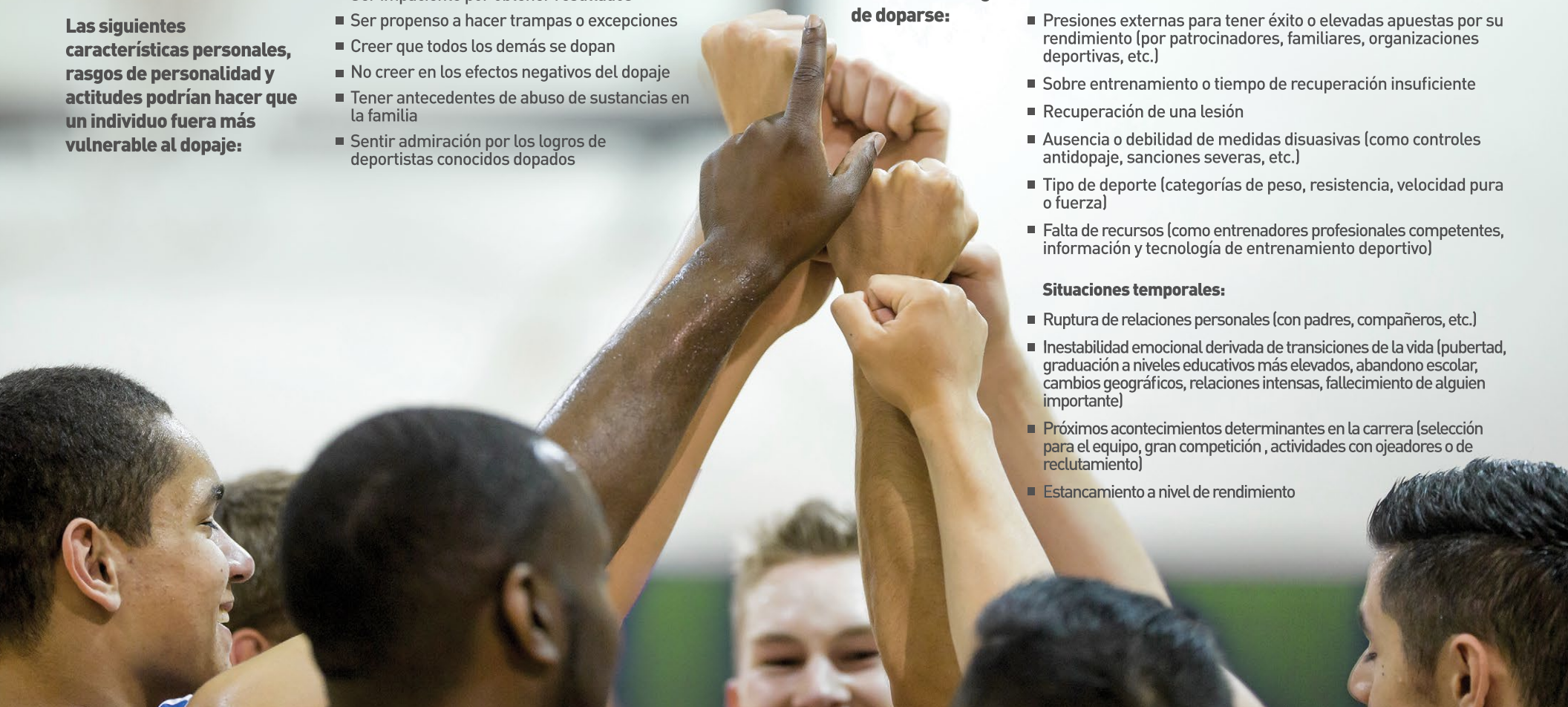
- Al regreso a la vida Deportiva después de una lesión
- Cambio de clubes o de ambiente
- Cambio de nivel (al entrar en un centro de alto rendimiento, nivel élite)
- Fracaso competitivo reciente

Circunstancias relacionadas con la carrera:

- Presiones externas para tener éxito o elevadas apuestas por su rendimiento (por patrocinadores, familiares, organizaciones deportivas, etc.)
- Sobre entrenamiento o tiempo de recuperación insuficiente
- Recuperación de una lesión
- Ausencia o debilidad de medidas disuasivas (como controles antidopaje, sanciones severas, etc.)
- Tipo de deporte (categorías de peso, resistencia, velocidad pura o fuerza)
- Falta de recursos (como entrenadores profesionales competentes, información y tecnología de entrenamiento deportivo)

Situaciones temporales:

- Ruptura de relaciones personales (con padres, compañeros, etc.)
- Inestabilidad emocional derivada de transiciones de la vida (pubertad, graduación a niveles educativos más elevados, abandono escolar, cambios geográficos, relaciones intensas, fallecimiento de alguien importante)
- Próximos acontecimientos determinantes en la carrera (selección para el equipo, gran competición , actividades con ojeadores o de reclutamiento)
- Estancamiento a nivel de rendimiento



GUÍA DE PADRES PARA EL DEPORTE LIMPIO

AGENCIA MUNDIAL ANTIDOPAJE

PREVENIR
EL USO DE SUSTANCIAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO

EDUQUE

- **Sea claro con su hijo** y hágale saber que espera que evite las drogas.
- **Asegúrese de que su hijo entiende que doparse es hacer trampas**. De forma regular, mantenga conversaciones sobre ética, entrenamiento adecuado, alimentación y trabajo duro.
- **Explique los riesgos de salud** que conllevan las sustancias dopantes.
- **Identifique los signos de dopaje** y abuso de esteroides.

PROPONGA

- **De forma regular, mantenga conversaciones** sobre cómo mejorar el rendimiento deportivo mediante niveles adecuados de entrenamiento, recuperación y una dieta cuidadosamente planificada.
- **Anime e inspire a su hijo** para que busque su mejor marca personal.
- **Inste a los entrenadores a que refuercen estos mensajes** y mantengan una política de tolerancia cero hacia las drogas.

COMUNIQUE

- **Transmita tranquilidad y apoyo a su hijo** aunque no lo haya hecho bien; recuérdele que esos momentos son valiosas oportunidades para aprender y recalque los momentos buenos.
- **Deje claro** que espera que su hijo evite el uso de sustancias para mejorar el rendimiento.
- **Hable** regularmente **con el entrenador de su hijo**.
- **Controle cualquier uso de suplementos sin receta** y explique los peligros que comportan.

MÁS INFORMACIÓN

He aquí una guía de referencia simple del sitio web de AMA que resume las consecuencias para la salud del uso de sustancias dopantes:

Entérate - Peligros del Dopaje

AGENCIA MUNDIAL ANTIDOPAJE

© UNESCO / Evgeniy Galenkovskiy

PROTEGER
AL DEPORTISTA LIMPIO: EL PROCESO DE CONTROL DE DOPAJE

Comprenda el principio de "Responsabilidad objetiva" y asegúrese de que su hijo está familiarizado con lo que constituye el dopaje.

Asegúrese de que usted y su hijo **entienden las infracciones de las 10 reglas antidopaje** (ADRV, por sus siglas en inglés).

Asegúrese de que su hijo entiende que **los deportistas competitivos se someten regularmente a pruebas antidopaje** para proteger el juego y los deportistas limpios.

Revise y hable con su hijo **sobre la siguiente información acerca de las etapas de control de dopaje**:

- **El Proceso de Control al Dopaje**

Asegúrese de que su hijo conoce sus derechos y responsabilidades en cuanto al proceso de control de dopaje.

MÁS INFORMACIÓN

El siguiente vídeo del sitio web de la AMA proporciona a los deportistas información básica sobre cada **fase del proceso de control al dopaje.**

AGENCIA MUNDIAL ANTIDOPAJE

RECONOCER POSIBLES SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL USO DE DROGAS

Aquellos jóvenes que demostrasen algunos de los signos o síntomas siguientes podrían estar utilizando sustancias para mejorar el rendimiento.

Comportamientos de riesgo

- Consumo de otras sustancias, alcohol o tabaco
- Consumo no discrecional de suplementos dietéticos
- Confianza en fuentes poco fiables o mal informadas
- Frecuentar gimnasios donde se pueden obtener esteroides
- Marcarse objetivos irreales
- Automedicación
- Involucrarse en otros comportamientos de riesgo
- Lectura frecuente de revistas de musculación/fitness

Aquellos deportistas que utilizasen esteroides podrían mostrar uno o más de los siguientes síntomas:

- Aumento rápido de peso
- Acné
- Pérdida de cabello
- Volverse más masculinas (mujeres), como crecimiento de vello corporal y voz grave
- Desarrollo de pectorales de tamaño anormal (hombres)
- Evidencia de inyecciones (marcas de aguja)

Aquellos deportistas que utilicen o abusen de ciertas drogas podrían mostrar uno o más de los siguientes síntomas:

- Cambios de humor
- Comportamiento agresivo
- Aumento repentino del régimen de entrenamiento
- Signos de depresión
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para dormir
- Rápido aumento o pérdida de peso

AGENCIA MUNDIAL ANTIDOPAJE

QUÉ HACER
SI SU HIJO SE DOPA?

A pesar de sus mejores esfuerzos, los niños pueden estar expuestos a malas influencias que les podrían llevar a doparse. Negar o ignorar los signos de alerta puede acarrear consecuencias desastrosas, así que es importante saber dónde buscar y mantener una comunicación lo más abierta posible con su hijo.

Si piensa que su hijo puede estar dopándose, reaccione rápidamente.

INTERVENGA

- **Usted debe intervenir** para proteger el bienestar de su hijo.
- **Vaya a la verdad**; busque el entendimiento hablando con su hijo sobre las preocupaciones que usted tiene.
- **Hable con su médico**.
- **Busque consejo profesional** sobre alternativas saludables y la adecuada recuperación.
- **Nunca abandone**; usted es una influencia fundamental en la vida de su hijo.

SI DESEA MÁS INFORMACIÓN, CONSULTE LOS SIGUIENTES SITIOS WEB

Portal Iberoamericano para la Lucha Contra el Dopaje
True Sport Parent Handbook – Agencia Anti-Dopaje de los Estados Unidos
How Parents Can Help – Agencia Anti-Dopaje del Reino Unido

REFERENCIAS

Agencia Anti-Dopaje de los Estados Unidos. "Effects of Performance Enhancing Drugs." (Efectos de las drogas para mejorar el rendimiento) (2016)
http://www.usada.org/substances/effects-of-performance-enhancing-drugs

Agencia Anti-Dopaje de los Estados Unidos. "Supplement 411: Realize, Recognize, Reduce." (Suplemento 411: Sepa, Reconozca, Reduzca.) (2016)
http://www.usada.org/substances/supplement-411/

Agencia Anti-Dopaje de los Estados Unidos. "True Sport Parent Handbook" (Guía parental para el verdadero deporte." (2016)
http://truesport.org/publications

Agencia Anti-Dopaje del Reino Unido. "Supporting Your Child's Development." (Apoyando el desarrollo de su hijo) (2016)
http://www.ukad.org.uk/parents/supporting-your-child

Fundación Taylor Hooton. "Talking to Our Children." (Hablando con nuestros hijos) (2016)
http://taylorhooton.org/steroid-abuse/talking-to-our-children/