

Profesor

Escuela de Educación Media N° 2 Berisso Bs.As. Argentina

Documento de Trabajo N° 12

Educación Física

..La Educación Física y el deporte son una escuela de vida; el doping ataca la sustancia mínima de la vida deportiva

La Educación Física es también un encuentro con lo natural, es decir con las propias potencialidades y limitaciones de nuestra naturaleza humana. Lo natural se opone a lo artificial. Por eso, **el doping es un artificio.**

El doping ataca a la naturaleza humana, a la salud, a la lealtad deportiva, pero fundamentalmente lesiona al actor más importante del deporte, que es el deportista.

¿Qué es el doping?

Es el uso por parte de un deportista, de cualquier sustancia fisiológica tomada en cantidad o por vía anormal, con la sola intención de aumentar artificial y deshonestamente su performance en una competición.

El doping es uno de los numerosos intentos que el ser humano realiza a través de la historia para mejorar artificialmente su propia resistencia a la fatiga en la guerra, en la caza y también en el deporte (mezclándolo frecuentemente con la magia y la brujería). Actualmente se lo relaciona solo con el deporte de competición y no es correcto referirse al doping en un ámbito que no sea el deportivo.

¿Por qué existe el doping?

La existencia actual del doping se debe a factores externos como el abuso de fármacos y a la presión que ejerce la sociedad sobre el deportista al exigirles una superación continua de su rendimiento deportivo.

¿Porque debemos combatirlo?

Porque el doping es una pieza que no encaja en la estructura del deporte.

Porque su práctica es contraria a la ética y a la lealtad deportiva y destruye todos los beneficios que se hallan logrado a través del deporte.

Porque induce al abandono del entrenamiento del deporte

Porque además es potencialmente peligroso para la salud del deportista ya que expone al organismo a sobrepasar sus límites normales.

Porque trastorna la coordinación normal de nuestras funciones orgánicas y psicológicas.

Porque conduce al uso prolongado de medicamentos y su futura adicción al provocar una dependencia.

Porque causa un deterioro físico, en muchos casos, irreversible.

¿Cómo se puede solucionar el problema del doping?

El doping es un problema muy grave, pero tiene solución.

Lo fundamental es reconocer el problema y convencerse de que debe curarse. Existen tres tipos de acciones que pueden ayudar a solucionar este problema y son: las preventivas (que se ejercen mediante programas de divulgación, información y educación); las controladoras (los controles antidoping en diferentes deportes) y las sancionadoras (que son las complementarias al antidoping; sin sanciones en los casos positivos, los controles serían inútiles)

¿Qué sustancias son consideradas prohibidas?

Los estimulantes, las anfetaminas, la marihuana, la cocaína, la cafeína, los diuréticos, los analgésicos narcóticos, los anabólicos esteroides, los beta bloqueantes, las hormonas de crecimiento, entre otros.

¿Que son los estimulantes?

Son varios tipos de drogas que aumentan la actividad orgánica a través de sus efectos sobre el sistema nervioso central. Se busca a través de los estimulantes reducir la sensación de fatiga, mejorar la velocidad del ritmo cardiaco, suprimir el apetito para perder peso y aumentar psicológicamente el deseo de competir.

Están prohibidos porque produce agresividad, ansiedad, deshidratación, disminución de la circulación, aumento del gasto cardiaco de la presión arterial, arritmias cardiacas y también la muerte.

¿Qué son las anfetaminas?

Es un tipo de estimulante compuesto exclusivamente por tres drogas: la anfetamina, la dextroanfetamina y la metanfetamina. Cuando estas se toman, se experimenta casi inmediatamente un aumento de la velocidad del ritmo cardiaco y de respiración con aumento de la presión arterial. De esta forma se piensa que el oxígeno llegara más rápido al músculo y por ende se eliminarían más rápidos los productos de deshecho. Nada más lejos de la verdad, dado que su uso provoca úlceras, déficit de vitaminas, trastornos en el lenguaje, trastornos en el pensamiento, daños renales, ataques cardiacos, arritmias cardiacas, accidentes cerebrovasculares y por último la muerte.

¿Qué es la cocaína?

Es un estimulante del sistema nervioso central. Se piensa que con su consumo se estimula la velocidad de reacción ante determinada acción. Lo que produce en realidad la cocaína es un aumento muy excesivo del gasto cardiaco y respiratorio, provocando con esto alteraciones psicológicas, psicosis y por ende la muerte.

¿Qué es la cafeína?

La cafeína también es un estimulante, que en condiciones naturales se encuentra en el café. Hay quienes sugieren que es beneficiosa para deportes de resistencia dado que al movilizar ácidos grasos nos brinda más energía. Lo que no aclaran es que esta prohibida porque produce deshidratación, aumenta la presión arterial, produce pérdida de la coordinación, disminuye el apetito, provoca temblores, insomnio y en dosis elevadas provocan convulsiones nerviosas y la muerte.

¿Qué son los diuréticos?

Son drogas que se usan para bajar de peso rápidamente y para reducir los restos de otras drogas que se encuentran en la orina. Están prohibidos porque producen una peligrosa deshidratación, hipotensión (baja)

arterial y calambres musculares debido a la excesiva eliminación de sales.

¿Qué son los analgésicos narcóticos?

Son drogas que eliminan el dolor y/o retardan la llegada de él. Producen una estimulación psicológica con un falso sentimiento de creerse invencible (fundamentalmente en deportes de lucha) Están prohibidas porque producen una importante depresión respiratoria con la consecuente disminución del oxígeno en sangre. Además puede hacer que un deportista no reconozca una lesión y sea llevado a lesiones mas graves. La más conocida es la heroína.

¿Qué son los anabólicos esteroides?

Son hormonas sintéticas derivadas de la hormona masculina, llamada testosterona. Los anabólicos esteroides aumentan la fuerza, la resistencia y la agilidad. Provoca la hipertrofia muscular (aumento del volumen del músculo) para posibilitar una mayor cantidad de sesiones de entrenamientos. Aumenta el transporte de oxígeno con mayor capacidad aeróbica. Pero también poseen efectos muy perjudiciales que son enfermedades hepáticas y problemas coronarios. En los adolescentes provoca el cierre del cartílago de crecimiento de los huesos largos del cuerpo. En los varones adultos provoca aumento de la agresividad, aumento del deseo sexual, comportamiento sexual aberrante, comportamiento criminal, disminución en la creación de espermatozoides, impotencia sexual, disfunción renal, atrofia testicular. En las mujeres adultas provoca la masculinización, trastornos en el ciclo menstrual, crecimiento de barba y pelos en todo el cuerpo, disminución del deseo sexual, esterilidad y masculinización de la voz. Todas estas de carácter irreversible.

¿Qué son los beta bloqueantes?

Son drogas usadas por los médicos para tratar enfermedades cardiacas, para disminuir la presión arterial y disminuir la frecuencia cardiaca elevada. Están prohibidas porque fueron utilizadas en deportes como el tiro para calmar los nervios y mejorar el pulso.

¿Qué son las hormonas de crecimiento?

Son hormonas sintéticas que provocan dentro del cuerpo humano una estimulación para la producción natural de la hormona llamada testosterona. Se prohíbe su consumo dado que éticamente es igualable al consumo de anabólicos esteroides. Sus peores efectos son el aumento del tamaño de la cabeza (acromegalia), el aumento del tamaño de los dedos, agrandamientos de la nariz y orejas, diabetes, desordenes menstruales, disminución del deseo sexual, impotencia y disminución de la expectativa de vida.

¿Qué pasa con el alcohol y el tabaco?

El consumo de alcohol por parte de un deportista no esta prohibido porque no aumenta ni mejora la performance de un deportista sino todo lo contrario. Se sabe que el alcohol es un gran depresor del sistema nervioso central y afecta el funcionamiento de la coordinación. Un deportista que posee alcohol en la sangre tiene menor tiempo de reacción ante una acción deportiva, menor fuerza, menor resistencia, menor velocidad, nula coordinación muscular y del lenguaje.

Con respecto al tabaco, su consumo no esta prohibido por los mismos motivos que el alcohol. Su consumo en el deportista provoca una disminución de su capacidad pulmonar total y disminuye la llegada de oxígeno a los músculos entre otras cosas.

¿Respuestas a cuestiones sobre el doping?

No existe ninguna droga que no deje un efecto secundario peligroso, es mas, casi todas llevan a la muerte.

Tampoco existen drogas que logren borrar los restos de otras drogas que suelen aparecer en los análisis de antidoping deportivos.

Limpiar totalmente los restos de drogas en la orina de un deportista puede tardar desde dos días y hasta seis meses (según la droga), lo que no se puede limpiar nunca son los efectos colaterales y secundarios que dichas drogas le han dejado por el resto de su vida.

No se puede usar drogas en ninguna actividad deportiva aunque estas hallan sido prescriptas por el medico, dado que hay otros remedios que los médicos pueden recetar para el mismo problema y que no contienen las drogas que están prohibidas en el deporte.

No existe una lista completa que enumere a todas las drogas que están prohibidas en el deporte, porque día a día se van fabricando drogas nuevas que se las suele usar en detrimento del deporte.

En la Republica Argentina existe desde el año 1974 **la ley del deporte** N° 20655 que en su articulo 25 dice *queserá reprimido con prisión de un mes a tres años, si no resultare un delito severamente penado, el que suministrarle a un participante en una competencia deportiva, con su consentimiento o sin el, sustancias estupefacientes o estimulantes, tendientes a aumentar o disminuir anormalmente su rendimiento. La misma pena tendrá el participante en una competencia deportiva que se suministrare sustancia estupefaciente o estimulante o consintiere su aplicación por un tercero, con el propósito indicado en el párrafo anterior.*

Seria importante que de vez en cuando se cumpla con esta ley.

Argentina, **Escuela de Educación Media N° 2 de Berisso**. (2002). *Documentos teóricos de Educación Física para la Educación Polimodal*.