

# El «dopaje» aficionado se dispara

Preocupación en el deporte por el consumo sin control de sustancias para rendir más en las populares

pablo gómezredacción / la voz de Galicia, 12/11/2015



Es un arma de doble filo. El auge de las carreras populares conlleva la difusión del deporte aficionado, pero también es el caldo de cultivo de prácticas que ponen en riesgo la vida de los participantes. Algunas farmacias de Galicia constatan un aumento de la demanda de productos destinados a la mejora del rendimiento en los días previos a las carreras. Otras extienden esta praxis a todo el año. Tomarse lo que en su momento se conoció como Espidifén o mezclar Optalidón con anfetaminas no es tan excepcional como se podría pensar.

«Pedían cosas que intuía claramente que no eran para la vida cotidiana», corrobora un farmacéutico lucense con respecto a lo relatado por un colega de un establecimiento del centro de A Coruña. «La gente se lleva pastillas como caramelos. Ciertos medicamentos combinados tienen un efecto explosivo», ilustra otro farmacéutico de Lugo. «A la gente se le va la cabeza, hace locuras por ganarle al vecino», reflexiona un atleta aficionado gallego que participó en la Behobia de domingo, donde falleció una persona. «Yo no tomo nada de eso, me hidrato bien y termino con un recuperador», añade.

Entrenadores profesionales de Galicia lamentan la situación generada y dan la voz de alarma. «Me llamaron la atención los tiempos de los populares en la media maratón, pero sobre todo en la maratón. Bajar de tres horas no es nada fácil. Y rebajar veinticinco minutos de un año a otro, muy sospechoso y una salvajada. Pero, ¿a un popular quién le hace un control antidopaje?», analiza.

Andorra era el paraíso de los encargos a distancia, y aunque las farmacias se han alarmado por la demanda de productos como vitaminas y minerales, internet es el nuevo bazar.

Cuando una firma farmacéutica no puede registrar un producto como medicamento, lo hace como producto alimentario y se vende en farmacias. Es la base de las ayudas ergogénicas, los conocidos como suplementos.

El doctor Javier Pombo, traumatólogo deportivo, médico del deporte y durante años habilitado para realizar controles antidopaje, arroja luz sobre el problema. «El problema es la automedicación y la negación de unas expectativas de mejoría de rendimiento que no van a conseguir. Esta gente no contempla que el gasto calórico del entrenamiento se suma al de la vida cotidiana», describe.

Confirma la incontrolada demanda de estos productos sin receta en las farmacias vinculada al deporte aficionado y añade que también lo percibe en su consulta de traumatología. «Lo detecto con frecuencia. Vienen y piden medicamentos que sabes que no necesitan. No tienen el valor de pedirlo directamente. Dicen que les duele, o que no respiran, o que quieren hacer esta actividad o la otra. Y a veces no se dan cuenta de que tienen cuarenta años y nunca han hecho deporte y se apuntan a una maratón», ejemplifica.

«El aumento de lesiones en el aparato locomotor y por microtraumatismos producidos en pacientes no preparados para tal esfuerzo es impresionante

«Los runners no tienen malicia, desde mi punto de vista, sino ignorancia absoluta. Un alto porcentaje no posee cultura deportiva, y quieren resultados a corto plazo, como preparar una media maratón en seis meses. Y lo hacen sin la orientación de profesionales cualificados», critica. «Y después, hay los que dicen que si no corren, matan a su jefe. Creo que es un problema multidisciplinar que afecta a la sociedad, a los psicólogos, médicos, traumatólogos, fisioterapeutas y licenciados en INEF», abunda. «Deben ponerse en manos de un médico, hacer un reconocimiento, una prueba de esfuerzo. Y un entrenador nacional cualificado», zanja.

## Lo más demandado

Salbutamol

**Inhaladores broncodilatadores con riesgo de muerte súbita.** El que no es asmático lo toma para aumentar la capacidad aeróbica. Su componente principal es el salbutamol y aunque da la sensación al corredor de que pueden correr más al principio de la carrera, después puede provocar infarto de miocardio y muerte súbita.

Taurina

**Una lata tiene el mismo efecto que ocho cafés.** Componente principal de las bebidas energéticas, aunque en ese caso está obtenida por síntesis de laboratorio. Hay corredores que toman una lata justo antes de la salida. Equivale a la cafeína de ocho cafés. Provoca problemas cardíacos, del sistema nervioso y respiratorios.

Minerales

**La moda del magnesio a la del colágeno y el triptófano.** Minerales, aminoácidos esenciales con diferentes efectos secundarios. El colágeno es un condroprotector, o protector del cartílago. En cuanto a los otros dos, si el cuerpo tiene cubiertas sus necesidades, generan patologías en la sangre, hígado y cardiovasculares.

Vitaminas liposolubles

**En exceso, se depositan en los órganos y causan dolencias.** Son la A, D, E y K. Se disuelven en la grasa. El cuerpo humano no las elimina si hay exceso, y se depositan en cualquier órgano provocando graves enfermedades por hipervitaminosis, como dolencias renales y hepáticas o alteraciones cardiovasculares.

Vitaminas hidrosolubles

**Se eliminan si hay exceso.** Son la B y la C. Para el doctor Javier Pombo, «salvo que un reconocimiento médico indique que hay carencia, tienen un efecto placebo». Se eliminan con la orina si existe un exceso de estas vitaminas en el cuerpo. «A veces la gente las tiene bajas sin saberlo», añade el médico del deporte y traumatólogo gallego.

# Elías Domínguez: «Me consta que se hacen barbaridades»

El atleta vigués Elías Domínguez ha sido una de las referencias en el fondo nacional y observa el auge del atletismo popular con perspectiva. «Me consta que se hacen barbaridades, ya desde el propio entrenamiento», dice. «A veces me preguntan qué tomar, y yo les digo que nada, que lo que hay que hacer es vivir el deporte con cabeza», añade.

«En el ambiente que yo me muevo, que es el atletismo federado y profesional, no existen esas prácticas, porque estamos en manos de entrenadores y médicos cualificados», explica. «El popular debe mejorar con entrenamiento y descanso, nada más», advierte.

«Que vayan al médico, que se hagan una prueba de esfuerzo, y que entrenen para disfrutar, no para deteriorar su salud, ni para jugarse la vida», recomienda.

Elías Domínguez participó en la Behobia-San Sebastián que se cobró un muerto y decenas de hospitalizados, alguno de ellos en la UCI. «Hacía mucho calor y había excesiva humedad. Pedro Nimo llegó exhausto, pero la lectura correcta es que falta preparación entre los corredores populares. Eso no es atletismo como deporte. Hay gente que no corre habitualmente, que no tiene el cuerpo adaptado al esfuerzo y estrés al que van a exponer su cuerpo», describe.

«Se priorizan cosas que no deberían. Muchas personas que no están acostumbradas a correr se apuntan a una maratón y hacen lo que sea por ganarle a su compañero de trabajo, y todo deriva en estas situaciones», concluye.