

# LAS DROGAS, EL ALCOHOL Y EL DOPING

## 1. LAS DROGAS Y EL ALCOHOL

En el presente documento se distinguen dos partes bien diferenciadas. La primera parte trata sobre **las drogas y el alcohol** en general y la segunda parte trata sobre las sustancias que consumen algunos deportistas, **el doping**, para mejorar artificialmente su rendimiento.

Se considera **droga**: "toda sustancia que introducida en el organismo puede modificar una o más funciones de este" (OMS). Además, con el consumo habitual, las drogas se caracterizan por la necesidad de ir aumentando de forma notable la cantidad de sustancia para conseguir los efectos deseados, es lo que denominamos **tolerancia**.

Si al crear una dependencia física y psíquica, tras un consumo regular, se suspende o reduce su administración se produce el **síndrome de abstinencia**.

Por último debemos tener en cuenta que **las drogas y el alcohol son tóxicos** por lo que una dosis elevada puede provocar cuadros agudos que en algunos casos generan la muerte; asimismo las drogas son "cortadas", es decir mezcladas y adulteradas, con diferentes productos químicos que en algunos casos generan también sus propias intoxicaciones.

### Clasificación

Vamos a clasificar las drogas atendiendo a su efecto sobre el organismo. Así tenemos:

- **Depresores del sistema nervioso central:** alcohol, opiáceos (por ejemplo: heroína, morfina, metadona...), barbitúricos, cannabis (marihuana, hachís...)
- **Estimulantes del sistema nervioso central:** cocaína, anfetaminas, éxtasis.
- **Alucinógenos:** L.S.D., ácidos...
- **Volátiles:** disolventes, colas ...

### Síndrome de abstinencia

La falta de administración de una droga produce sobre el organismo adicto el efecto contrario a su consumo.

Así, el síndrome de abstinencia de un depresor del Sistema Nervioso Central (S.N.C.) se caracteriza por: intranquilidad, dolores musculares, además, en el alcohol, puede aparecer el "delirium tremens", caracterizado por alucinaciones visuales y auditivas. Por el contrario, el síndrome de abstinencia de los estimulantes del (S.N.C.) se caracteriza por: depresión psíquica, descoordinación psicomotriz, irritabilidad, vértigos...

## Sobredosis

Se denomina sobredosis a la cantidad de sustancias introducidas en el organismo que, sobrepasando la tolerancia, provocan una reacción aguda del organismo.

### Sobredosis por opiáceos

Se caracteriza por: miosis (pupilas contraídas), depresión respiratoria, bradicardia, piel fría y sudorosa, coma. Muerte causada por: parada

### Sobredosis por excitantes

Se caracteriza por: taquicardia, palpitaciones, sudoración, hipertermia, hipertensión, midriasis (pupilas dilatadas), arritmias, convulsiones, cuadro delirante. Muerte causa por: obstrucción respiratoria, arritmia, hemorragia cerebral.

### Sobredosis por alcohol

Recordemos que el alcohol es un depresor del sistema nervioso central a pesar de que, en pequeñas dosis, su intoxicación parezca que ejerce sobre el organismo efectos contrarios.

Así, el primer estado provoca: excitación, sensación de euforia, agresividad.

Posteriormente, al aumentar la dosis: aumenta la incoherencia, las dificultades motoras y disminuye de sensibilidad.

Si se sigue aumentando la dosis: pérdida de equilibrio, vómitos, respiración agitada, relajación de esfínteres y coma. En algunas ocasiones, parada cardiorrespiratoria.

## 2. LAS DROGAS EN EL DEPORTE: EL DOPING

A veces la presión del entorno, el temor al fracaso, la ambición del éxito, son motivos por los que un deportista empieza a consumir drogas. Día a día, se buscan nuevos métodos y técnicas para tratar de mejorar las marcas de los deportistas de élite. Una forma externa de influir en la mejora del rendimiento del deportista de élite es el **consumo de sustancias prohibidas por los reglamentos de las organizaciones deportivas**.

Estas sustancias provocan un **aumento artificial del rendimiento deportivo**; pero que de alguna forma desestabilizan las funciones fisiológicas del organismo en detrimento de la salud.

En nuestra sociedad, el **medicamento** no solo se usa para combatir la enfermedad, sino también como ayuda en estados fisiológicos límites (cansancio, dolor, sueño, ansiedad, frustración, etc.). El deportista también recurre a ellos para estimularse o sedarse, aumentar su fuerza y masa muscular, su capacidad cardíaca, concentración, calmar la fatiga, etc.

Su utilización se opone a la filosofía del **Movimiento Olímpico Internacional** a finales del siglo XIX, promoviendo todo un conjunto de valores éticos, morales, pedagógicos y humanistas del deporte para lograr un desarrollo integral de la personalidad de los deportistas y mejorar la comunicación entre los pueblos con el objetivo de salvaguardar la paz (**Carta Olímpica**). Esta concepción filosófica se ha ignorado con la utilización de sustancias tóxicas que colocan en desigualdad de posibilidades competitivas a los deportistas. Por ese motivo, el **Comité Olímpico Internacional (COI)** ha solicitado ayuda a los organismos deportivos para evitar la proliferación de esta práctica nociva que destruye completamente los valores humanos que deben prevalecer en toda competencia deportiva.

### ¿Qué es el Doping?

De acuerdo al **Comité Olímpico Internacional (COI)**, **doping** es la administración o uso por parte de un atleta de cualquier sustancia ajena al organismo o cualquier sustancia fisiológica tomada en cantidad anormal o por una vía anormal con la sola intención de aumentar en un modo artificial su rendimiento en la competición.

Para impedir este concepto, el COI ha publicado una **lista de sustancias prohibidas** y ha desarrollado un programa de detección de drogas en los Juegos Olímpicos y competencias relacionadas para detener el uso de estas sustancias.

El **doping** es un ejemplo de los numerosos intentos que a través de la historia el hombre ha realizado para mejorar artificialmente su propia resistencia a la fatiga al participar en la guerra, la caza y el deporte, mezclando para ello frecuentemente la **terapia con la magia y la brujería**.

La humanidad, incapaz de aceptar libremente sus **limitaciones físicas y mentales**, siempre ha buscado formas mágicas en un intento de superar con el mínimo esfuerzo sus posibilidades naturales. En ese empeño ha utilizado diversos métodos alimenticios y medicamentos, no siempre lícitos, que pueden considerarse precursores de la práctica que hoy en día se conoce como doping.

Sobre la práctica del doping hay varios antecedentes históricos. Cronistas de la **Grecia clásica** narran que los fondistas, saltadores y luchadores que participaban de los juegos olímpicos, recurrían a ingestiones de extractos de plantas y otros medios para mejorar su rendimiento.

## **Clasificación general de las sustancias prohibidas**

El Comité Olímpico Internacional clasifica las sustancias tóxicas en tres categorías:

### **-Sustancias Dopantes:**

- **Estimulantes:** son sustancias que estimulan el Sistema Nervioso Central. Se usan comúnmente para mantener la estabilidad emocional del individuo y controlar su peso.
- **Narcóticos analgésicos:** limitan y hacen desaparecer la sensación de dolores como los musculares o después de operaciones quirúrgicas.
- **Esteroides Anabólicos:** favorecen el aumento de la masa muscular y por tanto de la fuerza del deportista de forma artificial.
- **Beta bloqueadores:** disminuyen las pulsaciones y el exceso de adrenalina por lo que se utilizan en deportes de precisión.
- **Diuréticos:** favorece la eliminación de agua por la orina, por lo tanto sirve para controlar el peso corporal importante en algunos deportes en que las categorías dependen del peso del deportista.
- **Hormonas:** algunas sustancias dopantes hormonales favorecen el desarrollo muscular, el aumento de transporte de oxígeno a los músculos...

### **-Métodos de Doping.**

- **Doping sanguíneo:** el objetivo final es aumentar el número de glóbulos rojos para aumentar la cantidad de oxígeno a los músculos. Se realiza a través de transfusiones de sangre.
- **Manipulaciones químicas y farmacológicas:** son sustancias que normalmente intentan esconder la ingestión de sustancias dopantes en los controles antidoping.

### **-Sustancias Sujetas a Restricción.**

- Alcohol
- Anestésicos locales...