

Resumen

- ❖ Ir al control con un testigo.
- ❖ Solicitar la acreditación del responsable del control.
- ❖ En caso de necesitar beber, sólo hacerlo de productos no abiertos.
- ❖ Comprobar que todos los envases están precintados.
- ❖ Escoger al menos entre dos juegos de envases.
- ❖ Únicamente el propio deportista debe manipular la muestra de orina.
- ❖ Nunca debe perderse de vista la muestra de orina.
- ❖ Comprobar la estanqueidad de los envases que llevarán la orina.
- ❖ Comprobar que se valora el pH y la densidad en la muestra residual.

Vitaminas, minerales y otras ayudas para mejorar el rendimiento deportivo

- ❖ Los suplementos con vitaminas y minerales pueden ser necesarios como complemento de la dieta de los deportistas que realicen un gran trabajo físico.
- ❖ Todas las ayudas nutritivas de la dieta deben ser orientadas y evaluadas por un profesional.
- ❖ Si perteneces a un club deportivo o a una federación, tu médico especialista debe ser conocedor y supervisar la administración de estos compuestos.
- ❖ No se deben comprar ni tomar sustancias que anuncien mejoras rápidas del rendimiento, ni aquellas de dudosa procedencia.
- ❖ En cualquier caso:
Debe consultarse siempre con el médico especialista la conveniencia de añadir complementos nutricionales a la dieta.

GUÍA DE CONTROL DE DOPAJE PARA EL DEPORTISTA

Cómo se realiza y qué debe tenerse en cuenta

Documento elaborado por los Servicios Médicos del FCBarcelona



FCBARCELONA

y los Servicios Médicos del CAR Centre d'Alt Rendiment Esportiu



CAR Centre d'Alt Rendiment Esportiu

<http://www.fcbarcelona.cat>
<http://www.car.edu>