

# MANUAL ANTIDOPAJE 2021



World Rugby House,  
8-10 Pembroke Street Lower, Dublin 2, Ireland

Tel. +353-1-2409-200  
Email. [info@world.rugby](mailto:info@world.rugby)





# MANTENER EL RUGBY LIMPIO Y LIBRE DE DOPAJE REQUIERE EL COMPROMISO COMPARTIDO DE TODOS EN EL JUEGO.

El programa de educación y concientización antidopaje de WorldRugby protege el deporte ayudando al jugador y personal del equipo a entrenar, competir y recuperarse en forma segura y de acuerdo con las regulaciones antidopaje.

El programa de testeos identifica el dopaje y le da a todos los jugadores la oportunidad de demostrar que están limpios.

## CONTENIDO

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 01 | Sus derechos como jugador                            | 13 | Preguntas Frecuentes sobre el proceso de control de dopaje |
| 01 | ¿Qué le pedimos?                                     | 14 | Medicamentos   |
| 02 | Educación  | 14 | Exenciones por Uso Terapéutico (TUE)                       |
| 02 | Promoción  | 16 | Suplementos Nutricionales y dietarios                      |
| 02 | Investigación  | 19 | Violaciones a las Reglas Antidopaje                        |
| 02 | WADA   | 20 | Localizaciones   |
| 02 | Lista de Prohibiciones del Código Mundial Antidopaje |    |  |
| 03 | Procedimientos de Control de Dopaje                  |    |  |

Copyright © World Rugby 2021.

Se concede permiso para reproducir este trabajo para uso personal y educativo únicamente. Está prohibido copiar, alquilar, prestar o distribuir la obra para cualquier fin comercial.

Para obtener más información sobre el Antidopaje, consulte el sitio web antidopaje de World Rugby: [world.rugby/keep-rugby-clean](https://world.rugby/keep-rugby-clean)





## SUS DERECHOS COMO JUGADOR

### Ley de Derechos antidopaje de los deportistas

La Ley apunta a garantizar que sus derechos estén claramente definidos y sean respetados por organizaciones con las que tiene responsabilidades antidopaje como World Rugby y su Organización Nacional Antidopaje (ONAD).

Estos derechos son los siguientes:

1. Igualdad de oportunidades
2. Programas de control equitativos y justos
3. Tratamiento médico y protección de los derechos de la salud
4. Derecho a la justicia
5. Derecho a la rendición de cuentas
6. Derecho de los denunciantes
7. Derecho a la educación
8. Derecho a la protección de datos
9. Derecho a indemnizaciones
10. Derechos de la persona protegida
11. Derechos durante una sesión de recolección de muestras
12. Derecho al análisis de la muestra B.

Más información en:

<https://www.wada-ama.org/en/resources/anti-doping-community/athletes-anti-doping-rights-act>

## ¿QUÉ LE PEDIMOS?

### Valores

Los valores importan en el rugby y, para que nuestro deporte prospere, debemos proteger su reputación. El dopaje puede dañar seriamente la imagen del juego para jugadores, aficionados, sponsors y los participantes del rugby de base. Así que cuando lo elijan para un control de dopaje o le pidan que asista a una sesión de educación antidopaje recuerde que así es como lo apoyamos para que sea un jugador limpio. Así es como mantenemos limpio el rugby.

### No deje de denunciar

World Rugby y las ONAD no pueden efectuar pruebas a todo el mundo todos los días, por lo que es importante que cuando vea o sospeche un posible comportamiento de dopaje lo informe confidencialmente. Sabemos que esto puede resultar difícil, especialmente en un deporte de equipo, pero a veces es la única forma de que algunos tipos de dopaje salgan a la luz. Las líneas de denuncia operadas por la Agencia Mundial Antidopaje (WADA), World Rugby y las ONAD están diseñadas para ofrecerle protección total, por lo que no enfrentará ninguna consecuencia por denunciar una sospecha real de dopaje que posteriormente se compruebe o no que fue una violación. Las siguientes son las direcciones de denuncias de WADA y World Rugby, y su ONAD generalmente tendrá una en la página de inicio de su sitio web.

World Rugby: email [confidential@world.rugby](mailto:confidential@world.rugby)

WADA: <https://speakup.wada-ama.org/>

## EDUCACIÓN

Como jugador, tiene derecho a recibir educación sobre cuestiones antidopaje a lo largo de su carrera. Es fundamental que se tome en serio cualquier oportunidad de aprendizaje que se le brinde. Es la única forma en que podemos ayudarlo a intentar y evitar romper las reglas accidentalmente.

## PROMOCIÓN

World Rugby necesita seguidores de Keep Rugby Clean (KRC) (cualquier jugador o personal de apoyo) y embajadores de la marca (jugadores internacionales y de elite) para ayudarnos a promover nuestro mensaje de rugby limpio. Considere ayudarnos convirtiéndose en un seguidor de KRC (lo que significa apoyo básico, por ejemplo, promoción en las redes sociales) o un embajador de la marca KRC (lo que significa una participación más activa en la educación y promoción de World Rugby). Envíe un mensaje a [keeprugbyclean@world.rugby](mailto:keeprugbyclean@world.rugby) y nos pondremos en contacto con usted.

## INVESTIGACIÓN

Algunas veces, World Rugby puede pedirle que complete cuestionarios de investigación anónimos sobre antidopaje. Estos pueden llegarle a través de su unión o a través de organizaciones tales como International Rugby Players (IRP). Considere detenidamente participar en esas investigaciones ya que ésta es la mejor manera de que entendamos sus necesidades y hagamos que nuestro programa antidopaje sea más eficaz.

## WADA

WADA es una organización internacional financiada por los gobiernos y el movimiento deportivo internacional para establecer las reglas y el marco del antidopaje en el deporte en todo el mundo. Estas reglas están en el Código Mundial Antidopaje (WADC). El WADC garantiza que los atletas en todos los deportes sean tratados de la misma forma en términos de sus derechos y responsabilidades, las reglas que deben seguir y las consecuencias si violan las reglas. Las reglas y procedimientos de World Rugby cumplen con el WADC.

## LA LISTA DE PROHIBICIONES DEL CÓDIGO MUNDIAL ANTIDOPAJE

Es la lista de sustancias y métodos que están prohibidos en el rugby y en todos los deportes. Usted no debe usar nada incluido en la Lista si desea evitar una Violación de las Reglas Antidopaje (VRAD) y seguir siendo un jugador limpio. La lista generalmente se actualiza anualmente el 1 de enero y, a veces, se efectúan modificaciones durante el año.

Se puede acceder a la Lista de Prohibiciones desde:

<https://www.wada-ama.org/en/content/what-is-prohibited>





## PROCEDIMIENTOS DE CONTROL DE DOPAJE

### Recolección de la muestra

El control de dopaje implica que un oficial de control de dopaje capacitado efectúe la recolección de una muestra de sangre u orina de un jugador. Frecuentemente, ambos tipos de muestras se recogen en el mismo control. A veces se lo denomina 'test de drogas'. Los jugadores y los equipos nunca reciben un aviso anticipado de un control.

Se le puede pedir a usted que se someta a un control en cualquier momento y en cualquier lugar (como por ejemplo en su casa, lugar donde pasa la noche u hotel) y las muestras se analizan para una amplia gama de sustancias

de dopaje. Es una oportunidad para demostrar que está compitiendo limpiamente y también es uno de los métodos más eficaces para detectar a los que están haciendo trampa. Esta sección explica el proceso.

### ¿Quién puede testearme?

Usted puede ser testeado por cualquiera de estas organizaciones:

1. World Rugby
2. La ONAD de su país de origen
3. La ONAD del país en el que usted está o visita
4. La institución organizadora de un evento en el que usted compite (por ejemplo el organizador de la competición o el COI para los Juegos Olímpicos).



Cualquiera de estas organizaciones puede también designar a una agencia privada de recolección de muestras para recolectar las muestras.

¿Cómo funciona el proceso?

1 Notificación



Los jugadores a ser testeados normalmente son seleccionados en forma anticipada por la organización antidopaje que planificó la prueba. Un oficial de control de dopaje (un Acompañante o un Agente de Control de Dopaje (DCO)) le notificará que ha sido seleccionado.

Si la prueba es después de un partido, el oficial de control de dopaje normalmente le notificará cuando ingrese al túnel. Si el test es en un entrenamiento, el oficial debe observarlo mientras entrena, pero generalmente esperará hasta que haya completado su sesión antes de notificarlo. Nunca ignore a un oficial que esté tratando de notificarlo.

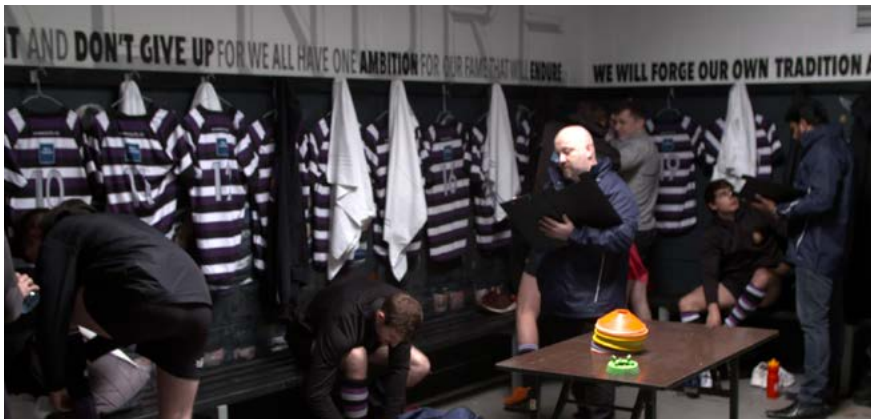
El oficial de control de dopaje debe llevar siempre una identificación (que muestre su nombre, fotografía y fecha de vencimiento). Puede ser una tarjeta de identificación de la organización antidopaje o una licencia de conducir, tarjeta de salud, pasaporte, acreditación para el evento o similar. También debe tener la documentación que demuestre qué organización lo ha designado. Usted puede comprobar esto cuando sea notificado.

El oficial le informará sus derechos y responsabilidades y le pedirá que firme un Formulario de Control de Dopaje (FCD) para confirmar su acuerdo para completar el test. Usted debe completar el control cuando se le solicite. No someterse a un control de dopaje es una Violación de las Reglas Antidopaje, con una posible sanción de cuatro años. El oficial le dará una copia del formulario como su comprobante de notificación.

El oficial le pedirá que muestre algún tipo de identificación para confirmar que tiene al jugador correcto. Debe ser una identificación con foto, pero si no la tuviera, puede mostrar una foto oficial del sitio web de su equipo. Un miembro del personal de su equipo también puede confirmar formalmente su identidad al oficial si fuera necesario. Luego, el oficial lo acompañará al Puesto de Control de Dopaje (PCD) donde se realizan las pruebas. Usted puede pedirle a un representante y/o intérprete que lo acompañe. Los menores siempre deben tener un representante acompañándolos.

Si el test se realiza en una dirección privada o en un hotel usted normalmente será notificado en la puerta de su casa/habitación y el oficial determinará una ubicación apropiada para realizar la recolección de la muestra.

2 Acompañamiento



Una vez que esté notificado es su responsabilidad permanecer dentro de la visión directa del oficial de control de dopaje que lo está observando (esta persona se conoce como su 'acompañante'). El acompañante se mantendrá a una distancia razonable de usted pero siempre asegúrese de no perderlo de vista. Esto es particularmente importante si ambos se encuentran en una zona concurrida, como por ejemplo un vestuario. Nunca se vaya ni vaya a otra habitación sin llevárselo con usted.

3 Presentación para el control



Debe presentarse al PCD con su acompañante lo antes posible, pero el acompañante puede permitirle retrasar su presentación (o dejar temporalmente el PCD bajo observación) para completar cualquiera de las siguientes actividades. Siempre debe permanecer a la vista directa de su acompañante y presentarse dentro de la hora después de recibir la notificación:

- i. Asistir a una ceremonia de premiación
- ii. Cumplir compromisos con los medios
- iii. Efectuar la vuelta a la calma o tomar un baño de hielo
- iv. Recibir atención médica necesaria
- v. Asistir a una reunión de equipo pospartido en su vestuario
- vi. Cambiarse su ropa de juego
- vii. Ubicar a un representante y/o intérprete
- viii. Obtener una identificación relevante
- ix. Completar una sesión de entrenamiento si hubiera sido seleccionado para un control Fuera de competición
- x. Cualquier otra circunstancia razonable a determinar por el DCO (y que será documentada).

**Usted no puede ducharse hasta haber completado todo el procedimiento de control de dopaje.** Sin embargo, si estuviera mojado después del partido o entrenamiento podrá cambiarse la ropa bajo observación del acompañante.

Una vez notificado, la primera orina realizada debe ser recolectada por el oficial de control de dopaje.

## Proceso de testeo de orina

### 4 Hidratación (y muestras diluidas)

Necesita rehidratarse después de un partido o entrenamiento pero tenga cuidado con la cantidad que bebe. La hidratación excesiva puede hacer que la muestra de orina se diluya demasiado y se le puede pedir que produzca muestras adicionales hasta que alcance el nivel necesario. Dos botellas de 500ml de líquido suelen ser suficientes para beber entre el final del entrenamiento o partido y el momento de producir su muestra. Si le está llevando mucho tiempo sentirse listo para producir su muestra simplemente siéntese y espere. Beber más y más agua no acelerará el proceso y usted aumentará el riesgo de una muestra diluida.

En el PCD siempre debe haber botellas de agua selladas para usted. Elija siempre su propia botella y nunca acepte una que le entregue a usted otra persona. Si dispone de un bolígrafo, escriba su nombre en su botella para saber cuál es la suya y llévela siempre con usted cuando deje la sala. Nunca vuelva a terminar una botella que ha dejado desatendida en la sala de espera. Elija una nueva botella sellada y coloque su botella medio terminada en el tacho de basura.

Puede rehidratarse con su propia bebida a elección pero asegúrese de que no haya ninguna posibilidad de que alguien haya alterado el contenido de su botella de antemano.

**No se le permite consumir alcohol desde el punto de notificación hasta que complete su muestra. Sabemos que esto podría parecer injusto si acaba de ganar un gran partido pero ¡son las reglas!**

### 5 Selección de recipiente de recolección



Cuando esté listo para producir su muestra elegirá un recipiente de recolección sellado. En él se retendrá su muestra, así que asegúrese de que esté limpio y que el empaque esté intacto. También asegúrese de tener la opción de elegir recipiente. Nunca acepte uno que le sea entregado directamente.

### 6 Provisión de la muestra



La provisión de muestras se llevará a cabo en un baño privado. Usted debe producir su muestra a la vista plena de un oficial de control de dopaje del mismo sexo y el oficial debe observar cómo la orina sale directamente de su cuerpo. Se le pedirá que se quite la ropa desde las rodillas hasta el abdomen y desde las manos hasta los codos.

También debe lavarse las manos sin jabón antes y después de proporcionar su muestra. En vez de eso se le puede dar la opción de usar guantes. Estos serán proporcionados por el oficial de control de dopaje.

### 7 Cantidad de orina

Usted debe producir una muestra de por lo menos 90ml (si es más está bien). Si proporciona menos de 90ml esto se denomina muestra Parcial y será temporalmente sellada y documentada en su FCD, de acuerdo con el proceso de la sección 11 que sigue. Cuando esté listo para producir más orina su próxima muestra será agregada a su muestra Parcial hasta que el total alcance los 90ml. Una vez que haya proporcionado una muestra nunca debe desecharla a menos que un DCO le indique específicamente que lo haga.

### 8 Selección del kit de recolección de muestra



Se le pedirá que elija un kit de recolección de muestras sellado. Este contiene los frascos en los que se almacenará su muestra, así que asegúrese de que la seguridad del envoltorio esté intacta. De nuevo, asegúrese de que se le dé una opción de kit y nunca acepte uno que se le entregue directamente.

Abra el kit, retire los frascos A y B y verifique que los números de los frascos sean los mismos. El DCO le pedirá que coloque la tapa del frasco boca abajo sobre la mesa y deseche los anillos rojos del interior.

## 9 Separación y sellado de la muestra



El DCO le indicará que debe verter una cantidad específica de orina de su recipiente de recolección en el frasco B y luego en el frasco A. Se le pedirá que deje un poco de orina en el recipiente de recolección. Los frascos ahora se pueden sellar. El DCO verificará que ambos frascos hayan sido sellados correctamente antes de colocarlos en una bolsa de plástico individual a prueba de manipulaciones y guardarlos en su caja de almacenamiento.

## 10 Medición de la Gravedad Específica (SG)



La orina sobrante se medirá para determinar la SG y garantizar que la densidad de la muestra sea adecuada para el análisis. Si la muestra está demasiado diluida se le puede solicitar que proporcione muestras adicionales.

## 11 Sellado de una muestra parcial

Si su muestra es menor a 90ml, se le pedirá que seleccione un kit de recolección de muestras sellado (según la sección 5) y vierta la muestra en uno de los frascos. Luego, se le pedirá que coloque un tapón de plástico en la parte superior antes de devolver los frascos con la muestra a su caja. A continuación usted colocará la caja dentro de una bolsa de plástico grande a prueba de manipulaciones con un número único que se registrará en su FCD. Tanto usted como el DCO deben mantener la muestra parcial bajo su control una vez que haya sido sellada.

Cuando haga su próximo intento de producir una muestra (para alcanzar un total de 90ml) la orina nueva se agregará a esta muestra parcial.

Algunas organizaciones también utilizan un sistema de muestra parcial que sella la muestra directamente en el recipiente de recolección. Este también es un método seguro de almacenamiento de muestras parciales. Simplemente asegúrese siempre de que su muestra está sellada y almacenada de una manera que no permita que sea manipulada.

## El proceso de análisis de sangre

Al igual que con una prueba de orina, una vez que se le notifique, preséntese ante su oficial de control de dopaje en el PCD. Las muestras de orina y de sangre frecuentemente se toman en el mismo control de dopaje.

### 1 Preparación

Debe permanecer sentado y quieto durante diez minutos antes de que se extraiga la muestra de sangre. Dependiendo del tipo de test: si ha realizado ejercicios antes de ser notificado, se le puede pedir que descanse bajo la supervisión del oficial de control de dopaje hasta dos horas antes de que se le extraiga la muestra.

El oficial o un Oficial de Recolección de Sangre (BCO) también pueden hacerle algunas preguntas sobre si ha tenido alguna intervención médica relacionada con la sangre recientemente. Asegúrese de tener el número de teléfono de su médico para el caso de necesitar hacerle alguna pregunta.

### 2 Selección del kit de recolección de muestra

A continuación, elegirá su equipamiento de recolección. Asegúrese de que se le dé una opción y de que esté bien sellado. El equipamiento generalmente incluirá la aguja, los viales para la recolección (tubos llamados 'vacutainer'), las etiquetas numeradas que identifican su muestra y los frascos de recolección para sellar su muestra.

### 3 Provisión de la muestra

El BCO identificará de qué brazo se extraerá la sangre. Su piel se limpiará con un hisopo estéril y pueden aplicarle un torniquete. A continuación, el BCO encontrará una vena adecuada, generalmente en la articulación del codo e insertará la aguja mariposa. Si el BCO no puede insertar la aguja después de 3 intentos separados, se abandona la extracción de sangre, pero es posible que aún deba proporcionar una muestra de orina.

Una vez colocada la aguja, se colocarán sucesivamente hasta cuatro viales (de su kit seleccionado). Estos se llenarán automáticamente con su sangre. No se preocupe, no sentirá nada cuando se cambien entre ellos.

### 4 Sellado de las muestras

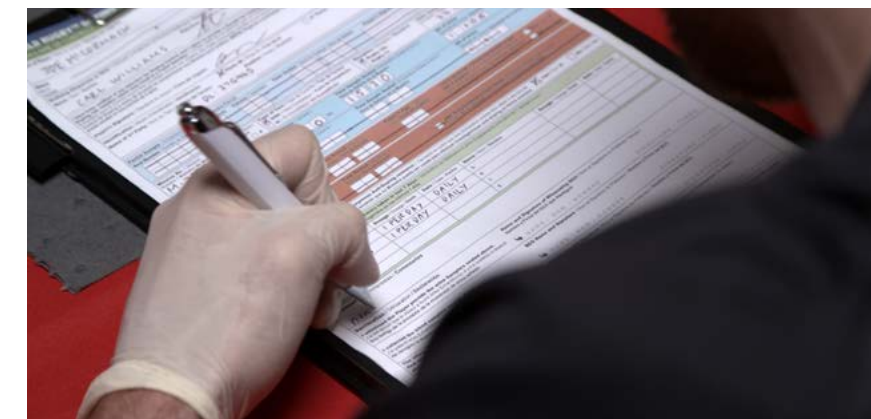
El BCO etiqueta cada vial con un número de código que coincide con los frascos de recolección del kit seleccionado por usted. Se le pedirá que coloque cada tubo en el frasco correspondiente y que selle firmemente cada uno. Compruebe que los números de los frascos coincidan con los de su FCD.

Luego, sus muestras se colocarán en un refrigerador o una heladera portátil hasta que finalicen las tareas del control y se puedan llevar al laboratorio para su análisis.





## Documentación



Una vez que haya sellado su muestra final, se le pedirá que documente cualquier medicamento o suplemento que haya tomado en los últimos siete días y también puede hacer comentarios sobre el proceso de control de dopaje (¡buenos o malos!). Finalmente, se le pedirá a usted, al DCO (y a su representante si tuviera alguno) que firmen el FCD para confirmar que toda la información es correcta.

**Su FCD es el registro escrito de su test, por lo que es muy importante que la información que contiene sea precisa. Siempre revise el formulario cuidadosamente antes de firmar.**

El DCO le dará una copia del FCD y, si ha completado todos sus tests se podrá ir. Si aún tiene que completar un test de orina o sangre permanezca en el PCD y aguarde las instrucciones.

## Análisis de laboratorio

Sus muestras se envían a un laboratorio acreditado por la Agencia Mundial Antidopaje (WADA) para su análisis. Esto suele tardar algunas semanas, dependiendo del análisis. Los resultados se comunican a la organización antidopaje que planificó el control, pero normalmente usted solo será informado si su resultado da positivo.



## PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL PROCESO DE CONTROL DE DOPAJE

### ¿Por qué recolectar sangre (y no saliva, aliento u otro método)?

El análisis de sangre ayuda a detectar sustancias y métodos prohibidos adicionales a los identificados en la orina. Se necesita tiempo para asegurarse de que una prueba sea segura y precisa y actualmente para el antidopaje solo se aceptan los métodos que utilizan sangre y orina.

### ¿Qué es el pasaporte biológico del atleta (PBA)?

Es un registro tomado a lo largo del tiempo de sus muestras de control de dopaje que monitorea los cambios en ciertos marcadores biológicos en su cuerpo (esteroides: que se recolectan en la orina y hematológicos: que se recolectan en la sangre). Se utiliza para identificar un posible dopaje. Si un jugador repentinamente mostró un nivel que estaba fuera de sus parámetros normales esto puede ser investigado como evidencia de una posible infracción por dopaje.

### ¿Qué es el test de sangre seca (DBS)?

El test de sangre seca es un método de recolección de sangre que está diseñado para simplificar la recolección y el transporte de una muestra de sangre (que cuando es estándar requiere refrigeración). Se conecta un dispositivo a la parte superior de su brazo y el dispositivo extrae sangre automáticamente. Luego, la sangre se transfiere a una tarjeta, que se sella y se envía al laboratorio para su análisis. DBS se utiliza más ampliamente en el deporte como método de recolección de muestras y, a menudo (pero no siempre), se utilizará junto con las pruebas de orina tradicionales.

### ¿Qué pasa si le tengo miedo a las agujas?

Los BCO tienen experiencia y están capacitados para hacer que el proceso sea lo más fácil posible. Si es propenso a desmayarse o le asustan las agujas, puede llevar a un representante para que lo acompañe al PCD. Tener miedo a las agujas no se considera motivo para rechazar un análisis de sangre.

### ¿Cuándo puedo reanudar la actividad física después de un análisis de sangre?

El volumen de sangre extraído es muy pequeño por lo que no debería impedirle hacer ejercicio; sin embargo, se recomienda que evite la actividad intensa con el brazo del que se extrajo la sangre durante al menos 30 minutos después de la recolección de la muestra. Esto minimizará las hematomas.

### ¿Por qué se recogen las muestras en viales de diferentes colores?

Las muestras de sangre a menudo se analizan de diferentes formas. A veces, el análisis busca directamente sustancias prohibidas en la sangre, a veces busca marcadores biológicos y, a veces, se usa para incorporar a su perfil biológico. El color del vial se relaciona con el tipo de análisis.

## MEDICAMENTOS Y MÉTODOS DE TRATAMIENTO

Antes de tomar cualquier medicamento (incluso si se lo ha recetado un médico) usted siempre debe verificar que no contenga una sustancia prohibida. Utilice la Referencia Global de Drogas en línea en [www.globaldro.com](http://www.globaldro.com) (que le permite verificar los medicamentos comprados en una variedad de países), o consulte a su ONAD, que debería poder aconsejarle cómo verificar los medicamentos comprados en su país.

Informe siempre a su médico o farmacéutico que usted es un atleta de elite que está sujeto al control de dopaje y a la Lista de Prohibiciones. Deben darle un medicamento permitido, pero si tienen que darle un medicamento que está en la Lista de Prohibiciones, pueden ayudarlo a completar una TUE (ver abajo).

Algunos métodos de tratamiento también están prohibidos y usted debe consultar la Lista de Prohibiciones con su médico antes del tratamiento.

### ¿Los medicamentos son iguales en todo el mundo?

Tenga cuidado si necesita comprar medicamentos en el extranjero ya que con frecuencia la marca que usa en su país puede contener diferentes ingredientes si la compra en un país diferente. Trate de llevar consigo cualquier medicamento habitual que pueda usar cuando viaje pero consulte con su médico o el personal del equipo si el producto no está sujeto a restricciones en el país que está visitando.

### ¿Debo mantener un registro de lo que he tomado recientemente?

Sí, es importante llevar un listado de los medicamentos que está tomando (o que ha tomado recientemente) ya que se le pedirá que los documente (el producto, la dosis y cuándo lo ha tomado) si es seleccionado para un control de dopaje. Puede ser una buena idea tener un listado o fotos de sus medicamentos en su teléfono.

## EXENCIONES POR USO TERAPÉUTICO (TUE)

### ¿Qué es una TUE?

Una aprobación de TUE es un certificado que le permite usar una sustancia o método de tratamiento prohibido por una razón médica legítima, durante un período específico. Si le recetan algo incluido en la Lista de Prohibiciones, debe obtener una TUE aprobada antes de usarla, de lo contrario, corre el riesgo de ser suspendido por una VRAD.

### ¿Cuándo debo solicitar una TUE?

1. Cuando su médico diagnostique una afección que solo puede ser tratada con una sustancia prohibida. Usted debe obtener la aprobación de la TUE antes de comenzar el tratamiento.
2. Cuando se le administre una sustancia prohibida en una emergencia médica o por una afección médica aguda. En este caso se puede obtener una aprobación de la TUE de forma retroactiva (después del evento). Sin embargo, su médico debe proporcionar evidencias claras que demuestren por qué era necesario el tratamiento de emergencia.



3. Cuando circunstancias excepcionales indican que no hubo tiempo suficiente u oportunidad de presentar una solicitud antes del tratamiento o antes de un control de dopaje.

Excepto en caso de emergencias médicas, las nuevas solicitudes, las renovaciones y las solicitudes de reconocimiento de una TUE existente otorgada por otra ONAD deben enviarse lo antes posible y al menos 30 días antes de cualquier partido o torneo en el que pueda estar involucrado.

### ¿Quién es responsable de obtener la aprobación de la TUE?

Solo usted y su médico tratante (juntos) pueden completar y enviar su TUE. En última instancia, usted es responsable de tener una TUE válida cuando usted juega al rugby.

### ¿Cuáles son los criterios para otorgar una TUE?

Solo se otorgará una TUE si su médico puede demostrar que:

1. La sustancia o método prohibido es necesario para tratar una afección médica diagnosticada respaldada por evidencias médicas.
2. Es poco probable que el uso de la sustancia prohibida mejore su rendimiento más allá de lo que podría esperarse por el regreso a la salud normal después del tratamiento de una condición médica legítima.
3. No existe un tratamiento alternativo permitido razonable.
4. Su necesidad médica no se debe al uso previo de una sustancia prohibida.

### ¿Qué jugadores deben enviar su TUE a World Rugby?

Usted debe enviar su TUE lo antes posible a World Rugby si está incluido o participando en:

1. Cualquier Listado de Control (LC) de World Rugby
2. Torneos de la Copa del Mundo de Rugby o Partidos de Clasificación (XV y Seven, Masculinos y Femeninos)
3. Torneos World Rugby Sub20
4. Circuito Mundial de Seven de World Rugby (Masculino y Femenino)
5. Todos los demás torneos de World Rugby.

Descargue el formulario en [www.world.rugby/keep-rugby-clean](http://www.world.rugby/keep-rugby-clean) y complételo con su médico. Envíelo por correo electrónico a World Rugby a [tue@world.rugby](mailto:tue@world.rugby) o por fax al +353 1 240 9289. Todos los demás jugadores deben consultar a su ONAD. Si su país no tiene una ONAD las solicitudes se pueden enviar a World Rugby.

### TUE otorgada por la ONAD

World Rugby reconocerá las TUE existentes otorgadas por las ONAD si satisfacen los criterios de WADA para otorgar una TUE. Si usted tiene una TUE de ONAD válida y necesita solicitar el reconocimiento de World Rugby, envíe la TUE y los documentos de respaldo a [tue@world.rugby](mailto:tue@world.rugby). World Rugby se reserva el derecho de revisar todas las solicitudes y, en algunos casos, puede solicitarle a usted o a su médico información adicional antes de tomar una decisión.

### ¿Cómo sé si mi solicitud ha sido aprobada?

World Rugby le enviará un Certificado de Aprobación a través de su Unión. En él se especifica el medicamento, la vía de administración, la dosis y la fecha de expiración. Usted debe cumplir todas las condiciones del tratamiento para que su TUE siga siendo válida.

### ¿Cuándo debo volver a solicitar la TUE?

Si recibe tratamiento continuo (por ejemplo, para una afección crónica o de larga duración, como asma o diabetes), usted debe volver a solicitarla antes de que expire su TUE actual o también si cambia la dosis.

### ¿Qué información de respaldo se necesita?

Su solicitud debe incluir una declaración de su médico, que demuestre por qué necesita usar la sustancia prohibida y un historial médico completo. Esto debe incluir documentación del médico que dio originalmente su diagnóstico y los resultados de todos los exámenes relevantes, investigaciones de laboratorio y estudios de imágenes (por ejemplo, análisis de sangre, radiografías y resonancias magnéticas). Su médico debe consultar los recursos de WADA para las solicitudes de TUE, que describen la información de respaldo requerida para las afecciones más comunes.

### ¿Qué pasa si mi TUE es denegada?

Si no se satisfacen los criterios o si la información médica que respalda su solicitud está incompleta, su TUE puede ser denegada. Si esto sucede, se le pedirá a usted y a su médico que proporcionen más información.

Las decisiones tomadas por la Comisión de Exenciones por Uso Terapéutico de World Rugby (TUEC) son revisadas por WADA. Si WADA confirma o revoca una decisión de la TUEC de World Rugby, esto puede ser apelado ante el Tribunal de Arbitraje Deportivo (CAS) o a World Rugby.

## SUPLEMENTOS NUTRICIONALES Y DIETARIOS

Los suplementos nutricionales o dietéticos pueden ayudar a complementar su dieta en algunas circunstancias, pero tenga cuidado ya que el uso de suplementos es una de las razones más comunes de las VRAD en el rugby. La industria de los suplementos no está regulada como sí lo están los medicamentos. Cualquiera puede iniciar una empresa de suplementos y puede poner cualquier cosa en sus productos, incluidas las sustancias prohibidas. A veces, todos los ingredientes no están listados en la etiqueta, por lo que aunque los revise cuidadosamente, nunca puede estar 100% seguro.

### ¿Cómo puedo saber si necesito suplementos?

La única forma de estar completamente seguro es no tomar ningún suplemento, pero si cree que los necesita, siempre comience con una consulta completa de necesidades nutricionales y de estilo de vida con un especialista que sea independiente de cualquier compañía elaboradora de suplementos (alguien que no sugiera un suplemento solo ¡porque se lo quiere vender!). Si le aconsejan que tome un suplemento debe ser por una duración específica y usted debe ser monitoreado regularmente para asegurarse de que le esté brindando el beneficio nutricional correcto. También es su responsabilidad asegurarse de que cualquier suplemento sea seguro, incluso si se lo proporciona un experto.

### ¿Cómo puedo saber los que funcionan?

La evidencia científica independiente muestra que muchos suplementos no funcionan. Los que lo hacen solo son efectivos si se usan como lo indica un especialista en nutrición para encarar una necesidad particular. Si no recibe asesoramiento profesional en forma anticipada, solo está adivinando y probablemente no esté obteniendo los beneficios que cree obtener.



### ¿Cómo puedo saber los que son seguros?

El mayor riesgo de los suplementos es que pueden contaminarse con sustancias prohibidas durante la fabricación. Esto puede ocurrir de forma intencionada o accidental. Un producto también puede contener ingredientes prohibidos que no estén listados en la etiqueta, o ingredientes incluidos con un nombre alternativo al que figura en la Lista de Prohibiciones.

Los productos que promueven la pérdida de peso y el aumento de peso/masa, los estimulantes y los destinados al preentrenamiento son particularmente riesgosos y tenga en cuenta que los productos comercializados con la misma marca en diferentes países pueden contener diferentes ingredientes.

### ¿Cuáles deberían ser mis pasos para minimizar el riesgo?

Siempre investigue cuidadosamente el producto y el fabricante. Los buenos fabricantes de suplementos envían sus productos a ser testeados por sitios independientes de pruebas de lotes como por ejemplo Informed Sport. Estos sitios le dirán qué lote de un producto ha sido testado. Esto reduce el riesgo de usar el lote específico, pero no elimina completamente el riesgo. Nadie puede garantizarle al 100% que un suplemento es seguro.

Tenga cuidado con las empresas que afirman que su producto es 'natural', '100% seguro' o aprobado por ejemplo por WADA. Esto nunca será cierto. El respaldo de una organización o equipo deportivo tampoco hace ninguna diferencia en la seguridad del producto. Si parece demasiado bueno para ser verdad, probablemente lo sea.

#### Listado de control para minimizar el riesgo

1. No use un suplemento a menos que tenga una necesidad dietética clara, identificada por un experto.
2. Lea la etiqueta del suplemento con mucho cuidado y controle cada ingrediente para asegurarse de que no sea una sustancia (o un tipo de sustancia) incluida en la Lista de Prohibiciones. Recuerde que no todas las sustancias contenidas en el producto pueden estar listadas.
3. Evite comprar suplementos a través de Internet. Pero si fuera así, verifique que el proveedor tenga una dirección física de contacto y que no haya estado implicado previamente en casos de dopaje. Si el sitio parece promover el fisicoculturismo, la 'trituration' o las 'ganancias rápidas', es probablemente riesgoso.
4. No comparta suplementos con otros Jugadores y no use ningún producto que le hayan dado sus compañeros de equipo, amigos, otros deportistas o un amigo en el gimnasio. Ellos no son expertos y pueden no estar sujetos a las mismas reglas antidopaje que usted.
5. Solo use suplementos cuando sepa que el lote específico que está tomando ha sido probado por un sitio de prueba de lotes independiente. Tenga cuidado con los fabricantes de suplementos que tienen el logo de los probadores de lotes en su sitio ya que es posible que no prueben todos sus productos.

Recuerde que estos pasos solo reducen el riesgo y no lo eliminan completamente. Es responsabilidad suya, de nadie más. Si no está seguro de que el suplemento es seguro, no lo tome.





## Responsabilidad absoluta

Usted es el único responsable de cualquier Sustancia Prohibida que se encuentre en su cuerpo (sin importar de dónde provenga o quién puede haberle aconsejado que la tome). Esta regla se conoce como 'responsabilidad absoluta'. Incluso si tomó la sustancia accidentalmente (como a través de un medicamento o suplemento contaminado), o si su médico, entrenador o compañero de equipo se la administró, aún estaría cometiendo una infracción y se enfrentaría a una suspensión prolongada en el rugby. Tenga cuidado con cualquier sustancia que consuma.

## VIOLACIONES DE LAS REGLAS ANTIDOPAJE

### ¿Cómo puedo cometer una violación de las reglas antidopaje?

Dar positivo por una sustancia prohibida no es la única forma en que puede cometer una VRAD. Hay 11 violaciones diferentes. Estas se aplican a jugadores y personal de apoyo, incluidos entrenadores, encargados y personal médico. Las violaciones son:

1. Si su muestra contiene una sustancia prohibida.
2. Si usa o intenta usar una sustancia o método prohibido.
3. Si elude, se niega o no se somete a un test.
4. Si su información de localización es falsa o inexacta, o si repetidamente no está presente en la(s) hora(s) y/o ubicación(es) indicada.
5. Si intenta subvertir el proceso de control de dopaje con comportamientos como obstaculizar la recolección de muestras o falsificar documentos antidopaje.
6. Si tiene una sustancia o método prohibido en su persona y no tiene una TUE relacionada o una justificación aceptable.
7. Si trafica/negocia (o intenta traficar/negociar) una sustancia o método prohibido, incluido el suministro a otro jugador.
8. Si administra (o intenta administrar) una sustancia o método prohibido.
9. Si alienta o ayuda a otra persona a doparse. Esto se conoce como complicidad.
10. Si se asocia con alguien que usted sabe que está cumpliendo una suspensión por dopaje (o una infracción penal relacionada con el dopaje), en forma profesional o relacionada con el deporte (por ejemplo, recibir entrenamiento o asesoramiento de coaching).
11. Si disuade a alguien de denunciar el dopaje mediante amenazas o intimidación, o si toma represalias contra alguien que ha realizado una denuncia de dopaje.

### ¿Qué pasa si cometo una violación?

Se le suspenderá provisionalmente de todas las actividades relacionadas con el rugby, incluidos partidos y entrenamientos, hasta que su caso sea atendido por una Comisión Judicial independiente. Si su caso involucra una test positivo, tiene derecho a que se analice su muestra B.

Generalmente, los jugadores son notificados a través del contacto de resultados antidopaje en su Unión. Su unión puede ofrecerle apoyo para comprender el proceso y encontrar representación legal. Si así no fuera, debe comunicarse con el Sindicato de Jugadores de su país (si hubiera).

Tendrá derecho a presentar su caso ante la Comisión Judicial, que luego decidirá sobre cualquier sanción que corresponda. Su decisión se publica en el sitio web de World Rugby. Tiene derecho a apelar si no está de acuerdo con la decisión en primera instancia.

### ¿Cuanto tiempo me suspenderían en el rugby?

En general, la sanción inicial estándar para una VRAD es de cuatro años que depende de la sustancia y el tipo de violación. La sanción también puede reducirse o ampliarse según las circunstancias individuales de cada caso. Las decisiones de casos anteriores de World Rugby se pueden encontrar en [world.rugby/keeprugbyclean](http://world.rugby/keeprugbyclean).

### ¿Qué otras consecuencias tiene?

**Reputación:** La suspensión tiene un efecto significativo en su carrera como jugador y también lo aislará del deporte. Es probable que lo etiqueten de tramposo o dopado (a menudo por el resto de su carrera/vida), incluso si su violación fue accidental. Una vez que su nombre se publique en los medios su reputación siempre se verá empañada.

**Amigos, familia y relaciones:** Una suspensión por dopaje también puede afectar su vida personal y sus relaciones. Los amigos y la familia pueden perder el respeto por usted y en un deporte de equipo, es probable que también pierda el respeto y la amistad de sus colegas o compañeros de equipo, ya que su reputación también puede verse dañada por asociación con la suya.

**Financieras:** También existen consecuencias financieras, ya que su contrato de juego puede cancelarse, junto con cualquier patrocinio personal, ya que las empresas no querrán estar asociadas con usted.

## LOCALIZACIÓN

### ¿Qué significa 'localización'?

La localización es información que los jugadores envían sobre su ubicación y actividad diaria. Se utiliza para ubicarlo para realizar pruebas sin aviso previo lo cual es fundamental para la efectividad de un programa antidopaje.

### ¿Quién debe proporcionarla?

La localización está destinada a jugadores de nivel elite y si usted está incluido en un grupo de localización, se le notificarán sus responsabilidades a través de su unión. Estas incluirán detalles de qué información debe enviar, cuándo debe enviarla y actualizarla y a qué organización.

Su unión y/o club generalmente enviarán juntas las actividades de partidos, viajes y entrenamientos del equipo (aunque puede hacerlo usted mismo si lo desea) pero usted sigue siendo responsable de la exactitud de toda la información que debe enviar.

### ¿Dónde envío mi información de localización?

Los jugadores incluidos en el Listado de Control (LC) de World Rugby deben enviar su localización a World Rugby. Los jugadores del listado de control de una ONAD deben enviarlo a la ONAD. Los jugadores en un Listado Registrado de Control (LRC) deben enviarlo a través del sistema ADAMS de WADA.



### ¿Con qué frecuencia debo declarar mi localización?

Las presentaciones deben realizarse antes del comienzo de cada trimestre. World Rugby enviará recordatorios a través de su Unión Miembro en el mes anterior a los trimestres relevantes que siguen:

Trimestre 1: Enero 1 a Marzo 31

Trimestre 2: Abril 1 a Junio 30

Trimestre 3: Julio 1 a Septiembre 30

Trimestre 4: Octubre 1 a Diciembre 31

### ¿Puede alguien más declarar mi localización en mi nombre?

Sí, pero usted sigue siendo responsable de asegurarse de que su envío sea preciso y llegue a tiempo, y de estar disponible en las ubicaciones/horarios especificados.

### ¿Cómo hago cambios a mi localización durante el trimestre?

Su localización debe ser exacta en todo momento. Los jugadores del LC deben enviar los cambios o actualizaciones a World Rugby a través de [whereabouts@world.rugby](mailto:whereabouts@world.rugby). Incluya su nombre, Unión y cuál es el cambio de ubicación, fecha u hora. Los jugadores del LRC deben enviar sus actualizaciones a través de ADAMS.

### ¿Qué es una localización fallida?

Estas son específicas de los jugadores del LRC y hay dos tipos: Irregularidad de Fichaje y Ausencia a un Control. Si su envío llega tarde, está incompleto o es inexacto, puede incurrir en una Irregularidad de Fichaje. Si un DCO no puede ubicarlo durante su lapso de tiempo de 60 minutos, puede incurrir en una Ausencia a un Control. Cometer 3 x localizaciones fallidas en 12 meses puede resultar en una sanción de 1-2 años.

### ¿Qué es una falta del listado de control?

Esto se aplica solo a jugadores del LC. Si el envío llega tarde, es inexacto o provoca que un DCO no pueda ubicarlo para realizar el control, puede incurrir en una Falta del listado de control. Múltiples faltas en un período de 12 meses pueden resultar en que sea elevado al LRC. World Rugby también puede cobrarle los gastos de los tests relacionados con cualquier falta.

### ¿Caducan mis Localizaciones Fallidas?

Sí, cada Localización Fallida o Falta del listado de control vence a los 12 meses desde la fecha en que se cometió. Un jugador incluido o elevado a un LRC comienza con cero Localizaciones Fallidas.

### ¿Qué es un lapso de tiempo de 60 minutos? ¿Tengo que quedarme en la ubicación durante la hora completa?

En el LRC debe identificar un lapso específico de 60 minutos todos los días en el que se le pueda ubicar para realizar el test. En el LC, debe proporcionar esto para cualquier período cuando esté fuera de las actividades organizadas del equipo (por ejemplo, fuera de temporada, en vacaciones o períodos de lesiones). Debe estar disponible durante todo el lapso de 60 minutos, pero usted puede ser testeado en cualquier momento dentro o fuera del lapso de tiempo.



Toda la información contenida en este manual, así como los recursos adicionales, se pueden encontrar en: [world.rugby/keeprugbyclean](https://world.rugby/keeprugbyclean)

Este documento es una guía educativa. En el caso de una inconsistencia, la Regulación 21 de World Rugby tendrá prioridad.