

- Kunkaysiki tukunkimi, mana imatapash achiklla katinata ushankichu.
- Unkuysiki tukunkimi, kanpak aycha irki tukunmi.
- Kanpak yurak shunku pishiyami, chaymanta samay mana allí purichinata ushanchu.
- Chay millay hampita tukuy pachakuna mashkak tukunmi.

NARCOTICOS

Narcóticos, como la heroína y la morfina, pueden ayudarte a olvidar el dolor, PERO ... cuan competitivo crees que será si tú sientes que:

Se debilita tu sistema inmunológico

Se disminuye tu ritmo cardiaco y se detiene tu sistema respiratorio (no puedes competir si estás muerto). Pierdes balance, coordinación y concentración.

Problemas gastrointestinales como vómitos y constipación. Los narcóticos son altamente adictivos tu mente y tu cuerpo rápidamente se vuelve dependientes a ellos.

NANAYTA PUÑUCHIKKUNA

Kay nanayta puñuchikkuna heroína, morfina, nanayta kasillayachinmi, SHIPAPASH... kayta yuyana kanki:

Kanpak aychata pishiyachinmi

Shunkupash, yana shunkupash unkurishpa mana mishanakuyinapi yaykunata ushuanke.

Mana allí shayarinata ushankichu.

Mikushpapash shunku tikrachinmi.

Kay nanayta puñuchik millay hampikunaka kanpak aychata, kanpak yuyaytapash muspachinmi, ashtawanka chaykunata tukuy pachakuna mashkashpalla kawsakrini.

Tomado de la información dada por la AMA.
AMA tantarimanta hapishka

DILE NO AL DOPAJE

Qué le ocurre a un atleta que utiliza?

DOPAJETAKA MANA NINACHU

Pukllakukkunapak AMA yanapaymanta



ONAD - ECUADOR
Dirección de Control de Antidopaje



AGENCIA MUNDIAL ANTIDOPAJE

ONAD ORGANIZACIÓN NACIONAL ANTIDOPAJE

ESTEROIDES

Esteroides hace que tus músculos sean grandes y fuertes , PERO... te puedes volver dependiente de ellos y pueden causarte :

- Acné
- Calvicie,
- Incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y del hígado,
- Alterar tu estado anímico, y
- Hacerte más agresivo
- Genera tendencias suicidas

Chicos, también deben saber que:

- Se encogen los testículos
- Crecen las mamas
- Se reduce el desempeño sexual
- Y causa impotencia
- Disminuye la cantidad de esperma

Chicas, ustedes deben saber que:

- La voz se torna más grave
- El vello facial y corporal es excesivo
- Los ciclos menstruales son anormales
- El clítoris se agranda

AYCHAPI ESTEROIDES TUKUNA

Kay esteroidekunaka ashtawan sinchiyachin, SHINAPASH... chayta mashkak tukunkimi:

- Muru aychapi rikurina
- Akcha yllak tukuna
- Mana allí tiyana
- Phiñarikuk tukuna
- Wañunayana

Kari wamrakunaka kaykunata yachanami kanki:

- Lulun uchillayankami
- Chichukuna hatunyanmi
- Mana yumanayanchu
- Yamay pishiyankami

Warmi wamrakunaka kaytami yachanami kanki:

- Kari shina rimak tukunki
- Aychapi yapa millmayuk tukukrinki
- Yawar unkuy muyuntin wakllirin
- Raka kalla hatunvankami

EPO

Eritropoyetina puede ayudar en la forma en que tu cuerpo utiliza el oxígeno, PERO... por arriesgarse si te puede causar la muerte?

Usar EPO puede hacer que tu sangre parezca más como la miel- más densa y pegajosa – que como el agua. Intentar bombear esta sangre densa a través de tus venas puede:

- Hacerte sentir débil – lo cual no es bueno
- Si lo que quieres es entrenar fuerte!
- Aumentar tu presión sanguínea
- Hacer que tu corazón trabaje tan fuerte que te pone en riesgo de un paro o un derrame (incluso a tu edad)

EPO LLAKIMANTA

Kay EPO (eritropoyetina) kanpa aychapi oxígeno ashtawan allí purichun yanapanmi, SHINAPASH ... wañuy tukunkiman

Chay EPOka yawarta yanayachin, chapushkashinapash tukunmi. Kay mapayashka yawarta purichinkapika:

- Sinchi tukuna rantika irkiyankimi
- Yawar ashtawan takakshina tukun
- Shunku ashtawan llankana tukun, chaymanta wañuk tukunkimi

ESTIMULANTES

Estimulantes son utilizados para incrementar la ventaja competitiva, PERO... cuán competitivo te sentirías si tu:

- No puedes dormir (insomnio)
 - Tienes temblores involuntarios
 - Tienes problemas con tu coordinación y balance
 - Te tornas ansioso y agresivo
 - Desarrollas un ritmo cardiaco acelerado e irregular
 - Tienes un ataque cardíaco o un derrame
- Esos son los efectos que puedes sufrir en tu cuerpo por el uso de estimulantes.

SINCHIYACHIKKUNA:

Kay sinchiyachikkunaka mishanakuyipi sinchiyachin, SHIPAPASH... kanka:

- Mana puñunata ushanki
- Chukchuk tukunki
- Mana allí shayarinata ushanki
- Mancharik, phiñarikpash tukunki
- Kanpak shunku mana allilla purinchu
- Shunku shayarinkami

HGH

Hormona de crecimiento humano hace que tus músculos y huesos sean más fuertes y se recuperan más rápido, PERO .. no son tus músculos los que se hace más grandes. Usar hGH puede producir:

Acromegalia – frente, cejas, cráneo y mandíbula protuberantes – lo cual no se puede revertir.

Un corazón más grande que puede provocar una alta presión sanguínea y una falla cardiaca.

Dañar tu hígado, la tiroides y la vista
Artritis degenerativa.

HGH HATUNYACHIK

HGH (hatunyachina hormona) kaykunata kanpak ankukunata, tullukunatapash sinchiyachimi, SHINAPASH... llakichinmi.

HGHka kayta tukuchinmi:

Acromegalia – kanpa ñawpak, ñawi millma, uma, shimitullutapash suniyachinmi, chay kipa mana kutin tikranata ushanchu.

Shunkuta hatunyachin, shinapash shayari kallarini.

Kanpak yana shunku, kunkapi tiroides, rikunatapash wakllichinmi.

Rukakunata mana kuyuchinata ushankichu, wakllirinmi.

AGENTES ENMASCARANTES

Algunos atletas pueden intentar hacer trapa utilizando diuréticos y otras sustancias para encubrir el uso de sustancias prohibidas.

Sus efectos secundarios pueden afectar tu habilidad para competir y entrenar

Pueden ocasionarte:

- Que te sientas mareado e incluso te desmayes
- Que te deshidrates

- Calambres musculares
- Que disminuya tu presión sanguínea
- Perder balance y coordinación
- Que te sientas confundido y alterado
- Desarrollar desordenes cardiacos.

PANTACHIK RURAKKUNA

Wakin mishanakukkunaka purichik yakukunata uphyashpa, shuktak uphiyashpapash harkashka hampikuna aychapi churashkata pakachina yuyan.

Chayta rurashpaka shuktak unkuykunami rikurin. Kaykunaka kaytami ruran:

- Umata kuyuchinmi
- Yaku illak tukunkimi
- Ankukuna shayarikshina tukunmi
- Yawar purina pishiyarinmi
- Mana allí shayarina usharinki
- Shunku unkuykuna rikurinmi

MARIHUANA

Marihuana, cannabis, hierva – o como sea que lo llames, está prohibida. Ya sea que la consumas de manera casual o regular, la marihuana puede tener un efecto negativo en tu desempeño deportivo y en tu salud.

Usarla puede:

- Reducir tu memoria, atención y motivación – aun provocarte dificultades de aprendizaje
- Debilitar su sistema inmunológico, por medio del cual tu cuerpo combate las infecciones
- Afectar tus pulmones (bronquitis crónica y otras enfermedades respiratorias, incluso cáncer de garganta)
- Producir dependencia fisiológica y psicológica

MARIHUANA KIWAMANTA

Kay marihuanaka harkashkami kan. Kay kiwamanta rurashka millay hampikunaka kanpak aychata wakllichinmi. Mana allí mishakuk tukukrinkichu, ashtawan unkuk tukukrinkimi.

Kayta aychapi churashpaka: