

HGH:

HGH (Hormona de crecimiento humano) hace que tus músculos y huesos sean más fuertes y se recuperan más rápido.

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 cardíaca.

*Daña tu hígado, la tiroides y la vista.

*Artritis degenerativa.

Recuerda siempre que lo primero y más esencial para alcanzar y mantener la salud y un óptimo rendimiento, desempeño físico y deportivo, es una alimentación saludable (**suficiente en energía, completa en grupos de alimentos, adecuada para el deporte y equilibrada para la salud**).

onadecuador@deporte.gob.ec

DILE NO AL DOPAJE



MINISTERIO
DEL DEPORTE



ONADE

ORGANIZACIÓN NACIONAL ANTIDOPAJE DEL ECUADOR

¿QUÉ LE OCURRE A UN ATLETA QUE UTILIZA?

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,
- Hacerte más agresivo; y,
- Generar tendencias suicidas.

Chicos, también deben saber que:

Se encogen los testículos,
Crecen las mamas,
Se reduce el desempeño sexual
y causa impotencia; y,
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; y,
- El clítoris se agranda.

onadecuador@deporte.gob.ec

Marihuana:

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 – aún 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.

EPO:

EPO (eritropoyetina) puede ayudar en la forma en que tu cuerpo utiliza el oxígeno, **PERO...** ¿por arriesgarse 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).

Estimulantes:

Son utilizados para incrementar la ventaja competitiva, **PERO...** cuán competitivo te sentirías si tú:

- No puedes dormir (insomnio).
- Tienes temblores involuntarios.
- Tienes problemas con tu coordinación y balance.
- Te tornas ansioso y agresivo.
- Desarrollas un ritmo cardíaco 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.

