

# ANTIDOPING GREEN SEAL



Proyecto cofinanciado por el programa Erasmus+ Sport Collaborative Partnerships de la Union Europea

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

ANTES DE CONSULIR UN  
COMPLEMENTO ALIMENTICIO  
TEN EN CUENTA:

- La necesidad.
- El riesgo.
- Las posibles consecuencias.

¿Sabías que algunos  
complementos alimenticios  
pueden causar problemas  
en deportistas u otras  
personas que practican  
deporte?



SE CONSCIENTE QUE

- El etiquetado del producto por si mismo no confiere ninguna garantía de su contenido.
- Algunos productos son adulterados intencionadamente y deliberadamente no declaran algunos de sus ingredientes.
- Otros productos son ilegales y declaran sustancias prohibidas en su composición.
- En algunos casos se puede producir contaminación con otras sustancias durante el proceso de fabricación.

Ten cuidado de los productos que declaran propiedades saludables no autorizadas, como los que indican aumentar la masa muscular, la perdida de peso o la mejora de la capacidad sexual. Estos productos se consideran con mayor riesgo de contener sustancias que pueden provocar problemas de salud y dar positivos por dopaje.

¿QUÉ DEBO HACER SI QUIERO TOMAR UN SUPLEMENTO?

- Consulta previamente un profesional sanitario cualificado.
- Antes de comprar el producto, realiza una búsqueda a fondo por internet de todos los los ingredientes que contiene el producto y de las posibles advertencias asociadas al producto.
- Compra los productos en establecimientos autorizados. Para prevenir riesgos evita comprarlos por internet.
- Utiliza únicamente productos cuyos lotes hayan sido controlados por uno de los programas de certificación de ausencia de sustancias dopantes, como [www.informed-sport.com](http://www.informed-sport.com) o <http://www.nsfssport.com/>

E-MAIL

[green SEAL.helpdesk@gmail.com](mailto:green SEAL.helpdesk@gmail.com)

WEBSITE

<https://green SEAL.aepsad.gob.es/>



Lucha contra el doping en el deporte recreativo

ANTIDOPING

# GREEN SEAL



Proyecto cofinanciado por el programa Erasmus+ Sport Collaborative Partnerships de la Union Europea

## MEDICAMENTOS

### ANTES DE TOMAR UN MEDICAMENTO TEN EN CUENTA QUE:

- Los medicamentos únicamente deben ser utilizados en caso de enfermedad y para las indicaciones terapéuticas autorizadas.
- Busca consejo de un profesional cualificado: farmacéutico o médico.
- Evalúa la necesidad real: beneficios vs riesgos.
- Evalúa las posibles consecuencias.
- Si eres un deportista profesional se consciente de la lista de sustancias prohibidas en el deporte, y si realmente necesitas usar alguna de ellas, pide una AUT (Autorización de uso terapéutico).

### SE CONSCIENTE DE

- Los medicamentos únicamente deben ser utilizados bajo prescripción medica o bajo el consejo de un farmacéutico o médico.
- Los medicamentos tan solo deben ser utilizados para las indicaciones autorizadas por las Autoridades Reguladoras de Medicamentos.
- Si los utilizas para otras indicaciones o en condiciones o dosis distintas para las que han demostrado ser razonablemente seguros y eficaces, te sometes a riesgos que pueden ser muy graves. Incluso te pueden provocar la muerte.

### RECOMENDACIONES:

- Compra medicamentos de lugares de confianza como farmacias autorizadas.
- Ten especialmente cuidado si compras medicamentos por internet. Más del 50% de estos medicamentos son falsificados o ilegales y pueden ser de mala calidad o incluso contener sustancias tóxicas que pueden suponer un peligro para la salud.
- Utiliza únicamente medicamentos bajo las indicaciones y en las dosis aprobadas. No hay necesidad de tomar riesgos innecesarios que pueden acarrear peligrosos problemas de salud.

E-MAIL  
[green seal.helpdesk@gmail.com](mailto:green seal.helpdesk@gmail.com)  
WEBSITE  
<https://green seal.aepsad.gob.es/>



Erasmus+