



Bioética
PARA TODOS

PARA ENTENDER:

EL USO DE SUSTANCIAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Daniela Casillas Gómez

30-Noviembre-2025

En el mundo del deporte, los atletas buscan constantemente mejorar su rendimiento, romper récords y alcanzar nuevas metas. Para lograrlo, muchos entrenan duro, cuidan su alimentación y descansan lo necesario. Sin embargo, algunas personas recurren a sustancias o métodos que prometen mejorar sus capacidades más allá de lo natural. Este fenómeno, conocido como dopaje o uso de potenciadores del rendimiento, abre un debate importante sobre cómo afectan a la salud de los atletas, las reglas del juego y los valores que deberían guiar el deporte.

¿QUÉ SON LOS POTENCIADORES DEL RENDIMIENTO FÍSICO?

Los potenciadores del rendimiento físico son sustancias, tratamientos o tecnologías que se usan para mejorar el desempeño físico de una persona, especialmente en actividades deportivas. Esto quiere decir que pueden ayudar a correr más rápido, levantar más peso, tener más resistencia, concentrarse mejor o recuperarse con mayor rapidez, incluso más allá de lo que se lograría solo con entrenamiento, buena alimentación y descanso adecuado.

Estas sustancias y métodos se utilizan a veces de forma legal bajo supervisión médica, por ejemplo, para tratar enfermedades. Sin embargo, su uso con fines competitivos, sin justificación médica y fuera de las reglas del deporte, está prohibido por muchas organizaciones deportivas porque rompe las normas, daña la equidad en la competencia y puede poner en riesgo la salud.

Hay diferentes tipos de potenciadores, según su origen y cómo actúan en el cuerpo:

- **Medicinas o sustancias químicas:** como los esteroides o la hormona del crecimiento. Se usan para aumentar la fuerza, el tamaño muscular o acelerar la recuperación. Aunque pueden ser útiles en medicina, si se usan sin indicación o supervisión, pueden causar graves problemas de salud.
- **Técnicas físicas o biológicas:** como las transfusiones de sangre, el uso de plasma, o terapias de oxigenación que buscan mejorar la energía, aumentar el oxígeno en la sangre o acelerar la recuperación del cuerpo.
- **Tecnología nueva:** como aparatos que estimulan el cerebro o el cuerpo mediante electricidad, sensores o programas digitales que miden y mejoran el rendimiento físico y mental. Estas tecnologías están en desarrollo y aún no se conocen bien sus efectos a largo plazo.

SUSTANCIAS COMUNES Y SUS RIESGOS

- **Esteroides:** ayudan a ganar músculo rápidamente y a entrenar por más tiempo sin fatigarse tanto. Pero pueden causar daño al hígado, cambios de humor, agresividad, infertilidad, acné severo y problemas en el corazón.
- **EPO (eritropoyetina):** es una sustancia que mejora la cantidad de glóbulos rojos en la sangre, lo que aumenta la resistencia. Sin embargo, puede causar coágulos, hipertensión, ataques al corazón o al cerebro, especialmente si se usa en exceso.
- **Transfusiones de sangre:** se hacen para aumentar el oxígeno que llega a los músculos, lo que mejora el rendimiento durante el ejercicio. El problema es que pueden causar infecciones, reacciones del sistema inmunológico o enfermedades graves si no se realizan en condiciones seguras.
- **Tratamientos experimentales:** como el uso de plasma o genes para curar lesiones o regenerar tejidos. A veces no están bien estudiados ni aprobados por médicos, por lo que pueden ser peligrosos y provocar efectos secundarios desconocidos o inesperados.

Además, algunos deportistas usan varias de estas cosas al mismo tiempo, lo que aumenta aún más los riesgos para su salud. Esto se llama polidopaje, y puede hacer que los efectos negativos se sumen o se multipliquen. También hace que sea más difícil detectar estos métodos en los controles médicos y antidopaje.

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE EL DOPAJE EN EL DEPORTE?

Cuando se utilizan sustancias o métodos para mejorar el rendimiento sin respetar las reglas, no solo se rompe la equidad deportiva: también se generan consecuencias que afectan la salud, el ambiente de competencia y el mensaje que se transmite a la sociedad. **A continuación, te explicamos por qué este tema es tan relevante:**

- **Injusticia en la competencia:** quien usa estas sustancias tiene una ventaja injusta sobre los que siguen las reglas. Esto rompe el equilibrio y el espíritu del deporte, que se basa en el esfuerzo honesto.
- **Peligros para la salud:** muchas veces estas sustancias y tratamientos pueden hacer daño al cuerpo y la mente, especialmente cuando se usan sin guía médica o en dosis muy altas. Esto puede traer consecuencias a corto y largo plazo.

- **Presión de grupo o del entorno:** algunos deportistas sienten que si no las usan, no podrán ganar o mantenerse al nivel de los demás. Esta presión social o profesional puede llevarlos a tomar decisiones equivocadas por miedo a quedarse atrás.

- **Mala influencia en los jóvenes:** si los atletas famosos las usan y ganan, muchas personas jóvenes pueden pensar que eso es normal o necesario para tener éxito. Esto genera una cultura de engaño, dependencia y uso de atajos en lugar de esfuerzo verdadero.

También se corre el riesgo de que el deporte pierda su verdadero sentido: ser una actividad basada en el esfuerzo, el trabajo constante, el respeto, la honestidad y el juego limpio. Cuando se valoran más los resultados que los valores, el deporte se convierte en una competencia injusta y peligrosa.

¿QUIÉN REGULA ESTO?

Existen organizaciones en todo el mundo que se encargan de evitar el uso de sustancias y métodos prohibidos en el deporte. La más conocida es la Agencia Mundial Antidopaje (WADA, por sus siglas en inglés). Esta institución trabaja junto con federaciones deportivas, comités olímpicos y gobiernos para mantener el deporte limpio y justo.

Entre sus funciones principales están:

- Publicar cada año una lista de sustancias y métodos que están prohibidos en las competencias, y actualizarla según los avances científicos.
- Hacer pruebas a los atletas antes, durante y después de los torneos, para asegurarse de que no estén usando nada prohibido. Estas pruebas incluyen análisis de sangre, orina y otras técnicas más avanzadas.

- Enseñar a deportistas, entrenadores, médicos y equipos sobre los riesgos del dopaje y cómo prevenirlo, a través de cursos, charlas, materiales educativos y campañas.
- Aplicar castigos a quienes rompen las reglas, como suspensiones temporales o definitivas, pérdida de medallas, eliminación de récords, o incluso la expulsión de competencias importantes.

También existen programas educativos y de acompañamiento que ayudan a los atletas a tomar decisiones informadas, a resistir la presión del entorno y a mantenerse dentro del camino del deporte limpio y responsable.

PROMOVER EL JUEGO LIMPIO Y UNA CULTURA DEPORTIVA SALUDABLE

No solo los atletas deben cuidar que el deporte sea justo y limpio. También es responsabilidad de los entrenadores, las familias, las escuelas, los gobiernos, los medios de comunicación y toda la sociedad. Todos podemos ayudar a que el deporte siga siendo una actividad saludable, formativa, divertida y respetuosa.

Algunas ideas y acciones que pueden mejorar el entorno deportivo son:

- ***Celebrar el juego limpio:*** reconocer públicamente a quienes compiten con esfuerzo, honestidad y respeto, no solo a quienes ganan.
- ***Educar desde jóvenes:*** enseñar en las escuelas y clubes deportivos que ganar con trampas no es un verdadero logro. Los valores cuentan tanto como los resultados.
- ***Investigar y conocer:*** ayudar a los atletas a informarse sobre tratamientos médicos legítimos y saber distinguirlos de los métodos que solo se usan para hacer trampa.
- ***Tomar decisiones claras y abiertas:*** evitar favoritismos, influencias externas o intereses ocultos que puedan dañar la transparencia en el deporte. Fomentar la honestidad y la comunicación.
- ***Apoyar emocionalmente a los atletas:*** brindarles espacios para expresar sus miedos, dudas y frustraciones, y ofrecerles ayuda psicológica para que no se sientan solos o presionados.

El trabajo en equipo, la formación integral y la prevención son claves para que el deporte se mantenga como una actividad positiva y segura para todos.

CONCLUSIÓN

Usar potenciadores en el deporte es un tema delicado que involucra la salud, la justicia, la ética y el ejemplo que se da a los demás. Aunque algunas de estas sustancias y métodos pueden tener usos médicos válidos, cuando se usan solo para ganar, se está haciendo trampa y dañando el verdadero espíritu del deporte.

Un deporte justo y limpio se basa en el esfuerzo personal, el respeto a los demás, la constancia y el trabajo en equipo. Por eso, es importante que todos cuidemos que el juego sea limpio, que nadie se arriesgue innecesariamente y que el éxito siempre venga acompañado de honestidad y dedicación.

El deporte no solo se trata de ganar, sino de crecer como personas, aprender a trabajar con otros, superar retos con integridad y disfrutar el proceso. Y eso se logra mejor cuando se hace con compromiso, valores y responsabilidad compartida.



Bioética
PARA TODOS