

NO ES LO MISMO DOPARSE QUE DROGARSE: DIFERENCIAS CONSIDERABLES

Artículo publicado en Ciclismo en Ruta nº 47

Aunque parezca increíble, me han comentado varios cicloturistas que les han llamado “drogadictos” desde la ventanilla de un coche cuando iban tan tranquilos por la carretera disfrutando de su deporte favorito. Si eso le ha ocurrido a quien va con su barriguita tan feliz y para nada parece el ganador de un Tour, qué no les habrán dicho a los que sí se ganan la vida con esto. Los profesionales no sólo tienen que sufrir insultos, sino también dudas acerca de sus victorias y el menosprecio continuo por parte de aficionados a algún que otro deporte que prefiero no mencionar, pero que por el simple hecho de manejar mucho más dinero se libra de tanto control antidopaje. Pero no voy a entrar en ese tema. Con este artículo voy a intentar aclarar conceptos a muchos aficionados al ciclismo, que, por los comentarios de compañeros y amigos y lo que he leído en algún foro, parece que tienen un poco difusos. Vamos a diferenciar entre drogarse y doparse.

Las definiciones

Para llegar a la conclusión de que ambas cosas significan lo mismo, hay quien acude a la RAE y busca su significado:

Dopar: *Administrar fármacos o sustancias estimulantes para potenciar artificialmente el rendimiento del organismo con fines competitivos.*

Drogar: *Administrar una droga, estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno, por lo común con fines ilícitos.*

Y a continuación busca un término más:

Droga: *Sustancia o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno.*

A partir de estas premisas, deduce que:

- a) Una sustancia estimulante es una droga, por tanto doparse y drogarse consisten en administrarse lo mismo.
- b) Si el dopaje está prohibido, el fin de doparse es también ilícito.
- c) Por tanto, doparse y drogarse es lo mismo.

Estas definiciones no son muy precisas, porque:

1. El dopaje no se produce siempre con sustancias estimulantes: recordemos que en ciclismo un control antidopaje no necesariamente detecta una sustancia, sino valores altos en determinados parámetros y que dan positivo las autotransfusiones, que son tu propia sangre.
2. El fin de drogarse no es delinquir, sino un efecto colateral. Qué es lo que persigue una persona tomando droga es algo mucho más complejo. Y además hay quien se droga con sustancias no ilícitas (alcohol, café, ansiolíticos, antidepresivos...)

El Consejo General de Farmacéuticos aporta una definición mucho más ajustada de lo que es dopaje:

El término “dopaje” se refiere a toda medida que pretende modificar, de un modo no fisiológico, la capacidad de rendimiento mental o físico de un deportista, así como eliminar, sin justificación médica, una enfermedad o lesión, con la finalidad de poder participar en una competición deportiva.

Como se puede apreciar, entran en juego muchas más cosas:

- El fin de doparse se matiza: no se trata de ganar, como se pudiera sobreentender del “fines competitivos” de la RAE, sino de poder participar en una competición deportiva.
- No es sólo potenciar el rendimiento, también eliminar una enfermedad o lesión.
- La cabeza también cuenta: rendimiento mental.

La imagen que se tiene de un deportista que toma o hace lo que sea para aumentar su rendimiento es la de un desaprensivo al que no le importa jugar sucio con tal de ganar, aún a riesgo de poner en peligro su salud. Pero en muchas ocasiones no es así, puede que lo haga por mantener su nivel y seguir procurándose el jornal con su deporte, aunque no haya triunfos. En ciclismo, los gregarios trabajan para los demás y también sufren un tremendo desgaste. Por otro lado, la mente puede jugar malas pasadas, y mientras que a quien trabaja en una oficina no le van a poner ninguna pega por tomar un ansiolítico o un antidepresivo, a un ciclista le puede costar su empleo.

Evidentemente, las definiciones de la RAE quedarían excesivamente extensas si añadieran los aspectos psicológicos, pero estos son muy importantes a la hora de establecer las diferencias entre doparse y drogarse. Para empezar, el motivo por el cual uno se droga o se dopa.

Los motivos

Quien se **dopa** lo hace para aumentar o mantener su rendimiento deportivo, para seguir estando en la “pomada” (por supuesto, algunos también para ganar) y poder continuar su actividad, profesional o no, en determinado nivel deportivo.

Quien se **droga** lo hace por muy diversos motivos, hay tantas causas como adictos, pero suele existir un denominador común: lo que en psicología se denomina baja tolerancia a la frustración (BTF). Las personas con BTF suelen presentar excesiva sensibilidad y un nivel alto de ansiedad, que produce deficiencias a la hora de afrontar los problemas y falta de resistencia para soportar el sufrimiento y el fracaso. Es por esto que muchos buscan la droga para evadirse, escapar.

Un deportista, y más aún un ciclista, puede sufrir de BTF como cualquier otra persona, pero es menos probable, y explico por qué. Cuando practicas un deporte, especialmente a nivel competitivo, te acostumbras a luchar y a soportar las derrotas, que, como suele decirse, “te hacen más fuerte”. En el caso de un ciclista, la tolerancia a la frustración está superada en la mayoría de los casos porque muchos de los que triunfan siendo juveniles o amateur cuando llegan a profesionales se convierten en gregarios y asumen que van a ganar pocas o ninguna carrera. Soportan perfectamente este tipo de frustración. No obstante, como en toda regla, hay excepciones, y para ello tenemos los tristes ejemplos del Chaba y Pantani. En estos casos, las drogas que les mataron no eran para mejorar el rendimiento, sino por su historia personal. Se estaban drogando, y eso fue lo que acabó con su vida, al margen de si se dopaban o no. Y si lo hacían, no fueron las sustancias dopantes las que les llevaron a consumir cosas más fuertes, sino sus circunstancias personales.

Dependencia

Por otro lado, tenemos el tema de la dependencia. El término droga obtenido del diccionario Akal de psicología nos dice lo siguiente:

***Droga.** Sustancia que tiene propiedades farmacológicas particulares en la medida en que acarrea una tolerancia y una dependencia y más generalmente toxicomanía (...) Una molécula, una sustancia farmacológica o un medicamento sólo se vuelven droga a partir del momento en que ésta produce en un individuo dado efectos tales que éste último siente la necesidad imperiosa de querer repetir la experiencia producida por su consumo.*

Los deportistas que se dopan no están creando dependencia, en cuanto cesa el motivo por el que lo hacen (fin de su actividad profesional) cesa el consumo de sustancias para mejorar su rendimiento. Pero el error de muchos aficionados, y de la sociedad en general en estos temas, es asignar al término “droga” más trascendencia de la que en realidad tiene, atribuyéndole, dijéramos, poderes y vida propia. El eslogan famoso de “la droga mata” lleva a pensar que es algo con patas que viene y te arrebató la vida sin que tú puedas hacer nada por evitarlo, cuando el problema de la adicción no está en la droga, sino en la persona. Si la causa que motivó ese “enganche” no desaparece, la persona sigue necesitando su dosis, con lo que crea una tolerancia (el organismo se acostumbra a la droga y deja de hacer efecto con dicha dosis) y cada vez necesita más, con lo cual, a más ingesta, más riesgo para la salud.

La exigencia del profesionalismo

Otro tema es cómo está dicha salud en personas que fuerzan su organismo hasta más allá de los límites. Si hablamos de deportistas de élite, estamos refiriéndonos a personas cuyo cuerpo (y mente) está muy machacado porque el deporte de alta competición exige demasiado esfuerzo y resulta perjudicial a largo plazo. La línea entre sustancia dopante y terapéutica es inexistente y en muchas ocasiones esa sustancia, a priori dañina, resulta beneficiosa al organismo. En los prospectos de medicamentos para la gripe y otras enfermedades comunes, encuentras la advertencia de que puede dar control positivo, en cambio, se recetan para aliviar los síntomas. Entonces ¿somos drogadictos si nos aplicamos, por ejemplo, una pomada de cortisona para curar unos granos?

Recuerdo que hace muchos años nos parecían exagerados los controles antidopaje que no dejaban a los ciclistas tomarse ni un jarabe para la tos, incluso la cafeína estaba prohibida. Hoy día las cosas han cambiado tanto que pasan de ser los pobres sacrificados a unos sinvergüenzas que parece que estuvieran atentando contra los que tenemos el deporte como afición, y nos olvidamos de que muchos de nosotros empezamos a coger la bici por emular a los profesionales (incluso algunos intentan ser más que ellos, y sin cobrar...).

Para terminar

Estemos a favor o en contra del dopaje, creo que es importante marcar esa diferencia con la drogadicción, y tener un poco de respeto, tanto por los que se dopan como por los que no, y también por quien usa las drogas. No les hace ningún bien que se les etiquete, margine, condene y discrimine como si fueran unos apestados. Muchos de los despectivamente llamados drogadictos pueden estar entre nosotros y no lo sabemos. Precisamente por esa condena social de la que son objeto no pueden reconocer su problema y no se atreven a buscar ayuda. Y cualquiera de ellos el día de mañana podrías

ser tú, porque sí, ninguno de nosotros somos perfectos y nadie tiene la garantía de no tropezar y pegarse un buen morrón. Es muy duro intentar levantar cabeza cuando tu entorno te pone el pie encima del cuello.