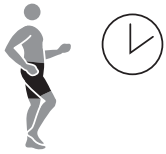


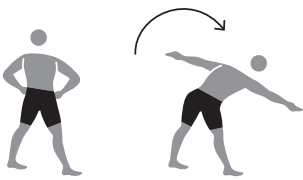


Ejercicios individuales 3/3

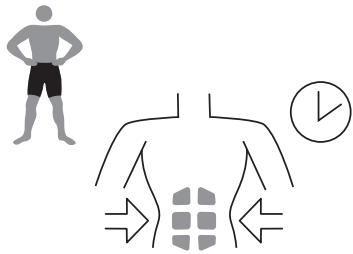
El ejercicio físico favorece el cambio de la rutina diaria, aumenta la capacidad de concentración en el trabajo y constituye un sólido factor motivacional. Realizarlo sistemáticamente permite una rápida recuperación de la capacidad laboral y ayuda a la prevención de enfermedades no transmisibles.



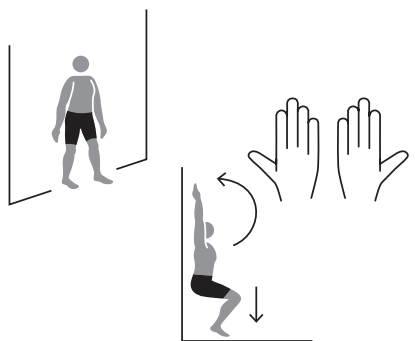
1 Marcha vigorosa en el lugar o con desplazamientos, coordinada con el movimiento de los brazos durante 40 segundos, permitiendo la preparación del organismo para la próxima actividad.



2 P. I. Parado, piernas separadas, manos en la cintura, tronco recto, vista al frente. 1- Realizar flexión del tronco al frente, con brazos laterales, manteniendo la espalda recta y vista al frente; 2- P. I. 10 a 15 repeticiones.



3 P. I. - P. A. 1- Tome el aire por la nariz a la vez que contrae el abdomen durante uno o dos minutos; 2- Relajarlo suavemente expulsando el aire. 8 a 10 repeticiones.



4 En una pared. P. I. Parado, piernas separadas, apoya la espalda y la cabeza a la pared, con brazos al lado del cuerpo y la vista al frente. 1- Sin despegar la espalda realizar una semicucullilla, llevando los brazos arriba con las palmas de las manos hacia adentro; 2- Regresar suavemente a P. I. 6 a 8 repeticiones.

Leyenda: P. I. - Posición inicial; Ídem - Realizar la misma posición que el ejercicio anterior; R. - Repeticiones; P. A. Posición anterior.

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD

Lucha antidopaje en tiempos de pandemia



Por **Roberto Ramírez** Fotos **Roberto Morejón**

SEGÚN ha advertido la propia Agencia Mundial Antidopaje (AMA), el aislamiento generado por el azote de la COVID-19 puede estimular a tramposos empeñados en "fabricar" resultados futuros.

La drástica reducción de los controles fuera de competencia, y la casi total ausencia de estas últimas, parecen el contexto idóneo para apelar a sustancias prohibidas con la ilusión de que una vez se restablezca la normalidad habrán desaparecido las trazas del delito.

Esta y otras aristas del fenómeno en tiempos de pandemia motivaron que **JIT** solicitara la autorización de opinión del director del Laboratorio Antidopaje de La Habana, doctor Rodney Montes de Oca, quien tras «unas horas para revisar lo más reciente sobre el tema» aceptó el intercambio.

¿Hasta qué punto el tiempo será un aliado de los infractores?

Está claro que, en casos de dopaje durante este período, resultará difícil descubrir la sustancia en sí misma cuando la situación se haya normalizado. Pero seremos capaces de detectar las huellas dejadas en el organismo, mediante el monitoreo de biomarcadores específicos que se afectan por su consumo.

¿Eso qué significa en cuanto a pruebas?

Una vez pasemos a la normalidad deberá incrementarse el número de controles, tanto de sangre como de orina, haciendo énfasis en la utilización efectiva del pasaporte biológico de los atletas.

¿Qué ha sucedido de manera global con los laboratorios?

Las medidas de confinamiento dictadas en cada país han provocado el cierre de 13 en total. En América ha sucedido con los de La Habana, Río de Janeiro y Los Ángeles, por lo cual solo permanecen abiertos los de Montreal y Salt Lake City.

¿Cuáles han sido los principales pronunciamientos de la AMA?

Ha insistido en que los atletas deben ser conscientes de que las pruebas pueden continuar donde sea apropiado, según resulte posible, a partir de los protocolos de salud e higiene necesarios. También ha enfatizado en lo importante de garantizar la



integridad del sistema en general.

O sea, hay conciencia de los riesgos...

Lo importante es la decisión de continuar identificando cualquier brecha en el programa y asesorar a las organizaciones antidopaje para que puedan ajustar los suyos en el futuro.

En consonancia con lo anterior, AMA ha emitido protocolos de seguridad para los laboratorios y las organizaciones antidopaje encargadas de la recolección de muestras, para que en la medida que las condiciones lo permitan continúen haciendo algunos controles.

Hablemos de los medicamentos que exige la lucha contra la pandemia y su posible vínculo con el dopaje...

Los tratamientos están fundamentalmente enfocados en el uso de antivirales como el Osetamivir, originalmente utilizado para inhibir el virus de la gripe, el cual no constituye dopaje, pues no

mejora el rendimiento deportivo y por ende no aparece en la lista de sustancias prohibidas.

Lo mismo sucede con los antirretrovirales Lopinavir y Ritonavir, desarrollados para el tratamiento del VIH/Sida; y con el Interferón Alfa 2B Recombinante, que usualmente se utiliza para combatir la Hepatitis C y como se sabe ha mostrado efectos muy positivos contra la COVID.

¿Los antimicrobianos?

En este caso se encuentra la Cloroquina, medicamento utilizado contra la Malaria como inmunomodulador, de conjunto con los anteriores, y tampoco se asocia al dopaje.

¿Los productos naturales y homeopáticos?

Podríamos hablar de la Bioestimulina, cuya función es estimular la producción de linfocitos T, células especializadas del sistema inmune que ayudan a proteger el cuerpo de las infecciones. Originalmente se empleaba en el tratamiento de infecciones respiratorias recurrentes en pacientes geriátricos.

No representa ningún peligro para los atletas, quienes en Cuba tampoco deben preocuparse por el PrevenghoVir, homeopático concebido para elevar las defensas contra las infecciones respiratorias agudas. Está compuesto por sustancias naturales extremadamente diluidas. Es totalmente inocuo, por lo cual implica riesgo cero de dopaje.

¿En caso de otros requerimientos?

Si un atleta resultara positivo a la COVID y necesitara un medicamento prohibido, un esteroide por ejemplo, se aplicaría la Excepción de Uso Terapéutico, que permite emplearlo a partir de que lo más importante es la vida del ser humano.

¿Algún comentario sobre lo que acontece en Cuba en este sentido?

Como referimos antes, todo está paralizado en cuanto al Laboratorio, pero damos seguimiento a distancia al trabajo preventivo a través de la Brigada Nacional Antidopaje.

Pero insisto en que tras el período de confinamiento, el Laboratorio y la propia Brigada estarán listos para recomenzar las labores de control antidopaje, tanto a los atletas clasificados para Tokio como al resto de los integrantes de la pirámide del alto rendimiento. ☑