

Unidad para adolescentes 2:

¿Por qué está prohibido el dopaje?

Introducción

En esta unidad, los alumnos reflexionarán sobre por qué el dopaje está prohibido en el deporte. Se expondrán las consideraciones éticas y referentes a la salud sobre prohibir el dopaje. Los alumnos examinarán las normas sobre el dopaje como parte de las normas fundamentales del deporte, tanto desde una perspectiva moral o ética (valores del deporte y de la sociedad) como los efectos que el dopaje puede tener en la salud de un deportista. Por último, los alumnos pensarán en cómo trata la sociedad a quienes se etiqueta de tramposos o dopados.

Base Ética: A medida que avance esta unidad, los alumnos reflexionarán sobre cómo sus valores y fuentes de influencia afectan a las decisiones que toman y cómo se relaciona eso con las razones por las que se dopan los deportistas. Por último, los alumnos examinarán por qué las normas son importantes en clase, en el deporte y la sociedad. Probarán un juego de cartas que les enseñará lo que pasa cuando se cambian las normas del juego para una persona. El juego también les hará reflexionar sobre cómo trata la sociedad a quienes hacen trampas consumiendo sustancias dopantes.

Efectos en la Salud: Se explicará a los alumnos cuáles son los efectos secundarios adversos de consumir sustancias dopantes. Los alumnos pensarán en el peligro potencial de utilizar medicamentos que se concibieron para el tratamiento de afecciones médicas de deportistas sanos. Por último, los alumnos estudiarán por qué ciertas sustancias están prohibidas y el proceso de añadir dichas sustancias a la Lista de Sustancias y Métodos Prohibidos.

Temas que contempla esta unidad:

- ¿Cuáles son las fuentes de influencia en las vidas de los alumnos? ¿Cómo afectan a su toma de decisiones?
- ¿Qué relación tienen los valores personales con los valores del deporte y cómo afecta eso a la toma de decisiones?
- ¿Por qué son importantes las normas?
- ¿Por qué las sustancias dopantes son peligrosas para la salud de quienes las consumen?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios de las sustancias dopantes?
- ¿Por qué algunos deportistas se ponen en peligro dopándose?

Actividades que se realizarán en esta unidad:

- Valores y deporte
- Juego de cartas antidopaje
- Reconocer los peligros del dopaje

Materiales incluidos en esta unidad:

- *Juego de Cartas Antidopaje de la AMA* (Instrucciones y cartas)
- Documento *Infórmate*
- Presentación PowerPoint *Sustancias Dopantes y sus Efectos en la Salud*

Habilidades que practicaremos en esta unidad:

- Pensamiento crítico
- Comprensión lectora
- Expresión escrita
- Expresión oral
- Aprendizaje colaborativo

Valores, Deporte y Antidopaje



Propósito: El objetivo de esta lección consiste en que los alumnos piensen de forma crítica sobre por qué no se permite el dopaje en el deporte, desde un punto de vista ético. Los alumnos investigarán el papel de los valores y las normas en el deporte.



Materiales incluidos:

- Documento *Instrucciones del Juego de Cartas*
- Documento *Cartas de la AMA*



Objetivos didácticos:

- Iniciar un debate sobre la importancia de los valores, sus orígenes y su influencia en la toma de decisiones, y cómo se relaciona eso con el contexto nacional;
- Identificar los valores presentes en la sociedad local en general y concretamente en el deporte;
- Examinar las diferentes fuentes de influencia en el proceso de toma de decisiones de un deportista sobre el dopaje;
- Iniciar un debate general sobre el papel que desempeñan los valores en un programa educativo antidopaje.

Valores y Deporte

Antecedentes: El dopaje no sólo es peligroso para la salud de un deportista, es trampa. Por supuesto, al movimiento antidopaje le preocupa la salud de los deportistas, pero también se preocupa por mantener la ética del deporte. Protegiendo el derecho de un deportista a participar en un deporte limpio estamos fomentando la salud, la justicia y la igualdad para los deportistas de todo el mundo.

¿Por qué debería importarnos? Hay críticos del movimiento antidopaje que creen que el deporte sólo sería justo si permitiéramos que todos los deportistas se doparan, porque creen que el dopaje sería seguro si se hiciera bajo supervisión de un médico. Otros creen que el dopaje va en contra de los derechos de los deportistas.

Introducción a la actividad: La siguiente actividad tiene por objetivo que los alumnos reflexionen sobre por qué la gente practica deporte, sobre las fuentes de influencia en sus vidas y sobre cómo se conecta eso con el antidopaje.

Actividad Valores y Deporte, Parte 1: Reflexión sobre valores fundamentales

- Pida a los alumnos que formen dos círculos, uno dentro de otro, y se coloquen de forma que los alumnos del círculo interno estén frente a los que forman el círculo externo y puedan dialogar entre ellos.
- Pida a los alumnos que hablen sobre cada una de las siguientes preguntas (3-5 minutos por pregunta). Después de cada pregunta, pida a los alumnos del círculo interno que se desplacen un puesto a la izquierda de forma que tengan un nuevo compañero para cada pregunta.
 - ¿En tu familia, quién es tu héroe o heroína? ¿Por qué?
 - ¿Qué conductas favorecen o desaprueban tus padres / educadores?
 - ¿Qué métodos se usan para resolver conflictos en tu familia?
- Cuando se hayan hecho todas las preguntas, pida a los alumnos que compartan sus respuestas en una sesión plenaria para pasar de los valores familiares a los sociales.

Nota: Puede que desee anotar las respuestas en una pizarra para ayudar a los alumnos a sacar conclusiones sobre valores comunes.

- **Conclusión:** A partir de las respuestas, pida a los alumnos que saquen conclusiones sobre valores familiares y señalen similitudes entre las respuestas que se han dado.

Actividad Valores y Deporte, Parte 2: Reflexión sobre valores y deporte

- Pida a los alumnos que formen grupos de 3 a 4 personas.
- Pida a los alumnos que debatan cada una de las siguientes preguntas en su grupo (3-5 minutos por pregunta):
 - ¿Quién es tu estrella del deporte favorita? ¿Por qué?
 - ¿Por qué te interesa el deporte o por qué empezaste a practicar deporte?
 - En el contexto deportivo, ¿qué conductas favorecen o desaprueban tus entrenadores o tus padres?
 - ¿Por qué seguirías o dejarías de practicar tu deporte?
 - ¿Por qué te harías entrenador/a?
- Cuando se hayan hecho todas las preguntas, pida a los alumnos que compartan sus respuestas en una sesión plenaria para pasar de los valores familiares a los de la sociedad en general y del deporte en concreto.

Nota: Puede que desee anotar las respuestas en una pizarra para ayudar a los alumnos a sacar conclusiones sobre los valores inherentes al deporte.

- **Conclusión:** Pida a los alumnos que saquen conclusiones sobre los valores inherentes al deporte (es decir, qué respuestas se han dado con más frecuencia). Pida a los alumnos que piensen en qué tiene que ver este debate con el antidopaje. Pídales que reflexionen sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo influyen los valores en el proceso de toma de decisiones de un deportista?
 - ¿Coinciden la mayoría de valores esenciales de la sociedad y del deporte?
 - ¿Qué posibles diferencias pueden identificar que pudieran plantear un dilema a los deportistas cuando se enfrentan a situaciones relacionadas con el dopaje?

¿Qué valores están relacionados con el antidopaje?

- **Debate:** Pregunte a los alumnos por qué creen que no se permite el dopaje en el deporte. Algunas de las respuestas pueden ser:

- Pone en peligro la salud de los deportistas
- Va en contra de las normas del deporte
- No es justo

- Explique a los alumnos que la razón fundamental de prohibir el dopaje en el deporte es conservar lo que es valioso en el deporte. Pregunte a los alumnos por qué practican / participan en / les gusta el deporte. Algunas de las respuestas pueden ser:

- Para estar en forma / tener buena salud
- Para hacer amigos / estar con los amigos
- Para ganar
- Para ganar dinero
- Para ser famoso
- Para divertirse

Nota: Es habitual que los alumnos respondan con la imagen de deportistas profesionales o de elite en mente. Si lo alumnos mencionan razones como ganar, ganar dinero o ser famoso, pregúnteles si siempre ganan y, si no, por qué continúan jugando aunque pierdan; pregúnteles si ganan dinero jugando en el equipo escolar o local y, si no, bueno, ¿por qué siguen jugando?; pregúnteles si son famosos por jugar en el equipo de la escuela y, si no, bueno, ¿por qué siguen jugando? Se trata de hacerles ver que participamos en el deporte por cómo nos hace sentir, para divertirnos y para estar con nuestros amigos.

- Explique a los alumnos que la razón por la que se combate el dopaje es para conservar los valores que se asocian al deporte. Se los llama Espiritu del Deporte y entre ellos se cuentan los siguientes:
 - Ética, juego limpio y honestidad
 - Salud
 - Afán de superación
 - Carácter y educación
 - Diversión y alegría
 - Trabajo en equipo
 - Dedicación y compromiso
 - Respeto de las normas y de las leyes
 - Respeto por uno mismo y por los otros participantes
 - Valentía
 - Comunidad y solidaridad
- Recuerde las respuestas que han dado los alumnos durante la actividad Valores y Deporte, y pregúnteles si ven conexiones entre los valores que han destacado en su debate y los once Valores del Espíritu del Deporte.
- ¿Qué representan estos valores en el deporte y en la vida cotidiana en general? Pregunte a los alumnos qué papel tienen esos valores o por qué es tan importante protegerlos. Pueden contestar por escrito, oralmente en pequeños grupos o en un debate con toda la clase. La siguiente tabla incluye posibles respuestas.

Valores del espíritu del deporte	Buenas conductas del espíritu del deporte	Acciones contrarias al espíritu del deporte
Ética, juego limpio y honestidad	Juego según las normas aunque sepa que no me pillarán si hago trampas.	No respeto las normas del juego. Miento cuando me pillan haciendo trampas.
Salud	Escucho a mi cuerpo. Como bien, duermo lo suficiente y no entreno demasiado.	Me arriesgo cuando hago deporte. Hago deporte hasta cuando me he lastimado o estoy cansado.
Afán de superación	Siempre lo hago lo mejor posible. Me gusta ganar, pero no hago sentir mal a mis rivales.	Si voy perdiendo o no juego bien, lo dejo. Si no estoy jugando bien, me pongo agresivo con mis compañeros de equipo y mis rivales.

Valores del espíritu del deporte	Buenas conductas del espíritu del deporte	Acciones contrarias al espíritu del deporte
Carácter y educación	Doy un buen ejemplo de juego limpio a mis compañeros de equipo. Soy un buen modelo a seguir para los jugadores más jóvenes que yo. Nunca pierdo el control, aunque esté perdiendo o no esté jugando bien.	Animo a los otros a hacer trampas conmigo o a que no jueguen limpio.
Diversión y alegría	Me gusta practicar mi deporte favorito. Siempre me divierto, gane o pierda.	A menudo me pongo agresivo cuando juego, y eso hace que el deporte sea menos divertido. Me enfado y me pongo triste. A veces hago daño a los demás (físico o emocional). Juego para ganar. Ya no me divierto jugando.
Trabajo en equipo	Sé que no puedo ganar solo. Ganamos y perdemos en equipo.	Hago cosas en el terreno de juego que me dejan bien a mí pero no son realmente buenas para el equipo. Me enfado con mis compañeros de equipo porque no son tan buenos como yo.
Dedicación y compromiso	Estoy dedicado a mi deporte y mi equipo. Voy a todos los entrenamientos y partidos. Ayudo a jugar a los más pequeños.	Sólo juego en los partidos. No practico ni me entreno. No juego si no creo que vayamos a ganar.
Respeto por las normas y las leyes	Conozco las normas. Respeto las normas y a los directivos.	Les grito a los directivos y a los entrenadores. Protesto contra las llamadas de atención de los árbitros. No respeto a la autoridad.

¿Por qué las normas son tan importantes?

- **Debate:** Pregunte a los alumnos por qué creen que el deporte, la sociedad e incluso su clase tienen normas. Algunas de las respuestas pueden ser:

- Para evitar el caos
- Para garantizar la seguridad

- Pida a los alumnos que expliquen las normas de algunos de sus deportes preferidos. Algunas respuestas pueden ser:

- No usar las manos en fútbol
- Límites del terreno o pista de juego
- No caminar con el balón en baloncesto
- Normas sobre el contacto con los jugadores rivales
- Normas sobre el equipamiento aceptable
- Número de jugadores permitido en el terreno de juego

- Pregunte a los alumnos por qué creen que las normas antidopaje son parte del deporte. Explíqueles que se establecen normas antidopaje para garantizar que el deporte sigue siendo divertido y seguro.
- Reparta a los alumnos, para su información, el Documento *¿Por qué Combatir el Dopaje?* Puede que desee debatir el documento con los alumnos, preguntándoles si están de acuerdo o no con los puntos que expone.

Juego de cartas antidopaje

- **Antes de la actividad:** Explique a los alumnos que van a jugar a cartas en pequeños grupos (de 4 a 5 jugadores).
- Antes de que los alumnos se separen en grupos y les explique las normas del juego, enséñeles el logotipo en el reverso de las cartas. Pídales que identifiquen el logotipo y le expliquen qué significa;

Sobre el logotipo de la AMA:



El logotipo tiene forma de cuadrado, que representa las normas que definen el deporte. El color negro es el color que tradicionalmente lleva el árbitro. El negro representa la neutralidad.



El "signo igual" del logotipo representa la justicia y está hecho con un toque humano para reflejar las particularidades de cada persona. El color verde representa la salud, la naturaleza y el terreno de juego.

El lema "juega limpio" reúne los valores esenciales de la AMA y pretende ser un principio que guíe a los deportistas en todos los niveles de competición.



- **Actividad:** Explique las normas del juego.

Nota: Remítase a la hoja de instrucciones del *Juego de cartas antidopaje de la AMA* que se incluye.

Número de carta	Texto	Valores del espíritu del deporte
1	Respeto	Respeto por las normas, por uno mismo y por los demás
2	Juego limpio	Ética y honestidad
3	Diversión	Diversión y alegría
4	No a las Drogas	Ética, juego limpio y honestidad; salud; respeto por las normas y leyes; respeto por uno mismo
5	Descanso	Salud
6	Vida Positiva	Salud
7	Dedicación	Dedicación y compromiso
8	Vida Sana	Salud
9	Honestidad	Ética y juego limpio
+2	Hiciste Trampas	Respeto por las normas y leyes; ética, juego limpio y honestidad
Pierdes un turno	Culpaste a tus Compañeros de Equipo	Respeto por los otros participantes; diversión y alegría
Cambio de sentido	No Jugaste Limpio	Los 11 valores del espíritu del deporte

- Cuando los alumnos conozcan las normas del juego, disponga un “tramposo” en cada grupo. Al tramposo se le darán instrucciones de:
 - Jugar fuera de turno
 - No cumplir las normas

Nota: En caso de que el tramposo reciba la tarjeta de inhabilitación de por vida, no podrá seguir jugando pero sí puede continuar molestando a los demás.

Reflexión:

- Pregunte a los alumnos cómo ha ido el juego (p. ej., ¿se han divertido?).
- Pregúnteles si han visto el texto de las cartas. Si no se han dado cuenta de que expone los valores del espíritu del deporte, hágaselo notar.
- Anime a los alumnos a compartir qué han sentido cuando les han hecho trampas y qué han aprendido del juego. Anime a los alumnos que han hecho de “tramposos” a compartir qué han sentido en su papel.
- Explique que cuando un deportista utiliza sustancias o métodos que aumentan el rendimiento, hace trampas en el deporte como los “tramposos” del juego de cartas al que acaban de jugar. El deporte ya no es divertido para la persona que hace trampas (todo el mundo está enfadado) y definitivamente no lo es para la gente que intenta jugar según las normas.

Efectos del Dopaje en la Salud



Propósito: El objetivo de esta lección consiste en iniciar a los alumnos en los efectos que tienen en la salud algunas de las principales categorías de sustancias dopantes.



Materiales incluidos:

- Documento *Infórmate*
- Hoja de ejercicios *Reconocer los Peligros del Dopaje*
- Presentación PowerPoint *Sustancias Dopantes y sus Efectos en la Salud*



Objetivos didácticos:

- Hacer conocer a los alumnos las sustancias dopantes
- Iniciar a los alumnos en los peligros que plantea el dopaje para la salud

¿Por qué son peligrosas las sustancias dopantes para la salud de quienes las consumen?

Antecedentes: El dopaje no sólo no es ético, sino que es peligroso para la salud de quienes consumen sustancias dopantes.

La mayoría de sustancias que se utilizan para doparse se elaboraron para personas con afecciones médicas o problemas de salud concretos. No se concibieron para que las consumieran personas o deportistas sanos.

Aunque los efectos secundarios de los medicamentos se han investigado y documentado a conciencia, los deportistas que se dopan suelen consumir las sustancias en dosis más altas de las recomendadas y en combinación con otros medicamentos.

Además, muchas de las sustancias que consumen los deportistas que se dopan se fabrican y distribuyen de forma ilegal. Muchas de ellas son fármacos nuevos que no se han probado clínicamente y otras pueden estar contaminadas, de modo que podrían causar graves problemas de salud o incluso la muerte.

Aunque las sustancias de las que se habla en esta lección no son las únicas que están prohibidas, se han seleccionado las sustancias que presentan mayor riesgo para sus alumnos o aquéllas sobre las que los alumnos desean aprender más.

- **Debate:** Pregunte a los alumnos qué creen que contiene una lista de sustancias prohibidas.

Nota: Se incluye el documento *Infórmate* para que se pueda hacer una puesta en común de ideas, ya sea individualmente o en pequeños grupos.

- Explique a los alumnos que la AMA publica la Lista de Sustancias y Métodos Prohibidos (la Lista) una vez al año. Es la lista de sustancias o medicamentos que los deportistas no pueden tomar. La Lista explica que, para que se le añada una sustancia, ésta debe cumplir dos de los tres criterios siguientes:
 - La sustancia o método puede aumentar o aumenta el rendimiento deportivo.
 - La sustancia o método puede representar o representa un peligro para la salud del deportista.
 - La sustancia o método quebranta los valores del espíritu del deporte.

Nota: Para más información sobre los 11 valores del espíritu del deporte, véase la lección sobre ética que incluye este módulo.

¿Cuáles son los efectos secundarios de algunas sustancias dopantes?

- **Debate:** Pida a los alumnos que mencionen sustancias dopantes de las que hayan oído hablar. Algunas de las repuestas pueden ser:

- Esteroides
- EPO
- Hormona del crecimiento humano (o hGH)
- Testosterona
- CERA
- "The Clear" (THG)
- Estimulantes
- Narcóticos (incluidas morfina y drogas sociales / de uso recreativo habituales)
- Cannabis (marihuana)

- Pregunte a los alumnos si conocen los efectos secundarios o efectos en la salud que se asocian al uso o consumo de estas sustancias.

Antecedentes: A continuación figuran algunos de los efectos secundarios o efectos en la salud que se asocian a los esteroides, la marihuana (cannabinoides / cannabis), los estimulantes, la EPO (eritropoyetina) y la hormona del crecimiento humano (hGH).

Sustancia	¿Qué es?	Efectos secundarios
Esteroides	Los esteroides son sustancias naturales o sintéticas que actúan como la hormona testosterona. Los esteroides estimulan el desarrollo de características sexuales masculinas y el aumento de tejido muscular. A veces se usan en medicina para ayudar en la recuperación tras una operación y para tratar el cáncer de mama.	<ul style="list-style-type: none"> • Dependencia psicológica, aumento de la agresividad y cambios de humor • Mayor riesgo de enfermedades hepáticas y cardiovasculares • Tensión arterial alta • Acné y calvicie <p>En hombres, también:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retracción de los testículos • Efectos secundarios sexuales • Crecimiento de mamas <p>En mujeres, también:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de rasgos masculinos • Ciclos menstruales anormales • Hinchazón del clítoris
Marihuana	Se elabora a partir de flores / hojas secas o resina de la planta cannabis. El principio activo fundamental del cannabis es el THC (tetrahidrocannabinol) y causa una serie de reacciones en el cerebro que inducen sensación de relajación y reducen la inhibición.	<p>El consumo prolongado puede desembocar en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dependencia psicológica y física • Pérdida de atención y de motivación • Alteración de la memoria y las capacidades de aprendizaje • Debilitamiento del sistema inmunológico • Enfermedades respiratorias como cáncer de pulmón y de garganta y bronquitis crónica • Psicosis

Sustancia	¿Qué es?	Efectos secundarios
Estimulantes	Los estimulantes son un tipo de fármacos que actúan en el sistema nervioso central y periférico de la misma forma que las hormonas adrenalina y noradrenalina, y/o que los neurotransmisores dopamina y serotonina: acelera partes del cerebro y las reacciones corporales. Algunas de las drogas habituales de la calle son estimulantes, como la cocaína, las anfetaminas y el éxtasis. La cafeína es un estimulante, pero ya no está prohibida.	<ul style="list-style-type: none"> • Dependencia psicológica y física (síndrome de abstinencia), ansiedad y agresividad • Aumento e irregularidad de la frecuencia cardíaca y aumento de la tensión arterial • Deshidratación • Problemas de coordinación y equilibrio • Insomnio • Temblores • Pérdida de memoria • Pérdida de apetito
EPO	La eritropoyetina o EPO es una hormona natural o sintética que controla o estimula la producción de glóbulos rojos. Las células de los riñones que producen EPO detectan los niveles bajos de oxígeno en la y liberan EPO cuando el nivel de oxígeno en el riñón es bajo. Entonces la EPO estimula la médula espinal para que produzca más glóbulos rojos y así aumenta la capacidad de la sangre de transportar oxígeno. La EPO se utiliza para tratar la anemia resultante de enfermedades renales crónicas y para el tratamiento del cáncer.	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de la viscosidad de la sangre (espesa / pegajosa) • Embolia pulmonar • Mayor riesgo de infarto y derrame cerebral • Debilidad general • Tensión arterial alta
hGH	La hormona del crecimiento humano o hGH es una hormona natural o sintética que estimula el crecimiento y la división celulares. Se utiliza en el tratamiento de deficiencias de la hormona del crecimiento natural.	<ul style="list-style-type: none"> • Jaquecas graves • Pérdida de visión • Tensión arterial alta y fallo cardíaco • Diabetes y tumores • Artritis inhabilitante • Acromegalia irreversible (hinchazón de manos y pies; frente, arco de las cejas, cráneo y mandíbula prominentes) • Cardiomegalia (crecimiento exagerado del corazón) • Retención de líquidos • Lesiones hepáticas y en la tiroides

Tomar Decisiones



Propósito: El objetivo de esta lección consiste en que los alumnos piensen de forma crítica sobre por qué los deportistas deciden doparse.



Materiales incluidos:

- Documento *Estudio de Casos*



Objetivos didácticos:

- Examinar las diferentes fuentes de influencia en el proceso de toma de decisiones de un deportista sobre el dopaje.

Antecedentes: En las dos lecciones anteriores, los alumnos han estudiado la base ética del dopaje y sus efectos en la salud, y han empezado a pensar en por qué los deportistas se arriesgan cuando saben que está mal y que podría ser perjudicial. En esta lección, los alumnos seguirán examinando los motivos analizando casos de jóvenes deportistas que se han involucrado en el dopaje.

- **Debate:** Pregunte a los alumnos por qué creen que los deportistas que se dopan deciden hacerlo o se ven forzados a hacerlo por alguien de su entorno.
- Pregunte a los alumnos si creen que hay consecuencias del dopaje, además de sus efectos en la salud. Pregunte a los alumnos cómo tratan los medios y la sociedad a los deportistas que dan positivo o cómo hablan de ellos. Si los alumnos han probado el juego de cartas antidopaje de la AMA, recuérdelos cómo trataron a los tramposos cuando se los etiquetó como tales o cuando recibieron la tarjeta de inhabilitación de por vida.
- Pregunte a los alumnos si creen que los deportistas que se dopan son conscientes de las consecuencias sociales y para su salud. Pregúnteles por qué creen que los deportistas se arriesgan a pesar de ello. Algunas respuestas pueden ser:

- Éxito
- Fama
- Dinero
- Estatus social
- Becas

- Pregunte a los alumnos por qué creen que los deportistas que no se dopan toman esa decisión. ¿A los deportistas limpios les importa menos tener éxito, ser famosos y hacerse ricos que a los que se dopan? ¿Cuál es la diferencia entre un deportista limpio y un deportista que se dopa? ¿Qué se puede hacer para asegurarse de que los jóvenes deportistas sigan compitiendo limpiamente?

Nota: En lugar de realizar esta actividad como una clase magistral o una sesión plenaria, es posible que desee que los alumnos contesten a las preguntas anteriores en pequeños grupos y presenten sus respuestas al resto de la clase para debatirlas. También puede convertir las preguntas en el tema de un trabajo o redacción. Le encantaría ver / leer la opinión de sus alumnos. No dude en enviar el trabajo de sus alumnos a la AMA por correo electrónico (info@wada-ama.org), fax (+1 514 904 4451) o correo postal:

Agencia Mundial Antidopaje

A la atención de: Departamento de Educación
Stock Exchange Tower
800 Place Victoria (Suite 1700)
PO Box 120
Montreal, QC
H4Z 1B7

- **Actividad:** Explique a los alumnos que, tanto si se dan cuenta como si no, cada vez que toman una decisión pasan por un proceso. Se pasa por un proceso ya sea una decisión sencilla, como qué almorzar, o una decisión más seria, como qué estudiar en la universidad.
- Explique a los alumnos que, aunque el proceso suele ser el mismo, la forma en la que llegan a tomar la decisión es diferente. A veces la decisión se basa en algo físico (hambre, cansancio, sed), emocional (miedo, enfado, inseguridad), social (sentir soledad, querer sentirse incluido, querer divertirse), o incluso económico (necesitas dinero, así que buscas un empleo a tiempo parcial). La decisión que se toma siempre depende del tipo de persona que eres, de tus valores, tus creencias y tus conocimientos.
- Explique a los alumnos que cuando una persona se enfrenta a un problema que resolver o a una decisión que tomar:
 - Define el problema
 - Identifica el resultado deseado
 - Identifica posibles obstáculos o dificultades
 - Identifica elecciones o formas de alcanzar el resultado y superar los obstáculos
 - Analiza las opciones
 - Elige una opción
 - Justifica la decisión que ha tomado
 - Identifica un plan de emergencia
 - Evalúa la decisión que ha tomado
- Pida a los alumnos que apliquen este proceso a una decisión, pequeña o grande, que hayan tenido que tomar.

Nota: Esta actividad puede realizarse individualmente (por escrito), en pequeños grupos (oralmente y por escrito) o bajo la dirección del profesor (oralmente). Pida a los alumnos que piensen en si la decisión se debió a necesidades físicas, emocionales, sociales o económicas.

- Pregunte a los alumnos cómo creen que puede aplicarse esto a un deportista que tiene que tomar la decisión de doparse o no hacerlo. Haga que los alumnos repitan el proceso adoptando el papel del deportista.

Nota: Esta actividad puede realizarse individualmente (por escrito), en pequeños grupos (oralmente y por escrito) o bajo la dirección del profesor (oralmente). Pida a los alumnos que piensen en si la decisión se debió a necesidades físicas, emocionales, sociales o económicas.

- Facilite a los alumnos casos de deportistas jóvenes de verdad que se hayan enfrentado a la decisión de doparse o no hacerlo. Desgraciadamente, los deportistas de estas historias decidieron seguir el camino del dopaje. Pida a los alumnos que piensen en el proceso por el que pasaron esos deportistas. Pídales que también piensen en qué hizo que esos deportistas se doparan.




Cómo jugar al Juego de Cartas Antidopaje de la AMA

Objetivo: El objetivo del juego es jugar todas las cartas en su posesión, sin quedar suspendido de por vida.

Lo que se necesita: Todo lo que se necesita para un partido es el juego de cartas antidopaje de la AMA y algunos amigos.

Reglas del juego:

- Para iniciar el partido, elegir el repartidor distribuyendo una carta a cada jugador. La persona con el número más alto repartirá las cartas. Durante dicho proceso, las cartas "comodín" valen cero.
- Para empezar el juego, se reparten 7 cartas a cada jugador, y la primera carta de la pila se voltea para empezar a bajar cartas. Si la carta tiene alguna habilidad especial, se trata como si la hubiera jugado el repartidor, y la acción especial ocurre (como saltar o cambiar el sentido).
- El jugador a la izquierda del repartidor inicia el juego. Los demás siguen jugando en el sentido horario.
- En cada turno, el jugador deberá poner una carta que coincida con el color o símbolo de la carta expuesta, o si no poner una carta comodín. Si el jugador no puede bajar una carta legalmente, deberá tomar una carta de la pila y jugarla o quedársela.
- Durante su turno, también es posible poner una carta comodín en cualquier momento.
- Si la pila de acaba, se toma la pila de cartas jugadas, se mezclan, y se vuelven a colocar en la pila.
- El jugador que recibe o toma la carta "Suspensión de Por Vida" está descalificado automáticamente. El jugador no puede continuar jugando, aunque podrá hacerlo en las partidas subsiguientes.
- Durante el partido, cuando un jugador baja una carta quedándole una, deberá decir "Juego Limpio". En caso de que no lo diga, y algún jugador no lo pase desapercibido, coge de la baraja 2 cartas.

	Cartas Normales La mayoría de las cartas son como esta, en verde, rojo, azul y amarillo con los números del 1 al 9.
	Pierde su Turno Cuando se juega esta carta, el jugador que sigue al que la ha tirado pierde su turno. Hay cartas verdes, rojas, azules y amarillas pierde su turno.
	Toma 2 Cuando se juega esta carta, el jugador que sigue al que la ha tirado debe coger dos cartas del montón. Hay cartas verdes, rojas, azules y amarillas con la leyenda "Toma 2". Cada palo o color presenta un mensaje diferente. Después de coger sus dos cartas, pasa el turno del jugador.



Cambio de Sentido

Con esta carta se cambia el sentido del juego (contra o en el sentido de las agujas del reloj). Hay una carta de "¡No Jugaste Limpio!" con un mensaje diferente para cada palo o color.



Comodín

Esta carta sirve para cambiar el color o palo del juego. Con esta carta, el jugador que la pone puede escoger el palo que se jugará.



Toma 4

Esta carta sirve para cambiar el color o palo del juego. Cuando se utiliza, el jugador que sigue al que la ha tirado debe coger 4 cartas del montón. La persona que la ha tirado escoge el palo a jugar.



Suspensión de Por Vida

Cuando un jugador recibe esta carta, queda automáticamente "descalificado" para esa partida. El jugador no puede continuar jugando, aunque podrá hacerlo en las partidas subsiguientes.

Torneo:

Si desean llevar a cabo un torneo, los jugadores pueden compilar sus puntos de un partido al otro. Después de que un jugador termine sin cartas en la mano, el resto de los jugadores suma el valor de las cartas que quedan en su mano, asignando ciertos puntajes a cada carta. Estos puntajes se suman, y se asignan como puntaje al jugador que ganó la partida. El primer jugador en llegar a los 500 puntos (oficialmente) es el ganador.

Los valores de las cartas son los siguientes:

Carta	Puntos
1 a 9	Valor nominal
Toma 2 (+2)	20
Cambio de sentido	20
Pierde su turno	20
Comodín	50
Toma 4 (+4)	50

El jugador que recibe o toma la carta "Suspensión de Por Vida" está descalificado por sólo UN partido. Puede volver a participar en los partidos subsiguientes.

1
Actitud
Respeto
Attitude
1

2
Actitud
Espíritu deportivo
Fair Play
Attitude
2

3
Actitud
Diversión
Fun
Attitude
3

4
Actitud
No a las drogas
No To Drugs
Attitude
4

5
Actitud
Descanso
Rest
Attitude
5

6
Actitud
Valores positivos
Positive Living
Attitude
6

7
Actitud
Dedicación
Dedication
Attitude
7

8
Actitud
Vida sana
Healthy Living
Attitude
8

9
Actitud
Honestidad
Honesty
Attitude
9

Attitude

Cheated

2+

Hiciste trampa

Actitud

Attitude

Cheated

2+

Hiciste trampa

Actitud

Attitude

Blamed your Teammates

Miss a Turn

Pasa tu turno

Has culpado a tus compañeros

Actitud

Attitude

Blamed your Teammates

Miss a Turn

Pasa tu turno

Has culpado a tus compañeros

Actitud

Attitude

Didn't Play True

Change Direction

↔

Cambio de dirección

No Jugaste Limpio

Actitud

Attitude

Didn't Play True

Change Direction

↔

Cambio de dirección

No Jugaste Limpio

Actitud

Change Color

7+

Cambio de color

Change Color

Cambio de color

1

Juego Limpio

Respeto

Respect

Play True

1

2

Juego Limpio

Espíritu deportivo

Fair Play

Play True

2

3

Juego Limpio

Diversión

Fun

Play True

3

4

Juego Limpio

No a las drogas

No To Drugs

Play True

4

5

Juego Limpio

Descanso

Rest

Play True

5

6

Juego Limpio

Valores positivos

Positive Living

Play True

6

7

Juego Limpio

Dedicación

Dedication

Play True

7

8

Juego Limpio

Vida sana

Healthy Living

Play True

8

9

Juego Limpio

Honestidad

Honesty

Play True

9

Play True

Cheated

+2

Hiciste trampa

Juego Limpio

Play True

Cheated

+2

Hiciste trampa

Juego Limpio

Play True

Blamed your Teammates

Miss a Turn

Pasa tu turno

Has culpado a tus compañeros

Juego Limpio

Play True

Blamed your Teammates

Miss a Turn

Pasa tu turno

Has culpado a tus compañeros

Juego Limpio

Play True

Didn't Play True

Change Direction

↔

Cambio de dirección

No Jugaste Limpio

Juego Limpio

Play True

Didn't Play True

Change Direction

↔

Cambio de dirección

No Jugaste Limpio

Juego Limpio

Change Color

+7

Cambio de color

Change Color

Cambio de color

1

Estilo de vida

Respeto

Respect

Lifestyle

1

2

Estilo de vida

Espíritu deportivo

Fair Play

Lifestyle

2

3

Estilo de vida

Diversión

Fun

Lifestyle

3

4

Estilo de vida

No a las drogas

No To Drugs

Lifestyle

4

5

Estilo de vida

Descanso

Rest

Lifestyle

5

6

Estilo de vida

Valores positivos

Positive Living

Lifestyle

6

7

Estilo de vida

Dedicación

Dedication

Lifestyle

7

8

Estilo de vida

Vida sana

Healthy Living

Lifestyle

8

9

Estilo de vida

Honestidad

Honesty

Lifestyle

9

Lifestyle

Cheated

2+

Hiciste trampa

Estilo de vida

Lifestyle

Cheated

2+

Hiciste trampa

Estilo de vida

Lifestyle

Blamed your Teammates

Miss a Turn

Pasa tu turno

Has culpado a tus compañeros

Estilo de vida

Lifestyle

Blamed your Teammates

Miss a Turn

Pasa tu turno

Has culpado a tus compañeros

Estilo de vida

Lifestyle

Didn't Play True

Change Direction

↔

Cambio de dirección

No Jugaste Limpio

Estilo de vida

Lifestyle

Didn't Play True

Change Direction

↔

Cambio de dirección

No Jugaste Limpio

Estilo de vida

Change Color

7+

Cambio de color

Change Color

Cambio de color

1
Entrenamiento
Respeto
Respect
Training
1

2
Entrenamiento
Espíritu deportivo
Fair Play
Training
2

3
Entrenamiento
Diversión
Fun
Training
3

4
Entrenamiento
No a las drogas
No To Drugs
Training
4

5
Entrenamiento
Descanso
Rest
Training
5

6
Entrenamiento
Valores positivos
Positive Living
Training
6

7
Entrenamiento
Dedicación
Dedication
Training
7

8
Entrenamiento
Vida sana
Healthy Living
Training
8

9
Entrenamiento
Honestidad
Honesty
Training
9

Training

Cheated

2+

Hiciste trampa

Entrenamiento

Training

Cheated

2+

Hiciste trampa

Entrenamiento

Training

Blamed your Teammates

Miss a Turn

Pasa tu turno

Has culpado a tus compañeros

Entrenamiento

Training

Blamed your Teammates

Miss a Turn

Pasa tu turno

Has culpado a tus compañeros

Entrenamiento

Training

Didn't Play True

Change Direction

↔

Cambio de dirección

No Jugaste Limpio

Entrenamiento

Training

Didn't Play True

Change Direction

↔

Cambio de dirección

No Jugaste Limpio

Entrenamiento

Change Color

7+

Cambio de color

Change Color

Cambio de color

Infórmate...

El dopaje no sólo no es ético, sino que también es peligroso para tu salud. ¿Por qué?

- La mayoría de los medicamentos que se utilizan para doparse se crearon para personas con enfermedades o problemas de salud específicos. No se crearon para que los consumieran deportistas sanos.
- Los deportistas que se dopan suelen consumir las sustancias en dosis más altas de las recomendadas y en combinación con otros medicamentos.
- Muchas de las sustancias que consumen los deportistas que se dopan se fabrican de forma ilegal. Podrían estar contaminadas o es posible que no se hayan probado clínicamente, lo que podría causar graves problemas de salud o incluso provocar la muerte.

¿Qué hay de las sustancias dietéticas, nutricionales o herbales?

Las empresas que fabrican suplementos no tienen que seguir las mismas prácticas de fabricación y etiquetado que las empresas farmacéuticas. Siempre debes tener cuidado al consumir suplementos. Nunca se sabe si lo que estás tomando es realmente lo que crees que estás tomando. ¡Podrías estar consumiendo una sustancia prohibida sin siquiera saberlo!



Infórmate...

Efectos secundarios de algunas sustancias dopantes:

Esteroides

- Dependencia psicológica, aumento de la agresividad y cambios de humor
- Mayor riesgo de enfermedades hepáticas y cardiovasculares
- Tensión arterial alta
- Acné y calvicie

En hombres, también:

- Retracción de los testículos
- Efectos secundarios sexuales (disminución de la producción de esperma, impotencia, trastornos de la libido)
- Crecimiento de mamas

En mujeres, también:

- Desarrollo de rasgos masculinos (voz más grave y crecimiento excesivo del vello facial y corporal)
- Ciclos menstruales anormales
- Hinchazón del clítoris

Marihuana

El consumo prolongado puede conllevar los siguientes efectos en la salud:

- Dependencia psicológica y física (síndrome de abstinencia)
- Pérdida de atención y de motivación
- Alteración de la memoria y las capacidades de aprendizaje
- Debilitamiento del sistema inmunológico
- Enfermedades respiratorias; entre ellas, cáncer de pulmón y de garganta y bronquitis crónica
- Psicosis



Infórmate...

Estimulantes

- Dependencia psicológica y física (síndrome de abstinencia), ansiedad y agresividad
- Aumento e irregularidad de la frecuencia cardíaca y aumento de la tensión arterial
- Mayor riesgo de derrame cerebral, arritmia cardíaca e infarto
- Deshidratación
- Problemas de coordinación y equilibrio
- Temblores
- Insomnio
- Pérdida de memoria
- Pérdida de apetito

EPO (eritropoyetina)

- Aumento de la viscosidad de la sangre (espesa / pegajosa)
- Embolia pulmonar
- Mayor riesgo de infarto y derrame cerebral
- Debilidad general
- Tensión arterial alta

hGH (Hormona del Crecimiento Humano)

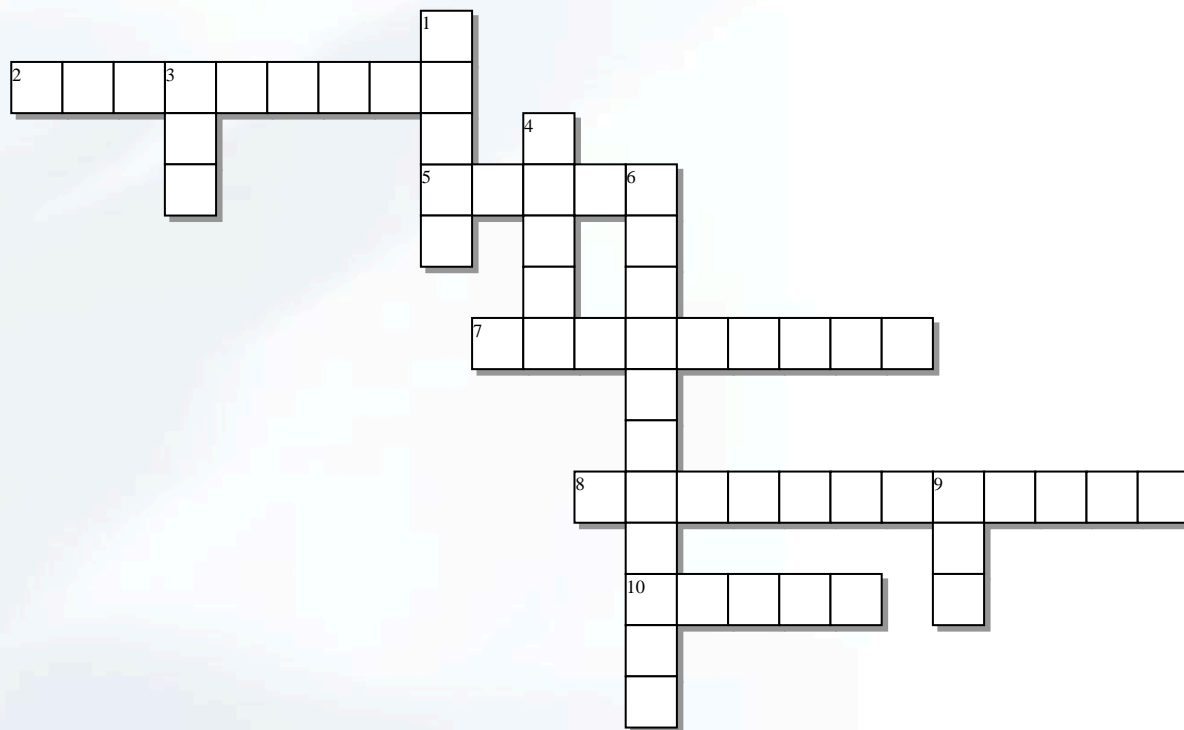
- Jaquecas graves
- Pérdida de visión
- Tensión arterial alta y fallo cardíaco
- Diabetes y tumores
- Artritis inhabilitante
- Acromegalia irreversible (hinchazón de manos y pies; frente, arco de las cejas, cráneo y mandíbula prominentes)
- Lesiones hepáticas y en la tiroides
- Cardiomegalia (crecimiento exagerado del corazón)
- Retención de líquidos



Reconociendo los Peligros del Dopaje

¿Estás informado sobre los efectos colaterales del uso de sustancias prohibidas?

Complete el crucigrama a continuación identificando los riesgos asociados con sustancias dopantes.



Horizontal:

2 - Los atletas deben tomar precaución cuando utilizan un suplemento alimenticio ya que podría contener una sustancia _____.

5 - El uso de una sustancia contaminada que fue ilegalmente producida podría resultar en serios problemas para la _____ o aún provocar la muerte.

7 - El uso de esta sustancia prohibida puede producir la retracción de los testículos y provocar el crecimiento de mamas en hombres, así como agravar la voz y aumentar el crecimiento de vello en mujeres.

8 - La mayoría de los _____ utilizados como dopaje fueron creados para el tratamiento de enfermedades específicas.

10 - Una persona que utiliza esteroides podría quedarse _____.

Vertical:

1 - Falso o Verdadero: Las empresas que fabrican suplementos no tienen que seguir las mismas prácticas de fabricación y etiquetado que las empresas farmacéuticas.

3 - El uso de esta sustancia prohibida podría provocar artritis severa, pérdida de la visión y el agrandamiento de pies y manos.

4 - El dopaje es peligroso porque los atletas a menudo toman las sustancias en dosis más _____.

6 - El uso de esteroides, marihuana o estimulantes podrían provocar un efecto colateral común: _____ psicológica.

9 - El uso de esta sustancia podría provocar que la sangre se vuelva más densa y viscosa.

Sustancias Dopantes y sus Efectos en la Salud

franc jeu Играть по правде 公平竞赛
честна игра 公平竞赛 mai miang 公平竞赛
gioca pulito play true 公平竞赛 spiel gerecht 公平竞赛
reilu peli इमानदारी से खेलो liszta jálek ren sport juego limpio
最高の感動のために hakça oyun

¿Por qué el dopaje es peligroso?

Sabemos que el dopaje es peligroso para la salud de los atletas... ¿pero porqué?

- Estudios relevantes sólo para uso terapéutico, no para dopaje
- Substancias o métodos están desarrollados para pacientes enfermos, no para individuos saludables como los atletas
- Substancias o métodos usados por atletas están desarrollados para pacientes enfermos, no para individuos saludables :
 - ✓ No están necesariamente seguidos por un médico
 - ✓ Toman dosis más grandes que los pacientes
 - ✓ Pueden usar drogas en combinación con otras
- Substancias ilegales, falsificadas o adulteradas pueden contener impurezas o añadidos

¿Qué es la Lista de Prohibiciones?

¿Qué es la lista de Sustancias y Métodos Prohibidos?

Se trata de un documento en el cual se identifican las sustancias y los métodos prohibidos durante y fuera de la competición, así como en deportes específicos.

¿Cómo una sustancia pasa a ser prohibida?

¿Cuáles son los criterios que se siguen para añadir una sustancia o un método a la Lista?

Para considerar su inclusión en la Lista, una sustancia o un método debe cumplir dos de los siguientes tres criterios:

- La sustancia o el método tiene el potencial de aumentar o aumenta el rendimiento deportivo;
- Se supone un riesgo real o potencial para la salud del deportista;
- El uso va en contra del Espíritu del Deporte.

Esteroides

Efectos secundarios generales:



- Dependencia psicológica
- Aumento de la agresividad
- Cambios de humor
- Mayor riesgo de enfermedades hepáticas
- Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Tensión arterial alta
- Acné
- Calvicie

Esteroides

También en hombres:



- Retracción de los testículos
- Efectos secundarios sexuales (disminución de la producción de esperma, impotencia, trastornos de la libido)
- Aumento mamario

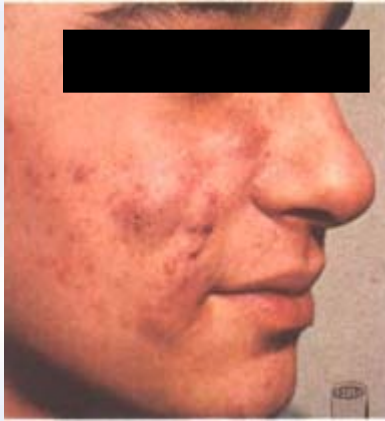
También en mujeres:



- Voz más grave
- Crecimiento excesivo del vello facial y corporal
- Ciclos menstruales anormales
- Intumescencia del clítoris

Esteroides

También en adolescentes:



- Pubertad prematura
- Desarrollo raquítico a causa del cierre prematura de las placas de osificación

Cannabinoides (Marihuana)

Uso a largo plazo puede resultar en:



- Dependencia psicológica
- Dependencia física (retiro)
- Perdida de atención y motivación
- Alteración de la memoria y de las capacidades de aprendizaje
- Debilitamiento del sistema inmunológico
- Enfermedades respiratorias
- Sicosis

Estimulantes



- Dependencia psicológica y física (retiro)
- Ansiedad y agresividad
- Aumento e irregularidad de la frecuencia cardíaca
- Aumento de la tensión arterial
- Mayor riesgo de arritmia cardíaca y ataque del corazón
- Deshidratación
- Problemas de coordinación y de equilibrio
- Temblores
- Insomnio
- Pérdida de memoria
- Pérdida de apetito

Eritropoyetina (EPO)



- Aumento de la viscosidad de la sangre
- Embolia pulmonaria
- Mayor riesgo de coágulos sanguíneos, derrame cerebral y ataques al corazón
- Sentimiento de debilidad
- Aumento de la tensión arterial

Hormona de Crecimiento (hGH)



- Jaquecas fuertes
- Perdida de la visión
- Tensión arterial alta y paro cardíaco
- Diabetes y tumores
- Artritis que lisa
- Acromegalia irreversible
 - Ampliación de los manos y los pies
 - Frente, cráneo y mandíbula que resaltan
- Aumento anormal del corazón
- Retención de fluidos
- Daño del hígado y de la tiroides

Estudio de Casos

Los siguientes casos se han modificado a partir de historias reales publicadas en el sitio Web de la Fundación Taylor Hooton (<http://www.taylorhooton.org>).

Caso 1: Rob

Rob era como muchos otros chicos; un joven fantástico en todos los aspectos, que creció jugando a béisbol, imitando a sus héroes del deporte favoritos, y soñando con llegar a las grandes ligas.

Ya en el instituto, algunos de sus entrenadores animaron a Rob a incluir suplementos y otros compuestos para ganar peso en un programa de entrenamiento para ganar músculo. En concreto, le dieron creatina, productos para ganar peso y proteínas en polvo.

Rob prosperaba, era feliz y tenía éxito. Su bateo, su velocidad, la fuerza del brazo con el que lanzaba y sus habilidades defensivas se consideraban excelentes. Sin embargo, le dijeron que la única forma de mejorar su juego era "hacerse más grande". Cuando los suplementos y el ejercicio no dieron los resultados deseados, Rob recurrió a los esteroides, que le dio su entrenador.

Rob empezó a ganar peso, aumentó de masa muscular en la parte superior del cuerpo, comenzó a perder pelo, le salió acné en la espalda y los hombros, y le cambió el humor: era irracional y padecía incontrolables ataques de furia. En una ocasión, le ingresaron en los Servicios Psiquiátricos de Urgencias después de agredir a su padre y amenazar con suicidarse.



Estudio de Casos

Caso 2: Taylor

Quienes conocían a Taylor lo describían como una joven que sonreía a menudo y tenía éxito con las chicas y muchos amigos. A Taylor le empezó a salir acné en la espalda y comenzó a dar muestras de agresividad e irritabilidad que a menudo se asocian al consumo de esteroides. Montaba en cólera, y luego se deshacía en lágrimas y disculpas. Sacó varios cientos de dólares de la cuenta bancaria de sus padres sin permiso. Aporreaba el suelo con los puños lleno de rabia. Una vez le dio un puñetazo a una pared y se lesionó un nudillo de la mano con la que lanzaba.

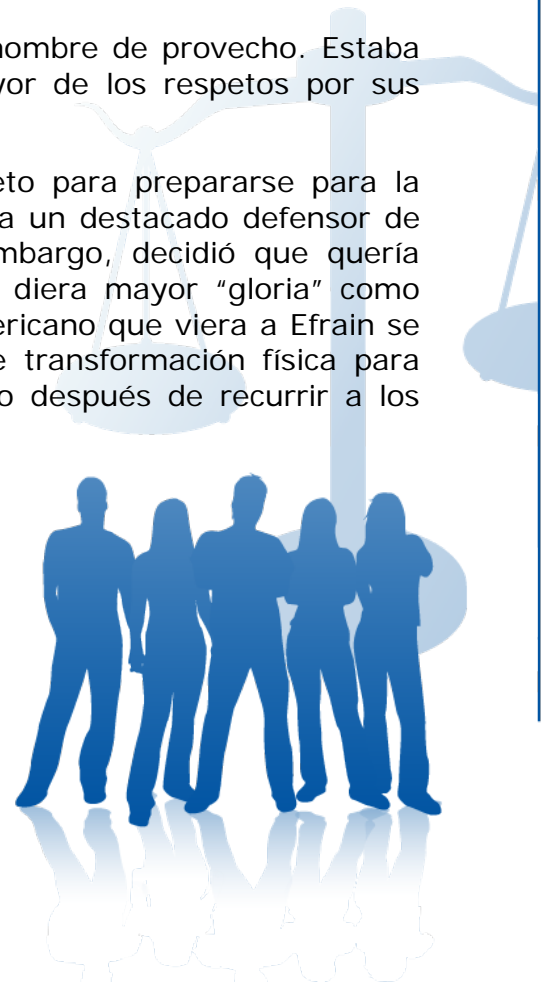
A Taylor le hicieron un control de drogas. Cuando salió limpio, Taylor les dijo a sus padres: "Os dije que no había estado haciendo nada". Luego sus padres descubrieron que el análisis había incluido sólo las drogas de uso recreativo, no esteroides.

Caso 3: Efrain

A los 19 años, Efrain se había convertido en un hombre de provecho. Estaba tremendamente unido a su familia. Tenía el mayor de los respetos por sus padres y era de buen corazón.

Efrain había estado tomando esteroides en secreto para prepararse para la temporada de fútbol americano. En el instituto era un destacado defensor de apoyo y ahora jugaba en la universidad. Sin embargo, decidió que quería pasar de la línea ofensiva a una posición que le diera mayor "gloria" como defensa central. Cualquier aficionado al fútbol americano que viera a Efrain se daría cuenta de que necesitaría una considerable transformación física para dar ese paso. Y eso fue exactamente lo que hizo después de recurrir a los esteroides: transformarse.

Efrain empezó a tener ataques de paranoia y una profunda depresión. Les dijo a sus padres que durante una de sus clases de diplomatura le pareció que la gente lo miraba y se reía de él. Sus cambios de humor, sus ataques de furia, su depresión, su obsesión con su aspecto, lo rápido que perdía grasa y ganaba masa muscular... Todo eso no "se vio en el radar" porque, lamentablemente, sus padres no sabían nada.



Estudio de Casos

Caso 4: Dionne

Sólo quería tener el vientre como una tableta de chocolate. Por eso Dionne, una animadora de 17 años, gimnasta y vicepresidenta de su clase en el instituto, tomó una decisión en verano del 2003 que ahora lamenta. Le compró esteroides anabolizantes a un chico del equipo de fútbol de la escuela.

“Nadie lo desaprobó. Me fue más fácil conseguirlos de lo que probablemente me habría sido comprar cerveza”, dice.

Pero después de inyectarse Winstrol cada dos días durante cinco semanas, se convirtió en una suicida. No tenía ni idea de los efectos psicológicos o físicos que tendrían los esteroides en su mente y su cuerpo. En lugar de una tableta de chocolate, Dionne consiguió casi cinco kilos de músculo. Se comía todo lo que tenía a la vista. ¡Eso no era lo que quería!

Empezó a pelearse con sus padres y amigos. Estaba abatida y no estaba segura de lo que quería. Su vida se estaba descontrolando, no sabía qué más hacer o dónde pedir ayuda, y Dionne intentó suicidarse. Dos veces.

