

AYUDAS ERGOGÉNICAS Y SU ANÁLISIS CRÍTICO

Una ayuda ergogénica es cualquier sustancia, método o dispositivo utilizado con la intención de mejorar el rendimiento deportivo, más allá del efecto del entrenamiento y la nutrición habituales. El término abarca desde estrategias completamente legales y respaldadas por evidencia, como los suplementos revisados en el tema anterior, hasta sustancias prohibidas cuyo uso constituye dopaje. Distinguir entre ambas categorías, y comprender su mecanismo bioquímico es una responsabilidad ética y profesional (Jeukendrup & Gleeson, 2018).

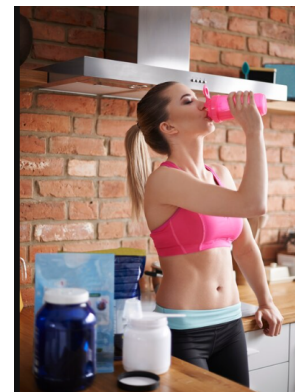
Dato clave

La Agencia Mundial Antidopaje (AMA/WADA) actualiza cada año una lista de sustancias y métodos prohibidos, clasificados no solo por su capacidad de mejorar el rendimiento, sino también por el riesgo que representan para la salud del deportista y por su contradicción con el espíritu del deporte.

Clasificación de las ayudas ergogénicas

Las ayudas ergogénicas suelen clasificarse en cinco categorías (Rodríguez, 2015):

- **Nutricionales:** suplementos como la creatina, la cafeína o la beta-alanina, revisados en el tema anterior; en general, legales y respaldadas por evidencia cuando se usan correctamente.
- **Farmacológicas:** sustancias que alteran directamente procesos fisiológicos o bioquímicos, como los esteroides anabólicos, la eritropoyetina (EPO) o la hormona de crecimiento; la mayoría están prohibidas en la competencia.



- **Fisiológicas:** métodos como el entrenamiento en altitud o las cámaras hipóxicas, que buscan estimular adaptaciones naturales (como el aumento de eritrocitos) sin introducir sustancias externas.



- **Mecánicas:** equipamiento diseñado para mejorar la eficiencia biomecánica, como trajes de natación de alta tecnología o calzado con placas de fibra de carbono.



- **Psicológicas:** estrategias como la visualización, la música o las técnicas de relajación, que actúan sobre la percepción del esfuerzo y la motivación.

