

La falta de apoyo psicológico, la presión competitiva, las lesiones y el retiro anticipado, ponen en riesgo la Salud Mental de los deportistas

- *La prevención del suicidio en el deporte gana relevancia ante los riesgos emocionales y físicos que enfrentan los atletas.*

Bogotá, septiembre 2025. En el marco del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, especialistas advierten que los atletas no son inmunes a la vulnerabilidad emocional. Aunque las tasas son más bajas que en la población general, estudios internacionales señalan que entre el 7 y el 18 % de los atletas profesionales y entre el 4 y el 6 % de los universitarios han presentado ideación suicida.

En Estados Unidos, un estudio de la Asociación Nacional de Atletismo Universitario (NCAA) reveló que la proporción de suicidios en deportistas universitarios se duplicó en las últimas dos décadas y ya representa más del 15 % de todas las muertes en este grupo, con una edad promedio de 20 años.

En Colombia no hay registros que diferencien a los deportistas del resto de la población, pero Medicina Legal confirma que el 55 % de los suicidios se concentran entre los 18 y 44 años, el mismo rango de edad de la mayoría de atletas en competencia.

De acuerdo con Zair Eduardo Ramos Serrano, representante del Campo Psicología del Deporte y del Ejercicio del Capítulo Santander del Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic, las cifras confirman que el alto rendimiento no protege frente a los riesgos de Salud Mental. “La presión competitiva, el miedo a perder el lugar en el equipo, las lesiones, el aislamiento, el retiro prematuro y la falta de apoyo psicosocial pueden detonar crisis emocionales si no hay acompañamiento oportuno, por lo que el deporte debe verse también como un escenario de prevención”, explica.

Por estas razones, el experto presenta las siguientes recomendaciones para que el deporte sea también un espacio de prevención y bienestar integral:

- Revisiones psicológicas periódicas con instrumentos validados para detectar señales tempranas de riesgo.



- Educación emocional para atletas, entrenadores y familias, fomentando la detección de alertas y la búsqueda de ayuda.
- Acompañamiento psicológico continuo, integrando al psicólogo del deporte en el trabajo cotidiano, no solo en crisis.
- Redes de apoyo y sentido de pertenencia, para contrarrestar la soledad y el aislamiento.
- Entrenamiento en regulación emocional y manejo del estrés, con estrategias basadas en evidencia.
- Protocolos de alerta y derivación, para garantizar atención oportuna en casos de riesgo.

Con estas medidas se busca que los escenarios deportivos dejen de ser únicamente espacios de competencia y se conviertan en entornos seguros donde se promueva el bienestar integral.

Colegio Colombiano de Psicólogos
Colpsic
Septiembre de 2025



Carrera 19 No. 84 - 49.
Antiguo Country
Bogotá, D.C. Colombia



colpsic@colpsic.org.co
www.colpsic.org.co



(601) 745 14 70

Página 2 de 2



SC-2001331