

PAUTAS DE SALUD MENTAL PARA EVENTOS DEPORTIVOS IMPORTANTES

RÉSUMÉ

- Los problemas de salud mental son frecuentes en el deporte de alto rendimiento y similares a los que puede padecer la población general. Las investigaciones demuestran que el 34 % de los deportistas de élite y el 26 % de los exdeportistas han experimentado síntomas de ansiedad o depresiónⁱ.
- En los deportistas, las repercusiones de los problemas de salud mental varían de leves a graves y debilitantes. Sus consecuencias pueden ser: reducción del rendimiento, mayor riesgo de lesiones, recuperación más lenta de las lesiones y disminución de la calidad de vida.
- Todo deportista tiene «el derecho humano a alcanzar el más alto nivel posible de salud física y mental, lo que incluye un entorno seguro de competición y entrenamientoⁱⁱ». **Los profesionales de la salud tienen el deber de priorizarⁱⁱⁱ intervenciones eficaces y tempranas que aborden los problemas de salud mental, mejoren la salud general, favorezcan el rendimiento continuado y reduzcan el riesgo de sufrir una crisis de salud mental.**
- Las organizaciones deportivas deben esforzarse por desarrollar sistemas interdisciplinarios de apoyo a la salud mental, que incluyan el acceso a profesionales de la salud mental, servicios de asesoramiento y formación para los deportistas y el personal a fin de reducir el estigma. Además, conviene esforzarse para crear entornos óptimos allí donde los deportistas entrenen, duerman, viajen y compitan, con miras a gestionar mejor los posibles factores de estrés.
- A pesar de estos esfuerzos, pueden surgir emergencias que conviene prever, ya que suponen un riesgo importante y exigen una respuesta inmediata^{iv}. Las organizaciones deben disponer de planes de actuación para emergencias de salud mental que definan claramente qué constituye una crisis, quién está mejor preparado para gestionarla y a quién hay que avisar. Dichos planes deben, además, de contemplar cuestiones éticas como la confidencialidad.

Definiciones^v

Problema de salud mental:

pensamiento, sentimiento, comportamiento o síntoma psicossomático adverso que reduce el estado normal de plena salud mental de un deportista, con independencia de su causa o sus consecuencias sobre la participación o el rendimiento deportivo del deportista o de si el deportista solicitó atención médica. Los problemas de salud mental abarcan desde los síntomas leves hasta los trastornos graves de salud mental.

Síntomas de salud mental:

pensamiento, sentimiento, comportamiento o síntoma psicossomático adverso que puede provocar malestar subjetivo o trastornos funcionales en la vida cotidiana, el trabajo o el deporte.

Trastornos de salud mental:

síndromes que se caracterizan por alteraciones clínicamente significativas de la cognición, la regulación emocional o el comportamiento de una persona que reflejan una disfunción de los procesos psicológicos, biológicos o de desarrollo que sustentan el funcionamiento mental y conductual. Estas alteraciones suelen asociarse con malestar o deterioro en el funcionamiento personal, familiar, social, educativo, ocupacional u otras áreas importantes y se diagnostican según los criterios clínicos existentes, como el DSM-5-TR.

Enfermedad mental

trastorno de la salud mental.

PROPÓSITO DE LAS DIRECTRICES DEL COI PARA LA SALUD MENTAL EN GRANDES ACONTECIMIENTOS DEPORTIVOS

Este documento se creó para proporcionar directrices y normas de servicio uniformes para la planificación y aplicación de las medidas de salud mental de los deportistas y su entorno necesarias en los grandes acontecimientos deportivos. Con el bienestar psicológico de los deportistas y su entorno como prioridad, la finalidad es transmitir un mensaje claro sobre el derecho de los atletas a gozar de buena salud mental y mitigar el impacto de los trastornos de salud mental preexistentes y otros desafíos de salud mental, mejorando la seguridad general y el éxito de un gran acontecimiento deportivo.

Aplicación práctica

Estas directrices se han elaborado con el objetivo de proporcionar a los organizadores de múltiples competiciones (OMC), los comités olímpicos nacionales (CON), las federaciones nacionales (FN), los comités organizadores locales (COL) y las federaciones internacionales (FI) un modelo de servicios de apoyo a la salud mental que sean seguros, completos, eficaces y eficientes para la celebración de sus eventos.

Dichos organismos pueden adaptar y personalizar las directrices en función de los riesgos para la salud específicos del deporte en cuestión, la edad de los deportistas participantes, la envergadura de la competición y la ubicación geográfica.

1. ANTES DE LA COMPETICIÓN



Los entornos deportivos físicamente seguros y libres de acoso y maltrato (psicológico, físico, sexual y desatención), en los que los deportistas se sienten cómodos para hablar de sus preocupaciones y buscar ayuda, reducen el miedo relacionado con la competición y son fundamentales para fomentar la confianza y la autonomía para competir al más alto nivel.

Antes de toda competición, conviene tener en cuenta:

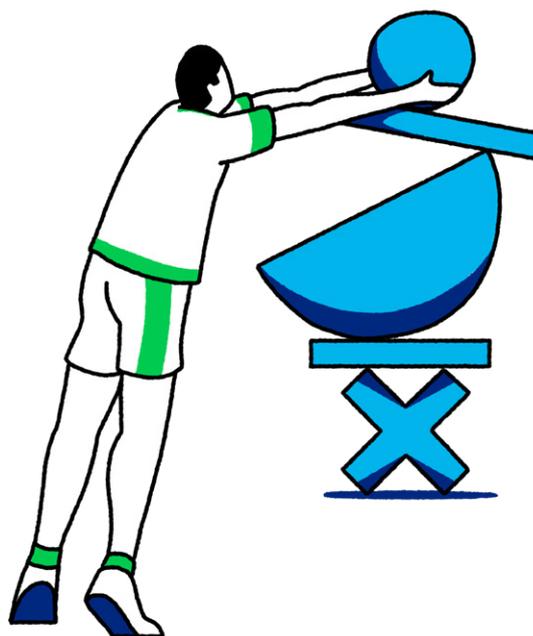
a. Formación:

Se recomienda encarecidamente que los miembros de los equipos de apoyo médico de las instituciones deportivas (organizadores, comités olímpicos y federaciones) cuenten con programas de prevención y formación, que incluyan la concienciación sobre problemas comunes de salud mental, técnicas de intervención en caso de crisis y formación en sensibilidad cultural. También deberían beneficiarse los deportistas y su entorno, así como los oficiales deportivos, incluidos jueces y árbitros^{vi}.

Para facilitar todo ello, el COI ha creado varias herramientas e iniciativas, entre ellas:

- [Kit de herramientas de salud mental del COI para atletas de élite](#). Guía para desarrollar e implantar iniciativas relacionadas con la protección y promoción de la salud mental y el bienestar en los atletas de élite.
- [Certificado del COI en Salud Mental en Deportes de Élite](#). Programa de un año de duración dirigido a médicos especialistas en medicina deportiva u otros médicos que trabajen con deportistas, y a profesionales acreditados que estén capacitados para prestar servicios de salud mental (psicólogos clínicos o psicoterapeutas, trabajadores sociales clínicos, asesores en salud mental, enfermeros especializados en atención psiquiátrica).

- [Certificado del COI en Salud Mental en Deportes de Élite](#). Programa de tres meses para deportistas, entrenadores y otros miembros del entorno de los atletas para concienciarlos sobre salud mental.
- La **primera respuesta** es un componente clave de cualquier [plan de actuación en caso de emergencia en salud mental](#). Entrenadores, preparadores físicos, médicos de equipo, nutricionistas/dietistas, fisioterapeutas, psicólogos deportivos, familiares, compañeros de equipo, agentes/directivos y personal administrativo se beneficiarían de la formación en salud mental, para reconocer si es necesaria una respuesta médica inmediata (por ejemplo, acudir a urgencias). Incluye habilidades como escuchar activamente, tranquilizar, atender las necesidades básicas y poner en contacto a las personas con los recursos adecuados.



b. Asignación de recursos

La planificación eficaz de los acontecimientos deportivos requiere un equipo de apoyo multidisciplinar que sepa cómo actuar durante estos incidentes y qué recursos tiene a su disposición. Ejemplos de buenas prácticas:

- Para las FI: asegurarse de que los expertos en salud mental estén representados en el Comité Médico de la federación. Un experto puede ser un psicólogo deportivo, un psicólogo clínico, un psiquiatra o un médico deportivo con formación en salud mental de los deportistas.
- Para los CON/FN y las FI: designar un punto de contacto para la salud mental dentro del equipo de apoyo de la competición.
- Para los COL: garantizar que se dispongan de conocimientos especializados sobre salud mental durante la planificación de los servicios médicos y que se transmita a los CON, las FI y FN la información sobre los servicios locales, en particular el servicio de urgencias más cercano, el centro de salud mental y los servicios oficiales locales, así como la legislación sobre salud mental
- Para los CON/FN y las FI: esbozar en un [plan de actuación en caso de emergencia](#) las funciones de las distintas partes implicadas, en particular los oficiales, el personal médico, el personal de seguridad, los voluntarios y los organismos locales de salud mental. Las responsabilidades pueden incluir la evaluación inicial, la intervención ante una crisis, la coordinación de derivaciones y la atención de seguimiento.
- Para los CON/FN: garantizar la disponibilidad de recursos suficientes para facilitar las intervenciones de salud mental durante el periodo de entrenamiento y la competición deportiva. Esto incluye la dotación de personal, desde los servicios de apoyo a los atletas (por ejemplo, mediante la [acreditación del responsable de bienestar](#) o del acompañante infantil) hasta el [acceso prioritario a psicólogos clínicos, equipos e instalaciones](#).

c. Consideraciones sobre viajes y horarios^{vii}

Los CON/FN y las FI deberían:

- Proporcionar tiempo para adaptarse del viaje antes de la competición o reponerse del cansancio del viaje.
- Organizar las sesiones de entrenamiento en el momento adecuado para permitir una recuperación y un sueño adecuados.
- Proporcionar tiempo para la recuperación después del entrenamiento y la competición.



d. Comunicación y medios de comunicación

La presión externa intensa, incluida la [representación inadecuada en los medios de comunicación](#), puede exacerbar los síntomas de las personas con problemas de salud mental.

Conviene tener en cuenta:

- Para los CON/FN y las FI: Formación en sensibilidad, empatía y prejuicios implícitos para los medios de comunicación.

Al igual que se adoptan medidas de prevención después de sufrir lesiones físicas, debe reflexionarse sobre el momento y la idoneidad de la interacción de los medios de comunicación con los deportistas antes, durante y después de la competición^{viii}. Conviene tener en cuenta:

- Para los CON/FN y las FI: definir directrices claras para respetar la salud mental de los deportistas en las interacciones con los medios, por ejemplo, renunciar a los requisitos de asistir a entrevistas y a los requisitos de comunicación derivados de las obligaciones de patrocinio.
- Para los CON/FN: proporcionar orientación formal a los deportistas sobre cómo participar de forma proactiva en interacciones más positivas con los medios de comunicación.

Para los CON y las FN: en las comunicaciones dirigidas a los deportistas antes de una competición, incluir información pertinente sobre cómo acceder rápidamente a un apoyo adecuado ante un problema de salud mental

e. Identificación y evaluación de riesgos

Para los CON/FN y las FI: La supervisión o detección de problemas de salud mental permite una intervención temprana y mejores resultados de salud (y rendimiento). Se pueden poner en práctica utilizando una de las tres herramientas diseñadas por el COI^{ix}:

- Detección ocasional con el [SMHAT-1 del COI](#)
- Notificación de los deportistas a lo largo del tiempo
- Notificación de los médicos a lo largo del tiempo

El [tipo de herramienta utilizada](#) debe ajustarse a los recursos disponibles y al contexto específico de cada deporte. Toda la información recopilada debe someterse a medidas adecuadas de protección de los datos sanitarios y protocolos de confidencialidad. Las intervenciones pueden personalizarse para abordar las necesidades sanitarias específicas de los deportistas, incluida la adopción de planes de contingencia para el apoyo a la salud mental durante competiciones específicas. El objetivo principal de la supervisión de la salud mental es garantizar que se identifican y abordan los problemas, no influir en la selección del equipo o en la participación en competiciones.



2. DURANTE LA COMPETICIÓN



Servicios y recursos de apoyo psicológico en las competiciones

Conviene tener en cuenta:

- Apoyo equitativo: Los servicios y recursos deben estar diseñados para que todos los deportistas tengan el mismo acceso a los recursos de salud mental (información y servicio), como es su derecho.

Estudie la posibilidad de:

- Instalar señalización y ofrecer servicios de sensibilización y formación en los idiomas pertinentes para la competición y adaptados para abordar los matices culturales.

Barreras y obstáculos al acceso:

Los servicios y recursos deben diseñarse para superar la estigmatización de modo que las personas con problemas de salud mental no se sientan juzgadas, rechazadas o marginadas. Es esencial fomentar una cultura de apertura y aceptación en torno a la salud mental, animando a los deportistas y al personal a buscar ayuda cuando la necesiten.

Estudie la posibilidad de ofrecer:

- Programas de formación en el momento oportuno para audiencias específicas, por ejemplo, jefes de misión y directores médicos.
- Programas de aprendizaje entre iguales y comunidades de práctica.
- Campañas de promoción de los servicios de salud mental.
- Acuerdos de confidencialidad y comunicación clara sobre prácticas de privacidad.

Espectro de la salud mental: La salud mental se encuentra en un espectro, con flujos de máximo rendimiento o de alta capacidad de concentración

en un lado (correlacionados con el pleno potencial atlético), y síntomas y trastornos en el otro. Por tal razón, es importante contar con servicios que atiendan las experiencias de todo el espectro



Durante las competiciones, para los atletas que deseen alcanzar el máximo rendimiento o gestionar el estrés o la tensión relacionados con el evento, estudie la posibilidad de tomar las siguientes medidas:

Para los OMC, las FI y los COL: establecer una zona de «bienestar mental» que incluya:

- Un espacio tranquilo y silencioso diseñado específicamente para el descanso, la relajación y la recuperación.
- Elementos pedagógicos que luchen contra la estigmatización de la búsqueda de ayuda.
- Una zona segura para poder hablar de forma confidencial con personal debidamente formado, con el fin de normalizar las conversaciones sobre salud mental.
- Un espacio para concentrarse y preparar la mente a fin de optimizar el rendimiento deportivo.
- Un lenguaje amable y accesible para que el espacio sea más agradable.

Para los deportistas y los miembros de su entorno que experimenten o expresen un problema urgente de salud mental, estudie la posibilidad de:

- Para los OMC, las FI y los COL: Prestar servicios de salud mental específicos para el deporte y que tengan experiencia en traumas y violencia en el centro médico.
- Los servicios de salud mental del centro médico deberán adaptarse a cada acontecimiento deportivo e incluir el acceso a un experto en salud mental (por ejemplo, un psiquiatra).

- Fuera de las horas de consulta, debe disponerse de expertos de guardia.
- Para los CON/FN: Cuando los recursos lo permitan, ofrecer una gama de opciones de apoyo continuo y de tratamiento con base científica (por ejemplo, trabajadores de apoyo a los atletas hasta psicólogos clínicos) o un [servicio confidencial de asesoramiento en salud mental](#).

Para los deportistas y los miembros de su entorno que sufran un problema urgente de salud mental, hay que consultar el [plan de actuación en caso de emergencia](#). Además, hay que tener en cuenta:

- Para las FI y los COL: Señalización clara de los servicios de emergencia y de la ubicación de las urgencias del hospital más cercano designado para la competición.



CUESTIONES ADICIONALES

Integración de la vigilancia de la salud mental

Llevar a cabo un estudio longitudinal de la salud mental es esencial para identificar y comprender los problemas de salud mental en los deportistas, y es fundamental en los esfuerzos de prevención e intervención temprana^x.

Ejemplos de buenas prácticas:

- Para los CON/FN y las FI: implantar un sistema de supervisión de la salud mental de los deportistas por parte de expertos apropiados que prioricen la confianza y la confidencialidad. En la sección «Recursos» de este documento se hace referencia a las herramientas adecuadas.
- Para los CON/FN y las FI: apoyar y contribuir a la investigación sobre salud mental en el deporte cuando sea posible.

Consideraciones sobre confidencialidad y privacidad: En todos los servicios, garantizar la confidencialidad de la información sobre salud mental y el cumplimiento de la normativa sobre protección de datos, manteniendo al mismo tiempo los canales de comunicación adecuados para acceder al apoyo psicológico.

Enfoques culturalmente sensibles: Reconocer las diferencias culturales a la hora de entender y expresar los problemas de salud mental, y ofrecer servicios de apoyo y señalización culturalmente adecuados.

Integración con las medidas de protección^{xi}: Sufrir acoso y maltrato, ya sea físico, emocional o sexual, puede desencadenar una respuesta traumática que provoque síntomas de salud mental. Ejemplos de buenas prácticas:

- Los responsables de protección que prestan apoyo y asesoramiento deben situarse idealmente en la zona tranquila, alejados del público, los medios de comunicación y las zonas de gran afluencia de deportistas y su entorno.
- Los deportistas deben poder acceder al responsable de protección en persona, por correo electrónico o por Internet.
- Todos los informes y consultas deben ser estrictamente confidenciales (a menos que su divulgación sea un requisito legal).
- Es esencial disponer de un espacio para conversaciones privadas y confidenciales.



3. EVALUACIÓN POSTERIOR A LA COMPETICIÓN Y LECCIONES APRENDIDAS



Para los OMC, CON/FN y las FI:

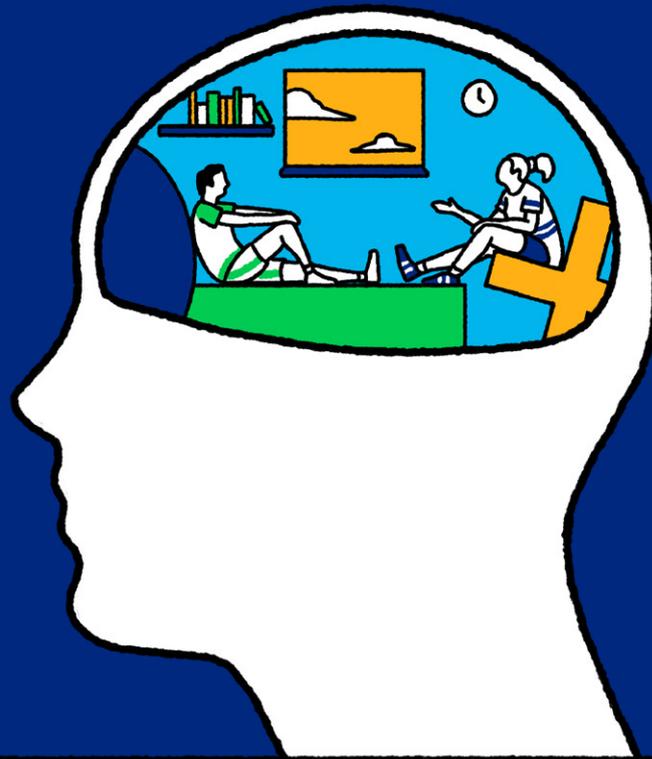
- Evaluar de manera formal y estructurada las intervenciones durante la competición con el personal de apoyo y reflexionar sobre las lecciones aprendidas. Un debate sobre lo ocurrido también puede servir para desarrollar un plan de contingencia para reducir la probabilidad de que se repitan incidentes e identificar si se necesita apoyo para las personas que han intervenido en situaciones traumáticas durante la competición.
- Los deportistas deben tener la oportunidad de recibir apoyo psicológico tras su regreso, para gestionar los sentimientos de pérdida, las emociones negativas y los retos de identidad característicos del periodo postolímpico^{xii}.
- El personal de apoyo que pueda haber estado implicado en situaciones traumáticas durante el acontecimiento deportivo debe tener acceso a una atención informada sobre la violencia traumática cuando sea necesario



LOS DEPORTISTAS DEBEN TENER LA OPORTUNIDAD DE RECIBIR APOYO PSICOLÓGICO TRAS SU REGRESO



4. RECURSOS Y REFERENCIAS



[La salud mental en los deportistas de élite: declaración de consenso del Comité Olímpico Internacional \(2019\)](#) En 2018, la Comisión Médica y Científica del COI estableció un Grupo de Consenso de 20 expertos, formado por destacados psiquiatras, psicólogos, representantes de atletas y profesionales de la medicina deportiva.

El grupo de expertos examinó 14 689 artículos publicados, analizando los datos más fiables y recientes para formular una declaración de consenso a fin ofrecer una base para la práctica clínica, guiar las intervenciones individuales y sistémicas y mejorar la salud mental entre los deportistas.

Proporcionar apoyo a los deportistas durante y después de sus carreras: La [línea de ayuda psicológica Mentally Fit](#) se suma a los servicios de apoyo a la salud mental que se prestan habitualmente durante los Juegos Olímpicos, incluida la presencia de psicólogos y psiquiatras en la policlínica de la Villa Olímpica.

Fomento de la salud mental en el Movimiento Olímpico (2021):

El [Kit de herramientas de salud mental del COI para atletas de élite](#), aprobado por la Comisión Ejecutiva del COI en mayo de 2021. Este manual tiene como objetivo ayudar a las partes interesadas del Movimiento Olímpico (federaciones internacionales, comités olímpicos nacionales y comités paralímpicos nacionales, miembros del entorno de los atletas, profesionales de la salud y otras organizaciones deportivas, como federaciones nacionales, clubes y equipos) a desarrollar y aplicar iniciativas relacionadas con la protección y la promoción de la salud mental y el bienestar de los deportistas de élite.

En [Athlete365](#), el COI ha creado programas y recursos para favorecer la salud mental de los deportistas durante y después de sus carreras, incluso para la transición de los deportistas retirados, un módulo centrado en la mejora del sueño y otro sobre la [gestión de su salud mental en las redes sociales](#).

El COI ha desarrollado e impartido programas de formación en salud mental ([Diploma del COI en Salud Mental en el Deporte de Élite](#) y [Certificado del COI en Salud Mental en el Deporte de Élite](#)) para deportistas, entrenadores y otros profesionales del deporte con el fin de aumentar su comprensión de la salud mental y cómo mejorar su propio bienestar.

Proporcionar herramientas para mejorar la vigilancia de la salud mental: La [Herramienta de Evaluación de la Salud Mental Deportiva del COI 1 \(SMHAT-1\)](#) puede ser utilizada por médicos especialistas en medicina deportiva y otros profesionales de la salud acreditados para la detección episódica u ocasional. El COI recomienda el «Cuestionario de salud mental» del Centro de Investigación de Traumatismos Deportivos de Oslo ([OSTRC-MH](#)) para la vigilancia longitudinal de los deportistas. Asimismo, el COI recomienda el [formulario de informe del COI modificado](#) para la vigilancia longitudinal de informes de médicos.

La [Herramienta de Reconocimiento de la Salud Mental en el Deporte 1 \(SMHRT-1\)](#) puede ser utilizada por deportistas, entrenadores, familiares y los demás miembros del entorno del deportista para reconocer problemas de salud mental, pero no para diagnosticarlos.

ⁱGouttebarga et al., 2019. Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine* 53, pp. 700-70

ⁱⁱEste derecho humano está consagrado en diversos tratados internacionales de derechos humanos, como el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de la ONU. El COI se comprometió a respetar los derechos humanos reconocidos internacionalmente en la Carta Olímpica (2023) y el Marco Estratégico sobre Derechos Humanos (2022). Las implicaciones del derecho humano a la salud aparecen detalladas en el Código Médico del Movimiento Olímpico (2024). Véase también la Declaración de Derechos y Deberes de los Atletas (2018).

ⁱⁱⁱAsí lo exigen diversos marcos normativos, como el Código Médico del Movimiento Olímpico (2024), la Declaración de los Derechos y Deberes de los Atletas (2018) y la Carta Olímpica (2023).

^{iv}Currie A, McDuff D, Johnston A, Hopley P, Hitchcock ME, Reardon CL, Hainline B. Management of mental health emergencies in elite athletes: a narrative review. *Br J Sports Med.* 2019 Jun; 53(12):772-778.

^vMountjoy M, Junge A, Bindra A, et al. Surveillance of athlete mental health symptoms and disorders: a supplement to the International Olympic Committee's consensus statement on injury and illness surveillance. *British Journal of Sports Medicine* 57:1351-1360.

^{vi}<https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Beyond-the-Games/Integrity/Bonne-Gouvernance-EN.pdf>

^{vii}Mountjoy M, Moran J, Ahmed H, et al Athlete health and safety at large sporting events: the development of consensus-driven guidelines *British Journal of Sports Medicine* 2021;55:191-197.

^{viii}Faustin M, Burton M, Callender S, Watkins R, Chang C. Effect of media on the mental health of elite athletes. *Br J Sports Med.* 2022 Feb;56(3):123-124. doi: 10.1136/bjsports-2021-105094. Epub 2022 Jan 7. PMID: 34996750.

^{ix}Mountjoy M, Junge A, Bindra A, Blauwet C, Budgett R, Currie A, Engebretsen L, Hainline B, McDuff D, Purcell R, Putukian M, Reardon CL, Soligard T, Gouttebarga V. Surveillance of athlete mental health symptoms and disorders: a supplement to the International Olympic Committee's consensus statement on injury and illness surveillance. *Br J Sports Med.* 2023 Nov;57(21):1351-1360. doi: 10.1136/bjsports-2022-106687. Epub 2023 Jul 19. PMID: 37468210.

^xMountjoy M, Junge A, Bindra A, Blauwet C, Budgett R, Currie A, Engebretsen L, Hainline B, McDuff D, Purcell R, Putukian M, Reardon CL, Soligard T, Gouttebarga V. Surveillance of athlete mental health symptoms and disorders: a supplement to the International Olympic Committee's consensus statement on injury and illness surveillance. *Br J Sports Med.* 2023 Nov;57(21):1351-1360. doi: 10.1136/bjsports-2022-106687. Epub 2023 Jul 19. PMID: 37468210.

^{xi}[IOC_Safeguarding_Toolkit_ENG_Screen_Full1.pdf\(olympics.com\)](#)

^{xii}Bradshaw, H., Howells, K., & Lucassen, M. (2021). Abandoned to manage the post-Olympic blues: Olympians reflect on their experiences and the need for a change. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 14(5), 706–723.



International Olympic Committee,
Château de Vidy, 1007
Lausanne, Switzerland
Tel +41 (0)21 621 6111

© Esta publicación no puede reproducirse, ni siquiera parcialmente, de ninguna forma, sin el permiso por escrito del COI. Todos los derechos de reproducción, traducción y adaptación están reservados para todos los países.

© Todas las marcas reconocidas