Cada 11 horas y 39 minutos muere un joven por suicidio en Colombia: las señales de alerta que no se deben ignorar

En el marco del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, la psiquiatra Sandy Johanna Pérez, especialista en salud mental de la Universidad del Rosario, advierte que el aislamiento, la desesperanza, los cambios en el sueño, el deterioro académico y hablar de querer morir son señales que requieren atención. En Colombia, aproximadamente el 30 % de las muertes por suicidio corresponde a jóvenes entre los 18 y 28 años. La experta destaca además la responsabilidad de las universidades en la detección temprana, el acompañamiento y la activación de rutas de atención para sus estudiantes.



- *2.823 personas murieron por suicidio en Colombia durante 2025. La cifra, reportada por el Instituto Nacional de Medicina Legal, muestra la dimensión del problema de salud pública en el país.*

- *1.326 casos se registraron entre enero y junio de 2026. De acuerdo con las cifras mencionadas por la especialista, aproximadamente 373 corresponderían a personas entre los 18 y 28 años: un joven fallecería por suicidio cada 11 horas y 39 minutos.*

- *La conducta suicida es multifactorial y puede estar relacionada con pérdidas, conflictos familiares o afectivos, violencia, discriminación, dificultades económicas, presión académica, consumo de sustancias, problemas del sueño, experiencias traumáticas y aislamiento social*

Bogotá, 10 de septiembre de 2026. Colombia enfrenta una alerta de salud pública que tiene un impacto particular entre los jóvenes. Según cifras del Instituto Nacional de Medicina Legal, 2.823 personas murieron por suicidio en Colombia durante 2025 y, entre enero y junio de 2026, se registraron 1.326 casos. De estos, aproximadamente el 30 % corresponde a personas entre los 18 y 28 años: cerca de

373 jóvenes, es decir, uno cada 11 horas y 39 minutos.

Más allá de las cifras, el desafío está en reconocer a tiempo el sufrimiento y evitar que una crisis avance sin acompañamiento porque *"hoy tenemos una población joven que habla mucho más de salud mental y que afortunadamente también busca ayuda con mayor facilidad. Sin embargo, seguimos viendo niveles importantes de malestar emocional"*, explica Sandy Johanna Pérez, psiquiatra y especialista en salud mental de la Universidad del Rosario.

La vida universitaria puede concentrar varios factores de presión: mayor autonomía, exigencia académica, incertidumbre frente al futuro, dificultades económicas, cambios en las relaciones, presión por el desempeño, problemas de sueño y dificultades para construir redes de apoyo.

Pero no todo malestar emocional es una enfermedad mental. La señal de alerta aparece cuando este se vuelve intenso, persistente o empieza a afectar la vida cotidiana.

Las señales que no deberían ignorarse

La especialista llama la atención sobre cambios que pueden indicar que un joven necesita ayuda:

- Aislamiento progresivo y pérdida del interés por actividades que antes disfrutaba.
- Deterioro del rendimiento académico o abandono de clases y actividades cotidianas.
- Cambios importantes en el sueño o el apetito.
- Aumento del consumo de alcohol u otras sustancias.
- Sensación de desesperanza o de ser una carga para los demás.
- Autolesiones.
- Hablar de querer desaparecer, morir o hacerse daño.
- Despedidas inusuales, regalar pertenencias o comenzar a pensar en cómo hacerse daño.

"Yo pensaría en tres aspectos: la intensidad, la persistencia y el impacto en su vida diaria", señala Pérez. Una tristeza después de una pérdida, la ansiedad ante un examen o la frustración frente a un fracaso pueden hacer parte de la experiencia humana. El problema aparece cuando la persona ya no logra recuperar su equilibrio. Y ante una señal de posible conducta suicida, preguntar directamente puede ser el primer paso para ayudar.

"Cuando aparece una idea de suicidio, no debemos asumir que simplemente es una forma de llamar la atención. Hay que escuchar, hay que preguntar directamente", afirma la especialista.

Preguntar por el suicidio no induce la conducta. Por el contrario, permite abrir una conversación y valorar el nivel de riesgo. Si existe intención de morir, un plan definido, acceso a un método, un intento reciente o la imposibilidad de mantener a salvo a la persona, se requiere atención inmediata.

No existe una única causa

La conducta suicida es multifactorial y compleja. Puede estar relacionada con pérdidas, conflictos familiares o afectivos, violencia, discriminación, dificultades económicas, presión académica, consumo de sustancias, problemas del sueño, experiencias traumáticas o aislamiento social.

Los entornos digitales también pueden amplificar situaciones como la comparación social, el acoso o la exposición a determinados contenidos, pero ningún factor por sí solo explica un suicidio.

"Detrás de un suicidio nunca hay una única causa", explica Pérez. Por eso, la prevención también implica preguntarse qué está pasando en la vida del joven, qué redes de apoyo tiene y qué tan fácil o difícil le resulta pedir y recibir ayuda.
Las universidades también tienen una responsabilidad

La prevención no comienza únicamente cuando aparece una emergencia. Para la especialista, las universidades tienen un papel fundamental en una etapa de la vida en la que los jóvenes enfrentan transformaciones personales, académicas y sociales.

Detectar tempranamente el sufrimiento, formar a la comunidad universitaria para reconocer señales de alerta y contar con rutas claras de atención puede marcar una diferencia.

En la Universidad del Rosario, esta responsabilidad se concreta desde 2021 a través del Protocolo de Salud Mental – SanaMente UR, que articula acciones de promoción y prevención con mecanismos de acompañamiento y atención ante dificultades de salud mental.

La comunidad cuenta con herramientas como LifeTeam, un grupo voluntario de estudiantes y funcionarios capacitados para brindar apoyo emocional, además de formación en primeros auxilios psicológicos y QPR (Question, Persuade, Refer) para el abordaje de la conducta suicida.

Cuando un estudiante llega en crisis, se prioriza la regulación emocional y la identificación del nivel de riesgo, incluido el riesgo de suicidio. De acuerdo con la valoración profesional, se activa el acompañamiento correspondiente, que puede incluir seguimiento, contacto con la familia o remisión a servicios hospitalarios de salud mental.
La Universidad también cuenta con UR Emotion y el Servicio Médico para la

atención y orientación de los estudiantes, así como con la Línea UR Te Cuida de Corazón: 305 717 1515, disponible 24 horas al día, los 365 días del año, para crisis emocionales y prevención del suicidio.

La pregunta que queda

Hablar de prevención no significa solamente saber cuáles son las cifras o reconocer los síntomas. Significa estar dispuestos a mirar de frente el sufrimiento de otra persona y actuar antes de que sea demasiado tarde.

> *"En un joven no estamos hablando solamente de evitar crisis, estamos protegiendo su formación, sus relaciones, su identidad, su capacidad de tomar decisiones y, por supuesto, su proyecto de vida",* afirma Sandy Johanna Pérez.

Y ahí está uno de los principales retos: que pedir ayuda deje de ser visto como una señal de debilidad y que preguntar *"¿estás pensando en hacerte daño?"* deje de ser una pregunta que nos da miedo hacer.

Porque la prevención no empieza necesariamente en una consulta. Puede empezar con alguien que ve un cambio, se atreve a preguntar, decide escuchar y no deja sola a la persona que necesita ayuda.

Para mayor información:
Carolina Bustamante
Jefe de Prensa y Comunicaciones
Cel: 3212047307
Correo: lady.bustamante@urosario.edu.co