

# ESTIGMA Y SALUD MENTAL

El estigma sigue siendo común en torno a afecciones de salud mental como la depresión mayor, el trastorno bipolar y los trastornos esquizoafectivos

**Para las personas con afecciones de salud mental, el estigma puede:**



Dificultar la obtención de atención médica



Hacer que sea más difícil compartir historias o discutir experiencias



Dañar el bienestar emocional y general



Más información y encuentre recursos en

**DenverGov.org/  
WhatYouSayMatters**



## RECURSOS:

Si está interesado en el tratamiento de salud mental o en recursos educativos, obtenga más información a través de nuestros socios:

### Línea Directa de Crisis en Colorado

[coloradocrisiservices.org](http://coloradocrisiservices.org)

Servicios de apoyo para crisis de salud mental 24/7  
1-844-493-8255 o envíe el texto "TALK" al 38255

### Administración de Salud Conductual de Colorado

*Colorado Behavioral Health Administration*

[bha.colorado.gov](http://bha.colorado.gov)

303-866-7400

### Oficina Estrategias de Salud Conductual

*Office of Behavioral Health Strategies*

- DDPHE

[www.denvergov.org/BehavioralHealthStrategies](http://www.denvergov.org/BehavioralHealthStrategies)

3-1-1 (or 720-913-1311)

## COMPARTA EL MENSAJE:

¿Quiere eliminar el estigma en su comunidad?



Más información y recursos en

**DenverGov.org/  
WhatYouSayMatters**

WHAT YOU SAY MATTERS.

# EL PODER DE LAS PALABRAS.

Eliminemos el estigma en torno a la salud mental

Descubra la mejor forma de decirlo en [DenverGov.org/WhatYouSayMatters](http://DenverGov.org/WhatYouSayMatters)



# ¿QUÉ ES EL ESTIGMA?

**Hablar de salud mental es más común ahora, pero el estigma aún perjudica a las personas que viven con afecciones de salud mental. Tú puedes ayudar a cambiar eso.**

El estigma es una actitud negativa o un tratamiento hacia alguien debido a creencias no respaldadas, incluidos los estereotipos. En salud mental, el estigma puede ser:



Descartar la afección, los síntomas o las experiencias de alguien



Perpetuar los estereotipos negativos sobre una afección



Tratar negativamente a alguien con una afección de salud mental

El estigma puede provenir de cualquier persona y no siempre es a propósito. Los amigos, la familia, los miembros de la comunidad, los trabajadores de la salud, las fuerzas del orden, la cultura popular y otros pueden perpetuar el estigma.

Comprender cómo se ve el estigma puede ayudarlo a hablar en contra de él.

# ¡USTED PUEDE AYUDAR!

Eliminar el estigma en torno a las afecciones de salud mental comienza con la conciencia.

Puede reducir el estigma cambiando algunas de las palabras y frases que pueden usarse comúnmente pero que pueden causar daño.

## LENGUAJE:

El lenguaje puede perpetuar el estigma. Ser más consciente de lo que dices y de cómo afecta a los demás puede ayudar a detener el estigma.

| EN VEZ DE :                                    | DECIR:  |
|--|---|
| "¿Estás loco, qué te pasa?"                    | "¿Cómo te sientes?"<br>"¿Cómo puedo apoyarte?"                    |
| "Claro que estás deprimido, todos lo estamos." | "Tener depresión es real y no eres el único con ese sentimiento." |
| "Ella se esta comportando como loca."          | "No entiendo lo que le pasa. Voy a preguntarle."                  |

## APOYO:

Trate de ofrecer apoyo, empatía y aliento.

- Pregunte cómo se siente alguien
- Pregunte cómo puede ayudar
- Pregunte sobre la experiencia de alguien en lugar de hacer suposiciones

# LAS ESTADÍSTICAS:

**En 2020, 14,2 millones de adultos estadounidenses de 18 años o más vivían con afecciones de salud mental\***

**En 2019, el 16% de los residentes de Denver informaron que necesitaban atención de salud mental pero que no la recibían.\*\***

**Más de un tercio de los que no recibieron atención, dijo que la razón fue que se sentían incómodos al hablar de problemas personales.\*\***

Obtenga más información sobre el estigma en la salud mental y cómo combatirlo en: [DenverGov.org/WhatYouSayMatters](https://denvergov.org/whatyousaymatters)

## FUENTES:

\*U.S. Department of Health & Human Services Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2020 National Survey of Drug Use and Health Issues.

<https://www.samhsa.gov/data/release/2020-national-survey-drug-use-and-health-nsduh-releases>

\*\*Colorado Health Institute, 2019 Colorado Health Access Survey.

<https://www.coloradohealthinstitute.org/research/colorado-health-access-survey-2019>