

Combatir el Estigma en torno a los Trastornos Graves de Salud Mental

En los últimos años las conversaciones sobre la salud mental se han hecho más comunes. En 2020, 14,2 millones de adultos estadounidenses, de 18 años o más, vivían con trastornos graves de salud mental (TGSM).

Los TGSM son uno o más trastornos mentales, conductuales o emocionales que dan como resultado un deterioro funcional grave, que interfiere sustancialmente con, o limita, una o más actividades importantes de la vida¹.

Los TGSM incluyen, pero no se limitan a:

- Depresión Profunda
- Trastorno de Estrés Postraumático
- Trastorno Bipolar
- Esquizofrenia y otros Trastornos Esquizoafectivos

Unas barreras importantes que impiden que las personas con TGSM reciban tratamiento son el lenguaje, las creencias y las conductas estigmatizantes. Evitando el lenguaje estigmatizante se pueden eliminar los obstáculos a quienes necesitan de la atención y los servicios de salud mental.

En Denver, el acceso a tratamientos y a los servicios de salud mental es aún deficiente.

En 2019, el 16% de los residentes de Denver informaron que necesitaban atención de salud mental pero que no la recibían. De los que no recibieron atención, más de un tercio dijo que era por causa de sentirse incómodos para hablar de problemas personales². El estigma en la salud mental se reduce tomando conciencia y eliminando el lenguaje inadecuado e hiriente.

¿De dónde viene el estigma sobre la salud mental?	¿Qué es el lenguaje estigmatizante en los TGSM?	¿Cómo combatimos el estigma en la salud mental?
<ul style="list-style-type: none"> • Familias y seres queridos • Empleadores • Organismos de seguridad • Proveedores de la salud 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de palabras que disminuyen la importancia de un TGSM, o minimiza a la persona que lo padece, independientemente de su intención, como: <ul style="list-style-type: none"> • "La cosa podría ser peor" • Usar la salud mental como descriptor, ejemplo: llamar a alguien "esquizofrénico paranoico" 	<ul style="list-style-type: none"> • Compartiendo historias • Educaándose a sí mismo y a sus comunidades • Cuidando el uso de las palabras • Tratando los TGSM igual que a otras afecciones de salud física graves

El estigma puede afectar las oportunidades de empleo y la dinámica social de las personas con TGSM, e impedir que reciban un tratamiento adecuado.

Es de gran ayuda pensar con cuidado en el impacto que pueden tener sus palabras para garantizar que el estigma no se perpetúe. Use siempre palabras de apoyo, empatía y aliento.

Comparta esta información y ayúdenos a combatir el estigma en Colorado. Obtenga más información y encuentre recursos en www.DenverGov.org/WhatYouSayMatters.

¹ NIMH: [https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness#:~:text=Serious%20mental%20illness%20\(SMI\)%20is,or%20more%20major%20life%20activities](https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness#:~:text=Serious%20mental%20illness%20(SMI)%20is,or%20more%20major%20life%20activities)

² Colorado Health Institute: <https://www.coloradohealthinstitute.org/research/colorado-health-access-survey-2019>