

El Estigma

Datos para Pacientes y Familias

El estigma en torno a la enfermedad mental es una barrera estudiada de varios grupos diversos, como los Hispanos y Afrodescendientes que tienen una menor probabilidad de buscar asistencia médica mental que otros grupos ¹. Para la comunidad hispana o latina puede ser un tabú hablar públicamente de cuestiones "privadas". Los problemas de la salud mental pueden verse como un signo de debilidad o considerarse como "nerviosismo" o "locura". Para los hispanos o latinos, que ya se enfrentan a la discriminación en el hogar y el empleo, el estigma puede conllevar una deficiencia en los resultados de la salud mental. Hablar más del tema y compartir los problemas de salud mental entre personas y comunidades puede combatir las barreras para diagnosticarla y tratarla. Los investigadores identifican tres tipos distintos de estigma:

EL ESTIGMA PÚBLICO

Implica las actitudes negativas o discriminatorias que otras personas tienen sobre la enfermedad mental

EL AUTOESTIGMA

Se refiere a las actitudes negativas que tienen las personas sobre su propia enfermedad mental, incluyendo sentir vergüenza.

EL ESTIGMA INSTITUCIONAL

Es sistémico e implica políticas del gobierno y las organizaciones privadas que de forma intencionada o no intencionada limitan las oportunidades de las personas con una enfermedad mental. Entre algunos ejemplos se incluye la asignación de menos fondos para la investigación de la enfermedad

El estigma no solo afecta directamente a las personas con enfermedad mental, sino que también a los seres queridos que los apoyan, incluyendo a sus familiares

Efectos perjudiciales del estigma y la discriminación

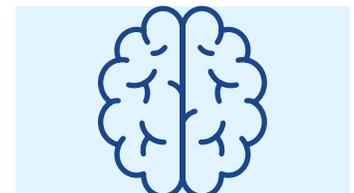
El estigma y la discriminación pueden contribuir al empeoramiento de los síntomas y disminuir la probabilidad de recibir tratamiento. Una reciente investigación encontró que el autoestigma produce efectos negativos en la recuperación de las personas diagnosticadas con enfermedades mentales graves. Entre los efectos se incluyen:



Menos esperanza



Baja autoestima



Aumento de los síntomas
psiquiátricos



Dificultades con las relaciones
sociales



Menos probabilidad de
cumplir con el tratamiento



Más dificultades en el
trabajo

ABORDAR EL ESTIGMA

Conocer o tener contacto con alguien que tiene una enfermedad mental es una forma de reducir el estigma porque reduce el miedo y aterriza la realidad de vivir con enfermedades mentales. Las personas que hablan y comparten sus experiencias podrían ayudar a otras personas que padecen de problemas mentales sentirse cómodos en compartir sus propias historias y procurar tratamiento.

Una revisión de la investigación de 2016 sobre afrontar el estigma concluyó que los esfuerzos para reducir el estigma y la discriminación pueden funcionar a nivel personal y de la población. La evidencia más robusta era en relación con los esfuerzos antiestigma, que implicaban el contacto con personas con una experiencia en enfermedades mentales.

Una encuesta nacional del 2020 realizada a personas de 14 a 22 años encontró que el 90 por ciento de los adolescentes y adultos jóvenes que experimentan síntomas de depresión buscan en línea relatos de otras personas a través de blogs, podcasts y vídeos. Cerca de 3 de cada 4 jóvenes adolescentes que buscan información en línea sobre la depresión afirmaban que buscaban anécdotas o experiencias y perspectivas personales de personas que habían sufrido en el pasado.

Muchas celebridades, como Chiquis Rivera, Dwayne "The Rock" Johnson, Selena Gómez y Shakira han compartido públicamente sus historias de retos con enfermedades mentales y llevaron el debate a los medios generales y las conversaciones de cada día. stories of mental health and brought the discussion into general media and everyday conversation.

LO QUE PODEMOS HACER

La Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés) ofrece algunas sugerencias acerca de lo que podemos hacer como individuos para ayudar a reducir el estigma de las enfermedades mentales



HABLE ABIERTAMENTE sobre la salud mental, por ejemplo, puede compartir el tema en las redes sociales.



MUESTRE COMPASIÓN por las personas con enfermedades mentales.



INFÓRMESE E INFORME A LOS DEMÁS responda a percepciones erróneas o comentarios negativos compartiendo hechos y experiencias.



SEA HONESTO SOBRE EL TRATAMIENTO - normalice el tratamiento de la salud mental, al igual que cualquier otro tratamiento médico.



SEA CONSCIENTE DEL LENGUAJE - recuérdle a la gente que las palabras son importantes.



ADVIERTA A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN cuando utilicen tanto un lenguaje como una manera estigmatizante al presentar historias de enfermedades mentales.



FOMENTE LA IGUALDAD entre las enfermedades físicas y mentales: haga comparaciones sobre cómo tratarían a alguien con cáncer o diabetes.



ELIJA EL EMPODERAMIENTO EN LUGAR DE LA VERGÜENZA - "Lucho contra el estigma eligiendo vivir una vida empoderada. Para mí, eso significa ser dueña de mi vida y mi historia, y no permitir que otros dicten cómo me veo o cómo me siento conmigo misma". - Val Fletcher, respondiendo en Facebook a la pregunta: "¿cómo se lucha contra el estigma?".