

# Momentum



*Cuando se tratan las necesidades de la salud mental se debe evitar el estigma*

Programa de Asistencia al Empleado  
Para Una Consulta Profesional

**Llame al 1-800-523-5668**

Para usuarios de audio texto: 1-800-882-7610

## Datos acerca de la salud mental

- ✓ Aproximadamente 44 millones de adultos estadounidenses experimentan un trastorno de salud mental diagnosticable en un año determinado, sin embargo, casi el 60 por ciento no recibe tratamiento.
- ✓ Aproximadamente el 90 por ciento de las personas que cometen suicidio tienen un trastorno de salud mental diagnosticable.
- ✓ Los amigos y los seres queridos pueden hacer una gran diferencia para alguien con problemas de salud mental. Usted puede acercarse y estar disponible, promover el tratamiento y ayudar a que desaparezcan los estigmas negativos.

## Aumente su conocimiento acerca de la salud mental

¿Se da cuenta de qué tan comunes son las condiciones de salud mental en las personas que le rodean? Es importante ser sensible a los desafíos de salud mental que muchas otras personas enfrentan.

De igual manera, si usted lucha con problemas de salud mental, es útil reconocer que no está solo. Las personas de todas las clases sociales se ven afectadas por trastornos de salud mental (como la depresión, la ansiedad y trastornos de la alimentación) y los trastornos por uso de sustancias (como el alcohol o la dependencia de drogas). De hecho, uno de cada cinco adultos estadounidenses experimentó un problema de salud mental en el último año.

Nuestra cultura por tradición clasifica de manera negativa a las personas con problemas de salud mental lo que a menudo afecta a las personas que viven con estas condiciones. Si usted sabe de alguien en su vida que está enfrentando problemas de salud mental, trátelo con respeto y comprensión, no lo ridiculice. El estigma relacionado con la enfermedad mental causa vergüenza y aislamiento innecesarios y puede provocar que las personas nieguen sus síntomas.

El tratamiento funciona, así que es importante coordinar una evaluación si usted o un miembro de su familia tiene dificultades con las actividades diarias. Llame al número gratuito de su programa o visite [MagellanHealth.com](http://MagellanHealth.com) para obtener más información y apoyo.

¡No es una debilidad personal! A menudo la enfermedad mental es causada por factores biológicos como desequilibrios químicos en el cerebro, experiencias de vida dolorosas como el trauma o el abuso o historial familiar de enfermedad mental.



¡Inicie sesión en [MagellanHealth.com/member](http://MagellanHealth.com/member) hoy!

**Magellan**  
HEALTHCARE<sup>SM</sup>

# Estigmas comunes hacia la enfermedad mental

Los estigmas pueden ser muy dañinos, ya que el prejuicio, el rechazo y la discriminación están dirigidos a las personas que parecen “diferentes”. Los siguientes son algunos estigmas comunes y mitos acerca de las personas con enfermedad mental.

- **No debemos de hablar sobre la enfermedad mental.** Falso. Cuanto menos se habla de la enfermedad mental, más se convierte en un misterio y menos podemos o estamos dispuestos a apoyar a los que están en medio de ella.
- **Las personas con enfermedades mentales son peligrosas.** La mayoría no son violentas y solo de 3 a 5 por ciento de los actos violentos se pueden atribuir a personas con una enfermedad mental grave. De hecho, las personas con enfermedades mentales graves son 10 veces más propensas a ser víctimas de un crimen violento que la población general.
- **Ya somos lo suficientemente compasivos.** Un estudio encontró que el 57 por ciento de los adultos sin síntomas de salud mental creyeron que las personas son solidarias hacia las personas con enfermedad mental. Sin embargo, solo el 25 por ciento de adultos con síntomas de salud mental creyeron que eso era cierto.

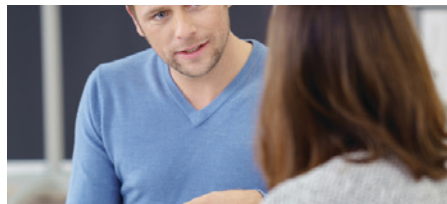
Sources: National Alliance on Mental Illness (NAMI), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), Centers for Disease Control and Prevention (CDC), MentalHealth.gov, JustBetterCare.com.

## Sea más incluyente con las personas a su alrededor



### Acepte los desafíos de los demás

Extender su comprensión a las personas cercanas a usted puede ayudar a capacitarles poco a poco y mejorar su calidad de vida. Tómese un tiempo para conocer a las personas que tratan con una enfermedad mental. Reconozca que ellos no son su diagnóstico; ellos tienen muchos dones y talentos para compartir.



### Promueva la sensibilidad

Si alguien usa un lenguaje duro o mantiene estereotipos negativos sobre otros con desafíos o discapacidades conductuales, edúquelos con amabilidad sobre el uso de palabras con mayor sensibilidad. Además, si usted ha tenido problemas de salud mental, hable sobre su propia experiencia cuando sea adecuado. Esto puede ayudar a otros con los mismos desafíos a superar la vergüenza y la secretismo.



### Use el lenguaje adecuado para las personas

En lugar de usar expresiones negativas como “un demente” o una persona “loca”, diga que la persona “tiene una condición de salud mental” o que es “una persona con una discapacidad de salud conductual”. Su lenguaje se debe referir a la clase de condición que una persona tiene, no a lo que una persona es.



**Seminario virtual:** participe con nosotros el 11 de mayo de 2016 en un seminario virtual sobre *Técnicas para manejar la ira y comunicar con influencia*. Registrarse [aquí](#).