



**CONNECTICUT
Clearinghouse**
a program of the Connecticut Center
for Prevention, Wellness and Recovery

800.232.4424 (Voice/TTY) 860.793.9813 (Fax)
www.ctclearinghouse.org



A Library and Resource Center on Alcohol, Tobacco, Other Drugs, Mental Health and Wellness

Estigma y Enfermedad Mental

Es fácil etiquetar a alguien y pasar por alto lo que es realmente por dentro. Cuando las enfermedades mentales son utilizadas para etiquetar – deprimido, esquizofrénico, maniático o hiperactivo – estas etiquetas hieren. Usar etiquetas negativas marca y avergüenza – es lo que se llama estigma. El estigma lleva a la discriminación. Todos saben por que es incorrecto discriminar en contra de las personas debido a su raza, religión, cultura o apariencia. Están menos conscientes de cómo las personas con enfermedades mentales son discriminadas en contra de ellas. Aunque la discriminación no es siempre obvia, existe – y hiera. El estigma no es solo el uso de una mala palabra o acción. El estigma es una falta de respeto. Es el uso de etiquetas negativas para identificar a una persona que vive con una enfermedad mental. El estigma es una barrera y desalienta a las personas y sus familias para conseguir la ayuda que necesita por temor a la discriminación. Aproximadamente 50 millones de Americanos experimentan una enfermedad mental en un momento determinado y solo una cuarta parte en realidad recibe los servicios de salud mental y otros.

Las Palabras Pueden Ser Un Veneno

El estigma desalienta a las personas para conseguir ayuda. En un momento dado, uno de cada cuatro adultos y uno de cada cinco niños experimentan un problema en la salud mental. Los servicios tempranos y apropiados pueden ser la mejor manera de prevenir para que una enfermedad se agrave. Muchas personas no buscan tales servicios porque no quieren ser etiquetados como “enfermo mental” o “loco”.

El estigma evita que las personas consigan un buen empleo o progresen en el trabajo. Algunos empleadores están renuentes en contratar personas que padecen enfermedades mentales. Gracias a la Ley para Americanos con Incapacidades [su siglas en Inglés ADA (American with Disabilities Act)], tal discriminación es ilegal. ¡Pero todavía sucede!

El estigma lleva al temor, desconfianza y a la violencia. Aun aunque la gran mayoría de personas que tienen enfermedades mentales no son más violentas que las demás, el televidente ve en promedio tres personas con enfermedades mentales cada semana – y la mayor parte de estos son descritos como violentos. Tal inexactitud en la descripción lleva a las personas a temer de aquellas que padecen de enfermedades mentales.

El estigma trae como consecuencias el prejuicio y la discriminación. Muchas personas tratan de prevenir que personas que padecen de enfermedades mentales vivan en sus vecindarios.

El estigma trae como consecuencia una inadecuada cobertura en el seguro. Muchos planes de seguros no cubren los servicios de salud mental en la misma proporción que con otras enfermedades. Cuando cubren las enfermedades mentales, esta cobertura puede ser limitada, inapropiada o inadecuada.

Las Palabras Pueden Sanar

Aquí hay seis pasos que puede seguir para ayudar a terminar con el estigma de las enfermedades mentales:

1. **Aprenda Más.** Muchas organizaciones patrocinan en toda la nación programas acerca de la salud mental y las enfermedades mentales.
2. **Insista en medios de comunicación responsables.** Algunas veces los medios de comunicación describen a las personas que padecen enfermedades mentales de una manera inexacta, y esto hace más difícil cambiar los estereotipos.
3. **Obedezca las leyes de la Ley para Americanos con Incapacidades (ADA).** La ADA prohíbe la discriminación en contra de las personas con incapacidades en todas las áreas de la vida pública, incluyendo la vivienda, empleo y transporte público. Las enfermedades mentales son consideradas como una incapacidad cubierta bajo la ADA.

(continua)

4. **Reconozca y aprecie las contribuciones hechas por personas que padecen de enfermedades mentales.** Personas que padecen enfermedades mentales aportan grandes contribuciones para la vida Americana – desde las artes hasta las ciencias, desde la medicina hasta el entretenimiento hasta deportistas profesionales.
5. **Trate a las personas con dignidad y respeto que todas merecemos. Dentro de las personas que padecen de enfermedades mentales pueden estar incluidos sus amigos, vecinos y familiares.**
6. **Piense acerca de las personas – en el contenido atrás de la etiqueta.** Evite etiquetar a las personas por un diagnóstico médico. En lugar de decir, “Ella es una esquizofrenica,” diga “Ella tiene una enfermedad mental.” Nunca utilice el término “mentalmente enferma.”

“Cuando las enfermedades mentales son utilizadas como etiquetas...estas etiquetas pueden herir.”

Los Que Hacer y Que No Hacer

Que Hacer:

- * **Usar un lenguaje respetuoso a:**
 - Personas que padecen de esquizofrenia.
 - Personas con una incapacidad siquiátrica.
 - Personas con desorden bipolar.
- * **Haz énfasis** en las habilidades, no en las limitaciones.
- * **Diles** a aquellos que expresen una actitud estigmatizante.

Que No Hacer:

- * **No Describa** a las personas exitosas con incapacidades como súper humanos.
- * **No utilice** etiquetas genéricas tales como: retrasado o mentalmente enfermo
- * **No utilice** términos como loco, lunático, maniaco depresivo, de lento funcionamiento o normal.

Para aprender más acerca de la salud mental y como terminar con el estigma llame a:
National Mental Health Services
Knowledge Exchange Network
800-789-CMHS (2647)

Información Proporcionada por:
 SAMHSA, 1996
 1-800-487-4890
www.samhsa.gov