

# La enfermedad mental

## Quitar el estigma

La enfermedad mental es una afección médica. Afecta los pensamientos de una persona y la capacidad de relacionarse con los demás. Esto puede reducir la capacidad de enfrentar la vida diaria.<sup>1</sup>

Las enfermedades mentales incluyen:

- Depresión
- Esquizofrenia
- Trastorno bipolar
- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Trastorno de estrés postraumático
- Ansiedad
- Trastorno de personalidad

Aproximadamente uno de cada cuatro estadounidenses vive con un problema de enfermedad mental cada año.<sup>2</sup> Esto es equivalente a 66 millones de personas.

### El estigma de la enfermedad mental

Las personas con problemas de salud mental se enfrentan a prejuicios y discriminación. Muchas personas las ven como inestables. O bien, piensan que son peligrosas. Las personas con una enfermedad mental pueden tener una baja autoestima. Algunas se resisten a los entornos sociales y públicos. Muchas no buscan tratamiento.

### Luchar contra el estigma

Luchar contra el estigma de la enfermedad mental usando el conocimiento. Entender cómo afecta la enfermedad mental a las personas es la clave. Un mayor alcance está sensibilizando sobre los problemas de la salud mental. Esto ayuda en la lucha.

---

<sup>1</sup>¿Qué es la enfermedad mental? [www.nami.org](http://www.nami.org)

<sup>2</sup>La enfermedad mental, lo que usted debe saber. [www.nami.org](http://www.nami.org)

### Cómo luchar contra el estigma si tiene una enfermedad mental:

- **Busque tratamiento.** Ayude a manejar su enfermedad mental. Evitar el tratamiento puede causar más problemas. Puede ser dañino a largo plazo.
- **Acérquese a los demás.** No hay razón para no hablar sobre una enfermedad. Busque a las personas de su confianza. Comparta su historia.
- **Únase a un grupo de apoyo.** Muchos grupos locales y nacionales pueden ayudar. Uno de ellos es la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness (NAMI)). Estos grupos ofrecen programas y recursos. Ellos ayudan a las personas a conocer sobre la enfermedad mental.
- **Exprésese contra el estigma.** Sea abierto. Diga lo que siente. Esto podría ser en eventos públicos. O bien, en cartas al editor. Hable cuando esté con amigos y familiares.

### Luchar contra el estigma para apoyar a la familia o amigos que tienen una enfermedad mental:

- **Hable acerca de su experiencia.** Comparta lo que sabe. Esto les muestra a los demás que la enfermedad mental no es algo que se deba esconder. Hablar aumenta la concienciación.
- **Ayude a un grupo de apoyo.** Las personas que tienen una enfermedad mental pueden llevar una vida plena. Ayudar a un grupo mejora las vidas de las personas que tienen una enfermedad mental.
- **Aborde los mitos.** Muchas de las cosas que las personas piensan sobre la enfermedad mental no son ciertas. Otros datos. Puede ayudar a cambiar lo que una persona haga en el futuro.

*Este documento es solo para información. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan Health Services no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.*