

## ¿Qué es la competencia cultural?

La cultura, las creencias, normas y valores personales, y el idioma son clave en todos los aspectos de nuestras vidas, incluyendo nuestra salud mental. La competencia cultural es la habilidad que tiene un proveedor de salud mental para reconocer y entender el papel que tiene la cultura (la tuya y la de él) en el tratamiento y como adaptarlo adecuadamente para ayudarte de la mejor manera.

Un proveedor que comprende tu cultura y tus necesidades va a conocer información cultural específica y relevante. Por ejemplo, puede ser que describas lo que sientes con frases utilizadas comúnmente en la comunidad latina como “me duele el corazón”. Esto es una expresión de angustia emocional, no una señal de dolor en el pecho. Un médico sensible a diferencias culturales va a saber esto, y no asumirá que estás hablando literalmente de un dolor del pecho.

## Consejos para encontrar un proveedor con competencia cultural

Desafortunadamente, las investigaciones demuestran que hay falta de competencia cultural en el campo de la psiquiatría, lo que resulta en diagnósticos erróneos y el tratamiento inadecuado. Esto causa que los latinos y otras comunidades minoritarias tengan un riesgo mayor de recibir cuidado de baja calidad. Sin embargo, tu puedes mejorar tus posibilidades en recibir cuidado por un profesional de la salud que sea sensible a las diferencias culturales.

## Investiga a los proveedores

- Contacta a agencias o proveedores que sean de tu cultura o que hayan trabajado con personas con una cultura similar a la tuya.
- Pregunta a familiares o amigos por recomendaciones.
- Busca en internet o pregunta a organizaciones culturales en tu comunidad.
- Si tienes seguro médico, llama a la línea de información y pregunta por una lista de proveedores con una cultura similar o que hablen español.

## Pregúntale a los proveedores

Cuando te reúnas con tu proveedor, no tengas miedo de hacerle preguntas para saber su nivel de sensibilidad cultural. No te sientas mal o avergonzado haciendo preguntas. Los proveedores esperan y agradecen preguntas de sus pacientes, ya que estas los ayudan a mejor entender y saber que es importante para ti. Tus preguntas le dan al médico y al equipo de cuidado de la salud más información sobre ti y las inquietudes importantes que tienes en respecto a la atención médica.

## Estas son algunas preguntas que le puedes hacer:

- ¿Ha tratado a otros latinos?
- ¿Ha recibido capacitación en la competencia cultural o en el cuidado de la salud mental de los latinos?
- ¿Cómo cree que nuestros entornos culturales influyen nuestra comunicación y mi tratamiento?
- ¿Cómo planea integrar mis creencias y prácticas en mi tratamiento?
- ¿Es usted o alguno de sus colegas bilingüe?



Tu proveedor de salud mental tendrá un papel importante en tu tratamiento, por esta razón es importante que estés seguro que puedes trabajar y comunicarte bien con esa persona.

### Otras cosas que puedes hacer

- Informa a tu proveedor acerca de tradiciones, valores, y creencias que sean importantes para ti.
- Explica a tu proveedor del papel que quieres que tu familia tenga durante tu tratamiento. Por ejemplo, menciona si es importante para ti que tu familia participe en tu tratamiento.
- Edúcate acerca de tu condición, particularmente como afecta a los miembros de tu cultura y comunidad.
- Observa la oficina del proveedor y busca por señales de exclusividad. ¿Quién trabaja ahí? ¿El cuarto de espera tiene revistas o folletos para ti y tu comunidad?

Lamentablemente, aunque tal vez preferías encontrar un profesional de la salud mental latino, esto puede ser difícil o no posible ya que el porcentaje de proveedores latinos es bien pequeño. Por suerte, la exigencia para que los profesionales aprendan cómo tratar a personas de comunidades diversas es cada vez más grande. Sin embargo, muchos proveedores todavía no tienen competencia cultural y no saben cómo efectivamente ayudar y atender a los latinos de modo eficaz.

Si tu situación económica no te permite buscar ayuda, contacta a tu clínica local médica o de salud mental, o a tu gobierno local para saber a cuáles servicios o ayuda cualificas. Puedes encontrar la información de contacto en el Internet, en [www.findtreatment.samhsa.gov](http://www.findtreatment.samhsa.gov), o llamando a al número de teléfono de la Línea nacional de ayuda, 800-662-HELP (4357). Si no tienes papeles, comunícate con tus organizaciones latinas locales; estas pueden brindarte ayuda o referirte a una organización que pueda.

NAMI  
3803 N. Fairfax Drive, Suite 100  
Arlington, VA 22203  
[www.nami.org](http://www.nami.org)  
NAMI HelpLine: 800-950-NAMI (6264)  
 [NAMI](#) |  [namicomunicate](#)