

¿Por qué la salud mental es importante?

Sin salud mental no podemos estar sanos. Cualquier parte del cuerpo, incluso el cerebro, puede enfermarse. Todos pasamos por eventos que nos causan altibajos emocionales de vez en cuando. Las condiciones de salud mental van más allá de estas reacciones emocionales que tenemos a situaciones específicas. Se trata de condiciones médicas que causan cambios en nuestra forma de pensar y en nuestro estado de ánimo. Estos cambios pueden alterar tu vida, ya que dificultan tus relaciones con los demás y afectan tu desempeño. Sin el tratamiento adecuado, las condiciones de salud mental pueden empeorar y hacer difícil tu diario vivir. Si crees que tú, o un ser querido podría estar teniendo síntomas de una condición de salud mental, recuerda que:

- Son un trastorno biológico
- Cualquier persona puede presentar un problema de salud mental
- No son culpa tuya ni de tu familia
- Buscar tratamiento es una manera de fortalecerte a ti y a tu familia

Falta de información y confusión respecto a la salud mental

Por lo general, la comunidad latina no habla sobre problemas de la salud mental. Muchos latinos no buscan tratamiento porque no reconocen los síntomas de las condiciones o porque no saben dónde encontrar ayuda. Esta falta de información aumenta el estigma asociado con las condiciones de salud mental. Muchos latinos no buscan ayuda ni tratamiento por temor de ser catalogados como “locos” o como alguien con una condición de salud mental, ya que esto puede provocar vergüenza.

No permitas que el miedo a lo que otros puedan pensar, de ti o de un ser querido, impidan el camino hacia la recuperación. Una de cada cuatro personas es afectada por condiciones de salud mental. Esto significa que, aunque no hablemos sobre las condiciones de salud mental, es bien probable que tengamos alguna condición o que conozcamos a alguien que la tenga.

Preocupaciones en cuanto a la privacidad

Muchos conocemos el dicho: “la ropa sucia se lava en casa”. Miembros de la comunidad latina tienden a ser reservados y no comparten en público los problemas que enfrentan en su casa. No te preocupes, buscar cuidado para tu salud mental no significa que vas a perder tu privacidad. Tu diagnóstico, el plan de tratamiento y las conversaciones con tu proveedor de salud mental son confidenciales. Ellos no pueden compartir esta información con otras personas sin tu autorización.

Barreras del idioma

Barreras por el idioma pueden causar dificultades al comunicarte con médicos. Hoy en día muchos profesionales médicos hablan un poco de español, especialmente en áreas del país donde hay una comunidad grande latina. Sin embargo, aunque hablen un poco de español puede ser que no entiendan problemas culturales.

Si tu o un ser querido necesita ayuda, pero no hablas inglés, o no dominas bien el idioma, tú tienes el derecho al servicio de acceso a otro idioma, ofrecido en las instituciones que reciben financiamiento por el gobierno federal. Tienes el derecho a solicitar un intérprete capacitado y a recibir los formularios e información en español.

Falta de Seguro Medico

Los latinos representan un tercio (1/3) de la población que no tiene cobertura de seguro médico. Muchos miembros de la comunidad latina tienen trabajos autónomos o les pagan el salario mínimo. Por tal razón a menudo estos latinos no tienen seguro médico.

Diagnóstico erróneo

Diferencias culturales pueden llevar a que médicos diagnostiquen incorrectamente a los latinos. Por ejemplo: los latinos suelen a describir síntomas relacionados con la depresión como nervios, cansancio o una enfermedad física. Estos síntomas son relacionados con los de depresión, pero una persona que no conoce como la cultura influye en la salud mental, puede ser que no los reconozca como síntomas de depresión.

Situación legal

En el caso de inmigrantes que llegan sin documentación, el miedo a la deportación puede causar pánico e impedir que busquen ayuda.

Medicina natural y remedios caseros

Algunos latinos confían en los curanderos y en remedios caseros para lidiar con problemas de salud. La salud mental no es una excepción. Si estos métodos son importantes para ti y te ayudan, sígelos usando. Sin embargo, te exhortamos a que consideres buscar un profesional de la salud mental. Pídele a tu médico que incluya tus prácticas naturales y caseras como parte de tu plan de tratamiento. Los profesionales de la salud mental tienen experiencia y saben que tratamiento te pueden ayudar mejor.

La fe y la espiritualidad

La fe y la espiritualidad pueden brindarte apoyo y ayudarte a sobrepasar dificultades que afrontas cuando lidias con condiciones de salud mental. Si la espiritualidad es importante para ti, habla con tu doctor sobre la importancia que la fe tiene en tu vida. Tus prácticas de espiritualidad pueden ser parte de tu plan de tratamiento.

Contacta a tus líderes espirituales y comunidad religiosa, ellos pueden brindarte ayuda y apoyo en momentos difíciles causados por las condiciones de salud mental. Sin embargo, desafortunadamente, hay veces que las comunidades religiosas pueden ser fuentes de angustia y frustración si no saben cómo brindarle apoyo a familias que enfrentan condiciones de salud mental.

Actualizado mayo 2017

NAMI
3803 N. Fairfax Drive, Suite 100
Arlington, VA 22203
www.nami.org
NAMI HelpLine: 800-950-NAMI (6264)
 [NAMI](https://www.facebook.com/NAMI) |  [namicommunicate](https://twitter.com/namicommunicate)