



# Estigma y Salud Mental

**Sergio Aguilar-Gaxiola, MD, PhD**

Profesor de Medicina Interna

Director, Centro para Reducir Disparidades en Salud

Director, Programa de Vinculación Comunitaria del Centro de Ciencias Clínicas Translacionales

Escuela de Medicina de UC Davis

# Temas a Tratar el Dia de Hoy



Salud mental y trastornos mentales



La importancia de los trastornos mentales



La importancia de los trastornos mentales



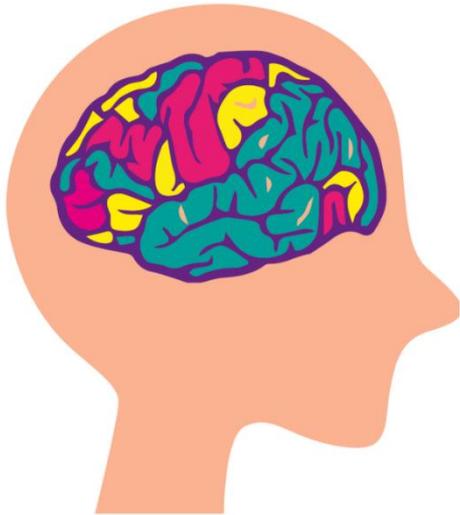
¿Qué es el estigma?; ¿Porqué importa?; ¿Qué lo identifica y cual es el impacto del estigma?



**MENTAL ILLNESS**  
AWARENESS WEEK  
— OCTOBER 6 - 12 —

# #SaludMental

Es un estado de Bienestar en el cual el individuo:



Es consciente de  
sus propias  
capacidades.

Afronta las  
tensiones  
normales de la  
vida.

Trabaja de forma  
productiva y  
fructífera.

Es capaz de hacer  
una contribución a  
su comunidad.

# Trastorno Mental

- Un trastorno mental se caracteriza por una alteración clínicamente importante de los **pensamientos, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo**
- Por lo general, va asociado a **angustia o a discapacidad funcional en otras áreas importantes**
- Hay muchos tipos **diferentes de trastornos mentales**
- Los más comunes son la **ansiedad y los trastornos depresivos.**

# El Impacto de los Trastornos Mentales

- Los trastornos mentales afectan nuestros **pensamientos, sentimientos y nuestras acciones**
- Algunos pueden ocurrir por un período corto de tiempo mientras que otros ocurren por un tiempo prolongado
- Los trastornos mentales son **condiciones de salud reales que afectan el funcionamiento de nuestro cerebro**



# Los Trastornos Mentales que no se Tratan

- Se intensifican conforme pasa el tiempo y pueden reducir nuestros años de vida
- Causan un sufrimiento profundo y prolongado tanto en los individuos como en las familias
- Limitan la capacidad de las personas de lograr sus metas educativas y sociales



# Porqué Importan los Trastornos Mentales



**Los  
trastornos  
mentales:**

Son muy frecuentes en la población

Típicamente empiezan más tempranamente que otras enfermedades crónicas

Están dentro de las condiciones crónicas más discapacitantes

# Porqué Importan los Trastornos Mentales



**Los  
trastornos  
mentales:**

Pocas personas que necesitan servicios de salud mental **reciben tratamiento** en el último año

**Co-ocurren entre ellos mismos**, también con los trastornos por abuso de sustancias y con varias enfermedades físicas como la diabetes, la presión arterial alta, etc.

# Muchas Personas que Necesitan Tratamiento de Salud Mental No lo Reciben

Entre el **50% al 90%** de las personas con trastornos mentales severos no han recibido tratamiento de salud mental apropiado en el último año

# Estudio de Prevalencia y Servicios para Mexicanos Americanos

De las personas que necesitaban servicios de salud mental en los últimos 12 meses, ¿quien utilizó servicios?



**Nacidos en EEUU**



**Nacidos en México**



**Trabajadores del campo**

# Obstáculos que Impiden el Acceso a los Servicios de Salud



## Nivel Individual

(estigma)



## Nivel Comunitario

(falta de servicios apropiados sobre todo para poblaciones desfavorecidas)



## Nivel Sistémico

(falta de recursos sociales y económicos en la vida diaria)

# ¿Qué es el Estigma?

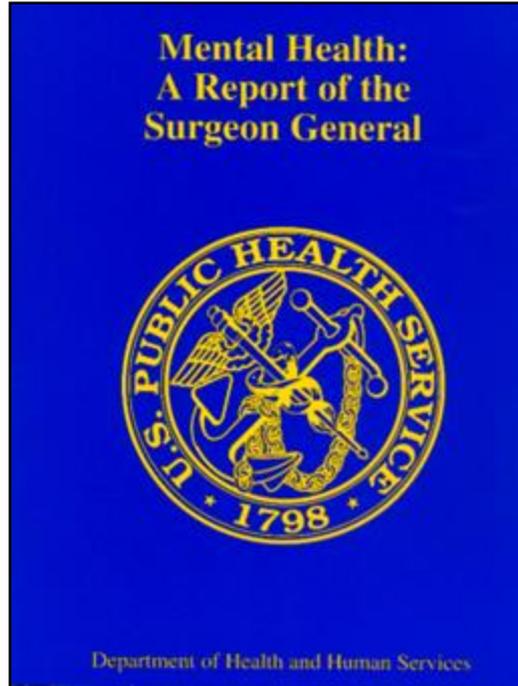
- **El estigma se refiere a actitudes y creencias negativas que llevan a las personas a rechazar, evitar o temer a quienes perciben como diferentes**
- Las personas con enfermedades mentales no sólo deben afrontar trastornos incapacitantes, sino **también afrontar las actitudes negativas de las personas** hacia esos trastornos
- **El autoestigma impide que hasta el 60% de las personas con enfermedades mentales busquen tratamiento**



**“El estigma es el obstáculo más importante para los avances en la enfermedad mental y la salud.”**



**Dr. David Satcher,  
Cirujano General de EEUU  
1998-2002**



**Mejorar el estigma**

# El Estigma

- Se manifiesta en términos de desconfianza, miedo, vergüenza, enojo y el evitar personas o situaciones
- Conduce a algunas personas a evitar socializar o trabajar juntos, rentar, o emplear personas con trastornos mentales
- Se asocia con una baja autoestima, aislamiento y desesperanza

# El Estigma (2)

- Desalienta al público el buscar y querer pagar por cuidados de salud mental
- Resulta en discriminación y abuso
- Despoja a las personas de su dignidad e interfiere con la participación de las personas con trastornos mentales en la sociedad



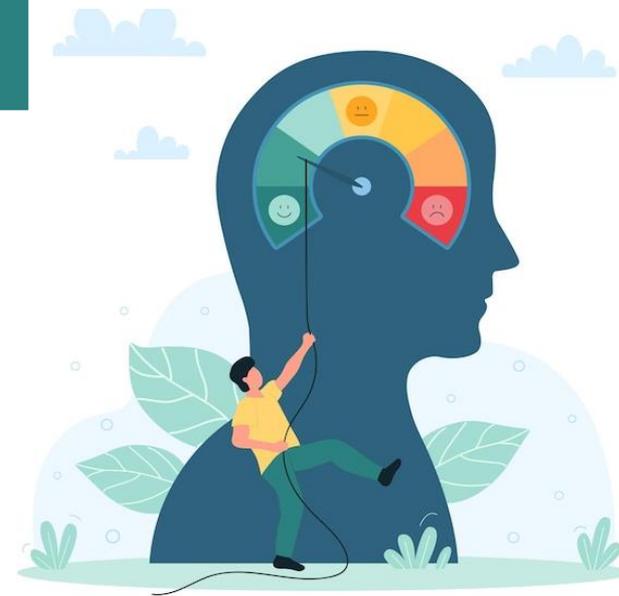
# El Estigma Impacta Cada Paso en el Camino para Recibir Cuidados de Salud

04 Recibir Tratamiento

03 Iniciar Tratamiento

02 Buscar ayuda

01 Reconocer la Enfermedad





# Reducción del Estigma en la Campaña Pública Educativa y de Cambio

**Ana Bolaños, MSW**

Subdirectora Adjunta, Programa y Política  
Enlace Tribal en CDPH y  
Directora de Proyecto para CYBHI



# Temas a tratar hoy

- 1** Salud Mental en la Comunidad Latina
- 2** Resumen de la Campaña
- 3** Reducción del Estigma

# Salud Mental en la Comunidad Latina



# Los Jóvenes Latinos

## Los retos de Salud Mental son comunes:

Más del 50% de los Latinos reportan síntomas de ansiedad y/o depresión moderada a severa

Los jóvenes Latinos en su mayoría tienen bajos recursos, por lo que tienen más dificultades accediendo servicios de salud mental

Muchos jóvenes Latinos escuchan a los adultos y miembros de la comunidad decir que deberían enfrentar problemas de salud mental o dentro de su familia, en vez de conectar con profesionales

## Problemas del Tratamiento:

Los jóvenes y adultos Latinos reportan barreras importantes a los planes de tratamiento, los temas destacados incluyen:

- Diferencias generacionales y estigma
- Barreras del lenguaje
- Falta de apoyo académico/escolar
- Problemas de transporte, horarios, etc.

Fuente: Community-defined solutions for latino mental health care disparities report

# Cuidadores Latinos

**El idioma es una barrera conocida:** El dominio del inglés no solamente está asociado con la salud mental y el acceso a servicios de salud sino también ha sido vinculado a experiencias de discriminación percibida y real.

**Servicios en español son limitados:** Solo el 6% de los psicólogos con licencia en EE.UU. proveen servicios de salud mental en español.\*

**Acceso limitado a servicios culturales** que entiendan las normas culturales, la inmigración, trauma, aculturación y cómo pueden variar los síntomas de salud mental.

\*<https://www.hispanicresearchcenter.org/research-resources/the-prevalence-of-mental-health-disorders-among-latino-parents/>

# Resumen de la Campaña

Campaña a Nivel Estatal y Local

# Metas de la Campaña

**Reducir el  
estigma**

**Concientizar a  
Adolescentes**

**Aumentar el  
buscar ayuda**

# Niveles de la Campaña

Campaña Estatal

Campañas a Nivel Local



Hub Hmong Center



Community Initiatives for Collective Impact (C4C)



El Sol Neighborhood Educational Center



Hmong Culture Center of Butte County



Indian Health Council



Latino Service Providers



Sacramento LGBT Community Center



African Communities Public Health Coalition



Little Tokyo Service Center



INSTITUTE FOR PUBLIC STRATEGIES



Rainbow Pride Youth Alliance



Aspiranet



RYSE Center



The SAC Connect



Community Action Partnership of San Luis Obispo County



Sacramento Native American Health Center



SAFE passages



SJPC  
SAN JOAQUIN PRIDE CENTER



SAN YSIDRO HEALTH



Special Service for Groups, Inc.



The Alliance for Community Wellness dba La Familia



The AMAAD Institute



Community Organized Relief Effort  
CORE Community Organized Relief Effort



The Los Angeles Trust for Children's Health



United Women of East Africa Support Team



The Village Project, Inc.



ENDING THE SCHOOL TO PRISON PIPELINE



Healing Early Adverse Relationships, Transforming Systems



CENTRAL CALIFORNIA LGBTQ+ COLLABORATIVE  
SERVING STANISLAUS, YUBA, YUBA, TUOLUMNE & CALAVERAS COUNTIES



# Lo Que Se Quiere Lograr

## Se necesita inversión en servicios de ayuda para:

- Abordar el estigma en primer lugar
- Reconsiderar el tratamiento en términos de cómo se ve y quién lo proporciona
- Proporcionar ayuda oportuna antes de que los problemas de salud mental se compliquen
- Apoyar a los adultos para que puedan cuidar a los jóvenes

Fuente: 2023 CYBHI Youth at the Center Report



# A Quienes Esta Dirigida la Campaña

## **Principalmente:** Adolescentes, de 13 a 17 años

*Latinos, Afro-Americanos/Negros, Indígenas Americanos, Asiáticos e Isleños del Pacífico, y de la comunidad LGBTQ+ con especial consideración hacia adolescentes en edad de transición, personas con discapacidad, jóvenes impactados por el sistema judicial, los involucrados en hogares de crianza y aquellos que viven en zonas rurales.*

## **Secundariamente:** Adultos jóvenes y cuidadores

**Misión:** Este programa existe para **reducir el estigma** acerca de la salud mental y **aumentar la búsqueda de ayuda** y apoyar el bienestar a través de la concientización de los adolescentes de California sobre sus emociones, las crisis emocionales, y cómo sentirse mejor en el aquí y ahora y a largo plazo.



# Un Enfoque liderado por adolescentes

- Los adolescentes y cuidadores diseñaron conjuntamente una campaña a Nivel Local enfocada a **reducir el estigma, concientizar, y aumentar la búsqueda de ayuda.**
- La campaña a Nivel Local se guía por los siguientes valores: avanzar la equidad, diseñada por jóvenes para jóvenes, enfocada en niños y adolescentes, **empoderar a cuidadores y comunidades, y reducir el estigma.**

# Línea de tiempo - Campaña estatal



# Línea de tiempo - Campaña local



# Reducir el Estigma



# Resultados del cambio de conducta del estigma

<b>Ignorar los síntomas</b>	<b>Auto culparse</b>	<b>Aislamiento social</b>	<b>Evitar comportamientos de ayuda</b>	<b>Pocas intenciones de buscar ayuda</b>
<p>Muchos adolescentes ignoran las primeras señales de estrés hasta que se incrementan</p>	<p>Los adolescentes se sienten avergonzados de no lidiar bien con sus emociones</p>	<p>Muchos se aíslan de otros para tratar de resolver sus sentimientos</p>	<p>Los adolescentes evitan comportamientos de ayuda para lidiar con el estrés/sus emociones</p>	<p>Los adolescentes esperan a que el estrés y las emociones aumenten para tomar acciones positivas</p>
<p>La importancia de solucionar los primeros síntomas</p>	<p>Explicar que esto nos pasa a todos</p>	<p>Promover la conexión con otros</p>	<p>Técnicas positivas para liderar</p>	<p>Acciones positivas para buscar ayuda</p>

# Propósito de la Campaña



Dar a los jóvenes el conocimiento para entender las emociones que sienten



Dar herramientas a los jóvenes para que tomen acciones positivas para apoyar su salud mental, incluyendo mejorar el estigma asociado con la salud mental



**CDPH**

California Department of  
Public Health