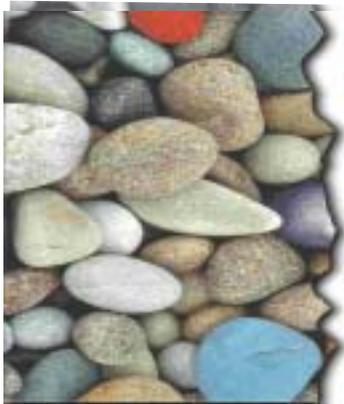


**ELIMINANDO
LAS BARRERAS
EN SALUD
MENTAL**



ELIMINANDO LAS BARRERAS EN LA SALUD MENTAL

Introducción

El mundo de la ciencia médica ha progresado de tal manera que hoy en día con tratamientos de prevención y de intervención temprana, los nuevos medicamentos y distintas terapias, se curan, o retrasan con éxito a muchas de las enfermedades crónicas, incluyendo las enfermedades mentales. Sin embargo, todavía no se alcanza a entender cómo funciona el cerebro, ni por qué funciona diferente en cada persona; y se siguen tratando de resolver los misterios de la salud mental. Algunos estudios sugieren que algunos de estos problemas pueden ser de origen genético o deberse a causas biológicas, como el cáncer, la diabetes o las enfermedades cardíacas, por otro lado, existe evidencia científica que demuestra que son causados por factores genéticos, ambientales, eventos traumáticos, enfermedades físicas y accidentes con resultados psiquiátricos.

Vivimos en una sociedad en la que no se le da la misma importancia a los problemas de salud física que a los de salud mental, y son muchas las veces se olvida que el cerebro es un órgano susceptible a enfermarse como los demás órganos del cuerpo; también es muy común que se tenga un problema de salud mental y se desconozca, como sucede con la diabetes, o las enfermedades del corazón. Pero las enfermedades mentales son más difíciles de detectar. Por ejemplo, cuando se trata de enfermedades del corazón puede tenerse una afección desde el nacimiento y llevar una vida normal, hasta que se presenta una complicación que requiere atención médica. Algo similar sucede con la depresión clínica, la persona puede vivir años deprimida sin darse cuenta, pero tener actitudes que los demás calificarían como que es una persona triste, desganada, sin ilusiones o metas, sin concentración, que no coopera, o incluso como una persona con una flojera constante, por lo que normalmente le aconsejarían que tuviera más ánimo, y que trate de salir de esos pensamientos y actitud negativos. Sin embargo, este tipo de actitudes, así como la baja energía y auto estima, son parte de la enfermedad y pueden ser más severos, de mayor duración que simples cambios de ánimo. También se pueden presentar síntomas físicos, como son los relacionados a la falta de sueño, cambios de apetito que provocan aumento o disminución de peso, y dolores de cabeza y musculares. Una persona con una depresión clínica tiene un problema de salud mental y podría encontrar muy difícil tratar de cambiar de ánimo o de actitud, aunque ella se lo propusiera. Esta persona necesita ayuda profesional porque puede llegar en un momento de crisis, a tratar de suicidarse por las características de su condición.



Qué es un Desorden de Salud Mental

Cada año en los Estados Unidos son más de 54 millones las personas que padecen de un problema mental. Existen muchos tipos de enfermedades, desórdenes y problemas de salud mental las cuales le pueden pasar a cualquiera.

El Subdirector de Salud de los Estados Unidos, en un reporte realizado en 1999 describe a los desórdenes o problemas de salud mental como “condiciones de salud que provocan alteraciones en el pensamiento, estado de ánimo y el comportamiento (o una combinación de los mismos) los que son asociados con una angustia o dolor que deshabilita el funcionamiento.” Un desorden o problemas de salud mental es una enfermedad que causa problemas de leves a severos en el pensamiento, la percepción y el comportamiento; si éstos provocan que la persona no tenga la habilidad de llevar una vida normal o no pueda realizar las actividades de su rutina diaria, la persona debe buscar la ayuda de un profesional de salud mental para que le ayude. Con el tratamiento adecuado la persona podrá recuperarse y llevar sus actividades normales nuevamente.

Si su mejor amiga le comenta que tiene cáncer del seno ¿Cómo reaccionaría? Si usted es como la mayoría de las personas, seguramente le expresaría su sentir y su apoyo; además de que probablemente le diría que con los avances en los tratamientos de cáncer muy probablemente se mejorará con un tratamiento sencillo. Pero, si su misma amiga le dice que tiene un problema de salud mental y que no sabe qué hacer, ahora ¿Cómo reaccionaría usted?



Juntos Transformaremos los Servicios de Salud Mental

Nuestra sociedad tiene una larga historia de cómo se alejan de las personas con problemas de salud mental, recluyéndolas en instituciones o por un prejuicio las mantienen en completo aislamiento social. Las enfermedades de salud mental afectan a la salud física también, y las personas no les ofrecen el mismo apoyo, que a los problemas de salud física, los problemas de salud mental tienen características emocionales y psicológicas que precisamente requieren mayor apoyo de familiares y amigos, para recuperarse. Las personas con problemas de salud mental, se pueden aliviar, recuperar y vivir una vida feliz y productiva.

Algunas personas con problemas de salud mental tienen comportamientos emocionales que se manifiestan con tristeza o irritabilidad, cuando los casos severos, se presentan alucinaciones y aislamiento, lo que provoca que reciban hostilidad y discriminación, en lugar de compasión o ayuda.

La gente generalmente responde de manera negativa al enfrentarse con un problema de salud mental, cuando no entiende o sabe por lo que está pasando la persona, por lo que puede parecer más difícil simpatizar o aceptarla y puede crear confusión que provocará temor hacia la persona con el problema.



Descubriendo las Barreras del Estigma y de sus Efectos Negativos

El Subdirector de Salud de los Estados Unidos en el reporte realizado en 1999 menciona que “el estigma es la barrera más grande para que las personas que padecen de problemas de salud mental, logren recuperarse de manera exitosa, ya que evita que las personas obtengan el tratamiento necesario.”

El estigma de salud mental es real, es doloroso, y daña la vida de la persona.



¿Qué es Estigma?

Es clasificar o etiquetar a las personas para describir su estado de salud, lo que se hace generalmente con las personas que tienen problemas de salud mental. El estigma se da cuando las personas no entienden el problema, ni a la persona que lo padece. Cuando se piensa que un problema de salud mental no es una condición normal, se estigmatiza a la persona que lo padece con una etiqueta o clasificación. La realidad es que el estigma de salud mental es más que el mal uso de información y calificativos, es falta de respeto. El estigma les limita la oportunidad de obtener el tratamiento y la ayuda que necesitan para llevar una vida saludable y normal. El estigma provoca que las personas que tienen problemas de salud mental se pueden llegar a encontrar sin familiares y amigos, porque éstos llegan a sentirse incómodos, apenados o sin confianza de ellos. Las personas con un problema de salud mental, aunque no muestren síntomas o tengan la enfermedad bajo control, pueden perder su trabajo o tendrán dificultad para encontrar empleo. Algunas personas con problemas de salud mental dicen que el estigma al que se enfrentan es peor que la enfermedad misma.



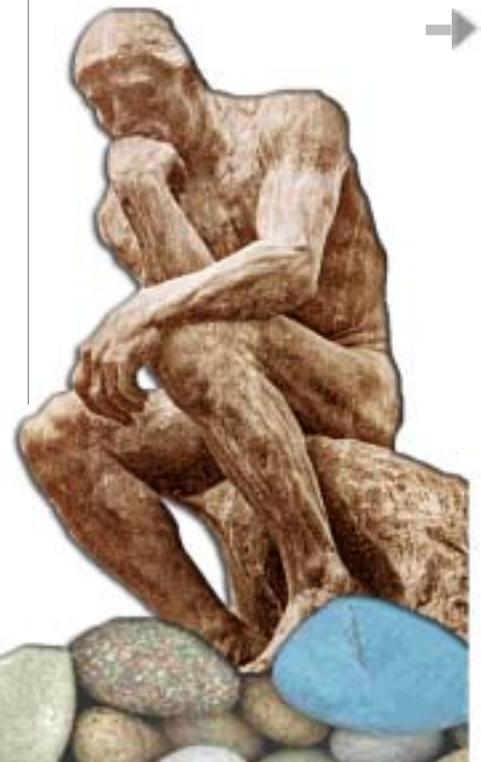
Algunos de los efectos negativos del estigma son:

- VIVIR NEGANDO LA CONDICION

El estigma evita que las personas busquen ayuda, cuando saben que están teniendo problemas de salud mental. Las personas que reconocen su propio problema de salud mental o saben de algún pariente cercano, pueden estar reacias a hablar del problema. Investigaciones han detectado que la incertidumbre y el malentendido que a menudo se relaciona con los problemas de salud mental, pueden provocar temor y causar vergüenza, lo que se convierte en un dolor y confusión innecesarias, de lo que resulta en un estigma más profundo.

- CREA CONFUSION Y EVITA QUE LAS PERSONAS BUSQUEN AYUDA

Las personas a menudo no quieren saber lo que necesitan para que se les ayude, o no saben cómo tratar el tema



Juntos Transformaremos los Servicios de Salud Mental

➔ con los familiares y amigos, y cómo buscar ayuda profesional. Muchos de ellos no buscan la ayuda de los servicios de salud mental porque no saben, ni quieren saber si lo cubren los seguros médicos, porque tienen miedo, o quieren evitar ser clasificados como “enfermos mentales” o “locos”. Este es un serio problema, porque la identificación temprana del problema de salud mental ayuda a encontrarle un tratamiento adecuado que pueda ayudar a la persona a mejorar su situación de manera rápida y exitosa.

- **ALGUNOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL CREAN MAYOR PREJUICIO Y ESTIGMA**

Los problemas de salud mental le pueden suceder a cualquier persona. Un estudio en el Reino Unido encontró que los problemas de alcoholismo, esquizofrenia y drogadicción eran los que la gente calificaba con grados más altos de actitudes impredecibles y peligrosas para la sociedad; en cambio, respecto a una depresión clínica, la mayoría de las personas creen de manera errónea que es una actitud negativa y de la cual las personas pueden salir adelante por sí mismas.

- **VIVIR EN TEMOR DE SER VICTIMA DE VIOLENCIA FISICA , ACOSO, PREJUICIOS Y DISCRIMINACION**

El estigma provoca temor, desconfianza, discriminación y violencia. Aunque la mayoría de las personas que tienen un problema de salud mental no son más violentas que las personas en un gran estrés o con problemas, muchos individuos tratan de evitar que las personas con problemas de salud mental vivan en su área por creer erróneamente que toda persona con una enfermedad mental es peligrosa y violenta. Esta creencia es influenciada y reforzada constantemente por los medios de comunicación que normalmente tienden a relacionar todo acto criminal con personas con “enfermedades mentales”. Se calcula que por televisión, en una semana, se muestran tres actos violentos que los medios relacionan con problemas de salud mental. Sin embargo, existen estadísticas que confirman que no existe una relación directa entre enfermedades mentales y la violencia. También las estadísticas confirman que las personas con problemas de salud mental son las que generalmente son víctimas de violencia por los demás.

- **FALTA DE INFORMACION Y DE SEGURO MEDICO**

Uno de cada cuatro adultos, y uno de cada cinco niños tiene algún problema de salud mental. La existencia del estigma, la falta de conocimiento y malentendidos sobre la enfermedad, además de no saber de los servicios, programas y recursos de ayuda disponibles, limitan toda oportunidad de ayuda,

recuperación, y crean una barrera que incrementa la soledad, limita encontrar trabajo, además de otros resultados negativos.

Hasta que la sociedad se dé cuenta de cuánto afecta y lastima la actitud negativa, se podrán empezar a eliminar las clasificaciones, calificativos, etiquetas y estampas negativas, que estigmatizan a las personas.



El Estigma y la Discriminación Acaban la Esperanza

“A pesar de la actual revolución de los cuidados y servicios de salud mental, los desórdenes de salud mental continúan envueltos por los mitos y el misterio, que perpetúan el estigma y la discriminación contra las personas que los padecen”. Comentó la Ex primera dama de los Estados Unidos, Rosalynn Carter.

Todos sabemos que no se debe discriminar a nadie por su origen, color de piel, apariencia, religión o cultura. Sin embargo, parece que esto se olvida cuando se trata de un problema de salud mental. Aunque la discriminación no sea obvia, existe, afecta y lastima. Las personas con problemas de salud mental continúan padeciendo de prejuicio y discriminación que afectan y limitan en todas las áreas de su vida, tanto que pueden llegar a no tener en dónde vivir, no encontrar trabajo y por lo mismo vivir en una gran pobreza. La discriminación y el estigma evitan que las personas busquen el tratamiento y ayuda necesarios para vivir una vida saludable y normal.

PARA REDUCIR EL ESTIGMA SE REQUIERE:

- Promover educación en la comunidad y la participación de la misma.
- Se necesita que los individuos tengan buena voluntad y el valor para frenar a los demás en el momento que la discriminación ocurra, o se utilicen calificativos o etiquetas, al referirse o describir a alguien que tiene un problema de salud mental.
- Se deben eliminar las ideas equivocadas, para terminar con los mitos, y promover que los problemas de salud mental son comunes, y que tanto los leves como los severos se pueden aliviar y mantener bajo control durante el proceso de recuperación.



Juntos Transformaremos los Servicios de Salud Mental



Las palabras pueden ayudar a eliminar el estigma y la discriminación

El Subdirector de Salud de los Estados Unidos David Satcher hizo un llamado de atención pública pidiendo a los Americanos que rompieran las barreras del prejuicio que bloquean el acceso a los servicios de salud mental, evitando la recuperación de las personas. Podemos lograrlo poniendo en práctica los siguientes consejos:

- Infórmese para ayudar a educar a los demás, tratando de que su mensaje llegue a las personas con problemas de salud mental y las personas con las que conviven. Las personas que dirigen los medios de comunicación y afiliados, son la esperanza para erradicar el estigma, por su poder de convencimiento y su influencia en la opinión pública.
- Se debe de pensar y aceptar a las personas por ser personas y no por su diagnóstico.. Por ejemplo, en lugar de decir "ella es una esquizofrénica", se debe decir "ella tiene un problema de salud mental" y por favor evite utilizar o que se utilicen los calificativos de "enfermo mental" "loco" "demente".
- Nadie tiene la culpa de un problema de salud, pero todos pueden y deben pedir y dar ayuda.
- Siempre trate a las personas con dignidad y el respeto que todos merecemos. La gente con problemas de salud mental puede ser uno de sus amigos, vecinos o ser de su familia.
- Comprensión y apoyo son las herramientas que pueden ayudar a hacer una gran diferencia en la vida de las personas que más lo necesitan.



Afortunadamente el estigma puede reducirse al cambiar la forma de pensar

Las barreras que permiten el estigma y promueven la discriminación son la falta de información, de recursos, de comprensión, interés, y de profesionales con experiencia en problemas de salud mental. El estigma debe de exponerse para superarse. Los programas y servicios de la Acta de Salud Mental y su componente Prevención para la Intervención Temprana (PIT) son la mejor manera de prevenir que los problemas de salud mental empeoren.

La Agencia de Salud Mental del Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego ha estado realizando reuniones y foros comunitarios para captar las ideas, sugerencias, comentarios y propuestas para conocer las necesidades de la comunidad para determinar y crear los programas y servicios (PIT) que cubran las necesidades. Los programas serán creados con los fondos de aproximadamente 16 millones, que el Condado recibirá anualmente para el componente de los servicios y programas PIT de los Servicios de Salud Mental. La ley aprobada por los votantes de California en el 2004. MHSA recibe un 1 por ciento del impuesto sobre el ingreso personal para la expansión de programas de salud mental a nivel estatal. Los programas y servicios PIT son para atender a las personas que han sido expuestas a un trauma, o que están experimentando el comienzo de una enfermedad psiquiátrica seria, también para atender a niños y jóvenes de familias sometidas a fuerte tensiones, los que están en riesgo de perder la escuela o entrar al sistema de justicia juvenil. Las guías y lineamientos estatales de los programas y servicios PIT requieren

que se utilice un mínimo del 51 por ciento de los fondos en programas y tratamientos para ayudar a los jóvenes de 25 años y menores.

Los participantes de los primeros foros comunitarios del Condado MHSA, PIT, han ido acumulando notas que afirman la necesidad de activar los financiamientos, que agilicen el trabajo para iniciar los planes de trabajo definidos, para detener el estigma y la discriminación en contra de las personas con problemas de salud mental. Esto puede lograrse con la promoción de educación y conciencia sobre problemas de salud mental y de los recursos de ayuda para incrementar el acceso a los servicios de Prevención para la Intervención Temprana (PIT).

County of
San Diego
Health and
Human Services



El Acta de Servicios de Salud Mental (MHSA) promueve los servicios y programas de prevención e intervención temprana por que son claves para el resultado exitoso de serios problemas de salud mental no tratados.

Los servicios de salud mental son confidenciales y son basados en la convicción de que las personas se pueden aliviar de enfermedades mentales y están disponibles al llamar al: 1-800- 479- 3339



Juntos Transformaremos los Servicios de Salud Mental

ELIMINANDO LAS BARRERAS EN SALUD MENTAL

FUENTES de REFERENCIA:

>> From Mental Health America

Mental Health America, formerly known as the National Mental Health Association

<http://www.nmha.org>

- Building Awareness and Understanding

<http://www.mentalhealthamerica.net/go/information/get-info/stigma>

- Stigma Watch by Mental Health America

<http://www1.nmha.org/newsroom/stigma/index.cfm>

- Mental Illness and the Family: Stigma: Building Awareness And Understanding About Mental Illness

<http://www1.nmha.org/infoctr/factsheets/14.cfm>

- NMHA Survey: Negative Media Images of People with Mental Illness

<http://www1.nmha.org/newsroom/system/news.vw.cfm?do=vw&rid=200>

>> SAMHSA The Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U. S. Department of Health and Human Services

- SAMHSA's Resource Center to Address Discrimination & Stigma Associated with Mental Illness (ADS Center) <http://www.adscenter.org> or ADS Center – www.samhsa.gov/stigma

- Discrimination & Stigma

<http://mentalhealth.samhsa.gov/stigma/>

- Resource Center to Address Discrimination and Stigma

www.stopstigma.samhsa.gov/

- SAMHSA's Resource Center to Address Discrimination & Stigma Associated with Mental Illness (ADS Center)

www.stopstigma.samhsa.gov/

- Samhsa.gov Campaign: What a difference a friend makes-link:

<http://www.samhsa.gov/Newsroom/whatadifference.aspx>

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Developing a Stigma Reduction Initiative. SAMHSA Pub No. SMA-4176. Rockville, MD: Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2006.

http://download.ncadi.samhsa.gov/ken/pdf/SMA06-4176/Developing_a_Stigma_Reduction.pdf

- Mentally Healthy Aging: A Report on Overcoming Stigma for Older Americans. DHHS Pub. No. (SMA) 05-3988. Rockville, MD: Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2005. This publication may be accessed electronically through the following Internet World Wide Web connection on PDF format at: http://download.ncadi.samhsa.gov/ken/pdf/SMA05-3988/aging_stigma.pdf For additional free copies of this document, please call SAMHSA's National Mental Health Information Center at 1-800-789-2647 or 1-866-889-2647 (TDD).

- SAMHSA - National Mental Health Awareness Campaign's

www.nostigma.org

OTRAS FUENTES:

- The National Institute of Mental Health (NIMH) is part of the National Institutes of Health (NIH), a component of the U.S. Department of Health and Human Services.

<http://www.nimh.nih.gov>

NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH ALLIANCE FOR RESEARCH

PROGRESS JANUARY 20, 2006 BETHESDA, MD. PDF available with link:

<http://www.nimh.nih.gov/health/outreach/alliance/alliancereportjan06.pdf>

- The Carter Center Mental Health Program: Combating the Stigma of Mental Illness

http://www.cartercenter.org/health/mental_health/index.html

- Facts about Stigma and Mental Illness in Diverse Communities NAMI-www.nami.org- Pdf version

<http://www.nami.org/ContentManagement/ContentDisplay.cfm?ContentFileID=5148>

- Reducing Stigma of Mental Illnesses Could Reduce Suicides By Staff Sgt.

Kathleen T. Rhem, USA American Forces Press Service

<http://www.defenselink.mil/news/newsarticle.aspx?id=45215>

- Mental illness and stigma: Coping with the ridicule

<http://www.mayoclinic.com/health/mental-health/MH00076>

- Mental Illness and Faith Communities

www.mentalhealthministries.net/

OTRAS FUENTES CONSULTADAS:

Time for a change of MIND. G Wilkinson--Bulletin of the Royal College of Psychiatrists 1981 ;5:140-3. (1280 pages)(552K)-<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1507725>

Challenging Stereotypes and Action Guide by Jean Arnold and Nora Weinerth with Funding provided by the Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U. S. Department of Health and Human Services. This publication can be accessed electronically at: <http://www.mentalhealth.org> For additional copies, call: CMHS Knowledge Exchange Network, 1-800-789-2647.

Consumer Survey on Mental Health. American Psychiatric Association. Embargoed April 25,2006. <http://www.healthyminds.org/multimedia/2006consumersurveyfacts.pdf>

Department of Health and Aging (2000) Mind Matters: A Mental Health Promotion Resource for Secondary Schools. www.curriculum.edu/mindmatters

Hayward, P and Bright, J.A. (1997). Stigma and mental illness: A review and critique. Journal of Mental Health. http://www.responseability.org/client_images/33762.pdf

Lets Talk Fact About Mental health in the Hispanic/Latino Community By HealthyMinds.org of the American Psychiatric Association <http://www.healthyminds.org/hispanicmhf.cfm>

STAR Center – www.consumerstar.org (Support Technical Assistance Resource Center) - funded by CMHS, this center provides support, technical assistance, and resources to help improve and increase the capacity of consumer operated programs to meet the needs of persons living with mental illnesses from diverse communities.

People With Severe Mental Illness More Likely To Be Victims Than Perpetrators of Violence Special Issue of Psychiatric Services Focuses on Violence and Mental Illness. PDF available with link: <http://ww2.psych.org/MainMenu/Newsroom/NewsReleases/2008NewsReleases/PeopleWithSevereMentalIllnessMoreLikelyToBeVictimsStudySays2108.asp>

Ending the stigma of "Mental Illness" by Rebecca Hagelin. The Heritage Foundation <http://www.heritage.org/Press/Commentary/ed071106c.cfm>

Changing Minds Campaign, The Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW1X 8PG Tel: 0207 235 2351.E-mail: stigma@rcpsych.ac.uk. September 2003- website: <http://www.rcpsych.ac.uk/campaigns/changingminds/whatsstigma/mentaldisorderschallenging.aspx>

The Face of Mental Illness Film

<http://www.pbs.org/pov/pov2003/west47thstreet/about.html>

County of San Diego Health and Human Services



Mental Health Services Act (MHSA)

ELIMINANDO LAS BARRERAS EN SALUD MENTAL 2008 es un documento realizado con fondos provistos por the County of San Diego Mental Health Services a Department of Health and Human Services. Toda la información es de dominio público y puede ser reproducida sin necesidad de permiso, pero se agradece que se mencione y acredite a este documento como fuente de información provista por County of San Diego Mental Health Services a Department of Health and Human Services MHSA.