



# Acabar con los mitos y el estigma de la salud mental

Aunque la tasa de enfermedades mentales entre las minorías de EE.UU. es similar a la de la población blanca, es menos probable que busquen atención: El 48% de la población blanca recibe servicios de salud mental, mientras que sólo lo hace el 30% de la población negra e hispana y el 22% de la población asiático-americana. Esta disparidad se debe a varias razones: el costo, la falta de cobertura del seguro, la desconfianza en la comunidad médica y la falta de diversidad entre los proveedores. Disipemos algunos conceptos erróneos en torno a las enfermedades mentales para cerrar las brechas en la atención a la salud mental.

**⚠ Mito:** Soy débil porque estoy luchando con mi salud mental.

**🕒 Realidad:** Las enfermedades mentales afectan a personas de todas las edades, razas, niveles de ingresos y religiones. En cualquier momento dado en los EE. UU., el 25% de la población adulta tiene una afección de salud mental diagnosticable. Una afección de salud mental no tiene nada que ver con la debilidad o la falta de fuerza de voluntad; es un problema médico que necesita tratamiento de la misma manera que una pierna rota o la presión arterial alta necesitan tratamiento.

**⚠ Mito:** Mis problemas no son “lo suficientemente graves” como para buscar ayuda, especialmente en comparación con los de otras personas.

**🕒 Realidad:** Puede resultar complicado determinar si los problemas que está experimentando indican una afección temporal o un problema de salud mental más grave. Si no está seguro de buscar ayuda, recuerde que todos pueden beneficiarse al tomar medidas para promover su bienestar y mejorar su salud mental.

**⚠ Mito:** No podré obtener ayuda porque no se entenderá mi problema de salud mental.

**🕒 Realidad:** Los proveedores de atención de salud mental están capacitados para identificar todo tipo de problemas y pueden ofrecer planes de tratamiento para resolverlos. Por ejemplo, más del 80% de las personas tratadas por depresión mejoran, mientras que el tratamiento de los trastornos de pánico tiene una tasa de éxito de hasta el 90%. Quizás le sorprenda saber cuántas personas también han tenido que lidiar o están enfrentando problemas como el suyo.

**⚠ Mito:** Si le informo a un proveedor de atención médica sobre mi salud mental, se me reprochará.

**🕒 Realidad:** Toda la información que los pacientes comparten con su proveedor de salud mental es estrictamente confidencial y no puede compartirse con nadie más.

**⚠ Mito:** El único lugar seguro para mí para encontrar ayuda es mi comunidad religiosa o lugar de culto.

**🕒 Realidad:** Un lugar de culto es un gran lugar para encontrar comunidad y puede brindar consuelo y consuelo. Sin embargo, incluir terapia para problemas de salud mental puede brindar un lugar sin prejuicios para aprender formas saludables de afrontar la situación y mejorar su calidad de vida.

## #MinorityMentalHealthMatters #NotaCharacterFlaw

Si usted o alguien que conoce está luchando con un problema de salud mental, hay ayuda disponible.

Comuníquese con la línea de mensajes de texto de crisis de Mental Health America, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana (envíe un mensaje de texto con MHA al 741-741).

