

# Hablemos sobre La Salud Mental en la Comunidad Hispana o Latina



La comunidad de hispanos o latinos está compuesta por personas de muchas nacionalidades y razas diferentes, y con niveles socioeconómicos y de educación diferentes. La mayoría de las personas de la comunidad comparten el idioma español y tienen valores culturales básicos en común.

Si bien hay muchos hispanos o latinos que han vivido en Estados Unidos durante varias generaciones, otros son inmigrantes que llegaron recientemente a Estados Unidos para escapar de la pobreza, obtener mejores oportunidades de trabajo o escapar de la opresión política.

La inmigración puede ser traumática bajo cualquier circunstancia. Puede llevar a la pérdida de seres queridos, la extensión de las redes familiares, discriminación y malas condiciones de vida. Adaptarse a una nueva cultura, un nuevo idioma y nuevas costumbres también puede provocar estrés. Como resultado de esos factores de estrés, los inmigrantes tienen mayor riesgo de padecer problemas mentales o emocionales, en particular, depresión, ansiedad, estrés post traumático y abuso de drogas.

## Problemas Culturales

A pesar de que los hispanos o latinos se incorporan rápidamente a la cultura popular de Estados Unidos, muchos de ellos todavía enfrentan desigualdades en la posición socioeconómica, la educación y el acceso a los servicios de salud y humanos. Estudios recientes han demostrado que los programas de salud mental no siempre obtienen buenos resultados en el acercamiento a los hispanos o latinos que necesitan servicios de salud mental.

Muchos hispanos o latinos confían en sus familiares, su comunidad, en curanderos tradicionales y/o en la iglesia para recibir ayuda durante una crisis de salud. Como consecuencia, miles de hispanos o latinos que sufren una enfermedad mental no reciben un tratamiento profesional de salud mental.

## Grupos de Riesgo

Algunos estudios han demostrado que los adultos mayores y los jóvenes hispanos son especialmente vulnerables a las tensiones que producen la inmigración y la aculturación.

Muchos hispanoestadounidenses mayores sienten que la tensión de la aculturación es algo abrumador. Sus valores y creencias tradicionales suelen diferir de los de la nueva cultura, es posible que no cuenten con apoyo familiar y que encuentren barreras lingüísticas o que tengan un estado de salud delicado.

También se descubrió que los jóvenes hispanos o latinos tienen riesgo de sufrir mayores niveles de angustia emocional debido a las presiones para que adopten rápidamente los valores de la nueva cultura, además de las desigualdades, la pobreza y la discriminación. Esas tensiones pueden ser la causa del alto número de intentos de

# Hablemos sobre La Salud Mental en la Comunidad Hispana o Latina



suicidio (el más alto entre los grupos étnicos de Estados Unidos), las altas tasas de abuso de drogas, y las tasas, que están en aumento, de participación en procesos penales juveniles entre los miembros de este grupo.

Los jóvenes hispanos o latinos de segunda generación o más también tienen mayor riesgo de padecer trastornos mentales y emocionales. Algunos estudios han demostrado que los jóvenes hispanos o latinos sufren muchos de los problemas emocionales que surgen a partir de la marginalización y la discriminación, pero no cuentan con los valores tradicionales y la identidad segura que tienen sus padres. Además, muchos padres inmigrantes hispanos o latinos ponen muchas expectativas en los niños de las generaciones siguientes, ya que tienen la esperanza de que formen parte del sueño americano.

## Acceso a los Servicios Médicos

La falta de acceso a los servicios de salud mental sigue siendo el problema más grave dentro de la comunidad hispana o latina. Además, los hispanoestadounidenses usan los servicios de salud mental con mucha menor frecuencia que otros grupos étnicos o raciales. Según un informe reciente, menos del 10 por ciento de los hispanos o latinos que sufren un trastorno mental buscan los servicios de un especialista en salud mental. Además, los hispanos o latinos constituyen el grupo de personas sin seguro médico más grande en Estados Unidos, lo que limita aún más el acceso a los servicios médicos.

Si bien el seguro tiene un papel importante en el acceso a los servicios médicos, la cultura y el idioma también son barreras importantes. La falta de intérpretes y profesionales bilingües puede interferir a la hora de hacer una evaluación, indicar un tratamiento y dar una respuesta en caso de emergencia.

Los hispanos o latinos suelen tener distintas actitudes con respecto al acceso a los servicios de salud mental, y es posible que se sientan muy marcados por eso. Por ejemplo, los hispanos o latinos suelen confundir la depresión con el nerviosismo, el cansancio, incluso una dolencia física, y pueden considerarla como algo temporal. Es posible que los individuos afectados no reconozcan sus síntomas como las personas que recurren a un especialista en salud mental.

Es posible que la escasez de profesionales en salud mental bilingües o hispanos también haga difícil que los hispanos que padecen alguna enfermedad mental reciban la atención adecuada. El acceso a una atención efectiva y culturalmente apropiada es muy importante dado que se ha demostrado que los hispanos o latinos sufren enfermedades mentales o trastornos emocionales a una tasa más alta que otros grupos.

# Hablemos sobre La Salud Mental en la Comunidad Hispana o Latina



## Conclusión

Tradicionalmente, los hispanos o latinos dependen del apoyo de la comunidad y una red familiar extendida durante las épocas de dificultades. Basándose en las fortalezas naturales de la comunidad hispánica e incluyendo a los miembros de la familia en el tratamiento, los servicios de salud mental basados en la comunidad han obtenido buenos resultados al encarar las necesidades de salud mental de muchos hispanos o latinos.

Es necesario que los servicios de salud mental para los hispanos o latinos respondan a las necesidades culturales y que también brinden un apoyo lingüístico adecuado. Con un tratamiento adecuado, la mayoría de los síntomas de las enfermedades mentales se pueden tratar o controlar. Si le preocupa la posibilidad de que usted o un ser querido tengan una enfermedad mental, hay tratamientos disponibles. Existe información sobre la salud mental en español y puede obtenerla a través de su médico, de una clínica o en Internet.

## Recursos

Para obtener más información, comuníquese con:

### **Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA)**

1000 Wilson Blvd. Suite 1825

Arlington, VA 22209

703-907-7300

[www.HealthyMinds.org](http://www.HealthyMinds.org)

### **Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos (NAHH)**

1501 Sixteenth Street, NW

Washington, DC 20036

202-387-5000

[www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org)

### **Alianza Nacional para la Salud Mental (NAMI)**

Colonial Place Three

2107 Wilson Blvd., Suite 300

Arlington, VA 22201

703-524-7600

[www.nami.org](http://www.nami.org)

# Hablemos sobre La Salud Mental en la Comunidad Hispana o Latina



## **Mental Health America (anteriormente NMHA)**

2000 N. Beauregard Street  
6th Floor  
Alexandria, VA 22311  
800-969-NMHA (6642)  
[www.nmha.org](http://www.nmha.org)

## **Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental (SAMHSA)**

U.S. Department of Health and Human Services  
1 Choke Cherry Road  
Rockville, MD 20850  
240-276-2000  
[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)



### **Cómo solicitar información**

Los folletos pueden solicitarse visitando [www.appi.org](http://www.appi.org) o comunicándose al **800-368-5777**. Se venden por tema en paquetes de 50 unidades, a \$29.95 cada uno. Ofrecemos descuentos para compras de grandes cantidades (cinco o más paquetes). Para mayor información, envíe un mensaje de correo electrónico a [bulksales@psych.org](mailto:bulksales@psych.org).

Los médicos miembros de APA reciben un descuento del 10%.

Este folleto forma parte de una serie de folletos diseñada para reducir los estigmas relacionados con las enfermedades mentales por medio de una discusión informada y factual sobre los trastornos y sus tratamientos psiquiátricos. Este folleto fue creado con fines educativos y no necesariamente refleja la opinión o las políticas de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría. Para obtener más información, visite [www.HealthyMinds.org](http://www.HealthyMinds.org).

Créate 9/07

Revisión 9/07