



# #HazTuParte

## para promover la salud mental

Cómo **pueden ayudar los profesionales** sanitarios a reducir el estigma y la discriminación.

### El estigma puede ser peor que la propia enfermedad

Muchas personas con problemas de salud mental no piden ayuda por miedo al estigma y la discriminación. Estos estigmas sociales, culturales y estructurales a menudo crean ansiedades que empeoran la condición subyacente.

Haz tu parte para romper el ciclo.

### Entender el estigma

El estigma es un fenómeno social que implica actitudes negativas (prejuicios) o creencias (estereotipos) sobre los demás basadas en características definitorias como la sexualidad o las condiciones de salud. El estigma y el proceso de estigmatización consisten en identificar y etiquetar una "diferencia", vincular a la persona etiquetada con características indeseables y separar a "ellos" de "nosotros".

### El estigma relacionado con la salud

se produce cuando las personas tienen o se asocian con una condición de salud específica percibida como indeseable.

### La discriminación relacionada con la salud

es una acción o decisión que trata a una persona, o a un grupo, de forma diferente en función de una condición de salud, una enfermedad u otra cuestión relacionada con la salud. Puede producirse en el lugar de trabajo, la atención sanitaria, la educación, la vivienda y otros ámbitos.





# Niveles de estigmatización:

## Nivel **individual**

Las respuestas de una persona al enfrentarse o experimentar el estigma, incluyendo la ocultación y la revelación, la internalización y la conciencia del estigma.

## Nivel **interpersonal**

La discriminación expresada por una persona hacia otra, que se manifiesta en formas como la falta de respeto, la desvalorización y la deshumanización.

## Nivel **estructural**

normas culturales y políticas institucionales que limitan las oportunidades, los recursos y el bienestar de la persona con experiencia vivida.

## Consecuencias del estigma y la Discriminación:

- Restar importancia a los síntomas
- Retraso en el diagnóstico y el tratamiento
- Escasa adherencia al tratamiento
- Aumento de los niveles de ansiedad
- Aumento del riesgo de enfermedad y muerte

## Cómo apoyar a alguien con una condición de salud mental:

- Pregunte si desea su apoyo
- Habla con ellos directamente, no con sus amigos o familiares
- Escuche atentamente y evite interrumpirle
- No dé por sentado que entiende. Aclare lo que ha entendido preguntando
- Muestra amabilidad, respeto y comprensión



Cuando **#HazTuParte**, reduces el estigma y contribuyes a crear un entorno en el que las personas pueden obtener la ayuda que necesitan para vivir con su condición de salud mental.

