

La Salud Mental en la comunidad Hispana

El estigma que se asocia con la salud mental es el prejuicio, discriminación y desaprobación de algún trastorno mental, pensamiento o depresión que las personas enfrentan hoy en día gracias a la sociedad. Proviene de diferentes fuentes ya sea familia que no cree en la salud mental, amigos, y gente que te rodea con la cual mantienes contacto día a día.

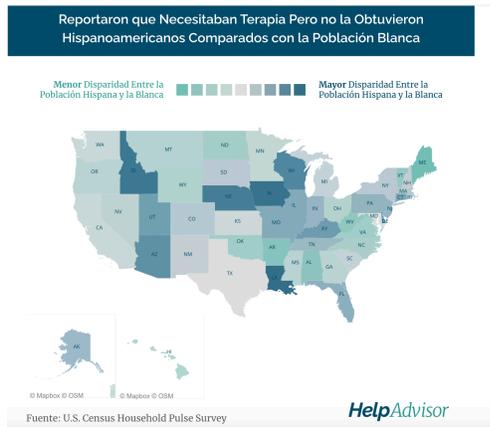
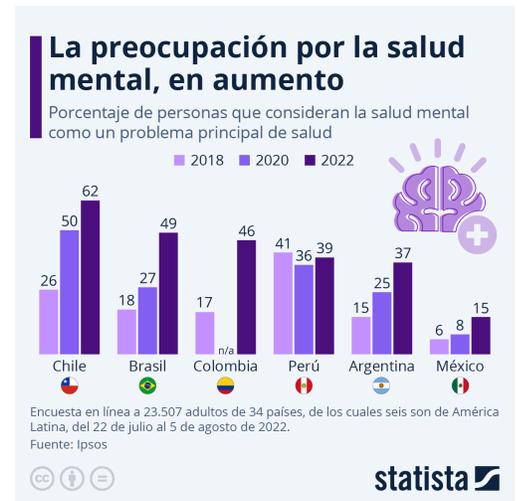
Esto afecta a diferentes grupos de población hispana de diferentes maneras debido a los factores culturales, el acceso a atención médica, y su estatus económico, los hispanos inmigrantes experimentan muchos traumas psicológicos, los jóvenes hispanos que llegan a los Estados Unidos presentan muchos problemas de estrés, y ansiedad por la adaptación cultural. Los adultos hispanos tienen la mentalidad de que sentirse mal emocionalmente no es algo real por lo que se ha creado un tabú muy grande el cual no se busca la ayuda de un profesional y se vive en amargura en su día a día. Para la comunidad hispana LGBT es muy difícil sobrellevar sus preferencias sexuales ya que la mayoría viven con padres que no los aceptan y viven en constante depresión, ansiedad y

prejuicios sobre sus elecciones personales.

En estas gráficas podemos ver cómo han aumentado los casos de depresión, ansiedad y muchos problemas de salud mental en la comunidad hispana no solo en Estados Unidos si no también en Latino América lo que se ha vuelto una preocupación y alerta para todas

las personas de tomar cartas en el asunto..

Existen muchas y diferentes campañas que promueven la salud mental no solo para jóvenes hispanos sino también para cualquier público hispano que lo necesite. La OMS y OPS han creado muchas campañas en donde ofrecen pláticas para que la gente que se sienta identificada asista y pueda hablar sobre sus problemas sin sentirse juzgados y entendidos de cierta forma para llegar a una solución.





Argentina lanzó una campaña en el 2022 en donde promueve sensibilizar los estereotipos, los prejuicios, la presencia en los medios y la estigmatización que ronda a la salud mental de todos los ciudadanos.



En conclusión es importante estar informado sobre la salud mental, es esencial para el bienestar personal y colectivo y es muy importante fomentar la comprensión, la empatía y la disponibilidad de recursos necesarios para apoyar a quienes puedan necesitarlo. También es importante estar informado siempre de los recursos y disponibilidades que nos ofrecen para nuestro bienestar y cambiar los tabúes creados en el pasado normalizando cualquier problema de salud mental para que la gente se sienta más abierta de contarlo y ayude siempre en el futuro