



¿Qué es la enfermedad mental?

La enfermedad mental es una condición de salud caracterizada por cambios de pensamiento, estado de ánimo, comportamiento o alguna combinación de los tres. Esta condición está asociada con angustia y/o con una capacidad de funcionamiento reducida.

¿Qué causa la enfermedad mental?

- Tensión aguda y a largo plazo
- Factores biológicos como la genética, química y hormonas
- El consumo de alcohol, drogas y otras sustancias
- Modelos cognitivos tales como pensamientos negativos constantes y baja autoestima
- Factores sociales tales como el aislamiento, problemas financieros, la desintegración familiar, dolor, pérdida o violencia

¿Quién padece de enfermedad mental?

La enfermedad mental puede afectar a personas de cualquier edad, género, raza, religión, o ingresos.

¿Es posible la recuperación?

A través de tratamiento y apoyo, las personas con enfermedad mental a menudo se recuperan. La recuperación significa que una persona es capaz de trabajar, aprender y participar plenamente en la comunidad.



DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL
P.O. Box 2087
Merced, CA 95344
www.co.merced.ca.us

Para obtener más información,
llame al
(209) 381-6800
o 1-866-626-6472

**La enfermedad mental
 no debe avergonzarnos,
 pero el estigma y los
 prejuicios nos
 avergüenzan a todos.**

~Bill Clinton

La Salud Mental es Parte de Todas Nuestras Vidas



Condado de Merced
Ley de Servicios de Salud Mental
Campaña para Terminar el Estigma

¿Qué es el estigma?

- **Un intento de rotular a un grupo particular de personas como menos dignas de respeto que los demás**
- **Una marca de vergüenza, deshonra o desaprobación que resulta en discriminación**
- **Disminuir o devaluar a alguien basado en un atributo negativo percibido, tal como tener una enfermedad mental**

¿Qué tiene que ver el estigma con la enfermedad mental?

~

El estigma lleva ...

- ◊ Al prejuicio y la discriminación contra personas con enfermedad mental
- ◊ A que personas que viven con enfermedad mental tengan miedo o vergüenza de buscar tratamiento
- ◊ Al miedo, desconfianza y violencia contra personas que viven con enfermedad mental
- ◊ A que la familia y amigos les den la espalda a personas con enfermedad mental



Cómo luchar contra el estigma

◆ Use un lenguaje respetuoso

Una de las primeras formas de deshacerse del estigma es tratar a las personas con respeto y dignidad. Este consciente de sus palabras. Nunca use términos dañinos como loco, lunático o retardado. Enseñe a otros que existen personas viviendo con enfermedad mental

◆ Eduque sobre la salud mental

Hable abiertamente y corra la voz de que los problemas de salud mental nos pueden afectar a todos: amigos, vecinos, compañeros de trabajo y familiares. Comparta que la enfermedad mental es una condición tratable y las personas se recuperan.

◆ Conviertase en un defensor

Hable y desafíe los estereotipos representados en los medios de comunicación. Asuma la responsabilidad de informar a su comunidad sobre la verdad de la enfermedad mental y los recursos disponibles.

◆ Fomente un ambiente inclusivo

Incluya temas de salud mental en discusiones acerca de la aceptación de la diversidad, así como habla de la diversidad cultural, creencias religiosas, discapacidades y la orientación sexual.

Soy un vecino.
Un electricista.
Un bailarín de salsa.
No soy mi enfermedad mental.

