

# Superar el estigma en la salud mental

## ¿Qué es el estigma de la salud mental?

El estigma de la salud mental es un conjunto de actitudes negativas, pensamientos, prejuicios y creencias injustas dirigidas hacia las personas con un problema de salud mental. Los problemas de salud mental, al igual que la salud física, son problemas de salud reales que requieren evaluación y tratamientos basados en evidencia.

## El lenguaje importa

Es posible que el personal no sea consciente de que las palabras que se usan de forma común para describir a los residentes con un trastorno de salud mental pueden ser estigmatizantes y dañinas. Las formas utilizadas también pueden impedir que los residentes busquen ayuda, generar vergüenza e incluso empeorar sus síntomas. Nos referimos a palabras y términos como los siguientes:

- Loco
- Antisocial
- Vago
- Busca llamar la atención
- Llorón
- Dramático
- Sentir pena por sí mismos
- Debería espabilar
- Es complicado

**Utilice palabras para curar, no para dañar.**

## Poner fin al estigma

El personal de los centros de enfermería desempeña un papel clave en la reducción del estigma. Emplee estos consejos para acabar con el estigma de la salud mental:

- Trate a todos los residentes con dignidad y respeto.
- Evite etiquetar y usar términos dañinos.
- Hable sobre el estigma.
- Proporcione educación en todo el centro sobre las condiciones de salud mental.
- Reconozca que la enfermedad mental no está bajo el control del residente.