

## El lenguaje importa – Reducir el estigma

*Conocer algo no es lo mismo que saber algo. Concientizarnos sobre la salud mental es importante; entender y escoger el lenguaje correcto es aún más importante. Esta herramienta ayuda a desglosar las palabras comunes que se usan para describir la salud, la angustia y la enfermedad mental. Entender las diferencias entre estas palabras es esencial para obtener el apoyo adecuado si es necesario y para ser claro sobre el lenguaje que se utiliza para explicarle a los demás cómo te sientes.*

**Salud mental:** Todo el mundo la tiene. Cuidar de tu salud mental es tan importante como cuidar de tu salud física.

**Angustia mental:** La angustia mental es la respuesta común y esperada al estrés de la vida diaria. La angustia mental es normal, es de esperarse y le pasa a todo el mundo en algún momento u otro. Es necesaria para la adaptación y para construir resiliencia.

Algunos ejemplos comunes son:

- Conflicto en las relaciones (desacuerdos entre los amigos y familiares).
- Desempeñarse por debajo de las expectativas en alguna tarea (una baja calificación en un examen o hacer una actividad mal).

**Problema de salud mental** un problema de salud mental describe las reacciones que tienes antes los grandes retos de la vida que puedan impactar tu habilidad de adaptarte. Los problemas de salud mental pueden sentirse prolongados y substanciales, pero no son una enfermedad mental.

Algunos ejemplos comunes incluyen:

- Mudarse a una casa o escuela nueva.
- Terminar una relación.
- Eventos mundiales o comunitarios.

**Enfermedad mental:** Las enfermedades mentales son condiciones de salud que son diagnosticadas clínicamente o no diagnosticadas e involucran cambios en las emociones, pensamientos y/o comportamientos los cuales requieren tratamiento basado en la evidencia proporcionado por proveedores de atención medica capacitados.

Algunos ejemplos comunes incluyen:

- Trastorno depresivo mayor.
- Trastorno de ansiedad generalizada.
- Trastorno bipolar.

### **Elige tus palabras con cuidado.**

Evita utilizar palabras como “loco”, “psicópata”, “demente”, “drogadicto”, “lunático”. Frases como “sentirse bipolar”, “estar paranoico” o decir que algo es “TOC” también puede aumentar el estigma.

El estigma puede llevar a las personas a etiquetar, estereotipar y despreciar a alguien con una enfermedad mental o adicción. Esto puede contribuir a los sentimientos de vergüenza o bochorno para las personas y evitar que reciban la atención adecuada.

### **¿Qué funciona?**

**Cuida tus palabras** evita usar palabras o comentarios que estigmaticen a las personas con una enfermedad mental o adicción.

**Pregunta** se puede aprender mucho haciendo preguntas a los profesionales de salud mental como un terapeuta, trabajador(a) social o un consejero(a) escolar. Si tienes un(a) amigo(a) con una enfermedad mental, pregúntale qué lenguaje prefiere utilizar y cómo le puedes apoyar mejor en su experiencia. La experiencia de cada persona es única.

**Edúcate.** Hay recursos disponibles en línea y en las bibliotecas para ayudarte a aprender sobre salud mental y adicciones. Cuando aprendas más sobre las condiciones de salud mental y adicciones, puedes educarte y a los demás para comportarte diferente.

Para obtener más información sobre salud mental y adicciones, visita:

- [account.allinahealth.org/servicelines/826](https://account.allinahealth.org/servicelines/826)
- [nami.org](https://nami.org)
- [nimh.nih.gov](https://nimh.nih.gov)
- [samhsa.gov](https://samhsa.gov)
- [facesofrecovery.org](https://facesofrecovery.org)

**Expresa tu opinión** si tienes alguna experiencia personal con enfermedades de salud mental o adicciones, considera compartir tu historia con otros. Ayuda a reducir el estigma expresándote cuando los demás estigmaticen a las personas con salud mental o adicciones o difundan conceptos erróneos.