

# El estigma en Salud Mental: un obstáculo para el bienestar

Claudia Fernández Delgado (1), Miriam Pérez Sainero (2), Marta Álvarez González (2)

(1) Hospital de Día Infanto Juvenil La Ería (Oviedo), (2) Unidad de Desintoxicación Hospitalaria (Oviedo)

1

## INTRODUCCIÓN

La palabra estigma, de origen griego, originalmente hace referencia la marca física realizada con fuego o con una navaja en aquellos individuos considerados extraños o inferiores. En la actualidad, las marcas físicas han desaparecido, pero el estigma permanece. Las personas con un trastorno mental no solo lidian con los síntomas de su condición, sino también con la discriminación y el rechazo social que provienen de prejuicios y malentendidos. El estigma hace que la persona estigmatizada sea incluida en una categoría social percibida como inaceptable o inferior, manifestándose de varias formas, desde actitudes negativas y estereotipos hasta la exclusión social y la falta de acceso a servicios de salud adecuados.

2

## OBJETIVOS

El objetivo de este trabajo es identificar las raíces del estigma, las consecuencias en la vida de las personas afectadas y promover una mayor comprensión y empatía hacia la salud mental.

3

## METODOLOGÍA

Para la realización de esta revisión se ha hecho una búsqueda bibliográfica de artículos existentes relevantes con el tema a estudio. Se han utilizan bases de datos como Pubmed y Medline, además de realizar una búsqueda en Google Académico.

4

## RESULTADOS

El 1% de la población sufrirá un trastorno mental grave, presentándose de forma insidiosa y siendo persistente a lo largo del tiempo. Las personas diagnosticadas con un trastorno mental afirman haber experimentado estigmatización en algún momento de sus vidas, manifestando niveles más altos de ansiedad. El estigma es mayor en los lugares donde la educación sobre salud mental es menor.

El estigma se manifiesta de dos formas principalmente: el estigma público, que se refiere a las actitudes negativas de la sociedad hacia las personas con trastornos mentales, y el estigma interno o autoestigma, donde los individuos internalizan estas creencias, afectando su autoestima y bienestar. La falta de información es uno de los factores principales en la existencia del estigma. Un gran porcentaje de las personas con trastornos mentales evitan buscar tratamiento debido al miedo al juicio social. La falta de apoyo social se asocia con peores resultados en la recuperación.

5

## CONCLUSIONES

A través de la bibliografía consultada se pone de manifiesto la existencia del estigma en las personas con trastorno mental y la evidencia del rechazo social y la falta de accesibilidad a los recursos asistenciales. Fomentar un entorno de apoyo y empatía puede facilitar la recuperación y mejorar la calidad de vida de quienes enfrentan estos desafíos. Los profesionales de enfermería somos un pilar importante para mejorar la educación al paciente, familia y comunidad, ayudando así a vencer el estigma existente.

## BIBLIOGRAFÍA

1. López M, Laviana M, Fernández L, López A, Rodríguez AM, Aparicio A. La lucha contra el estigma y la discriminación en salud mental: Una estrategia compleja basada en la información disponible. Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. 2008;28(1):48-83.
2. Campo-Arias A, Oviedo HC, Herazo E. Estigma: barrera de acceso a servicios en salud mental. Rev. Colomb. Psiquiatr. 2014;43(3):162-167.
3. Arnaiz A, Uriarte JJ. Estigma y enfermedad mental. Norte de salud mental. 2006;6(26):49-59.