



ROMPIENDO EL CICLO DEL ESTIGMA: HACIA UNA SOCIEDAD MÁS COMPRENSIVA CON LOS TRASTORNOS MENTALES

BREAKING THE CYCLE OF STIGMA: TOWARDS A MORE UNDERSTANDING SOCIETY WITH MENTAL DISORDERS

Vicente Guesalaga Ulloa^{a*}
Matías Möller Opazo^a

^aEstudiante de Medicina, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.
Artículo recibido el 18 de marzo, 2025. Aceptado en versión corregida el 1 de abril, 2025.

DOI: 10.52611/confluencia.2025.1341

Estimada Editora:

A nivel mundial, los trastornos de salud mental representan la principal causa de discapacidad, causando éstos un enorme impacto a nivel de salud pública, pues afectan a más de 450 millones de personas, predominando los trastornos de ansiedad y la depresión mayor, los cuales, según indica el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH), afectan a aproximadamente el 19,1% y 7% de la población de Estados Unidos respectivamente¹. Dentro de los factores de riesgo asociados al desarrollo de estos trastornos se encuentran la predisposición genética, los factores ambientales como el estrés, traumas, pobreza y estado socioeconómico y, por último, los factores neurobiológicos asociados a desbalances de neurotransmisores.

Si bien estos trastornos afectan a gran parte de la población mundial, nos hemos quedado al debe, tanto en el tratamiento, como en la concientización de la sociedad sobre este tema, pues según menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2022, solamente el 29% de las personas que sufren de psicosis y el 33% de quienes padecen depresión reciben atención en salud mental en el ámbito del sistema de salud formal². Esto se relaciona con el estigma instaurado en las personas sobre los trastornos mentales, es decir, las actitudes negativas, discriminación y prejuicios existentes hacia las personas con trastornos mentales, pues no es de sorprenderse escuchar que estas personas sean catalogadas de “raras” o “peligrosas”, lo cual daña a aquellos que los padecen aún más, dado que muchas veces se ven aislados por grupos que los ven como “extraños”^{3,4}. Esto es algo que debiese cambiar, pero los esfuerzos para hacerlo no se han hecho notar en estos años, dado que existe este estigma también en el ámbito de los profesionales de salud mental, reduciendo la efectividad terapéutica al no ser tratados los pacientes con el respeto y empatía que merecen⁵. Es por esto que surge la idea de realizar

esta carta, ya que buscamos reducir el estigma social y estructural presente, promoviendo el conocimiento tanto en profesionales de la salud como en el resto de la población sobre estos trastornos, sus estigmas y los efectos de estos en la vida de las personas afectadas, con el fin de incluir y empatizar más con aquellos que los sufren, normalizando el hecho de buscar ayuda profesional frente a situaciones de salud mental.

Es un hecho que las personas que sufren de trastornos mentales siguen siendo estigmatizadas, pese a que estos trastornos sean reconocidos como condiciones médicas². Este hecho genera temor y una falta de búsqueda de ayuda profesional en muchas personas que padecen de dichos trastornos, pues temen al juicio social que podrían recibir, ya que se ha visto que aquellos que padecen de trastornos mentales enfrentan una alta carga emocional asociada a los prejuicios de la sociedad^{3,4}. En este sentido también destaca la falta de normalización de la salud mental, junto con la falta de erradicación de estos estigmas de los trastornos mentales que podría efectuarse aprovechando los medios de comunicación de los cuales disponemos hoy en día, tales como la radio o noticieros, en los cuales se podría promulgar la normalización de estos temas mediante entrevistas a distintos profesionales del área de la salud.

Si bien sentimos que es importante generar concientización sobre este asunto, es importante saber cómo podemos desde nuestra posición aportar a este cambio, actuando para promover la generación de una cadena de cambio social. Es por esto que mediante esta carta buscamos generar un cambio, aportando a romper el estigma social que sufren las personas con trastornos mentales. Un planteamiento que podría efectuarse a nivel estudiantil sería la instauración de áreas de diálogo sobre trastornos mentales en programas educativos, con el fin de humanizar a aquellos que los padecen y no excluirlos

de las actividades por un temor basado en estigmas peyorativos.

Queremos mencionar que este tema no es solo relevante para el área de la salud, sino como venimos recalcando, para toda la sociedad. Por esto es tan importante que a nivel educacional estas zonas de diálogo no solo sean efectuadas en carreras de la salud, sino en colegios y otras carreras universitarias, pues es relevante que los futuros profesionales de todas las áreas puedan reflexionar sobre sus propios prejuicios, cómo estos pueden dañar a otros y cómo un cambio en dichos prejuicios generaría una conversión social inmensa para la población que padece de trastornos mentales.

Es de vital importancia que en futuras investigaciones se haga énfasis en cómo el estigma social, ya sea relacionado a trastornos mentales u otros temas, afecta el acceso a la atención en salud y en los resultados de los tratamientos.

En conclusión, el estigma asociado a los trastornos mentales sigue siendo un desafío latente en el que nos encontramos al debe, pues no hemos logrado erradicar dicho estigma. Para lograrlo, este problema debe ser enfrentado de forma integral como sociedad, divulgando el conocimiento sobre el tema a través de vías que lleguen al mayor número de personas posibles, con el fin de transformar las vidas de aquellos que sufren de estos estigmas a un mejor vivir, sin miedo al prejuicio social, favoreciendo la inclusión y normalización de la salud mental. Nuestro pensamiento final es que se continúe en la senda de

profundizar en esta problemática desde distintas aristas, buscando intervenciones eficaces para reducir este estigma que mantiene a muchos sin buscar ayuda profesional por el miedo a los estigmas que podrían recibir.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. National Institute of Mental Health. Mental Illness [Internet]. USA: NIH; 2024 [citado el 29 de marzo 2025]. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness>
2. Organización Mundial de la Salud. Trastornos mentales [Internet]. Ginebra: OMS; 2022 [citado el 17 de marzo 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-disorders>
3. Zweifel P. Mental health: The burden of social stigma. Int J Health Plann Manage [Internet]. 2021 [citado el 17 de marzo 2025];36(3):813-25. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/hpm.3122>
4. Manescu E, Henderson C, Paroiu C, Mihai A. Mental health related stigma in Romania: systematic review and narrative synthesis. BMC Psychiatry [Internet]. 2023 [citado el 17 de marzo 2025];23(662). Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05147-3>
5. Valverde-Bolivar E, García-Arenas JJ, López Pelegrin I, Pérez-Gómez L, Muñoz-López M, Simonelli-Muñoz AJ. The stigma of mental health professionals towards users with a mental disorder. Actas Esp Psiquiatr [Internet]. 2022 [citado el 29 de marzo 2025];50(4):178-86. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10803850/>

Cómo citar:

Guesalaga Ulloa V, Möller Opazo M. Rompiendo el ciclo del estigma: hacia una sociedad más comprensiva con los trastornos mentales. Rev Conflu [Internet]. 2025 [citado el 30 de abril 2025];8. Disponible en: <https://doi.org/10.52611/confluencia.2025.1341>