



MAXITIA PROJECT INC.

30 de julio 2026

Concienciación sobre la salud mental de minorías

La salud mental de minorías se centra en los desafíos emocionales únicos y las menores tasas de tratamiento que enfrentan los grupos raciales y étnicos. Los temas clave incluyen el estigma cultural, el racismo sistémico y la falta de acceso a una atención culturalmente competente.

En 2020, menos de uno de cada dos adultos afroamericanos recibió atención por salud mental. En 2018, los asiático-americanos tenían un 60 % menos de probabilidades de recibir tratamiento de salud mental que los blancos no hispanos. Los obstáculos para muchos incluyen la falta de seguro médico, menor acceso al tratamiento y estigma.

La enfermedad mental puede afectar a mujeres de todas las razas y etnias. Muestra tu apoyo este mes y más allá aprendiendo más sobre salud mental. También puedes utilizar y compartir los recursos que aparecen a continuación para ayudar a difundir la conciencia sobre la salud mental en tus comunidades y familias.

¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye el bienestar emocional, mental y social. La salud mental influye en cómo una persona piensa y se siente. También afecta a cómo actúas, gestionas el estrés y tomas

decisiones. Cuando cuidas tu salud mental, puedes afrontar mejor el estrés o los desafíos.

A veces puede ser difícil gestionar tu salud mental. Si has notado un cambio en pensamientos,

comportamientos o estados de ánimo que alteran tu vida, habla con él

Tu proveedor sanitario. También puedes contactar con un especialista en salud mental o con un ser querido de confianza para pedir ayuda si has notado estos cambios en ti mismo o en un ser querido.

Barreras para la atención

- **Estigma cultural:** Las normas de privacidad familiar desaconsejan la ayuda pública o profesional.
- **Inequidades sistémicas:** Falta de seguro, altos costes y menos proveedores locales.
- **Lenguaje y sesgos:** Obstáculos de comunicación e insensibilidad cultural del proveedor.

Apoyo y acción

- **Terapia culturalmente afirmativa:** Encontrar profesionales que compartan o comprendan orígenes específicos.
- **Grupos comunitarios:** Programas liderados por pares y locales que reducen el aislamiento.
- **Concienciación pública:** campañas nacionales que destacan la equidad de recursos cada julio.

Gestionar tu salud mental

Muchas partes de la vida diaria pueden afectar a tu estado de ánimo y a tu salud mental. Pueden incluir el estrés, tu salud física o las exigencias habituales de la

Bringing Communities Together Through Education





MAXITIA PROJECT INC.

vida. Pero puedes mejorar tu calidad de vida cuando tomas el control de tu salud mental.

Aquí tienes algunas formas de gestionar tu salud mental en general:

- Duerme lo suficiente cada noche (al menos 7 horas)
- Adopta hábitos saludables, como hacer ejercicio y comer bien
- Sigue un plan de tratamiento proporcionado por tu profesional sanitario
- Busca un grupo de apoyo y busca a tu proveedor sanitario para que te apoye

Las organizaciones de salud pública pueden priorizar la salud mental de las minorías

Las organizaciones de salud pública tienen un papel que desempeñar en la mejora de la salud mental de las personas de grupos minoritarios. Pueden garantizar que los programas y políticas de salud mental incorporen y aborden:

- Mejores prácticas para determinantes sociales de la salud, datos sobre salud mental y los factores históricos, sociales y culturales que afectan a los grupos minoritarios.
- Perspectivas, ideas y toma de decisiones de grupos minoritarios en todas las etapas de la programación, desde la planificación hasta la evaluación.
- Evaluación y seguimiento de actividades para valorar los avances hacia la equidad en salud y la eliminación de las disparidades raciales.

- Materiales educativos y actividades de comunicación cultural y lingüísticamente apropiados, inclusivos y respetuosos.

- Actividades de colaboración para cubrir las carencias de experiencia y garantizar una representación diversa.

Los sistemas sanitarios pueden priorizar la salud mental de las minorías

Los sistemas sanitarios tienen un papel que desempeñar en la mejora de la salud mental de las personas de grupos minoritarios. Pueden:

- Evaluar a los pacientes para detectar depresión y otras condiciones de salud mental y derivar a los pacientes a servicios accesibles de atención de salud mental.
- Poner a disposición de todos los pacientes materiales educativos sobre salud mental durante sus citas, a través de portales para pacientes y en salas de espera.
- Garantizar que los servicios de salud mental sean cultural y lingüísticamente apropiados.

Isabel L. Castro
President & CEO

Hector Javier Castro, MD
Director Of Community Health & Wellness
Education and Program Development

www.MaxitiaProjectinc.Org

Bringing Communities Together Through Education

