



## Enfermedades Mentales: Mitos y Realidades

Las enfermedades mentales son comunes y, al mismo tiempo, suelen ser ampliamente incomprendidas. Las personas con enfermedades mentales suelen ser discriminadas por otros que piensan que es una condición poco común y creen en estereotipos dañinos. La verdad es que las enfermedades mentales pueden afectar a cualquiera. Infórmese correctamente y utilice sus conocimientos para educar a los demás y ayudar a las personas con su salud mental.

MITO	REALIDAD
No hay esperanza para las personas con enfermedades mentales.	<b>Las personas pueden recuperarse, ¡y lo hacen!</b> Actualmente hay más tratamientos, servicios y sistemas de apoyo comunitario que nunca, y se están preparando más. Las personas con enfermedades mentales llevan una vida activa y productiva.
No puedo hacer nada por una persona con una enfermedad mental.	<b>Puede hacer mucho</b> , empezando por su forma de actuar y hablar. Puede crear un entorno que aproveche los puntos fuertes de las personas y promueva la comprensión. Por ejemplo, trate a las personas con enfermedades mentales con respeto y dignidad, como lo haría con cualquier otra persona.
Las personas con enfermedades mentales son violentas e impredecibles.	En realidad, la gran mayoría de las personas con problemas de salud mental no son más violentas que cualquier otra persona. <b>Las personas con enfermedades mentales son mucho más propensas a ser víctimas de delitos.</b> Probablemente conozcas a alguien con una enfermedad mental y no te des cuenta.
Las enfermedades mentales no me afectan.	<b>Las enfermedades mentales afectan a casi todas las familias de Estados Unidos.</b> Las enfermedades mentales no discriminan: los adultos, los niños, los adolescentes y las personas mayores experimentan condiciones de salud mental.
Las enfermedades mentales son provocadas por una debilidad de carácter.	Las enfermedades mentales son <b>producto de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales.</b> Las influencias sociales, como la pérdida de un ser querido o de un empleo, también pueden contribuir al desarrollo de diversos problemas de salud mental.
Una vez que las personas desarrollan enfermedades mentales, nunca se recuperan.	Los estudios demuestran que <b>la mayoría de las personas con enfermedades mentales mejoran, y muchas se recuperan completamente.</b> La recuperación se refiere al proceso en el que las personas son capaces de vivir, trabajar, aprender y participar plenamente en sus comunidades. Para algunas personas, la recuperación es la capacidad de llevar una vida plena y productiva. Para otros, la recuperación implica la reducción o remisión completa de los síntomas. La ciencia ha demostrado que la esperanza desempeña un papel integral en la recuperación de una persona.
Los niños se portan mal o reprueban en la escuela sólo para llamar la atención.	<b>Los problemas de comportamiento pueden ser síntomas de problemas emocionales, conductuales o mentales</b> , en lugar de simples mecanismos de búsqueda de atención. Los niños pueden tener éxito en la escuela con la comprensión, la atención y los servicios de salud mental adecuados.