

puede llamar al centro. El centro puede ponerla en contacto con un profesional de la salud mental que hable español. Si la persona no se siente segura para comunicarse en inglés, el Centro puede tomar su número de teléfono y hacer que un trabajador que hable su idioma le llame más tarde, o bien puede pedir ayuda al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS). El centro puede también asesorar a los trabajadores de salud mental de habla inglesa que se ocupan de personas de comunidades étnicas. Recuerde que todas las conversaciones con trabajadores de la salud e intérpretes son confidenciales.

Si usted pertenece a una comunidad o grupo religioso que desearía saber más acerca de cómo cambiar las actitudes hacia las enfermedades mentales, el Transcultural Mental Health Service puede prestarle un excelente video de 15 minutos en español.

La próxima semana, del 15 al 21 de octubre es la Semana de la Salud Mental.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

¿Conoce usted a alguien que tenga una enfermedad mental?

Does Someone You Know Have a Mental Illness?

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

¿Conoce usted a alguien que tenga una enfermedad mental?

Algunas veces las personas afectadas no quieren creer que ellas, o alguien en su familia, tiene una enfermedad mental, frecuentemente porque tienen miedo de que esto afectará la buena reputación de su familia. Sin embargo, como consecuencia de esto puede suceder que una persona que está enferma mentalmente no reciba el tratamiento que necesita. Imagínese que alguien en la familia presenta síntomas de una enfermedad física. ¿Se limitarían los familiares a observar cómo esa persona se enferma cada vez más sin llamar a un médico? Por supuesto que no.

Una enfermedad mental no es algo a lo que hay que tenerle miedo. Al igual que una enfermedad física, es tratable. El tratamiento incluye medicación, sesiones de consejería y control del estrés, por ejemplo. A veces el enfermo puede necesitar internación en un hospital por algún tiempo. Pero además del tratamiento, hay algo más que también puede ayudar: un cambio de actitud en la comunidad. Las personas que sufren una enfermedad mental necesitan nuestro apoyo y aceptación. Sin esa aceptación, muchas personas mentalmente enfermas y sus familias tratan de ocultar la enfermedad a su comunidad. Esto puede hacer que las familias se sientan muy aisladas y puede empeorar la enfermedad.

El primer paso hacia un cambio de actitud es entender mejor las enfermedades mentales. Al igual que las enfermedades físicas, las enfermedades mentales (que afectan a una de cada cinco personas en alguna época de sus vidas) incluyen muchos problemas diferentes. Algunos de ellos, como la esquizofrenia y la enfermedad maniaco-depresiva, pueden ser muy serios, en tanto que otros problemas más comunes tales como la ansiedad y las fobias son menos serios.

Algunos de los prejuicios de la comunidad provienen de la idea de que las enfermedades mentales están estrechamente vinculadas a

la violencia. La realidad es que las personas mentalmente enfermas no son más violentas que otras personas. Otra idea es que la causa de una enfermedad mental es una debilidad de la personalidad, lo cual tampoco es verdad. Nadie tiene la culpa de una enfermedad mental, lo mismo que nadie tiene la culpa de la diabetes. Tampoco es verdad que los enfermos mentales sean depravados sexuales. La mayoría de los que cometen delitos sexuales no están enfermos mentalmente.

Podemos ayudar a cambiar las actitudes de la comunidad:

- Aprendiendo a mirar las enfermedades mentales como cualquier otro problema de la salud y aceptar que si una persona actúa de manera extraña, esto puede ser un síntoma de una enfermedad mental, al igual que la tos puede ser un síntoma de la influenza. Trate de aprender más acerca de las enfermedades para que pueda entender por qué la persona se comporta en forma extraña.
- Demostrando amistad y apoyo a los amigos, familiares, vecinos o colegas en el trabajo que están afectados por una enfermedad mental y alentando a otras personas a hacer lo mismo.
- Alentando a las personas que están enfermas mentalmente, o a sus familiares, a procurar obtener ayuda. Entre los lugares donde se puede obtener ayuda en casos de enfermedades mentales se encuentran:
 - Los centros comunitarios de salud (si es necesario, se pueden conseguir intérpretes).
 - El Transcultural Mental Health Centre (Centro Intercultural de Salud Mental), Cumberland Hospital, 5 Fleet Street, North Parramatta. Tel. (02) 840 3800. Cualquier persona que esté enferma ella misma, o que esté preocupada por un amigo o familiar,