TuSalud

La salud mental no es tabú

Pocos buscan ayuda.

October 10, 2011 By Cristina Gonzalez

Los problemas de salud mental son muy reales y serios, afectando a más de 40 millones de adultos y 13 millones de niños cada año en los Estados Unidos.
Los latinos son un grupo con alto riesgo a la depresión, la ansiedad, a el abuso de substancias y estadísticamente están más aptos a sufrir un episodio depresión mayor. Pero, menos de uno en 11 Latinos contactan a un especialista de la salud mental para obtener ayuda, y menos de uno en cinco acude a su médico de cabecera. Y cuando sí piden ayuda, encuentran que los médicos no hablan su idioma o no entienden su cultura.

Los problemas mentales no deben ser un tabú—estos son asuntos médicos como cualquier otro. Entendiendo esto lo pondrá en el camino a sentirse mejor. Visita a sanemag.com para aprender más.

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.