

# 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 sustancias 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](http://sanemag.com) para aprender más.

---

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.

<http://beta.docker.tusaludmag.com/article/la-salud-mental-es-tab>