

## MITO



**Las personas con problemas y/o enfermedades mentales tienen poca fuerza de voluntad.**

## REALIDAD



Los problemas y/o enfermedades mentales son condiciones médicas que pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su fuerza de voluntad. Al igual que las enfermedades físicas, requieren tratamiento y apoyo.

## MITO



**Los medicamentos para la salud mental son para gente loca.**

## REALIDAD



Es normal tener algún problema y/o enfermedades mentales, así como las enfermedades físicas estas también requieren tratamiento. Loco es no tramitar o hablar sobre la salud mental.

## MITO



**Las personas con problemas y/o enfermedades mentales son violentas o peligrosas.**

## REALIDAD



Este es uno de los mitos más persistentes y dañinos. La mayoría de las personas con problemas y/o enfermedades mentales no son más propensas a la violencia. La violencia, cuando ocurre, suele ser resultado de factores múltiples y complejos, y no exclusivamente de la enfermedad mental.

## MITO



**Los problemas y/o enfermedades mentales son poco comunes.**

## REALIDAD



Los problemas y/o enfermedades mentales son más comunes de lo que se cree. Muchas personas los experimentan en algún momento de sus vidas y no buscan ayuda debido al estigma.

## MITO



**Los problemas y/o enfermedades mentales son causados por ser una persona negativa.**

## REALIDAD



Los problemas y/o enfermedades mentales tienen múltiples causas, incluyendo factores biológicos, psicológicos y sociales. No son causados por la elección de la persona o una falta de carácter. Incluso, el exceso de positivismo puede tener el efecto contrario y reprimir emociones.

## MITO



**Los problemas y/o enfermedades mentales son causados por un desequilibrio químico en el cerebro.**

## REALIDAD



Si bien los desequilibrios químicos pueden estar involucrados en algunos problemas y/o enfermedades mentales, no son la única causa. Los factores psicológicos y sociales también desempeñan un papel importante.

## MITO



**Creer en Dios puede curar cualquier problema y/o enfermedades mentales.**

## REALIDAD



Si bien la espiritualidad puede ser un factor de apoyo en el proceso de recuperación, no reemplaza el tratamiento profesional.

## MITO



**Los problemas y/o enfermedades mentales son solo una fase.**

## REALIDAD



Si bien todos experimentamos momentos de tristeza, los problemas y/o enfermedades mentales requieren acompañamiento y en muchos casos son condiciones médicas que persisten en el tiempo y afectan la vida.

## MITO



**Las personas con problemas y/o enfermedades mentales no son funcionales.**

## REALIDAD



Muchas personas con problemas y/o enfermedades mentales llevan vidas productivas y satisfactorias. Con tratamiento adecuado y apoyo social, pueden superar los desafíos y alcanzar sus metas.

## MITO



**La salud mental es un problema individual y no afecta a la familia.**

## REALIDAD



Los problemas y/o enfermedades mentales de un miembro de la familia pueden tener un impacto significativo en toda la dinámica familiar. Adicional a dichos efectos, el apoyo familiar es crucial para la recuperación.

## MITO



**Las personas con problemas y/o enfermedades mentales son contagiosas.**

## REALIDAD



Esta es una creencia errónea y peligrosa. Los problemas y/o enfermedades mentales no son enfermedades infecciosas y no se transmiten de una persona a otra.

## MITO



**La salud mental es una moda de las nuevas generaciones.**

## REALIDAD



Los problemas y/o enfermedades mentales pueden afectar a personas de cualquier edad, nivel socioeconómico y educativo. No es una moda de las juventudes, sucede que anteriormente existía una cultura del silencio y de estigmatización a la salud mental y las nuevas generaciones han roto ese silencio.