

**María Isabel Gonzales:** La pandemia nos ha impactado de diversas maneras. Millones de personas perdieron a sus seres queridos. Otros se quedaron sin empleo y sin hogar.

Sin duda, las secuelas son físicas y emocionales. Por ello, hoy más que nunca un aspecto transversal y clave para el bienestar de las personas es el cuidado de la salud mental.

En este episodio conoceremos un poco más del escenario que se vive en Texas a través de personas que trabajan en este ámbito.

Sus experiencias nos acercarán a lo que se vive a diario en el estado.

Alfonso Padilla, terapeuta bilingüe y profesional licenciado del estado de Texas, quien trabaja en el condado de Travis para Integral Care, nos comparte su testimonio.

**Alfonso Padilla:**

Creo que en realidad la situación es muy amenazante, ¿verdad? Y desconocida para todos.

Entonces, esto nos afecta de muchas maneras, incluyendo muchísima incertidumbre psicológica, social y emocional, porque hemos visto a mucha gente que se presenta en nuestras clínicas con mucho estrés todavía, con mucha preocupación, con mucha ansiedad y depresión e inclusive también mucho aislamiento y con mucho susto de salir de sus casas. Hemos visto el uso de sustancias y de drogas que ha aumentado también durante esta pandemia, esta época.

Y también ha modificado nuestras vidas de muchas maneras, porque nuestros planes se nos siguen cancelando. Sé que ha cambiado drásticamente nuestra fuente de sustento, por decir, y también ha provocado sentimientos, pues de mucho dolor y mucho estrés y ansiedad.

**Gonzales:**

Aunque Padilla nos habla de su experiencia en Travis, sabemos que la realidad es bastante similar en el resto de Texas.

Una de las proyecciones más preocupantes al inicio de la pandemia la hizo el Meadows Mental Health Policy Institute, que señalaba que por cada aumento del 5% en la tasa de desempleo, podríamos perder anualmente 4.000 estadounidenses más por suicidio, incluidos 300 texanos, y 5.500 muertes más por sobredosis de drogas, incluidas 425 en Texas.

Instituciones como el Hospital Houston Methodist, también han reportado acerca del aumento sustancial de personas con depresión y otras afecciones.

Esto se ve corroborado por un informe reciente del Children's Health en Dallas, que reveló que más de 2,100 jóvenes de todo Dallas y Plano fueron admitidos en las salas de emergencia con pensamientos o comportamientos suicidas.

Teniendo en cuenta estas cifras y la necesidad evidente de los ciudadanos, nos preguntamos qué tan accesibles son los servicios para la población.

Isidro Torres, director ejecutivo de la Alianza Nacional en Enfermedades Mentales del Paso, Texas, o Nami por sus siglas en inglés, nos habla de lo que él vivió en el 2020.

**Isidro Torres:**

Como aquí en Texas, porque no hay suficientes profesionales de salud mental, personas cuando buscan a un consejero, puede ser que tenían que esperar mucho. Yo estaba buscando un terapeuta en pandemia y empecé en mayo de 2020 y no me vio el terapeuta hasta diciembre. Se tenía que esperar como seis meses y eso es mucho, mucho tiempo. Y pueden pasar muchas cosas en ese tiempo.

**Gonzales:**

Lo que Isidro Torres nos cuenta cobra sentido cuando lo comparamos con un informe reciente de Mental Health América, en el que Texas quedó en el penúltimo lugar de un ránking nacional que mide cuánto acceso a la atención de salud mental existe dentro de un estado.

Para determinar este ránking se toma en cuenta qué tanto acceso existe en cuanto a seguros, tratamientos, calidad y costos de los seguros, acceso a educación especial y disponibilidad de personal calificado.

De hecho, según Isidro, 185 de los 254 condados en Texas no tienen un psiquiatra en ejercicio.

Y cuando se trata de especialistas en salud mental que hablen español, la situación tampoco se vuelve muy alentadora. Esta vez el terapeuta Alfonso Padilla nos habla sobre esta situación.

**Padilla:**

Creo que soy uno de los únicos consejeros bilingües aquí en el condado de Travis. Y que soy hombre. Porque hay mucha gente y muchos, por ejemplo adolescentes y adultos que nomás quieren ver a un hombre y no quieren ver a una mujer. No hay muchos hombres profesionales y también pues estamos viendo que en realidad no tenemos a tantos profesionales licenciados para ver a la gente. Creo que no solamente es nomás en el condado de Travis, verdad? Porque creo que es nacional esto, lo que está pasando.

**Gonzales:**

Luego de la entrevista a Padilla pedimos a Integral Care que confirme la cantidad de especialistas que hablan español en su institución en Travis. Y su respuesta fue que cuentan con 133 empleados de habla hispana e intérpretes capacitados médicamente que brindan servicio de traducción sin costo si no hay personal disponible.

Además aseguran que tras una primera atención sin cita previa, la cita de seguimiento de cada paciente puede tardar una semana en programarse.

Sin embargo, la demanda de la población sigue creciendo. Solo en el año fiscal que va del 1 de septiembre del 2019 al 31 de agosto de 2020 se atendieron en Travis a 8.074 personas que se identificaron a sí mismas como hispanas.

Por otro lado, Padilla nos habla también de otras barreras que aparecen para la población cuando se trata de acceder a servicios de salud mental.

**Padilla:**

La barrera que estamos viendo, lamentablemente, es que hay gente que simplemente no tiene los recursos. Hay gente que ni teléfonos tiene, mucho menos Internet. Entonces ahí, ahí está la disparidad creo yo que social tan grande que se está presentando.

Pues mira, yo creo que hay muchos problemas como estos que afectan de manera desproporcionada, verdad? Porque a las personas que no tienen acceso no se atienden a la salud. Nosotros si vemos a personas, aunque tengan aseguranza o no tengan aseguranza, vemos a cualquier persona, no les vamos a decir que no a los servicios, pero creo que esto ha aumentado, magnificado el problema social que estamos teniendo ahorita, porque hay gente que simplemente no tienen seguro y los que viven, por ejemplo, que tienen acceso limitado, por ejemplo, que no tienen internet o que viven en hogares multifamiliares donde no hay privacidad, no pueden atender esas citas virtuales verdad? Yo creo que sí hay barreras y las estamos viendo.

**Gonzales:**

En este punto, nos preguntamos cuántas personas de habla hispana tienen acceso a servicios de salud mental. Isidro Torres, de Nami, nos da un poco más de detalle.

**Torres:**

Que puedo decir por un informe de Nami de datos e información del país que treinta y tres por cientos de personas latinos o hispanos tienen acceso o accesan a salud mental o servicios de salud mental. So, hay muchas personas que no están accediendo a los servicios y puede ser porque el estigma o puede ser porque no saben sobre los servicios o no quieren hablar sobre la salud mental afuera de casa.

**Gonzales:**

Como dice Torres, otro aspecto clave a considerar es el seguro médico. Incluso para quienes lo tienen no es tan sencillo encontrar un proveedor de salud mental en su red u obtener un tratamiento aprobado por su plan de salud.

Entonces, ¿qué pueden hacer las personas que no tienen un seguro y necesitan ayuda en este momento? Alfonso Padilla nos habla de cómo trabajan en el condado de Travis.

**Padilla:**

Tú vienes a la clínica de cualquier manera, vas a hablar con alguien que te va a ayudar. Si, por ejemplo aquí en Travis County hay un programa que se llama Map (Medical Access Program) donde, haz de cuenta, que la ciudad te da un seguro para que tú vayas a un doctor y ayudamos a estas personas para que puedan calificar para ese programa. Entonces, aunque no tengan la persona MAP, aunque la persona no tenga aseguranza, de cualquier manera les vamos a ayudar, para obtener ya sea MAP o para ayudarles, si pueden pagar menos, también ayudamos para que paguen poquito menos.

**Gonzales:**

Los servicios disponibles dependerán siempre de la comunidad donde estemos ubicados. En ningún condado es igual.

Pero más allá de tener o no un seguro, también es posible encontrar servicios sin fines de lucro y otras redes comunitarias. Además, la Autoridad local de salud mental también cuenta con más información oficial en su página web.

También es necesario señalar que más allá del contexto que estamos viviendo, es clave cuidarnos entre todos. Por eso, Padilla nos da algunas señales a las que podemos estar atentos en casa.

**Padilla:**

Cuando una persona se empieza a aislar de la familia, cuando empiezan a hablar negativamente, por ejemplo, hasta del suicidio, verdad? Cuando pierden el apetito, no quieren compartir con familia o amistades, se quieren separar, no se cuidan de sí mismos, inclusive no se duchan. Hay muchos signos y creo que es importante que nos mantengamos conectados, verdad?

Si te puedo hablar del estigma de nuestra cultura latina, porque creo que eso es muy importante. Dentro de nuestra cultura latina creo que existe mucho la vergüenza de hablar sobre nuestros problemas emocionales con cualquier persona. Inclusive, pues no solamente este, porque siempre hablamos tener mucho de que los hombres no hablan de sus problemas emocionales. También hay muchas mujeres que no les gusta hablar o no quieren, o simplemente tienen hasta esa vergüenza de poder hablar con alguien abiertamente.

Entonces esos estigmas existen y tenemos que hablar sobre la salud mental con, no solamente con personas que nos conozcan bien, pero con profesionales.

**Gonzales:**

Los expertos en salud mental también coinciden en que es importante, especialmente en estos tiempos, establecer y mantenerse al día con una rutina. Ser constantes. Asegurarnos de practicar alguna actividad física. Dormir bien y comer adecuadamente. En la medida de lo posible, tratar de no estar demasiadas horas frente a las pantallas o tratar de organizarnos para pasar un tiempo desconectados.

Y otro detalle muy importante acerca de las líneas telefónicas de asistencia nos lo recuerda Isidro Torres de Nami.

**Torres:**

Cuando hablamos sobre el Suicide Hotline o el Crisis Text Line, muchas personas piensan que necesitan estar en una crisis muy grande o algo mal.. está ahí para ayudar personas.

**Gonzales:**

Los representantes de las organizaciones que hemos entrevistado en este episodio hacen un llamado a visibilizar y favorecer la salud mental, ya que será lo que nos permita finalmente superar las dificultades derivadas de la pandemia mundial.

Si bien en cada condado los servicios disponibles pueden variar, tanto para personas aseguradas como para aquellos que no tienen un seguro, en general las barreras para acceder a salud mental son:

1. La falta de profesionales que atiendan la demanda
2. La falta de recursos para pagar por esta atención y/o de internet o medios para acceder a teleconsultas
3. La falta de entendimiento de los servicios que están disponibles

Por eso las organizaciones que trabajan impulsando el cuidado de la salud mental, como Nami, consideran importante hacer hincapié en la necesidad de mejorar el acceso a la atención de salud mental asequible y de calidad para todos a través de seguros con coberturas más completas, el cierre de la brecha digital para que haya más acceso en las áreas rurales y con apoyo tangible para la población.

Nuestra reflexión final para quienes nos escuchan es no esperar a estar en un momento de crisis para pedir ayuda.

Les dejaremos más información acerca de organizaciones que pueden contactar e información relevante en cuanto a salud mental en la versión escrita del episodio.

Gracias por acompañarnos.

Soy María Isabel Gonzales y esto fue reportes en español para el Texas Tribune.

\*\*

**Links e información para versión escrita:**

[Encuentra tu Autoridad Local de Salud Mental](#)

[Más información del estado acerca de salud mental](#)

Recursos e información sobre salud mental:

[mhanational.org/issues/latinxhispanic-communities-and-mental-health](https://mhanational.org/issues/latinxhispanic-communities-and-mental-health)

[therapyforlatinx.com/mentalhealthscreening](https://therapyforlatinx.com/mentalhealthscreening)

\*Spanish Suicide Hotline: 1-888-628-9454

\*[Crisis Text Line](#): Envía un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741

\*[Encuentra tu local NAMI](#) en TEXAS llama al 211

**Otros recursos en el estado y a nivel nacional:**

\*[Línea de apoyo de salud mental COVID-19 de la HHSC: apoyo para personas que experimentan problemas de salud mental debido a una pandemia. Servicios disponibles en español:](#)

\*[National Suicide Hotline](#) 800.273.8255

\*[NAMI – National Alliance of Mental Illnes](#)

\*[MHFA – Mental Health First Aid](#) –Una clase para enseñar a las personas cómo ayudar a alguien que podría estar experimentando un problema de salud mental, disponible en todo el país.