

principios básicos



- 01 AUMENTAR EL CONOCIMIENTO SOCIAL**
Documentarse e informarse adecuadamente antes de transmitir información inexacta o errónea, igual que se haría en cualquier otro ámbito (política, economía, etc.).
- 02 MOSTRAR UNA VISIÓN POSITIVA**
Mostrar a la persona con enfermedad mental en sus múltiples facetas positivas, sin sobredimensionar lo negativo ni lo positivo. Enfatizar los logros ordinarios.
- 03 FACILITAR INFORMACIÓN NORMALIZADORA**
Presentar la enfermedad mental con la misma naturalidad con que se trata una gripe, un traumatismo o una discapacidad física. Ofrecer una imagen natural y verosímil.
- 04 MENOS COMPASIÓN, MÁS RECURSOS**
Las personas con enfermedad mental tienen los mismos derechos que cualquier otra persona: lo que necesitan son recursos para poder ejercer plenamente estos derechos. No mostrar la enfermedad mental de forma dramática ni sensacionalista.
- 05 DEJAR HABLAR A LOS PROTAGONISTAS**
Las personas afectadas han de participar por sí mismas y tener oportunidades de acercamiento a los medios, sin intermediarios ni manipulación.
- 06 MENOS CRÓNICA DE SUCESOS**
Romper el falso vínculo violencia-enfermedad mental. Una conducta violenta no puede justificarse sólo a causa de una enfermedad mental.
- 07 CUIDAR EL LENGUAJE. NO ETIQUETAR**
No estigmatizar a las personas con enfermedad mental con usos incorrectos de las palabras que las definen. Debe evitarse etiquetar a los individuos sustantivando su condición: 'un esquizofrénico', 'un depresivo', 'un anoréxico', etc.
- 08 LA MAYORÍA DE LAS ENFERMEDADES SON INVISIBLES**
No recurrir a fotografías inadecuadas, que muestran síntomas externos de otras dolencias más 'visibles'.

create.com

www.saludmentalextramadura.com



JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Dependencia

SM+

HACIA UNA SALUD MENTAL POSITIVA

una **GUÍA DE ESTILO**
para medios de comunicación

MÁS DE 250.000 PERSONAS PADECEN UN TRASTORNO MENTAL GRAVE EN ESPAÑA.

SIN EMBARGO, LAS ENFERMEDADES MENTALES SIGUEN SIENDO POCO CONOCIDAS.

Demasiada gente cree que la enfermedad mental es una 'debilidad' o una 'culpa' de la persona que la padece y no se reconoce como **una enfermedad más**, lo que verdaderamente es.



Los medios de comunicación podemos contribuir de manera eficaz a la **sensibilización y concienciación de la sociedad.**



Una de cada cinco personas precisará asistencia por algún tipo de enfermedad mental a lo largo de su vida.

Sin embargo, seguirán siendo víctimas directas de la discriminación.



Podemos proporcionar a estas personas un tratamiento mediático justo.



propuestas concretas

- 01 Referirse a una persona diagnosticada con un trastorno mental como:**
Persona con *enfermedad mental* / con *problemas de salud mental*.
- 02 Referirse a una persona diagnosticada con un trastorno mental específico:**
Persona *con* / *que tiene* esquizofrenia, depresión, etc.
- 03 Referirse en general a la salud mental:**
Salud mental / *enfermedad de salud mental* / *problemas de salud mental*.
- 04 Referirse a los centros de atención:**
Centro de salud mental / *centro de día* / *centro de rehabilitación*.
- 05 Referirse a los ingresos psiquiátricos como:**
Ingreso hospitalario en...
- 06 Mencionar los problemas de salud mental en el titular:**
Solamente cuando es imprescindible para entender correctamente la noticia.
- 07 Mencionar los problemas de salud mental en la noticia:**
Solamente cuando sea necesario para entender correctamente el hecho.
- 08 En noticias relacionadas con sucesos violentos:**
Limitarse a describir los hechos directamente observables, sin aventurarse a prejuzgar la causa del hecho a una enfermedad mental.

lo que hay que evitar

Términos ofensivos, inexactos y anticuados que perpetúan la ignorancia y conducen al estigma: *enfermo/a mental, trastornado/a, perturbado/a, psicópata/a, loco/a.*

Términos que etiquetan a los individuos sustantivando su condición: *esquizofrénico/a, depresivo/a, maniaco/a, anoréxico/a, psicótico/a.*

Términos que enfatizan la parte negativa y condiciones severas: enfermedades mentales *y/o* psiquiátricas.

Términos anticuados y ofensivos: manicomio, psiquiátrico.

Términos inadecuados que contribuyen a la estigmatización: reclusión, internamiento, encierro,...

Titulares alarmantes o morbosos que incluyan el tema de salud mental de manera gratuita para captar la atención del lector.

Mencionar los problemas de salud mental si éstos no son relevantes para la correcta comprensión del hecho noticioso.

Imágenes que transmitan aislamiento social, improductividad o que despierten compasión o rechazo. Imágenes de otro tipo de discapacidades.

Omitir información o proporcionar información sesgada que perpetúe falsos vínculos entre enfermedad mental y conductas violentas o ilegales.

Usar términos de ámbito médico como adjetivos en otros contextos: *esquizofrénico/a, paranoico/a, depresivo/a, anoréxico/a, etc.*

Infravalorar las reclamaciones de los derechos de los afectados o usar el poder de los medios para mantener y perpetuar concepciones erróneas en la población.

preguntas con respuesta

¿Qué es una enfermedad mental?

Una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o del comportamiento, en que quedan afectados procesos psicológicos básicos como son la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, la sensación, el aprendizaje, el lenguaje, etc., lo que dificulta a la persona su adaptación al entorno cultural y social en que vive y crea alguna forma de malestar subjetivo.

¿Puedo yo tener enfermedad mental?

Todos tenemos probabilidades de padecer una enfermedad mental, al igual que ocurre con muchos otros tipos de enfermedades. De hecho, una de cada cinco personas sufre un trastorno mental a lo largo de la vida.

¿Qué diferencia hay entre una enfermedad mental y una deficiencia?

Una deficiencia hace referencia a las anomalías de la estructura corporal y de la apariencia, y a la función de un órgano o sistema, cualquiera que sea su causa. Por lo tanto, es una pérdida o anomalía de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica, como resultado de la patología subyacente.

Es muy importante distinguir un trastorno mental de:

- **Deficiencia psíquica o intelectual:** antes llamado retraso mental, se usa cuando una persona tiene limitaciones en su funcionamiento intelectual, y en habilidades tales como la comunicación, cuidado personal y destrezas sociales.
- **Deficiencia física:** se refiere a cuando una persona tiene limitaciones físicas debido a alguna alteración en el aparato locomotor, que comprende el sistema osteoarticular, el sistema muscular y el sistema nervioso.
- **Deficiencia sensorial:** se usa en el caso de personas que tienen algún tipo de alteración en los órganos sensoriales, lo que les impide una correcta percepción auditiva o visual.
- **Trastorno mental orgánico:** es un estado de deterioro, generalmente progresivo, de las facultades mentales anteriormente existentes en un individuo, debido a una alteración del tejido cerebral producto de un proceso degenerativo o lesión cerebral.

¿Es cierto que las enfermedades mentales conducen a actos violentos?

No. La idea de que la enfermedad mental está directamente relacionada con la violencia no tiene base científica.

¿Cuáles son las causas de una enfermedad mental?

El trastorno mental responde muy pocas veces a modelos simples del tipo causa / efecto.

Las causas de las enfermedades mentales son probablemente múltiples, y en algunos casos son desconocidas. Se sabe que factores como alteraciones en la química del cerebro u otros mecanismos biológicos, predisposición genética, factores ambientales y culturales, lesiones cerebrales, consumo de sustancias, etc., pueden influir poderosamente en su aparición y curso, pero no se conoce con exactitud ni en qué grado impacta cada uno de estos factores, ni qué combinaciones se producen significativamente en cada caso.

¿Cuál es el papel de la familia?

Un entorno familiar adecuado y tranquilo es muy importante en la recuperación de una enfermedad mental. La familia es un elemento clave para ayudar a la persona con una enfermedad a seguir su tratamiento; por ejemplo, contrarrestando la tendencia que suelen tener las personas afectadas de esquizofrenia a abandonar el tratamiento farmacológico o haciendo un seguimiento de los hábitos alimentarios en personas con anorexia.

¿Las enfermedades mentales se curan?

Las enfermedades mentales pueden curarse o controlarse con un tratamiento adecuado. El apoyo psicoterapéutico es importante para afrontar los efectos de la enfermedad en su vida social, familiar y profesional.

¿Puede una persona con enfermedad mental llevar una vida normalizada?

Sí. Con el adecuado tratamiento farmacológico y psicoterapéutico, junto a intervenciones de rehabilitación e inserción, además de un entorno social y familiar favorable, una persona con enfermedad mental deja de tener las limitaciones que le supone la enfermedad, con lo que tiene las mismas capacidades que todos para trabajar, cuidar hijos, etc.