

Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y los estigmas: Aprendiendo sobre los prejuicios y discriminación contra las personas con enfermedades mentales



El estigma tiene un origen histórico y, a pesar de los avances logrados, sigue presente en diversos entornos sociales. El estigma se define como una creencia negativa que un grupo sostiene sobre un tema, lugar o grupo de personas. En el caso de los niños, una de las condiciones que más prejuicios genera es TDAH.

El estigma hacia ciertas enfermedades mentales puede ocurrir de manera consciente e inconsciente, y sus consecuencias pueden afectar tanto la salud física como la mental de quienes lo padecen. Abordar esta situación es muy importante para mejorar la calidad de vida de las personas que viven con estas condiciones y otras enfermedades mentales, además de promover una sociedad más justa.

Consecuencias asociadas a los prejuicios y la discriminación:

- Baja autoestima.
- Aislamiento social.
- Problemas de salud mental, como estrés, ansiedad y depresión.
- Retraso en la búsqueda de ayuda profesional para recibir el tratamiento adecuado.
- Dificultad para cumplir con los tratamientos de salud física y mental.
- Falta de apoyo por parte de familiares y amigos.
- Escasas oportunidades de empleo y educación.
- Riesgo de sufrir de violencia física y mental.
- Deterioro de la salud mental.
- Desconfianza en el sistema de salud.

Mitos y realidades que pueden enfrentar las personas con TDAH:

- **Mito:** Los niños con TDAH no pueden concentrarse en nada durante mucho tiempo.

Realidad: Los niños pueden concentrarse y prestar atención si el

contenido es estimulante y atractivo.

- **Mito:** Si un niño no es hiperactivo, no puede tener déficit de atención.



Realidad: No todos los niños con déficit de atención presentan hiperactividad.

- **Mito:** Solo los niños varones tienen TDAH.

Realidad: Aunque el diagnóstico es más común en niños, las niñas también pueden tener TDAH y a menudo presentan dificultades en la atención.

- **Mito:** El TDAH es un problema que solamente ocurre en la infancia y luego desaparece.

Realidad: Esta condición puede persistir en niños, jóvenes y adultos. La forma en la que se presenta puede cambiar con el tiempo, pero eso no significa que desaparezca.



¿Cómo reducir y eliminar los prejuicios y el discrimen?

- Dialogue abiertamente sobre la salud mental.
- Infórmese y eduque a las demás personas sobre las percepciones y comentarios erróneos.
- Utilice un lenguaje sencillo y sensible al interactuar con las personas.
- Promueva la igualdad en todos los ámbitos.
- Sea compasivo con las personas que padecen enfermedades mentales.
- Considere el tratamiento de salud mental con la misma seriedad que el tratamiento de salud física.
- Rodéese de personas positivas que fomenten un ambiente de apoyo.



Si está atravesando por alguna situación en la que se siente perjudicado o discriminado, busque la ayuda de un profesional de la salud mental.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Referencias:

<https://www.psychiatry.org/Patients-Families/La-Salud-Mental/Estigma/Que-es-estigma-prejuicio-discriminacion>

<https://www.samhsa.gov/mental-health/que-es-la-salud-mental/mitos-realidades>

Preparado por APS Health. Revisado por Educadores en Salud licenciados, en abril 2025.
©First Medical Health Plan, Inc.