

**COORDINADORES Y PROVEDORES DE  
SERVICIOS DEL CONDADO DE SANTA BARBARA**

*Si se siente triste, ansioso, deprimido y desea hablar con alguien, puede llamar al cualquiera de estos lugares:*

**Agencias al Norte del Condado:**

Charles Golodner	(805) 349-2255
Child Abuse Listening & Mediation, Inc.	(805) 614-9160
Coast Valley Substance Abuse	(805) 739-1512
Community Action Commission	(805) 922-2243
CHC of the Central Coast	(805) 346-2753
Future Leaders of America	(805) 925-1010
Good Samaritan Shelter	(805) 346-8185
Mental Health Services	(888) 868-1649
PathPoint	(805) 934-3537
Santa Barbara County Education Office	(805) 937-8427
SM Valley Youth & Family Center	(805) 928-7107
Telecare Corporation	(805) 348-1850
Transitions Mental Health Association	(805) 614-4940

**Agencias al Sur del Condado:**

Casa Esperanza Homeless Center	(805) 884-8481
Casa Pacifica	(805) 563-4877
Casa Serena	(805) 966-1260
Child Abuse Listening & Mediation, Inc.	(805) 968-4398
Coast Valley Substance Abuse	(805) 735-7525
Community Action Commission	(805) 964-8857
Community Counseling & Education Center	(805) 962-3363
Council on Alcoholism and Drug Abuse	(805) 962-6195
Family Service Agency	(805) 965-1001
La Casa de la Raza	(805) 965-8581
PathPoint	(805) 966-3310
People Helping People	(805) 686-0295
Phoenix of Santa Barbara	(805) 965-3434
Sanctuary Psychiatric	(805) 569-2785
Santa Barbara County Education Office	(805) 967-5307
Santa Barbara Neighborhood Clinics	(805) 968-1511
Zona Seca, Inc.	(805) 963-8961



*Información y referencias para la salud,  
servicios humanos y desastres en todo  
el condado.*

**Marque al 2-1-1.**

**¿Cuáles son los beneficios del servicio 2-1-1?**

- Un número único y fácil de recordar.
- Centro concentrado de llamadas para una variedad de servicios.
- Punto central de acceso a recursos de la comunidad, médicos, gubernamentales, y sociales.
- Sencillo para todos, especialmente para demografías vulnerables.
- Reduce confusión, aligera la frustración que se puede producir en situaciones de crisis cuando se intenta acceder recursos de ayuda.
- Canaliza al solicitante a los recursos adecuados de la manera ágil y concisa.
  - Coordina servicios de respuesta en casos de emergencia a nivel estatal
- Proporciona información importante acerca de las instancias de planeación comunitaria de servicios.
  - Línea alterna al 911 para sucesos que no sean emergencias.
- Acceso directo a organizaciones de servicios a nivel local, estatal, y federal.

**North County Office**

819 West Church St.  
Santa Maria, CA 93454  
805.349.9947  
805.349.8638-Fax

**South County Office**

126 East Haley St, Ste A-11  
Santa Barbara, CA 93101  
805.963.3636  
805.963.9086-Fax

**GUIA DE  
RECURSOS Y  
REFERENCIAS DE  
SALUD MENTAL**



**PACIFIC PRIDE FOUNDATION (PPF)**

**Oficina de Santa Maria**

Ramiro Diaz  
LGBTQ Mental Health Wellness Coordinator  
Coordinador de Salud Mental LGBT  
805.349.9947 ext. 106  
ramiro@pacificpridefoundation.org

**Oficina de Santa Barbara**

Edgar Vargas  
LGBTQ Mental Health Wellness Coordinator  
Coordinador de Salud Mental LGBT  
805.963.3636 ext. 104  
edgar@pacificpridefoundation.org



PACIFIC PRIDE  
FOUNDATION

# LA SALUD MENTAL Y LATIN@S

## LOS LATINOS Y LAS BARRERAS AL ACCESO A LA ATENCIÓN

### MÉDICA

En los Estados Unidos, algunas de las razones más comunes que los latinos reportan para no buscar atención en salud mental son: las barreras del idioma, las barreras económicas, estar “demasiado ocupado”, la falta de transporte, y la creencia de que pueden “manejarlo yo mismo”

**Barreras del idioma:** Una encuesta nacional reveló que de 596 psicólogos licenciados con práctica clínica y miembros de la Asociación Americana de Psicología, sólo el 1% se identificaron a sí mismos como latinos. En California, el 85% de los latinos no nacidos en Estados Unidos experimentan barreras lingüísticas ya sea porque no hablan inglés o porque lo hablan mal.

**Barreras económicas/falta de seguro médico:** La falta de seguro médico es una barrera significativa a la atención de la salud mental de muchos latinos. Mientras que los latinos constituían el 15.1% de la población de los EE.UU. en 2008, como grupo, el porcentaje de personas sin seguro aumentó del 32% al 34% en el periodo 2005-2006.

**Barreras culturales:** Una serie de valores culturales de los latinos están en conflicto con el modelo americano para el cuidado de salud mental y crean una serie de barreras para buscar atención. Algunos de éstos son:

**estigma** - muchas veces los latinos están reticentes y les da vergüenza abrirse a extraños sobre sus asuntos personales.

**machismo** - la cultura del machismo, en la que se supone que los hombres deben ser fuertes; puede que su estoicismo impida a los hombres expresar su angustia emocional y mental.

**familismo** - las personas se apoyan en la familia, y prefieren no buscar ayuda fuera del contexto familiar. Los latinos tienden a usar menos servicios de salud mental debido a que sus propias familias actúan muchas veces como los proveedores informales de atención de salud mental. En California, los latinos con enfermedades mentales son más propensos a vivir con sus familias (62% frente al 22% de los blancos no latinos) y recibir mayor apoyo de la familia (21.1% frente al 12.3% de los blancos no latinos).



### Síndromes y síntomas ligados a la cultura

Los proveedores no-latinos, o los que desconocen las percepciones culturales de las enfermedades mentales entre los latinos pueden tener dificultades para diagnosticar ciertos síntomas. Los latinos tienden a somatizar o sufrir de depresión como dolores corporales y dolores que persisten a pesar de recibir tratamiento médico y, a menudo, describen la depresión como sentirse nervioso o cansado durante largos periodos. Por otra parte, los latinos pueden hablar de síndromes ligados a su cultura, como la brujería, la cólera, el susto, el mal de ojo, los nervios, y el ataque de nervios. Algunos ejemplos son:

- **mal puesto o brujería:** explicar la enfermedad como el resultado del hechizo, la brujería, el vudú, o la influencia de una persona malvada.
- **bilis y cólera:** término para la angustia y la explicación de un padecimiento físico o mental como resultado de la emoción extrema, que altera los humores (descrito en términos de calor y frío). La bilis y la cólera específicamente implican que la rabia es la causa de la enfermedad.
- **susto:** término de angustia principalmente usado por los latinos de los EE.UU. y América Latina. El susto es una enfermedad atribuida a un evento aterrador que hace que el alma abandone el cuerpo, dando lugar a los síntomas de la infelicidad y la enfermedad. Los nombres alternativos incluyen espanto, pasmo, tripa ida, pérdida del alma, y chibih.
- **mal de ojo:** término común de enfermedad, desgracia, y perturbaciones sociales en el Mediterráneo, América Latina, y en el mundo musulmán.

*Los latinos a menudo carecen de acceso a los servicios de cuidados intensivos de salud mental, sólo el 10.3% de los inmigrantes latinos de California ven a un profesional de la salud para los problemas emocionales o mentales en comparación con el 14.8% de los blancos no latinos.*

• **nervios:** expresión de angustia que se refiere a un estado general de la vulnerabilidad a las experiencias estresantes de la vida y un síndrome causado por esos esfuerzos. Los síntomas pueden ser muchos, pero comúnmente son trastornos emocionales, dolores de cabeza, irritabilidad, trastornos del estómago, trastornos del sueño, nerviosismo, llanto fácil, falta de concentración, sensación de hormigueo y mareos.

• **ataque de nervios:** expresión de angustia principalmente usada por los latinos del Caribe, pero también en muchos países de América Latina y grupos latinos del Mediterráneo. Los síntomas incluyen gritos incontrolables, ataques de llanto, temblores, calor en el pecho que se sube a la cabeza, o agresiones físicas y verbales. Los ataques de nervios con frecuencia ocurren como resultado de un evento familiar estresante, como la muerte de un familiar.

*Referencias: Castañeda, X (2010). La salud mental y los latinos en los EE.UU. (hoja de datos) Iniciativa de Salud de las Américas, Escuela de Salud Pública, Universidad de California, Berkeley. [http://www.ucop.edu/hia/documents/mentalhealth\\_factsheet\\_sp.pdf](http://www.ucop.edu/hia/documents/mentalhealth_factsheet_sp.pdf)*

### ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN SEXUAL?

La orientación sexual es una atracción constante hacia otra persona en el plano emotivo, romántico, sexual o afectivo. Es fácil diferenciarla de otros componentes de la sexualidad, incluso del sexo biológico, la identidad del género (el sentimiento psicológico de ser hombre o mujer) y el papel social que conllevan los géneros (tales como adhesión a ciertas normas culturales relacionadas con el comportamiento femenino o masculino).

La orientación sexual existe en torno a un continuum, que abarca desde la homosexualidad exclusiva hasta la heterosexualidad absoluta e incluye diversas formas de bisexualidad. Las personas bisexuales pueden sentir una atracción sexual, emotiva y afectiva hacia ambos sexos. Las personas que sienten una orientación homosexual se denominan gay (tanto hombres como mujeres) o lesbianas (solamente para referirse a las mujeres).

La orientación sexual es diferente del comportamiento sexual porque se refiere a los sentimientos de una persona y a la imagen que tiene de sí misma.

*Referencias: <http://www.apa.org/topics/sexuality/orientacion.aspx>*