

## Conectar con una atención culturalmente competente



Para muchos, entrar en el sistema de salud puede estar cargado de miedo y desconfianza, basados en una historia bien documentada<sup>1</sup> de discriminación, malos tratos y diagnósticos erróneos.

Sin embargo, ahora más que nunca, las comunidades negras, indígenas y de personas de color (BIPOC) disponen de ayuda fiable y culturalmente competente.

### Encuentre un proveedor adecuado para usted

Cada vez más, los sistemas de salud y las clínicas están poniendo en marcha iniciativas para salvar las diferencias culturales y crear mejores experiencias y resultados para los miembros de la comunidad BIPOC. Esto incluye la incorporación de diversidad cultural y la inclusión de capacitaciones en los programas para los profesionales médicos y del cuidado de la salud mental. Así como también, incluye el ofrecimiento de intérpretes y la puesta a disposición de la información en varios idiomas.

Los proveedores culturalmente competentes comprenden el papel que desempeñan las diferencias culturales en el diagnóstico de una enfermedad y pueden incorporar las necesidades y diferencias culturales en su atención.

También significa que el profesional asistencial conoce y respeta desde una perspectiva humana y clínica cómo los determinantes sociales de la salud (es decir, las condiciones de los entornos en los que alguien nace, vive, aprende, trabaja, juega y envejece) pueden afectar a su salud general y a los resultados y riesgos de la calidad de vida.<sup>2</sup>

Así, por ejemplo, para una persona de color que se enfrenta a un trauma racial, un profesional de la salud mental culturalmente competente tendrá una comprensión del racismo, se sentirá cómodo trabajando con personas de la misma o diferente raza, y tendrá conocimientos y formación sobre los efectos sociales y clínicos del trauma racial.

### Conectar con una atención culturalmente competente

Los siguientes sitios ofrecen recursos para “empezar” y un directorio de proveedores culturalmente competentes para:

- [Comunidades negras y afroamericanas](#)
- [Comunidades nativas e indígenas](#)
- [Comunidades latinas/hispanas](#)
- [Comunidades de asiáticos e isleños del Pacífico](#)
- [Comunidades LGBTQ+ BIPOC](#)

También puede utilizar los siguientes consejos para encontrar una atención culturalmente competente.<sup>3</sup>

### Investigar sobre los proveedores:

- Contáctese con proveedores o agencias con su misma experiencia cultural o busque proveedores y agencias que hayan trabajado con personas que tengan un entorno cultural similar.
- Pídale recomendaciones a amigos de confianza y a familiares.
- Investigue en línea o pida referencias de organizaciones culturales en su comunidad.

## Hágales estas preguntas a los proveedores:

- ¿Está familiarizado con mis creencias, valores y actitudes respecto al cuidado de la salud o de la salud mental de mi comunidad? De no ser así, ¿está dispuesto a aprender sobre mi entorno cultural y a respetar mi perspectiva?
- ¿Tiene experiencia tratando con gente de mi mismo entorno?
- ¿Ha tenido capacitaciones sobre la competencia cultural?
- ¿Usted o los miembros de su equipo son bilingües?
- ¿Cómo incluiría aspectos de mi identidad cultural como edad, religión, género y orientación sexual en mi cuidado?

## Otras cosas que puede hacer:

- Contarle al proveedor tradiciones, valores y creencias que sean importantes para usted.
- Contarle sobre qué rol le gustaría que su familia tenga en el tratamiento.
- Aprenda sobre su enfermedad, en específico, la forma en la que afecta a las personas de su cultura o comunidad
- Busque en la oficina del proveedor señales de inclusión. ¿Quién trabaja allí? ¿La sala de espera tiene revistas, señales y folletos para usted y su comunidad?

Para obtener la lista completa descargable/imprimible, [vaya aquí](#).

## Participe

Para obtener más recursos sobre la salud mental de los BIPOC, visite [Mental Health America](#)

Ayude a apoyar la salud mental de los BIPOC y a sensibilizarlos:

- [Hágase recaudador de fondos](#)
- [Comprométase para ser StigmaFree](#)



**Entre la población estadounidense, en el último año, el número de personas que declaró tener una enfermedad mental incluye<sup>4</sup>:**

**7 millones** de personas negras o afroamericanas

.....

**827 mil** nativos americanos o personas nativas de Alaska

.....

**10 millones** de personas latinas o hispanas

.....

**2.9 millones** de asiáticos americanos o isleños del Pacífico



Las imágenes de archivo se utilizan únicamente con fines ilustrativos.

1. American Psychological Association, "Confronting past wrongs and building an equitable future." <https://www.apa.org/monitor/2022/03/special-report-wrongs-future> Accessed May 6, 2022.
  2. U.S. Department of Health and Human Services, "Social determinants of health." <https://health.gov/healthypeople/objectives-and-data/social-determinants-health> Accessed May 6, 2022.
  3. The Commonwealth Fund, "TRANSFORMING CARE: Understanding and Ameliorating Medical Mistrust Among Black Americans." <https://www.commonwealthfund.org/publications/newsletter-article/2021/jan/medical-mistrust-among-black-americans> Accessed May 6, 2022
  4. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)'s public online data analysis system (PDAS) Annals of Family Medicine, "Discrimination and Medical Mistrust in a Racially and Ethnically Diverse Sample of California Adults." <https://www.annfam.org/content/19/1/4> Accessed May 10, 2022.
- Mental Health America, "BIPOC Mental Health." <https://www.mhanational.org/bipoc-mental-health> Accessed May 6, 2022.
- NAMI, "Identity and Cultural Dimensions." <https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions> Accessed May 6, 2022.
- NAMI, "Finding mental health care that fits your cultural background." <https://www.nami.org/Your-Journey/Living-with-a-Mental-Health-Condition/Finding-a-Mental-Health-Professional/Finding-Mental-Health-Care-that-Fits-Your-Cultural-Background#:~:text=Tips%20for%20Finding%20a%20Culturally%20Competent%20Provider&text=Ask%20trusted%20friends%20and%20family,that%20fit%20your%20cultural%20background.> Accessed May 6, 2022
- American Psychiatry Association, "Mental Health Disparities: Diverse Populations." <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/diversity/education/mental-health-facts> Accessed May 6, 2022.
- BMC Public Health, "Stigma for common mental disorders in racial minorities and majorities a systematic review and meta-analysis." <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-08964-3> Accessed May 6, 2022.
- UnitedHealth Group, "Cultural Competency." <https://www.uhcprovider.com/en/resource-library/patient-health-safety/cultural-competency.html> Accessed May 6, 2022

**Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. En caso de emergencia, llame al 911 si está en Estados Unidos o al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si está fuera de Estados Unidos, o acuda al servicio de Urgencias más cercano.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de la familia que son menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. Los niveles de experiencia o de educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos de contrato o los requisitos reguladores del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2022 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF7266682 219250-042022 OHC