



Programa de embajadores de la salud mental

Descripción general e informe final



METRO DENVER
PARTNERSHIP FOR HEALTH

Índice

3	Descripción general del programa
7	Organizaciones embajadoras y actividades
8	Descripción general de las comunidades de práctica
9	Resultados del programa: métodos de recopilación de datos
11	Resultados del programa
14	Lecciones aprendidas y próximos pasos
16	Apéndice A: Perfiles de las organizaciones embajadoras
20	Apéndice B: Métodos de encuestas de la comunidad y resultados detallados
24	Apéndice C: Características demográficas del grupo de enfoque
28	Notas finales



METRO DENVER

PARTNERSHIP FOR HEALTH

Descripción general del programa

Resumen ejecutivo

La Sociedad por la Salud del Área Metropolitana de Denver (Metro Denver Partnership for Health, MDPH) y el Instituto de Salud de Colorado (Colorado Health Institute, CHI) se enorgullecen de presentar el informe sobre el programa piloto de embajadores de salud mental de la MDPH. El programa de embajadores respaldó a líderes locales de organizaciones de la comunidad del área metropolitana de Denver para abordar directamente el problema del estigma de la salud mental en sus comunidades. El programa tenía como objetivo reducir la estigmatización asociada a la salud mental mediante la colaboración con líderes de la comunidad de confianza, confiando en la experiencia y las conexiones de los embajadores con sus comunidades para crear la programación contra la estigmatización más adecuada y eficaz. Durante los siete meses del programa, los embajadores llegaron a alrededor de 4700 personas por mes con programas de salud mental y mensajes adaptados a las necesidades e intereses de sus comunidades. Además, mediante una encuesta sobre salud mental en la comunidad y grupos de discusión, los embajadores recopilaron información detallada a nivel comunitario sobre las percepciones de la salud mental, el estigma y los mensajes.

Este informe detalla el diseño del programa de embajadores, así como sus resultados, que incluyen las actividades de los embajadores, la encuesta a la comunidad y los resultados de los grupos de discusión, las métricas de evaluación del programa, las lecciones aprendidas y los próximos pasos. La MDPH espera que otros puedan usar las lecciones aprendidas y los antecedentes en este informe para replicar el programa de embajadores en sus comunidades.

Puntos clave:

- La MDPH ha forjado exitosamente asociaciones con organizaciones de la comunidad que sirven a las comunidades hispanas/latinas y negras/afroamericanas en el área metropolitana de Denver para combatir el estigma de la salud mental.
- Los embajadores llegaron a un promedio de 4,700 personas todos los meses con mensajes y programación de salud mental adaptados a la comunidad. Los embajadores observaron que estos eventos y promociones ayudaron a generar confianza, y los miembros de la comunidad informaron un mayor apoyo con los desafíos de la salud mental.
- Después del programa, los embajadores informaron que se sentían más seguros de su capacidad para disminuir el estigma y generar confianza en sus comunidades.

Acerca de la MDPH

La Sociedad por la Salud del Área Metropolitana de Denver (Metro Denver Partnership for Health, MDPH) es una asociación de actores claves, comprometidos con la mejora de la salud en el área metropolitana de Denver a través de la colaboración y la acción regional. La MDPH está dirigida por los siete socios de agencias de salud pública locales que prestan servicios al área metropolitana de Denver, incluidos los condados de Adams, Arapahoe, Boulder, Broomfield, Denver, Douglas y Jefferson. La MDPH también incluye sistemas de salud, entidades regionales responsables, servicios humanos y alianzas regionales de salud. La MDPH trabaja junto con líderes regionales en salud conductual, medioambiente, filantropía, gobierno local, educación y otras áreas para lograr sus objetivos de promover la salud y el bienestar en toda la región. CHI es el centro administrativo, de coordinación y fiscal de la MDPH. El trabajo de la MDPH afecta a más de tres millones de habitantes de Colorado, el 60% de la población del estado, que viven en esta región.

En conjunto, la MDPH tiene como objetivo apoyar la salud de sus comunidades mediante el desarrollo de iniciativas conjuntas con socios que conozcan y comprendan los problemas que enfrentan sus constituyentes. La colaboración con las comunidades a las que presta servicios es uno de los principios compartidos de la MDPH.^{1,2}

Antecedentes del programa de embajadores de la comunidad de salud mental

Embajadores y enlaces de la MDPH

De diciembre de 2021 a junio de 2022, la MDPH se asoció con seis organizaciones de la comunidad (embajadores de la comunidad) para ayudar a reducir el estigma asociado con la salud mental dentro de las comunidades metropolitanas de Denver, mediante la investigación y los mensajes desarrollados como parte de la campaña [Hablemos Colorado](#) de la MDPH. Los embajadores* son líderes de confianza en sus comunidades y sirven a poblaciones prioritarias que tienen resultados de salud mental desproporcionadamente deficientes. También son expertos en sus comunidades, y los mensajes de salud pública compartidos a través de estas asociaciones son más eficaces. Las organizaciones embajadoras

recibieron hasta \$20,000 para aumentar su capacidad y difundir los mensajes.

Para alentar las conexiones entre las organizaciones de la comunidad y los socios locales de salud pública y atención de la salud, cada embajador recibió apoyo de un enlace de la MDPH. Los enlaces fueron personal de salud pública local o de atención de la salud de organizaciones asociadas a la MDPH. La función de los enlaces fue ayudar a apoyar, capacitar, comprometer y equipar a los embajadores para que actúen como mensajeros influyentes.

Poblaciones prioritarias del programa

Para identificar las poblaciones prioritarias en la región metropolitana de Denver para el programa de embajadores, la MDPH utilizó los datos de la [Encuesta de Acceso a la Salud de Colorado](#) (Colorado Health Access Survey, CHAS) de 2021 del CHI.³ Según la CHAS, los habitantes de Colorado que se identificaban como negros/afroamericanos eran más propensos que sus homólogos blancos a informar que no recibían los servicios de salud mental necesarios debido al estigma. Aquellos que eran hispanos o latinos también tenían más probabilidades que sus homólogos blancos de informar que no recibían los servicios necesarios porque estaban preocupados por lo que pasaría si alguien descubriera que tenían un problema (consulte la Figura 1). Por último, aquellos cubiertos por Medicaid y el seguro individual en la región metropolitana tenían más probabilidades que aquellos con otros tipos de seguro de informar que esperaban necesitar servicios de salud conductual en el futuro.

Para la prueba piloto del programa de embajadores, la MDPH obtuvo fondos para apoyar la programación para las comunidades negras/afroamericanas e hispanas/latinas.

Enfoque de equidad en la salud

El enfoque de la MDPH utilizó el [Espectro de Participación Comunitaria en la Equidad de la Salud](#) para colaborar con la comunidad en la planificación e implementación de decisiones.⁴ A lo largo del programa, el poder se sentó con la comunidad para dirigir las intervenciones y las estrategias para crear confianza y asociaciones; esto incluyó que los embajadores eligieran cómo implementar las intervenciones y adaptar los materiales de Hablemos Colorado.

* Cada organización de la comunidad con la que se asocia la MDPH se considera un embajador. Una persona, generalmente uno de los líderes de la organización, representó a cada organización en el programa. Sin embargo, para la mayoría de las organizaciones, varios miembros del personal trabajaron para apoyar las actividades del programa de embajadores. Para simplificar, este informe hará referencia al trabajo realizado por el embajador y el personal de la organización embajadora como trabajo realizado por el embajador.

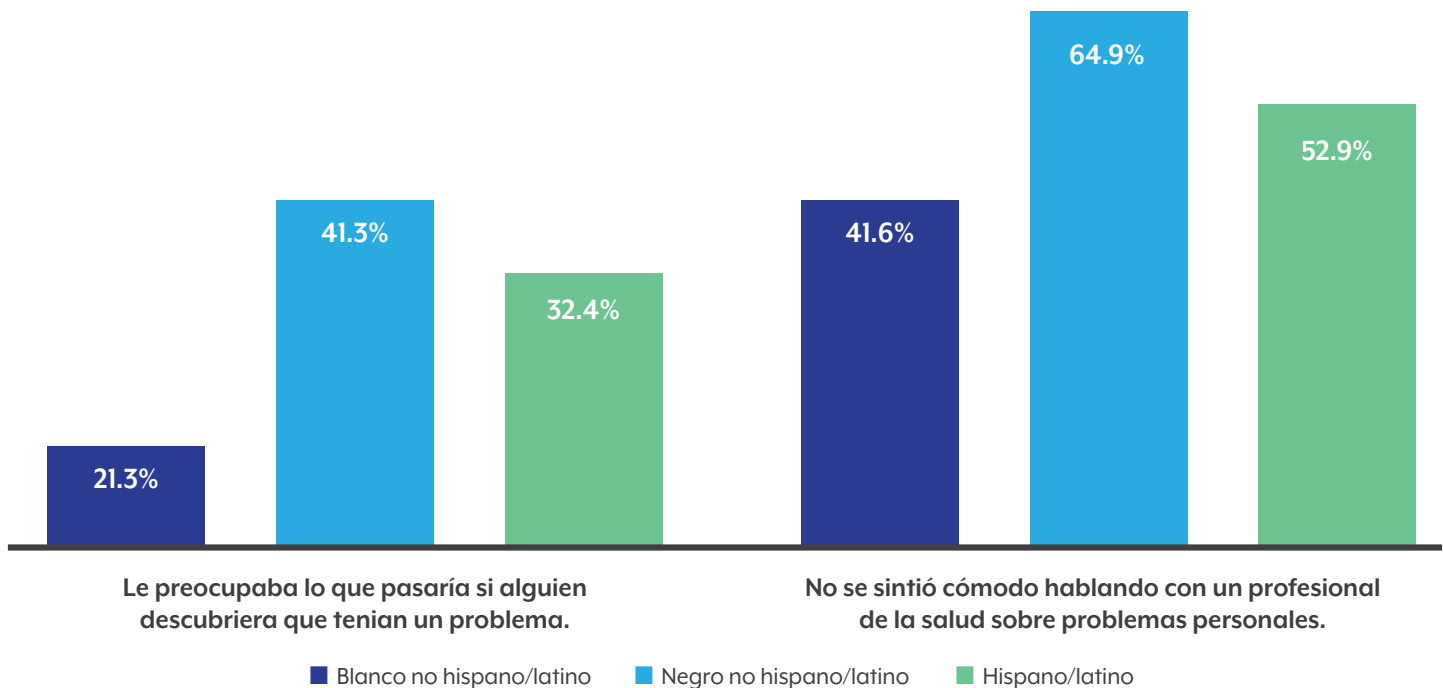
Garantizar la participación de la comunidad es fundamental para reducir las brechas de equidad en la salud observadas en los resultados de salud mental. La implementación de intervenciones culturalmente relevantes es fundamental para reducir las disparidades de salud y también está asociada con mejores resultados de salud y más experiencias positivas con el sistema de atención de la salud.^{5,6} Casi el 7% de los habitantes de Colorado informó una necesidad de atención cultural y lingüísticamente receptiva que aborde al menos una necesidad única, como el lenguaje, la orientación sexual, la cultura, la discapacidad o la experiencia con traumatismos, de acuerdo con la CHAS. Al trabajar con organizaciones de la comunidad para desarrollar materiales, la MDPH tiene el potencial de mejorar la comprensión de los miembros de la comunidad, el alcance y la retención de los mensajes, y de ayudar a garantizar que las comunidades prioritarias no eviten recibir atención de la salud cuando la necesiten debido al temor de ser tratadas de manera injusta.⁸

En 2021, la MDPH también llevó a cabo entrevistas con poblaciones prioritarias para identificar formas de llegar a poblaciones tradicionalmente marginadas a través

de la campaña Hablemos Colorado y comprender qué tipos de mensajes resultarían más relevantes. Las audiencias afirmaron que los estigmas ligados a la cultura conforman sus percepciones y acciones relacionadas con la salud mental. Por ejemplo, los participantes de la comunidad LGBTQ+ señalaron la necesidad de crear espacios seguros para estas conversaciones, ya que este grupo experimenta altas tasas de suicidio y otros problemas de salud mental. Las comunidades negras/afroamericanas señalaron que los altos niveles de trauma que no se abordan sistemáticamente contribuyen al estigma de la salud mental. En todas las entrevistas, se destacó la necesidad de ir a lugares de confianza en allí donde personas se encuentran, lo que incluye proporcionar materiales en lugares de la comunidad, como instalaciones recreativas y deportivas, y en organizaciones de la comunidad. La asociación con este tipo de organizaciones para aumentar la visibilidad y la confianza son los pilares fundamentales del programa de embajadores y la forma en que la MDPH pretende, en última instancia, utilizar enfoques destinados a mejorar la equidad en la salud para apoyar a estos grupos.

Figura 1: Los habitantes negros/afroamericanos e hispanos/latinos de Colorado eran más propensos a no recibir atención de salud mental debido al estigma*

Porcentaje que informa que no necesitaron servicios de salud mental debido a problemas de estigma, 2021



* Se les preguntó a aquellos que informaron no haber recibido servicios de salud mental necesarios en los últimos 12 meses.
Fuente: Encuesta de Acceso a la Salud de Colorado, 2021

Objetivos y metas del proyecto

1. Reducir el porcentaje de estigmatización de la salud mental autodeclarada entre las poblaciones negras/afroamericanas e hispanas/latinas.
 - A. Para 2025, disminuir el porcentaje de poblaciones negras/afroamericanas e hispanas/latinas en el área metropolitana de Denver que hayan informado ocho o más días de salud mental deficiente en el último mes.
 - B. Identificar qué mensajes y estrategias de estigma de la salud mental pueden resonar en las poblaciones prioritarias.
 - C. Aumentar la cantidad de embajadores y miembros de la comunidad que informan un mayor conocimiento y una mejor comprensión en torno al estigma y la salud mental en sus comunidades.
2. Aumentar la probabilidad de que las organizaciones embajadoras se asocien con socios de atención de la salud o salud pública (por ejemplo, hospitales y organizaciones locales de salud pública) para abordar desafíos, barreras y necesidades de futuros temas de salud.
 - A. Promover el intercambio de información bidireccional y las mejores prácticas en los mensajes sobre salud mental entre los socios de la comunidad al organizar una Comunidad de Prácticas (Community of Practices, CoP) mensual con embajadores y enlaces.

Como resultado de las actividades del programa descritas anteriormente, la MDPH esperaba que ocurrieran los siguientes resultados:

- Llegar a 5,000 adultos por mes con mensajes sobre la reducción del estigma.
- Mejorar el conocimiento, las actitudes, el nivel de comodidad y la comprensión relacionada con la salud mental.
- Reducir las brechas en la equidad en los resultados de salud mental (lo que significa una disminución de las disparidades en el estigma, una salud mental deficiente y tasas de acceso entre las razas/etnias prioritarias, los seguros y los grupos etarios).

Descripción general de las actividades del programa

Durante el transcurso del programa, los embajadores y la MDPH trabajaron juntos para adaptar los materiales de [Hablemos Colorado](#) para que satisfagan mejor las necesidades, experiencias y comentarios de las comunidades prioritarias dentro del área metropolitana de Denver. Esta campaña fue desarrollada por investigaciones realizadas a través del [Instituto Frameworks](#), y previamente se implementó a través de medios pagados y ganados.⁷

Los embajadores de la comunidad aumentaron su capacidad para abordar la salud mental y el estigma relacionado con ella, promovieron mensajes actualizados contra el estigma dentro de las comunidades y proporcionaron información estructurada sobre las estrategias de comunicación para reducir el estigma de la salud mental. Por ejemplo, los embajadores de la comunidad organizaron mesas comunitarias, remitieron a los clientes a los servicios o publicaron mensajes de Hablemos Colorado en sus canales de redes sociales.

La MDPH también respaldó el intercambio bidireccional de información y las mejores prácticas a través de una CoP regional entre embajadores, sus socios y enlaces de la MDPH. Además, los enlaces y los embajadores tuvieron múltiples puntos de contacto habituales a lo largo del período de la subvención para conversar sobre preguntas y necesidades, revisar los resultados y solucionar problemas.

Los embajadores recopilaban información detallada sobre las percepciones de la salud mental y el estigma a través de una encuesta a la comunidad. Dos organizaciones embajadoras también llevaron a cabo grupos de discusión para analizar el estigma de la salud mental y evaluar los mensajes de Hablemos Colorado con los miembros de la comunidad.

En las siguientes secciones de este informe, se muestran los detalles adicionales sobre los métodos del programa y los resultados de las encuestas y los grupos de discusión.

Organizaciones embajadoras y actividades

La MDPH se asoció con seis organizaciones de la comunidad que prestan servicios a comunidades hispanas/latinas y negras/afroamericanas en el área metropolitana de Denver. El personal organizacional condujo actividades para promover la conciencia sobre la salud mental y reducir el estigma. Cada organización embajadora diseñó una programación que se adaptaba a su comunidad y organización a través de un plan de programa.

Los embajadores de la comunidad incluyeron:

- Caring and Sharing Community Resources and Transformation Center
- Center for African American Health
- Colectiva
- Colorado Black Health Collaborative
- Colectiva Creando Cambios en Colorado
- Vuela por Salud

Los tipos de actividades incluyeron:



Compartir información



Grupos de apoyo



Eventos comunitarios o de divulgación



El curso de Primeros Auxilios para la Salud Mental



Asociaciones de la comunidad



Grupos de discusión



Cada mes, los embajadores informaron sus actividades, la cantidad de horas trabajadas y la cantidad estimada de personas a las que llegaron mediante su programación. **A lo largo de los siete meses del programa, los embajadores trabajaron en promedio 163 horas, y los mensajes alcanzaron a alrededor de 4,700 personas por mes con mensajes y programas de salud mental.**

La Tabla 1 muestra qué organización participó en cada tipo de actividad.

Dado que los embajadores adaptaron las intervenciones para abordar las necesidades únicas de sus comunidades y aprovecharon los puntos fuertes de su organización, la misma categoría de programación, como los grupos de apoyo, no era necesariamente iguales en las distintas organizaciones. Por ejemplo, algunas organizaciones convocaron círculos de intercambio informales entre los miembros de la comunidad, mientras que otras hicieron que un terapeuta facilitara una conversación. El Apéndice A incluye un perfil de cada organización embajadora y una descripción de las actividades y los programas desarrollados y entregados como parte del programa de embajadoras.

Descripción general de las comunidades de práctica

La MDPH organizó reuniones mensuales de las CoP con los embajadores y los enlaces de la MDPH. A través de las CoP, la MDPH se esforzó por:

- Aumentar la capacidad, el conocimiento y las habilidades de los embajadores de la comunidad en relación con los servicios y las necesidades de salud mental.
- Mejorar el intercambio con colegas y las estrategias innovadoras utilizadas por los embajadores, sus organizaciones y enlaces para informar las estrategias locales.
- Crear una estructura regional para compartir y responder a inquietudes y necesidades de la comunidad relacionadas con la salud pública.

Al trabajar con estos objetivos, la MDPH pretendía aumentar la probabilidad de que las organizaciones embajadoras se asocien con socios de atención de la salud o salud pública (por ejemplo, hospitales y organizaciones locales de salud pública) para abordar desafíos, barreras y necesidades de futuros temas de salud.

Las sesiones de las CoP se llevaron a cabo en línea virtual. La MDPH ofreció interpretación en español en vivo. Las sesiones estuvieron abiertas a todos los embajadores y otras organizaciones de la comunidad interesadas.

Tabla 1: Actividades de la organización embajadora

	Caring and Sharing	Center for African American Health	Colectiva	Colorado Black Health Collaborative	Colorado Changemakers Collective	Vuela for Health
Compartir información	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Grupos de apoyo	✓				✓	✓
Eventos comunitarios o de divulgación		✓	✓	✓		✓
El curso de Primeros Auxilios para la Salud Mental		✓				✓
Asociaciones de la comunidad	✓	✓	✓			
Grupos de conversación				✓		✓

Temas de enfoque de la comunidad de práctica:

Diciembre de 2021

- Conocimiento con los embajadores
- Resumen del programa, requisitos y recursos
- Discusión: ¿Qué significa el estigma en su comunidad?

Enero de 2022

- Información sobre mensajes de salud mental del Instituto Frameworks
- Descripción general de los materiales de “Hablemos Colorado”
- Discusión: Cómo adaptar los mensajes para las comunidades de los embajadores

Febrero de 2022:

- Datos sobre estigma y salud mental de la Encuesta de Acceso a la Salud de Colorado
- Discusión: Reacciones a los datos y cómo las tendencias en los datos se muestran en la comunidad

Marzo de 2022:

- Embajadores en todos los sentidos: compartir logros y lecciones aprendidas hasta la fecha

Abril de 2022:

- Presentación de expertos invitados: Jennifer Place, del Centro para la Prevención del Abuso de Medicamentos con Receta de la Universidad de Colorado, sobre el consumo de sustancias y el estigma, incluidos los recursos contra el estigma de [Quitemos La Etiqueta](#)
- Discusión: Cómo adaptar y usar la información de la presentación en la comunidad

Mayo de 2022:

- Resultados de la encuesta a la comunidad distribuida por los embajadores
- Discusión: Reflexiones sobre los datos de la encuesta y cómo usarlos en el trabajo en el futuro

Junio de 2022:

- Los embajadores comparten historias de éxito, impacto en la comunidad y lecciones aprendidas

Resultados del programa: métodos de recopilación de datos

La MDPH utilizó una variedad de métodos para evaluar el progreso hacia las metas y los objetivos del programa, incluida la recopilación de datos cualitativos y cuantitativos. La siguiente sección describe cada método, y la Tabla 2 demuestra cómo los métodos se relacionan con los objetivos del programa.

- **Datos de la CHAS:** la MDPH utilizó la CHAS para seleccionar poblaciones prioritarias para el programa de embajadores. Además, la MDPH utilizará la CHAS de forma continua para evaluar el cambio en el estigma y el acceso a los servicios de salud conductual en 2023 y 2025 (los datos se publican cada dos años). Esto incluye datos como los siguientes:
 - Motivo para no recibir atención de la salud mental: porcentaje que no se sintió cómodo hablando con un profesional sobre sus problemas personales.
 - Motivo para no recibir atención de la salud mental: porcentaje que reporto preocupación por lo que sucedería si alguien descubriera que tenía un problema.
 - Porcentaje que habló con un proveedor de atención médica sobre salud mental.
 - Porcentaje que habló con un profesional de la salud mental.
 - Porcentaje de personas que necesitaron, pero no recibieron, servicios de salud mental.
- **Encuesta a la comunidad:** como parte del elemento de recopilación cuantitativa de los datos del programa, los embajadores administraron una encuesta a la comunidad para comprender mejor las barreras relacionadas con el estigma asociadas con los resultados de salud mental entre las poblaciones prioritarias. Los embajadores distribuyeron la encuesta a la comunidad en Marzo de 2022. La MDPH planea repetir la encuesta en la segunda ronda de programación para evaluar los cambios en las percepciones de la salud mental y la disponibilidad de recursos de salud mental culturalmente relevantes. Se incluye información adicional sobre la encuesta a la comunidad en el Apéndice B.
- **Grupos de discusión:** para recopilar información detallada de los miembros de la comunidad sobre el estigma y las barreras para buscar atención de la

salud mental, la MDPH les pidió a los embajadores que describieran cómo el estigma afecta a sus comunidades. Además, dos organizaciones embajadoras, Colorado Black Health Collaborative (CBHC) y Vuela por Salud, llevaron a cabo grupos de discusión que analizaron el estigma de la salud mental.

- **Informe mensual:** los embajadores completaron informes mensuales que describen los éxitos y desafíos de las CoP y sus actividades hasta la fecha. Los enlaces utilizaron los informes para realizar revisiones regulares con los embajadores a fin de evaluar las necesidades relacionadas con las mejores

prácticas de mensajes sobre salud mental.

- **Encuestas previas y posteriores de los embajadores:** para ayudar a evaluar el programa, se les pidió a los embajadores que completaran en forma anónima una encuesta previa y posterior al programa. La encuesta les pidió a los embajadores que calificaran su nivel de conocimiento sobre el estigma de la salud mental en su comunidad, la comodidad de tener conversaciones sobre salud mental y el nivel de asociación en el que participa su organización con otras entidades de salud pública.

Tabla 2: Objetivos del programa y métodos de recopilación de datos

N/D= datos no disponibles

Temas	Objetivos/metas	Método cuantitativo de recopilación de datos	Método cualitativo de recopilación de datos
Estigma y otras barreras para la salud mental positiva	Objetivo 1: reducir el porcentaje de estigmatización de la salud mental autodeclarada entre las poblaciones negras o afroamericanas e hispanas/latinas.	Datos de la CHAS	N/D
	Objetivo 1.A: disminuir el porcentaje de poblaciones negras o afroamericanas e hispanas/latinas en el área metropolitana de Denver que hayan informado ocho o más días de salud mental deficiente en el último mes para 2025.	Datos de la CHAS	N/D
Cómo abordar las barreras: mensajes sobre el estigma de la salud mental	Objetivo 1.B: identificar qué mensajes y estrategias de estigma de la salud mental pueden resonar en las poblaciones prioritarias.	Encuesta a la comunidad	Grupos de discusión
Conocimiento, comprensión y confianza	Objetivo 1.C: los embajadores y los miembros de la comunidad informan que han adquirido conocimiento y mejorado la comprensión sobre el estigma y la salud mental.	Encuestas previas y posteriores de los embajadores	Informe mensual
		Encuesta a la comunidad	
Asociaciones de atención de la salud	Objetivo 2: aumentar la probabilidad de que las organizaciones embajadoras se asocien con socios de atención de la salud o salud pública (por ejemplo, hospitales y organizaciones locales de salud pública) para abordar desafíos, barreras y necesidades de futuros temas de salud.	Encuestas previas y posteriores de los embajadores	N/D
	Objetivo 2.A: promover el intercambio de información bidireccional y las mejores prácticas en los mensajes sobre salud mental entre los socios de la comunidad al organizar una CoP mensual con embajadores y enlaces de la comunidad.	N/D	Informe mensual

Resultados del programa

Estigma y otras barreras para la salud mental positiva

La MDPH recopiló información a nivel comunitario sobre percepciones de la salud mental y el estigma de la salud mental. Al analizar los datos de la encuesta a los embajadores, la encuesta a la comunidad y los grupos de discusión, la MPDH encontró los siguientes temas claves relacionados con el estigma y las barreras para la atención.

Actitudes negativas hacia la salud mental

El miedo a ser juzgado, etiquetado o percibido como débil impide que muchos miembros de la comunidad conversen acerca de la salud mental. El acoso y la vergüenza por las dificultades de salud mental también les impide buscar ayuda o hablar sobre su salud mental.

Citas:

“Para muchos en la comunidad negra/afroamericana, puede ser increíblemente difícil conversar sobre el tema de la salud mental debido a las preocupaciones sobre [cómo] podrían percibirlos otras personas”. – Embajador, Center for African American Health

“Buscar salud mental está estigmatizado en las comunidades negras. La salud mental puede ser vista como una debilidad, que es vergonzosa, incómoda, y que no es un verdadero problema de salud ... En algunos, existe la mentalidad de sobreviviente y, para otros, la oración y la fe se ocuparán de todo”. – Embajador, Colorado Black Health Collaborative

“Mi comunidad no se siente cómoda hablando sobre su salud mental con colegas o profesionales de la salud mental. Hay un estigma asociado a los problemas de salud mental y a la admisión de problemas entre pares. Existe la sensación de que los problemas de salud mental son un lujo que las personas de mi comunidad no pueden admitir”. – Embajador, Colectiva

“La comunidad latina tiene dificultades para buscar [atención de la salud mental] porque muchos de ellos temen lo que otros pueden pensar”. – Embajador, Colorado Changemakers Collective

“En la comunidad latina, no es común buscar apoyo cuando hay problemas de salud mental porque se ha normalizado la resolución de los problemas cotidianos por su cuenta”. – Grupo de discusión hispano/latino

Falta de confianza en el sistema de atención de la salud y en el gobierno

El temor a un trato injusto o discriminatorio por parte

de los proveedores de atención médica contribuye a que los miembros de la comunidad se sientan recelosos de buscar tratamiento de salud mental. Además, les preocupa la seguridad de su información personal y de salud, y cómo la participación en el sistema de atención de la salud interactúa con otras agencias gubernamentales, específicamente el sistema de justicia penal y las autoridades de inmigración.

Citas:

“Es importante destacar que, si bien hay algunos elementos culturales que se comparten, los estadounidenses negros no son un grupo monolítico. En aras de esta pregunta, generalizaré los comentarios... En la comunidad afroamericana, los problemas de salud mental se ven agravados por el estrés del racismo sistémico y el contexto histórico de la esclavitud. Existe una desconfianza general de los sistemas médicos debido a la explotación por parte del gobierno de los EE. UU. y las instituciones médicas”. – Embajador, Colorado Black Health Collaborative

“En nuestra comunidad, tenemos una falta [de confianza] en el sistema de justicia penal, de atención de la salud y en todos los sistemas en los que se puede pensar, ¿verdad?” – Grupo de discusión negro/afroamericano

“Existe la sensación de que admitir los problemas de salud mental de los/as niños/as de nuestra comunidad conlleva la posibilidad de que nuestros/as niños/as entren en un sistema que podría llevarlos/as a tener problemas que podrían [llevarlos/as al encarcelamiento] o al sistema penal de alguna manera si tuvieran un encontronazo con las fuerzas del orden”. – Embajador, Colectiva

Falta de atención culturalmente sensible

No tener acceso a un proveedor de atención de la salud mental de la misma cultura desalienta a muchos miembros de la comunidad a buscar atención. Para la comunidad hispana/latina, en particular, el acceso a servicios en español es importante para comunicar y generar confianza con los proveedores.

Citas:

“[T]ratar de encontrar un profesional negro que estuviera en [el campo de] la salud mental fue muy, muy difícil”. – Grupo de discusión negro/afroamericano

“El hecho de que el personal de salud mental no hable el mismo idioma que los pacientes puede causar dificultades porque se necesita un traductor, y esto complica la cadena de comunicación”. – Grupo de discusión hispano/latino

“El hecho de que el personal de salud mental no tenga la misma cultura que el paciente también puede dificultar la búsqueda de ayuda”. – Grupo de discusión hispano/latino

Preocupación por el costo de la atención

El costo de los servicios de salud mental es un factor disuasorio para muchos miembros de la comunidad, especialmente para los que no tienen seguro.

Citas:

“Muchas personas no tienen el seguro adecuado donde puedan buscar ese tipo de ayuda”. – Grupo de discusión negro/afroamericano

“Muchos latinos no están buscando servicios de salud mental porque también están preocupados por el costo que esto puede implicar”. – Embajador, Colorado Changemakers Collective

La encuesta comunitaria confirmó que gran parte de los comentarios cualitativos sobre el estigma y otras barreras para la salud mental positiva se obtuvieron de los grupos de discusión y los informes mensuales de los embajadores. En general, los resultados de la encuesta revelaron que las comunidades se sienten cómodas hablando sobre salud mental cuando se sienten seguras y hablan con una persona de confianza que no las juzga. Sin embargo, los datos también mostraron que alrededor de 3 de cada 10 personas no hablan con sus amigos o familiares sobre la salud mental. La encuesta también reveló que las principales razones por las que las personas se sienten incómodas al hablar de su salud mental son porque no es algo de lo que hayan hablado con regularidad y porque tenían miedo de la respuesta de la otra persona o de ser etiquetados.

Además, los resultados de la encuesta mostraron que la mayoría de los miembros de la comunidad (85%) consideraron que los servicios profesionales fueron útiles, pero muchos no sabían qué recursos estaban disponibles en su área. Muchos miembros de la comunidad (62%) también indicaron que no tenían recursos locales consistentes con sus creencias y costumbres, lo que indica una falta de acceso a una atención culturalmente sensible. El Apéndice B contiene más detalles sobre los resultados de la encuesta a la comunidad.

Los embajadores pudieron incorporar hallazgos y comentarios en sus mensajes a la comunidad, incluso en sus conversaciones con otras personas y en cómo promovieron y qué incluyeron en sus eventos. Las barreras para la salud mental positiva enumeradas en este informe deben considerarse y abordarse en futuras intervenciones centradas en la reducción del estigma de la salud mental. La siguiente sección incluye una descripción general de los cambios recomendados.

Cómo abordar las barreras: mensajes sobre el estigma de la salud mental

Además de recopilar datos locales sobre el estigma de la

salud mental, la MDPH buscó identificar mensajes que resuenen en las poblaciones a las que presta servicios en el programa de embajadores. Para probar los mensajes de Hablemos Colorado, dos organizaciones embajadoras, Colorado Black Health Collaborative (CBHC) y Vuela por Salud, llevaron a cabo grupos de discusión con miembros de la comunidad de las comunidades negras/afroamericanas e hispanas/latinas, respectivamente. El propósito de estos grupos de discusión fue identificar mensajes específicos sobre la salud mental y el estigma que resuenen, y recopilar sugerencias sobre qué adaptaciones podrían hacer que los mensajes sean más relevantes desde el punto de vista cultural. Los embajadores organizaron y facilitaron los grupos de discusión. Para obtener más información sobre la elegibilidad y las características demográficas de los participantes, consulte el Apéndice C.

Grupos de discusión: comunidad negra/afroamericana de Colorado

Los participantes del grupo de discusión reaccionaron ante los mensajes de “Hablemos Colorado” y votaron los mensajes que más les gustaban. La Tabla 3 incluye estos mensajes y por qué los participantes se sintieron más identificados con ellos.

Además de proporcionar comentarios sobre los mensajes de Hablemos Colorado, los participantes del grupo de discusión analizaron sus pensamientos sobre cómo los mensajes de salud mental deben enmarcarse de manera más amplia. Uno de los comentarios fue que ninguno de los mensajes de Hablemos Colorado estaba relacionado con la comunidad negra/afroamericana y que sonaban demasiado convencionales. Los participantes sugirieron pautas sobre cómo deben adaptarse los mensajes de salud mental a su comunidad. Los temas comunes incluyeron:

- Incluir imágenes de personas de color en todos los mensajes.
- Utilizar palabras y temas relacionados con la comunidad negra/afroamericana.
- Resaltar las historias de éxito de personas que han tenido dificultades con la salud mental, especialmente cifras prominentes en la comunidad negra/afroamericana.
- Garantizar que los mensajes sean inclusivos y se relacionen con todas las generaciones y grupos socioeconómicos.
- Vincular los mensajes sobre salud mental con las dificultades diarias de la vida, incluido el trabajo, las finanzas y la salud.
- Crear mensajes que fomenten la apertura, el debate y la conexión con seres queridos y la comunidad.

- Asegurarse de que los mensajes sean breves y concretos.

Los participantes también analizaron cómo deben compartirse los mensajes de salud mental. Las sugerencias incluyeron:

- Utilizar una variedad de medios que puedan relacionarse con diferentes grupos etarios de la comunidad, como radio, medios sociales, periódicos, anuncios televisivos, arte de grafiti y mensajes de texto.
- Llevar mensajes a lugares donde se reúne la comunidad, incluidas iglesias, centros recreativos, tiendas de alimentos y centros comunitarios.

Grupos de discusión: comunidad hispana/latina de Colorado

Los participantes del grupo de discusión reaccionaron ante los mensajes de “Hablemos Colorado” y votaron los mensajes que más les gustaron. La Tabla 4 incluye estos mensajes y por qué los participantes se sintieron más identificados con ellos.

Además de proporcionar comentarios sobre los mensajes de Hablemos Colorado, los participantes del grupo de discusión destacaron la necesidad de llevar mensajes de salud mental específicos para jóvenes en su comunidad. Los participantes consideraron que adaptar los mensajes para los jóvenes sobre el acoso y el consumo de sustancias era particularmente importante.

Conocimiento, comprensión y confianza

El objetivo de la MDPH fue mejorar el conocimiento de los embajadores y su comprensión de los recursos y desafíos de la salud mental. Los resultados de las encuestas previas y posteriores indicaron cómo el conocimiento de los embajadores y la comodidad personal con las conversaciones sobre salud mental cambiaron después del programa.

Comprensión del embajador y la comunidad

Los resultados de las encuestas previas y posteriores muestran que el nivel de comprensión de los embajadores sobre las barreras que enfrentan sus comunidades en relación con el estigma de la salud mental no cambió durante el transcurso del proyecto. Esto se debe a que

Tabla 3: Los tres mensajes que más les gustan a los participantes del grupo de discusión de comunidades negras/afroamericanas

Prueba del mensaje de Hablemos Colorado	A los participantes les gustó este mensaje porque...
El estrés laboral, los problemas de dinero o las preocupaciones familiares pueden deprimir a cualquiera. Cuando tenga dificultades o se sienta abrumado, no se quede solo. Hable con alguien.	Ayuda a las personas a abrirse y a hablar con los demás, y aborda muchos desafíos cotidianos.
No estamos solos. Cuanto mejor nos apoyemos unos a otros, más sanos nos sentiremos a medida que avancemos.	Enfatiza la confianza, que “no estamos solos” y se enfoca en las interacciones sociales.
Cuando nuestras mentes están sanas, la vida es buena.	Se enfoca en un estado mental feliz y se conecta con los desafíos de la vida cotidiana.

Tabla 4: Los tres mensajes que más les gustan a los participantes del grupo de discusión de comunidades hispanas/latinas

Prueba del mensaje de Hablemos Colorado	A los participantes les gustó este mensaje porque...
El estrés laboral, los problemas de dinero o las preocupaciones familiares pueden deprimir a cualquiera. Cuando tenga dificultades o se sienta abrumado, no se quede solo. Hable con alguien.	Genera empatía y hace que la gente sienta que no está sola.
Nuestros sentimientos importan. Nuestro dolor, tristeza y otros sentimientos son válidos. Debemos tratar a todos con amabilidad y empatía, incluso a nosotros mismos.	Genera empatía y valida las emociones.
Más de medio millón de habitantes de Colorado afirmaron tener al menos ocho días de salud mental mala cada mes, suficiente gente como para llenar el Empower Field en Mile High más de siete veces.	La estadística es interesante y útil; sin embargo, este mensaje también debe estar emparejado con un mensaje emocional.

todas las organizaciones consideraron que comprendieron completamente los obstáculos antes del inicio del programa. Después del programa, los embajadores, en promedio, sintieron que sabían más sobre los recursos de salud mental disponibles y que también sentían que los miembros de la comunidad estaban más dispuestos a hablar sobre salud mental.

Habilidades/actitudes personales

Los embajadores se sintieron más cómodos conversando con amigos cercanos y familiares y miembros de la comunidad después del programa. También se sintieron más seguros en su capacidad de disminuir el estigma en sus comunidades. La confianza de los embajadores en su capacidad de apoyar el acceso a los servicios de salud mental no cambió.

Asociaciones de atención de la salud

Los resultados de las encuestas previas y posteriores indican que se alentó a todos los embajadores a asociarse con agencias de atención de la salud o de salud pública como resultado del programa. Los embajadores indicaron que sus asociaciones actuales con estas entidades aumentaron después del programa. Además, después del programa, cinco de seis organizaciones embajadoras informaron que probablemente trabajarían con socios de la salud pública en el futuro, en comparación con solo tres de seis antes del programa.

Lecciones aprendidas y próximos pasos

Desafíos comunes que enfrentan los embajadores

En sus informes mensuales, los embajadores reflexionaron sobre los desafíos que enfrentaron al desarrollar o implementar su programación para la reducción del estigma de la salud mental. A medida que el programa de embajadores continúe en el futuro, los enlaces de la MDPH apoyarán a los embajadores a medida que aborden estos desafíos. Algunos desafíos comunes que los embajadores informaron que enfrentaban fueron los siguientes:

- No contar con materiales, herramientas y recursos culturalmente adecuados para compartir con los miembros de la comunidad.

- Los mensajes de Hablemos Colorado no habían sido probados para personas menores de 18 años, y llegar a los jóvenes no era un objetivo de este programa. Los embajadores observaron que contar con materiales, herramientas y recursos específicos para jóvenes sobre salud mental habría sido útil debido a las crisis de salud mental en los jóvenes que la nación enfrenta actualmente.
- Los eventos comunitarios fueron difíciles de celebrar debido a las olas de COVID-19 y al tiempo adverso del invierno.
- Crear confianza fue difícil, especialmente en entornos grupales. A los embajadores les resultó difícil iniciar una conversación sobre el estigma cuando las personas piensan que la salud mental debe analizarse en privado.

Lecciones que aprendieron los socios de la MDPH

Los enlaces y el personal de la MDPH reflexionaron sobre sus experiencias en el programa de embajadores e identificaron las siguientes lecciones que aprendieron y mejoras que podrían implementarse.

- Necesidad de servicios de traducción y enlaces bilingües: para garantizar que las comunicaciones del programa estuvieran accesibles para los embajadores hispanos/latinos y los miembros de la comunidad hispana/latina, la MDPH utilizó servicios de traducción para adaptar los mensajes, correos electrónicos y otros materiales de Hablemos Colorado. Además, las reuniones de las CoP incluyeron la interpretación en español en vivo. Sin embargo, para brindar un mejor servicio a las organizaciones embajadoras de habla hispana, especialmente a aquellas con personal que habla solo español, la MDPH debe reclutar un enlace bilingüe.
- Equipar a los embajadores con herramientas para hacer un seguimiento después de las conversaciones sobre el estigma: parte de abordar el estigma y generar conciencia sobre la salud mental significa estar equipado para tener una conversación sobre la búsqueda de atención. Esto incluye tener un lugar para derivar a las personas a la atención adecuada después de una conversación. Los enlaces deben proporcionar a los embajadores información sobre los recursos de derivación de manera temprana para garantizar que estén equipados con este conocimiento.

- Acceso a proveedores culturalmente receptivos: la MDPH recibió comentarios de los grupos de discusión y los embajadores de que tener proveedores culturalmente receptivos era una prioridad para muchos miembros de la comunidad. Por lo tanto, es importante que los enlaces trabajen con los embajadores y los conecten con los proveedores capacitados en atención culturalmente sensible.^{8,9}
- Conectar las habilidades del enlace con las necesidades de la organización embajadora: la participación del enlace fue diferente para cada organización embajadora. Es importante que los enlaces evalúen el apoyo que cada organización necesita (como recursos de salud mental, estrategias de interacción, etc.). En el futuro, los enlaces podrían coincidir con las necesidades de la organización embajadora. Esto podría incluir una preferencia por un enlace bilingüe. Los enlaces también deben recibir capacitación sobre enfoques culturalmente sensibles, incluida la humildad y el aprendizaje continuo.
- Expectativas y aceptación de la variedad de actividades con los embajadores: cada una de las organizaciones embajadoras tenía diferentes capacidades de programación, puntos de conexión con la comunidad y enfoques para la presentación de mensajes contra el estigma, todo lo cual dio lugar a una variedad de actividades. Por ejemplo, algunas organizaciones llevaron a cabo campañas de medios de comunicación a gran escala, mientras que otras optaron por círculos pequeños e íntimos de terapia. La variedad de actividades dificultó a veces a los enlaces la tarea de evaluar el rendimiento de los embajadores en comparación con los requisitos y las expectativas del programa. Sin embargo, varios modos de comunicación son adecuados y necesarios para abordar el estigma profundamente arraigado en las comunidades. Los enlaces deben anticipar y apoyar una variedad de actividades y estrategias de comunicación de las organizaciones embajadoras, sin valorar una estrategia de participación comunitaria sobre otra.

Próximos pasos

La MDPH obtuvo fondos para apoyar una segunda ronda de programación hasta junio de 2023 y está entusiasmada por continuar con el programa de embajadores. La MDPH aplicará las lecciones aprendidas para mejorar y adaptar el programa. Además, la MDPH espera aplicar el modelo del programa de embajadores a conversaciones adicionales sobre salud mental y otros temas de salud fundamentales, y ampliar el programa para incluir otras poblaciones prioritarias, incluida la comunidad comunidades lesbianas, gay, bisexual, transgénero y queer.

Los programas como el programa de embajadores son importantes para construir relaciones sostenibles entre la salud pública local, los socios de atención de la salud y las organizaciones de la comunidad. Los líderes de las organizaciones de la comunidad tienen una gran cantidad de conocimiento sobre los problemas que enfrentan sus integrantes y pueden dirigir soluciones locales.

Garantizar que la comunidad reciba mensajes adaptados y culturalmente adecuados mientras intenta implementar enfoques basados en la evidencia más generalizados puede ser desafiante. Medir el alcance y la aceptación de los mensajes sobre salud mental es un ejercicio difícil, especialmente a nivel comunitario. Sin embargo, la MDPH se enorgullece de apoyar programas innovadores, como el programa de embajadores, que apuntan a hacer que los mensajes positivos sobre salud mental tengan el mayor impacto posible. Al continuar trabajando con organizaciones comunitarias en mensajes, desarrollo de materiales y programación contra el estigma a través del programa de embajadores, la MDPH tiene la oportunidad de reducir el estigma asociado con la salud mental. A largo plazo, este trabajo ayudará a aumentar la cantidad de habitantes de Colorado que buscan, y luego utilizan, servicios de salud conductual necesarios.

Reducir el estigma en torno a la salud mental no es fácil. Requiere establecer conexiones personales y cambiar el corazón y la mente. La MDPH se enorgullece de asociarse con los líderes de la comunidad para apoyar este trabajo importante.

Reconocimiento del financiamiento

La MDPH agradece a CommonSpirit Health a través de Centura Health por sus generosas contribuciones a este programa.

Apéndice A:

Perfiles de la organización embajadora

Caring & Sharing Community Resources and Transformation Center

“Es mucho más fácil hablar sobre los problemas de salud mental desde que existe el programa”. - Embajador



Sitio web: <https://caringandsharing-denver.weebly.com/>

Ubicación: Aurora, Colorado

Descripción: Caring & Sharing es un centro de recursos comunitarios que ofrece una variedad de servicios gratuitos, servicios profesionales, eventos especiales y recursos comunitarios. Estos incluyen alimentos, ropa, tutoría, talleres, asesoramiento, inserción laboral, opciones de vivienda y programas para veteranos y de reincorporación.

Misión: impactar positivamente en la vida de los demás. Brindar libremente servicios de calidad profesional a todas las personas que buscan recursos de la comunidad. Ofrecer soluciones prácticas y una influencia positiva, y también motivar, demostrar y cultivar la esperanza y el ánimo.

Actividades del embajador:

Compartir información

Caring & Sharing publicó los materiales de Hablemos Colorado en su pizarra de salud mental y compartió materiales con los participantes en sus grupos de apoyo de la comunidad.

Grupos de apoyo

Caring & Sharing recibió grupos de apoyo de salud mental a nivel mundial y círculos seguros para hombres, mujeres y jóvenes. Los grupos de apoyo analizaron el estigma y cómo tener conversaciones sobre salud mental.

Asociaciones de la comunidad

Caring & Sharing se asoció con una iglesia local para reclutar participantes para sus grupos de apoyo de salud mental.



Center for African American Health (CAA)

“He aprendido que no estoy solo tratando de encontrar más recursos para las personas de color y que necesito ser paciente. Además, estoy tratando de construir una relación más sólida con los socios; todos estamos aquí para ayudarnos unos a otros”. - Embajador

Sitio web: <https://caahealth.org/>

Ubicación: Denver, Colorado

Descripción: el Centro para la Salud Afroamericana (Center for African American Health, CAA) ofrece a las comunidades afroamericanas y negras del área metropolitana de Denver recursos culturalmente sensibles que les ayudan a superar las causas fundamentales de los problemas de salud para que puedan maximizar su salud individual y familiar. El Centro trabaja en pos de la equidad en la salud para la comunidad afroamericana desatendida, ofreciendo una educación sobre salud culturalmente competente y una divulgación que capacita a los miembros de la comunidad para superar las causas fundamentales de los problemas de salud, maximizar su propia salud individual y acceder a los servicios de salud y de apoyo.

Misión: el CAA se compromete a mejorar la salud y el bienestar de la comunidad afroamericana al ofrecer programas, eventos y servicios comunitarios basados en la evidencia para la prevención y el manejo de enfermedades.

Actividades del embajador:

Compartir información

El CAA comparte regularmente mensajes e información en el Rincón de la Salud Mental en su boletín electrónico. El CAA también escribió un blog sobre el impulso de la salud mental, lleno de afirmaciones, consejos sobre salud mental y educación.

Eventos comunitarios o de divulgación

El personal del CAA asistió a eventos de salud mental y a charlas en el área metropolitana de Denver, que compartió información sobre sesiones de terapia gratuitas para la comunidad BIPOC. La CAA también organizó varios eventos comunitarios, como un evento de salud y estado físico para personas mayores, sorbos y pinturas, y sábados de autocuidado, donde se promovieron la salud mental y el autocuidado.

El curso de Primeros Auxilios para la Salud Mental

En colaboración con Primeros Auxilios para la Salud Mental (Mental Health First Aid), el CAA organizó clases de formación en primeros auxilios para la salud mental, con el fin de enseñar a los miembros de la comunidad a responder a los signos de enfermedad mental y abuso de sustancias.

Asociaciones de la comunidad

El CAA se asoció con Therapists of Color Collaborative para proporcionar referencias de terapia a terapeutas negros/afroamericanos. El CAA también se asoció con el Centro de Salud Mental de Denver y la Autoridad de Vivienda de Denver Sun Valley para promover recursos culturalmente sensibles en las ferias.

Colectiva

“Tenemos un largo camino por delante, pero vale la pena hacerlo y espero que este programa continúe haciendo este trabajo para reducir el estigma hasta que el problema se resuelva”.

- Embajador



Sitio web: <https://www.colectivadenver.com/>

Ubicación: Denver, Colorado

Descripción: un conjunto de creativos latinos.

Organizamos experiencias inspiradas en la cultura para elevar y promover a los creativos latinos a través de la cultura, el arte y la cocina.

Misión: nuestra misión es reclamar nuestra cultura de la apropiación y garantizar que nuestros creativos BIPOC sean compensados de forma justa. Colectiva comenzó como un proyecto de pasión entre un grupo de amigos que se habían cansado de ver cómo se apropiaban de nuestra hermosa cultura latina y la vendían de nuevo, y cansados de ver cómo se les pedía a nuestros creativos que hicieran más por menos. Reconocimos que nuestra influencia y nuestro poder eran más fuertes juntos, y formamos nuestro colectivo.

Actividades del embajador:

Compartir información

Colectiva compartió materiales de Servicios de la Raza en español e inglés que analizaban signos de crisis de la salud mental y cuándo buscar ayuda en las redes sociales, en boletines informativos y campañas de correo electrónico. Colectiva también compartió historias regulares en las redes sociales sobre salud mental y agregó una página sobre salud mental en su sitio web. Colectiva se asoció con Broomfield Public Health and Environment en su campaña adaptada Let's Talk About [it] (Hablemos de [eso]) (Broomfield.org/LetsTalkAboutIt).

Eventos comunitarios o de divulgación

Colectiva asistió con regularidad a exámenes de la salud, a la vacunación contra la COVID-19 y a otros eventos de la comunidad para promover la concienciación sobre la salud mental.

Asociaciones de la comunidad

Colectiva trabajó con muchos socios para participar en la promoción de la salud mental en eventos comunitarios, incluidos United Suicide Survivors International, 9 Health:365, Vive Wellness, STRIVE Prep, Salvadoreños Residiendo en Colorado, Adelante Community Development, Clínica Tepeyac, Mexican Cultural Center y Viva Colorado.



COLORADO BLACK HEALTH COLLABORATIVE

Colorado Black Health Collaborative (CBHC)

“Los grupos de discusión fueron excelentes. Teníamos previsto hacer solo dos, pero la solicitud para participar fue tan grande que añadimos un tercero. Algunos comentaron que necesitamos más ‘sesiones’ como esta. Los comentarios fueron ricos en general... estos grupos apreciaban mucho poder hablar sobre este tema estigmatizado”. - Embajador

Sitio web: <https://coloradoblackhealth.org/>

Ubicación: Aurora, Colorado

Descripción: Colorado Black Health Collaborative es una organización comunitaria comprometida con la mejora de la salud y el bienestar de las comunidades negras, africanas y afroamericanas de Colorado a través de colaboraciones, asociaciones y acuerdos de equipo con organizaciones de la comunidad, organizaciones sin ánimo de lucro, organizaciones públicas, entidades privadas y agencias gubernamentales.

Misión: nuestra misión es lograr la equidad en la salud en la comunidad negra de Colorado.

Actividades del embajador:

Compartir información

CBHC visitó regularmente peluquerías y salones de belleza para conversar acerca del estigma de la salud mental con los clientes y compartir el material de Hablemos Colorado. CBHC también llevó a cabo encuestas cortas en las tiendas para recopilar la perspectiva de la comunidad sobre el estigma.

Eventos comunitarios o de divulgación

Además de las visitas a peluquerías y salones de belleza, CBHC también asistió a eventos comunitarios como el mes de la historia negra en una escuela secundaria de Aurora, donde compartieron materiales sobre salud mental.

Grupos de discusión

CBHC organizó tres grupos de discusión para poner a prueba los mensajes y el material de Hablemos Colorado. Los grupos de discusión proporcionaron comentarios específicos sobre los mensajes acerca de la salud mental y el estigma, y sugirieron formas de hacer que los mensajes sean culturalmente sensibles.



Colorado Changemakers Collective

Colorado Changemakers Collective (CCC)

“Tuvo la oportunidad de hablar con los miembros de la comunidad y hacer nuestros primeros círculos de salud mental. Estas charlas tratan sobre la eliminación de temas relacionados con el estigma de la salud mental. Estos eventos son para la comunidad, para ayudar a crear confianza, desahogarse y ayudar a la comunidad a sentirse en un lugar seguro... Creemos que, teniendo charlas como esta, la comunidad se acostumbrará a tener charlas como esta con otros y especialmente con los miembros de la familia. Debemos liderar con el ejemplo...” - Embajador

Sitio web: <https://www.facebook.com/groups/892445160925429>

Ubicación: Denver, Colorado

Descripción: Colorado Changemakers Collective (CCC) nació en 2017 gracias a un pequeño grupo de residentes en la comunidad de inmigrantes de Montbello. Vieron la necesidad de unir fuerzas y trabajar en grupo para proporcionar servicios y recursos a la comunidad. CCC logró su éxito al poner un gran enfoque en las personas que crean el trabajo más importante, sus especialistas en participación o la red promotora. CCC unifica el trabajo de 14 promotoras que proporcionan apoyo en educación, salud comunitaria, desarrollo comunitario y recursos, así como apoyo a los jóvenes y empoderamiento de las mujeres para las familias latinas en el área metropolitana de Denver.

Misión: la misión de CCC es crear una red social mediante servicios de alta calidad a la comunidad para su enriquecimiento, y crear una vida digna para las promotoras a través de la formación y las oportunidades diversas. Buscamos la transformación de la comunidad mediante la educación de los miembros de nuestra comunidad local para que compartan y cocreen conocimiento sobre la democracia comunitaria.

Actividades del embajador:

Compartir información

CCC adaptó el material de Hablemos Colorado para crear un cuestionario que identifique las necesidades de salud mental en la comunidad latina. CCC también compiló y distribuyó una guía de recursos de salud mental.

Grupos de apoyo

CCC organizó círculos comunitarios de salud mental para poner en contacto a los miembros de la comunidad con un terapeuta culturalmente sensible de México. CCC también formó a las promotoras para que mantuvieran conversaciones individuales con los miembros de la comunidad para atender sus necesidades y ponerlos en contacto con los recursos de salud mental.

Vuela por Salud

“La participación en el programa de embajadores de la comunidad de salud mental del área metropolitana de Denver abrió la puerta [para los embajadores] a abordar intencionalmente el estigma de la salud mental... Poder transmitir este mensaje importante a la comunidad de una manera culturalmente sensible fue nuestro honor”.



Sitio web: <https://vuelaforhealth.org/>

Ubicación: Denver, Colorado

Descripción: el objetivo principal de Vuela es involucrar a la comunidad latina a través de asociaciones estratégicas que construyan liderazgo, promuevan la salud pública y fomenten el bienestar económico, ambiental y social. Un equipo de promotoras, enlaces culturales y lingüísticos apasionados que defienden en nombre de la comunidad y generan confianza entre los miembros de la comunidad y las agencias de servicio locales, impulsan su trabajo. Las promotoras implementan programas diseñados para abordar problemas de salud que pueden prevenirse a través de pequeños cambios en los hábitos diarios.

Misión: movilizar y comprometer a los padres y las madres al ofrecer educación, recursos y apoyo que fortalezcan su sentido de autoestima y promuevan un cambio saludable en sus familias y comunidades.

Actividades del embajador:

Compartir información

Vuela por Salud realizó campañas informativas en las redes sociales y en la radio que contenían información sobre cómo la salud mental afecta a los jóvenes y a los/as niños/as y proporcionaban enlaces al programa de primeros auxilios en la salud mental de los jóvenes de Vuela. Además, Vuela integró mensajes de salud mental en sus programas de salud existentes, como la salud cardíaca y la prevención de la diabetes.

Grupos de apoyo

Vuela por Salud organizó grupos de apoyo en Denver y Aurora, donde se alentó a los participantes a compartir sus sueños, miedos y preocupaciones sobre la salud mental entre sí y a pedir apoyo, si fuera necesario, para ellos o sus familias.

Eventos comunitarios o de divulgación

Vuela por Salud organizó dos conferencias sobre la salud de la mujer, a las que asistieron 100 y 200 mujeres respectivamente. Las conferencias incentivaron a las mujeres a reflexionar sobre las formas de iniciar conversaciones sobre salud mental sin temor ni juicio, y a aprender a pedir ayuda cuando fuera necesario.

El curso de Primeros Auxilios para la Salud Mental

Vuela por Salud organizó cuatro programas de primeros auxilios en la salud mental de los jóvenes con más de 88 personas que completaron el curso.

Grupos de discusión Vuela por Salud organizó dos grupos de discusión para poner a prueba los mensajes y el material de Hablemos Colorado.

Apéndice B:

Métodos de encuestas de la comunidad y resultados detallados

La encuesta a la comunidad de marzo de 2021 preguntó a los encuestados sobre una variedad de temas relacionados con la salud mental, entre ellos:

- Percepción de salud mental y tratamiento de salud mental
- Disponibilidad de recursos de salud mental y accesibilidad en sus comunidades
- Conversaciones recientes sobre salud mental
- Confianza en saber cómo tener una conversación sobre salud mental
- Familiaridad con Hablemos Colorado
- Salud mental personal

La encuesta también recopiló información demográfica de los participantes.

Los embajadores utilizaron una variedad de métodos para difundir la encuesta, que incluyeron enviarla en

boletines informativos y alentar a los participantes en los eventos comunitarios existentes a completarla. La encuesta se puso a disposición tanto en inglés como en español, y en formato impreso y electrónico. En total, 144 personas respondieron.

Resultados de la encuesta y temas claves

El CHI analizó los resultados de la encuesta e identificó tres temas claves:

- Perspectiva de la salud mental
- Servicios de salud mental
- Conversaciones sobre salud mental

A continuación, se presenta un resumen de los resultados de estos tres temas. Para obtener una lista completa de preguntas y resultados de la encuesta, comuníquese con el CHI.

Perspectiva de la salud mental

Temas claves:

- La mayoría de las personas ven la salud mental como parte de la salud general y hablan con sus amigos y familiares al respecto (consulte la Tabla 5).
- Sin embargo, alrededor de tres de cada 10 personas no hablan con sus amigos o familiares sobre la salud mental.

Tabla 5: Perspectiva de la salud mental

Afirmación de la encuesta	Porcentaje que está de acuerdo
La salud mental es parte de la salud general.	90%
Que amigos y familiares me hablen de su salud mental y de cómo se sienten me ayuda a sentirme apoyado.	83%
Hablar con amigos y familiares sobre mi salud mental y cómo me siento me ayuda a sentirme apoyado.	80%
La salud mental implica tener días buenos y días malos.	74%
Tengo amigos y familiares con los que puedo hablar sobre mi salud mental y cómo me siento.	69%

Servicios de salud mental

Tema clave:

- La mayoría de las personas consideran que los servicios profesionales son útiles, pero muchos no saben cuáles son sus recursos locales o no cuentan con recursos locales consistentes con sus creencias/costumbres (consulte la Tabla 6).

Tabla 6: Servicios de salud mental

Afirmación de la encuesta	Porcentaje que está de acuerdo
Es útil acceder a los servicios o hablar con un profesional cuando los necesitamos.	85%
Hay recursos disponibles para apoyar nuestra salud mental cuando los necesitamos.	53%
Puedo ayudar a otros a encontrar recursos y servicios de salud mental que estén disponibles.	52%
Conozco los recursos de salud mental disponibles para mí y mi comunidad.	46%
Los recursos y servicios de salud mental que reflejan mis creencias, costumbres y valores existen en mi comunidad.	43%
Sé cómo acceder a los recursos y servicios locales de salud mental que reflejan mis creencias, costumbres y valores.	38%

Conversaciones sobre salud mental

Temas claves:

• Conversaciones cómodas

- Más de la mitad de las personas se sienten cómodas hablando sobre su salud mental.
- Las personas se sienten cómodas hablando sobre salud mental cuando se sienten seguras y hablan con una persona de confianza que no las juzga.
- Cuando se les acercan la familia, los amigos y los compañeros de trabajo, tres de cada cuatro personas se sienten cómodas manteniendo una conversación con esas personas sobre su salud mental.
- Saber cómo comenzar una conversación sobre salud mental y saber cómo responder durante la conversación hace que las personas se sientan cómodas hablando sobre salud mental con otras personas.

• Conversaciones incómodas

- Las personas se sienten incómodas al hablar de su salud mental porque no es algo de lo que hablen mucho y tienen miedo de la respuesta de la otra persona.
- Cuando la familia, los amigos y los compañeros de trabajo se acercan a ellas, las personas se sienten incómodas al tener una conversación con esas personas sobre su salud mental si no saben cómo responder y no saben qué hacer después de la conversación.

Se les preguntó a los encuestados sobre las conversaciones sobre salud mental que habían tenido en los últimos 12 meses y si estas conversaciones eran cómodas, neutras o incómodas. Las Tablas 7 y 8 indican la opinión de los encuestados sobre la conversación y las razones por las que se sienten así.

Tabla 7: Hablar sobre la salud mental propia

Al hablar sobre su salud mental personal con un amigo, familiar o compañero de trabajo recientemente, los encuestados se sintieron:

Cómodos (56%)	Neutros (17%)	Incómodos (15%)
Porque era con una persona de confianza (71%)	Porque era con una persona de confianza (41%)	Porque no es algo de lo que hayan hablado mucho (58%)
Porque la otra persona no juzgaba (45%)	Porque la otra persona no juzgaba (41%)	Porque temían la respuesta de la otra persona o el resultado (42%)
Porque se sintieron seguros (44%)	Porque la otra persona me escuchó (32%)	Porque sentían que los estaban etiquetando (32%)

Un 13% adicional de los encuestados no había hablado recientemente con nadie sobre su propia salud mental.

Tabla 8: Responder a amigos, familiares o compañeros de trabajo sobre su salud mental

Si un amigo, familiar o compañero de trabajo habló con los encuestados sobre su salud mental recientemente, los encuestados se sintieron:

Cómodos (76 %)	Neutros (10 %)	Incómodos (5 %)
Porque se sintieron seguros de cómo responder durante la conversación (56 %)	Porque no sabían o no estaban seguros de cómo responder durante la conversación (40 %)	Porque no sabían o no estaban seguros de cómo responder durante la conversación (25 %)
Porque se sintieron seguros de cómo iniciar la conversación (43 %)	Porque se sintieron seguros de cómo responder durante la conversación (30 %)	Porque no sabían qué hacer después de la conversación (25 %)
Porque sentían que la otra persona era receptiva (42 %)	Porque se sintieron seguros de cómo iniciar la conversación (30 %)	Porque sentían que la otra persona no era receptiva (25 %)
Porque se sintieron seguros (44 %)	Porque la otra persona me escuchó (32 %)	Porque sentían que los estaban etiquetando (32 %)

Un 13 % adicional de los encuestados no había hablado recientemente con nadie sobre su propia salud mental.

Apéndice C: Características demográficas del grupo de enfoque

Los requisitos de elegibilidad para los dos grupos de discusión eran los siguientes:

- Los participantes deben ser adultos (18 años o más).
- Los participantes deben vivir en un condado del área metropolitana de Denver (Adams, Arapahoe, Boulder, Broomfield, Denver o Jefferson).
- Los participantes deben estar comprometidos con organizaciones embajadoras (pueden definirse ampliamente).
 - Para grupos de discusión de CBHC: los participantes deben pertenecer a las poblaciones negras/afroamericanas.
 - Para los grupos de discusión de Vuela for Health: los participantes deben hablar español e identificarse como hispanos o latinos.

Cada organización embajadora llevó a cabo el reclutamiento para los grupos de discusión. CBHC llevó a cabo tres grupos de discusión y Vuela para Salud llevó a cabo dos. Los resultados de los grupos de discusión de cada organización se combinaron para el análisis.

Tabla 9: Análisis demográfico del grupo de discusión negro/afroamericano

Cantidad total de participantes = 24

Edad	Porcentaje
30-49	21 %
50-64	50 %
65 o más	25 %
Desconocido	4 %
Condado	
Adams	4 %
Arapahoe	33 %
Denver	58 %
Desconocido	4 %
Raza/etnia*	
Negro o afroamericano	96 %
Indígena americano o nativo de Alaska	4 %
Desconocido	4 %

Continuación >>

Grupo especial*	
Veterano	4 %
Sin vivienda/sin vivienda estable	8 %
LGBTQ+	8 %
Ninguna de las anteriores	75 %
Desconocido	8 %
Educación	
Graduado de la escuela secundaria	4 %
Algunos estudios universitarios, pero sin título (incluidos los programas ocupacionales o de formación profesional de dos años)	33 %
Grado de asociado (no programas ocupacionales o vocacionales)	8 %
Graduado universitario (p. ej., BA, AB, BS)	29 %
Posgrado (p. ej., MA, MS, MEd, MD, PhD)	25 %
Sexo	
Mujer	83 %
Hombre	17 %
Estado laboral*	
Jubilado	21 %
Empleado por cuenta propia	13 %
Empleado por otra persona	42 %
Incapaz de trabajar debido a una discapacidad	17 %
Desempleado y en busca de trabajo	8 %
Estudiante	4 %
Desconocido	4 %
¿Con qué frecuencia se retrasa en el pago de las facturas?	
Nunca	58 %
A veces	29 %
La mayoría de las veces	8 %
Prefiero no responder	4 %
¿Qué afirmaciones lo describen?	
Tuve dificultades con mi salud mental en los últimos 12 meses.	21 %
Conozco a un amigo o familiar que tuvo dificultades con su salud mental en los últimos 12 meses.	13 %
Ambas afirmaciones me describen.	46 %
Ninguna de estas afirmaciones me describe.	21 %

* Los porcentajes pueden sumar más del 100 % porque los participantes podrían indicar respuestas múltiples.

Tabla 10: Análisis demográfico del grupo de discusión hispano/latino

Cantidad total de participantes = 17

Edad	Porcentaje
18-29	18%
30-49	71%
50-64	6%
65 o más	6%
Condado	
Adams	18%
Arapahoe	6%
Broomfield	6%
Denver	65%
Otro	6%
Raza/etnia*	
Hispano o latino	94%
Desconocido	6%
Grupo especial*	
LGBTQ+	6%
Ninguna de las anteriores	88%
Desconocido	6%
Educación	
Menos que la escuela secundaria (grados 1 a 11, grado 12, pero sin diploma)	18%
Graduado de la escuela secundaria	29%
Algunos estudios universitarios, pero sin título (incluidos los programas ocupacionales o de formación profesional de dos años)	12%
Graduado universitario (p. ej., BA, AB, BS)	29%
Posgrado (p. ej., MA, MS, MEd, MD, PhD)	6%
Desconocido	6%
Sexo	
Mujer	94%
Hombre	6%
Estado laboral*	
Jubilado	6%
Empleado por cuenta propia	6%
Empleado por otra persona	53%
Desempleado y sin buscar trabajo	6%
Desconocido	18%
Otro	12%

Continuación >>

¿Con qué frecuencia se retrasa en el pago de las facturas?	
Nunca	47%
A veces	35%
Prefiero no responder	18%
¿Qué afirmaciones lo describen?	
Tuve dificultades con mi salud mental en los últimos 12 meses.	0%
Conozco a un amigo o familiar que tuvo dificultades con su salud mental en los últimos 12 meses.	41%
Ambas afirmaciones me describen.	24%
Ninguna de estas afirmaciones me describe.	35%

* Los porcentajes pueden sumar más del 100% porque los participantes podrían indicar respuestas múltiples.

Notas finales

- ¹ Metro Denver Partnership for Health. COVID-19 Public Health Strategies for Priority Populations. (Junio de 2020) Colorado Health Institute. https://www.coloradohealthinstitute.org/sites/default/files/file_attachments/Priority%20Populations%20June%202020_1.pdf
- ² Metro Denver Partnership for Health. Operationalizing Equity in COVID-19 Vaccine Distribution. (Marzo de 2021) Colorado Health Institute. https://www.coloradohealthinstitute.org/sites/default/files/file_attachments/Vaccine%20Equity.pdf
- ³ Colorado Health Institute. 2021 Colorado Health Access Survey. (2021) <https://www.coloradohealthinstitute.org/research/colorado-health-access-survey-2021>
- ⁴ Denver Department of Public Health & Environment. Health Equity Community Involvement Spectrum. <https://www.denvergov.org/Government/Agencies-Departments-Offices/Agencies-Departments-Offices-Directory/Public-Health-Environment/Health-Equity#section-3>
- ⁵ Butler M., McCreedy E., Schwer N., et al.. Improving Cultural Competence To Reduce Health Disparities. (2016) Comparative Effectiveness Review No. 170. (Prepared by the Minnesota Evidence-based Practice Center under Contract No. 290-2012-00016-1.) AHRQ Publication No. 16-EHC006-EF. www.effectivehealthcare.ahrq.gov/reports/final.cfm
- ⁶ Health Policy Institute. Cultural Competence in Health Care: Is it important for people with chronic conditions? Georgetown University. <https://hpi.georgetown.edu/cultural/>
- ⁷ L'Hôte E., Volmert A., and Fond M. Beyond Awareness of Stigma: Moving Public Understanding to the Next Level: Mapping the Gaps between Expert and Public Understandings of Mental Health in Colorado. (3 de agosto de 2017) Frameworks Institute. <https://www.frameworksinstitute.org/publication/beyond-awareness-of-stigma-moving-public-understanding-to-the-next-level/>
- ⁸ Colorado Health Institute. Language and Culturally Responsive Care in Colorado: Barriers, Access, and Room for Improvement. (2022) <https://www.coloradohealthinstitute.org/research/language-and-culturally-responsive-care-colorado>
- ⁹ Colorado Health Institute. Diverse State, Diverse Needs: Coloradans' Needs and Experiences Highlight Demand for Culturally Responsive Care. (2022) <https://www.coloradohealthinstitute.org/research/culturally-responsive-care-Colorado>



METRO DENVER

PARTNERSHIP FOR HEALTH

Si está interesado/a en obtener más información o unirse a la MDPH, comuníquese con Nicole Weber a webern@coloradohealthinsitute.org

colo.health/MDPH