

# Los efectos del racismo en la salud mental

Las personas están expuestas al racismo a **nivel micro** y **macro**.



## Nivel micro:

experimentar el racismo usted mismo o ver a otros experimentarlo.

## Nivel macro:

experimentar el racismo a través de los efectos de las políticas, en los medios de comunicación o a través de instituciones como el sistema de justicia, el sistema educativo o el sistema financiero.

Cuando alguien experimenta racismo, puede hacer que sienta:

- Tristeza, depresión o con pensamientos suicidas
- Ansiedad y vigilancia, en guardia para la próxima experiencia discriminatoria
- Racismo internalizado (creer mensajes negativos sobre las personas de color) y disminución de la autoestima
- Pesimismo y desesperanza ante la posibilidad de cambio
- Angustia y estrés postraumático
- Ira
- Falta de energía para planificar, pensar y afrontar
- Mayor probabilidad de consumir alcohol y sustancias



## ¿Cómo afecta el racismo a nuestros cuerpos?

Cuando alguien se encuentra con una situación estresante, su cuerpo se prepara para responder. Su corazón comienza a acelerarse, la presión arterial aumenta y su respiración se acelera a medida que su cuerpo libera hormonas del estrés. Es la forma natural en que el cuerpo se prepara para manejar el estrés. **Pero, cuando un factor estresante, como el racismo estructural, nunca desaparece, el cuerpo puede permanecer en este estado alterado.**



### Las experiencias de discriminación racial pueden causar traumas raciales.

Cuando las personas se enfrentan al racismo con más frecuencia, sus síntomas pueden ser más intensos.

### Alguien con trauma racial puede:

- Pensar constantemente y volver a experimentar eventos angustiantes
- Sufrir de ansiedad e hipervigilancia
- Sufrir de estrés crónico
- Experimentar síntomas físicos como dolores de cabeza o de estómago
- Tener dificultades con la memoria
- Luchar contra el sueño o el insomnio
- Evitar a las personas y estar menos dispuesto a correr riesgos

### Las personas de color experimentan múltiples barreras al buscar apoyo de salud mental, que incluyen:

Menos acceso a servicios de salud mental asequibles y de alta calidad

Disponibilidad de proveedores culturalmente competentes y / o proveedores de antecedentes raciales / culturales similares.

Subdiagnóstico o diagnóstico erróneo de problemas de salud mental

### Recuerde: la salud mental afecta la salud física.

Experimentar discriminación es un factor estresante para el cuerpo

Con el tiempo, el estrés constante del racismo puede tener efectos a largo plazo en la salud física, como:



- Inflamación
- Niveles más altos de cortisol
- Presión arterial más alta
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Disminución de la función inmunológica

### Recuerde... la discriminación racial **no es la única forma** de discriminación.

Las personas de color que **además** sufren discriminación basada en su identidad de género, sexualidad, estado de discapacidad u otras identidades son:

**más propensas a verse afectadas por su trauma Y es menos probable a involucrarse activamente en los esfuerzos para combatir el racismo estructural.**

## Enfrentando el racismo y el trauma racial

Si sufre el racismo, no es su responsabilidad luchar contra él o luchar contra los sistemas que sustentan su estructura. Pero es importante aprender a afrontar sus efectos. El cuidado personal y el amor propio pueden ser actos curativos y antirracistas.



**Busque un modelo a seguir o mentor.** Esta conexión puede ser una parte poderosa del afrontamiento



**Hable sobre sus experiencias.** Las personas que no reconocen la discriminación racial que han experimentado a menudo tienen un mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental.



**Nombre lo que siente como lo sienta.** Cuando sus emociones sean una reacción al racismo, etiquete la conexión. Puede generar empoderamiento y validación.



**Recuerde que tomarse un tiempo para hacer una pausa puede mejorar su salud.** El descanso es un acto de autocuidado y curación.



**Conéctese con otras personas que comprendan lo que experimenta y puedan brindarle apoyo social.** La interacción entre compañeros es una de las formas más efectivas de afrontar la situación. Esta conexión podría ser con un amigo, un familiar o un profesional de la salud mental.



**Identifique sus factores desencadenantes específicos** (lugares, personas o situaciones) y piense cómo afrontarlos. Interpretar cómo reaccionar puede ayudar con la ansiedad y ayudarlo a procesar el trauma.



**Considere la posibilidad de participar en el activismo y la resolución de problemas.** Puede ayudar a aumentar su sentido de control, confianza y contribución. También puede ayudarlo a conectarse con otras personas que pueden validarlo y brindarle apoyo.

**El racismo afecta la salud mental. Si tiene dificultades, comuníquese con nosotros. No está solo.**

**Línea de mensajería de textos para crisis:**  
Envíe el mensaje de texto GOT5 al 741741  
**Línea Nacional para la Prevención del Suicidio:**  
1-800-273-TALK (8255)



**Office of Mental Health**