



Efectos de la inmigración en la salud mental y desafíos para las personas con discapacidades

Visión general

Uno de cada siete residentes de los Estados Unidos es inmigrante.¹ La gente elige salir de su país de origen por muchas razones diferentes y, en algunos casos no es una decisión voluntaria. Un inmigrante es una persona que elige salir de su país de origen con la intención de establecerse en un nuevo país. Un refugiado es alguien que sale de su país de origen por temor a ser perseguido debido a su raza, religión, opinión política o pertenencia a un grupo social en particular. Puede ser difícil mudarse a un nuevo país por cualquier motivo. Mucha gente se traslada a otro país en busca de mejores oportunidades que incluye encontrar empleo o educación. Además, algunas personas pueden mudarse con la esperanza de acceder a mejores servicios para un miembro de la familia que tiene discapacidades. La migración implica más que adaptarse a un nuevo lugar geográfico. Para algunos, mudarse a un nuevo país puede significar menos apoyo familiar y un nuevo idioma. La migración también incluye adaptarse a una nueva cultura y encontrar su lugar dentro de un sistema desconocido.⁸ Estos importantes cambios de vida para los inmigrantes conducen a un mayor riesgo de problemas de salud mental.

Salud mental: factores estresantes y algunas consideraciones

Las investigaciones han demostrado que migrar a un nuevo país puede ser un factor de riesgo para desarrollar problemas de salud mental.^{5,8} Algunos de los problemas de salud mental que se ven comúnmente en las personas que han

inmigrado a los Estados Unidos son la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático.⁴ La migración es un proceso con factores estresantes que ocurren en cada etapa. La pobreza y la opresión política son factores estresantes que pueden ocurrir antes de la migración.⁵ Algunas experiencias traumáticas que pueden ocurrir durante o después de la migración son la separación familiar, estar expuesto o experimentar violencia física y violencia sexual.

También existen estresores y experiencias específicas que pueden afectar la salud mental de los inmigrantes tales como:

- Necesidad de ocultar la situación de uno o la situación de su familia
- Mantenerse super-vigilante con el entorno
- Sensación de pérdida de identidad
- Experimentar cambios en la autoestima y la autovaloración percibida⁶

Estos factores estresantes pueden agravarse por otros desafíos asociados con la migración a un nuevo país. Las conversaciones sobre inmigración o discapacidad no siempre destacan a inmigrantes con discapacidad. Al examinar la información disponible, se puede considerar qué factores de estrés adicionales podrían afectar la salud mental de los inmigrantes con discapacidades. Según la Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU., la tasa de desempleo de las personas con discapacidades es dos veces mayor que la de las personas sin discapacidades. La dificultad para encontrar empleo afecta significativamente la salud mental y, tener buenas oportunidades de empleo es factor para mejorar los resultados de salud mental de los

inmigrantes.^{2,8} Además, los niños con discapacidades del desarrollo tienen mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental. Se ha descubierto que estos problemas de salud mental afectan negativamente los resultados posteriores a la escuela y la cantidad de participación en la comunidad.³ Dado que encontrar su lugar dentro de un nuevo sistema es parte del proceso de migración, y la participación en la comunidad puede ser especialmente útil en la transición de una persona.

Además de las buenas oportunidades de empleo, tener familiares en el nuevo país puede mejorar los resultados de salud mental. Los resultados de salud mental también pueden mejorar si una persona accede a servicios públicos, como la atención médica y de salud, cuando son mejores que en su país de origen. Aunque la migración es un factor de riesgo de problemas de salud mental, también puede conducir a mejoras en el bienestar, ya que la situación no es la misma para todos. Algunas consideraciones importantes son las razones para migrar, los niveles de apoyo formal e informal y la cantidad de preparación realizada.⁸ A pesar de los mayores riesgos de problemas de salud mental, muchos inmigrantes muestran altos niveles de motivación y resistencia/resiliencia.²

Apoyando a las familias

Los padres que emigraron a los Estados Unidos han descrito que es necesario un enfoque multifacético para satisfacer las necesidades de los niños inmigrantes con discapacidades y la de sus familias. En sus narrativas digitales con MHDD, los cuidadores han listado las siguientes formas de mejorar el apoyo: ampliar el acceso a la atención médica de salud, mayor compromiso con las comunidades de inmigrantes para una mejor distribución de información y recursos, y también incrementar la competencia cultural. Los cuidadores también enfatizaron la importancia de las redes de apoyo formales e informales.

Conexión con el mundo real

En [el episodio de narración digital de Blanca](#), compartió cómo una experiencia traumática fue un factor que contribuyó a mudarse a los Estados Unidos. Esta experiencia afectó su salud mental junto con el estrés de tratar de obtener servicios para su hija con discapacidad. Blanca dijo que debido a su situación no podía viajar a lugares distantes que ofrecían servicios que le interesaban para la discapacidad de su hija. Las preocupaciones sobre inmigración pueden disuadir a algunas personas de acceder y solicitar servicios de salud. Blanca pudo salir de su insegura situación cuando se mudó a los Estados Unidos. Para algunas personas, las preocupaciones de inmigración pueden evitar que busquen ayuda y salgan de situaciones inseguras, como los casos de violencia doméstica.

Recursos adicionales

El estado migratorio de una persona afecta los programas y recursos federales para los que es elegible. Aunque muchas personas que reciben los beneficios del Seguro de Ingreso Suplementario y el Seguro por Discapacidad del Seguro Social son ciudadanos estadounidenses, existen requisitos que algunas personas que no son ciudadanos americanos pueden cumplir para calificar a estos beneficios. Para obtener información sobre estos requisitos en este año 2020, puede visitar esta [página web del Seguro Social](#). Es importante recordar que las decisiones y los cambios en el gobierno pueden conducir a revisiones de políticas y regulaciones. Como resultado, es vital asegurarse que está viendo la información actual.

Hacer uso de otros recursos puede ayudarle a manejar su salud; sin embargo, no siempre es fácil encontrar recursos. 211 es un servicio confidencial a nivel nacional que ayuda a conectar a las personas con los recursos,

incluidos los inmigrantes recientes. Puede visitar [el sitio web de 211](#) o marcar 2-1-1 para su línea directa. Tanto la línea directa como su sitio web están disponibles en varios idiomas.

Para obtener información útil, también puede visitar esta [biblioteca de recursos en línea](#) con recursos enfocados en inmigrantes. Aquí puede obtener más información sobre temas tales como la salud mental, el acceso a la atención médica y la búsqueda de un proveedor legal. También puede ver esta [biblioteca de recursos en español](#).

Otro recurso útil es esta [hoja de trabajo de habilidades de afrontamiento](#) del *Therapist Aid*. Explica habilidades de afrontamiento, como la respiración profunda y la relajación muscular, que puede utilizar cuando se sienta estresado o ansioso. También puede encontrar [la hoja de trabajo de habilidades de afrontamiento en español](#).

Para algunos, las meditaciones guiadas también pueden ayudarlos a lidiar con el estrés. Al visitar este sitio web de la Universidad de California en Los Ángeles, puede encontrar [meditaciones guiadas en inglés y español](#).

Autores contribuyentes

Tatiana Perilla, MSW
Eduardo A. Ortiz, Ph.D., J.D.
Faith Thomas, Ph.D.

Referencias

1. American Immigration Council. (2020, August 6). Immigrants in the United States. <https://www.americanimmigrationcouncil.org/research/immigrants-in-the-united-states>
2. American Psychological Association. (n.d.). Working With Immigrant-Origin Clients An Update for Mental Health Professionals. <https://www.apa.org/topics/immigration/immigration-report-professionals.pdf>

3. Eapen, V. (2013, October 18). Developmental and mental health disorders: Two sides of the same coin. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.10.007>.
4. Garcini, L. M., Murray, K. E., Zhou, A., Klonoff, E. A., Myers, M. G., & Elder, J. P. (2016, March 8). Mental Health of Undocumented Immigrant Adults in the United States: A Systematic Review of Methodology and Findings. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15562948.2014.998849>
5. Mahin Delara, "Social Determinants of Immigrant Women's Mental Health", *Advances in Public Health*, vol. 2016, Article ID 9730162, 11 pages, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/9730162>
6. Paredes, A. (n.d.). Supporting Mental Health of Immigrant Communities. <https://www.mhanational.org/sites/default/files/1245p2%20Paredes.pdf>
7. U.S. Department of Labor, Bureau of Labor Statistics. (2020, February 26). Persons with a disability: Labor force characteristics - 2019. <https://www.bls.gov/news.release/pdf/disabl.pdf>
8. Virupaksha, H., Kumar, A., & Nirmala, B. (2014, December). Migration and mental health: An interface. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4121889/>

¡Visite nuestras redes sociales!

