

Hablar con empatía para mitigar el estigma

Consumo de sustancias

El estigma implica que las personas mantienen percepciones negativas hacia algo, como estereotipos arraigados. El estigma puede herir a las personas. En el contexto del trastorno por consumo de sustancias, el estigma crea numerosos problemas para el bienestar de las personas. Las palabras que empleamos pueden moldear la percepción y el trato que el mundo ofrece a las personas, por lo que es importante ser cauteloso con lo que expresamos. Cada persona tiene el poder de transformar la vida de otra.

Tenga presente que el lenguaje evoluciona, y es fundamental respetar la manera en que las personas prefieren ser identificadas. Debemos respetar sus preferencias y emplear las palabras con las que se sientan a gusto, incluso si difieren de las indicadas en esta guía.

En lugar de...	Use...	Por qué es importante
Abuso	Uso, uso distinto del prescrito	La palabra <i>abuso</i> tiene connotaciones negativas que pueden llevar a culpar a las personas.
Adicto, yonqui, alcohólico, borracho o drogadicto	Persona con trastorno por consumo de sustancias o persona en consumo activo	Emplear un lenguaje centrado en la persona destaca que la situación de una persona no define quién es.
Bebé adicto	Síndrome de abstinencia neonatal	El TCS es una afección que influye en el comportamiento, y los bebés no pueden nacer con ella.
Alcoholismo	Consumo excesivo de alcohol	Dado que el TCS es una afección médica, use términos precisos y apropiados en un contexto médico.
Vagabundo o vago	Persona en situación de falta de vivienda	Términos como <i>vagabundo</i> o <i>vago</i> despojan a la persona de su humanidad; emplear un lenguaje centrado en la persona destaca que la situación de una persona no define quién es.
Limpio (sin consumir), sobrio	En remisión o recuperación, abstinente, sin consumo activo	Use términos neutrales y equitativos que no impliquen juicios de valor.
Resultado limpio o sucio, pasó o no pasó el examen (para toxicología en orina)	Negativo o positivo	Use términos neutrales y equitativos que no impliquen juicios de valor.
Desintoxicación	Gestión de la abstinencia	Dado que el TCS es una afección médica, use términos precisos y apropiados en un contexto médico.
Droga de elección (DOC)	Sustancia primaria, uso de (x) sustancia	El término "droga de elección" (DOC) puede dar la impresión de que el TCS es una elección.

En lugar de...	Use...	Por qué es importante
Persona con antecedentes penales, criminal, justicia	Persona jurídicamente implicada	Términos como <i>delincuente</i> o <i>criminal</i> despojan a la persona de su humanidad. La <i>justicia</i> es subjetiva. Emplear un lenguaje centrado en la persona destaca que la situación de una persona no define quién es.
Antiguo adicto, adicto reformado	Persona en recuperación o persona que consumió sustancias anteriormente	Emplear un lenguaje centrado en la persona destaca que la situación de una persona no define quién es.
Hábito	Trastorno por consumo de sustancias	El término <i>hábito</i> no refleja la gravedad del trastorno y puede sugerir que se trata de una elección.
Personas sin hogar	Sin vivienda o sin refugio	El concepto de <i>hogar</i> puede tener significados diversos para cada persona. Es preferible usar un lenguaje que abarque las experiencias de todas las personas.
Incumplido	Incapaz de participar en la actividad, como se ha comentado	El término <i>incumplido</i> puede insinuar que la persona carece de capacidad de decisión en su tratamiento.
Sustitución de opioides, terapia de sustitución, tratamiento asistido con medicación (MAT)	Medicación para el trastorno por consumo de opioides (MOUD), medicación para el trastorno por consumo de sustancias, atención al TCS	El lenguaje estigmatizante puede dar la impresión de que la medicación simplemente sustituye la sustancia o es solo una parte temporal del tratamiento.
Prescriptor	Proveedor	El término <i>prescriptor</i> podría sugerir que el proveedor se limita a recetar medicación.
Problema/cuestión	Circunstancia, experiencia	<i>Problema</i> y <i>asunto</i> pueden tener una connotación negativa y hacer que las personas se sientan culpadas.
Rechazó	Declinó	<i>Rechazó</i> puede hacer que parezca que alguien está siendo desafiante y no tiene elección en su tratamiento.
Prevención de recaídas	Gestión de la recuperación	<i>Prevención de recaídas</i> podría sugerir que retomar el consumo de sustancias es algo inevitable.
Recaída/lapso/resbalón	Retorno al consumo, retorno de los síntomas de TCS	Use términos neutrales y equitativos que no impliquen juicios de valor.
Adicto, drogadicto	Persona que consume sustancias	Emplear un lenguaje centrado en la persona destaca que la situación de una persona no define quién es.

Hablar con empatía para mitigar el estigma

Salud mental

En lugar de...	Use...	Por qué es importante
Enfermo mental	Persona con una afección de salud mental o use el diagnóstico que la persona prefiera	Emplear un lenguaje centrado en la persona destaca que la situación de una persona no define quién es.
Loco, demente, perturbado	Persona que atraviesa síntomas de salud mental o trauma, o persona en una crisis de salud mental	Algunas palabras hacen que los trastornos mentales parezcan más extremos o peligrosos de lo que realmente son y pueden hacer que las personas se sientan avergonzadas o incomprendidas.
Esquizofrénico, TOC, depresivo	Persona con una afección de salud mental, o persona que experimenta depresión, trastorno obsesivo-compulsivo o trastorno esquizoafectivo	Emplear un lenguaje centrado en la persona destaca que la situación de una persona no define quién es.
Se volvió loco	Atravesó una crisis de salud mental	Algunas palabras hacen que los trastornos mentales parezcan más extremos o peligrosos de lo que realmente son y pueden hacer que las personas se sientan avergonzadas o incomprendidas.
Psicótico	Persona que atraviesa un episodio de desconexión con la realidad	Emplear un lenguaje centrado en la persona destaca que la situación de una persona no define quién es.
Institución mental, casa de locos	Hospital de salud mental o conductual	Utilizar jerga sobre el tratamiento puede implicar un juicio y hacer que las personas sean menos propensas a pedir ayuda.
Píldoras de la felicidad	Medicamentos	Usar jerga sobre el cuidado mental puede generar una percepción de crítica, desanimando a las personas a buscar apoyo.
Loquero	Terapeutas, psicólogos, psiquiatras	Usar jerga sobre el cuidado mental puede generar una percepción de crítica, desanimando a las personas a buscar apoyo.
Tiempo bipolar, limpieza TOC, mi [tía] esquizofrénica, dejar de manipular	Reformule cualquier frase que utilice terminología psiquiátrica de forma incorrecta o fuera de contexto	Usar los términos de forma incorrecta puede llevar a confusión y hacer que los problemas de salud mental parezcan menos graves de lo que son en realidad.
Cometió suicidio	Falleció por suicidio	Cometer implica criminalidad o pecado.
Intento fallido, fracasó	Sobrevivió a un intento de suicidio	Cambie las palabras para dejar atrás la crítica o el fracaso, y en su lugar, celebre la resiliencia de quien persevera.

Este material es ofrecido por el Comité Contra el Estigma de la Fuerza de Tarea sobre Opioides del Condado de Tacoma-Pierce.