

SUGERENCIAS PARA LA BÚSQUEDA DE UNA ATENCIÓN INTEGRAL DE LA SALUD, EL USO DE SUSTANCIAS Y LA SALUD MENTAL

Introducción

La decisión de buscar tratamiento para los problemas de uso de sustancias y de la salud mental es un paso importante en el camino hacia el bienestar físico y mental. Una parte de este proceso consiste en buscar un proveedor de atención sanitaria que se adapte a usted y pueda apoyarle en su totalidad. Esto puede suponer un reto para las poblaciones con identidades y dimensiones de diversidad superpuestas, como las personas de raza negra, hispanas/latinas o LGBTQ+.*¹



Reflexionar sobre lo que usted desea y necesita en un proveedor de atención sanitaria y aprender a distinguir si un proveedor satisface sus necesidades, es una manera de fortalecerse para asumir las responsabilidades de su recorrido hasta la consecución del bienestar.

¿Qué es un proveedor afirmativo?

Un proveedor afirmativo es una persona que presta servicios de asistencia sanitaria (por ejemplo, un médico, una enfermera, un terapeuta o un consejero), apoya y fomenta sus identidades y reconoce cómo su experiencia repercute en su vida y su salud. Los proveedores afirmativos pueden abordar las necesidades, preocupaciones e implicaciones para la salud, únicas de las personas de diversos orígenes, al tiempo que aprovechan sus puntos fuertes y sus creencias, normas y prácticas culturales. Un proveedor afirmativo también es consciente de que muchas poblaciones han sufrido el maltrato de los proveedores de asistencia sanitaria, y que este historial de maltrato puede tener repercusiones en el bienestar de una persona o en su capacidad para acceder a los cuidados.²



*¹ Este recurso utiliza el acrónimo LGBTQ+, ya que es ampliamente reconocido. Sin embargo, existen acrónimos actualizados que incluyen identidades adicionales dentro de la comunidad queer. Por ejemplo, “²SLGBTQIA+” significa dos espíritus, lesbiana, gay, bisexual, transexual, LGBTQ+, intersexual y asexual o aromántico. El + indica que existen identidades adicionales y personas que mantienen múltiples identidades dentro del paraguas de la comunidad LGBTQ+. Para obtener más información sobre estas identidades y las definiciones de cada uno de estos términos, [visite la página de recursos del Centro de Excelencia sobre Equidad en Salud Conductual LGBTQ+](#).

² Las dimensiones de la identidad pueden ser complejas y matizadas, y pueden incluir la raza, la etnia, la orientación sexual, la identidad de género, el grupo de edad, el estado de discapacidad y el trasfondo cultural. Este recurso se centra en las convergencias de raza, etnia y orientación sexual e identidad de género. Sin embargo, la información de esta guía puede aplicarse a muchas otras variaciones.



¿En resumen? Un proveedor afirmativo es alguien que apoya y respeta toda su identidad, y reconoce que usted es el experto en su vida y sus identidades.³

¿Por qué es importante la atención afirmativa?

Las personas de diversos orígenes pueden experimentar dificultades al buscar tratamiento para el uso de sustancias y la salud mental, a causa de un historial de discriminación y traumas en el entorno sanitario, prejuicios por parte de los proveedores de atención sanitaria o barreras estructurales, tales como el acceso a la atención sanitaria o las tasas de cobertura de seguro más bajas. (Health Policy Institute, s.f.)⁴ Para las personas negras e hispanas/latinas y LGBTQ+, recibir una atención afirmativa por parte de su proveedor es importante para obtener una atención eficaz e integral y confiar en su proveedor y comunicarse con él.² De hecho, se ha demostrado que cuando las personas negras e hispanas/latinas y LGBTQ+ reciben una atención afirmativa de un proveedor de confianza mejoran los resultados de salud.^{2,4}

Preguntas para la autorreflexión

Cuando se encuentre preparado para recibir el tratamiento o el apoyo por el uso de sustancias o de salud mental, puede utilizar estas preguntas para determinar lo que es importante para usted encontrar en un proveedor de atención sanitaria y facilitar la búsqueda de la opción adecuada.

1. ¿Qué tipo de proveedor de asistencia sanitaria busco? ¿Qué tipo de servicio necesito?
 *Para conocer los distintos tipos de proveedores de servicios de salud mental y tratamiento por el uso de sustancias, consulte la siguiente tabla.*
2. ¿Prefiere un proveedor con una procedencia o identidad similar?
 *Por ejemplo, un proveedor con la misma raza, etnia, orientación sexual o identidad de género.*
3. ¿Desea tener un proveedor que hable su lengua materna?
4. ¿Está interesado en un proveedor con una especialidad?
 *Por ejemplo, un terapeuta que esté capacitado para tratar traumas o especializado en asesoramiento ante el duelo.*
5. ¿Hay algo importante que un proveedor deba conocer sobre usted? ¿Qué tipo de experiencias y/o preocupaciones desea compartir?
 *Por ejemplo, hablar de experiencias de violencia racial, trauma generacional, discapacidad, discriminación, discriminación por edad u otros retos personales.*



Tipos de proveedores que debe tener en cuenta

Proveedores*	Servicios de atención sanitaria ofrecidos*
<p>Consejero profesional o Terapeuta</p>	<p>Profesionales con licencia para ofrecer consejería sobre problemas de salud mental y/o de uso de sustancias. Los terapeutas pueden haber recibido formación como trabajadores sociales, consejeros profesionales, consejeros licenciados en adicciones, psicólogos y terapeutas matrimoniales y familiares. Las credenciales pueden ser: LMSW, LCSW, LPC, LCPC, LPCC, LMHC, LMFT, CADC, PsyD y PhD.</p>
<p>Profesional en el uso de sustancias o asesor en el uso de sustancias/adicciones</p>	<p>Algunos profesionales de la salud se especializan en el tratamiento del uso de sustancias y pueden tener una licencia principal o adicional como profesionales del uso de sustancias.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Los médicos pueden licenciarse como MD, DO, PA o DNP y tener credenciales adicionales. ■ Los terapeutas pueden licenciarse como especialistas clínicos en adicciones y tener credenciales adicionales como LCAS o CADC. ■ Las personas que no tienen una titulación más generalizada como terapeutas o asesores profesionales, pero que han cursado varios años de formación y supervisión específica para el asesoramiento sobre el uso de sustancias, pueden obtener una titulación como asesores sobre el uso de sustancias y pueden acreditarse como CSAC, QMHP o NCAC. ■ Las personas en recuperación que han vivido la experiencia del uso de sustancias y/o diagnósticos de salud mental pueden convertirse en profesionales certificados de apoyo entre pares, o ser personas que ayudan a encontrar asistencia y apoyo a quienes actualmente experimentan desafíos por el uso de sustancias. No son consejeros, pero pueden proporcionar apoyo emocional y empatía a partir de sus propias experiencias. Las credenciales pueden ser: PRSS y CPSS.
<p>Psiquiatras</p>	<p>Médicos que tienen a la vez formación médica y formación especializada en psiquiatría.</p> <p>Están facultados para recetar y recomendar medicamentos para tratar los trastornos mentales y por el uso de sustancias, y prestar ayuda en la gestión de la medicación. Las credenciales de este profesional incluyen MD, DO, PA y DNP.</p>
<p>Doctores en Medicina</p>	<p>Los médicos titulados para ejercer la medicina incluyen médicos de familia y pediatras. Asimismo, estos profesionales pueden evaluar el bienestar mental y recetar medicamentos. Las credenciales para este profesional incluyen MD, DO, PA y DNP.</p>

*Esta no es una lista exhaustiva y los títulos/credenciales de los proveedores pueden variar según el estado.

Hay diferentes modalidades y vías para que muchas personas busquen apoyo, orientación y sanación, por lo que es recomendable que busque apoyo dentro de su comunidad y de las formas más relevantes para su cultura. Algunos ejemplos de otras personas a quienes puede recurrir son los mentores, los ancianos o los patrocinadores de programas de 12 pasos o similares.

Por otra parte, la red puede ser un gran lugar para hallar y obtener conocimientos de los proveedores afirmativos, pero primero asegúrese de que las personas a las que sigue y escucha son legítimas. Intente comenzar por sitios web de salud fiables o busque las redes sociales oficiales de las organizaciones mencionadas. Las redes sociales suelen estar particularmente llenas de información incorrecta sobre la salud, de modo que cuando busque proveedores de atención sanitaria a los que pueda seguir, asegúrese de que indican títulos y licencias relacionados con el tema del que tratan, o invéstígelos fuera de las redes sociales. Recuerde, ¡un “coach” de salud o de salud mental no es lo mismo que un profesional médico!

Preguntas para los proveedores de atención sanitaria

Es importante plantear a los proveedores de atención sanitaria y al personal de los consultorios, actuales o futuros, cuestiones que le permitan conocer su capacidad para proporcionar una atención sanitaria afirmativa. Las siguientes preguntas, adaptadas de un recurso creado por [Salud Mental América y Asociación para acabar con las Adicciones](#) podrán adecuarse a sus necesidades e identidades específicas colocando su propia raza, etnia, orientación sexual o identidad de género. Puede consultar a un posible proveedor de atención sanitaria si ofrece llamadas de consulta iniciales para discutir estas cuestiones o bien llevarlas consigo en su primera cita.

1. ¿Cuál es su experiencia y su nivel de comodidad al trabajar con personas de orígenes diversos, incluidas varias razas, etnias, géneros y orientaciones sexuales?
2. ¿Cuál ha sido su experiencia al trabajar con alguien que comparte mis identidades o experiencias vividas?
3. ¿De qué manera afirma las identidades de sus clientes? ¿Permite que los clientes incluyan en los formularios marcadores de identidad como el género, los pronombres y las identidades culturales o raciales específicas? ¿Cómo se asegura de que se hace referencia a los clientes utilizando el lenguaje que ellos proporcionan?
4. ¿Cómo se tiene en cuenta la identidad y la cultura de los clientes al elaborar un plan de tratamiento?
5. ¿Cómo se actualiza y se instruye sobre el trabajo con personas de diferentes orígenes?
6. ¿Cuál es su enfoque en el trabajo con personas de orígenes diversos? ¿Qué prácticas basadas en pruebas utiliza y cómo las adapta para sus clientes?
7. ¿Cómo crea espacios seguros para que las personas puedan discutir sobre sus necesidades de salud particulares relacionadas con sus orígenes?
8. ¿Cuál es su comprensión acerca de las necesidades sanitarias de las poblaciones diversas, en torno a la salud mental y los trastornos por el uso de sustancias?
9. ¿Qué entiende usted sobre el impacto de la opresión y la discriminación en la salud mental?
10. ¿Cómo define la humildad cultural y la receptividad cultural? ¿Cómo las practica en su trabajo?
11. ¿Cómo tiene en cuenta las identidades superpuestas de una persona y las dimensiones de la diversidad en el tratamiento?



Reflexione sobre lo que es importante para usted de un proveedor y plantee preguntas que le ayuden a decidir si es el adecuado. Asimismo, reflexione sobre qué información es importante que su proveedor conozca sobre usted.

Cómo localizar proveedores potenciales

También puede resultar difícil encontrar un proveedor de atención sanitaria cerca de usted, pero existen recursos específicos que pueden ayudarle.

1. Las organizaciones comunitarias locales, incluidos los grupos de defensa, las organizaciones sanitarias y los centros comunitarios y culturales, podrían tener referencias de proveedores de atención sanitaria que ofrezcan atención a bajo costo o servicios en base a una tarifa variable.
2. Si está asegurado, las compañías de seguros suelen tener bases de datos en sus páginas web con información acerca de los proveedores de atención sanitaria de su red. Los asegurados también pueden llamar a la línea de atención a los afiliados para ponerse en contacto con un agente que pueda facilitarles más información sobre la cobertura de los proveedores.
3. Los directorios y bases de datos de proveedores en línea, al igual que los que se destacan en el siguiente cuadro, ofrecen una lista de diversos proveedores de atención sanitaria que se pueden clasificar en función de las necesidades específicas.

Directorios y bases de datos de proveedores afirmativos de la población negra e hispana/latinx

Recursos	Fuente	Búsqueda por:				
		Descripción	Tipo de proveedor	Lugar	Seguro/ Forma de pago	Otros filtros
Directorio de Melanina y Salud Mental	Melanin & Mental Health (La Melanina y la Salud Mental)	Directorio de proveedores sanitarios negros e hispanos/latinos	Sí, incluyendo terapeutas, psiquiatras, psicólogos y centros de tratamiento	Sí	Sí, también ofrece un filtro de escala móvil	Modalidades de tratamiento, tipos de citas, problemas, rango de edad, idioma, etnia/raza del clínico
Directorio de Terapia Hispana/Latinx	Latinx Therapy (La Terapia Latinx)	Directorio de terapeutas hispanos/latinos en la práctica privada, individual y de grupo	Solo terapeutas	Sí	Sí, también ofrece filtro de escala variable	Especialidades, terapeuta LGBT+, origen migratorio, tipo de sesión, identidades culturales, edad de los clientes, evaluaciones de inmigración

Directorios y bases de datos de proveedores afirmativos de la población negra e hispana/latinx

Recurso	Fuente	Descripción	Búsqueda por:			
			Tipo de proveedor	Lugar	Seguro/ Forma de pago	Otros filtros
Directorio de Terapias para Hispanos/Latinx	Therapy for Latinx (La Terapia para Latinx)	Directorio de hispanos/latinos que prestan servicios de salud mental	Solo Terapeutas	Sí	Sí	Edad del cliente, disponibilidad, sexo, identidad, idioma, características de la oficina, servicios, sexualidad, especialidad, espiritualidad, enfoque del tratamiento
Directorio de Terapias para Niñas Negras	Therapy for Black Girls (La Terapia para Niñas Negras)	Directorio de proveedores negros de servicios de salud mental	No	Sí	Sí, también ofrece filtro de escala variable	Especialidad terapia virtual, terapia de grupo, acepta nuevos clientes, receta medicinas
Directorio de Terapia para Hombres Negros	Therapy for Black Men (Terapia para Hombres Negros)	Directorio de proveedores negros de servicios de salud mental	Sí	Sí	Sí	Sesiones en línea, género, especialidades, tipo de terapia, modalidad, edad
Mapa del Centro de Salud para Inmigrantes	National Center for Farmworker Health (Centro Nacional para la Salud de los Trabajadores Agrícolas)	Mapa interactivo de los centros de salud que prestan atención a los trabajadores agrícolas y otras poblaciones migrantes	No	Sí	No	

Directorios y bases de datos de proveedores LGBTQ+

Recurso	Fuente	Búsqueda por:				
		Descripción	Tipo de proveedor	Ubicación	Seguro/ Forma de pago	Otros filtros
Directorio de Asistencia Sanitaria LGBTQ	GLMA: Health Professionals Advancing LGBTQ+ Equality and the Tegan and Sara Foundation (Profesionales de la Salud que impulsan la Igualdad LGBTQ+ y la Fundación Tegan y Sara)	Directorio de proveedores auto identificados como LGBTQ+ y afirmativos	Sí, incluyendo médicos especialistas en medicina de la adicción y proveedores de asistencia en salud mental	Sí	Sí	Un marco que incluye a los proveedores de servicios basados en el trauma, los que tienen en cuenta el peso y los que se centran en la reducción de daños
The Outlist Directorio de proveedores sanitarios que afirman la comunidad LGBTQ+	OutCare Health (Salud OutCare)	Directorio de proveedores afirmativos de atención sanitaria	Sí	Sí	No	Palabras clave
Directorio de la Red Nacional de Terapeutas Queer y Trans de Color	National Queer and Trans Therapists of Color Network (Red Nacional de Terapeutas Queer y Trans de Color)	Directorio de profesionales queer y trans de la salud mental. Los registros son revisados por el personal del directorio antes de ser incluidos en la lista	No	Sí	“Opción” Acepta escala variable	Acepta nuevos clientes, ofrece telemedicina

Directorios y bases de datos de proveedores LGBTQ+

Recurso	Fuente	Descripción	Búsqueda por:			
			Tipo de proveedor	Ubicación	Seguro/ Forma de pago	Otros filtros
Clínicas de Salud LGBT por Estado y Ciudad	Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)	Listado sin filtros de clínicas de salud para personas LGBT por estado y ciudad	No	Sí	No	No

Directorios y bases de datos de clínicas gratuitas, asequibles y de escala variable

Recurso	Fuente	Descripción	Búsqueda por:			
			Tipo de proveedor	Ubicación	Seguro/ forma de pago	Otros filtros
Base de Datos FindTreatment.gov	Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias)	Directorio accesible de centros de tratamiento por el consumo de sustancias y de salud mental	Sí	Sí	Sí	Amplia gama de filtros disponibles para seleccionar por servicios y opciones de pago
Directorio del Sector de las Adicciones	National Association of Addiction Treatment Providers (Asociación Nacional de Proveedores de Tratamiento de Adicciones)	Directorio de proveedores autorizados de servicios para la adicción	Sí	Sí	Sí	Tipo de tratamiento, enfoque clínico, especialidad, servicios de apoyo a la recuperación, tipos de ayuda disponibles para el pago, opciones de pago, servicios lingüísticos

Directorios y bases de datos de clínicas gratuitas, asequibles y de escala variable

Recurso	Fuente	Descripción	Búsqueda por:			
			Tipo de proveedor	Ubicación	Seguro/ forma de pago	Otros filtros
Encontrar un Centro de Salud Mapa de Búsqueda	Health Resources and Services Administration	Mapa y base de datos de los centros de salud financiados con fondos federales que están obligados a ajustar sus tarifas en base al tamaño de la familia y los ingresos	No	Sí	No	El sitio web y la aplicación están disponibles en varios idiomas
Asociación Nacional de Clínicas Gratuitas y Benéficas Directorio de Clínicas	National Association of Free and Charitable Clinics (Asociación Nacional de Clínicas de Caridad y Gratuitas)	Base de datos de proveedores que ofrecen una serie de servicios médicos, dentales, farmacéuticos, oftalmológicos y/o de salud conductual de forma gratuita o aplicando una escala móvil	Listado de tipos de proveedores, pero sin posibilidad de búsqueda por tipos de proveedores	Sí	No	
Mapa Localizador de Clínicas de Salud Mental de la Comunidad Certificadas	National Council for Mental Wellbeing (Consejo Nacional para el Bienestar Mental)	Mapa interactivo y directorio en PDF de los CCBHC, que ofrecen una amplia gama de servicios de salud mental y de uso de sustancias y están obligados a prestar atención sin que se tenga en cuenta la capacidad de pago o la situación del seguro	No	Sí	No	

Directorios y bases de datos de clínicas gratuitas, asequibles y de escala variable

Recurso	Fuente	Descripción	Búsqueda por:			
			Tipo de proveedor	Ubicación	Seguro/ forma de pago	Otros filtros
Base de datos de hospitales registrados en Medicare	U.S. Centers for Medicare and Medicaid Services (Centros de Servicios de Medicare y Medicaid de EE.UU).	Los hospitales que aceptan Medicaid están obligados a proporcionar ciertos tipos de atención, independientemente de la capacidad de pago o de la situación del seguro	No	Sí	No	
Directorio de beneficiarios de la asistencia sanitaria para personas sin hogar	National Health Care for the Homeless Council (Consejo Nacional de Asistencia Sanitaria a las Personas sin Hogar)	Mapa interactivo de las clínicas sanitarias financiadas para atender a las personas sin hogar	No	Sí	No	

Nota Final



Todos se merecen tener acceso a la atención sanitaria de proveedores capaces de hacerlos sentir seguros y valorados por lo que son. Pese a que encontrar proveedores que afirmen su identidad no siempre es fácil, recursos como éstos pueden ayudarle en el proceso. Recuerde que es aceptable buscar y defender una atención que satisfaga sus necesidades e identidades únicas, y que siempre puede dejar de acudir a un proveedor si no satisface sus necesidades o no respeta sus identidades.

Referencias

1. Dawes, H. C., Williams, D. Y., Klein, L. B., Forte, A. B., Gibbs, D. J., Wood, B., Hirst, L. E., Hall, W. J. (2023, September 15). Experiences of queer people of color in mental health care and substance use treatment: A systematic review. (Experiencias de personas queer de color en la atención a la salud mental y el tratamiento del uso de sustancias: Una revisión sistemática) *Journal of the Society for Social Work and Research*, 14(3), 721-755. doi:10.1086/721454
2. McGregor, B., Belton, A., Henry, T. L., Wrenn, G., Holden, K. B. (2019, June 13). Improving behavioral health equity through cultural competence training of health care providers. (Mejorar la equidad en la salud conductual mediante la formación en competencia cultural de los proveedores de atención sanitaria) *Ethnicity & Disease*, 29(Suppl 2), 359-364. doi:10.18865/ed.29.S2.359
3. Paschen-Wolff, M. M., DeSousa, A., Paine, E. A., Hughes, T. L., Campbell, A.N.C. (2024, January 3). Experiences of and recommendations for LGBTQ+-affirming substance use services: An exploratory qualitative descriptive study with LGBTQ+ people who use opioids and other drugs. (Experiencias y recomendaciones para los servicios de atención al uso de sustancias con afirmación LGBTQ+: Un estudio exploratorio cualitativo descriptivo con personas LGBTQ+ que usan opiáceos y otras drogas) *Substance Abuse Treatment, Prevention and Policy*, 19(1), 2. doi:10.1186/s13011-023-00581-8
4. Health Policy Institute. (n.d.) *Cultural competence in health care: Is it important for people with chronic conditions?* (Competencia cultural en la atención sanitaria: ¿Es importante para las personas con enfermedades crónicas) Georgetown University McCourt School of Public Policy. <https://hpi.georgetown.edu/cultural/>

Este proyecto cuenta con el apoyo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE.UU. como parte de una ayuda financiera concedida por un total de 1.500.000 dólares, financiada al 100% por los CDC/HHS. El contenido es responsabilidad del autor o autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los CDC/HHS ni del gobierno de EE.UU., ni cuenta con su respaldo.