

# VECINDARIOS Y CIUDADES

¿Sabía que su código postal influye en su salud? Quizá le sorprenda saber que hasta el 60% de su salud depende del lugar donde vive.<sup>1</sup> Su vecindario, junto con su ciudad y su región geográfica, tienen un impacto en su sentido de comunidad y pertenencia, y determinan la facilidad con que puede acceder a las cosas y los servicios que necesita, incluidos los servicios de salud mental.



## ACCESO A RECURSOS DE CALIDAD

Uno de los factores que más influye en su salud mental es la facilidad o dificultad para acceder a lo que uno necesita. Esto incluye alimentos sanos, espacios seguros al aire libre, atención médica de calidad y transporte público (que tal vez no lo lleve adonde necesita ir en un tiempo razonable aunque tenga acceso). Como los impuestos locales suelen financiar los servicios públicos, las zonas de bajos ingresos a menudo no cuentan con recursos suficientes de educación de calidad, mantenimiento de carreteras, programas comunitarios, etc., lo que puede dificultar que las personas cubran sus necesidades básicas. La población negra, indígena y de color (BIPOC, por sus siglas en inglés) y otras comunidades marginadas muchas veces son las que más sufren estas tensiones.

- Aproximadamente el 6% de la población de EE. UU. vive en un desierto alimentario, que es una zona con opciones limitadas para obtener alimentos a bajo costo y saludables.<sup>2,3</sup> Los desiertos alimentarios suelen provocar inseguridad alimentaria, que se asocia a un aumento del estrés y la depresión. En los adultos jóvenes, la inseguridad alimentaria suele estar acompañada de pensamientos suicidas y consumo de sustancias.<sup>4</sup>
- Cada año, 3,6 millones de personas en EE.UU. se quedan sin servicios de salud porque no tienen automóvil, acceso al transporte público u otra forma de acudir a las citas.<sup>5</sup>
- Un estudio sobre centros recreativos comunitarios en California reveló que los vecindarios con bajos ingresos tenían instalaciones de menor calidad y menos programas gratuitos para jóvenes.<sup>6</sup>

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA OBTENER ACCESO?

**Conozca a sus vecinos.** Las personas que viven a su alrededor pueden ser de gran ayuda cuando necesita algo. Pueden apoyarse entre sí compartiendo el automóvil, haciendo recados o compartiendo recursos.

**Conéctese a un grupo de su área donde los miembros de la comunidad compartan e intercambien servicios.** Puede inscribirse en un programa organizado de ayuda mutua, o puede buscar un grupo local de Facebook o NextDoor centrado en el apoyo a la comunidad.

## GENTRIFICACIÓN Y POBREZA

La gentrificación se produce cuando un vecindario de bajos ingresos cambia rápidamente a medida que personas y empresas más ricas se trasladan a la zona. Muchas veces esto expulsa a los residentes y a las empresas de largo plazo, ya que aumentan los alquileres, las hipotecas, los impuestos sobre la propiedad y el costo de la vida en general. Las personas y empresas que se ven obligadas a desplazarse -especialmente dentro de la comunidad BIPOC (por sus siglas en inglés)- en general acaban en zonas de ingresos más bajos y con menos recursos.<sup>7</sup>

- Un estudio de 2020 reveló que los adultos que vivían en vecindarios gentrificados -en particular los que rentan, los residentes con bajos ingresos y los residentes de larga duración- corrían un mayor riesgo de padecer trastornos psicológicos graves en comparación con los que vivían en vecindarios de bajos ingresos no gentrificados.<sup>8</sup>
- Las tasas de hospitalización por problemas de salud mental, como esquizofrenia y trastornos del estado de ánimo, son dos veces superiores en las personas desplazadas por la gentrificación en comparación con las que permanecen en su vecindario.<sup>9</sup>
- Un estudio sobre los vecindarios de Nueva York detectó una tasa de ansiedad o depresión un 22% mayor entre los niños que empezaron su vida en zonas que se gentrificaron que entre los niños de zonas que no se gentrificaron, incluso cuando se controlaban los ingresos y el alquiler.<sup>10</sup>



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGER MI VECINDARIO?

**Apoye a las empresas locales.** Los negocios de propiedad local -desde cafeterías a tiendas de comestibles o servicios a domicilio- mantienen a las comunidades en marcha. Al comprar localmente, ayuda a que sigan abiertos.

**Manténgase conectado.** Si se ve obligado a trasladarse, intente mantenerse en contacto con su comunidad original o con las personas que conoció en ella. Muchos vecindarios gentrificados tenían antes una fuerte identidad y cultura comunitaria, y mantener esos lazos sociales puede proteger su salud mental.

## CONEXIÓN SOCIAL

Sentir una sensación de conexión es esencial para su bienestar mental. Aunque puede encontrar esto con muchas personas y en muchos lugares, las personas que viven cerca pueden darle apoyo comunitario y social. Su cercanía física con los vecinos permite interacciones espontáneas e intereses compartidos, que pueden desembocar en una auténtica amistad. Una comunidad fuerte entre vecinos y residentes cercanos protege la salud mental mediante el apoyo, los recursos y la alegría compartida. Por otro lado, tal vez se encuentre en un vecindario sin comunidad, se sienta como un extraño o pierda su comunidad debido a la gentrificación, todo lo que puede ser dañino para la salud mental.

- En las zonas de bajos ingresos y escasos recursos, los lazos comunitarios suelen predecir la salud mental de los residentes. Los fuertes lazos sociales dentro de los vecindarios protegen el bienestar al fomentar un sentido de trabajo en equipo y cuidado comunitario.<sup>11</sup>
- De los niños que vivían en vecindarios donde los padres percibían que no recibían apoyo, alrededor del 18% tenían un problema de salud mental diagnosticado, frente al 13% de los que vivían en barrios donde recibían apoyo.<sup>12</sup>

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA ESTABLECER CONEXIONES SOCIALES CERCANAS?

**Sea un vecino amable.** Parece obvio, pero dar el primer paso para saludar o decir "hola" puede ser el inicio de una conexión satisfactoria. También puede intentar organizar reuniones de grupo.

**Busque lugares en su vecindario o ciudad.** ¿Dónde puede encontrar seguridad, comodidad o conexión? Piense de manera creativa dónde puede encontrar personas con intereses o puntos en común o similares a los suyos. Pueden ser parques, lugares de oración, peluquerías, salones de tatuajes, cafeterías o bibliotecas.

## SEGURIDAD EN LA COMUNIDAD

Hay muchas razones por las que las personas pueden sentirse inseguras en su entorno local, como la violencia y los tiroteos masivos, la presencia y brutalidad policial, y la discriminación y el acoso. Estas preocupaciones de seguridad pueden impedir que las personas participen en actividades al aire libre o en la comunidad, lo cual puede causar daños para la salud física y mental. Aunque no se haya enfrentado al miedo o a la violencia, ser testigo u oír hablar de ellos puede afectarlo. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han definido recientemente la violencia en la comunidad como un "problema crítico de salud pública", y la Organización Mundial de la Salud ha recomendado agregar la exposición a la violencia en la comunidad (ECV, por sus siglas en inglés) como una nueva categoría de experiencia adversa en la infancia (ACE, por sus siglas en inglés).<sup>13,14</sup>

- La población de Estados Unidos está nerviosa: una cuarta parte de los estadounidenses vive con miedo a sufrir agresiones en su propio vecindario.<sup>15</sup> Los jóvenes expuestos a la violencia comunitaria repetida participan menos en la escuela y tienen más probabilidades de sufrir ansiedad y depresión.<sup>16,17</sup>
- Muchos vecindarios predominantemente BIPOC (por sus siglas en inglés) están excesivamente vigilados, lo que provoca estrés crónico e hipervigilancia. Esta actuación policial suele centrarse en infracciones leves, como las infracciones de tránsito o las infracciones al toque de queda, lo que, según los estudios, no reduce los índices de delincuencia, sino que puede desembocar en violencia policial y causar traumas a la comunidad.<sup>18,19</sup>
- Las personas LGBTQIA2S+ (por sus siglas en inglés) que viven en zonas rurales tienen menos probabilidades de contar con protecciones, como leyes de no discriminación, y más probabilidades de contar con leyes discriminatorias, como leyes de exención religiosa que permiten discriminar a los proveedores de servicios.<sup>20</sup>

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME SEGURO EN MI COMUNIDAD?

**Enfóquese en el cuidado comunitario.** La delincuencia se produce en zonas donde las personas no tienen cubiertas sus necesidades.<sup>21</sup> Aunque no puede arreglarlo todo, puede participar en el mantenimiento de la seguridad de su vecindario proporcionando apoyo y recursos y abogando por la reparación de daños en lugar del castigo.

**Identifique a las personas seguras.** Estar preparado puede ayudar a reducir la ansiedad y el miedo. Sepa quiénes son sus aliados y con quién puede contar si se encuentra en peligro.

Puede encontrar las fuentes disponibles descargando el kit de herramientas de 2023 Mayo es el Mes de la Salud Mental en [mhanational.org/may](https://mhanational.org/may).

Ningún lugar es perfecto y todas las comunidades enfrentan desafíos. Estresarse por el bienestar en su vecindario puede afectar su salud mental.

Si el área en la que vive le preocupa o no puede dejar de pensar en ello, tome una prueba privada gratuita de salud mental en [mhascreening.org](https://mhascreening.org) que lo ayudará a averiguar qué le ocurre y a determinar los pasos a seguir.

