



CÓMO COMENZAR A CONVERSAR

La universidad
y tu salud mental



Derechos de autor: agosto de 2016; National Alliance on Mental Illness y The Jed Foundation

ACERCA DE LA NAMI

La National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales) o NAMI es la organización comunitaria de salud mental más grande del país que se dedica a mejorar las vidas de millones de estadounidenses que sufren enfermedades mentales.

Lo que empezó como un pequeño grupo de familias reunidas en la mesa de una cocina en 1979 se ha convertido en la voz principal del país con respecto a la salud mental. Hoy en día, somos una asociación de miles de organizaciones estatales, afiliados locales y voluntarios que crean conciencia y proporcionan herramientas de defensa, educación y respaldo en comunidades de todos los Estados Unidos.

ACERCA DE THE JED FOUNDATION

The Jed Foundation (La Fundación Jed) o JED es una organización nacional sin fines de lucro cuyo objetivo es proteger la salud emocional y prevenir el suicidio de los adolescentes y adultos jóvenes de nuestro país. Nos asociamos a escuelas secundarias y universidades para fortalecer su salud mental, y los sistemas y programas de prevención del suicidio y del abuso de sustancias. Preparamos a adolescentes y adultos jóvenes con las habilidades y el conocimiento necesarios para que se ayuden a sí mismos y a otras personas. Fomentamos la concienciación de la comunidad, la comprensión y la acción para satisfacer las necesidades de salud mental de los adultos jóvenes.

FACEBOOK: NAMI

TWITTER: NAMICommunicate

INSTAGRAM: NAMICommunicate

TUMBLR: notalone.nami.org ■ ok2talk.org

FACEBOOK: jedfoundation

TWITTER: jedfoundation

INSTAGRAM: jedfoundation

YOUTUBE: jedfoundation

¿POR QUÉ COMENZAR A CONVERSAR ACERCA DE LA SALUD MENTAL?

página 3



NAVEGANDO LA UNIVERSIDAD

página 4

COMENZANDO LA CONVERSACIÓN

página 6

**LAS CONDICIONES DE SALUD MENTAL
SON COMUNES** página 7

**SEÑALES COMUNES DE UNA CONDICIÓN
DE SALUD MENTAL** página 8

**ATENCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL
CAMPUS** página 13

**LEYES Y NORMAS DE PRIVACIDAD DE LA
INFORMACIÓN DE SALUD** página 15



CONCLUSIONES PRINCIPALES

página 22



AUTORIZACIÓN PARA LA DIVULGACIÓN DE INFORMACIÓN DE SALUD

página 23

RECURSOS

página 25



UNA NOTA PARA LOS LECTORES

PARA LOS ESTUDIANTES: Esta guía se escribió para proporcionarte información importante sobre tu salud mental durante los años universitarios. Te animamos a que leas esta guía, aprendas de ella y la utilices para comenzar a conversar y continuar conversando sobre salud mental.

PARA LOS PADRES: Esta guía también es para usted¹. Es importante que conozca más acerca de la salud mental durante los años universitarios y los pasos proactivos para ayudarle a apoyar a su estudiante, si es necesario.

¹ El término "padres" se utiliza en toda esta guía para incluir a los cuidadores, los miembros de la familia y otros adultos de confianza importantes involucrados en la vida de los estudiantes universitarios.

AGRADECIMIENTOS

Este recurso se preparó con el apoyo de la red National Technical Assistance Network for Children's Behavioral Health (Red Nacional de Asistencia Técnica para la Salud Conductual de los Niños), o TA Network, y se gestionó y coordinó a través de la Universidad de Maryland en virtud de un contrato con la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias) del U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos), Contrato n.º HHSS280201500007C. Las ideas expresadas en el presente no necesariamente representan las políticas oficiales del Department of Health and Human Services y la mención de nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones no implican el apoyo del gobierno de los Estados Unidos.

La NAMI y la JED agradecen a los estudiantes universitarios y a los padres que aportaron sus ideas y conocimientos para la creación de esta guía. Sus comentarios nos ayudaron a comunicar de manera eficaz la importancia de que los estudiantes universitarios y sus familias aprendan más sobre la salud mental, mantengan conversaciones y comprendan mejor las leyes y normas de privacidad de la información de salud. La NAMI agradece principalmente a Elizabeth Bryan y Robert Marko-Franks, estudiantes universitarios y pasantes de verano, por sus valiosas contribuciones al informe. También valora la orientación y los conocimientos especializados en materia legal sobre la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) y la Ley de Derechos Educativos y Privacidad Familiar (Family Educational Rights and Privacy Act, FERPA) compartidos por Adam H. Greene, un socio del estudio jurídico de Davis Wright Tremaine, y Anna Watterson, ex abogada del estudio. Además, agradecemos las contribuciones de Nancy L. Wolf y Margaret Go, madres que compartieron su experiencia personal y sus conocimientos sobre este tema.

Esta guía fue preparada por el personal de la NAMI y la JED. El personal de la NAMI incluyó a Darcy Gruttadaro y Angela Kimball. La NAMI agradece a Caren Clark, Happy Carlock, Valerie Hunter, Lauren Gleason y a otras personas por ofrecer una revisión útil y sus comentarios durante la preparación del informe. Este informe fue posible gracias al liderazgo de Mary Giliberti, Directora General de la NAMI. El personal de la JED incluyó a John MacPhee, Gussie Foshay-Rothfeld y Victor Schwartz.

¿POR QUÉ COMENZAR A CONVERSAR ACERCA DE LA SALUD MENTAL?

Asistir a la universidad es un logro importante y un momento emocionante de la vida. Obtendrás más independencia, conocerás a nuevas personas y vivirás experiencias nuevas e inolvidables. Es un momento de un cambio significativo, que puede ser tanto positivo como desafiante. Para algunas personas, el estrés de la universidad puede afectar la salud mental, y dificultar el manejo de las exigencias diarias de la universidad. De hecho, ¿sabías que uno de cada cinco estudiantes padece una condición de salud mental durante la etapa universitaria?

Para ayudar a poner en marcha un plan bien pensado en caso de que los estudiantes sufran una condición de salud mental, la NAMI (National Alliance on Mental Illness) y la JED han creado esta guía para ayudarte a *comenzar a conversar*. Aquí se ofrece, tanto a los padres como a los estudiantes, la oportunidad de obtener más información sobre la salud mental, lo cual incluye saber cuáles son las leyes de privacidad y cómo se puede compartir la información sobre la salud mental.

Las conversaciones te permiten prever lo inesperado, saber qué hacer si padeces angustia emocional, una condición de salud mental, o si una condición existente empeora. Hablar sobre salud mental es importante incluso si no padeces una condición de salud mental, porque quizás un amigo necesite ayuda. Normalmente, los estudiantes prefieren confiar en un amigo antes que confiar en cualquier otra persona, o quizás notes que un compañero está sufriendo y podrías ayudarlo. Al obtener más información, estarás mejor preparado para saber qué hacer si tú o un amigo están angustiados.





FACTORES ESTRESANTES QUE PUEDEN AFECTAR LA SALUD MENTAL

- Rupturas de relaciones
- Presiones académicas
- Bajas notas
- Dificultades económicas
- Presiones relacionadas con la posición social
- Sentimientos de soledad o nostalgia
- Sentimientos de marginalización, incompreensión o de falta de adaptación
- Preocupación por los miembros de la familia en casa
- Pérdida del apoyo diario de la familia o comunidad
- Uso de drogas y consumo de alcohol
- Sueño inadecuado
- Sentimientos de agobio
- Aflicción
- Cuestionamientos sobre género y sexualidad
- Dificultades con amistades
- Derrotas de equipos deportivos
- Expectativas insatisfechas

NAVEGANDO LA UNIVERSIDAD

La vida universitaria está llena de oportunidades para el crecimiento personal, más independencia y la exploración de nuevas experiencias sociales y académicas. Las nuevas experiencias hacen que la universidad sea emocionante, pero quizás también estresante. El estrés puede presentarse por cumplir con las exigencias académicas, forjar nuevas relaciones y manejar una mayor independencia. Los cambios en los niveles de estrés, junto con nuevos patrones del sueño y hábitos alimenticios, pueden tener un gran impacto en tu salud.



CONSTRUCCIÓN DE CONEXIONES

Además, muchos estudiantes se sienten inseguros, solos o decepcionados durante la etapa universitaria. Otros pueden sufrir ataques de depresión, ansiedad o el inicio de otras condiciones de salud mental. Si bien los sentimientos intensos son comunes, queremos que sepas qué hacer si te sientes abrumado, si comienzas a sufrir angustia mental o si una condición existente empeora.

Las conexiones con otras personas, que incluyen la participación en actividades del campus y la comunidad, pueden ayudarte a proteger tu salud mental. Puedes explorar las oportunidades que brindan las actividades estudiantiles de tu campus y participar en una o más de las siguientes:

- Eventos en el campus
- Clubes del campus
- Grupos de interés en el campus
- Deportes
- Organizaciones estudiantiles
- Actividades de voluntariado



CONTROL DEL ESTRÉS

- Crea listas de tareas pendientes y ocúpate de estas una por una.
- Haz ejercicio.
- Duerme lo suficiente.
- Explora estrategias del manejo del tiempo.
- Pregunta a tus amigos cómo manejan el estrés.
- Escucha música relajante.
- Destina tiempo al cuidado personal.
- Practica la meditación consciente u ora.
- Come alimentos saludables.
- Evita el consumo de alcohol, drogas, tabaco y cafeína.
- Buscar ayuda de miembros de la familia, amigos o compañeros.
- Habla con el consejero residente, un adulto de confianza o el centro de orientación o asesoría del campus.

COMENZANDO LA CONVERSACIÓN

Es importante analizar los siguientes cuatro temas como parte de las conversaciones familiares sobre salud mental. Te animamos a revisar la información de esta guía sobre cada uno de estos temas y compartirla con tu familia como parte de las conversaciones.

1. Las condiciones de salud mental son comunes.
2. Señales comunes de una condición de salud mental.
3. Atención de la salud mental en el campus.
4. Leyes y normas de privacidad de la información de salud.

A QUIÉN INCLUIR EN LA CONVERSACIÓN

Recomendamos comenzar a conversar con tus padres acerca de la salud mental. Si tu sistema de apoyo incluye a adultos de confianza que no son miembros de la familia, eso está bien; puedes conversar con adultos de confianza que te proporcionen apoyo si lo necesitas.



LAS CONDICIONES DE SALUD MENTAL SON COMUNES

- Uno de cada cinco adultos jóvenes padece una condición de salud mental².
- El 75 % de las condiciones de salud mental de toda la vida comienzan antes de los 24 años³.
- El 30 % de los estudiantes universitarios informaron sentirse tan deprimidos en algún momento del año anterior que su desempeño les resultó muy difícil⁴.

Padecer angustia emocional o desarrollar una condición de salud mental en la etapa universitaria puede causar soledad y temor, pero esto no tiene que suceder. Los sentimientos de ansiedad y depresión y las condiciones de salud mental son comunes, y la recuperación es posible. Construir conexiones con otras personas y tener una sólida red de apoyo puede ser útil, como también puede serlo entablar conversaciones. Mientras más hables sobre la salud mental, más fácil te resultará cuidar tu salud y tu bienestar.

² National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental). Consultado en línea en: <http://www.nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/any-mental-illness-ami-among-us-adults.shtml>.

³ National Institute of Mental Health. *Mental Illness Exact Heavy Toll, Beginning in Youth*. (Las enfermedades mentales se cobran un alto precio, que comienza en la juventud). 6 de junio de 2005. Consultado en línea en: <http://www.nimh.nih.gov/news/science-news/2005/mental-illness-exacts-heavy-toll-beginning-in-youth.shtml>.

⁴ American College Health Association. *American College Health Association National College Health Assessment II* (Segunda evaluación nacional de salud universitaria de la Asociación Estadounidense de Salud Universitaria). Primavera de 2014. Linthicum, MD: American College Health Association; 2014.

FORMAS DE COMENZAR A CONVERSAR

Formas de comenzar a conversar para estudiantes:

- En mi universidad entregaron esta guía sobre salud mental. ¿Podemos sentarnos y hablar sobre esto?
- Esta guía tiene información útil sobre el control del estrés y sobre la información que las universidades pueden o no compartir con las familias. Me gustaría que la revisemos juntos.

Formas de comenzar a conversar para padres:

- Sé que estás entusiasmado por empezar la universidad el mes que viene, y también estoy entusiasmado por ti. Antes de que comiences la universidad, me gustaría hablar contigo acerca de algunas dificultades que pueden surgir. Esta guía tiene información útil.
- (Si es relevante) Tenemos antecedentes familiares de enfermedades mentales o de abuso de sustancias, por lo que me gustaría hablar contigo sobre salud mental. Esta guía tiene información que puede ayudarte a adoptar una actitud proactiva con respecto a tu salud física y mental en general.

CONSEJO: No deje que la conversación termine aquí. Continúe entablando conversaciones de forma periódica durante todo el año lectivo.



SEÑALES COMUNES DE UNA CONDICIÓN DE SALUD MENTAL

Las condiciones de salud mental presentan 10 señales de advertencia comunes que deben tomarse con seriedad. Si tú o alguien que conoces padecen una o más de estas señales, debes hablar con un familiar de confianza, un compañero o un mentor y buscar asistencia.

1. Sentirse muy triste o retraído durante más de dos semanas.
2. Tener graves conductas riesgosas y fuera de control.
3. Sentir miedo abrumador y repentino sin motivo alguno.
4. No comer, vomitar o consumir laxantes para bajar de peso.
5. Ver, escuchar o creer cosas que no son reales.
6. Usar drogas o beber alcohol de forma reiterada y en exceso.
7. Tener cambios radicales de humor, conducta, personalidad o hábitos de sueño.
8. Tener una enorme dificultad para concentrarse o mantenerse quieto.
9. Sentir miedos o preocupaciones intensas que obstaculizan las actividades diarias.
10. Intentar autolesionarse o planear hacerlo.

Puede ser difícil saber si estás experimentando una señal temprana de una condición de salud mental emergente o esto es solo parte de la adaptación a la universidad. No es necesario que sepas la respuesta a esta pregunta. Escucha tu cuerpo y tu mente. Si no te sientes bien y tienes problemas para quitarte ese sentimiento, entonces habla con alguien que pueda ayudarte a aclarar las cosas o decidir qué tipo de ayuda o atención necesitas.

RECURSOS EN EL CAMPUS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

Habla con tus padres o con un adulto de confianza acerca de qué hacer si estás preocupado por tu salud mental; lo ideal es que lo hagas antes de ir a la universidad. Estos son algunos asuntos para considerar:

- ¿Con quién hablarás?
- ¿Cómo pueden demostrar un mayor apoyo tus padres u otros adultos de confianza?
- ¿Cuánta y qué información te gustaría que se comparta con tus padres o adultos de confianza sobre tu situación?
- ¿De qué forma es mejor para ti compartir o transmitir información?

Analiza detenidamente tus preferencias y crea un plan sencillo si comienzas a padecer angustia emocional o si sospechas que puedes tener una condición de salud mental.

Asegúrate de analizar cualquier antecedente familiar de enfermedad mental; las condiciones de salud mental suelen ser hereditarias. Si existe un antecedente familiar, conoce las señales de advertencia, presta especial atención a tu salud mental y busca ayuda cuando sea necesario. Si actualmente recibes servicios de

- Llama al centro de salud o de asesoría del campus.
- Solicita una conversación confidencial con el asesor residente si vives en la residencia universitaria del campus.
- Habla con el decano de asuntos estudiantiles, el especialista en apoyo entre pares o el capellán del campus.
- Solicita una conversación confidencial con tu asesor académico o un docente.
- Comunícate con el líder de una organización de salud mental del campus, como NAMI on Campus (NAMI en el Campus) o Active Minds (Mentes Activas).

CONSEJO: No se puede mantener la confidencialidad de todas las conversaciones, especialmente si compartes información sobre autolesiones o lesiones a otras personas. En general, el lugar más confidencial del campus es el centro de salud mental o de asesoría. El personal puede compartir información sobre ti solo con tu consentimiento, a menos que consideren que puede existir un peligro inminente para ti u otras personas. Otras oficinas pueden discutir tu situación e inquietudes con otros profesionales del campus o quizás con tus padres, pero solo si están directamente preocupados por tu seguridad o el riesgo que pueden correr otras personas.

USO DE DROGAS Y CONSUMO DE ALCOHOL

Evita usar drogas y beber alcohol para lidiar con el estrés si estás padeciendo señales de advertencia de una condición de salud mental. Usar drogas y beber alcohol pueden empeorar una condición de salud mental subyacente. El uso de drogas, especialmente de marihuana y alucinógenos, puede aumentar la probabilidad de padecer psicosis en personas que corren el riesgo de desarrollar una enfermedad mental grave.

salud mental, habla sobre cómo continuarás recibiendo atención de salud mental en el campus, sobre cómo tú y tu familia reconocerán nuevos síntomas o un aumento de los síntomas, y sobre qué harán si se presenta dicha situación.

También analiza estrategias para controlar el estrés durante la etapa universitaria, ya que los altos niveles de estrés aumentan el riesgo de desarrollar una condición de salud mental. Habla sobre lo que harás y con quién te comunicarás si padeces un alto nivel de estrés o te resulta difícil controlar el estrés.

Sigue manteniendo conversaciones durante todo el año lectivo, porque tu salud mental y los niveles de estrés pueden cambiar. Algunos estudiantes informan que no les cuentan a sus padres acerca del deterioro de su salud mental para evitar preocupar a su familia, especialmente si están lejos de casa. Sin embargo, comunicarte con tus padres o con un adulto de confianza puede ayudarte a obtener el apoyo que necesitas.



AYUDA Y RECURSOS PARA EVITAR EL SUICIDIO

Si estás teniendo dificultades, busca ayuda. Mientras más rápido consigas ayuda, mejor será. No cargues tú solo con el peso de lo que estás sufriendo; busca a otras personas que puedan ayudarte. Buscar ayuda es una señal de fortaleza. Todos pasamos por momentos de dificultad en la vida en los que necesitamos apoyarnos en la familia, los amigos y los profesionales. No estás solo.

La conducta suicida también es un riesgo para los estudiantes universitarios, especialmente cuando las condiciones de salud mental no se detectan ni se tratan. Si bien no es frecuente, el suicidio es la segunda causa principal de muerte en jóvenes y adultos jóvenes de entre 15 y 25 años de edad. El suicidio puede ser un tema difícil, pero hablar más sobre la salud mental y buscar atención y apoyo cuando lo necesitas pueden ayudar a mantenerte a salvo.

Si tú o alguien que conoces tienen pensamientos suicidas y sienten que la vida no vale la pena, busca ayuda **inmediatamente** llamando a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 800-273-TALK (8255), enviando un mensaje de texto a la Línea para mensajes de texto en situaciones de crisis al 741741 o llamando al 911. Involucra a otras personas, comunícate con tu familia, un consejero residente, un asesor, un amigo de confianza u otro adulto de confianza.



SI USTED ES UN PADRE, UNA MADRE O UN ADULTO DE CONFIANZA QUE SOSPECHA QUE UN ESTUDIANTE ESTÁ SUFRIENDO

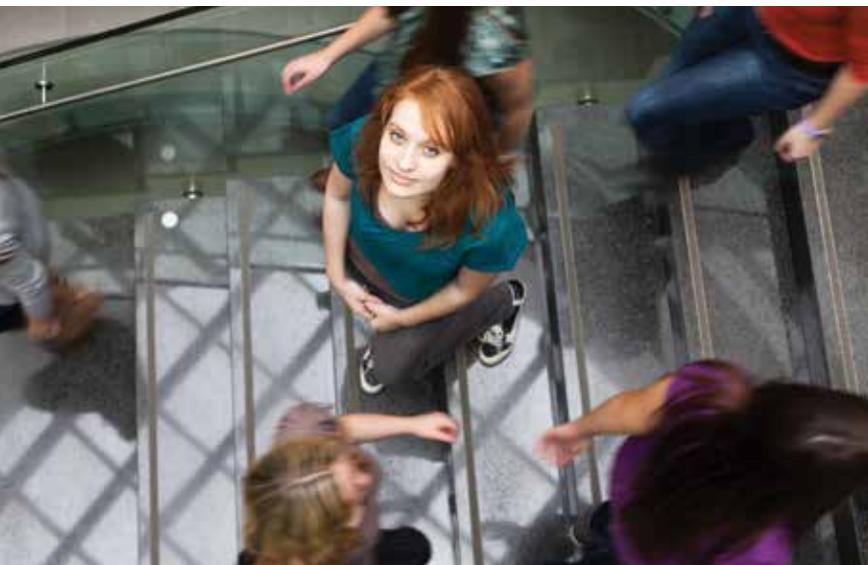
Incluso si no estás teniendo dificultades, podrías estar en una situación en la que debes ayudar a un amigo o compañero que está padeciendo angustia emocional o que desarrolla una condición de salud mental durante la etapa universitaria. Conoce las señales de advertencia y los recursos para el cuidado de la salud mental disponibles en el campus. No tengas miedo de decir algo. No aumentas el riesgo de suicidio al hablar sobre ello con un amigo por el que estás preocupado. Hablar abiertamente con alguien y hacerle saber que le interesas puede ayudar a que esa persona reciba la ayuda que necesita.

COMUNÍQUESE CON EL JOVEN. Hágale saber que está preocupado.

COMUNÍQUESE CON LA ADMINISTRACIÓN DE LA UNIVERSIDAD. Si el estudiante es indiferente o usted considera que el problema podría ser grave, comuníquese con un profesional de salud mental del campus, el decano de asuntos estudiantiles u otro miembro del personal.

COMPARTA INFORMACIÓN. Es posible que un profesional de salud mental del campus no pueda proporcionar información sobre atención de salud, pero puede escuchar sus inquietudes o la información de salud de su hijo.

SIGA HABLANDO. Ayude a iniciar —y continuar— un diálogo sobre salud mental.



ATENCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL CAMPUS

Si estás recibiendo servicios de salud mental, estás comenzando a padecer angustia o a desarrollar una condición de salud mental, o nunca necesitaste atención de salud mental, debes conocer cómo acceder a servicios de atención de la salud mental en el campus.

Muchas personas con condiciones de salud mental reciben servicios y obtienen buenos resultados en la universidad, y muchas universidades están trabajando para recibir y apoyar a estudiantes con necesidades relacionadas con la salud mental. La mayoría de las universidades, aunque no todas, tienen un centro de asesoría o una clínica de salud en el campus. Un centro de asesoría o una clínica de salud pueden ayudar al hablar contigo o al vincularte con otros recursos de la comunidad o del campus.

Estas son algunas preguntas que debes verificar en línea o personalmente antes o inmediatamente después de llegar al campus:

- ¿Dónde se ofrecen servicios de salud mental?
- ¿Con quién se programa una cita para recibir atención de salud mental?
- ¿Hay servicios disponibles sin cita previa?
- ¿Cómo se accede a servicios de salud mental después del horario de atención o en caso de emergencia?
- ¿Qué servicios y programas de salud mental están disponibles?
- ¿Tiene algún cargo recibir ayuda o servicios de salud mental?
- ¿Existen límites en el tipo o en la cantidad de servicios disponibles? En tal caso, ¿la universidad ofrece un vínculo con servicios de atención en la comunidad?



OFICINA PARA ESTUDIANTES CON DISCAPACIDADES

Si no encuentras información sobre atención de la salud mental en el campus o tu universidad no ofrece servicios de atención mental, comunícate con el centro de salud de tu universidad, si existe alguno, o con la oficina de servicios para personas con discapacidades para recibir asistencia. Es posible que tu universidad esté asociada a un centro de salud mental al que pueden derivarte. Es posible que también puedas consultar a tu asesor académico para obtener información sobre recursos.

Una vez que hayas explorado los servicios de salud mental disponibles, guarda en tu teléfono los contactos del centro de salud mental y del servicio de emergencias.

Además de los servicios de salud mental, tu universidad puede ofrecer recursos adicionales, como especialistas capacitados en apoyo entre pares o servicios de educación entre pares, clubes enfocados en la salud mental (como NAMI on Campus y Active Minds) y espacios de diálogo abierto sobre salud mental.

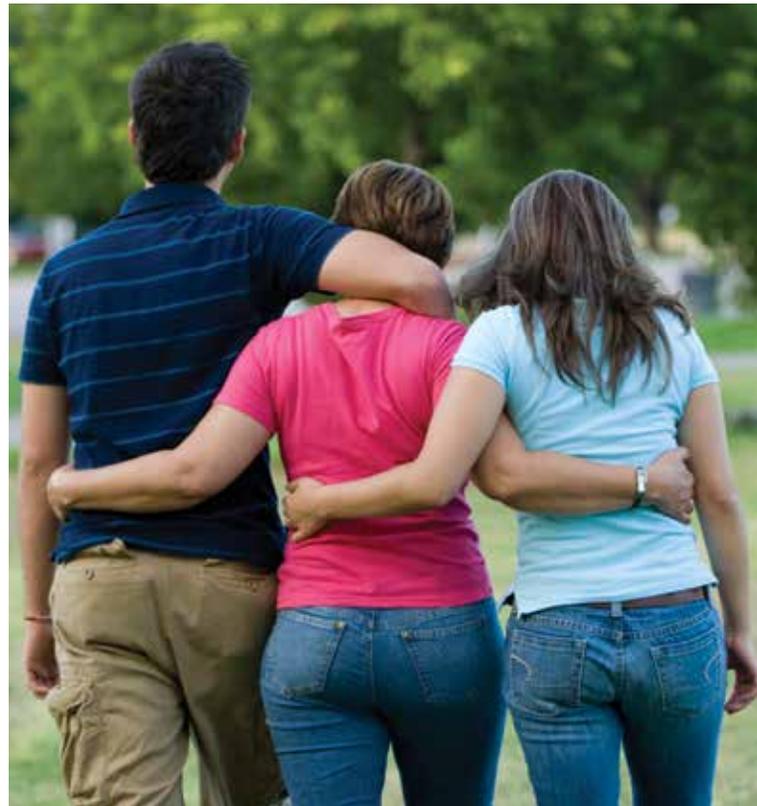
Si tienes una condición de salud mental existente o desarrollas una condición, obtén más información sobre la oficina para estudiantes con discapacidades de tu universidad. Habla con el personal de la oficina acerca de posibles adaptaciones para tu condición, si es necesario.



LEYES Y NORMAS DE PRIVACIDAD DE LA INFORMACIÓN DE SALUD

Si padeces angustia o una condición de salud mental y buscas ayuda en la universidad, debes conocer la forma en que se protege tu información de salud y qué opciones existen para compartir la información de salud con tus padres o con adultos de confianza.

Las leyes de confidencialidad y privacidad de la salud protegen tus registros de salud, incluidos los de salud mental, porque si eres mayor de 18 años, tienes el derecho legal de recibir esta protección. Estas leyes protegen tu información, pero también pueden evitar que la universidad se comunique con tus padres si tienes grandes dificultades o una condición grave de salud mental. Sin embargo, tus padres o un adulto de confianza pueden ser importantes fuentes de apoyo si tienes dificultades, especialmente al inicio del desarrollo de una condición de salud mental, o si una condición existente empeora o da lugar a una hospitalización.



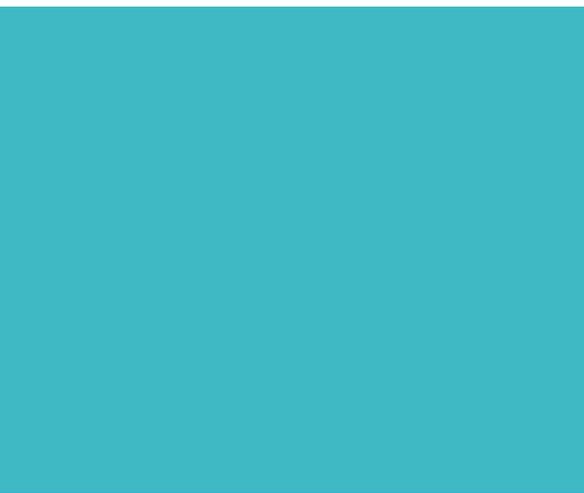
LOS PADRES PUEDEN COMPARTIR INFORMACIÓN

Los padres están autorizados legalmente a compartir información tuya con la universidad o con profesionales de salud mental. Esta comunicación unidireccional puede ser útil si tus padres o un adulto de confianza están preocupados por ti o tienen información importante sobre tu salud mental, lo que incluye medicamentos, enfoques terapéuticos exitosos, condiciones médicas concurrentes o necesidades especiales.

Las leyes de confidencialidad y privacidad de la salud establecen que solo en caso de emergencia o de amenaza inminente de autolesión o lesión a otras personas se puede dar aviso a tus padres o compartir información de salud. Si bien muchas personas piensan que se dará aviso a los padres en una situación grave, este no siempre es el caso. La interpretación de “emergencia” o “amenaza de autolesión o lesión a otras personas” puede variar, y no siempre es fácil identificar cuándo tú o alguien que conoces está padeciendo una crisis de salud mental. Además, un proveedor de salud mental puede considerar que la familia es la principal fuente de conflicto o angustia y que podría empeorar la situación. Al evaluar situaciones difíciles, normalmente los proveedores eligen proteger tu información de salud mental.

Si eres mayor de 18 años, puedes decidir si autorizar o no que se comparta información de salud con tus padres o con un adulto de confianza y, en tal caso, qué información estás dispuesto a compartir. Considera completar un formulario de autorización antes de irte a la universidad para que tus padres o un adulto de confianza puedan ayudarte si padeces un problema de salud mental. Si tienes una condición de salud mental existente y valoras el apoyo de tus padres o de otro adulto de confianza, es muy importante que consideres completar un formulario de autorización. Y recuerda, tienes el derecho de revocar la autorización en cualquier momento.

Existen dos leyes federales que regulan cuándo la información incluida en los expedientes educativos del estudiante y los registros de salud pueden compartirse con tu familia o con otras personas. La Ley de Derechos Educativos y Privacidad Familiar (FERPA) protege la información incluida en los expedientes educativos del estudiante. La Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (HIPAA) protege la información de salud.



LEYES Y NORMAS SOBRE PRIVACIDAD DE LA SALUD⁵

Ley de Derechos Educativos y Privacidad Familiar

¿En qué se aplica la FERPA?

La FERPA se aplica a los expedientes educativos del estudiante, lo que incluye los registros guardados en los centros de asesoría o en las clínicas de salud de la universidad.

¿Qué protección ofrece la FERPA?

La FERPA prohíbe a las universidades compartir con los padres información de los expedientes de los estudiantes, con limitadas excepciones como las siguientes:

- En una emergencia de salud o que atente contra la seguridad
- Si los padres registran al estudiante como dependiente en la declaración de impuestos
- Con autorización escrita del estudiante

¿Puedo firmar un formulario de autorización en virtud de la FERPA que les permita a mis padres o a otras personas acceder a mis expedientes educativos?

Sí, la mayoría de las universidades ofrece formularios de autorización de la FERPA en línea o a través de la oficina del decano de Asuntos Académicos.

Nota: Los formularios de autorización de la FERPA no permiten que los médicos clínicos compartan información médica protegida. Para que puedan hacerlo, debes completar un formulario de autorización, como el que se incluye en esta guía.

¿Existen leyes estatales y otras normas que protejan mis expedientes guardados en el centro de asesoría del campus?

Sí, los proveedores de salud mental que trabajan en los centros de asesoría del campus también pueden estar sujetos a las leyes estatales y a las normas adoptadas por organismos profesionales que son más restrictivas que la FERPA.

Nota: Estas leyes y normas pueden prohibir que los profesionales de salud mental se comuniquen con tus padres. Tu autorización escrita es importante si deseas que tu proveedor de salud mental comparta información con tus padres, como en el caso de que sufras una situación grave o una crisis de salud mental.

⁵ *Mental Health Care in the College Community (Atención de la salud mental en la comunidad universitaria)*. Editado por Jerald Kay y Victor Schwartz © 2010 John Wiley & Sons, Ltd. (Capítulo 7 del libro: Karen Bower, J.D., y Victor Schwartz, M.D. *Legal-Ethical Issues in College Mental Health* [Asuntos legales y éticos en el ámbito de la salud mental universitaria]).

Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico

¿En qué se aplica la HIPAA?

La HIPAA se aplica a la información de salud guardada por los proveedores de atención fuera de la comunidad del campus, como por ejemplo:

- psiquiatras de la comunidad
- terapeutas y asesores
- hospitales universitarios en el campus

¿Qué protección ofrece la HIPAA?

La HIPAA prohíbe que se comparta información de salud con tus padres, excepto:

- En una emergencia de salud o que atente contra la seguridad
- Cuando una persona presenta una amenaza de autolesión o lesión a otras personas
- Con autorización verbal o escrita del estudiante

¿Puedo firmar un formulario de autorización en virtud de la HIPAA que les permita a mis padres o a otras personas acceder a mi información de salud?

Sí, esta guía incluye un formulario de autorización que puedes usar para divulgar información a otras personas. También tienes el derecho de acceder a tu información de salud, aunque, generalmente, las notas de psicoterapia no se divulgan.

Nota: La HIPAA no permite que las notas de psicoterapia se compartan, a menos que la divulgación se autorice específicamente en un formulario de autorización. Incluso en ese caso, los terapeutas pueden negarse a divulgar las notas de terapia.

¿Existen leyes estatales que cubran mi información de salud?

Es posible; algunos estados tienen leyes que son más restrictivas que la HIPAA. Sin embargo, una autorización firmada debe permitir la divulgación. A diferencia de la FERPA y los expedientes educativos de los estudiantes, los padres no están autorizados a acceder a la información de salud con solo declararte como dependiente en la declaración de impuestos.

Al discutir estos problemas con tus padres o con un adulto de confianza y planificar con antelación, puedes tomar decisiones informadas y meditadas sobre la divulgación de tu información de salud mental en lugar de tener que decidirlo cuando se desarrolla o empeora una condición de salud mental, en cuyo caso los problemas pueden ser mayores. Al comprender las leyes y normas de privacidad de la salud y las circunstancias en las que las universidades pueden comunicarse con tus padres, estarás mejor preparado para tener una conversación informada sobre la divulgación de información.

Mientras consideras si deseas autorizar a tus padres o a un adulto de confianza para que acceda a tu información de salud protegida, ten en cuenta lo siguiente:

- Tu universidad debe tener una autorización escrita o verbal antes de divulgar información de salud a tus padres o a otras personas, a menos que se presente una amenaza inminente o grave de autolesión o lesión a otras personas y en otras circunstancias limitadas.

SITUACIONES TÍPICAS QUE IMPLICAN LA PRIVACIDAD DE LA SALUD

- Los padres llaman a un asesor universitario que está trabajando con su hijo para decirle que, la última vez que llamó por teléfono a casa, su hijo parecía deprimido y no ha respondido mensajes de texto ni llamadas durante tres días. Están preocupados. La HIPAA y la FERPA no limitan la capacidad de las familias de comunicarse con los proveedores de tratamiento. Las familias también pueden enviar documentos con sus inquietudes al asesor o a los administradores de la universidad. También pueden solicitar que la universidad verifique cómo está el estudiante. Es posible que el asesor le diga al estudiante que sus padres llamaron y que están preocupados por él. Sin embargo, sin autorización, puede que el asesor no responda con información específica o detallada, pero pueden escuchar a la familia y normalmente lo hacen. No obstante, el asesor puede discutir determinados temas o información con la familia si el estudiante lo ha autorizado a hacerlo.

(CONTINÚA EN LA SIGUIENTE

PÁGINA)



- Una madre recibe una llamada de la compañera de cuarto de su hija, quien dice que está preocupada por la estudiante: no está asistiendo a clase, casi nunca sale de su habitación en la residencia estudiantil y no está bien. La madre llama al decano de asuntos estudiantiles y deja un mensaje; luego llama al centro de asesoría para saber si su hija está recibiendo servicios y para obtener ayuda. Sin autorización, es posible que el decano y el centro de asesoría no compartan detalles sobre la estudiante con la familia, pero pueden ofrecerle información general. Probablemente, el personal y los administradores de la universidad controlen el bienestar de la estudiante. Sin embargo, si no consideran que la situación implica una emergencia o una amenaza inminente de autolesión o lesión a otras personas, es probable que no compartan información con la familia sobre la estudiante sin la aprobación de esta.



- Un estudiante está hablando con una terapeuta en el centro de asesoría y cuenta que tiene pensamientos suicidas. La terapeuta expresa su preocupación y le solicita su autorización para hablar con su familia. El estudiante está de acuerdo y llaman juntos a la madre para contarle lo que está sucediendo. Si el estudiante no hubiera estado de acuerdo, el asesor debería haber tenido que decidir si las circunstancias le permitían comunicarse con la familia del estudiante. Si el asesor decide comunicarse con la familia, se debe informar al estudiante al respecto, a menos que el asesor considere que este paso sería peligroso.

- Una estudiante deja de asistir a clases y sus calificaciones están bajando repentinamente. Muchas personas en el campus conocen estas circunstancias, incluidos amigos y docentes de la universidad. Sin embargo, es posible que la familia no esté al tanto, y las universidades no están obligadas a hablar con la familia a pesar de que esta conducta puede ser una señal de advertencia de que la estudiante está padeciendo un problema de salud mental. Las leyes de privacidad también prohíben que las universidades compartan información sobre el desempeño académico de un estudiante sin el consentimiento de este.



- En su sitio web, tu universidad puede ofrecer un formulario de autorización para divulgar información de salud. Si lo ofrece, utilízalo. De lo contrario, usa el formulario incluido en esta guía.
- Puedes especificar qué tipo de información de salud o de salud mental autorizas que se divulgue (y a quién) en un formulario de autorización. Puedes autorizar que se comparta una cantidad muy limitada de información o más cantidad de información sobre tu salud mental.
- Cada año debe completarse un nuevo formulario de autorización. Si lo deseas, puedes autorizar esta divulgación durante un período menor a un año.
- Completa un formulario de autorización antes de irte a la universidad y preséntalo ante el centro de asesoría o de salud del campus para que lo tengan en sus registros. Tú y tus padres o un adulto de confianza también deben guardar copias.
- Si recibes tratamiento en una clínica de salud mental de la comunidad, en un hospital o a través de un proveedor de salud mental fuera del campus, debes firmar un nuevo formulario de autorización para que los proveedores puedan hablar con tus padres u otro adulto de confianza.
- Debido a que las bajas notas y el período de prueba pueden ser una señal de advertencia de una situación de angustia, del consumo de sustancias o de una condición de salud mental, también debes considerar completar un formulario de autorización para divulgar información académica. Sin embargo, la divulgación de información académica conforme a la FERPA no autoriza la divulgación de tu información de salud.





CONCLUSIONES PRINCIPALES

Comenzar a conversar en familia sobre salud mental es beneficioso para todos. Las conversaciones te permiten prever qué hacer si tú o alguien que conoces padecen angustia emocional o una condición de salud mental, o si una condición existente empeora. Recuerda estos aspectos fundamentales:

- La etapa universitaria es un momento emocionante de la vida y un momento importante para cuidarte y encontrar formas de controlar el estrés.
- Las condiciones de salud mental son comunes en los estudiantes universitarios.
- Infórmate acerca de las señales de advertencia comunes y sobre qué hacer si padeces una o más.
- Si necesitas ayuda, búscala. No estás solo, y puedes encontrar ayuda en el campus y en la comunidad.
- Decide qué información deseas que se comparta con tu familia y tus amigos de confianza y adopta una actitud proactiva en lo que respecta a informarle esto a tu universidad.



AUTORIZACIÓN PARA LA DIVULGACIÓN DE INFORMACIÓN DE SALUD

La información sobre ti y tu salud es personal, privada y protegida. Esta información puede divulgarse solo con tu autorización escrita y solo para los fines que se describen a continuación, a menos que exista una amenaza inminente o grave a tu salud y seguridad o a las de otras personas. Este formulario brinda esta autorización y ayuda a garantizar que estés bien informado sobre cómo se utilizará o divulgará esta información.

LEE ATENTAMENTE LA INFORMACIÓN QUE SE ENCUENTRA A CONTINUACIÓN ANTES DE FIRMAR ESTE FORMULARIO.

Yo, o mi representante autorizado, solicitamos que la información de salud relacionada con mi atención y tratamiento en _____ se divulgue a las partes detalladas a continuación.

(universidad)

TODAS LAS SECCIONES DEBEN COMPLETARSE EN SU TOTALIDAD.

1. Nombre de la persona cuya información se divulgará: _____

Fecha de nacimiento: ___/___/___

Dirección: _____

2. Información que se solicita divulgar (coloque sus iniciales en cada dato que desee divulgar):

Asistencia (citas programadas y cumplidas; fecha del servicio)

Tratamiento (diagnóstico y tratamiento recomendado)

Preocupaciones sobre seguridad (nivel de peligro para uno mismo y otras personas)

Uso de drogas y consumo de alcohol

Registros escritos de salud mental

Resumen de tratamientos

Aspectos relacionados con asuntos académicos

Registros de facturación

Otros: _____

3. Nombres y direcciones de las personas que recibirán esta información:

4. Fecha de vencimiento: Esta autorización vencerá automáticamente 365 días después de la fecha de hoy, a menos que se especifique una fecha o un acontecimiento anteriores: _____

5. Entiendo lo siguiente:

- Lo que este formulario significa y especifica. Que tuve la oportunidad de que mis preguntas se respondan, y acepto voluntariamente el contenido de este documento.
- Que la información compartida en virtud de este documento puede ser compartida por la persona que reciba la información y que ya no estará protegido por las leyes de confidencialidad estatales o federales.
- Que tengo derecho a realizar una copia de este documento.
- Que puedo ver o realizar una copia de cualquier información de salud o expedientes educativos que estén sujetos a este documento.
- Que puedo negarme a firmar este documento. Esta negativa no afectará mi capacidad de obtener un tratamiento, un pago, una inscripción o cumplir los requisitos para recibir beneficios o servicios educativos, presentes o futuros, por parte de la entidad que divulga la información.
- La autorización proporcionada mediante este formulario significa que la organización, la entidad o la persona autorizadas pueden divulgar mi información de salud protegida a la organización, la entidad o la persona identificadas en este formulario, lo que incluye la divulgación mediante el uso de medios electrónicos.

Firma: _____

Fecha: _____

Testigo: _____

Fecha: _____



RECURSOS

NAMI

- www.nami.org

Clubes NAMI on Campus

- <http://www.nami.org/Get-Involved/NAMI-on-Campus/NAMI-on-Campus-Clubs>

The Jed Foundation (JED)

- www.jedfoundation.org

Otros programas de JED

- *JED Campus*: www.jedcampus.org/
- *Ulifeline*: www.ulifeline.org/
- *Half of Us*: www.halfofus.com/
- *Love is Louder*: www.loveislouder.com/
- *Set to Go*: settogo.org/

Active Minds

- www.activeminds.org

Substance Abuse Mental Health Services Administration (SAMHSA)

- www.samhsa.gov/school-campus-health

Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services, HHS): privacidad de la información médica y la HIPAA

- www.hhs.gov/hipaa/index.html

Departamento de Educación de los Estados Unidos y HHS: Guía conjunta sobre la FERPA y la HIPAA y registros médicos de los estudiantes

- <http://www2.ed.gov/policy/gen/guid/fpco/doc/ferpa-hipaa-guidance.pdf>

Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health, NIMH)

- www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-and-college-students-new/index.shtml

Más información sobre la HIPAA y la FERPA

- *Student Mental Health and the Law (La salud mental estudiantil y la ley)*: www.jedfoundation.org/assets/Programs/Program_downloads/StudentMentalHealth_Law_2008.pdf
- *Supporting Students: A Model Policy for Colleges and Universities (Apoyo a estudiantes: un modelo de política para universidades)*: www.bazelon.org/Where-We-Stand/Community-Integration/Campus-Mental-Health.aspx



www.nami.org

3803 N. Fairfax Drive, Suite 100
Arlington, VA 22203

TELÉFONO PRINCIPAL: 703-524-7600
NAMI HELPLINE: 800-950-6264

FACEBOOK: NAMI
TWITTER: NAMICommunicate
INSTAGRAM: NAMICommunicate
TUMBLR: notalone.nami.org ■ ok2talk.org

www.jedfoundation.org

6 East 39th Street, Ste. 700
New York, NY 10016

TELÉFONO PRINCIPAL: 212-647-7544

FACEBOOK: jedfoundation
TWITTER: jedfoundation
INSTAGRAM: jedfoundation
YOUTUBE: jedfoundation