



Teresa Valle
Psicóloga de Grupo Cetep

El peso invisible del rechazo: salud mental y discriminación LGBTQIA+

Cada 17 de mayo conmemoramos un hito que no solo marcó la historia de la medicina, sino también de la dignidad humana: En 1990 se eliminó la homosexualidad de la lista de enfermedades mentales por parte de la Organización Mundial de la Salud. Sin embargo, más de tres décadas después, muchas personas LGBTQIA+ siguen enfrentando patologización social, estigmas y violencias que deterioran profundamente su salud mental. Según el XXIII Informe de Derechos Humanos de la Diversidad Sexual y de Género, dado a conocer por el Movilh, arrojó que los casos y denuncias por discriminación aumentaron un 78,7%, registrándose un total de 2.847 abusos en lo que va del año.

No se trata de un problema individual. La discriminación estructural, los discursos de odio, la invisibilización y la violencia que sufren personas por su orientación sexual o identidad de género siguen siendo una realidad diaria en muchas partes del mundo, incluida nuestra región. La discriminación, es no enjuiciar a ninguna persona, para así eliminar de nosotros estas formas de ver a los seres humanos. Y las consecuencias de esta exclusión son graves: tasas más altas de depresión, ansiedad, consumo problemático de sustancias y riesgo suicida entre la población LGBTQIA+ en comparación con la población general. Ser rechazado por la familia, acosado en la escuela o discriminado en

el trabajo no son solo experiencias dolorosas: son traumas que dejan huellas. La homofobia, la transfobia y la bifobia no son opiniones; son formas de violencia que dañan profundamente el bienestar emocional y psicológico de millones de personas. Por eso este día no solo es una fecha de conmemoración, sino también de exigencia: debemos garantizar el derecho a la salud mental libre de discriminación. Eso implica reconocer que la identidad de género y la orientación sexual no son factores de riesgo por sí mismos, sino que el riesgo surge del entorno hostil que muchas veces rodea a quienes no se ajustan a la norma. La respuesta está en la educación, la

empatía y la acción. Promover espacios seguros, fomentar políticas públicas inclusivas, capacitar a profesionales de salud mental con enfoque de género y diversidad, y erradicar los discursos de odio de nuestras instituciones son pasos fundamentales para revertir este daño histórico. Combatir la homofobia, la transfobia y la bifobia es también una forma de cuidar la salud mental. Que este 17 de mayo sea un punto de partida para comprometernos con la igualdad real: en las escuelas, en las familias, en los trabajos, en los servicios de salud. No basta con decir "no discrimino"; hay que ser activamente inclusivos. ¡Y recuerden, #ConversarDeSaludMental puede salvar vidas!