

DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES DE SALUD MENTAL PARA PERIODISTAS

1. Procura estar **bien informado a través de fuentes psiquiátricas serias, fiables y actualizadas**. Los trastornos psiquiátricos tienen una naturaleza muy heterogénea en términos de importancia y gravedad (consulta las referencias APA/DSM5 y WHO/CIE11). **Evita generalizaciones abusivas o sin comprobar**. Evita propagar estereotipos, prejuicios y falsas creencias, así como reproducir falsos tópicos sociales.
2. Si no es imprescindible, **aleja los asuntos psiquiátricos de la crónica de sucesos**. No prejuzgues la causa del hecho centrandolo en la enfermedad mental, muestra todas las circunstancias contextuales. **Evita titulares morbosos**.
3. **Utiliza un lenguaje y una terminología correctos y no excluyentes**. Si lo necesitas, hazte con un glosario fiable de signos y de síntomas. Evita etiquetas, estigmatizaciones, presentaciones sensacionalistas y términos peyorativos ("perturbado", "trastornado", "loco"...). Los jóvenes son especialmente vulnerables a la estigmatización psiquiátrica.
4. No solo las palabras importan. Cuida también la **idoneidad y la oportunidad de las imágenes que utilizas** (consulta la referencia BPS). No mezcles la salud mental con otros tipos de discapacidades o enfermedades para ilustrar las informaciones.
5. Ten en cuenta la vulnerabilidad de los pacientes psiquiátricos, pero no sobredimensiones sus limitaciones. **Destaca debidamente los aspectos positivos de las personas con problemas mentales**. Respeta sus variantes de pensamiento o conducta (no siempre derivan de patologías: con frecuencia son solo diferencias socioculturales o de neurodiversidad).
6. **Respeta y protege la vida privada de los pacientes, sus familiares y allegados**. Los pacientes psiquiátricos son sujetos de los mismos derechos que otros ciudadanos (incluido el derecho al secreto médico y al anonimato). Habla de ellos en primera persona (por ejemplo, "pacientes con esquizofrenia o depresión") y no en tercera ("esquizofrénicos" o "depresivos"), sustantivando su condición solo conseguirás etiquetar y estigmatizar a la persona.
7. Aprovecha tu trabajo para dar **información buena y veraz sobre el trastorno o enfermedad de que se trate**. Da voz a los especialistas, pero también a los afectados y a sus allegados. **Apoya la recuperación de los pacientes y la lucha por sus derechos**. Evita una visión lastimera y que despierte compasión o paternalismo.
8. **Evita el uso metafórico de las enfermedades mentales para referirte a la actualidad** (por ejemplo, las políticas "esquizofrénicas" o "demenciales" de tal o cual partido, etc.). Por cierto: evita el uso político tendencioso de la psiquiatría o de la salud mental (hasta donde se sabe, ha servido de poco).
9. **Informa de modo responsable** cuando tengas que hacerlo sobre el suicidio.
10. **Recuerda: la asociación enfermedad mental-violencia contra otros es falsa** (aunque siempre habrá quien la desorbite). El riesgo de violencia se asocia más a la psicopatía. La generada por pacientes psiquiátricos es minoritaria y la realidad es más bien la contraria: algunos pacientes psiquiátricos se autolesionan o suicidan. Y no pocos son víctimas de la violencia o el maltrato de terceros.