

Hoja informativa: Comprendamos la salud mental de los militares

El personal militar a menudo experimenta eventos traumáticos o se enfrenta a desafíos complejos durante su servicio. Superar el estigma relacionado con la salud mental es un paso importante para llegar a buscar atención y acceder a ella. Si usted o alguien que conoce ha servido o sirve actualmente en las fuerzas armadas y atraviesa dificultades en torno a la salud mental, consulte los consejos y recursos que se brindan a continuación.

De qué manera el servicio militar afecta a la salud mental

El lugar de destino, la duración y ubicación de los despliegues, los tipos de oficiales al mando y si participa en el combate puede impactar su salud mental tanto mientras se encuentra en servicio como cuando es veterano.

MedicalNewsToday observa las siguientes cifras entre los miembros en servicio activo:

- El 23 % tiene depresión.
- El 11 % intenta suicidarse o piensa en hacerlo.
- El 18 % de los que consumen alcohol y el 9 % de los que consumen drogas intenta suicidarse o piensa en hacerlo.

Los problemas relacionados con la salud mental no desaparecen tras la baja del servicio.

- El 20 % de los veteranos sufren depresión.
- El 11 % de los veteranos intentan suicidarse o piensan en hacerlo. Entre los que consumen drogas, el 18 % tiene ideas de muerte y el 30 % intenta suicidarse.
- El 8 % de los veteranos que consumen alcohol intentan suicidarse o tienen ideas de muerte.
- El 7 % de los veteranos experimentan trastorno de estrés postraumático (TEPT) de por vida (VA.gov).

Opciones de tratamiento

Aunque el servicio militar puede presentar numerosos desafíos, hay opciones de tratamiento disponibles para ayudarlo a fortalecer su estado emocional y mejorar su bienestar. Las opciones varían en función de la rama o división, del destino o el rango. En función de la gravedad del problema y de si este fue ocasionado o agravado por el tiempo que pasó en el servicio militar, puede que su situación se califique como discapacidad tras la baja del servicio.

Es importante que se haga escuchar en estas situaciones. Cada vez que sufra una lesión o un trauma durante su tiempo en el servicio militar, asegúrese de registrarlo y de guardar copias de la documentación. Si no obtiene la documentación de inmediato, la gravedad del hecho podría minimizarse o ignorarse, lo que dificultaría el acceso a beneficios y apoyo.

Si es veterano de guerra, podría disponer de recursos a través del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA). Si no está seguro de si califica, verifique con su oficina local o consulte la información en el sitio web de VA: Requisitos para los beneficios por discapacidad de VA.

Si atraviesa una crisis, comuníquese con la línea directa de crisis Veterans Crisis Line. Para ello marque 988 y presione 1 o envíe un mensaje de texto al 838255. Se brinda asistencia las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Recuerde que para recibir asistencia no hace falta estar inscrito en los beneficios de VA ni recibir cuidado de salud a través de VA.