



MUJER Y DISCAPACIDAD

SALUD MENTAL Y DISCAPACIDAD

Índice

| | |
|--|----------|
| SALUD MENTAL Y DISCAPACIDAD | 3 |
| ¿Por qué importa la salud mental? | 3 |
| Más riesgo para personas con discapacidad | 3 |
| Barreras en sanidad y salud mental | 4 |
| Discapacidades no visibles..... | 4 |
| Pobreza y exclusión | 4 |
| Dolor crónico..... | 4 |
| Violencia contra las mujeres con discapacidad..... | 4 |
| Acoso escolar y ciberacoso | 4 |
| Mujeres con discapacidad..... | 4 |
| Apoyo a familias y cuidadores | 5 |
| Instituciones | 5 |

SALUD MENTAL Y DISCAPACIDAD

La **salud mental** es **sentirte bien** por dentro, en tus emociones, pensamientos y relaciones con los demás. No es solo no tener problemas, sino poder manejar el estrés diario, trabajar o estudiar con calma y ayudar en tu comunidad.

La salud mental es clave para vivir con dignidad, de forma independiente y participando en la comunidad, sobre todo si hay barreras que complican la escuela, el trabajo o la vida social.

Las políticas para personas con discapacidad deben incluir el apoyo psicológico en todo, no solo como extra, sino como algo esencial para menos sufrimiento y más participación.

¿Por qué importa la salud mental?

El Parlamento Europeo lo dice claro en su informe de 2026 sobre derechos de personas con discapacidad después de 2024. Evalúa la estrategia actual (2021-2030) y **pide más acción**. Pide a Europa y países que hagan planes más fuertes, basados en la Convención de la ONU sobre discapacidad.

Quiere unir **salud mental con todo**: escuela inclusiva, trabajos buenos, vida social y protección contra discriminación y violencia.

Más riesgo para personas con discapacidad

Las personas con discapacidad tienen **más problemas de malestar psicológico** que las demás. Por eso, hay que dar atención pronto, servicios completos y programas inclusivos. No basta con rampas o accesos físicos; hay que **cuidar lo emocional** para una inclusión real.

Barreras en sanidad y salud mental

Tienen más **necesidades médicas** sin cubrir, peor salud y más riesgo de morir pronto. Hay obstáculos grandes, que se deben solucionar, como servicios no accesibles, discriminación y falta de atención preventiva, sexual o mental.

Discapacidades no visibles

Hay personas con problemas como trastornos del neurodesarrollo o psicológicos que **no se ven**, así que muchas quedan fuera de ayudas. Hay que reconocerlas para dar apoyo real.

Pobreza y exclusión

En 2023, el 28,84% de personas con discapacidad estaban en **pobreza o exclusión** (frente al 18% sin discapacidad). También, tienen más riesgo de no poder acceder a la vivienda.

Dolor crónico

Este tipo de dolor afecta a **150 millones** de personas en Europa (20% población), causa discapacidad, limita el trabajo, la escuela, y trae problemas mentales.

Violencia contra las mujeres con discapacidad

Las **mujeres** con discapacidad **sufren más violencia** (2-5 veces más), como doméstica, sexual, esterilizaciones o abortos forzados. El 34% de mujeres con salud frágil han vivido violencia de pareja.

Acoso escolar y ciberacoso

Hay que luchar contra el **bullying** en colegios y redes, contando la discapacidad como motivo.

Mujeres con discapacidad

Son el **29,2% de mujeres** en UE. Sufren más artritis, depresión, lupus o esclerosis múltiple, porque sus síntomas se ignoran, retrasando los diagnósticos.

Apoyo a familias y cuidadores

Las familias cargan mucho con **el peso del cuidado**, sobre todo cuando las necesidades son complejas.

Instituciones

1,4 millones de personas con discapacidad viven en **residencia**, fuera de su hogar. Por lo que cuidar de su salud mental será esencial para que vivan a gusto y tranquilos.