



Advocacy & Services
for LGBT Elders

We refuse to be invisible

National Resource Center
on LGBT Aging
National Headquarters
c/o Services & Advocacy
for GLBT Elders (SAGE)
305 Seventh Avenue
6th Floor
Nueva York, NY 10001

212-741-2247 teléfono
212-366-1947 fax

info@lgbtagingcenter.org
lgbtagingcenter.org

El Centro Nacional de Recursos sobre el Envejecimiento LGBT se sostiene, en parte, por un acuerdo de cooperación del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos, Administración sobre el Envejecimiento. Se alienta a que los beneficiarios que participan en los proyectos con auspicio del gobierno expresen libremente sus hallazgos y sus conclusiones. No obstante, los contenidos de estos documentos no representan necesariamente la política del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos, ni debe entenderse que cuentan con el aval del gobierno federal. Todos los derechos reservados.

Ir al doctor o solicitar atención médica hasta para los problemas leves presenta dificultades singulares para las adultos LGBT. La decisión de "salir del clóset" con su proveedor, la preocupación sobre la reacción que este tendrá y la forma en la que lo tratará si le revela su identidad sexual, o la posibilidad de recibir una menor calidad de atención son las primeras dudas que se vienen a la mente. El camino para asegurar una cobertura de seguro adecuada, buscar alternativas y superar la duda o el miedo al maltrato puede ser abrumador para muchos.

Las comunidades LGBT son resistentes y tienen experiencia en la generación de cambios a través de grandes y pequeños esfuerzos. La representación es una herramienta importante con la que las adultos LGBT cuentan para asegurarse y gestionar una atención médica de calidad. Para nuestros fines, la representación es el proceso de lograr la satisfacción de sus necesidades médicas mediante cuatro acciones: preparación, comunicación, desarrollo y documentación.

¿Cómo saber si necesito representación? Todo el mundo puede beneficiarse de la representación. Los ejemplos más comunes incluyen cuando usted se enfrenta a un problema de salud importante, como una cirugía o el tratamiento de una lesión o una enfermedad crónica. Sin embargo, existen otras situaciones en las que la representación puede tener un gran impacto sobre su salud. Por ejemplo, si su doctor no mantiene contacto visual con usted, no lo examina exhaustivamente o siente que las visitas se realizan en forma apurada. Otros indicadores pueden ser una comunicación y una receptividad deficientes por parte de su proveedor, por ejemplo, tener dificultades para obtener recetas u órdenes, o que no le devuelvan la llamada cuando tenga consultas sobre su salud. Además, si tiene temor de olvidar lo que el médico le indique, si siente inseguridad sobre lo que debe preguntarle o si quiere asegurarse de que ha comprendido todo correctamente, la representación puede serle de ayuda.

Ya sea que se represente a usted mismo o lo haga por otra persona, los beneficios son muchos. En lo personal, tomar el control de su salud puede ser empoderante. Comprenda que usted es un consumidor de atención médica y debe esperar una experiencia de alta calidad. Muchas adultos crecen pensando que el doctor o el proveedor es el "experto". Nadie tiene más experiencia en vivir en su cuerpo que usted mismo. Es importante entender que usted y sus proveedores se relacionan en forma cooperativa y que cada uno aporta su conocimiento y su experiencia.

Preparación. Para realizar una representación exitosa de usted mismo o de otra persona, prepárese lo más que pueda. Piense en lo que necesita traer consigo,

lo que debe planificar y lo que desea lograr durante su cita con el médico. Intente hacer una lista de preguntas en su teléfono o en su computadora entre las citas médicas para asegurarse de que no se está olvidando de ningún tema importante.

También es increíblemente importante que lleve con usted a todas las citas los envases de las píldoras que está tomando actualmente o un listado preciso de los medicamentos que toma. Los doctores no suelen estar al tanto de todos los cambios en las medicaciones que otros proveedores realizaron o de los suplementos vitamínicos y nutricionales que usted está tomando. Asegúrese de planificar con anticipación el traslado, de llevar agua, comida y refrigerios en los casos en los que tenga largos tiempos de espera. Si usted fue dado de alta recientemente de un hospital o de un centro de rehabilitación, es buena idea que lleve consigo toda la documentación relevante para que su doctor la revise.

En el caso de los adultos mayores LGBT, llevar a un ser querido a la cita médica es un parte fundamental de la representación. Invitar a otra persona a ingresar al consultorio a menudo cambia la dinámica que existe con el proveedor. Tener a un amigo presente ayuda a reducir la ansiedad y garantiza que no se perderá ninguna oportunidad de realizar preguntas o de dialogar durante la cita. En especial, en los entornos de salud actuales, en los que las consultas pueden ser breves y el proveedor suele ingresar información en la computadora mientras habla con los pacientes, tener un segundo par de ojos y de oídos es vital. Mucha gente no le pide a sus amigos que los acompañen porque no quieren sentir que son una "carga" o un "problema", pero ese tipo de pensamiento perjudica nuestra salud a largo plazo. Invitar a sus seres queridos a desempeñar un rol práctico en su salud puede fortalecer la relación que tienen y mejorar los resultados sanitarios.

Comunicación. La base de cualquier buena relación es la comunicación. Lo mismo se aplica para la relación entre usted y sus proveedores de atención médica. Si usted puede expresar sus necesidades y sus expectativas en forma clara y respetuosa, es mucho más probable que logre satisfacerlas. De esta manera, la representación debe suceder al comienzo de una relación y fortalecerse con el paso del tiempo.

Por ejemplo, cuando busca un médico, puede tratar el primer encuentro como si fuera una "entrevista" para ver si ese doctor es el apropiado para usted. Puede iniciar la conversación diciendo algo como esto: "Es un placer conocerlo, doctor. Gracias por su tiempo. Vine porque estoy buscando un nuevo geriatra que esté dispuesto a tomarse el tiempo de comunicarse conmigo de verdad. También quiero asegurarme de que mi geriatra me representará si me internan en un hospital. ¿Podría contarme un poco acerca de su experiencia y de su enfoque en estas áreas?". Si se siente cómodo, también puede preguntarle acerca de la experiencia que tenga trabajando con adultos LGBT.

Si ya tiene una relación de largo tiempo con su proveedor pero desea mejorar la experiencia, puede decir algo como: "Nos conocemos desde hace tiempo y aprecio nuestra relación. Creo que mis necesidades médicas van a aumentar en los próximos años y me gustaría tener una charla para estar seguros de que estamos en sintonía. ¿Le parece una buena idea?".

La última parte de la comunicación es darle a su equipo de atención médica todas las directivas anticipadas que pueda tener, tales como una Orden de No Resucitar (DNR, por sus siglas en inglés), un formulario de Órdenes Médicas para el Tratamiento de Mantenimiento de Vida (POLST, por sus siglas en inglés) o un poder legal (POA, por sus siglas en inglés). Además, su proveedor de salud debería hacerle firmar un formulario de divulgación de la HIPAA (Ley de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros de Salud) que apruebe con quiénes pueden compartir su información médica. Es buena idea incluir dentro de

la lista de la HIPAA a su apoderado de salud o a la(s) persona(s) que asiste(n) con usted a las visitas al médico. Tal como se indica en el formulario de la HIPAA, usted tiene derecho a la privacidad y a la confidencialidad de sus registros médicos. La confidencialidad de la información que se comparte en los registros médicos puede ser una preocupación para los pacientes LGBT a quienes les preocupa ser "sacados del clóset" dentro del sistema de salud. Usted puede solicitar ver una copia de su expediente médico y de la información que se comparte. Puede ser de utilidad tener una conversación con los proveedores acerca de cualquier preocupación que usted pueda tener sobre compartir la información relacionada con su equipo médico presente o anterior. Si sospecha, en cualquier momento, que no se protegió la información sobre su salud, usted tiene derecho a presentar una denuncia ante el proveedor, la aseguradora o ante el Departamento de Salud y de Servicios Sociales de los EE. UU. Aquí puede obtener más información al respecto: <https://www.hhs.gov/HIPAA/filing-a-complaint/complaint-process/index.html>

Desarrollo. Otro elemento fundamental de su experiencia en el sistema de salud son los enfermeros, los asistentes médicos, los recepcionistas y los demás profesionales que componen el equipo. Siempre que sea posible, intente establecer relaciones positivas, conocer sus nombres y asegurarse de que conozcan el suyo. El reconocimiento produce una reacción, si usted llama por teléfono o necesita que se complete una tarea, es más probable que una persona que le conozca actúe más rápido.

En un entorno sanitario, los proveedores ven a muchas personas que están enfermas, lo cual puede traducirse en irritabilidad y frustración por parte del proveedor y del paciente. Para desarrollar una relación positiva, tómese el tiempo de observar y de expresar aprecio por el trabajo que el equipo de salud está realizando. Decir gracias, o incluso, enviar una nota de agradecimiento marca la diferencia a la hora de mantener una relación positiva. También puede publicar un comentario positivo en línea y hacerle saber al equipo que usted valoró su trabajo lo suficiente como para hacerlo. El sistema de salud reposa en las personas, y desarrollar relaciones positivas las ayudará a dedicarse a su salud y a su bienestar.

Documentación. Los sistemas de registros médicos electrónicos (EMR, por sus siglas en inglés) que utilizan la mayoría de las instituciones son un recurso magnífico para administrar su atención médica y representarse a usted mismo. Usted debería tener acceso a todos los informes de laboratorio, análisis, resúmenes de las consultas y otras notas de su doctor. No se deje intimidar por el lenguaje médico, tómese el tiempo de revisar su información. Durante las citas, los proveedores suelen emplear abreviaturas para registrar los resultados del laboratorio y de los análisis. Hay mucha información en esos documentos que puede serle útil. Está bien pedirle a su doctor que le explique lo que significa esa información.

Si no tiene acceso en línea o si prefiere mantener sus registros en forma independiente, solicite que le impriman los resúmenes de las visitas al finalizar cada cita. También puede solicitar copias en papel de los resultados del laboratorio y de todo estudio adicional que se haya realizado. ¿Recuerda la lista de preguntas que le recomendamos hacer anteriormente? Es una buena idea llevar un "diario de salud"; un cuaderno con todas sus notas personales sobre sus citas.

También le recomendamos llevar un documento de su historia clínica. Puede crearlo en su computadora o puede ser un registro almacenado electrónicamente de todos los problemas de salud, cirugías, cambios de medicación y otras cuestiones que sean importantes. Ajústelo a sus necesidades y a su nivel de especificidad.

Quizá ya haya intentado todo lo anterior pero aún siente que lo que hace no está funcionando. ¿Qué es lo que puede hacer? Si su proveedor le ha indicado con palabras o actos que no puede satisfacer sus expectativas, tal vez sea el momento de buscar un nuevo proveedor. Su salud es de suma importancia y usted merece tener un aliado fuerte. Si busca un proveedor que reconozca a las personas LGBT, puede comenzar su búsqueda en la lista de proveedores de la Asociación Médica para Gays y Lesbianas en www.glma.org.

Tal vez deba ajustar su enfoque en las áreas en las que las opciones o los especialistas sean limitados. Por ejemplo, puede tomar medidas firmes como asegurarse de que siempre haya un amigo con usted durante las citas o contratar a un representante de salud. Contacte a la filial local de SAGE, al centro de salud LGBT local o al centro de la comunidad LGBT de su zona para conocer cuáles son los servicios disponibles en su área. Sus familiares y sus amigos también pueden ayudar brindando referencias de profesionales de la salud que sean de confianza. Si siente que ha sido víctima de discriminación, contacte a organizaciones como Lambda Legal, el Centro Nacional para los Derechos de las Lesbianas y el Centro Jurídico Transgénero. Estas pueden brindarle consejo y apoyo.

La representación es una estrategia poderosa para tomar el control de su salud. Sus seres queridos y usted se merecen que las relaciones con sus proveedores de salud se construyan sobre expectativas en común, confianza y comprensión.

Enlace al Centro de Recursos Adicionales

Center Link – www.lgbtcenter.org

GLMA - www.glma.org/

Lambda Legal www.lambdalegal.org

NCLR – www.nclrights.org

National Resource Center on LGBT Aging – www.lgbtagingcenter.org

Rad Remedy – www.radremedy.org

SAGE www.sageusa.org

Transgender Law Center – www.transgenderlawcenter.org

The Care Plan – www.the-care-plan.com/

Acerca de la autora Jacqueline Boyd, fundadora de [The Care Plan](http://www.the-care-plan.com/), es una especialista experimentada en temas relacionados a adultos mayores y una defensora LGBTQI. La pasión de Jacqueline por la salud y los adultos mayores comenzó cuando era asistente de enfermería certificada en la universidad. Trabajar en casas de adultos mayores le dio una profunda apreciación por los desafíos que muchos enfrentan durante esta etapa de vida.