

ACCESS TO CARE AND RESOURCES

There are many resources for LGBTQ+ patients seeking medical care and advice. Here are a few.

WANT MORE INFORMATION ABOUT LGBTQ+ HEALTH CARE?

The National LGBTQ+ Health Education Center has publications and resources for patients and providers:

www.lgbtqhealtheducation.org

WANT MORE INFORMATION ABOUT TRANSGENDER HEALTH ISSUES?

The Center of Excellence for Transgender Health has many resources

www.transhealth.ucsf.edu

WANT INFORMATION ABOUT HEALTH CARE ORGANIZATIONS THAT DEMONSTRATE A COMMITMENT TO LGBTQ+ HEALTH CARE?

The Human Rights Campaign (HRC) publishes a Health Equality Index yearly:

www.hrc.org/hei

WANT ADDITIONAL SUPPORT FOR YOUR FRIENDS OR FAMILY?

Parents and friends of lesbians and gay (PFLAG) publishes lists of organizations it partners with and local groups for support, education, and advocacy.

www.pflag.org

I DON'T WANT ANYONE BESIDES MY PROVIDER TO KNOW THAT I'M LGBTQ+. WILL THIS INFORMATION BE SHARED?

Your provider will keep conversations you have confidential. Your health care provider is bound by laws and policies to keep your information private. If you are under 18, these laws will vary by state may vary by medical practice.

WHAT IF MY PROVIDER USES THE WRONG TERMS OR PRONOUNS WHEN REFERRING TO ME OR MY PARTNER(S)?

Providers may not always know what terms you prefer to use. Let them know how you describe yourself and your partner(s), and they should start to use those words.

WHAT IF I STILL DON'T FEEL COMFORTABLE COMING OUT TO MY CURRENT PROVIDER?

These are several ways to find a provider you connect with. To start, you can talk to friends or use the resources in this brochure. Finding a provider you are comfortable with essential to your all-around health and wellness.



TALKING TO YOUR HEALTH PROVIDER ABOUT BEING





COMING OUT TO YOUR PROVIDER

Coming out to your health care provider is an important step to being healthy. Many people are not aware that LGBTQ+ people face unique health risks, such as higher smoking rates, a greater risk of suicide attempts, and a higher chance of getting certain sexually transmitted diseases. Talking with your provider can help you overcome these issues and access the care you need most. Being open about your sexual orientation, sexual behavior, and gender identity not only helps your provider, it helps you!

REASONS TO COME OUT:

- Your provider can offer care that is personalized and most relevant to you.
- Your provider can offer referrals to specialists, like behavioral health providers and other wellness providers, who are welcoming to LGBTQ+.
- Your provider can be sensitive to current health trends that affected LGBTQ+ people.
- Health care is about the whole person. By being open with your provider, you allow him/her/them to provide you with comprehensive care that supports your mind, body and spirit.

BEHAVIORAL AND PHYSICAL HEALTH

LGBTQ+ people often experience prejudice, stereotyping, and harassment, or bullying by others. This kind of discrimination can be very stressful, which can put you at risk for depression, anxiety, substance abuse, feelings of loneliness, and even suicide. Being open not only about your sexual orientation and gender identity but also about any substance use or mental health needs, allows your provider to give you the best possible care.

Exercise and healthy eating are important components of wellness for everyone. Physical health plays an important role in feeling emotionally healthy, too! Research has shown that LGBTQ+ people are more likely to smoke, lesbians are at higher risk for obesity and some gay men struggle with poor body image. If you discuss these issues with your health care provider, they can advise you on healthy diets and self-image, smoking cessation, and exercise routines.

Lesbians, bisexual women, and some transgender people should also make sure they are getting routine gynecologic screenings, including Pap smears, and routine breast cancer screening.

SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH

Talking to your provider about your sexual health isn't easy. However, there are many benefits to discussing your sexual function and behaviors with a provider. Each person's needs will differ, but some of the sexual health issues that may be important to discuss are:

- Screening for STDs and HIV
- Getting vaccinated for HPV and hepatitis A and B
- Using condoms or other barrier methods
- Safer sex education and counseling
- Problems with sexual function or satisfaction
- Plans to adopt or conceive

All LGBTQ+ people should feel comfortable talking to providers about family life issues, such as partner abuse (feeling safe at home), and living wills.



ACCESO A CUIDADOS Y RECURSOS

Hay muchos recursos para pacientes LGBTQ + que buscan atención y asesoramiento médico. A continuación se muestran algunos.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA ATENCIÓN MÉDICA LGBTQ+?

El Centro Nacional de Educación para la Salud LGBTQ+ tiene publicaciones y recursos para pacientes y proveedores:

www.lgbtqhealtheducation.org

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS PROBLEMAS DE SALUD DE LAS PERSONAS TRANSGÉNERO?

El Centro de Excelencia para la Salud Transgénero tiene muchos recursos

www.transhealth.ucsf.edu

¿QUIERE INFORMACIÓN SOBRE ORGANIZACIONES DE ATENCIÓN SALUDABLE QUE DEMUESTREN UN COMPROMISO CON LA ATENCIÓN MÉDICA LGBTQ+?

La Campaña de Derechos Humanos (HCR) publica anualmente un Índice de Igualdad en Salud:

www.hrc.org/hei

¿QUIERE APOYO ADICIONAL PARA SUS AMIGOS O FAMILIARES?

Los padres y amigos de lesbianas y gays (PFLAG) publica listas de organizaciones con las que se asocia y grupos locales de apoyo, educación y defensa.

www.pflag.org

NO QUIERO QUE NADIE MÁS QUE MI PROVEEDOR SEPA QUE SOY LGBTQ+. ¿SE COMPARTIRÁ ESTA INFORMACIÓN?

Su proveedor mantendrá la confidencialidad de las conversaciones que tenga. Su proveedor de atención médica está obligado por leyes y políticas a mantener la privacidad de su información. Si es menor de 18 años, estas leyes variarán según el estado y pueden variar según la práctica médica.

¿QUÉ PASA SI MI PROVEEDOR USA LOS TÉRMINOS O PRONOMBRES INCORRECTOS CUANDO SE REFIERE A MÍ O A MI (S) PAREJA (S)?

Es posible que los proveedores no siempre sepan qué términos prefiere utilizar. Hágales saber cómo se describe a sí mismo y a su (s) pareja (s), y deberían comenzar a usar esas palabras.

¿QUÉ PASA SI TODAVÍA NO ME SIENTO CÓMODO HABLANDO CON MI PROVEEDOR ACTUAL?

Estas son varias formas de encontrar un proveedor con el que se conecte. Para empezar, puede hablar con amigos o utilizar los recursos de este folleto. Encontrar un proveedor con el que se sienta cómodo es esencial para su salud y bienestar general.



PORQUE DEBE HABLAR CON SU PROVEEDOR DE SALUD SI ES



SALIENDO CON SU PROVEEDOR

Hablar con su proveedor de atención médica es un paso importante para estar saludable. Muchas personas no saben que las personas LGBTQ+ enfrentan riesgos de salud únicos, como tasas más altas de tabaquismo, un mayor riesgo de intentos de suicidio y una mayor probabilidad de contraer ciertas enfermedades de transmisión sexual. Hablar con su proveedor puede ayudarlo a superar estos problemas y acceder a la atención que más necesita. Ser abierto acerca de su orientación sexual, comportamiento sexual e identidad de género no solo ayuda a su proveedor, ¡también le ayuda a usted!

RAZONES PARA SALIR COMO LGBTQ+

- Su proveedor puede ofrecerle la atención personalizada y más relevante para usted.
- Su proveedor puede ofrecer referencias a especialistas, como proveedores de salud conductual y otros proveedores de bienestar, que le dan la bienvenida a LGBTQ+.
- Su proveedor puede ser sensible a las tendencias de salud actuales que afectaron a las personas LGBTQ+.
- La atención médica se trata de toda la persona. Al ser abierto con su proveedor, le permite que le brinde una atención integral que respalde su mente, cuerpo y espíritu.

SALUD FÍSICA Y DEL COMPORTAMIENTO

Las personas LGBTQ + a menudo experimentan prejuicios, estereotipos y acoso o intimidación por parte de otros. Este tipo de discriminación puede ser muy estresante, lo que puede ponerlo en riesgo de depresión, ansiedad, abuso de sustancias, sentimientos de soledad e incluso suicidio. Ser abierto no solo sobre su orientación sexual e identidad de género, sino también sobre cualquier consumo de sustancias o necesidades de salud mental, permite que su proveedor le brinde la mejor atención posible.

El ejercicio y la alimentación saludable son componentes importantes del bienestar de todos. ¡La salud física también juega un papel importante para sentirse emocionalmente saludable! Las investigaciones han demostrado que las personas LGBTQ + son más propensas a fumar, las lesbianas tienen un mayor riesgo de obesidad y algunos hombres homosexuales luchan con una mala imagen corporal. Si habla de estos temas con su proveedor de atención médica, ellos pueden asesorarlo sobre dietas saludables y autoimagen, abandono del hábito de fumar y rutinas de ejercicio.

Las mujeres lesbianas, bisexuales y algunas personas transgénero también deben asegurarse de recibir exámenes ginecológicos de rutina, incluidas pruebas de Papanicolaou y exámenes de detección de cáncer de mama de rutina.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

No es fácil hablar con su proveedor sobre su salud sexual. Sin embargo, hay muchos beneficios al hablar sobre su función y comportamientos sexuales con un proveedor. Las necesidades de cada persona serán diferentes, pero algunos de los problemas de salud sexual que pueden ser importantes para discutir son:

- **Detección de ETS y VIH**
- **Vacunarse contra el VPH y la hepatitis A y B**
- **Usar condones o otros métodos de barrera**
- **Educación y asesoramiento sexuales más seguros**
- **Problemas con la función o satisfacción sexual**
- **Planes para adoptar de concebir**

Todas las personas LGBTQ + deben sentirse cómodas hablando con los proveedores sobre temas de la vida familiar, como el abuso de pareja (sentirse seguro en casa) y los testamentos en vida.

