

#39 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Enorgullécete y



10 PASOS PARA UNA VIDA MÁS LARGA Y SALUDABLE PARA LOS NEOYORQUINOS QUE SON LESBIANAS, HOMOSEXUALES, BISEXUALES Y TRANSEXUALES

- **Cuídate Nueva York** da a *todos* los neoyorquinos consejos concretos para mejorar su salud.
- Si todos nosotros siguiéramos tan sólo algunos de estos pasos, podríamos prevenir miles de muertes y cientos de miles de enfermedades y discapacidades cada año.
- Aunque la mayoría de los problemas de salud son los mismos para las personas que son lesbianas, homosexuales, bisexuales y transexuales (LGBT por sus siglas en inglés) que para el resto de la gente, algunos son más comunes para este grupo.





1. Tenga su propio médico u otro proveedor de atención médica Reciba atención médica regularmente para mantenerse saludable.

- Muchas personas LGBT algunas veces no consiguen atención debido a que temen la discriminación.
- ¡Nadie debería tener que preocuparse de los médicos con prejuicios!
 - Todos necesitan poder hablar francamente con los profesionales de la salud acerca de la sexualidad y de otros temas delicados, tales como el uso del alcohol y drogas.
 - Si usted no se siente cómodo con su proveedor, busque otro en quien pueda confiar. (*Ver Más información*).
- Aunque usted haya decidido no revelar su tendencia sexual a nadie, considere hacer la excepción con su médico.
 - Los proveedores de atención médica deben mantener confidencial todo lo que usted les cuenta.
 - Hablar con estos proveedores acerca de su comportamiento sexual puede ayudarles a darle una mejor atención.

2. Viva libre de tabaco

Deje de fumar y evite el humo de segunda mano para prolongar su vida y proteger a las personas a su alrededor.

- Fumar es la causa #1 de muerte prevenible entre los neoyorquinos. El humo de los fumadores también es peligroso.
- Las personas LGBT tienen más probabilidades de fumar que otros neoyorquinos, pero también tienen más probabilidades de intentar dejar de fumar.
- Dejar de fumar disminuye mucho los riesgos de enfermedades graves y de muerte prematura, y protege a aquellos que lo rodean. (*Ver Más información*).

3. Mantenga su corazón sano

Mantenga la presión arterial, el colesterol y su peso en niveles saludables para prevenir enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes y otras enfermedades.

- La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte entre los neoyorquinos.
 - Conozca sus cifras. Controle su presión arterial y colesterol con regularidad. Converse con su médico sobre los niveles indicados para usted.
 - Tome todo los medicamentos que le recete el médico.
- Haga por lo menos 30 minutos de actividad física moderada (como una caminata ágil) por lo menos 5 días por semana.
- Consuma una dieta saludable y mantenga un peso saludable. Coma al menos 5 porciones de frutas o verduras cada día. Evite las grasas trans. Reduzca el consumo de sal.

4. Debe de saber su estatus de VIH

Consigna una prueba de VIH. Reduzca las conductas de riesgo y use condones para protegerse y para proteger a los demás.

- Cualquiera puede tener VIH, pero los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres están en mayor riesgo. El sexo anal sin protección es extremadamente peligroso.



- Cualquiera que haya sido activo sexualmente o que se haya inyectado drogas (aún si lo ha hecho sólo una vez) debería hacerse la prueba de VIH y de otras enfermedades de transmisión sexual. (*Ver Más información*).
- Si tiene VIH, es importante que lo sepa. Si es VIH positivo, puede obtener tratamiento médico para sentirse mejor y prolongar su vida.
- Use condones de látex para protegerse y para proteger a los demás contra el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.
- Si se inyecta drogas, *nunca* comparta las agujas ni los utensilios.

5. Busque ayuda para la depresión

La depresión se puede tratar. Converse con su médico o con un profesional de salud mental.

- Es normal sentirse “triste” de vez en cuando. Pero si se siente así durante 2 o más semanas, es posible que esté deprimido.
- Las personas LGBT están más expuestas a sentir depresión y ansiedad debido al estigma social y la discriminación.
- Los medicamentos y la terapia pueden ayudar a la mayoría de las personas. (*Ver Más información*).
- El abuso del alcohol o las drogas empeora la depresión.

6. Viva libre de la dependencia al alcohol y las drogas

Busque ayuda para dejar de tomar alcohol y consumir drogas.

La recuperación es posible.

- Las personas LGBT tienen más riesgo de problemas relacionados con el estrés debido al abuso de alcohol y de las drogas.
- El abuso del alcohol y de las drogas se puede tratar. (*Ver Más información*).
- Consiga ayuda para problemas de alcoholismo que preocupan a su familia, amigos, o compañeros de trabajo. Beber en exceso se define como:
 - Hombres: Más de 4 tragos en una reunión o 14 tragos en una semana.
 - Mujeres: Más de 3 tragos en una reunión o 7 tragos en una semana.
- Si tiene un problema, ya sea con drogas recetadas o ilegales, busque ayuda para dejarlas.

7. Hágase un chequeo de cáncer

La colonoscopia, los mamografías y la prueba de Pap salvan vidas.

- Las personas LGBT están en mayor riesgo para algunos tipos de cáncer. La probabilidad de hacerse mamografías y pruebas de Pap es mucho menor entre las lesbianas y las mujeres bisexuales.
- Todas las personas de 50 años o más, y otras personas en el grupo de alto riesgo, deben hacerse una colonoscopia para prevenir el cáncer de colon.
- Todas las mujeres deben hacerse una prueba de Pap cada uno a tres años. Converse con su médico sobre la frecuencia y cuando comenzar.
- Todas las mujeres de 40 años o más necesitan un mamografía periódicamente para detectar el cáncer de seno.



8. Reciba las vacunas que necesita

Todos necesitamos vacunarnos, independientemente de la edad.

- Toda persona de 50 años o más y otras personas del grupo de alto riesgo deben vacunarse contra la gripe todos los años.
- Toda persona de 65 años o más y otras personas del grupo de alto riesgo deben recibir la vacuna neumocócica una sola vez.
- Pregunte a su médico acerca de otras vacunas. Los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres están en mayor riesgo de hepatitis A y B.

9. Haga que su hogar sea seguro y saludable

Tenga un hogar libre de violencia y peligros ambientales.

Hay ayuda disponible para la violencia doméstica.

- La violencia doméstica también ocurre en hogares LGBT.
- La violencia doméstica es un *delito*. La violencia física constituye una violación a la ley.
- El abuso puede ser psicológico, emocional o sexual.
- Si usted o alguien que usted conoce necesita ayuda, llame a la Línea Informativa contra la Violencia Doméstica (Domestic Violence Hotline); es confidencial, gratuita y disponible las 24 horas al día. (*Ver Más información*).
- PARA EMERGENCIAS LLAME AL 911.

Prevenga el envenenamiento por plomo en los niños.

- Si tiene un hijo menor de 6 años y vive en un edificio de 3 o más apartamentos, pídale al propietario que inspeccione y repare la pintura que se está descascarando.
- Los propietarios deben hacerlo sin costo a los inquilinos.

10. Tenga un bebé sano

La planificación del embarazo asegura la salud de la madre y del bebé.

- Muchas personas LGBT deciden tener o adoptar hijos.
- Si está embarazada o puede quedar embarazada, no fume, no beba ni use drogas.
- Tome un multivitamínico diario que contenga ácido fólico para prevenir los defectos de nacimiento.
- Reciba atención prenatal temprana y regular. (*Ver Más información*).

Madre saludable,
bebé saludable



La salud de los transexuales

Los hombres y mujeres transexuales tienen necesidades especiales de salud y salud mental. La terapia de hormonas y la transición quirúrgica presentan riesgos para la salud. Hable con un médico o profesional de salud mental que conozca temas de salud para personas transexuales.

Más información y ayuda

- Hable con su médico, llame al 311 y solicite que le comuniquen con **Cuídate Nueva York** o visite nyc.gov/health/tcny
- Seguro de salud gratuito o a bajo costo: Llame al 311 y pregunte por **HealthStat**
- Prueba gratuita y confidencial para VIH y otras enfermedades de transmisión sexual: llame al 311
- **AYÚDESE** (ayuda respecto al abuso de sustancias o para problemas de salud mental): 1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373) o llame al 311 y pregunte por **LIFENET** (AYÚDESE)
- Línea de Información sobre **Violencia Doméstica (Domestic Violence Hotline)** (24 horas diarias): 1-800-621-HOPE (1-800-621-4673), o llame al 311
- Línea Informativa para **Dejar de Fumar (Smokers' Quitline)**-ayuda gratuita para dejar de fumar: llame al 311
- Línea Informativa de Salud de la Mujer (**Women's Healthline**): llame al 311
- **Callen-Lorde Community Health Center** (servicios de atención médica primaria): www.callen-lorde.org o llame al 212-271-7200
- **Centro de la Comunidad Lesbiana, Homosexual, Bisexual y Transexual de Nueva York (NYC Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Community Center)**-orientación y referimientos: www.gaycenter.org o llame al 212-620-7310
- **Coalición Nacional para la Salud de Personas LGBT (National Coalition for LGBT Health)**-información sobre temas de salud: www.lgbthealth.net
- **GayHealth** (información sobre temas de salud): www.gayhealth.com
- **Asociación Médica para Homosexuales y Lesbianas (Gay & Lesbian Medical Association)** (referimientos a proveedores de atención médica para homosexuales y lesbianas): www.glma.org
- **New York Online Access to Health** (información y recursos sobre salud): www.noah-health.org/en/healthy/glb
- **Transgender Care** (información sobre salud para transexuales): www.transgencare.com
- **Trans-Health** (información sobre salud para transexuales): www.trans-health.com

**LLAME AL
311**

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en nyc.gov/health

Visite nyc.gov/health/e-mail para una suscripción gratuita por e correo electrónico

Para suscripción postal, envíe su nombre y dirección por correo electrónico a healthcml@health.nyc.gov



Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#39 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

**Departamento de Salud y Salud
Mental de la Ciudad de Nueva York**
125 Worth Street, Room 342, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

Secretaría de Comunicaciones

Sandra Mullin, Subcomisionada
Cortnie Lowe, M.F.A., Editora ejecutiva
Drew Blakeman
Kenneth Lo
Sara Schanzer
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

Preparado en cooperación con:
División de Control de Enfermedades
Secretaría de Prevención y Control de VIH/SIDA
Oficina de salud para homosexuales, lesbianas,
bisexuales y transexuales



Enorgulécete y Cuídate Nueva York
10 PASOS PARA UNA VIDA MÁS LARGA Y SALUDABLE PARA LOS NEOYORQUINOS
QUE SON LESBIANAS, HOMOSEXUALES, BISEXUALES Y TRANSEXUALES

LLAME AL
311

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no son emergencias. Interpretación telefónica en 170 idiomas.