
ADULTOS MAYORES LGBT Y LA DEMENCIA LO QUE USTED NECESITA SABER

ADULTOS MAYORES LGBT Y LA DEMENCIA

Cientos de miles de estadounidenses LGBT viven con Alzheimer u otra demencia. Mientras la experiencia de cada quien es única, los desafíos de este diagnóstico para adultos mayores LGBT puede ser agravado por otros problemas — como barreras al acceso de cuidado y apoyo.

La demencia cambia la vida, pero usted puede empoderarse al aprender sobre recursos disponibles y planificar con anticipación. La Alzheimer's Association® ofrece información y apoyo confiable a los afectados por el Alzheimer y todas las demás demencias. Estamos comprometidos con servir a los individuos LGBT y estamos aquí en donde y cuando nos necesite — en línea, por teléfono y en comunidades en todo el país.

EL ACCESO A CUIDADO DE SALUD DE CALIDAD

El miedo de discriminación y una historia de interacciones negativas con proveedores de cuidado de salud pueden ser un obstáculo al buscar atención. Por ejemplo, una encuesta halló que el 40% de los encuestados adultos mayores LGBT dicen que sus proveedores no saben su orientación sexual. Si usted tiene ansias sobre ver a un médico, un poco de investigación y preparación le puede ayudar a sentir más cómodo.

Busque un proveedor que afirma a los individuos LGBT

Aunque revelar la orientación sexual y/o la identidad de género es una decisión personal, es importante buscar proveedores de cuidado de salud de apoyo quienes lo hacen sentir a gusto. Para localizar profesionales médicos que afirman a los individuos LGBT en su área:

- Busque a médicos remitidos por GLMA: Health Professionals Advancing LGBTQ Equality (profesionales de salud impulsando la igualdad LGBT, conocida por las siglas GLMA en inglés, **GLMA.org**, solo disponible en inglés) o un centro comunitario LGBT cerca de usted (**lgbtcenters.org**, solo disponible en inglés).
- Busque a proveedores cerca de usted que han completado exitosamente capacitación de competencia cultural al visitar **sageusa.care** (solo disponible en inglés). SAGE, la organización más antigua y más grande dedicada a mejorar las vidas de adultos mayores LGBT en los Estados Unidos, ofrece certificación a proveedores.

- Explore el Healthcare Equality Index (Índice de igualdad del cuidado de la salud, hrc.org/resources/healthcare-equality-index, solo disponible en inglés), un recurso desarrollado por la Fundación de la Campaña de Derechos Humanos (HRC por sus siglas en inglés) para ayudarle a la gente buscar cuidado de salud equitativo e inclusivo.
- Localice comunidades de cuidado inclusivo de personas LGBT a través del Long-Term Care Equality Index (Índice de igualdad de cuidado de largo plazo, thelei.org, solo disponible en inglés), un proyecto conjunto de la Fundación HRC y SAGE.
- Revise el sitio web del proveedor, folletos y materias relacionadas para ver si se menciona la inclusión de personas LGBT o si hay fotos o símbolos que afirman a las personas LGBT, tales como la credencial SAGECare o la bandera arcoíris.

Al conocer un proveedor por primera vez, considere la cita como una “entrevista” para asegurar que es un buen ajuste. Algunas posibles preguntas incluyen:

- ¿Trabaja con personas LGBT?
- ¿Tiene una política de no discriminación que incluye la orientación sexual y la identidad de género? ¿Cómo ejercen esta política?
- ¿Tiene personal LGBT?

Prepárese para las citas

Considere lo que necesitará traer con antelación (por ejemplo, una lista de medicamentos) y lo que quiere lograr durante la visita. Escribir sus preguntas y preocupaciones puede ayudar a asegurar que su cita valga la pena. Algunas posibles preguntas incluyen:

- ¿Qué tan familiarizado es usted con la enfermedad de Alzheimer?
- ¿Cuáles servicios de planificación de cuidado ofrece?
- ¿Con qué frecuencia programarán citas de seguimiento?
- ¿Puedo contactarlo si surgen preguntas o preocupaciones?
- ¿Si se requiere hospitalización, usted podrá proveer atención en ese entorno?
- ¿Cómo trabajará con mi equipo de cuidado a lo largo del transcurso de la enfermedad?
- ¿Puede recomendar servicios de apoyo u otros recursos para ayudarme a vivir una vida plena por más tiempo que sea posible?
- ¿Cuáles opciones de tratamiento están disponibles para mí?

Visite alz.org/talktoyourdoctor (solo disponible en inglés) para consejos sobre comunicar con médicos o profesionales del cuidado de salud.

Traiga a una persona para apoyo

Si es posible, traiga a alguien de confianza — como un esposo, amigo o miembro de su familia escogida — consigo a la cita médica. Además de proveer apoyo y aliviar las ansias, puede ayudar a defender por su salud y asegurar que sus preguntas estén abordadas. Considere pedirle a la persona tomar apuntes por usted.

ENCONTRAR APOYO

El aislamiento social es común entre personas viviendo con el Alzheimer, y los individuos LGBT con la enfermedad enfrentan retos adicionales en el acceso a apoyo. Para algunos, una familia de origen no está presente en sus vidas y no se puede contar con ella en momentos difíciles. El cuarenta por ciento de los adultos mayores LGBT reportan que sus redes sociales se han disminuido con el paso del tiempo, y el 34% viven solos. Si este es el caso suyo, use estos consejos para buscar otras fuentes de apoyo:

- Busque y trabaje con un centro LGBT en su área (lgbtcenters.org, solo disponible en inglés).
- Llame a la **Línea de ayuda 24/7 gratuita de la Alzheimer's Association (800.272.3900)** para hablar confidencialmente con especialistas y consultores de nivel maestría.
- Únase a la comunidad en línea de la Asociación, **ALZConnected®** (alzconnected.org), para compartir preguntas, experiencias y consejos útiles a través de foros, incluyendo un espacio dedicado a los individuos LGBT enfrentando la demencia.
- » Visite el **Buscador de recursos comunitarios de la Alzheimer's Association y AARP** (alz.org/CRF, solo disponible en inglés) para acceder una base de datos de recursos relacionados a la demencia y el envejecimiento en su área.

LOS CUIDADORES TAMBIÉN NECESITAN APOYO

Muchas personas LGBT son cuidadores para alguien viviendo con Alzheimer u otra demencia. Si usted proporciona apoyo diario, participa en la toma de decisiones, o simplemente le importa una persona que vive con demencia — la Alzheimer's Association puede ayudar. Visite alz.org/cuidado para acceder una variedad amplia de recursos para cuidadores en línea.

PLANIFICAR PARA EL FUTURO

Establecer planes legales, financieros y médicos después de recibir un diagnóstico de demencia es esencial. Puede ser difícil mirar hacia adelante, pero es crítico hacerlo mientras puede participar plenamente en el proceso de la toma de decisiones. Esta preparación también ayuda a asegurar que alguien puede actuar por usted si se requiere ayuda.

Empiece por organizar y revisar sus bienes (como su casa), otra propiedad y cuentas personales y sus documentos legales actuales. Tomar un inventario de sus finanzas y fuentes de ingresos puede ayudar a guiar sus decisiones sobre el cuidado futuro y cómo cubrirá los gastos.

Es importante crear directivas avanzadas — documentos legales que especifican sus preferencias, incluyendo el cuidado del final de la vida — para asegurar que se cumplan sus deseos. Sin directivas avanzadas, estas decisiones serán la responsabilidad de la pareja de la persona, o — si la persona no está casada — un pariente, usualmente un padre o un hermano.

Por lo mínimo, verifique que tiene los siguientes documentos establecidos y actualizados:

- Poder notarial duradero tanto para las finanzas como para el cuidado de salud, los cuales le permite nombrar a otra persona para tomar decisiones financieras y relacionadas a la salud cuando usted ya no es capaz.
- Un testamento vital, lo cual expresa sus deseos para el tratamiento médico cerca del final de la vida.

Muchos formularios legales se los puede completar sin ayuda profesional. Sin embargo, si tiene preguntas, es una buena idea buscar consejos. Las leyes que determinan quién puede tomar decisiones del cuidado y médicas varían de estado en estado, así que es importante saber las leyes locales al establecer sus planes.

Para encontrar recursos legales para personas LGBT, visite lgbtqbar.org/about/gethelp (solo disponible en inglés).

RECURSOS ADICIONALES:

- National Resource Center on LGBTQ+ Aging (Centro nacional de recursos sobre el envejecimiento LGBT, gtagingcenter.org, solo disponible en inglés)
- La Campaña de Derechos Humanos (hrc.org)
- SAGE (sageusa.org, solo disponible en inglés)

- SAGECare (sageusa.care, solo disponible en inglés)
- SAGE National LGBTQ+ Elder Hotline: 877.360.LGBT (5428) (Línea de ayuda nacional para mayores LGBT)
- Lambda Legal (lambdalegal.org, solo disponible en inglés)
- Eldercare Locator (Localizador de cuidados para ancianos, eldercare.acl.gov, solo disponible en inglés; 800.677.1116)

TS-0120 | Actualizada marzo de 2023