



L≠G≠B≠T≠Q

Compartimos una comunidad, pero tenemos necesidades individuales. La atención cardíaca debe adaptarse a cada persona.



La comunidad lesbiana, gay, bisexual, transgénero y queer (LGBTQ+) se enfrenta a desafíos distintos en lo que respecta a la salud.

Conozca lo que puede hacer para cuidar su salud cardiovascular y ayudar a mejorar la atención de las personas LGBTQ+.

¿Qué factores pueden aumentar la probabilidad de padecer enfermedades cardíacas?



El estrés, la depresión y los hábitos poco saludables pueden aumentar las probabilidades de padecer enfermedades cardíacas.

Los factores de estrés específicos de la comunidad LGBTQ+ (discriminación, rechazo familiar) y **los factores de estrés generales de la vida** (estrés financiero, violencia) contribuyen a un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Preocupaciones específicas de la comunidad LGBTQ+

En nuestra comunidad, algunos factores pueden ser más comunes en comparación con la población heterosexual:



Tabaco



Presión arterial alta



Obesidad

Además, la **terapia hormonal de afirmación de género** puede afectar la salud del corazón, como cambios en los niveles de colesterol, mayor riesgo de coágulos sanguíneos y riesgo de ataque al corazón.

Consulte a su médico sobre las interacciones entre los medicamentos para el corazón y la terapia hormonal de afirmación de género.

¿Qué se puede hacer?



Encuentre un profesional de la salud de confianza.

- Lleve a un amigo, un grupo LGBTQ+ local, o a su pareja o aliado a las citas en la clínica.
- Explícite su nombre y pronombres adecuados.
- Entable una buena relación con su equipo de atención médica.



Conozca sus valores

- Presión arterial
- Peso
- Niveles de colesterol



Adopte hábitos saludables para el corazón

- No fume
- Coma alimentos saludables para el corazón
- Muévase más
- Maneje el estrés



Participe en estudios de investigación

¡Ayúdenos a aprender más sobre la salud cardiovascular de la comunidad LGBTQ+!

Para obtener más información, visite [CardioSmart.org/LGBTQplus](https://www.cardiosmart.org/LGBTQplus)

@ACCinTouch #CardioSmart

