



*Temas importantes que deben conocer los cuidadores de la comunidad LGBT:*



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

Teléfono 212-741-2247  
Fax 212-366-1947

in-  
fo@lgbtagingcenter.org  
lgbtagingcenter.org

El Centro Nacional de Recursos sobre el Envejecimiento para la Comunidad LGBT recibe apoyo, en parte, de un acuerdo de cooperación con la Administración sobre el Envejecimiento del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Se anima a los beneficiarios que realizan proyectos bajo patrocinio del gobierno a que expresen sus resultados y conclusiones libremente. Sin embargo, este contenido no representa necesariamente la postura del Departamento.

**La mayoría de los cuidadores no se dan cuenta de que son cuidadores.** ¿Puede sólo ser ayudar a alguien o "hacer lo correcto" pero, ¡adivinen qué! Si está proporcionando cualquier tipo de apoyo continuo a un amigo o ser querido que necesita ayuda: cocinar, llevarlos al médico, ayudarles a bañar, o incluso sólo contactarlos para saber si están bien, ¡usted es un cuidador!

**USTED define quién es su familia.** El término cuidador *familiar* se está utilizando cada vez más para referirse a quienes cuidan a los miembros de su familia y seres queridos, o para distinguir entre cuidadores pagados como enfermeros, auxiliares o asistentes de salud en el hogar. En la mayoría de los casos, el término "familiar" en cuidador familiar se define muy ampliamente y abarca hasta amigos, pareja y cualquier otra persona que USTED considere su familia.

**Muchos adultos mayores LGBT tienen una red de apoyo relativamente pequeña,<sup>1</sup> y suelen depender de otros adultos mayores LGBT para el cuidado, lo que significa que sus cuidadores son propensos a experimentar el aislamiento.** Encontrar otras personas que puedan brindar ayuda, incluyendo proveedores de servicios profesionales, es una manera importante de evitar abrumarse y cerciorarse de que su ser querido no se quede sin cuidado debido a los problemas de salud o el agotamiento

**Las personas LGBT se convierten cuidadores más a menudo.<sup>2</sup> Mamá se enferma. Su hermana está ocupada con su carrera dinámica; su hermano está ocupado criando a sus hijos, y a usted le toca hacerse cargo de la mayoría del cuidado de su mamá. ¿Le suena familiar? Usted no está solo. Los "baby boomers" y mileniales LGBT tienden a cuidar de sus padres a un nivel desproporcionado. Aunque tengan pareja, a menudo se les percibe como tener pocas responsabilidades en comparación con sus propias familias; así que, a la hora de necesitar cuidado los padres y los hermanos suelen recurrir a ellos primero. Aunque podemos no ser vistos como la "generación intermedia" si no tenemos hijos, a menudo estamos cuidando de los amigos y los miembros de nuestra comunidad al mismo tiempo, lo cual resulta en el mismo acto de malabarismos.**

**Los cuidadores tienden a tener peores niveles de salud mental y física** que los demás.<sup>3</sup> Para una población que de por sí ya experimenta disparidades en la salud, esto es una preocupación seria. Es importante cuidar de sí mismo, aun cuando usted esté a cargo del cuidado de otra persona. Mantener sus citas médicas de rutina, obtener ayuda emocional cuando usted lo necesite, y hacer tiempo para las cosas que usted disfruta, le ayudará a ser un mejor cuidador para su ser querido.

**Las disparidades financieras podrían aumentar debido a los costos del cuidado**, tanto directa (ej. gastos de los medicamentos) como indirectamente (ej. ausencias en el trabajo). La mayoría de los adultos mayores LGBT no tienen los medios financieros para solventar los gastos a la hora de necesitar asistencia médica a largo plazo.<sup>4</sup> Y entre menos personas estén compartiendo el cuidado, más dinero estará saliendo del bolsillo de cada cuidador.

**Muchas personas LGBT ya han sido cuidadores**, especialmente durante la crisis del SIDA. Si cuidar de su ser querido ahora le trae recuerdos o sensaciones difíciles, es posible que sea buena idea hablar con alguien. Para mayor información, consulte la lista de recursos que aparece a la derecha.

**La mayoría de los estados han aprobado versiones de la Ley de CUIDADO (Caregiver Advise, Record, Enable Act, CARE Act)**, que requiere que a la hora de admisión los hospitales le pregunten a cada paciente si desean señalar a alguien como su cuidador. Por lo general, esto no tiene que ser un cónyuge o un miembro biológico de la familia; el paciente puede señalar a cualquier persona que elija. El hospital entonces tiene la responsabilidad de notificar al cuidador señalado acerca del planeamiento de alta y proporcionarle instrucciones relativas a las tareas que podría tener que realizar en el hogar. Comuníquese con su oficina local de AARP para detalles acerca de la Ley de CUIDADO en su estado.

**Las Declaraciones de Voluntad Anticipada como una carta poder de atención médica, testamento vital y poder notarial son fundamentales para cualquier persona que tenga un cuidador que no es su “pariente próximo” legal** (generalmente un cónyuge, padre o hijo). Cualquiera que sea la relación, un cuidador puede asumir el derecho de tomar decisiones médicas, administrar finanzas y resolver asuntos cuando sea necesario, SI el ser querido lo incluyó por adelantado en forma escrita. Consulte con su Agencia Local sobre el Envejecimiento, su departamento de salud estatal o las agencias incluidas en la lista que aparece a la derecha para

<sup>1</sup> *Out and Visible*, SAGE, 2014.

<sup>2</sup> *Caregiving in the U.S. 2015*, AARP Public Policy Institute and National Alliance for Caregiving, 2015.

<sup>3</sup> *Differences between Caregivers and Noncaregivers in Psychological Health and Physical Health*, Pinquart & Sorensen, 2003.

<sup>4</sup> *Out and Visible*, SAGE, 2014.

**¡No está solo!**

## **Recursos para los cuidadores LGBT**

### **SAGE (Services & Advocacy for GLBT Elders)**

*Servicios en la ciudad de Nueva York y 30 socios alrededor del país.* [www.sageusa.org](http://www.sageusa.org)

**SAGE LGBT Elder Hotline** Apoyo , información y recursos locales. **1-888-234-SAGE**

### **National Resource Center on LGBT Aging**

*Recursos y capacitaciones para proveedores y adultos mayores LGBT y sus cuidadores.*

[www.lgbtagingcenter.org](http://www.lgbtagingcenter.org)

### **Chase Brexton Health Care**, Baltimore MD

*El Programa SAGECAP ofrece apoyo y recursos a los adultos mayores LGBT de Maryland y sus redes de cuidadores informales.*

[resourcecenter.lgbt](http://resourcecenter.lgbt)

**AARP** Recursos para cuidadores, incluyendo cuidadores LGBT . [www.aarp.org/caregiving](http://www.aarp.org/caregiving)

**Alzheimer’s Association** Recursos para cuidadores de personas con la enfermedad de Alzheimer o demencia. [www.alz.org](http://www.alz.org)

**Eldercare Locator** Base de datos con búsqueda de recursos proporcionado por la Administración sobre el Envejecimiento de los EE.UU. [www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov)

**Family Caregiver Alliance** Recursos para cuidadores, incluyendo grupos de apoyo para cuidadores LGBT. [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)

**National Healthcare Decisions Day** Recursos acerca de Declaraciones de Voluntad Anticipada, incluyendo formularios descargables para cada estado. [www.nhdd.org](http://www.nhdd.org)

**National Respite Locator** Base de datos con

Preparado por el Centro Nacional de Recursos sobre el Envejecimiento para la Comunidad LGBT y el Programa SAGECAP, proyecto colaborativo de SAGE y del Centro de Recursos de Salud LGBT de Chase Brexton Health Care, con el apoyo de la Fundación Harry y Jeanette Weinberg.