

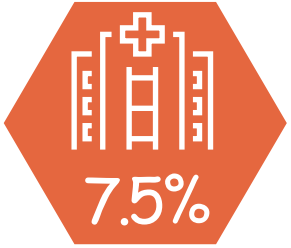
Comunidades LGBTQ después de COVID



La comunidad LGBTQ trabaja en industrias altamente afectadas por la pandemia¹

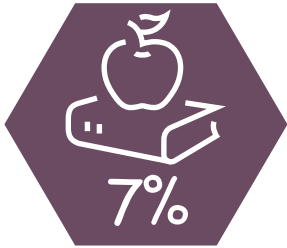
Las 5 principales industrias que emplean a personas LGBTQ son algunas de las más vulnerables a los peligros de la pandemia de COVID-19.

Hospitales



1 millón

Educación K-12



~1 millón

Educación universitaria



~1 millón

Servicios alimentarios



2 millones

Venta minorista



0.5 millones

2 de cada 5 personas LGBTQ trabajan en uno de estos cinco tipos de industrias.

El aislamiento social y las comunidades LGBTQ



El aislamiento social es un asesino silencioso entre las personas LGBTQ, que a menudo dependen del apoyo de unidades familiares elegidas en lugar de las estructuras familiares tradicionales. El aislamiento social prolongado tiene efectos devastadores en la salud mental⁴ y sus efectos en la salud física se han comparado con los de fumar 15 cigarrillos al día.⁵

La juventud y las personas mayores LGBTQ son especialmente vulnerables a los peligros del aislamiento social.¹

Juventud:

- Casi dos tercios (64%) del estudiantado universitario LGBTQ afirmó que haber tenido que regresar a su hogar afectó poder expresar su identidad.³
- La juventud de las zonas rurales corre un riesgo aún mayor que la de las zonas urbanas, debido al acceso limitado a recursos de inclusión LGBTQ y a las opiniones conservadoras predominantes.⁴
- El 69% de la juventud LGBTQ y 75% de la trans y no binaria reportaron sentir más soledad en el 2020.³

Personas mayores:

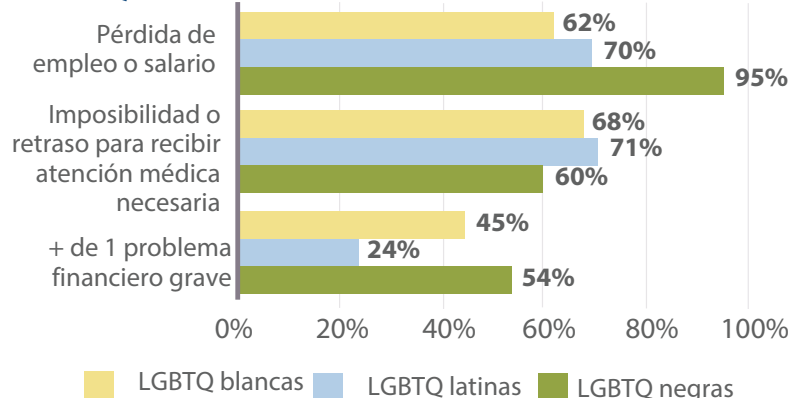
- El doble de probabilidades de no tener pareja o vivir por su cuenta.⁵
- Cuatro veces más probabilidades de no tener descendencia.⁵
- El 34% teme tener que volver al clóset para recibir vivienda para mayores⁵ y 75% teme no tener apoyo familiar a medida que envejecen.¹
- Casi el 60% afirma carecer de compañía y más del 50% afirmó sentir aislamiento social.

Factores de riesgo preCOVID¹

Antes del 2020, la población LGBTQ veía tasas más altas de:

- Desempleo, bajos salarios, falta de beneficios
- Inestabilidad, desahucio y discriminación en vivienda
- Deficiencias en la cobertura de seguro médico
- Discriminación en la atención médica, formación desigual del personal médico
- Enfermedades crónicas: cáncer, diabetes, VIH, hipertensión
- Abuso de tabaco, alcohol y otras sustancias
- Retos para la salud mental: ansiedad, depresión, TEPT
- Encarcelamiento y otros tipos de institucionalización
- Trauma, agresión sexual, violencia callejera
- Rechazo familiar hacia la juventud y aislamiento de las personas mayores

Disparidades económico- raciales de las personas LGBTQ - verano 2020²



Central East (HHS Region 3)

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Síntomas de COVID persistente⁶



El síndrome de COVID prolongado, la afección en la que los síntomas que aparecen tras recuperarse de la infección por COVID-19 persisten durante semanas, meses o incluso años, sigue siendo un misterio para el personal médico y de investigación. Todavía no sabemos por qué solamente algunas personas desarrollan esta enfermedad ni por qué otras pueden contraerla tras una infección leve por COVID-19.

Teorías de las causas propuestas:



Daño residual en los órganos: los síntomas pueden ser causados por el daño de la infección inicial



Restos del virus: cantidades pequeñas del virus pueden permanecer en el organismo y causar la respuesta inmunitaria



Respuesta inmunitaria exagerada: el sistema inmunitario sigue activado incluso después de haberse resuelto la infección inicial

Promoción del bienestar a través de la comunidad

Reconstruir el sentido de comunidad es clave para que las personas LGBTQ se recuperen de los traumas de la pandemia de COVID-19.

- Reafirmar la importancia de la "familia elegida"
- Actos y reuniones de la comunidad LGBTQ
- Las redes sociales pueden proporcionar un espacio para que las personas LGBTQ, que de otro modo estarían aisladas, encuentren educación y comunidad, especialmente la juventud LGBTQ⁴
- Ayuda mutua y activismo político
- Grupos de apoyo
- (Re)construir el sentido de la "importancia"

Reconocer COVID como un trauma cultural colectivo⁷

La pandemia de COVID-19 es un acontecimiento sin precedentes que ha causado grandes pérdidas y traumas en muchas comunidades. Por lo tanto, los métodos de tratamiento centrados en los puntos fuertes y sensibles al trauma pueden ser eficaces.

- ¿Qué comportamientos te han ayudado a sobrevivir a tus experiencias traumáticas (durante y después)?
- ¿Cuáles son algunas de las técnicas creativas que utilizas para afrontar los sentimientos dolorosos?
- ¿Qué características te han ayudado a manejar estas experiencias y los retos que generaron en tu vida?
- ¿Cómo consigues apoyo actualmente? (familia, amistades, actividades, entrenamiento, consejería, otros apoyos)
- Qué significa para ti la recuperación?

Validación del duelo marginado⁸

1 de cada 5 personas LGBTQ blancas y 1 de cada 3 personas de color LGBTQ conocen personalmente a alguien que ha muerto de COVID-19.⁹ Además, los estudios muestran que la ideación suicida fue alta para muchas personas LGBTQ durante la pandemia.^{1,3} Muchas personas LGBTQ de edad avanzada podrían arrastrar también un dolor familiar por haber vivido la crisis del SIDA.⁵

Con estos datos en mente, es importante reconocer el dolor que albergan muchas personas LGBTQ.

- Las personas LGBTQ que han perdido a su pareja, cónyuge u otro ser querido no suelen contar con el mismo tipo de apoyo que quienes no son LGBTQ.
- Las personas LGBTQ podrían sentir que no pueden expresar abierta o públicamente su duelo por la pérdida de su pareja, o podrían considerar que la gente minimiza su pérdida, un problema al que a menudo se hace referencia como duelo marginado.
- Este duelo marginado es común entre quienes sobrevivieron a la crisis del VIH/SIDA, pero perdieron una gran cantidad de sus pares.
- Perder a una persona querida por suicidio aumenta el duelo marginado debido al estigma asociado con las enfermedades mentales y al suicidio.
- Además, el duelo marginado puede ser por sí mismo un factor de riesgo de suicidio.

1. Human Rights Campaign Foundation. (2021). The Lives and Livelihoods of Many in the LGBTQ Community are at Risk Amidst COVID-19 Crisis. <https://hrc-prod-requests.s3-us-west-2.amazonaws.com/files/assets/resources/COVID19-IssueBrief-032020-FINAL.pdf>

2. SLIDE 25

3. The Trevor Project. (August 2020). How COVID-19 is Impacting LGBTQ Youth: Polling Presentation. https://www.thetrevorproject.org/wp-content/uploads/2020/10/Trevor-Poll_COVID19.pdf

4. Karim, S., Choukas-Bradley, S., Radovic, A., Roberts, S. R., Maheux, A. J., & Escobar-Viera, C. G. (2022). Support over Social Media among Socially Isolated Sexual and Gender Minority Youth in Rural U.S. during the COVID-19 Pandemic: Opportunities for Intervention Research. *International journal of environmental research and public health*, 19(23), 15611. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315611>

5. SAGE. (2018) The Facts on LGBTQ Aging. <https://www.sageusa.org/wp-content/uploads/2018/05/sageusa-the-facts-on-lgbt-aging.pdf>

6. Yale Medicine. (2022, September 24). Long Covid Fact Sheet. Yale Medicine. <https://www.yalemedicine.org/conditions/long-covid-post-acute-sequelae-of-sars-cov-2-infection-pasc>

7. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 57. HHS Publication No. (SMA) 13-4801. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014.

8. Alex Keuroghlian, 2018 Suicide Risk and Prevention for LGBTQ People, Webinar for The Fenway Institute

9. Sears B., Conron, K. J., and Flores A. R. (2020) The Impact of the Fall 2020 COVID-19 Surge on LGBT Adults in the US. The Williams Institute. <https://williamsinstitute.law.ucla.edu/publications/covid-surge-lgbt/>