**¿Qué debe hacer la comunidad LGBTQ en el contexto de Covid-19?**

**Autor:**

**Dr. C Antonio J. Caballero Moreno**

**Profesor e Investigador Titular**

**Grupo Nacional de Psiquiatría**

**Sección de Neurociencias SCP**

**Concepto**

El término identidad de género se refiere a la identificación del individuo como varón o mujer, que la mayoría de las veces se corresponde con el sexo anatómico.

Los individuos con disforia de género expresan su descontento con el sexo asignado como un deseo de tener el cuerpo del otro sexo o de ser apreciados socialmente como personas del sexo opuesto.

La palabra transgénero es un término general que alude a quienes se identifican

con un género distinto al que tenían al nacer (o género asignado). El grupo de personas transgénero es diverso: están quienes quisieran tener el cuerpo del otro sexo, conocidos como transexuales; quienes se sienten entre los dos géneros, de ambos sexos o de ninguno, denominados Inter género (genderqueer), y quienes visten ropas tradicionalmente asociadas con el otro género, pero mantienen la identidad de género natal o asignada, conocidos como travestidos. Al contrario de la creencia popular, la mayoría de las personas transgénero no se someten a cirugía genital. Algunas no lo desean y otras no se lo pueden permitir. Las personas transgéneras pueden ser de cualquier orientación sexual. Por ejemplo, un varón transgénero, de asignación femenina al nacer, se puede identificar como gay u homosexual (con atracción por los varones o androfilia), ordinario (con atracción por las mujeres o gineco filia) o bisexual (con atracción por ambos sexos).

**Disforia de Género en Adolescentes y Adultos**

A. Una marcada incongruencia entre el sexo que uno siente o expresa y el que se le asigna, de una duración mínima de seis meses, manifestada por un mínimo de dos de las características siguientes:

1. Una marcada incongruencia entre el sexo que uno siente o expresa y sus caracteres sexuales primarios o secundarios (o en los adolescentes jóvenes, los caracteres sexuales secundarios previstos).

2. Un fuerte deseo por desprenderse de los caracteres sexuales propios primarios o secundarios, a causa de una marcada incongruencia con el sexo que se siente o se expresa (o en adolescentes jóvenes, un deseo de impedir el desarrollo que los caracteres sexuales secundarios previstos).

3. Un fuerte deseo por poseer los caracteres sexuales, tanto primarios como secundarios, correspondientes al sexo opuesto.

4. Un fuerte deseo de ser del otro sexo (o de un sexo alternativo distinto del que se le asigna).

5. Un fuerte deseo de ser tratado como del otro sexo (o de un sexo alternativo distinto del que se le asigna).

6. Una fuerte convicción de que uno tiene los sentimientos y reacciones típicos del otro sexo (o de un sexo alternativo distinto del que se le asigna).

B. El problema va asociado a un malestar clínicamente significativo o a deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

**Contexto del COVID-19**

**Preocupaciones con la comunidad LGBTQ**

Las personas LGBT son más proclives a tener condiciones crónicas, tales como enfermedad cardiovascular, cáncer y SIDA. Las mujeres lesbianas y bisexuales son más proclives que las mujeres heterosexuales a estar sobre peso y obesas. Hay también investigación emergente acerca de altas tasas de sedentarismo, pre diabetes y diabetes entre jóvenes LGBT, lo cual puede conducir a diabetes más tarde en la vida. Los adultos mayores LGBT experimentan más tasas de discapacidad que sus homónimos heterosexuales. Las personas LGBT son también más proclives a fumar y vapear, y a usar sustancias. Todas estas condiciones y conductas de riesgo pueden aumentar la vulnerabilidad de las personas LGBT si se hayan expuestas al SARS-CoV-2.

Los adultos mayores LGBT experimentan ya altas tasas de aislamiento social que sus congéneres hetero. El aislamiento social aumentará drásticamente en las próximas semanas y meses, a medida que la población se involucre en el distanciamiento social. Esto puede exacerbar problemas de salud mental subyacentes tales como ideación suicida y uso de sustancias.

En algunos contextos las personas LGTB pueden experimentar discriminación al acceder al sistema de salud. Cualquier persona que piense que está siendo discriminada para los cuidados de salud por su real o percibida orientación sexual o identidad de género debe contactar con nuestras organizaciones sociales, pues sus derechos están protegidos por nuestra constitución.

**Estrategias de Enfrentamiento:**

* Todas las personas, y especialmente las personas que viven con SIDA, otras condiciones crónicas y la comunidad LGBT, deben estar especialmente vigilantes y practicar una buena higiene y el distanciamiento social. Esto significa permanecer en la casa, trabajar en el hogar si es posible en las próximas semanas y meses, y solo salir para servicios esenciales como buscar servicios de salud, medicamentos o alimentos.
* Todas las personas de la comunidad LGBT deben defenderse del estigma. Las emergencias de salud pública tales como la pandemia COVID-19, son momentos de stress para las comunidades, esto trae como consecuencia que puede aparecer la estigmatización de un grupo o sector como es el caso de la comunidad LGBT. Simplemente recordar siempre que el COVID-19 ataca a cualquier grupo o sector social o profesional, eso queda bien claro diariamente en las conferencias de presa del Dr. Durán.
* Mantenga la esperanza: Es importante mantener la esperanza y practicar el auto cuidado. Evite la infodemia. Comuníquese por teléfono con otras personas de la comunidad que estén aisladas y solas en su hogar.
* Maneje el stress y la ansiedad:

Todo el mundo reacciona de manera diferente al stress y la ansiedad, conózcase a sí mismo.

* Tómese sus descansos de ver, leer o escuchar las noticias, incluyendo las redes sociales, oír hablar de la pandemia constantemente molesta.
* Cuide su cuerpo: medite, coma lo mejor posible, duerma y evite el alcohol y las drogas.
* Trate de practicar actividades que lo diviertan
* Conéctese con su comunidad.