

## Vidas sanas para lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, queer, intersexuales, asexuales y más

Los miembros de las comunidades LGBTQIA+, al igual que otros grupos, tienen distintos problemas de salud. Algunos de los problemas de salud que afectan a todas las personas pueden afectar a las personas LGBTQIA+ personas de manera diferente. Puede obtener el apoyo que necesita de uno de los muchos proveedores de LGBTQIA+ en San Francisco.



Puede encontrar un proveedor de atención primaria\* (PCP) en **sfhp.org**.

*\*Su proveedor de atención primaria (PCP) es su médico principal o proveedor de atención médica que le ayuda a mantenerse saludable y a manejar su atención médica*



## ¿De qué debo hablar con mi proveedor de atención médica?



### Hay algunos temas de salud de los que es bueno hablar con su PCP, como:

- Su historial de salud
- Alimentación saludable
- Actividad física
- Salud del corazón
- Pruebas de detección de cáncer
- Consumo de sustancias (drogas, alcohol, cigarrillos de tabaco y vapeo)
- Salud mental y manejo del estrés
- Terapia de reemplazo hormonal (HRT) y cirugía
- Violencia de pareja o familia
- Privacidad como adulto o como menor de edad
- Inquietudes sobre sexo seguro e infecciones de transmisión sexual (STI)



Encuentre clases de bienestar y hojas informativas de educación para la salud en **sfhp.org/es/health-ed** para obtener más información sobre cada tema.



Visite **California Department of Public Health (CDPH)** para obtener más información sobre la salud LGBTQIA+.



SFHP sigue los World Professional Association for Transgender Health *Standards of Care*, versión 8 (WPATH SOC-8) para atención de afirmación de género. Como miembro de SFHP, puede recibir muchos servicios para apoyar su salud. Revise su **Resumen de beneficios** para recibir la atención que pueda necesitar.



### Atención de afirmación de género

SFHP cubre todos los servicios quirúrgicos y no quirúrgicos de afirmación de género médicamente necesarios, como:

- Terapia de reemplazo hormonal (HRT)
- Atención de salud mental y conductual
- Profilaxis previa a la exposición (PrEP)
- Pruebas y tratamiento de STI
- Atención médica quirúrgica y no quirúrgica, como modificación de la voz, reconstrucción torácica y vaginoplastía

Hable con su PCP acerca de la atención de afirmación de género y las remisiones si necesita atención. Obtenga más información sobre la atención de afirmación de género en **[sfhp.org](https://sfhp.org)**.

### Atención de salud mental y conductual



Puede obtener salud mental sin costo a través de nuestro socio Carelon Behavioral Health. No necesita una remisión de un PCP para obtener servicios de salud mental. Llame a Carelon al **1(855) 371-8117** o visite **[carelonbehavioralhealth.com](https://carelonbehavioralhealth.com)** para obtener más información o hacer una cita.

### Administración de la Atención

Los programas de Administración de la Atención de SFHP pueden ayudarle a entender sus necesidades y plan de atención. Si cree que usted o un miembro de su familia podría beneficiarse de este servicio, llame al **1(415) 615-4515** y hable con nuestro equipo. Este servicio es gratuito para los miembros de SFHP.

#### Los programas de administración de la atención pueden ayudarle a:

- Encontrar un PCP
- Aprenda a manejar cualquier problema de salud
- Obtener remisiones para apoyo en la comunidad, como alimentos, atención de salud mental o vivienda
- Trabajar con una enfermera para prepararse para su próxima visita de salud
- Trabajar con su equipo de atención para conocer mejor sus medicamentos
- Trabajar con su equipo de atención para ayudarle a ponerse en contacto con el equipo de atención médica o atención especializada



## Apoyo del San Francisco Health Plan (continuación)

### Llegar a su cita



Si no tiene cómo ir a sus citas, SFHP puede ayudarle a obtener transporte. Usted puede recibir este servicio sin costo.

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o, para SFHP Care Plus (HMO D-SNP), al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).

## Servicios delicados

### Para adultos de 18 años y más

Como adulto, es posible que no quiera acudir a su PCP para recibir determinada atención privada o delicada. Si fuera así, podría seleccionar a cualquier médico o clínica para los siguientes tipos de atención:

- Planificación familiar y control anticonceptivo (incluida la esterilización para adultos mayores de 21 años)
- Pruebas de embarazo y asesoramiento
- Prevención y pruebas para HIV/AIDS
- Prevención, pruebas y tratamiento para STI
- Atención por agresión sexual
- Servicios de aborto para pacientes ambulatorios

No es necesario que el médico o la clínica sean parte de la red de proveedores de SFHP. Usted puede elegir a cualquier proveedor de Medi-Cal o Care Plus y acudir a ellos sin una derivación o preaprobación (autorización previa) para estos servicios.



Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o, para SFHP Care Plus, al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY). También puede llamar a la Línea de Asesoramiento de Enfermeras 24/7 de SFHP al **1(877) 977-3397**. O puede llamar a Teladoc® por teléfono o video para hablar con un médico al **1(800) 835-2362**, o visite **[sfhp.org/es/teladoc](https://sfhp.org/es/teladoc)**.



### Para menores de 18 años

Si es menor de edad, puede obtener algunos servicios de SFHP sin el permiso de un padre o tutor. Estos servicios se denominan servicios con consentimiento de menores. **Puede recibir este tipo de atención sin el permiso de su padre, madre o tutor:**

- Servicios para agresiones sexuales, incluida la atención por violación y la atención de salud mental
- Embarazo
- Planificación familiar y control anticonceptivo
- Servicios de aborto

**Si tiene 12 años o más, también puede obtener estos servicios sin el permiso de sus padres o tutores:**

- Atención de salud mental para:
  - Agresión sexual
  - Incesto
  - Agresión física
  - Abuso de menores
  - Cuando tiene pensamientos de lastimarse o lastimar a los demás
- Prevención, pruebas y tratamiento para HIV/AIDS
- Prevención, pruebas y tratamiento para STI
- Tratamiento para el trastorno por consumo de sustancias.



Obtenga más información sobre los servicios delicados con su Manual del miembro en [sfhp.org](https://sfhp.org).



Puede hablar con un experto de salud en privado sobre cualquier preocupación de salud llamando a la Línea de Asesoramiento de Enfermería 24/7 al **1(877) 977-3397**. O puede llamar a Teladoc 24/7 para tener una consulta por teléfono o video con un médico al **1(800) 835-2364**, o visite [sfhp.org/es/teladoc](https://sfhp.org/es/teladoc) sin costo.



Explorar su orientación sexual, identidad de género y salud puede plantear muchos sentimientos y preguntas. Puede encontrar apoyo con su PCP y muchas otras organizaciones en San Francisco.

### Remember:

- **Todo lo que usted le diga a su PCP es confidencial.**

Su privacidad está protegida por la ley. Su PCP puede ayudarle con cualquier pregunta que tenga o conectarlo con grupos de apoyo cercanos.\*\*

- **Usted no está solo.** Si no entiende algo, pregunte de nuevo. Nuestro personal puede ayudarle a encontrar una organización cercana que pueda darle apoyo social si se siente solo.

- **Hay personas que quieren apoyar y celebrar con usted.** Si necesita hablar con alguien de inmediato,



puede hablar, enviar un mensaje de texto o chatear en línea con un consejero capacitado del Trevor Project. Llame al **1(866) 488-7386**, o envíe un mensaje de texto al **678678**, o chatee en línea en **thetrevorproject.org**.



*\*\* Hay algunas excepciones legales, como si comparte que planea lastimarse a sí mismo o a otros.*



### Otros lugares en los que puede obtener ayuda San Francisco:



3rd Street Youth Center and Clinic  
**3rdstyouth.org**



Dimensions Clinic  
**dimensionsclinic.org**



Homeless Youth Alliance  
**homelessyouthalliance.org**



Larkin Street Youth Center  
**larkinstreetyouth.org**



Lavender Youth Recreation and Information Center (LYRIC)  
**lyric.org**

## Cómo apoyar a su hijo(a), nieto(a) o ser querido LGBTQIA+

Cuando un ser querido sale del mundo, es posible que tenga diferentes reacciones, desde “¿Cómo puedo apoyar a mi hijo?” hasta “¿Cómo manejo esto?” Estos son algunos consejos para apoyar a su hijo(a) o ser querido LGBTQIA+:

- **Escuche con atención.** Dé a su ser querido oportunidades para compartir sus pensamientos y sentimientos. Intente hacer una pregunta abierta como “¿Cómo te han ido las cosas en la escuela/trabajo/iglesia hoy?”
- **Muestre apoyo.** Intente hablar bien de una persona LGBTQIA+ que conozca, o de un personaje de una película o programa de televisión; comparta algo nuevo que haya aprendido sobre diversidad de género o sexual; reflexione en voz alta sobre temas LGBTQIA+ que se muestren en las noticias. Pequeñas pistas muestran a sus seres queridos que usted entiende y es solidario.
- **Respete las identidades de sus seres queridos.** Use su nombre y pronombres preferidos y recuerde a otros que hagan lo mismo.



- **Conozca los términos.** ¿Qué es la orientación sexual? ¿Qué significa ser “bisexual”? Conocer los términos puede ayudar a iniciar conversaciones. Está bien cometer errores. Visite [pflag.org/glossary](https://pflag.org/glossary) para comenzar.



Obtenga más información sobre cómo apoyar a sus seres queridos con Parents and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG) en [pflag.org](https://pflag.org). También puede obtener información sobre cómo apoyar a sus seres queridos transgénero.

## Recursos de salud para LGBTQIA+ en San Francisco

San Francisco es el hogar de muchos recursos y grupos de apoyo LGBTQIA+. A continuación encontrará recursos y grupos de apoyo locales y nacionales:



California Department of Public Health  
[cdph.ca.gov/Programs](https://cdph.ca.gov/Programs)



Community United Against Violence  
[cuav.org](https://cuav.org)



El/La Para Trans Latinas  
[ellaparatranslatinas.org](https://ellaparatranslatinas.org)



Gender Health SF  
[sf.gov/departments--department-public-health--gender-health-sf](https://sf.gov/departments--department-public-health--gender-health-sf)



Lyon-Martin Community Health Services  
[lyon-martin.org](https://lyon-martin.org)



Queer LifeSpace  
[queerlifespace.org](https://queerlifespace.org)



San Francisco AIDS Foundation  
[sfaf.org](https://sfaf.org)



San Francisco Department of Public Health  
Transgender Community Services  
[sf.gov/get-transgender-community-services](https://sf.gov/get-transgender-community-services)



San Francisco LGBT Center  
[sfcenter.org](https://sfcenter.org)



TRANS:THRIVE at SF Community Health Center  
[sfcommunityhealth.org/program/trans-thrive](https://sfcommunityhealth.org/program/trans-thrive)



Transgender Mental Health  
[sf.gov/information/transgender-mental-health](https://sf.gov/information/transgender-mental-health)



UCSF LGBT Resource Center  
[lgbt.ucsf.edu](https://lgbt.ucsf.edu)



UCSF Transgender Resource Guide  
[prevention.ucsf.edu/transguide](https://prevention.ucsf.edu/transguide)

## Recursos Nacionales de Salud para LGBTQIA+



988 Suicide and Crisis Lifeline  
[988lifeline.org](https://988lifeline.org)



Lavender Phoenix  
(for LGBTQIA+ Asian Pacific Islanders)  
[lavenderphoenix.org](https://lavenderphoenix.org)



LGBT National Help Center  
[lgbthotline.org](https://lgbthotline.org)



National Center for LGBTQ+ Rights  
[nclrights.org](https://nclrights.org)



National Domestic Violence Hotline  
[thehotline.org](https://thehotline.org)



National LGBT Cancer Network  
[cancer-network.org](https://cancer-network.org)



The Network La Red  
[tnlr.org](https://tnlr.org)



Trans Lifeline  
[translifeline.org](https://translifeline.org)

Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o, para SFHP Care Plus (HMO D-SNP), al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).