



**American
Stroke
Association.**

*A division of the
American Heart Association.*

Personas LGBTQ+:

¿Están en riesgo de sufrir un
ataque o derrame cerebral?

American Stroke Association





American
Stroke
Association.
A division of the
American Heart Association.

Objetivos

En esta presentación, se explorará la relación entre la identidad LGBTQ+ y el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral. Específicamente, haremos lo siguiente:

1. Aprender qué es un ataque o derrame cerebral y saber cómo reconocer las señales de alerta.
2. Comprender los factores de riesgo comunes de los ataques o derrames cerebrales para las personas de la comunidad LGBTQ+.
3. Analizar cómo proteger la salud del cerebro.





American
Stroke
Association.

A division of the
American Heart Association.

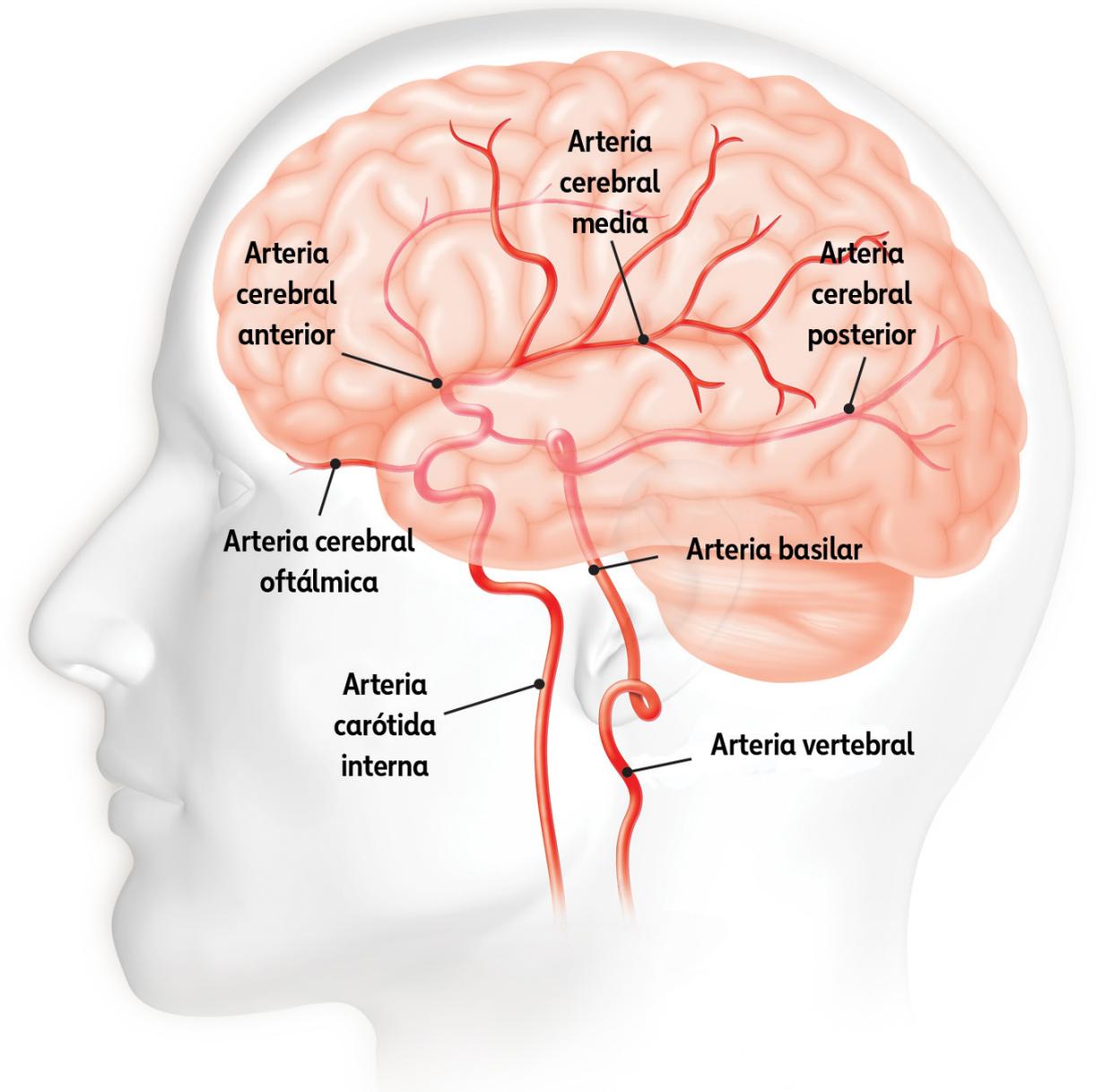
¿Qué es un ataque o derrame cerebral?

.....



¿Qué es un ataque o derrame cerebral?

- Un ataque o derrame cerebral es una afección médica grave que se produce con mayor frecuencia cuando se interrumpe el suministro de sangre a una parte del cerebro.
- Un ataque o derrame cerebral es un “ataque en el cerebro”.
- Si bien el ataque o derrame cerebral es más frecuente a partir de los 55 años, puede producirse a cualquier edad y en cualquier momento.
- El ataque o derrame cerebral es la quinta causa de muerte y una de las causas principales de discapacidad en los Estados Unidos.



Tipos de ataque o derrame cerebral

ATAQUE O DERRAME CEREBRAL ISQUÉMICO

Ocurre cuando un coágulo bloquea un vaso sanguíneo e impide que la sangre llegue al cerebro.

Es el tipo más común de ataque o derrame cerebral y representa alrededor del 87% de los casos de esta afección.

ATAQUE O DERRAME CEREBRAL HEMORRÁGICO

Se produce cuando un vaso sanguíneo del cerebro se rompe y provoca una hemorragia dentro del cerebro.

Los accidentes cerebrovasculares hemorrágicos representan cerca del 13% de los ataques o derrames cerebrales; sin embargo, se asocian a un mayor riesgo de muerte.

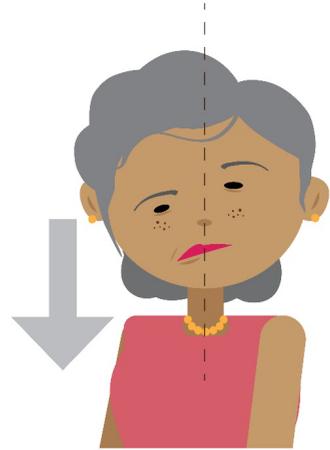
ATAQUE ISQUÉMICO TRANSITORIO (AIT)

También se conoce por la sigla AIT. Es un bloqueo temporal del flujo sanguíneo al cerebro. El coágulo suele disolverse por sí solo o desprenderse.

Los AIT producen los mismos síntomas que un ataque o derrame cerebral, pero suelen durar menos tiempo. Los AIT son “ataques o derrames cerebrales de advertencia”, que avisan sobre un posible ataque o derrame cerebral completo en el futuro.

Cómo reconocer un ataque o derrame cerebral

Utiliza las letras de la sigla "R.Á.P.I.D.O." como ayuda para detectar un ataque o derrame cerebral:



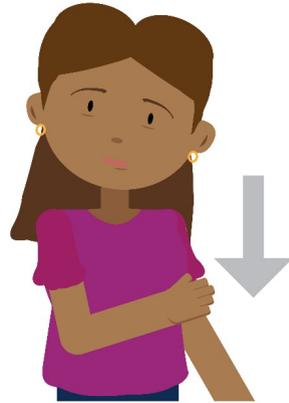
R

Rostro caído



Á

Alteración del equilibrio



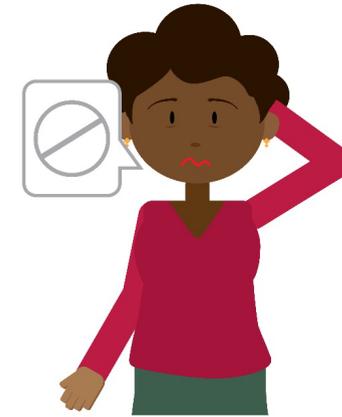
P

Pérdida de fuerza en un brazo o una pierna



I

Impedimento visual repentino



D

Dificultad para hablar



O

Obtén ayuda, llama al 911

Otros síntomas de los ataques o derrames cerebrales

Presta atención a la aparición repentina de los siguientes síntomas:



Entumecimiento

o debilidad del rostro, los brazos o las piernas, especialmente en uno de los costados del cuerpo



Confusión,

problemas para hablar o para comprender lo que se habla



Problemas de visión

en uno o en ambos ojos



Dificultad para caminar,

mareos o pérdida del equilibrio o de la coordinación



Dolor de cabeza intenso

sin causa conocida



American
Stroke
Association.

A division of the
American Heart Association.

La comunidad LGBTQ+ y sus factores de riesgo

.....



En los EE. UU., alrededor del 4.5% de los adultos se identifican como lesbianas, gais, bisexuales o transgénero.

Los adultos LGBTQ+ pueden postergar sus cuidados de salud por miedo a la discriminación, lo que deriva en enfermedades no diagnosticadas o no tratadas y un mayor riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.

Factores de riesgo de los ataques o derrames cerebrales



**Presión
arterial alta**



**Consumo
de tabaco**



Obesidad



**Falta de
actividad
física**



Estrés



American
Stroke
Association.

A division of the
American Heart Association.

Presión arterial alta

La presión arterial alta daña las arterias con el paso del tiempo. Las arterias dañadas pueden obstruirse con mayor facilidad y el esfuerzo constante por la presión arterial alta puede debilitarlas. Ambos factores pueden aumentar el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.

- Estudios han demostrado que las personas LGBTQ+ tienen tasas más elevadas de presión arterial alta en comparación con las personas que no pertenecen a la comunidad LGBTQ+.
- Los adultos gais y bisexuales pueden ser menos propensos a tomar los medicamentos recetados para la presión arterial alta, que son fundamentales en la prevención de ataques o derrames cerebrales.
- Los hombres bisexuales tienen el doble de probabilidades de sufrir presión arterial alta en comparación con los hombres heterosexuales.
- El tratamiento con testosterona aumenta la presión arterial sistólica y puede elevar la presión arterial diastólica.





American
Stroke
Association.
A division of the
American Heart Association.

Consumo de tabaco

El humo del tabaco contiene miles de sustancias químicas nocivas que entran en el torrente sanguíneo y pueden dañar los vasos sanguíneos, lo que deriva en ataques o derrames cerebrales.

- Los adultos LGBTQ+, especialmente las mujeres, tienen más probabilidades de consumir tabaco que otros adultos.
- Alrededor del 25% de personas lesbianas, gais o bisexuales en edad adulta consumen cualquier tipo de producto comercial del tabaco, en comparación con el 18.8% de los adultos heterosexuales.
- Los adultos transexuales son un 31.3% más propensos a usar cigarrillos electrónicos que los adultos cisgénero.





American
Stroke
Association.

A division of the
American Heart Association.

Obesidad

Si se aborda la obesidad mediante cambios en el estilo de vida, como la dieta y el ejercicio, las personas pueden reducir significativamente el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.

- Muchas personas LGBTQ+ expresan que tienen miedo a hacer ejercicio en espacios públicos debido a la discriminación, lo que aumenta las tasas de obesidad.
- Las mujeres lesbianas tienen casi un 50% más de probabilidades de padecer obesidad que las mujeres heterosexuales.
- Las mujeres bisexuales tienen un 43% más de probabilidades de padecer obesidad que las mujeres heterosexuales.





American
Stroke
Association.

A division of the
American Heart Association.

Actividad física

La actividad física regular puede reducir la presión arterial alta. Adicionalmente, el ejercicio aumenta el flujo sanguíneo y el oxígeno que llega al cerebro, lo que puede ayudar a prevenir los bloqueos que pueden causar ataques o derrames cerebrales. Entre otros beneficios, se incluyen los siguientes:

- **Es similar a un entrenamiento para el cerebro.** Mantener los niveles de actividad física, aunque sea solo dando un paseo, puede ayudar a que el cerebro funcione mejor, sobre todo para recordar cosas y planificar con antelación.
- **Te ayuda a mantener la mente ágil.** Según estudios, las personas que hacen ejercicio con regularidad tienen menos probabilidades de presentar problemas con el pensamiento y la memoria a medida que envejecen.
- **Incluso puede fortalecer el cerebro.** Al igual que los músculos, el cerebro se fortalece cuando se usa. La actividad física regular puede ayudar a fortalecer partes del cerebro que son importantes para el aprendizaje y la memoria.



El estrés y la salud mental

Hablemos del impacto que tienen la discriminación, la estigmatización y el estrés en la salud mental y de su relación con el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.

- Las personas LGBTQ+ presentan un riesgo especial de experimentar vergüenza, miedo, discriminación y eventos adversos y traumáticos.
- Según investigaciones, las personas LGBTQ+ recurren a los servicios de salud mental en proporciones mucho más elevadas que sus contrapartes heterosexuales.
- Las enfermedades de salud mental, como la depresión, también se han asociado a un mayor riesgo de sufrir ataques o derrames cerebrales.
- Factores como la depresión y el estrés percibido están estrechamente relacionados con la gravedad del ataque o derrame cerebral.

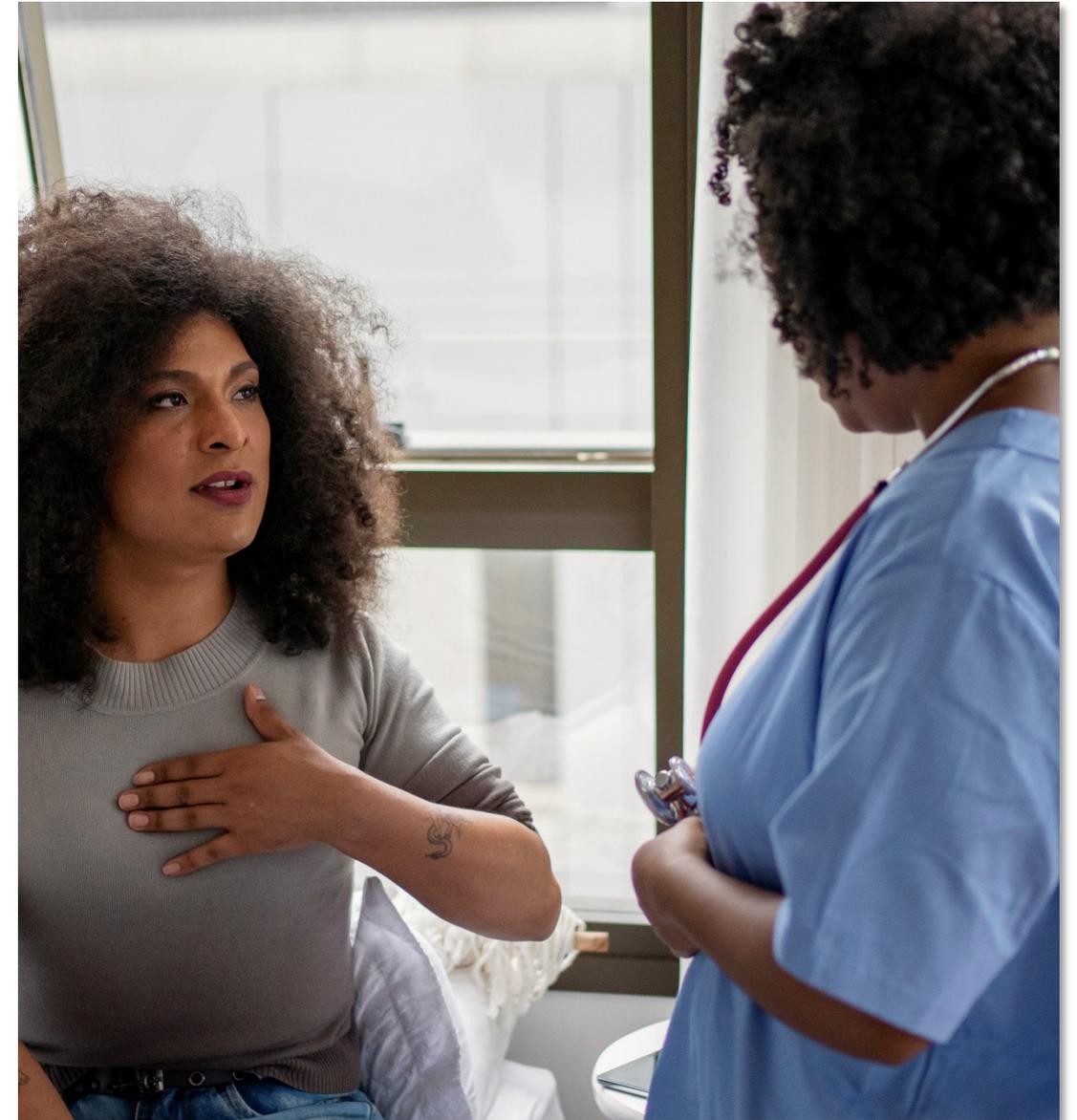
Para reducir el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral y mejorar el estado de salud general, es importante controlar eficazmente el estrés y buscar ayuda para los problemas de salud mental.



La salud cardiovascular en las personas transgénero

Las personas transgénero tienen un riesgo un 40% mayor de padecer enfermedades cardiovasculares en comparación con las personas cisgénero.

- El riesgo de ataque cardíaco y muerte por enfermedades cardiovasculares es mayor en las personas transgénero.
- El uso de terapias hormonales, como la terapia con estrógenos o testosterona, puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y potenciar los factores de riesgo. Existe evidencia de que la terapia con estrógenos en mujeres transgénero aumenta el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral causado por la obstrucción de un vaso sanguíneo o por la formación de coágulos en las venas (lo que se conoce como tromboembolia venosa).
- La terapia hormonal puede aumentar los niveles de triglicéridos en las mujeres transgénero.
- La terapia con testosterona puede aumentar el colesterol LDL (malo) y reducir el colesterol HDL (bueno), dos factores que pueden aumentar el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.



Obstáculos para los cuidados de salud de las personas LGBTQ+

PREJUICIOS IMPLÍCITOS

A menudo, las personas LGBTQ+ denuncian estereotipos, desequilibrios de poder y cuidados de salud que son “transaccionales” y no sobre la base de relaciones establecidas, lo que conduce a una atención de menor calidad o a un acceso reducido a la atención médica.

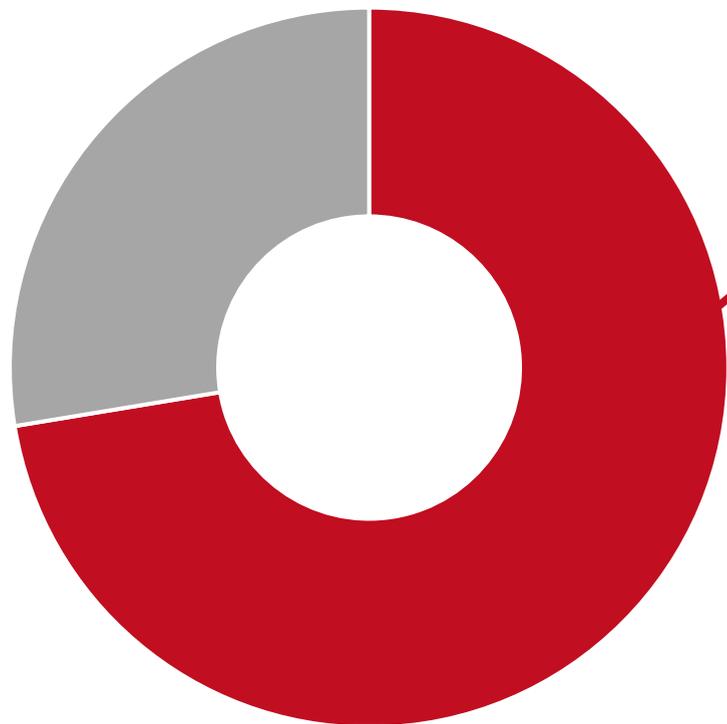
COMPETENCIA CULTURAL

Las personas LGBTQ+ también señalan que la falta de competencia cultural de los profesionales de la salud es uno de los principales obstáculos para recibir cuidados de salud. La falta de proveedores que conozcan los problemas de salud y los factores de riesgo de la comunidad LGBTQ+ reduce el acceso a la atención médica.

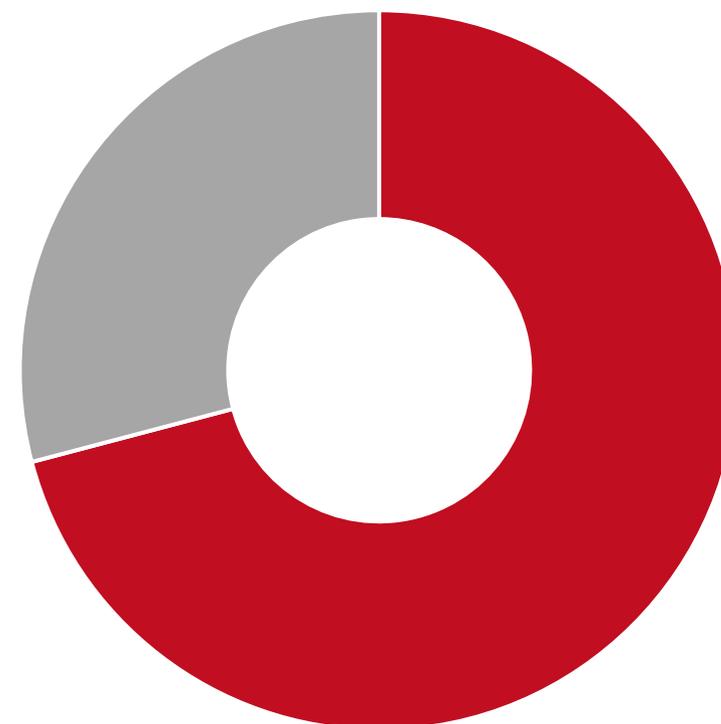
Desigualdades en la investigación neurológica de comunidades LGBTQ+

Se han realizado pocas investigaciones centradas en la salud cerebral de las personas LGBTQ+, aunque las investigaciones existentes indican disparidades de la salud de este grupo.

En una encuesta sobre investigación neurológica en la comunidad de minorías sexuales y de género, se descubrió la siguiente información:



El 72.4%
de los estudios
se centraron
en **hombres
cisgénero
de minorías
sexuales**



El 70.9%
de estudios
se centraron
en **trastornos
cerebrales en
pacientes con VIH**



**American
Stroke
Association.**

*A division of the
American Heart Association.*

Toma el control de tu salud cerebral

.....



HAZTE CONTROLES MÉDICOS PERIÓDICOS

Mantente al día con las revisiones médicas y exámenes de detección rutinarios.



CONOCE TUS FACTORES DE RIESGO

- Presión arterial alta
- Consumo de tabaco
- Diabetes
- Inactividad física
- Obesidad
- Terapia hormonal
- Estrés



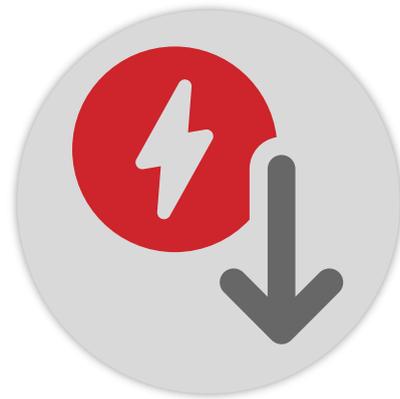
ELIGE OPCIONES DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- Opta por un patrón de alimentación saludable que incluya frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.
- Ten como objetivo realizar, al menos, 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada.
- Alcanza y mantén un peso saludable.
- Deja el tabaco.
- Practica técnicas para reducir el estrés.
- Toma tus medicamentos recetados según las indicaciones.
- Forma tu red de apoyo.

La importancia del apoyo social



**Aumento
del bienestar**



**Reducción
del estrés**



**Mejora de la
salud mental**



**Fomento de
comportamientos
más saludables**



**Orientación
profesional**

Puedes apoyar la salud general y la salud cerebral de las personas LGBTQ+. Esta es la forma:

ENCUENTRA A TU REPRESENTANTE

Utiliza el servicio Encuentra a tu representante en el sitio web [House.gov](https://www.house.gov). Para ello, ingresa tu código postal y dirección para que coincidan con tu distrito congresual. Esto te proporcionará vínculos al sitio web y a la página de contacto de tu representante.

MÉTODOS DE CONTACTO

- Correo electrónico
- Teléfono
- Correo postal
- Redes sociales

PREPÁRATE

- Indica con claridad el asunto por el que te comunicas.
- Exprésate de manera concisa y respetuosa.
- Proporciona tu información de contacto para recibir una respuesta.



American
Stroke
Association.
*A division of the
American Heart Association.*

El ataque o derrame cerebral afecta de forma desproporcionada a las personas LGBTQ+ debido a las mayores tasas de factores de riesgo y a las brechas en la atención médica.

La creación de entornos de cuidados de salud inclusivos y la promoción de más investigaciones son pasos fundamentales para abordar estas desigualdades.

Ejercer la proactividad (es decir, tomar el control de tu salud) puede ayudarte a reducir el riesgo.

Colaboremos juntos para mejorar los resultados del ataque o derrame cerebral para todas las personas.

Conclusiones





American
Stroke
Association.

*A division of the
American Heart Association.*

Análisis en grupo



**American
Stroke
Association.**

*A division of the
American Heart Association.*

**Comparte una experiencia
u opinión sobre cómo la salud mental
y el acceso a los cuidados de salud
han afectado a tu bienestar físico.**





**American
Stroke
Association.**

*A division of the
American Heart Association.*

**¿Conoces a alguien que haya sobrevivido
a un ataque o derrame cerebral?**





**American
Stroke
Association.**

*A division of the
American Heart Association.*

¿Cómo se reconoce un ataque o derrame cerebral cuando ocurre?





**American
Stroke
Association.**

*A division of the
American Heart Association.*

**¿Qué tipos de pequeños cambios
puedes hacer para reducir el riesgo
de sufrir un ataque o derrame cerebral?**





**American
Stroke
Association.**

*A division of the
American Heart Association.*

**¿Tienes algún consejo sobre cómo
has podido encontrar una atención
culturalmente competente en la que hayas
sentido que te escuchan y comprenden?**





American
Stroke
Association.

A division of the
American Heart Association.

Obtén más información sobre los factores de riesgo y la prevención de los ataques o derrames cerebrales en www.derramecerebral.org

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados.

American Stroke Association es una marca comercial registrada de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. WF806500 5/25

R.Á.P.I.D.O. © Derechos de autor 2024 la University of Texas Health Science Center en Houston.