

# Cómo encontrar la opción adecuada para una atención óptima

En cuestión de tu salud, hablar abiertamente sobre tu orientación sexual e identidad de género puede traducirse en una atención más informada, reafirmante y eficaz. Si un proveedor sabe que eres parte de la comunidad 2SGBTQ+, es más probable que te haga pruebas relevantes y preguntas significativas, y que te dé un mejor apoyo en tu bienestar general.

**Pero seamos realistas:** en Ontario puede ser bastante difícil encontrar un médico familiar o personal de enfermería, y puede ser aún más difícil encontrar a alguien que comprenda y reafirme tu identidad. Siempre que sea posible, intenta encontrar un proveedor inclusivo que te haga sentir que tienes seguridad y que se te respeta.

Para crear un entorno seguro, inclusivo y acogedor para ti cuando veas a tu proveedor de servicios de la salud, se necesita haya una interacción en los dos sentidos. Aquí tienes algunas preguntas que debes hacerte primero y/o que debes hablar con tu pareja, tus amigos, familiares o personas de confianza.

¿Cómo te sientes al hablar de tu orientación sexual y/o identidad de género con tu proveedor de servicios de la salud?



¿Te parece que la clínica o el consultorio te ofrecen un entorno seguro y reafirmante?



¿Sientes que puedes hablar con confianza de tus prácticas sexuales con tu proveedor de servicios de la salud?



## RECURSOS:

- 1 Gay Men Sexual Health Alliance. Nambiar D, Goodridge J. "Finding and Building a Therapeutic Relationship with your Healthcare Provider" (Cómo encontrar y construir una relación terapéutica con tu proveedor de atención médica). [Internet]. 2022. [citado en 2025 junio 18]. Disponible en: <https://gmsa.ca/wp-content/uploads/2022/09/GMSH-Finding-A-HCP-E-2022.pdf>
- 2 MPACT Global. "Promoting the Health and Rights of Gay Men Worldwide.: A handbook for all health professionals" (Promoción de la salud y los derechos de los hombres gay en todo el mundo: un manual para todos los profesionales de la salud). [Internet]. 2020 [citado en 2025 junio 19]. Disponible en: [https://mpactglobal.org/wp-content/uploads/2021/07/Handbook\\_finalised.pdf](https://mpactglobal.org/wp-content/uploads/2021/07/Handbook_finalised.pdf)
- 3 Bourns A, Kucharski E, Peterkin A, Risdon C. "Caring for LGBTQ2S People. A Clinical Guide" (El cuidado en las personas LGBTQ2S. Una guía clínica). 2a ed. Toronto. University of Toronto Press. Toronto Buffalo London; 2022.

