

La salud mental/emocional

Muchas personas todavía creen que las lesbianas, los homosexuales y los y las bisexuales son “personas con un trastorno mental”; no debemos olvidar que hasta 1973 la homosexualidad era considerada un trastorno mental por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (American Psychiatric Association) y hasta 1990, por la Organización Mundial de la Salud. Todas nosotras crecimos y vivimos en un mundo homofóbico y heterosexista. Algunas de nosotras todavía tenemos que lidiar con nuestra homofobia o bifobia internalizada. En algunos casos, no contamos con el apoyo de nuestras familias y hemos incluso roto con la cultura y el estilo de vida de nuestras casas de origen. Además de esto, nuestra vida social y nuestras oportunidades de conocer a otras lesbianas están vinculadas a los clubes y la vida nocturna donde el alcohol, el tabaco y las drogas están presentes. Todos esos factores tienen un efecto negativo que puede mermar el bienestar y la salud, por lo que constituyen una fuente adicional de estrés que a su vez puede contribuir a provocar depresión y problemas emocionales.

“Pienso que el camino de las lesbianas hacia una buena salud es un tanto escurridizo, pues es fácil resbalarse y caer fuera del camino”. M. Mahamati, Acon, Australia.

LA ESCURRIDIZA NATURALEZA DE LA SALUD LÉSBICA

¿EN QUÉ ES DIFERENTE LA SALUD DE LAS LESBIANAS?

La ONG australiana Acon, que trabaja con temas de salud lésbica, ha investigado cómo la lesbofobia y el hecho de que se asuma que todo mundo es heterosexual son barreras en el camino de las lesbianas hacia una salud óptima. Como señala M. Mahamati, quien trabaja para Acon en el Proyecto de Salud para Lesbianas Mayores, “El heterosexismo y la homofobia pueden erosionar nuestro bienestar mental y emocional”.

Si ACON es una organización LGBT cuyo foco principal es el VIH/SIDA, ¿por qué lanzan campañas orientadas hacia la población lésbica, o, más ampliamente, hacia las mujeres que salen con mujeres, sobre cuestiones de salud que van desde el cáncer de mama hasta temas de salud mental?

Hace 20 años, ACON se creó como una respuesta de la comunidad gay a la epidemia del VIH/SIDA y con los objetivos de cuidar a las personas con VIH/SIDA y promover medidas de sexo seguro para evitar que el virus se siguiera transmitiendo. Muchas lesbianas trabajaron a sueldo o de manera voluntaria como enfermeras y cuidadoras, además de desempeñar otras labores de apoyo. Algunas lesbianas se interesaron por esta labor dentro de la comunidad gay; y cuando la oportunidad surgió, normalmente junto a una serie de programas de desarrollo comunitario, se trataron los temas sobre la salud de las lesbianas. Sin embargo, se hizo de manera ad hoc, pues generalmente se trataba

de trabajo no remunerado y que dependía principalmente del voluntariado y de la buena voluntad de los servicios y agencias relacionados. Luego de una amplia consulta dentro de la comunidad sobre el rumbo futuro de ACON, el proyecto de Salud Lésbica se inició de manera formal en 1999. Fue entonces cuando incorporamos un enfoque planeado sobre cuestiones de salud lésbica como parte del proceso de ampliación de los objetivos de la organización para abarcar los temas de salud LGBT. ACON ahora se considera a sí misma como una agencia de promoción de la salud que sirve a la comunidad LGBT y que hace un énfasis particular en el VIH/SIDA. ACON cuenta con una empleada lesbiana a tiempo completo dedicada a la salud en Sídney y cuenta con empleadas a tiempo parcial en cada una de las 4 oficinas regionales. Hasta ahora ha sido difícil para ACON conseguir financiamiento para los proyectos lésbicos; es más difícil de lo que creíamos. Por tanto, la mayor parte de esta labor se paga a través de fuentes generadas para este fin. Actualmente, ACON no puede proporcionar a la salud lésbica la misma gama de servicios y recursos que ofrece a la población homosexual masculina; esto se debe a que una buena parte del financiamiento proviene de becas para proyectos relacionados con el VIH/SIDA. El tipo de fondos que se consigue determina en parte nuestra labor sobre salud lésbica; no obstante, las investigaciones apuntan hacia la necesidad de atender cuestiones específicas. La alta incidencia de cáncer de mama en las mujeres (1 de 7) y el mayor número de factores de riesgo en muchas lesbianas (no tener hijos, no haber amamantado, alto consumo de alcohol y tabaco) crean un factor de riesgo alto para desarrollar cáncer de mama que, según sugieren algunos, es de 1 de cada 4. Los índices de violencia dentro de las parejas lésbicas han dado origen al Proyecto Antiviolenencia de ACON para el cual obtenemos fondos del Departamento del Fiscal General (Attorney General's Department). El Hetero-

sexismo y la homofobia pueden erosionar nuestro bienestar mental y emocional; es aquí donde los grupos pueden ayudar, al romper el aislamiento social y promover las redes de amistad. En diferentes momentos del Proyecto de Salud Lésbica se ha dado prioridad a algunos temas como los de sexo seguro y salud sexual. A veces, las habilidades e intereses particulares de quienes han trabajado en el proyecto en cierto momento han determinado el rumbo del mismo.

Publicaron un folleto titulado “La escurridiza naturaleza de la salud lésbica”. ¿Por qué escurridiza?

Bueno, creo que el camino de muchas lesbianas hacia una buena salud es un tanto escurridizo, pues es fácil resbalarse y caer fuera del camino. Como grupo, las lesbianas acudimos con muy poca frecuencia a chequeos con doctores y otros profesionales de la salud, especialmente si no tenemos hijos, pues ellos nos harían estar más en contacto con los médicos. Muchas de nosotras percibimos o recibimos una reacción negativa cuando hablamos de nuestra sexualidad, o bien, muchas veces la ocultamos y nos resignamos a escuchar preguntas sobre anticonceptivos y otras cuestiones con las que se asume que somos heterosexuales. Para algunas, esta situación es más que suficiente para alejarse de los tratamientos médicos a menos que se trate de una emergencia extrema, por lo que los chequeos rutinarios para detectar a tiempo el cáncer de cuello de útero y las mamografías quedan fuera de nuestras vidas. Creo que en el término “naturaleza escurridiza” hay también un juego de palabras en el que hacíamos alusión a lo tibio, húmedo y escurridizo del sexo lésbico.

En otro folleto, “Abrir la ventana – Una guía general de salud lésbica”, incluyen el tema del alcohol, el tabaco, las drogas e incluso las apuestas. ¿No creen que éstos son problemas sociales, más que de salud?

En la ciudad de Sídney, el ambiente lésbico y las oportunidades de conocer a otras lesbianas se dan por lo general en torno a los clubes y bares, donde predomina el consumo del alcohol, el tabaco y otras drogas. La vida social de muchas lesbianas gira en torno a estos ambientes. El que tengamos mayor consumo de alcohol, tabaco y drogas tiene un efecto negativo en nuestra salud; por ello, ACON trata de proporcionar oportunidades alternativas de socialización. Desconozco si alguna investigación identifica a las apuestas como un problema mayor en la comunidad lésbica en comparación con la comunidad en general, pero pudiera ser que cuando se escribió “Abrir la ventana” se haya

pensado que nuestro potencial para las adicciones pudiera también transferirse a las apuestas, especialmente cuando muchos de los bares tienen filas de máquinas esperando a las jugadoras. Siempre que se puede, ACON toma un punto de vista holístico; el foco sobre el consumo de drogas y alcohol dentro de la comunidad LGBT, particularmente en términos de reducir el daño, ha sido una prioridad constante para nuestra organización. Además, no es ningún secreto que fumar tiene consecuencias negativas a largo plazo para la salud y que los índices de tabaquismo son mucho más altos entre las lesbianas que entre la comunidad en general. ACON ha impartido cursos para dejar de fumar.

Este mismo folleto tiene un capítulo sobre salud emocional y mental, con una buena parte dedicada a la depresión. ¿Por qué serían las lesbianas y mujeres bisexuales más propensas a la depresión que las heterosexuales?

Pienso que las lesbianas y mujeres bisexuales caemos más fácilmente en depresión porque vivimos en un mundo homofóbico y heterosexista en donde nuestras vidas no son valoradas o son, incluso, devaluadas. De acuerdo con una encuesta Roy Morgan aplicada en Australia en el 2005, en la cuál se entrevistó a 24,718 Australianos mayores de 14 años, el 43% de los hombres y el 27% de las mujeres creía que la homosexualidad era algo inmoral. Vivir en medio de estos prejuicios puede ser muy estresante. Muchas lesbianas pueden haber sido rechazadas por sus familias cuando salieron del armario, despreciadas por personas importantes en sus vidas cuando revelaron su orientación y tal vez no han encontrado a otras personas queridas que las apoyen. Como lesbiana, tampoco es fácil encontrar modelos a seguir y no hemos heredado mapas con indicaciones sobre “cómo ser lesbiana”. Muchas no han resuelto la homofobia interiorizada y no han aceptado su sexualidad completa, vibrante, como algo bueno que es parte de ellas mismas. Cuando han sido criadas en una cultura que condena la sexualidad, es difícil dejar atrás esos mensajes y evitar que tengan un impacto negativo en nuestras vidas. El viejo dicho jesuita: “denme a un/a niño/a hasta que cumpla 7 años” expresa la idea de que las creencias adquiridas en los primeros años de vida son difíciles de cambiar. Para abrazar su sexualidad, algunas lesbianas han tenido que perder mucho: familia, amistades, la iglesia, la cultura, un estilo de vida, la idea de futuro con la que soñaban.

Como lesbiana tampoco es fácil encontrar modelos a seguir y no hemos heredado mapas con indicaciones sobre “cómo ser lesbiana”.

En todos sus folletos, incluyen fotos de mujeres de diferente origen étnico. ¿Cuáles serían las preocupaciones específicas de salud mental/emocional de las lesbianas y mujeres bisexuales de minorías étnicas?

La cuestión de la cultura juega un papel enorme para muchas lesbianas que provienen de una minoría étnica. En las comunidades donde se condena a las lesbianas, ellas enfrentan el dilema de mantener su sexualidad en secreto y siempre estar a la defensiva por miedo a ser descubiertas, o bien, perder aspectos importantes y signi-

ficativos de sus vidas si viven abiertamente como lesbianas. No sólo se enfrentan a la posibilidad de perder a su familia y amigos, sino también a la de perder su forma de ser. A veces hay racismo dentro de la misma comunidad lésbica; por lo que los sueños prometedores de encontrar un lugar de aceptación, comodidad y apoyo se vienen abajo. ACON quiere retratar a mujeres de diferentes orígenes raciales disfrutando de relaciones (sexuales y no sexuales) satisfactorias entre sí.

www.acon.org.au

UNA ENCUESTA REALIZADA POR ILGA-EUROPA

SUICIDIO E IDEAS SUICIDAS ENTRE LA POBLACIÓN LGBT DE HUNGRÍA

La salud mental/emocional es uno de los aspectos más vulnerables de la población LGBT. Un 88.4% de los encuestados reportó estar frecuentemente estresado, un 79.3% dijo estar ansioso, y un 46.2% piensa que está deprimido. De quienes contestaron a las preguntas, el 32.9% opina que su estrés, ansiedad o depresión está relacionada con su orientación sexual. Sólo un 28.5% de estas personas ha acudido a los servicios de salud mental/emocional, entre los que se incluyen las líneas de apoyo por teléfono de las ONG; en tanto que el 71.5% nunca ha buscado ayuda. Esto puede explicarse en parte por la desconfianza que se tiene en la confidencialidad de los médicos, pues es necesario salir del armario ante el médico/psicólogo para pedir ayuda por problemas emocionales. En cuanto a las ideas suicidas dentro de esta misma población húngara, un 56.2% de los encuestados reportó tenerlas, mientras que un 18.3% ha intentado suicidarse. Dentro de quienes han intentado suicidarse, el 65% consideró este hecho relacionado con su orientación sexual e identidad de género. Abusos, acoso y violencia son factores que pueden tener un impacto sobre la salud en general y sobre la salud mental en particular. Sólo el 33.8% de los encuestados húngaros reportaron no haber vivido ninguna de las formas de abuso que aparecían en la lista. También, más de la mitad (el 59.2%) de los encuestados opinó que recibir apodosos es una forma de abuso. El 21.1% de las respuestas se relacionaban con amenazas de violencia física.

	Sí	No	No respondió
¿Has tenido pensamientos suicidas?	56.2%	43.8%	0%
Si "sí", ¿alguna vez has intentado suicidarte?	18.3%	81.7%	0%
Si "sí", ¿sientes que esto tuvo que ver de alguna forma con los sentimientos propios o de otras personas hacia tu orientación sexual o identidad de género?	65%	35%	0%

Tomado de la encuesta sobre la salud LGBT de ILGA-Europa. Si deseas conocer el informe completo, te invitamos a visitar la página web de ILGA-Europa: www.ilga-europe.org.

TABAQUISMO

Si bien no se ha realizado un estudio a gran escala, hay varios estudios que apuntan hacia un mayor consumo de tabaco entre la comunidad LGBT en comparación con la población heterosexual. Al revisar la literatura sobre el impacto de la homofobia en Canadá (1), se pudo ver que en la comunidad LGBT había el doble de muertes por tabaquismo que en la población heterosexual. Según la revista estadounidense CLASH, la comunidad lésbico-gay constituye el tercer grupo, luego de los afroamericanos y las mujeres, que es blanco publicitario de las industrias del tabaco.

(1) Bank, C. (2003) "The Cost of Homophobia: Literature Review of the Cost of Homophobia in Canada", Canadá.

Tomado de la encuesta sobre la salud LGBT de ILGA-Europa. Si deseas conocer el informe completo, te invitamos a visitar la página web de ILGA-Europa: www.ilga-europe.org.

ACONwww.acon.org.au

“La escurridiza naturaleza de la salud lésbica, ¿en qué es diferente la salud de las lesbianas?” En este tríptico se habla del impacto de la invisibilidad y algunas lesbianas comparten sus experiencias generales en torno a la salud. Se incluyen datos de organizaciones en Australia que ofrecen servicios de salud y apoyo a las lesbianas.

“Abrir la ventana, una guía de salud lésbica”, contiene buenos consejos para las lesbianas y mujeres bisexuales sobre cómo tener buena salud y bienestar. Contiene información detallada sobre los riesgos y enfermedades más comunes y dedica un espacio amplio a temas relacionados con la salud mental/emocional como alcoholismo, tabaquismo, drogas, apuestas y sobre cómo enfrentar la ruptura de una relación. Describe qué es la salud emocional y cuán importante es poder hablar con alguien. También da consejos sobre cómo planear y tomar precauciones anticipadas en relación a nuestra salud y bienestar y qué cosas son importantes tener en orden en caso de una enfermedad grave o la muerte.

ALCOHOL ADVISORY COUNCIL OF NEW ZEALAND (ALAC)www.alac.org.nz

El Consejo Neocelandés sobre asuntos del Alcohol fue creado en 1976, cuando un informe de la Comisión Real de Indagaciones sobre la Venta de Licor recomendó establecer un consejo permanente para promover el consumo responsable de alcohol y reducir el mal uso de esta sustancia. El proyecto ALAC tenía la intención de dirigirse a la comunidad lésbica para reducir el abuso en el consumo de drogas y alcohol. Se distribuyeron carteles y postales en centros lésbicos y gays de todo el país y en centros de salud para mujeres. Esto contribuyó a una discusión general sobre el abuso en el consumo de drogas y alcohol en la comunidad, además de que sirvió para informar a algunos profesionales de la salud sobre el hecho de que algunos de sus clientes podían ser lesbianas o gays.

ASSOCIATION STOP SUICIDEwww.stopsuicide.ch/5/homosexualite

Esta organización suiza se preocupa por el elevado número de intentos de suicidio entre las jóvenes lesbianas y gays. Su página web ofrece información útil al respecto.

GRIFFIN CENTREwww.griffin-centre.org

El Centro Griffin es una organización no lucrativa que ofrece una gama de servicios comunitarios de salud mental/emocional para jóvenes y adultos con necesidades complejas.

El Youth Arts Project (YAP!) o Proyecto de Arte Joven es un lugar de reunión semanal donde los/las jóvenes queer menores de 25 años pueden asistir para realizar actividades artísticas. Recientemente, el grupo creó un cartel, una revista y un mural al aire libre con el tema de la salud sexual.

NEXUS RESEARCH<http://ireland.iol.ie/nexus/>

Esta cooperativa no lucrativa con sede en Dublín, Irlanda, ha desarrollado amplia experiencia en áreas como: apoyo al desarrollo local y comunitario, autoafirmación, exclusión y cuestiones sociales, sociedades de información y las comunicaciones, evaluación de programas y proyectos. Ha trabajado en cuestiones sociales con varios grupos excluidos de las oportunidades y beneficios del desarrollo en Irlanda. Entre esos grupos están la comunidad lésbico-gay y grupos de mujeres de las zonas menos favorecidas.

“Salud mental de lesbianas y gays – Desarrollo de estrategias para contrarrestar el impacto de la exclusión social y la estigmatización” - por Brian Dillion y Eoin Collins, Cooperativa Nexus Research, Dublín. Este informe se concentra exclusivamente en las vivencias de salud mental/emocional de lesbianas y gays en Irlanda. Tiene el objetivo de apoyar el desarrollo local y nacional para responder a las necesidades de salud mental/emocional de la comunidad lésbico-gay y fomentar una mayor comprensión de las cuestiones claves en la relación entre orientación sexual y la salud mental/emocional.