

GUÍA PARA PERSONAS MAYORES LGBTQ+ QUE SE MUDAN A OTRO ESTADO

GESTIONANDO UNA MUDANZA

INTRODUCCIÓN

A pesar de que a lo largo de las últimas décadas la comunidad LGBTQ+ ha logrado importantes avances, recientemente han surgido nuevas leyes y acciones que menoscaban derechos.

Esto ha provocado que muchos espacios hayan comenzado a percibirse como inseguros, especialmente para aquellos que han venido enfrentando tratos discriminatorios durante largo tiempo. Los cambios legales han impactado de tal manera las vidas de las personas LGBTQ+, que un porcentaje importante de los miembros de esta comunidad, en especial los adultos mayores, está actualmente considerando la idea de asentarse en nuevos lugares que los hagan sentir más protegidos y apoyados.

En 2025, un estudio realizado por Movement Advancement Project afirmó que, a lo largo del año 2024, muchos miembros de la comunidad LGBTQ+ (en particular las personas transgénero y no binarias), se vieron en la necesidad de realizar cambios en su vida como producto de legislaciones injustas y mensajes dañinos. Casi la mitad (43%) de las personas transgénero consideró la posibilidad de mudarse a otro estado, y aproximadamente uno de cada diez (9%) ya se había mudado. Estos números demuestran en qué medida las leyes pueden afectar la salud y seguridad de las personas.

Mudarse es una decisión importante. Pueden surgir preguntas como ¿Qué estados o ciudades me apoyarán como persona LGBTQ+? o ¿Qué ayudas estarán disponibles para hacer mi mudanza más fácil? La presente guía está aquí para ayudar a individuos, familias y cuidadores a pensar en estas preguntas y permitirles tomar la decisión más acertada de acuerdo con sus necesidades específicas.

43%

de las personas transgénero han pensado en mudarse a otro estado



¿Quedarse o irse? Conocer los riesgos

Si bien mudarse a un nuevo lugar puede ayudar a las personas LGBTQ+ a sentirse más seguras y aceptadas, no siempre es fácil ni es la decisión correcta. Es verdad que permanecer en lugares menos favorables puede traducirse en tratos injustos y sentimientos de aislamiento y soledad. Pero, por otro lado, desplazarse también puede resultar costoso y estresante, con el agravante de dejar atrás amigos, familia y apoyos.

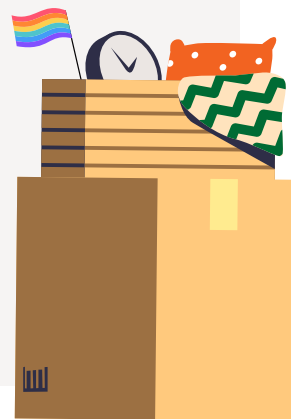
Debatirse entre ambas opciones puede ser aún más complejo para los adultos mayores LGBTQ+. Temas como la salud, cuidados en la vejez, finanzas, estabilidad doméstica y planes a largo plazo, juegan un papel relevante. Pero también otro tipo de situaciones individuales, tales como raza, discapacidad, ingresos económicos y estatus migratorio, entre otros.

Esta guía está aquí para ayudar a las personas a tomar decisiones estratégicas que protejan

su salud y bienestar, bien sea que decidan mudarse o permanecer en el lugar en el que actualmente residen.

Recibir ayuda de ciertos servicios puede resultar peligroso para las personas LGBTQ+, especialmente si hablamos de adultos mayores. En algunos casos, compartir su identidad puede llevar a recibir un tratamiento injusto o ser dejado de lado. Usted no debe compartir información personal si ello no le hace sentir seguro.

Los lugares que lo apoyan respetarán su privacidad y le brindarán ayuda sin pedirle que comparta más información de la que usted desea. Su seguridad, **comodidad e independencia deben ser lo primordial, independientemente de que usted decida o no, compartir este tipo de información.**



INVESTIGUE SUS OPCIONES

Si está pensando en mudarse, el primer paso será determinar sus necesidades y precisar los lugares que pueden satisfacerlas.

Algunos estados poseen leyes que apoyan a las personas LGBTQ+, mientras que otros carecen de ellas. A continuación presentamos algunas herramientas que le ayudarán a conocer y evaluar qué tan seguros y acogedores son ciertos lugares para las personas LGBTQ+.

[Movement Advancement Project's "LGBTQ+ Equality by State" Map](#) (Mapa Igualdad LGBTQ+ por estado, del Movement Advancement Project)

Este mapa interactivo muestra cómo las leyes de cada estado afectan a las personas LGBTQ+ en áreas clave como atención médica, no discriminación, reconocimiento familiar y más. Ofrece una visión general del entorno político por estado, permitiendo a los usuarios comparar las protecciones estatales a nivel nacional.

[Human Rights Campaign's Municipal Equality Index 2024](#) (Índice de igualdad municipal 2024 de Human Rights Campaign)

El Índice de Igualdad Municipal (MEI, por sus siglas

en inglés) califica a las ciudades en función de lo inclusivas que son sus leyes, políticas y servicios para los residentes y trabajadores LGBTQ+. Evalúa las leyes contra la discriminación, así como el acceso al empleo municipal, los servicios, la aplicación de la ley y el liderazgo en materia de igualdad LGBTQ+.

[HIV Criminalization Law Map by State](#) (Mapa de leyes de penalización del VIH por estado)

El Center for HIV Law & Policy (Centro de Leyes y Políticas sobre el VIH) ha elaborado un mapa de las leyes de penalización del VIH por estado.

[LGBT PridePath](#)

Un sitio web diseñado para ayudar a la comunidad LGBTQ+ a tomar decisiones informadas ante una eventual necesidad de trasladarse, enfocado en las leyes y protecciones LGBTQ+ que resultan de importancia para cada caso individual. Permite comparar dos lugares entre sí.

ENCONTRAR VIVIENDA

Una vez que sepa qué estados o zonas podrían ser adecuados para usted, puede empezar a buscar vivienda.

En las grandes ciudades pueden encontrarse opciones —en general no muchas— de viviendas que se ofrecen como inclusivas con las personas LGBTQ+. En ciudades más pequeñas o en estados con leyes más estrictas, puede resultar aún más difícil encontrar viviendas que se anuncien como espacios amigables para los miembros de la comunidad LGBTQ+.

El siguiente listado incluye lugares y sitios web que pueden ser de utilidad a la hora de buscar vivienda. Más adelante en esta guía encontrará una serie de preguntas que puede hacer a los propietarios o proveedores de inmuebles para ayudarle a decidir si un lugar es adecuado para usted..

[SAGE's National LGBTQ+ Elder Housing Initiative \(NHI\)](#) (Iniciativa Nacional de Vivienda para Personas Mayores LGBTQ+ de SAGE)

Explora recursos relacionados con la vivienda para personas mayores LGBTQ+ y localiza aquellos estados que tienen en operación proyectos de vivienda amigables con las personas mayores LGBTQ+.

[How to Find LGBTQ+ Affirming Housing Communities Through SAGE's Housing Resources](#) (Cómo encontrar comunidades de vivienda abiertas a las personas LGBTQ+ a través de los

recursos de vivienda de SAGE)

Compila algunos consejos de SAGE para encontrar comunidades de viviendas con enfoque inclusivo hacia las personas LGBTQ+, permitiéndole navegar a través de recursos que le ayudarán en su búsqueda.

Centros LGBTQ+

Utilice [SAGECollab](#) y [CenterLink](#) para encontrar centros y organizaciones LGBTQ+ que provean información sobre viviendas inclusivas con las personas LGBTQ+ a nivel local.

[LGBTQ+ Real Estate Alliance](#) (Alianza inmobiliaria LGBTQ+)

Una asociación de agentes inmobiliarios LGBTQ+ con aliados en todo el país. Utilice su directorio para encontrar un agente que le apoye y explore los recursos relacionados con su mudanza.

[Finding Home for the TGX Community: Moving to a More Inclusive Place](#) (Encontrar hogar para la comunidad TGX: mudarse a un lugar más inclusivo)

Un recurso diseñado para ayudar a las personas transgénero y de género expansivo a navegar por el proceso de reasentamiento con consejos prácticos, orientación afirmativa y apoyo centrado en la comunidad.

Recursos locales

Las organizaciones locales pueden ofrecer recursos de vital apoyo durante una mudanza a un nuevo sitio, especialmente a las personas mayores LGBTQ+ que deben enfrentar sistemas desconocidos. Servicios como [United Way](#), [211](#), y las agencias locales de la tercera edad [Area Agencies on Aging](#) a menudo manejan información pertinente a servicios de vivienda, programas de ayuda financiera y servicios comunitarios dirigidos a personas mayores.

Organizaciones de servicios para el VIH y HOPWA

Las organizaciones de servicios para el VIH pueden ofrecer apoyo y recursos de vivienda, atención médica, gestión de casos y enlace con la comunidad. El programa Housing Opportunities for Persons with AIDS (HOPWA) ofrece Asistencia en temas de Vivienda, así como servicios de



apoyo. Para encontrar servicios en su zona, visite la herramienta de localización de [HIV.gov](https://www.hiv.gov) o tome contacto con el departamento de salud local o [Area Agency on Aging](https://www.aoa.gov) (Agencia para la Tercera Edad) correspondiente a su zona y solicite que le remitan a los servicios adecuados.

HUD Counseling Agencies (Agencias de asesoramiento del HUD)

Las agencias de asesoramiento sobre vivienda aprobadas por el HUD ofrecen orientación gratuita o de bajo costo acerca de temas como renta y compra de inmuebles, maneras de evitar el desalojo y derechos en materia de vivienda. Estos servicios pueden ayudarle a tomar decisiones informadas y empoderadas durante su mudanza. Para encontrar una agencia de asesoramiento del HUD cerca de usted, visite la [herramienta de localización oficial del HUD](https://www.hud.gov) o póngase en contacto con la [Area Agency on Aging](https://www.aoa.gov) de su localidad.

Alternative Housing Models for LGBTQ+ Elders (Modelos de vivienda alternativos para personas mayores LGBTQ+) — SAGE

Las casas móviles, autocaravanas y casas compactas ofrecen opciones de vivienda más económicas y suelen favorecer la vida en comunidad. Estos modelos podrían resultar convenientes para las personas mayores LGBTQ+, dependiendo de su estilo de vida, sus necesidades y su situación financiera. El mencionado recurso

presenta opciones de vivienda alternativas a tener en cuenta como parte de su búsqueda personal en materia de vivienda.

Are you Looking for LGBTQ+ Affirming Elder Housing? (¿Busca una vivienda para personas mayores que acoja a la comunidad LGBTQ+? — SAGE)

¿Es usted un adulto mayor LGBTQ+ en busca de un espacio seguro e inclusivo para vivir? Eche un vistazo a esta página, que resume los recursos disponibles en su comunidad. La misma puede ayudarle a localizar viviendas acogedoras con la comunidad LGBTQ+ cerca de usted.

Emergency Funds for Relocating and Supporting Families and Transgender Individuals (Fondos de emergencia para reubicar y apoyar a familias y personas transgénero)

Un listado de la Human Rights Campaign (Campaña de Derechos Humanos). Incluye recursos y organizaciones que pueden proporcionar fondos de emergencia a personas y familias afectadas por la legislación anti-LGBTQ+, con el fin de reubicarse o acceder a atención o servicios fuera de su estado de residencia actual.

Trans Lifeline

Línea de ayuda entre pares y programa de micro becas que ayuda a las personas Trans con sus documentos de identidad e incluye a los solicitantes de asilo.

Recursos para mudanzas internacionales

Es posible que algunas personas LGBTQ+ consideren trasladarse a otro país con el fin de encontrar un lugar más seguro y acogedor donde vivir. Ciertos países pueden tener leyes más estrictas para la protección de los derechos LGBTQ+ u ofrecer mejor atención sanitaria y apoyos. Mudarse a un nuevo país es un gran paso y puede ser difícil, pero existen guías y recursos que pueden ayudarle a saber qué esperar y de qué manera planificar su mudanza.

Trans Relocation Guide: Finding Trans Asylum and Safe Havens (Guía de reubicación Trans: cómo encontrar asilo Trans y refugios seguros)

Esta guía ofrece recursos para ayudar a las personas transgénero y de género expansivo a comprender y navegar por el proceso de reubicación internacional.

7 Resources for LGBTQ+ Folks Ready to Move Abroad — 2025 Edition (Siete Recursos para

adultos LGBTQ+ que están listos para mudarse al extranjero)

Si está evaluando la posibilidad de mudarse a otro país, Rainbow Relocation tiene información útil para personas LGBTQ+ en el extranjero, incluyendo consejos, historias y recursos para guiar su viaje.



CUIDADOS A LARGO PLAZO

Encontrar cuidados a largo plazo que apoyen a las personas LGBTQ+ es importante para vivir con seguridad y respeto.

Aunque no existen muchas residencias asistidas o de personas mayores creadas específicamente para personas LGBTQ+, cada vez son más las comunidades que ofrecen cuidados específicos para esta comunidad.

Los recursos que se presentan a continuación pueden ayudarle a encontrar cuidados a largo plazo adaptados a sus necesidades.

[Informe LEI 2025 LEI](#)

El informe 2025 del Long-Term Care Equality Index (Índice de Igualdad en la Atención a Largo Plazo), representa la segunda encuesta validada sobre la inclusión de las personas LGBTQ+ en la atención a largo plazo y en las comunidades de viviendas para personas mayores. La Fundación Human Rights Campaign y SAGE presentan este informe sobre las 274 comunidades de 33 estados (incluido D.C.) que participaron activamente en el ciclo de encuestas LEI 2025.

[Directorio SAGECare](#)

SAGECare ofrece formación sobre el envejecimiento LGBTQ+ y la atención centrada en la persona para ayudar a los profesionales de la asistencia sanitaria, tercera edad y campos relacionados, a crear espacios más seguros e

inclusivos para las personas mayores. Utilice el directorio SAGECare para localizar servicios en su zona debidamente formados y acreditados en las mejores prácticas para personas mayores LGBTQ+..

[Finding an Inclusive Long-Term Care Community — A Guide by SAGE & The Human Rights Campaign Foundation](#)

(Encontrar una comunidad de cuidados a largo plazo inclusiva: Una guía de SAGE y la Fundación Human Rights Campaign)

Mudarse a una comunidad de cuidados a largo plazo supone un cambio importante en la vida y requiere tener en cuenta varios factores a la hora de decidir dónde vivir. Cuando llega el momento de necesitar apoyo adicional durante el envejecimiento, todos merecemos sentirnos bienvenidos y seguros. Utilice esta guía para facilitar su búsqueda y conocer las preguntas que pueden serle de utilidad para identificar la comunidad más adecuada para usted.

[Finding Long-Term Care — The Consumer Voice](#)

(Encontrar cuidados a largo plazo: la voz del consumidor)

Un recurso integral, diseñado con la finalidad de brindar apoyo a individuos y familias, durante el complejo proceso de elegir un centro de cuidados a largo plazo.





Preguntas que debe hacer y otros consejos útiles

Este apartado pretende ayudar a los adultos mayores LGBTQ+ a reflexionar sobre sus opciones de mudanza.

Incluye preguntas que le ayudarán a comprender su situación actual y lo que podría necesitar en un nuevo lugar. También encontrará consejos para expresar sus opiniones, reducir el tamaño de su vivienda y encontrar una buena opción de atención a largo plazo.

SEGURIDAD Y BIENESTAR

1. ¿Me siento seguro en mi comunidad actual?
2. ¿Me siento estresado, asustado o sólo, debido a las leyes y actitudes locales?
3. Mudarme, ¿me ayudará a obtener una mejor atención médica, una vivienda digna, recibir mayor apoyo o sentirme más seguro?

IDENTIDAD Y PERTENENCIA

1. ¿Deseo compartir que soy LGBTQ+?
2. ¿Puedo vivir abiertamente en un nuevo lugar?
3. ¿Existen en el lugar grupos o centros LGBTQ+ a los que pueda unirme?
4. ¿Es importante para mí estar rodeado de personas que me acepten y me apoyen?

NECESIDADES DE SALUD Y CUIDADOS

1. ¿Qué tipo de atención médica necesito en la actualidad y cuál podría necesitar en el futuro? ¿Podré obtener esta ayuda en mi sitio de destino?
2. ¿Existen en el nuevo lugar opciones de cuidados a largo plazo que apoyen a las personas LGBTQ+?
3. ¿Podré recibir atención para el VIH, apoyo en temas de salud mental o atención para la reafirmación de género?

CONSIDERACIONES FINANCIERAS Y LOGÍSTICAS:

1. ¿Poseo los recursos financieros para mudarme y vivir en un nuevo lugar?
2. ¿Tendré acceso a vivienda, transporte y ayuda financiera?
3. ¿Qué protecciones legales hay disponibles en el lugar que estoy considerando?

SISTEMAS DE APOYO

1. ¿Dejaré atrás relaciones importantes o personas que me apoyan?
2. ¿Podré hacer nuevos amigos o encontrar apoyo en el nuevo lugar?
3. ¿Existen en el lugar servicios que me apoyen con la mudanza?

PREPARACIÓN EMOCIONAL

1. ¿Estoy preparado para los cambios que conlleva una mudanza?
2. ¿Qué preocupaciones o esperanzas tengo con respecto a la reubicación?
3. ¿Cómo puedo cuidarme durante este tiempo?

CONSEJOS PARA LA AUTODEFENSA

Para ayudarle a defenderse por sí mismo, la National LGBTQ+ Elder Housing Initiative (Iniciativa Nacional de Vivienda para Personas Mayores LGBTQ+) ofrece una serie de hojas informativas divididas en tres partes, con consejos prácticos para encontrar vivienda, abordar la discriminación y abogar por el cambio.

ADAPTARSE A UNA VIVIENDA MÁS PEQUEÑA

Reducir el tamaño de la vivienda implica mudarse de un espacio más grande a uno más pequeño, posiblemente menos costoso. Y a pesar de que el cambio a un hogar más compacto puede hacer que la vida sea más fácil y segura, reducir sus pertenencias para adaptarse a la nueva casa puede resultar un proceso emocional y estresante, especialmente si ha estado viviendo en el mismo lugar durante largo tiempo. Aquí le ofrecemos algunos consejos para hacer este cambio más llevadero.

GLMA, PROFESIONALES DE LA SALUD QUE PROMUEVEN LA IGUALDAD LGBTQ+

El [directorio de proveedores de GLMA](#) es un excelente recurso para encontrar atención médica afirmativa cerca de usted.

RECURSOS SOBRE DOCUMENTOS DE IDENTIDAD

Las normas sobre documentos de identidad, pasaportes y documentos legales para personas transgénero pueden cambiar con frecuencia. Para mantenerse al día, puede consultar [Lambda Legal's TGNC Rights Checklist](#), la lista de verificación de derechos TGNC de Lambda Legal, que explica sus derechos y cómo obtener los documentos que necesita.

OBTENER ATENCIÓN DE CALIDAD EN CUIDADOS A LARGO PLAZO

Este recurso de The Consumer Voice ofrece herramientas prácticas para apoyar a personas mayores y sus cuidadores en la defensa de una atención a largo plazo de alta calidad. Incluye guías para elegir entornos de atención, reconocer un trato deficiente y resolver problemas con los proveedores. El sitio se centra en los derechos y el empoderamiento de los residentes, lo que lo hace especialmente útil para las personas mayores LGBTQ+ que buscan entornos afirmativos y respetuosos.



Conozca sus derechos

Conocer sus derechos es fundamental para defender sus intereses, especialmente si se muda o busca cuidados a largo plazo.

Los recursos que se indican a continuación pueden ayudar a las personas mayores LGBTQ+ a mantenerse seguras, lidiar con un trato injusto y encontrar lugares que ofrezcan cuidados respetuosos y solidarios.

[Know Your Rights: Trans Legal Survival Guide — LGBTQ Aging Center](#) (Conozca sus derechos: Guía legal de supervivencia para personas Trans)

Una guía práctica dirigida a las personas transgénero y no binarias que abarca temas como documentos de identidad, acceso a la atención médica y protecciones legales.

[Residents' Rights and the LGBT Community: Know YOUR Rights as a Nursing Home Resident Updated 2018 — LGBTQ Aging Center](#) (Derechos de los residentes y la comunidad LGBT: conozca SUS derechos como residente de un centro para personas mayores)

Una guía enfocada en dar a conocer de qué manera se aplican los derechos federales en el caso de los adultos mayores LGBTQ+ que residen en hogares de la tercera edad. Incluye

consejos para la autodefensa y la denuncia de la discriminación.

[Residents' Rights — The Consumer Voice](#) (Derechos de los residentes)

Un resumen claro de los derechos de las personas que residen en centros de cuidados a largo plazo. Aborda temas relativos a la dignidad, la privacidad y el derecho a no ser discriminado.

[What is Housing Discrimination and How Can I Report It? \(¿Qué es la discriminación habitacional y cómo puedo denunciarla?\)](#)

Este directorio de la National Fair Housing Alliance engloba aquellas organizaciones estatales y locales que pueden apoyarlo en caso de experimentar algún tipo de discriminación en materia de vivienda.

CONCLUSIÓN

Aunque no existe un lugar que garantice una seguridad total, los adultos mayores LGBTQ+ pueden tomar medidas proactivas en el proceso de encontrar comunidades que apoyen y satisfagan sus necesidades.

Mediante el uso de las herramientas y recursos existentes, les será posible encontrar lugares acogedores y crear sólidos sistemas de apoyo. Mudarse no significa únicamente un cambio de residencia, sino también encontrar ese lugar donde envejecer con respeto, seguridad y tranquilidad.

