

Estilo de vida en un grupo de personas trans peruanas durante el 2024: estudio transversal

Lifestyle of a group of peruvian transgender persons in 2024: a cross-sectional study

Lucas De La Cruz-Inga^{1,2,a}, Mariela Vargas^{3,b}

¹Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma. Lima, Perú.

²Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas, Universidad Ricardo Palma. Lima, Perú.

³Universidad Tecnológica del Perú. Lima, Perú.

^a Médico Cirujano

^b Médica Psiquiatra

Resumen

La identidad transgénero requiere atención integral y estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida. Este estudio buscó determinar el estilo de vida y factores socioeconómicos asociados en personas trans en Perú en 2024. Se realizó un estudio transversal con 234 personas adultas que completaron una encuesta electrónica difundida por redes LGTB+. Se recolectaron datos sociodemográficos y de estilo de vida mediante el instrumento "FANTASTICO". La mayoría se identificó como hombres trans (57,3%), solteros (77,4%) y con educación universitaria (53,0%); el 61,5% tenía empleo y el 54,7% no usaba terapia hormonal. El 89,3% presentó un estilo de vida inadecuado, con predominio en las categorías "algo bajo" (71,4%) y "zona de peligro" (17,9%). No se encontraron asociaciones significativas entre estilo de vida y género, educación, empleo o terapia hormonal. Se resalta la necesidad de intervenciones inclusivas que promuevan el bienestar físico y mental en esta población.

Palabras claves: Estilo de vida; minorías sexuales y de género; personas transgénero; identidad de género; terapia de reemplazo de hormonas (Fuente: DeCS BIREME).

Abstract

Transgender identity requires comprehensive care and healthy lifestyles to improve quality of life. This study aimed to determine the lifestyle and associated socioeconomic factors among transgender individuals in Peru in 2024. A cross-sectional study was conducted with 234 adults who completed an online survey distributed through LGTB+ networks. Sociodemographic data and lifestyle information were collected using the "FANTASTICO" instrument. Most participants identified as trans men (57.3%), were single (77.4%), and had a university education (53.0%); 61.5% were employed and 54.7% did not use hormone replacement therapy. A total of 89.3% showed an inadequate lifestyle, mainly in the categories "somewhat low" (71.4%) and "danger zone" (17.9%). No statistically significant associations were found between lifestyle and gender, education, employment, or hormone therapy. The findings highlight the urgent need for inclusive interventions that promote the physical and mental well-being of the transgender population.

Keywords: Life style; sexual and gender minorities; transgender persons; gender identity; hormone replacement therapy (Source: MeSH NLM).

Introducción

La identidad de género forma parte de la diversidad sexual y de género, e implica la percepción personal del género, que puede coincidir o no con el sexo asignado al nacer; esta condición, conocida como identidad transgénero, ha pasado de considerarse un trastorno psicológico a ser reconocida como parte legítima de la diversidad humana [1,2]. En este contexto, adoptar un estilo de vida saludable que incluya alimentación equilibrada, actividad física regular y descanso adecuado es esencial para el bienestar general, especialmente en poblaciones vulnerables como la trans. Factores como el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias, el manejo del estrés, las relaciones sociales y el uso de tecnología también influyen directamente en su calidad de vida [3].

ORIGINAL BREVE OB

DOI: [10.26722/rpmi.2025.v10n1.827](https://doi.org/10.26722/rpmi.2025.v10n1.827)

Información del artículo

Fecha de recibido

21 de febrero del 2025

Fecha de aprobado

31 de marzo del 2025

Correspondencia

Lucas De La Cruz-Inga
delacruzlinga.luc@gmail.com

Conflictos de interés

Los autores declaran no tener conflicto de interés.

Contribuciones de autoría

LDLCI: Conceptualización, investigación, curación de datos, análisis formal, redacción- borrador original.

MV: Metodología, supervisión, validación, redacción- revisión y edición. Todos los autores aprobaron la versión final a publicar.

Financiamiento

Autofinanciado.

Citar como

De La Cruz-Inga L, Vargas M. Estilo de vida en un grupo de personas trans peruanas durante el 2024: estudio transversal. Rev Per Med Integr. 2025;25(1):51-57.

[10.26722/rpmi.2025.v10n1.827](https://doi.org/10.26722/rpmi.2025.v10n1.827)

Aunque se han establecido estándares internacionales, como los propuestos por la Asociación Profesional Mundial para la Salud Transgénero (World Professional Association for Transgender Health, WPATH), que promueven la atención integral, la despatologización de las identidades de género y la reducción del estigma y la discriminación [4,5]; persisten marcadas desigualdades en el acceso a servicios de salud. Mientras en América del Norte y Europa occidental el acceso mediante seguros públicos o privados es relativamente amplio, en América Latina muchas personas trans deben recurrir al sistema privado para acceder a servicios como la terapia de reemplazo [TRH] hormonal o intervenciones quirúrgicas. La falta de reconocimiento legal de su identidad de género también restringe su acceso a oportunidades educativas y laborales, perpetuando un ciclo de exclusión y pobreza [6].

En este contexto, van Zijverden M et al. [7] hallaron que las personas trans presentan un 40% más de riesgo de eventos cardiovasculares en comparación con personas cisgénero del mismo sexo asignado al nacer. Esto subraya la necesidad de intervenciones que reduzcan los factores de riesgo en esta población. La promoción de estilos de vida saludables podría ser una estrategia efectiva para enfrentar estas inequidades, disminuyendo la prevalencia de enfermedades prevenibles como las cardiometabólicas y ciertos tipos de cáncer [8].

Por esta razón, resulta crucial diseñar guías específicas de educación alimentaria y nutricional para la población trans, incorporando recomendaciones sobre actividad física con el fin de fortalecer la salud física y mental. Estas intervenciones contribuirían a la prevención de enfermedades cardiovasculares, infecciones, cáncer y al mismo tiempo reducirían el riesgo de suicidio [9]. El objetivo de esta investigación es determinar el estilo de vida y los factores socioeconómicos asociados en las personas trans en Perú durante el año 2024.

Metodología

Se realizó un estudio observacional, cuantitativo y analítico de corte transversal, enfocado en personas trans residentes en Perú durante el año 2024. La participación fue voluntaria y se capturaron los datos a través de una encuesta electrónica autoadministrada difundida en redes sociales de colectivos de lesbianas, gays, trans, bisexuales y más (LGTB+) peruanos. El estudio utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, dirigido a individuos mayores de edad que se identifican como parte de la comunidad trans, con

independencia de su identidad de género específica o del uso de TRH.

La población estuvo conformada por personas trans residentes en Perú. Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, mediante la aplicación de encuestas electrónicas distribuidas en redes sociales y canales de difusión de colectivos LGTB+. Se incluyeron únicamente participantes mayores de edad que se identificaban como trans, residían en el país al momento del estudio y brindaron su consentimiento informado de manera voluntaria.

El tamaño muestral se estimó considerando una potencia estadística del 80% y un nivel de confianza del 95%, basándose en la asociación entre el consumo de tabaco y el estilo de vida reportada en un estudio previo [10]. El cálculo arrojó un mínimo requerido de 230 participantes, incluyéndose finalmente a 234 personas que cumplían con los criterios de inclusión.

Las variables se clasificaron en independientes y dependientes. Las variables independientes fueron: edad, género, nivel educativo, situación laboral, ingresos económicos familiares, estado civil, tipo de seguro de salud y uso actual de TRH. La variable dependiente fue el estilo de vida. Para la recolección de datos se utilizó una encuesta electrónica autoaplicable que incluyó un cuestionario sociodemográfico y el instrumento "FANTASTICO", el cual evalúa el nivel de estilo de vida de las personas trans en Perú durante el año 2024 [11]. Su aplicación en más de 27 000 personas ha demostrado ser útil para identificar conductas de salud, incluso en grupos vulnerables como la población trans, dada su facilidad de uso y enfoque integral [12].

La recolección de datos se realizó a través de una encuesta electrónica diseñada en Google Forms. Su distribución se efectuó mediante redes sociales asociadas a colectivos LGTB+ en Perú, con el objetivo de alcanzar a personas trans a nivel nacional. La estrategia se orientó a espacios digitales frecuentados por la comunidad, donde se compartió el enlace de forma directa, permitiendo el acceso libre y voluntario a quienes cumplían con los criterios del estudio.

La encuesta incluyó 38 preguntas organizadas en dos secciones: la primera, de carácter sociodemográfico, y la segunda, correspondiente al cuestionario FANTASTICO. Su aplicación fue individual, autoadministrada y anónima, lo que garantizó la confidencialidad de los datos en todo el proceso de recolección.

Los datos recolectados fueron codificados y tabulados para su análisis. Se utilizó una matriz de sistematización elaborada en una hoja de cálculo electrónica. Se aplicó estadística descriptiva para las variables continuas mediante medidas de tendencia central (media) y de dispersión (rango y desviación estándar), mientras que las variables categóricas se presentaron en proporciones. El análisis bivariado se realizó utilizando la prueba de Chi cuadrado con el objetivo de explorar asociaciones entre el estilo de vida y las variables independientes. El procesamiento estadístico se llevó a cabo utilizando Microsoft Excel 2016 (con su complemento de análisis) y el paquete estadístico SPSS v.25.0 para Windows.

Este estudio fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Ricardo Palma, con el código PG 033 2024. Todos los participantes otorgaron su consentimiento informado, garantizando la confidencialidad de su identidad y datos personales. Se respetaron los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y el Informe de Belmont, así como las Normas de Buenas Prácticas y la Ley General de Salud del Perú (Decretos Supremos 017-2006-SA y 006-2007-SA) de Perú.

Resultados

Se encuestó a un total de 234 personas trans residentes en Perú durante el año 2024. La Tabla 1 resume las características socioeconómicas generales de la población. La mayoría se identificó como hombres trans (57,3%, n=134), seguidos por personas no binarias (21,8%, n=51) y mujeres trans (20,9%, n=49). En cuanto al estado civil, el 77,4% se declaró soltero. El nivel educativo más frecuente fue la educación universitaria (53,0%), seguido por secundaria (23,5%) y formación técnica (22,2%). El 61,5 % de los participantes indicó estar laboralmente activo. Respecto a los ingresos familiares, el 37,6% reportó ingresos menores a 1 300 soles, mientras que el 41,5% percibía entre 1 300 y 3 969 soles. En relación con el seguro de salud, el 38,0% contaba con el Seguro Integral de Salud (SIS), el 21,8% con Seguro Social de Salud (EsSalud), el 18,4% con seguro privado, el 1,7% con cobertura de las Fuerzas Armadas o Policía Nacional del Perú (PNP), y el 20,1% no tenía ningún tipo de cobertura. La mayoría (54,7%, n=128) no estaba en TRH al momento de la encuesta.

Para la evaluación del estilo de vida se utilizó el cuestionario FANTASTICO, cuyos resultados se presentan en la Tabla 2. El 89,3% (n=209) de los participantes presentó un estilo de vida clasificado como inadecuado, mientras que solo el

10,7% (n=25) obtuvo una puntuación adecuada. La categoría “algo bajo” concentró al 71,4% (n=167) de la muestra, y el 18,0% (n=42) se ubicó en “zona de peligro”. Solo un participante (0,43%) alcanzó la categoría “buen trabajo”, y ninguno fue clasificado con un estilo de vida FANTASTICO.

La Tabla 3 muestra el análisis bivariado entre el estilo de vida (adecuado vs. inadecuado) y los factores socioeconómicos mediante la prueba de Chi cuadrado. No se encontraron asociaciones estadísticamente significativas (valor de $p>0,05$) con ninguna de las variables analizadas. Aunque los hombres trans concentraron la mayor proporción de estilo de vida inadecuado (52,6%, n=123), esta diferencia no fue significativa (valor de $p=0,140$). Del mismo modo, el estado civil, nivel educativo, situación laboral, ingreso familiar, tipo de seguro de salud y uso de TRH no mostraron asociación significativa con el nivel de estilo de vida (todos los valores de $p>0,10$).

Discusión

En Perú, hablar sobre la comunidad LGTB+ continúa siendo un tema sensible, y la población trans enfrenta niveles particularmente elevados de discriminación y estigmatización [13]. Esta realidad ha limitado la disponibilidad de estudios específicos sobre personas trans peruanas. En este estudio, la mayoría de los participantes se identificó como soltero, con un nivel educativo universitario y una condición laboral activa. No obstante, una proporción considerable dependía de seguros públicos como el SIS, lo que podría afectar la continuidad de la TRH, dado que este tratamiento requiere supervisión médica periódica para asegurar la salud integral de quien lo recibe [8].

Al comparar estos hallazgos con el estudio de Barreto et al. en Bogotá, se observaron similitudes en las condiciones socioeconómicas de la población trans en América Latina. En dicha ciudad, la mayoría también reportó un nivel económico medio, asociado con su participación en el mercado laboral y una inversión significativa en educación [14]. Estas coincidencias sugieren que, a nivel regional, las personas trans enfrentan barreras estructurales comunes que afectan tanto su calidad de vida como el acceso a servicios de salud [15].

En cuanto al estilo de vida, los resultados del presente estudio revelan que la mayoría de los participantes se ubicó en la categoría “algo bajo”, lo cual indica un perfil desfavorable. Esta tendencia coincide con hallazgos en Bogotá, donde se reportó un mayor riesgo de obesidad en hombres

trans y déficit calórico en mujeres trans, situaciones atribuibles a patrones alimentarios inadecuados [9]. Asimismo, un estudio israelí mostró que el 64,1% de los jóvenes transgénero seguía una dieta no saludable, el 77,8% no realizaba suficiente actividad física y el 49,0% tenía un descanso insuficiente. Solo el 10,5% cumplía con las tres recomendaciones principales de estilo de vida saludable [16].

La pandemia por COVID-19 también afectó negativamente al estilo de vida de la comunidad LGTB+. Un estudio realizado en Brasil reveló que la crisis sanitaria redujo la actividad física regular y aumentó el consumo de alcohol y tabaco, especialmente entre personas trans, lo que resalta la urgencia de implementar estrategias de salud pública adaptadas a esta población [17].

Tabla 1. Características sociodemográficas y económicas de un grupo de personas trans encuestadas en Perú, 2024.

Factores socioeconómicos	Frecuencia (n=234)	Porcentaje (%)
Género		
Femenino	49	20,9%
Masculino	134	57,3%
No binario	51	21,8%
Estado civil		
Soltero	181	77,4%
Con pareja	51	21,8%
Casado	2	0,9%
Nivel de educación		
Primaria	3	1,3%
Secundaria	55	23,5%
Superior técnica	52	22,2%
Superior universitaria	124	53,0%
Trabaja		
Si	144	61,5%
No	90	38,5%
Ingresos económicos familiar		
0 a 1,299 soles	88	37,6%
1,300 a 2,479 soles	53	22,6%
2,480 a 3,969 soles	44	18,8%
3,970 a 7,019 soles	35	15,0%
7,020 a 12,659 soles	6	2,6%
12,660 a más soles	8	3,4%
Seguro de salud		
SIS	89	38,0%
EsSalud	51	21,8%
Privado	43	18,4%
Fuerzas Armadas o PNP	4	1,7%
No tengo	47	20,1%
Terapia de reemplazo hormonal		
Si	106	45,3%
No	128	54,7%

SIS: Seguro Integral de Salud. EsSalud: Seguro Social de Salud. PNP: Policía Nacional del Perú.

Tabla 2. Clasificación del estilo de vida según el cuestionario FANTASTICO en un grupo de personas trans encuestadas en Perú, 2024.

Estilo de Vida	Frecuencia (n=234)	Porcentaje (%)
Adecuado	Fantástico	0
	Buen trabajo	1
	Adecuado	24
Inadecuado	Algo bajo	167
	Zona de peligro	42

Tabla 3. Asociación entre el estilo de vida y características sociodemográficas y económicas en un grupo de personas trans encuestadas en Perú, 2024.

Características	Estilo de vida		Chi cuadrado	Valor de p
	Adecuado, n (%)	Inadecuado, n (%)		
Género			3,933	0,140
Femenino	9 (18,4%)	40 (81,6%)		
Masculino	11 (8,2%)	123 (91,8%)		
No binario	5 (9,8%)	46 (90,2%)		
Estado civil			1,397	0,230
Soltero	17 (9,4%)	164 (90,6%)		
Con pareja	8 (15,1%)	45 (84,9%)		
Nivel de educación			1,159	0,280
Alto	21 (11,9%)	155 (88,1%)		
Bajo	4 (6,9%)	54 (93,1%)		
Trabaja			2,473	0,110
Sí	19 (13,2%)	125 (86,8%)		
No	6 (6,7%)	84 (93,3%)		
Ingresos económicos familiares			4,273	0,110
< 1300 soles	9 (10,2%)	79 (89,8%)		
1300–3969 soles	7 (7,2%)	90 (92,8%)		
> 3970 soles	9 (18,4%)	40 (81,6%)		
Seguro de salud			0,300	0,860
Público	16 (11,1%)	128 (88,9%)		
Privado	5 (11,6%)	38 (88,4%)		
No tengo	4 (8,5%)	43 (91,5%)		
Terapia de reemplazo hormonal			1,293	0,250
Sí	14 (13,2%)	92 (86,8%)		
No	11 (8,6%)	117 (91,4%)		

Un aspecto crucial es el uso de la TRH y su relación con enfermedades no transmisibles. Aunque este estudio no encontró una asociación estadísticamente significativa entre la TRH y el estilo de vida (valor de $p=0,250$), esto podría explicarse por el tamaño de la muestra y el hecho de que más de la mitad de los participantes no estaba en TRH al momento de la encuesta. Estudios previos, como el de Hembree et al. [10], han advertido que el uso inadecuado de hormonas puede incrementar el riesgo de efectos adversos significativos. En hombres trans, es esencial monitorear la presión arterial (mmHg) y el peso corporal, para prevenir

hipertensión, eritrocitosis y aumento excesivo de peso. En mujeres trans, el uso de estrógenos debe acompañarse de exámenes de laboratorio regulares, debido al riesgo de disfunción hepática, enfermedades tromboembólicas e hipertensión. También se ha documentado un mayor riesgo de trombosis venosa profunda en mujeres trans, en comparación con hombres y mujeres cisgénero [18].

En Perú, la comunidad trans constituye una población vulnerable que enfrenta discriminación estructural dentro del sistema de salud, lo cual dificulta la prevención de enfermedades asociadas al uso no supervisado de hormonas. La

falta de acceso a servicios de salud respetuosos y especializados agrava esta situación, evidenciando la necesidad de políticas inclusivas y programas de capacitación dirigidos al personal sanitario [19].

Otro desafío importante es el acceso a seguros de salud que respeten la identidad de género. En muchos casos, las personas trans deben utilizar su nombre legal en contextos institucionales, lo que representa una forma de violencia simbólica y discriminación. Como alternativa, algunas optan por servicios privados, aunque sus altos costos limitan el acceso sostenido a atención médica preventiva, incluyendo la TRH supervisada [20].

Este estudio presenta algunas limitaciones. La principal es la escasa disponibilidad de datos específicos sobre personas trans en Perú, lo que dificultó la obtención de una muestra representativa. Además, el tamaño reducido de la población objetivo implicó desafíos para alcanzar un tamaño muestral suficiente que permitiera análisis estadísticos con mayor poder. Existe también un posible sesgo de selección, ya que los participantes no necesariamente representan a toda la comunidad trans.

Otra limitación es la falta de información sobre variables adicionales que influyen en el estilo de vida, como la salud mental, la cual afecta de forma directa los comportamientos cotidianos. A pesar de estas limitaciones, el presente estudio constituye un aporte importante al visibilizar la situación de la población trans en Perú y sienta las bases para futuras investigaciones que analicen con mayor profundidad los determinantes de un estilo de vida saludable en este grupo.

El estigma y la discriminación pueden haber influido en la disposición de las personas encuestadas a responder con total sinceridad. Asimismo, la identidad de género puede evolucionar con el tiempo, lo que complica los estudios longitudinales y la evaluación continua de los factores relacionados con el estilo de vida. El entorno sociocultural en el que se desenvuelve la población trans condiciona sus hábitos, y por tanto, los resultados deben interpretarse considerando este contexto.

Pese a estas limitaciones, este estudio aporta evidencia relevante sobre los factores socioeconómicos y su relación con el estilo de vida en personas trans en Perú. Es fundamental continuar investigando desde un enfoque inclusivo y basado en evidencia, con el fin de desarrollar políticas públicas y programas de intervención que promuevan el

bienestar integral de esta población. Se recomienda impulsar más investigaciones que incluyan variables sociales, económicas y demográficas, y que analicen el estilo de vida en función de las diferentes identidades de género dentro de la comunidad trans.

Conclusión

El análisis estadístico no evidenció una asociación significativa entre el estilo de vida y las variables socioeconómicas evaluadas. No obstante, se observó que la mayoría de las personas trans encuestadas se ubicó en la categoría “algo bajo” de la escala FANTASTICO, seguida por la categoría “zona de peligro”, lo que refleja un perfil de riesgo en términos de salud integral. Estos hallazgos subrayan la urgencia de implementar intervenciones específicas que promuevan estilos de vida saludables y mejoren la calidad de vida en esta población.

Referencias bibliográficas

1. Citrin E, Marquez D, Otormin G, Goya A, Mittica N, Gervasini D, García K. Transgender care: are we there yet? *J Sex Med.* 2024 Dec;21(Suppl 6):qdae161.098. doi: [10.1093/jsxmed/qdae161.098](https://doi.org/10.1093/jsxmed/qdae161.098)
2. Serón D T, Catalán Á M. Identidad de género y salud mental. *Rev chil neuropsiquiatr.* 2021;59(3):234. doi: [10.4067/s0717-92272021000300234](https://doi.org/10.4067/s0717-92272021000300234)
3. Córdoba García R, Camarells Guillem F, Muñoz Seco E, Gómez Puente JM, San José Arango J, Ramírez Manent JI, et al. Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPS 2022. *Aten Primaria.* 2022 Oct;54(Suppl 1):102442. doi: [10.1016/j.aprim.2022.102442](https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102442)
4. World Professional Association for Transgender Health (WPATH). WPATH & USPATH Joint Response to HHS Report on Gender Dysphoria [Internet]. Elgin, IL: WPATH; 2025 [citado 15 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.wpath.org/>
5. Armas Núñez CG, Burgos Guerrero MG. ¿Qué se siente ser una persona trans? Estudio cualitativo de la afectividad en personas trans del Perú [tesis de grado]. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Facultad de Psicología; 2021 [citado 15 de marzo de 2025]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10757/658851>
6. Coleman E, Radix AE, Bouman WP, Brown GR, de Vries ALC, Deutsch MB, et al. Standards of care for the health of transgender and gender diverse people, version 8. *Int J Transgend Health.* 2022;23(sup1):S1–259. doi: [10.1080/26895269.2022.2100644](https://doi.org/10.1080/26895269.2022.2100644)

7. Mees van Zijverden L, Wiepjes CM, van Diemen JJK, Thijs A, den Heijer M. Cardiovascular disease in transgender people: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Endocrinol.* 2024;190(2):S13–24. doi: [10.1093/ejendo/lvad170](https://doi.org/10.1093/ejendo/lvad170)
8. Hembree WC, Cohen-Kettenis PT, Gooren L, Hannema SE, Meyer WJ, Murad MH, et al. Endocrine treatment of gender-dysphoric/gender-incongruent persons: an Endocrine Society clinical practice guideline. *J Clin Endocrinol Metab.* 2017;102(11):3869–903. doi: [10.1210/je.2017-01658](https://doi.org/10.1210/je.2017-01658)
9. Gonzalez Gomez NV. Caracterización de los factores de riesgo asociados a los estilos de vida y hábitos alimentarios de un grupo de personas trans entre 18 y 64 años, que residen en la ciudad de Bogotá [tesis de grado]. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2021 [citado 15 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/54591>
10. Braga LHR, Menezes CS, Martins IV, Da Silva JDP, Torres JL. Fatores associados à piora no estilo de vida durante a pandemia de COVID-19 na população brasileira de lésbicas, gays, bissexuais, transexuais, travestis e identidades relacionadas: estudo transversal. *Epidemiol Serv Saúde.* 2022;31(1):e2021404. doi: [10.1590/S1679-49742022000100005](https://doi.org/10.1590/S1679-49742022000100005)
11. Villar López M, Ballinas Sueldo Y, Gutiérrez C, Angulo-Bazán Y. Análisis de la confiabilidad del test Fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el Programa “Reforma de Vida” del Seguro Social de Salud (EsSalud). *Rev Peru Med Integr.* 2016;1(2):15–22. doi: [10.26722/rpmi.2016.12.15](https://doi.org/10.26722/rpmi.2016.12.15)
12. Batista P, Neves-Amado J, Pereira A, Amado J. FANTASTIC lifestyle questionnaire from 1983 until 2022: a review. *Health Promot Perspect.* 2023;13(2):88–98. doi: [10.34172/hpp.2023.11](https://doi.org/10.34172/hpp.2023.11)
13. Salazar X, Villayzán J, Silva Santisteban A, Cáceres CF. Las personas trans y la epidemia del VIH/SIDA en el Perú: aspectos sociales y epidemiológicos. Lima: Instituto de Estudios en Salud, Sexualidad y Desarrollo Humano (IESS-DEH), Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH), ONUSIDA, amfAR; 2010 [citado el 15 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://ciisss.cayetano.edu.pe/las-personas-trans-y-la-epidemia-del-vih-sida-en-el-peru-aspectos-sociales-y-epidemiologicos/>
14. Torres Castro TS. Las desventajas laborales de las personas transgénero en Puerto Rico: la sociedad, el Estado y la educación como influencias de las políticas y prácticas en el ámbito laboral [tesis doctoral]. Granada: Universidad de Granada; 2022. Disponible en: <https://hdl.handle.net/10481/77981>
15. Barreto I, Sandoval M, Cortés OF. Prácticas de consumo y estilo de vida de la población LGTB de Bogotá. *Diversitas Perspect Psicol.* 2010;6(1):123–40. doi: [10.15332/s1794-9998.2010.0001.06](https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2010.0001.06)
16. Borger O, Segev-Becker A, Perl L, Ben Simon A, Yackobovitch-Gavan M, Sheppes T, et al. Body composition, metabolic syndrome, and lifestyle in treatment-naïve gender-diverse youth in Israel. *Pediatr Obes.* 2024;18(5):e13159. doi: [10.1111/ijpo.13159](https://doi.org/10.1111/ijpo.13159)
17. Braga LHR, Menezes CS, Martins IV, Da Silva JDP, Torres JL. Fatores associados à piora no estilo de vida durante a pandemia de COVID-19 na população brasileira de lésbicas, gays, bissexuais, transexuais, travestis e identidades relacionadas: estudo transversal. *Epidemiol Serv Saude.* 2022;31(1):e2021752. doi: [10.1590/S1679-49742022000100005](https://doi.org/10.1590/S1679-49742022000100005)
18. Getahun D, Nash R, Flanders WD, Baird TC, Becerra-Culqui TA, Cromwell L, et al. Cross-sex hormones and acute cardiovascular events in transgender persons: a cohort study. *Ann Intern Med.* 2018;169(4):205–13. doi: [10.7326/M17-2785](https://doi.org/10.7326/M17-2785)
19. Reisner SL, Silva-Santisteban A, Salazar X, Vilela J, D’Amico L, Perez-Brumer A. “Existimos”: health and social needs of transgender men in Lima, Peru. *PLoS One.* 2021;16(8):e0254494. doi: [10.1371/journal.pone.0254494](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254494)
20. Romani L, Ladera-Porta K, Quiñones-Laveriano DM, Rios-García W, Juárez-Ubillus A, Vilchez-Cornejo J. Factores asociados a la no utilización de servicios de salud en personas LGBTI de Perú. *Rev Peru Med Exp Salud Publica.* 2021;38(2):210–6. doi: [10.17843/rpmesp.2021.382.6149](https://doi.org/10.17843/rpmesp.2021.382.6149)