



# Orgullo Y SALUD

Consejos de salud para  
mujeres transgénero

# En la ciudad de Nueva York se encuentra UNA COMUNIDAD CRECIENTE DE MUJERES TRANSGÉNERO.

AQUÍ ENCONTRARÁ ALGUNOS CONSEJOS Y  
RECURSOS PARA AYUDARLE A MANTENERSE SANA



# Obtenga atención médica

## DE MANERA REGULAR



**Encuentre un doctor de confianza.** Para encontrar clínicas con experiencia en la atención de mujeres transgénero, **vea el final del folleto.**



**Obtenga la atención de salud adecuada para usted.** Pregunte a su proveedor de atención de salud sobre las pruebas de diagnóstico de rutina que necesita realizarse. Estas pueden incluir pruebas para la detección de la presión arterial alta, el colesterol alto, la diabetes, el VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS).



**Si usa hormonas o siliconas, dígaselo a su doctor** para obtener los cuidados que necesite.



**Conozca sus derechos de atención médica.** En Nueva York, el seguro médico debe cubrir los tratamientos recomendados por su doctor, incluidas las cirugías y terapias hormonales.



# Cuídese

## *DURANTE LA TRANSICIÓN*

- 
- **La transición de género toma tiempo.** Haga la transición a su propio ritmo con la ayuda de un doctor o una enfermera y un grupo de apoyo.
  - **Si toma hormonas, sea paciente.** Los cambios no sucederán de la noche a la mañana. Tomar hormonas en exceso puede dañar su hígado y no acelerará la transición.
  - **La silicona puede rápidamente darle forma a su cuerpo, pero puede dejar una cicatriz e incluso causarle la muerte.** Evite inyectarse silicona.
  - **Si se inyecta hormonas o silicona, utilice una aguja limpia CADA VEZ que lo haga.** Puede contagiarse de hepatitis B o C o de VIH si comparte agujas u hormonas líquidas.
- 



# Protéjase

## DEL VIH

- **Los condones siguen siendo una de las mejores maneras de prevenir el VIH y otras infecciones de transmisión sexual.** Existen diferentes tipos, incluidos los preservativos femeninos, también conocidos como FC2. Encuentre uno que funcione para usted y sus parejas.
- **Use condones, incluso con alguien en quien confía.** Muchas personas se contagian del VIH teniendo sexo con una pareja estable y sin usar un condón.
- **Use lubricante a base de agua o silicona,** especialmente para el sexo anal. El uso de lubricación reduce el riesgo de sangrado o de rotura del condón.
- **Hágase una prueba de VIH al menos cada seis meses.** Una prueba de VIH es la única manera de saber si usted o sus parejas tienen VIH.
- **Hágase pruebas de detección de otras ITS al menos una vez al año.** Usted podría estar padeciendo una ITS, incluso aunque no presente ningún síntoma.
- **Si le preocupa ser expuesta al VIH, hable con su proveedor acerca de PrEP y PEP.**
  - **PrEP** (siglas en inglés de profilaxis previa a la exposición) es una pastilla diaria que puede protegerla contra el VIH.
  - **PEP** (siglas en inglés de profilaxis postexposición) es un medicamento de emergencia que puede detener al VIH si comienza a tomarse inmediatamente después de una posible exposición.





# Si tiene VIH, ***OBTENGA TRATAMIENTO***

---

- **Enterarse que tiene VIH puede ser difícil de aceptar.** Los amigos y los grupos de apoyo pueden ayudarle a seguir adelante.
  - **Si tiene VIH, obtenga tratamiento.** Cuanto antes comience con el tratamiento, menor será el daño que el VIH cause en su cuerpo. Y si toma sus medicamentos contra el VIH todos los días, será mucho menos probable que transmita el VIH a sus parejas.
  - **Puede obtener medicinas para el VIH** si no tiene seguro, independientemente de su estado migratorio.
- 



# Cuide

## SU MENTE, ESPÍRITU

### CUIDE SU SALUD EMOCIONAL

---

- Haga cosas que le gusta hacer. Haga planes para el futuro.
- Si se siente estresada o deprimida, pídale ayuda a sus amigos o familiares.
- Para obtener ayuda con la depresión o con los problemas con el alcohol y las drogas, **llame al 311** o al Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender Community Center (**Proyecto de Identidad de Género del Centro Comunitario de Lesbianas, Gays, Bisexuales y Transgénero, 646.556.9300**).

### CUIDE SU CUERPO

---

- Manténgase físicamente activa y duerma lo suficiente. Coma de manera sana y regular.
- Tenga cuidado con el alcohol y las drogas. Consumir alcohol y usar drogas puede exponerla al contagio del VIH y a otros problemas de salud.
- Deje de fumar. Si fuma, **llame al 311** para obtener el apoyo gratuito que le ayudará a dejar de hacerlo.

# Y CUERPO



## TENGA RELACIONES SANAS

---

- Busque ayuda si está en una relación abusiva. El abuso de una pareja puede darse de muchas formas —puede ser físico, sexual o emocional y puede implicar amenazas o insultos—.
- Si el abuso es un problema, **llame al 911** ante una emergencia o llame las 24 horas a la New York City Anti-Violence Project Hotline (**Línea de Asistencia del Proyecto Antiviolenencia de la Ciudad de Nueva York, 212.714.1141**).

## CONÉCTESE CON OTRAS PERSONAS

---

- Comparta sus experiencias en uno de los grupos de apoyo transgénero de la ciudad de Nueva York.
- Desarrolle su educación y su carrera. Sea un ejemplo para los neoyorquinos transgénero.

# Recursos

## CLÍNICAS DE SALUD PRO COMUNIDAD TRANSGÉNERO

- **El centro APICHA Community Health Center**  
Manhattan: 212.334.6029 | [www.apicha.org](http://www.apicha.org)
- **El centro Callen-Lorde Community Health Center**  
(con clínica separada para jóvenes de 13 a 24)  
Manhattan: 212.271.7200 | [www.callen-lorde.org](http://www.callen-lorde.org)
- **El Programa para Jóvenes y Familias de la Comunidad Lésbica, Gay, Bisexual, Transgénero y Queer del Children's Hospital at Montefiore** (para jóvenes de 13 a 21 años)  
Bronx: 718.882.0023, ext. 211 | [www.cham.org](http://www.cham.org)
- **La organización CK Life-Bronx Transgender Health Space** (centro Bronx-Lebanon Hospital Center)  
917.979.3255 | [www.blhfamilymed.com](http://www.blhfamilymed.com)
- **La red Community Healthcare Network**  
Queens: 718.883.8635 | Bronx: 718.320.6765  
Brooklyn: 347.578.1743 | Manhattan: 646.276.3383  
[www.chnny.org](http://www.chnny.org)
- **El programa HEAT: Health Education & Alternatives for Teens**  
(para jóvenes de 13 a 24)  
Brooklyn: 718.467.4446 | [www.heatprogram.org](http://www.heatprogram.org)
- **La comunidad Housing Works**  
Brooklyn: 718.277.0386 | Manhattan: 212.677.7999  
[www.housingworks.org](http://www.housingworks.org)
- **El centro Metropolitan Hospital Comprehensive LGBT Health Center**  
Manhattan: 212.423.7292 | [nyc.gov/hhc](http://nyc.gov/hhc)
- **Los servicios de Salud Familiar LGBT del hospital Mount Sinai Beth Israel**  
Manhattan: 212.604.1800 | [www.wehealny.org](http://www.wehealny.org)
- **El proyecto Persist Health Project** (referencias de salud para trabajadores sexuales) | 718.635.1791 | [www.persisthealthproject.org](http://www.persisthealthproject.org)
- **La clínica Peter Krueger del hospital Mount Sinai Beth Israel**  
(atención de salud para personas con VIH)  
Manhattan: 212.420.2620 | [www.wehealny.org](http://www.wehealny.org)
- **Programa Special Treatment and Research (STAR, por sus siglas en inglés)**  
Brooklyn: 718.270.3745 | [www.starprogram.nyc](http://www.starprogram.nyc)



## RECURSOS ADICIONALES

- **Para obtener un seguro médico gratuito o de bajo costo**, llame al 311 para encontrar un sitio de inscripción cercano.
- **Para obtener referencias a proveedores de atención médica**, llame a la agencia Destination Tomorrow (347.291.1732).
- **Para obtener más información acerca del VIH y las ITS**, incluyendo dónde obtener pruebas confidenciales y gratuitas o PrEP o PEP para prevenir el VIH, llame al 311 o visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque “HIV” (VIH).
- **Para saber dónde obtener condones gratuitos**, llame al 311 o visite [nyc.gov/condoms](http://nyc.gov/condoms).
- **Para obtener asistencia con cuidado, tratamiento y vivienda para personas con VIH**, llame al 311 o envíe CUIDESE por mensaje de texto\* al 877877.
- **Para encontrar sitios de apoyo que no requieren previa cita y vivienda de emergencia para jóvenes de hasta 24 años de edad**, llame al proyecto Streetwork Project (800.708.6600), el centro Ali Forney Center (212.206.0574) o la organización The Door (212.941.9090).
- **Para encontrar programas escolares o extracurriculares pro comunidad transgénero**, llame al instituto Hetrick-Martin Institute (212.674.2400).
- **Para cambiar su género en el certificado de nacimiento de la Ciudad de Nueva York**, llame al 311 o visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque “Change Birth Certificate” (Cambiar certificado de nacimiento). Si nació en la ciudad de Nueva York, no se requiere cirugía para cambiar su indicador de género.
- **Para obtener asistencia legal, incluyendo ayuda para cambiar su nombre**, llame al proyecto Sylvia Rivera Law Project (212.337.8550), al fondo Transgender Legal Defense and Education Fund (646.862.9396), la organización Immigration Equality (212.714.2904), el centro Urban Justice Center (646.602.5600), la organización Lambda Legal (212.809.8585) o al grupo de asistencia New York Legal Assistance Group (212.613.5000).
- **Si tiene preguntas acerca de la transición**, visite [www.transbucket.com](http://www.transbucket.com).

\* Se pueden aplicar cargos por mensajes y datos. Envíe el mensaje de texto ALTO para discontinuar, o AYUDA para más información. Visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) para consultar las Condiciones de uso y la Política de privacidad.

**LLAME AL 311 para pedir copias de este folleto.**

**Visite [nyc.gov](http://nyc.gov)** y busque “Transgender Health” (salud transgénero) para obtener información actualizada sobre los servicios médicos, los servicios de apoyo y los grupos de apoyo en pro de la comunidad transgénero en la ciudad de Nueva York.