



# CONSEJOS DE SALUD

---

para hombres transgénero  
y personas de experiencia  
transgénero masculina

---



---

# OBTenga ATENCIÓN MÉDICA regularmente

---



**Encuentre un proveedor de atención de salud en el que confíe.** Para encontrar clínicas que tengan experiencia trabajando con hombres transgénero, consulte el interior de la contraportada.

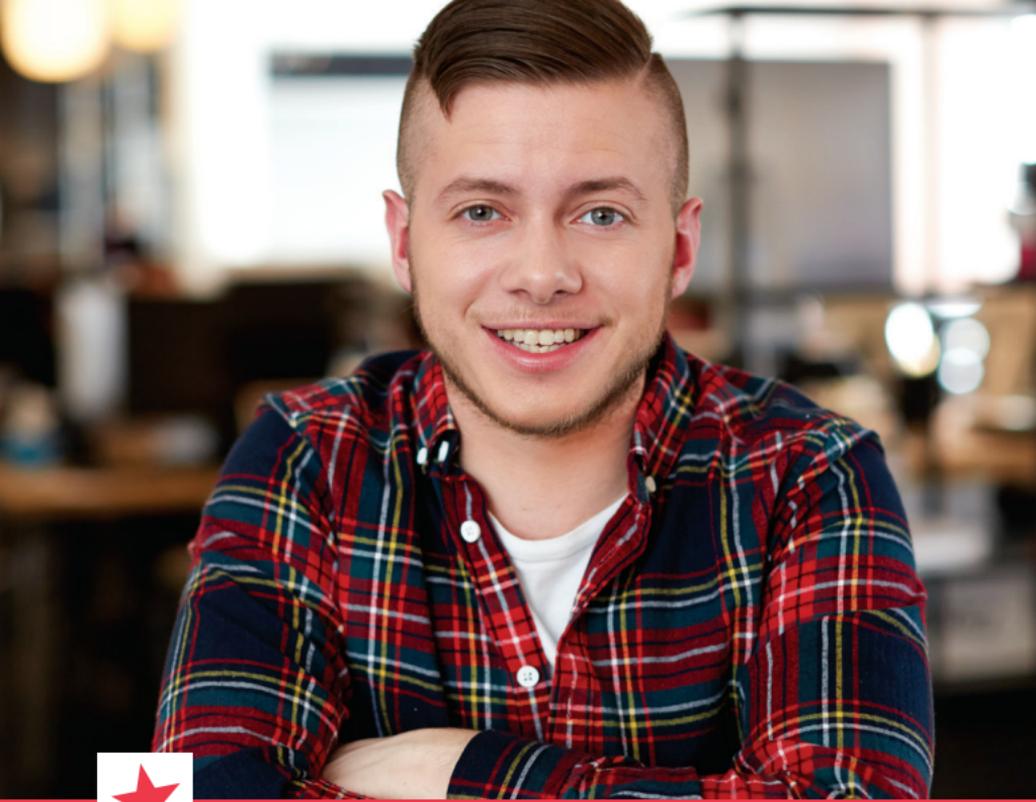


**Ayude a su proveedor de atención de salud a saber cómo ofrecerle una mejor visita.** Es responsabilidad de su proveedor el hacer que su experiencia sea edificante, respetuosa y cómoda. Comparta con su proveedor el nombre y los pronombres que usted desea que este use.



**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).

- Es posible que también necesite realizarse pruebas para la detección de cáncer que sean adecuadas para su cuerpo —estas pueden incluir pruebas de detección en el área del pecho y el Papanicolaou—.



## Conozca sus derechos

---

- **En el estado de Nueva York**, el seguro médico—incluyendo Medicaid— debe cubrir la atención para personas transgénero recomendada por sus proveedores, incluyendo operaciones y terapia hormonal.
- **En la ciudad de Nueva York** es ilegal negar a cualquier persona un empleo o vivienda, educación, atención médica u otros servicios debido a su expresión o identidad de género.
- **Para cambiar el género en un 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 usted nació en la ciudad de Nueva York, no requiere una operación para poder cambiar su indicador de género.



---

## **CUÍDESE** durante la transición

---

**+ No existe una sola forma de hacer la transición. La experiencia de cada persona es diferente.**

- Puede decidir cambiar su cuerpo y/o realizar la transición social en etapas.
- Haga la transición a su propio ritmo.

---

**+ Sea franco con su proveedor para recibir la atención que necesita.**

- Indíquelo a su proveedor si ya está tomando hormonas o le gustaría empezar a tomarlas.
- Infórmele a su proveedor de salud si se ha realizado alguna operación. Si está considerando someterse a una, consulte los recursos en el interior de la contraportada o consulte a su proveedor para encontrar al cirujano indicado.

---

**+ No coloque vendajes demasiado apretados en su pecho.**

- Vendarse con demasiadas capas o por más de 12 horas a la vez puede causarle problemas.
- Los vendajes fabricados específicamente para los hombres transgénero son más seguros y más cómodos que las vendas de marca ACE o la cinta adhesiva, que pueden lastimarlo.



## Consejos de seguridad para el uso de hormonas

- **Si decide tomar hormonas, use hormonas que le haya recetado un proveedor.** Su proveedor puede asegurarse de que usted esté recibiendo las hormonas adecuadas en las dosis apropiadas.
- **Conozca sus opciones.** Es posible que algunas opciones, como los geles, parches o implantes, le causen menos efectos secundarios.
- **Sea paciente con las hormonas.** Los cambios no sucederán de la noche a la mañana. Tomar testosterona (llamada comúnmente "T") en exceso puede dañar su hígado. La testosterona adicional también se convierte en estrógeno y puede hacer más lenta su transición.
- **Si se inyecta hormonas, use una aguja limpia CADA VEZ que lo haga.** Compartir jeringas o viales de hormonas lo pone en riesgo de exponerse a la hepatitis B, la hepatitis C y el VIH. Pida a su proveedor que le muestre cómo inyectarse de manera segura.



## CUIDE su salud sexual

- **Haga parte de su vida a la salud sexual.** Disfrute su vida sexual mientras toma medidas para reducir la posibilidad de contraer el VIH e ITS.
- **Pregunte a su proveedor acerca de las vacunas que lo pueden proteger.** La vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) previene el cáncer cervical y anal. Otras vacunas lo pueden proteger contra la hepatitis A, la hepatitis B y la meningitis.
- **Hable sobre sexo con su/s pareja/s.** Hable sobre lo que le gusta y lo que no, y sobre cómo mantener las relaciones sexuales más seguras.
- **Protéjase usted y a sus parejas.** El VIH y otras ITS se pueden transmitir fácilmente a la pareja que ha sido penetrada, especialmente durante el sexo anal. Use condones para el sexo anal o frontal, guantes de látex para el sexo con manos o dedos, y condones de látex o campos de látex (protectores bucales) durante el sexo oral. Si es alérgico al látex, pregunte a su farmacéutico o proveedor acerca de las alternativas sin látex.
- **Use lubricante a base de agua o silicona** para reducir el riesgo de sangrado o de rotura del condón durante las relaciones sexuales. Recuerde que el lubricante de silicona dañará los juguetes de silicona. Tomar testosterona puede reseca el orificio frontal, así que use más lubricante o pregunte a su proveedor de salud acerca de una crema de estrógeno de dosis baja.
- **Tenga en cuenta que la testosterona no previene el embarazo.** Hable con su proveedor acerca de las formas seguras y efectivas de prevenir o planificar un embarazo.
- **Si utiliza una prótesis (comúnmente llamada “packer”) o un dispositivo para orinar de pie (STP, por sus siglas en inglés),** manténgalo limpio lavándolo con agua y jabón. Use maicena, en lugar de polvos que contengan talco, para evitar que este se pegue a su piel o acumule suciedad.



## Protéjase del VIH y otras ITS

- **Hágase pruebas de detección del VIH y otras ITS regularmente.** Usted podría estar padeciendo una ITS, incluso aunque no presente ningún síntoma.
- **Si le preocupa ser expuesto 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 protegerlo 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.** Cuanto antes comience 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.

**DIVIÉRTASE CON PROTECCIÓN**



# CUIDE su mente, espíritu y cuerpo

## Cuide su salud emocional

- A las personas transgénero les puede costar el tener un cuerpo que sea diferente al que desean. Los grupos de apoyo, foros en línea y la orientación pueden ayudar.
- Si se siente estresado o deprimido, pídale ayuda a amigos, familiares, grupos de apoyo o a su proveedor.

## Cuide su cuerpo

- Manténgase físicamente activo y duerma lo suficiente. Coma saludable y regularmente.
- Tenga cuidado con el alcohol y las drogas. Consumir alcohol y usar drogas puede exponerlo a muchos problemas de salud.
- Fumar puede dañar su corazón y sus pulmones, y puede interferir con su transición. Si fuma, **llame al 311** para recibir apoyo gratuito para dejar de fumar.

## Tenga relaciones sanas

- Busque ayuda si tiene una relación abusiva.
- Las parejas abusivas pueden ser de cualquier género y el abuso puede darse de muchas formas —puede ser físico, sexual o emocional, y puede incluir amenazas o insultos—.



## Recursos

- **Para comunicarse con grupos de apoyo para la comunidad transgénero**, llame a la agencia Destination Tomorrow (347.291.1732), la organización CK Life (917.979.3255), el proyecto SHINE Project (718.883.8642), el Centro para la Comunidad Lésbica, Gay, Bisexual y Transgénero –LGBT– (212.620.7310) o el Centro de Orgullo de Brooklyn (347.889.7719).
- **Para obtener apoyo para parejas de personas transgénero**, llame al proyecto Gender Identity Project del Centro para la Comunidad LGBT (646.556.9300) o al proyecto SHINE Project de la red de atención médica comunitaria Community Healthcare Network (646.276.3383).
- **Para recibir ayuda con la depresión o problemas de alcohol y drogas**, llame al 311 o al proyecto Gender Identity Project del Centro para la Comunidad LGBT (646.556.9300).
- **En caso de abuso por parte de la pareja o violencia motivada por el odio**, llame al 911 para emergencias o a la línea de asistencia las 24 horas del Proyecto Antiviolenca de la Ciudad de Nueva York (212.714.1141).
- **Para recibir ayuda durante una crisis**, llame a la línea de apoyo Trans Lifeline (877.565.8860), la Red Nacional de Prevención del Suicidio (800.273.8255) o la Línea de Asistencia Nacional LGBT (888.843.4564); los jóvenes de hasta 24 años de edad pueden llamar al proyecto Trevor Project (866.488.7386).

# Más recursos

## Proveedores médicos 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 años)  
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)  
Bronx: 917.979.3255 | [www.blhfamilymed.com](http://www.blhfamilymed.com)
- **La red Community Healthcare Network**  
Queens: 718.883.8635 | Bronx: 718.320.6765  
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 años)  
Brooklyn: 718.467.4446 | [www.heatprogram.org](http://www.heatprogram.org)
- **La comunidad curativa 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.bethisraelny.org](http://www.bethisraelny.org)
- **La clínica Peter Krueger del hospital Mount Sinai Beth Israel**  
Manhattan: 212.420.2620 | [www.bethisraelny.org](http://www.bethisraelny.org)
- **El proyecto Persist Health Project** (referencias de salud para trabajadores/as sexuales)  
718.635.1791 | [www.persisthealthproject.org](http://www.persisthealthproject.org)

## Otros recursos

- **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 atención, tratamiento y vivienda para personas con VIH,** llame al 311 o envíe el mensaje de texto\* CUIDESE 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 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 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.

**NYC**<sup>™</sup>  
Health