

TERAPIA CON TESTOSTERONA PARA AFIRMACIÓN DE GÉNERO

(Testosterone Therapy for General Affirmation – Patient Education)

El uso de la terapia hormonal para la afirmación de género (a veces conocida como "transición") se basa en muchos años de experiencia en el tratamiento de personas transgénero y de género diverso. La investigación sobre la terapia hormonal nos proporciona continuamente más información sobre la seguridad y la eficacia de la terapia hormonal, pero todos los impactos a largo plazo de la terapia hormonal pueden no ser completamente entendidos todavía.

Esta información está destinada a ayudarle a considerar los beneficios esperados y los posibles efectos secundarios de la terapia hormonal para que pueda decidir, con su proveedor de atención médica, si la terapia hormonal es adecuada para usted.

La testosterona se utiliza para masculinizar el cuerpo. Su proveedor de atención médica lo ayudará a determinar la forma de la testosterona (por ejemplo, inyecciones, geles o parches) y la dosis que es mejor para usted en función de sus necesidades y deseos personales, así como cualquier condición de salud que pueda tener. Cada persona responde a la testosterona de manera diferente, y esto puede ser difícil de predecir. Por esta razón, su tratamiento específico puede ser diferente del de otras personas. Tomar niveles más altos de testosterona puede no conducir a cambios más rápidos, pero podría poner en peligro su salud. Es importante que tome la testosterona sólo como se lo han recetado y que hable de su tratamiento con su médico antes de hacer cualquier cambio.

Esperamos asociarnos con usted para lograr sus objetivos deseados.

Los efectos esperados de la terapia con testosterona

Los cambios masculinizantes en su cuerpo pueden tardar varios meses en hacerse notables y generalmente tardan de 3 a 5 años en completarse. Algunos cambios son permanentes, y otros pueden ser reversibles si usted detiene la testosterona. Recuerde que el grado en que experimenta cada cambio es difícil de predecir. Véase el **cuadro 1** para un resumen y el calendario previsto de cambios.

Los cambios que no desaparecerán, incluso si decide interrumpir el tratamiento con testosterona incluyen:

- Profundización de la voz
- Aumento del crecimiento y engrosamiento del vello corporal y facial
- Pérdida de cabello. Esto no afecta a todos, pero es difícil predecir quién experimentará esto. Hay tratamientos que pueden reducir la pérdida de cabello.
- Aumento del tamaño del clítoris ("crecimiento del fondo"). Algunas personas encuentran que la forma en que experimentan el orgasmo o el placer sexual cambia.

Los cambios que probablemente revertirán si se detiene el tratamiento con testosterona incluyen:

- La piel se vuelve más grasa y más gruesa.
- Aumento de la masa muscular y la fuerza. Esto también depende de su dieta y ejercicio.
- Una disminución de la grasa especialmente alrededor de las caderas y la pelvis, lo que conduce a un cambio en la forma de su cuerpo.
- Un aumento en el deseo sexual.

TERAPIA CON TESTOSTERONA PARA AFIRMACIÓN DE GÉNERO

(Testosterone Therapy for General Affirmation – Patient Education)

- Cambios de humor. La depresión y la ansiedad suelen mejorar. La gente a menudo informa menos cambios de humor, y una sensación de estar más "alejado" de las emociones. Algunas personas notan más irritabilidad y se molestan más fácilmente. Ocasionalmente la gente encuentra estos cambios molestos. En general, la mayoría de las personas tienen una mejoría en el estado de ánimo como resultado del tratamiento.
- Sequedad genital. Esto puede causar alguna incomodidad con el sexo penetrativo, y ocasionalmente incluso sin penetración. Hay opciones de tratamiento si esto es molesto.
- Los períodos se detienen dentro de varios meses de comenzar la testosterona para la mayoría de las personas. Esto puede depender de la dosis y el tipo de testosterona.

Los siguientes NO se ven afectados por el tratamiento con testosterona. Si le causan molestias, por favor notifique a su proveedor de atención médica para que se puedan discutir tratamientos efectivos:

- Tamaño general del pecho, aunque la forma o sensación del pecho puede cambiar algo
- Estructura ósea, incluyendo la cara. Es posible que algunas personas en su adolescencia tardía puedan ver algunos cambios leves.

Posibles riesgos del tratamiento con testosterona

Tener cualquiera de las siguientes condiciones de salud podría hacer testosterona inseguro para usted. Informe a su proveedor de atención médica si tiene alguna de estas afecciones:

- Policitemia (recuento anormalmente alto de sangre)
- Cáncer sensible al estrógeno (como el cáncer de mama)
- Enfermedad hepática grave
- Migrañas graves y complicadas (por ejemplo, con síntomas neurológicos)
- Coágulo sanguíneo activo, incluyendo trombosis venosa profunda (TVP) o embolia pulmonar (EP)

Los riesgos del tratamiento con testosterona pueden incluir:

- **Engrosamiento de la sangre** ("policitemia"), que en otras poblaciones ha demostrado aumentar el riesgo de coágulos sanguíneos peligrosos. Sin embargo, la investigación actual no muestra un mayor riesgo de coágulos de sangre en personas que toman testosterona para la afirmación de género.
- **Acné**, que puede ser tratado con medicamentos tópicos u orales si es necesario.
- **Apnea obstructiva del sueño**. La investigación es mixta sobre si la testosterona aumenta el riesgo de apnea del sueño (un trastorno del sueño en el que la respiración se detiene y comienza repetidamente). Háglele saber a su proveedor de atención médica si usted desarrolla somnolencia diurna, o alguien nota que ronca fuerte o que tiene pausas en su respiración durante el sueño.
- La investigación es mixta, pero puede haber un pequeño aumento del riesgo de **infarto o accidente cerebrovascular**. Todas las personas, independientemente del tratamiento hormonal, deben hablar con sus proveedores de atención médica sobre las maneras de reducir el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

TERAPIA CON TESTOSTERONA PARA AFIRMACIÓN DE GÉNERO

(Testosterone Therapy for General Affirmation – Patient Education)

- Cambio en sus **niveles de colesterol**. Específicamente, el colesterol bueno, o "colesterol HDL", puede disminuir. No hay pruebas claras de que esto empeore los riesgos para la salud.
- **Aumento de peso** y aumento del apetito.
- **La presión arterial** puede aumentar una pequeña cantidad. No hay pruebas claras de que esto empeore los riesgos para la salud.
- Puede producirse **dolor pélvico**. En algunos casos, se puede identificar y tratar una causa. Sin embargo, para otros el dolor puede persistir, y se desconoce por qué. Algunas personas encuentran que este dolor se resuelve con la histerectomía o la extirpación del útero.
- Se puede producir **sangrado menstrual irregular** y debe ser reportado a su proveedor de atención médica.
- Aunque la **salud mental** mejora típicamente con la terapia hormonal que afirma el género, cualquier empeoramiento de la depresión, ansiedad u otras condiciones de salud mental debe ser reportado a su proveedor de atención médica. Si usted tiene alguna condición de salud mental grave, es importante que permanezca conectado con un profesional de la salud mental.

La testosterona no parece aumentar el riesgo de cáncer de cuello uterino, útero, ovarios o mamas. Es importante discutir la detección de cáncer de rutina con su proveedor de atención médica. Su detección dependerá de su anatomía, así como de los factores de riesgo personales y familiares para el cáncer.

Debido a que todavía estamos aprendiendo sobre la salud a largo plazo de las personas que toman testosterona para la afirmación de género, usted debe trabajar con su profesional de la salud para reducir cualquier riesgo potencial y discutir los exámenes de salud apropiados para usted.

Salud reproductiva

La testosterona puede reducir su capacidad de quedar embarazada, pero no elimina el riesgo de embarazo incluso cuando los períodos se detienen. Si tiene relaciones sexuales con alguien que produce espermatozoides, debe hablar con su proveedor de atención médica sobre las opciones de prevención del embarazo. Hay muchas maneras de hacer esto que no interferirán con su tratamiento masculinizante. La testosterona no es segura en el embarazo. Si desea quedarse embarazada, o si experimenta un embarazo inesperado, debe dejar de tomar la testosterona rápidamente y hablar con su proveedor de atención médica.

Los efectos de la testosterona sobre la fertilidad parecen ser reversibles en muchas personas. Sin embargo, aún se desconoce si la testosterona puede afectar de forma permanente a la fertilidad (capacidad de tener hijos biológicos) y cuánta cantidad. Si esto es importante para usted, puede considerar reunirse con un especialista en fertilidad para entender mejor sus opciones sobre la preservación de los óvulos antes de comenzar las hormonas, o cuáles pueden ser sus opciones más adelante en la vida. Informe a su proveedor de atención médica si está interesado en explorar este tema.

TERAPIA CON TESTOSTERONA PARA AFIRMACIÓN DE GÉNERO

(Testosterone Therapy for General Affirmation – Patient Education)

Cómo tomar testosterona

Hay diferentes maneras de la testosterona se puede prescribir. Hay pros y contras para cada uno de estos métodos. Estas formas incluyen:

- Inyecciones de testosterona: Estos se administran generalmente subcutáneamente (bajo la piel) una vez a la semana por usted en casa.
- Gel transdérmico: Esto se aplica a la piel de la parte superior de los brazos y hombros una vez al día. Es importante evitar el contacto piel a piel con otras personas después de aplicarlo hasta que se lave.
- Parches transdérmicos: Esto también se aplica a la piel diariamente. Algunas personas tienen reacciones cutáneas al parche.

Trabajaremos con usted para determinar qué tipo de tratamiento de testosterona es mejor para usted.

Alternativas a la testosterona

Hay otras maneras que las hormonas para masculinizar su cuerpo. Estos pueden ser utilizados junto con o en lugar de las hormonas. Por favor, háganos saber si desea más información en este momento sobre cualquiera de los siguientes tratamientos. Siempre puede solicitar esta información en el futuro.

- La terapia de voz para cambiar el tono de voz y/o estilo.
- Cirugía de voz para cambiar el tono de voz: Generalmente no se recomienda hasta que haya trabajado primero con un terapeuta de voz y haya estado tomando testosterona por lo menos 1-2 años.
- Cirugía para masculinizar el pecho.
- Cirugía para cambiar la estructura ósea facial: Generalmente no se recomienda hasta por lo menos 1-2 años con hormonas para ver qué cambio en la apariencia facial se obtiene con las hormonas.
- Cirugía para cambiar la apariencia y función de los genitales: Generalmente no se recomienda hasta por lo menos 1-2 años con hormonas, para asegurarse de que se siente cómodo continuando las hormonas de por vida, y para ver los efectos de las hormonas en los genitales.
- Cirugía para extirpar los ovarios: Generalmente no se recomienda hasta por lo menos 1 año con hormonas, para asegurar que se siente cómodo continuando las hormonas durante toda la vida.
- Cirugía para extirpar el útero: Generalmente no se recomienda hasta por lo menos 1 año con hormonas.
- Otros procedimientos de formación del cuerpo, como la liposucción o la cirugía plástica.

Queremos ayudarte a lograr tus objetivos relacionados con el género de la manera más segura posible. Para ello, necesitamos estar bien informados sobre su salud. Informe a su proveedor de atención médica si hay algún cambio en su salud en algún momento durante el tratamiento. Haremos todo lo posible para continuar su tratamiento si se puede hacer de forma segura, lo cual es casi siempre el caso.

MRN:
Nombre del paciente:

TERAPIA CON TESTOSTERONA PARA AFIRMACIÓN DE GÉNERO

(Testosterone Therapy for General Affirmation – Patient Education)

Tabla 1. Efectos masculinizantes del tratamiento con testosterona

Efecto	Inicio†	Máximo†
Engrase cutáneo y posible acné	1-6 meses	1-2 años
Crecimiento del vello facial y corporal*	6-12 meses	4-5 años
Pérdida de cabello en el cuero cabelludo*	6-12 meses	continuo
Aumento de la masa muscular y la fuerza	6-12 meses	2-5 años
Redistribución de grasa: menos grasa alrededor de los muslos, caderas y glúteos	1-6 meses	2-5 años
Los periodos se detienen	1-6 meses	
Crecimiento del clítoris o "inferior"*	1-6 meses	1-2 años
Sequedad genital	1-6 meses	1-2 años
Profundización de voz*	6-12 meses	1-2 años

Adaptado de 2017 Endocrine Society Guidelines Hembree et al.

* Cambios permanentes

† Las personas que reciben terapia hormonal de dosis bajas pueden esperar cambios más lentos o menos pronunciados