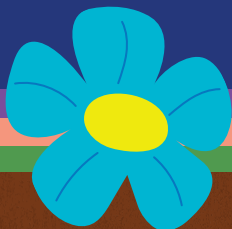


La ciudad de Nueva York (NYC) es la casa de una comunidad transgénero, género no conforme y no binario (TGNCNB) en crecimiento. Las personas TGNCNB tienen preocupaciones médicas específicas y no siempre es fácil para ellas obtener atención adecuada. Este folleto ofrece información para apoyar la salud de personas TGNCNB, incluyendo la afirmación de género, atención primaria, salud sexual, cuidado personal y conexiones comunitarias.



Conociendo sus derechos	2
Afirmación de género	3
Atención médica de rutina	4
Atención no quirúrgica	5
Hormonas	5
Silicona	6
fajas de pecho, prótesis genitales y cómo esconder los genitales	6
Atención quirúrgica	7
Salud sexual y VIH	8
Más formas de cuidar de sí mismo	10
Salud mental	10
Salud física	11
Recursos	11
Atención de salud	11
Servicios sociales para personas con VIH	12
Apoyo comunitario	12
Vivienda	12
Legal	13
Apoyo para salud mental y crisis	13



Conociendo sus derechos

En la ciudad de Nueva York, es ilegal discriminar a alguien por su orientación sexual, identidad de género o expresión de género en espacios públicos, incluyendo los centros de atención de salud. También es ilegal negar a alguien empleo, vivienda, educación, atención de salud u otros servicios por su identidad o expresión de género.

La Declaración de derechos de atención de salud de la comunidad LGBTQ informa a todas las personas LGBTQ+ de sus derechos legales en centros de atención de salud de la ciudad de Nueva York, permitiéndoles obtener la atención de salud que merecen. Los proveedores de atención de salud y el personal de cualquier centro de atención de salud de la ciudad de Nueva York legalmente no pueden dar una atención de menor calidad por la orientación sexual, identidad de género o expresión de género de una persona. Para leer la Declaración de derechos de atención de salud de la comunidad LGBTQ, visite nyc.gov/health/lgbtq.





Afirmación de género

La afirmación de género (las medidas que toma una persona TGNCNB para vivir según su identidad de género definida o afirmada en lugar del género que se le asignó al nacer) puede tomar tiempo y es diferente para todos. Vaya a su propio ritmo con ayuda de su proveedor. Los grupos comunitarios pueden darle apoyo emocional y ayudarlo a entender sus opciones. Si habla de su afirmación de género con otros, recuerde que las decisiones sobre su proceso siempre las tomará usted.

Sus relaciones sociales y amorosas podrían cambiar durante o después de su afirmación de género. Puede que también note que sus atracciones emocionales cambian. Decirle a su pareja que es TGNCNB puede hacerlo sentir vulnerable, especialmente si teme que lo rechace o reaccione negativamente. Comuníquese libremente con su pareja. Si está en una relación abierta o poliamorosa, informe a todas sus parejas de que quiere afirmar su género.

En el estado de Nueva York, puede cambiar su marcador de género en su certificado de nacimiento o tarjeta de identificación a "F", "M" o "X". No necesita una nota del médico, una orden del tribunal o un procedimiento médico para cambiar su marcador de género.

Para más información, visite nyclu.org y busque "gender marker" (marcador de género).





Atención médica de rutina

Es importante tener un proveedor en el que confíe y con el que se sienta cómodo. Sea abierto, honesto y claro con su proveedor para que pueda recibir la atención adecuada.

Dígale a su proveedor:

- Su nombre y pronombres, incluso si no coinciden con su identificación o seguro médico.
- Si toma hormonas o le gustaría comenzar a tomarlas.
- Si ha tenido una operación o procedimientos de afirmación de género.
- Su historia sexual, incluyendo los géneros de sus parejas, los tipos de sexo que tiene y sus prácticas sexuales más seguras habituales.



Pregunte a su proveedor qué pruebas de detección de rutina necesita, como para la presión arterial, colesterol, diabetes, VIH o infecciones de transmisión sexual (ITS). Su proveedor puede hacerle una prueba de detección de cáncer de tórax o mama, o un examen cervical o de próstata, incluso si ha tenido una operación o terapia hormonal.

Puede obtener ayuda para encontrar un proveedor y establecer una relación con el mismo de un navegador. Los navegadores de pacientes pueden ayudarlo a acceder a atención de salud primaria y servicios de afirmación de género. Durante su visita, pregunte por navegadores de seguros médicos que pueden ayudarlo a solicitar seguros y otros servicios médicos gratis o de bajo costo.



Atención no quirúrgica

Hormonas

Todos los cuerpos producen las hormonas de estrógeno y testosterona. Las personas asignadas al género femenino al nacer suelen tener más estrógeno, mientras que a las que se les asignó género masculino al nacer suelen tener más testosterona. Las personas intersexuales pueden tener más estrógeno o testosterona, dependiendo de su condición intersexual específica.

Las personas TGNCNB pueden elegir tomar hormonas (parches, inyecciones, geles o pastillas) para cambiar los niveles de estrógeno o testosterona en su cuerpo. Solo use hormonas recetadas por un proveedor de atención de salud. Su proveedor puede asegurarse de que reciba la cantidad adecuada de hormonas y monitorear con análisis de sangre.

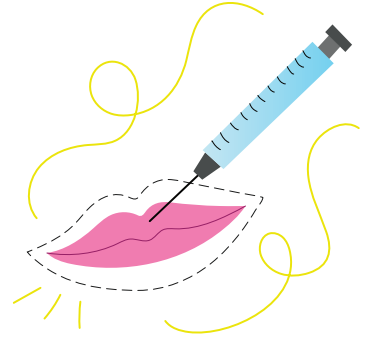


Los cambios por las hormonas llevan tiempo. Tomar dosis adicionales de hormonas puede ser dañino y no acelerará su transición.

Demasiado estrógeno o testosterona puede causar coágulos de sangre, un accidente cerebrovascular o un ataque cardíaco. La testosterona adicional se convierte en estrógeno y puede hacer más lenta su transición. Tomar demasiada testosterona también puede dañar su hígado.

Silicona

Algunas personas TGNCNB se aplican inyecciones de silicona para cambiar la forma de sus cuerpos. Las inyecciones de silicona pueden causar cicatrices graves e incluso la muerte si no se aplican correctamente.



Si se inyecta silicona, use una aguja limpia cada vez y no comparta jeringas. Compartir jeringas puede aumentar el riesgo de exposición a la hepatitis B, hepatitis C y VIH. Si se ha inyectado silicona en el pasado, dígaselo a su proveedor.

Fajas de pecho, prótesis genitales y cómo esconder los genitales

Si usa una faja de pecho, no la apriete demasiado. Usar una faja de pecho con muchas capas de ropa o por más de 12 horas a la vez puede causar dolor, irritación en la piel y lesiones. Las fajas hechas específicamente para comprimir el pecho son más seguras y cómodas que los vendajes elásticos o la cinta adhesiva.



Si usa una prótesis genital o un aparato para orinar de pie, lávelo con agua y jabón antes y después de cada uso. Use harina de maíz en lugar de polvos con talco para evitar que el aparato se pegue a la piel o acumule suciedad.

Si elige esconder los genitales, asegúrese de usar una técnica segura. No use cinta adhesiva, ya que puede causar irritación y daño en la piel.

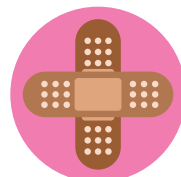
Para más información sobre cómo esconder los genitales, comprimir el pecho y usar prótesis genitales de forma segura, visite [folxhealth.com/library](https://www.folxhealth.com/library).



Atención quirúrgica

Las personas TGNCNB pueden elegir hacerse operaciones para afirmar su género. Los procedimientos de afirmación de género habituales incluyen:

- contorno de cuerpo, incluyendo liposucción;
- contorno de cara, incluyendo operaciones o rellenos inyectables;
- masculinización, feminización o afirmación de pecho (operación de torso) para aumentar o reducir el tejido mamario;
- faloplastia, metoidioplastia o escrotoplastia (operación de genitales) para masculinizar y construir un pene;
- vaginoplastia o labioplastia (operación de genitales) para construir una vagina;
- orquiectomía para quitar los testículos;
- afeitado del cartílago traqueal (reducción de la manzana de Adán);
- avance de la línea del pelo para cambiarla con una operación o trasplantes de pelo;
- operación de voz para cambiar el tono de voz.



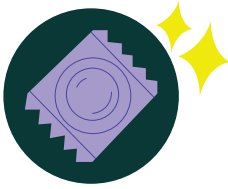
Compruebe si su cirujano tiene licencia, lo acepta su seguro médico y tiene experiencia trabajando con personas TGNCNB. Sea abierto y realista sobre sus objetivos y trabaje con su cirujano para alcanzarlos. Hable con su cirujano o proveedor sobre la atención posterior y cualquier pregunta que tenga. Si tiene una emergencia médica y no puede comunicarse con su proveedor, llame al **911**.



Salud sexual y VIH

Si es sexualmente activo, tome estas medidas para tener una vida sexual más sana:

- **Sea abierto y honesto con sus parejas.** Pregunte por su historia sexual y cómo se sienten. Hablen de lo que les gusta, no les gusta y sus límites para que el sexo sea más seguro y placentero. No debe sentirse presionado a hacer nada con lo que no se sienta cómodo.
- **Hágase pruebas de detección de VIH e ITS con regularidad.** Es posible tener VIH o una ITS sin síntomas.
- **Use condones durante el sexo anal y vaginal, incluso con parejas en las que confíe.** Cuando se usan correctamente, los



condones son una de las mejores formas de prevenir el VIH, las ITS y el embarazo. Hay muchos tipos de condones, incluyendo condones internos y externos, y condones sin látex para las personas que son alérgicas al látex.

- **Use lubricante a base de agua o silicona** para reducir el riesgo de desgarros y sangrado o que el condón se rompa durante el sexo, lo que puede aumentar el riesgo de exposición al VIH o a una ITS.
- **Use guantes de látex cuando practique estimulación con dedos o penetración con manos y condones de látex o barreras dentales durante el sexo oral**, ya que se puede transmitir el VIH e ITS a la persona penetrada.
- **Hable con su proveedor sobre formas seguras y eficaces de prevenir o planear un embarazo.** Tenga en cuenta que la testosterona no evita el embarazo.
- **Pregunte a su proveedor qué vacunas debe ponerse.** La vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) lo protege de verrugas genitales y de la mayoría de los tipos de cáncer cervical, anal, vaginal, de vulva, pene y orofaringe. También hay vacunas que lo protegen de la hepatitis A, hepatitis B, meningitis y viruela del mono.

Las personas de cualquier género u orientación sexual pueden contagiarse de VIH. Para reducir el riesgo:

- **Tome profilaxis previa a la exposición (PrEP, por sus siglas en inglés)** para prevenir el VIH. La PrEP está disponible como pastilla diaria o en una inyección cada dos meses.
- **Tome profilaxis postexposición (PEP, por sus siglas en inglés)** si no tiene VIH y ha estado expuesto (como por tener sexo sin condón, una agresión sexual o inyectarse drogas).

Debe comenzar a tomar PEP a las 36 horas de una posible exposición. Puede llamar a la línea directa de PEP de la ciudad de Nueva York 24/7 al 844-373-7692, o vaya a una clínica o una sala de emergencias.

- **Reciba tratamiento si tiene VIH.** Hay muchos medicamentos seguros y eficaces para tratar el VIH. Entre más pronto comience el tratamiento, menos daño causará el VIH. Si está en tratamiento y mantiene una carga viral indetectable, no transmitirá el VIH durante el sexo.

Para obtener más información, visite nyc.gov/health/hiv.



Más formas de cuidar de sí mismo

Tómese tiempo para cuidar de sí mismo, incluyendo su salud mental, física y emocional. Haga planes y encuentre motivos para mirar hacia el futuro con optimismo.

Salud mental

- Si se siente estresado o deprimido, tiene apoyo disponible.
- Tenga cuidado con las drogas y el alcohol, ya que consumirlos aumenta el riesgo de VIH y otras enfermedades. Si elige consumir drogas o alcohol, tome medidas para mantenerse más seguro, como hacer pruebas a las drogas para detectar fentanilo o xilacina, llevar naloxona con usted y nunca consumirlas solo.

Salud física

- Hay formas de mantenerse activo, sin importar su capacidad física. Trate de encontrar una actividad que se adapte a usted, como caminar, correr, andar en bicicleta o patinar.
- Trate de dormir lo suficiente y comer comidas saludables con regularidad.



Las personas TGNCNB pueden sufrir abuso de sus parejas. El abuso puede ser físico, económico, sexual o emocional, y puede incluir amenazas o insultos. Para obtener ayuda, llame o envíe un mensaje de texto a la línea directa de Anti-Violence Project de la Ciudad de Nueva York 24/7 al 212-714-1141. En una emergencia, llame al **911**.

Recursos

Hay muchos recursos para personas TGNCNB en la ciudad de Nueva York. Puede encontrar otros en línea, o en una organización comunitaria local o su proveedor.

Atención de salud

Hay atención de salud gratis o de bajo costo disponible en centros de salud administrados por la ciudad, sin importar el estatus inmigratorio o la capacidad de pago.

- Las **clínicas de bienestar sexual de la ciudad de Nueva York** prestan servicios de prevención, pruebas y tratamiento de ITS; servicios de VIH, incluyendo pruebas, PrEP, PEP e inicio del tratamiento; y servicios de atención de salud reproductiva. Cualquier persona mayor de 12 años puede recibir atención. No es necesario el consentimiento de los padres. Visite nyc.gov/health/sexualhealthclinics o llame al 347-396-7959.

- **Salud + Hospitales de NYC** ofrece atención de afirmación de género (como hormonas, operaciones y entrenamiento de voz) y atención de salud primaria, sexual y conductual. Visite nychealthandhospitals.org/services/lgbtq-health-care-services/ o llame al 844-692-4692.
- **NYC Health Map**, el mapa de salud de la ciudad de Nueva York, puede ayudarlo a encontrar servicios médicos gratis o de bajo costo, incluyendo atención a personas LGBTQ+. Puede buscar por tipo de servicio y lugar. Visite nyc.gov/health/map.

Servicios sociales para personas con VIH

- La **Administración de servicios para el VIH/SIDA (HASA, por sus siglas en inglés)** ayuda a personas con VIH a solicitar servicios, como Medicaid, servicios de salud mental y consumo de sustancias, y vivienda. Visite nyc.gov/hra/hasa o llame al 718-557-1399.

Apoyo comunitario

- CK Life: Visite cklife.org o llame al 347-866-9002.
- Church of the Village Food Pantry: Visite churchofthevillage.org/hunger-relief o llame al 212-243-5470.
- Destination Tomorrow: Visite destinationtomorrow.org o llame al 646-723-3325.
- Translatinx Network: Visite translatinxnetwork.org o llame al 646-822-2000.
- The LGBT Center: Visite gaycenter.org o llame al 212-620-7310.
- Trevor Project: Visite thetrevorproject.org, llame al 866-488-7386 o envíe un mensaje de texto con la palabra **START** (inicio) al 678-678.

Vivienda

- Ali Forney Center: Visite aliforneycenter.org o llame al 212-222-3427.



- Housing Works: Visite housingworks.org o llame al 718-277-0386.
- The Door: Visite door.org o llame al 212-941-9090 (extensión 3249).
- True Colors United: Visite truecolorsunited.org o llame al 212-461-4401.

Legal

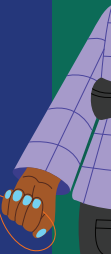
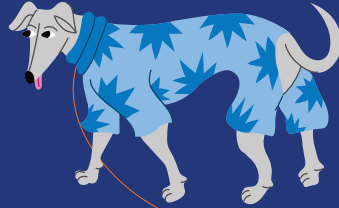
- Immigration Equality: Visite immigrationequality.org, o llame al 212-714-2904 o, si está en detención, al 917-654-9696.
- Lambda Legal: Visite lambdalegal.org o llame al 212-809-8585.
- Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de Nueva York: Visite nyc.gov/humanrights o llame al 212-416-0197.
- New York Legal Assistance Group: Visite nylag.org o llame al 212-613-5000.
- Queer Detainee Empowerment Project: Visite qdep.org o llame al 347-645-9339.

Apoyo para salud mental y crisis

- Línea de Prevención del Suicidio 988: Llame o envíe un mensaje de texto al **988** o chatee en 988lifeline.org.
- Project Return Peer Support Network: Llame al 888-448-9777.
- Trans Lifeline: Visite translifeline.org o llame al 877-565-8860.

Esta lista no es exclusiva ni exhaustiva. El Departamento de Salud (Health Department) de la ciudad de Nueva York está ofreciendo esta información para ayudar a los neoyorquinos a encontrar servicios e información general, pero no representa ni asegura la calidad o exactitud de los servicios que prestan estos establecimientos identificados.

Este folleto se hizo en colaboración con NYC Unity Project, un proyecto de apoyo a jóvenes LGBTQ, y la Junta consultiva de la comunidad transgénero, de género no conforme y no binario del Departamento de Salud de la ciudad de Nueva York. Ilustraciones de Steph Medeiros.



Obtenga más información
en nyc.gov/health/lgbtq.



NYC
Health