

Tomar testosterona para afirmación de género

Tomar hormonas para la afirmación de género (llamada también “transición”) es un proceso respaldado por muchos años de investigación entre personas transgénero y de género diverso. La investigación en la terapia hormonal está proporcionando continuamente nuevos datos sobre la seguridad y eficacia de tomar hormonas, pero aún no se entienden por completo todos los efectos a largo plazo de tomar hormonas.

El propósito de esta información es ayudarle a ver los beneficios y efectos secundarios posibles de tomar la hormona de la testosterona. A partir de allí, puede colaborar con su equipo de atención para decidir si tomar la terapia de la hormona de la testosterona es apropiada para usted.

Su equipo de atención le ayudará a encontrar el tipo ideal de testosterona (como, por ejemplo, inyecciones, gels o píldoras) y la dosis para usted basándose en sus necesidades y deseos personales, además de cualquier afección médica que usted pudiese tener. Cada persona reacciona a la testosterona de una manera diferente. Es por eso que lo que usted tome pueda ser diferente de lo que otras personas tomen. Tomar altos niveles de testosterona quizá no cause cambios más rápido, pero podría poner en peligro su salud. Es importante tomar la testosterona solo de la manera prescrita y de hablar de su tratamiento con su médico antes de hacer algún cambio.

Esperamos colaborar con usted para que alcance sus metas deseadas.

Los efectos esperados de tomar testosterona

Los cambios en el cuerpo pueden tardar en notarse varios meses y, por lo general, su conclusión se lleva de 3 a 5 años. Algunos cambios son permanentes mientras que otros podrían no serlo si se deja de tomar la testosterona. Recuerde que es difícil predecir la cantidad de cambio que usted experimente. En la **Tabla 1** puede ver un resumen y una línea de tiempo esperada de los cambios.

Entre los cambios que no desaparecerán, incluso si usted decide dejar de tomar la testosterona, se incluyen:

- Tono más grave de la voz
- Incremento en el crecimiento y engrosamiento del vello corporal y facial
- Pérdida de pelo del cuero cabelludo; esto no afecta a todas las personas, pero es difícil predecir quién lo tendrá; hay tratamientos que podrían reducir la pérdida de pelo
- Incremento del tamaño del clítoris (llamado también “crecimiento de las partes inferiores”)
 - Algunas personas encuentran que cambia la manera en que experimentan orgasmos o placer sexual.

Entre los cambios que probablemente retroceden si se suspende el tratamiento de testosterona se incluyen:

- La piel se vuelve más grasosa y áspera
- Incremento en la masa muscular y la fuerza; esto depende también en la dieta y el ejercicio
- Reducción en la grasa, especialmente en las caderas y la pelvis, lo que causa un cambio en la forma del cuerpo
- Incremento en el deseo sexual
- Cambios de estado de ánimo
 - Mejora usualmente en la depresión y el estrés. Las personas a menudo reportan menos cambios de estados de ánimo y un sentimiento de estar más “distante” de las emociones. Algunas personas notan más irritabilidad. A veces la gente encuentra molestos estos cambios. En general, la mayoría de las personas han mejorado en su estado de ánimo como resultado del tratamiento.
- Sequedad genital
 - Esto podría causar cierta incomodidad en las relaciones sexuales, en ocasiones hasta sin penetración. Existen opciones de tratamiento si esto es molesto.
- La mayoría de la gente deja de tener períodos varios meses después de empezar a tomar la testosterona. Esto puede depender de la dosis y el tipo de testosterona.

El tratamiento de testosterona no afecta lo siguiente. Informe a su médico si desea cambiar estas áreas:

- El tamaño general del pecho, aunque la forma o lo que se siente del pecho podría cambiar algo
- La estructura ósea, incluso en la cara
 - Es posible que algunas personas en los últimos años de la adolescencia puedan ver algunos cambios leves.

Riesgos posibles de tomar la testosterona

Tener alguna de estas afecciones médicas podría causar que tomar testosterona sea peligroso para usted. Informe a su médico si tiene alguna de estas afecciones médicas:

- Hemograma (recuento sanguíneo) anormalmente alto
- Cáncer sensible al estrógeno (como, por ejemplo, cáncer de seno)
- Insuficiencia hepática severa
- Migrañas complicadas severas (como, por ejemplo, migrañas con síntomas neurológicos)
- Coágulos sanguíneos, inclusive trombosis venosa profunda (DVT) o embolia pulmonar (PE)

Entre los riesgos de la terapia de testosterona podrían incluirse:

- **Espesamiento de la sangre**, lo cual podría incrementar o no su riesgo de tener coágulos sanguíneos
- **Acné**, el cual se puede tratar con medicamentos si es necesario
- **Puede incrementar o no el riesgo de apnea obstructiva del sueño**
 - Informe a su médico si experimenta somnolencia durante el día, ronquidos fuertes o pausas en la respiración mientras duerme.

- Podría haber un pequeño riesgo mayor de un **ataque cardíaco o un derrame cerebral**. Todas las personas, sin importar si toman hormonas o no, deben hablar con su equipo de atención acerca de maneras de reducir el riesgo de un ataque cardíaco o un derrame cerebral.
- Cambio en los **niveles de colesterol**
- **Aumento de peso** y mayor apetito
- Se podría incrementar la **presión sanguínea** en una cantidad pequeña
- **Blood pressure** may increase a small amount
- Es posible que ocurra **dolor pélvico** En algunos casos se puede encontrar y tratar una causa. En otros, se desconoce el motivo. Algunas personas encuentran que este dolor desaparece si se extrae el útero.
- Es posible que ocurra **sangrado menstrual irregular** y se debe reportar a su médico.
- Aunque la depresión y la ansiedad usualmente mejoran con la terapia hormonal de afirmación de género, se debe reportar a su médico cualquier empeoramiento de la depresión, ansiedad u otra afección de salud mental. Si tiene alguna afección de salud mental seria, es importante que tenga contacto continuo con un profesional de salud mental.

Tomar testosterona no parece incrementar el riesgo de cáncer cervical, de útero, ovarios o senos. Es importante que su médico realice exámenes de rutina de detección de cáncer. Su examen de detección dependerá de su anatomía, además de sus factores de riesgo de cáncer

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

Salud reproductiva

La testosterona podría reducir su habilidad de quedar embarazada, pero no elimina el riesgo de un embarazo, aun cuando ya no tenga sus períodos. Si tiene relaciones sexuales con alguien que produce esperma, debe hablar con su médico acerca de opciones para prevenir un embarazo. Existen muchas maneras de hacerlo que no interferirán con su tratamiento de afirmación de género. La testosterona es peligrosa en un embarazo. Si desea quedarse embarazada, o si tiene un embarazo inesperado, debe dejar de tomar la testosterona de inmediato y hablar con su médico.

Los efectos de la testosterona en la fertilidad parecen ser reversibles en muchas personas. Sin embargo, todavía se desconoce si y cuánta testosterona podría impactar permanentemente la fertilidad (o su habilidad para tener hijos biológicos). Si esto es importante para usted, podría considerar reunirse con un especialista en fertilidad para entender mejor sus opciones acerca de cómo conservar los óvulos antes de empezar a tomar hormonas o qué opciones podría tener más tarde en la vida. Informe a su equipo de atención si le interesa obtener más información al respecto.

Cómo tomar testosterona

La testosterona se receta de diferentes maneras, todas las cuales tienen sus propias ventajas y desventajas. Los métodos incluyen:

Inyecciones: La persona misma se administra la testosterona como una inyección debajo de la piel una vez a la semana en casa.

Gel: Se aplica la testosterona en la piel de la parte superior de los brazos y en los hombros una vez al día. Es importante evitar el contacto directo de piel a piel con otras personas después de aplicársela hasta después de lavarse.

Píldoras: Las píldoras de testosterona se toman oralmente dos veces al día.

Colaboraremos con usted para encontrar el tipo de tratamiento de testosterona que sea mejor en su caso.

Otras opciones

Existen otras maneras aparte de tomar hormonas para afirmar su género. Se pueden usar junto con hormonas o en su lugar. Infórmenos si en algún momento le gustaría recibir más información sobre alguno de estos tratamientos:

- Terapia de voz para cambiar el tono o estilo de la voz
- Cirugía de la voz para cambiar el tono de la voz (por lo general no se recomienda sino hasta que haya trabajado primero con un terapeuta de la voz y haya estado tomando testosterona por lo menos 1 o 2 años)
- Cirugía para reducir o extraer tejido del seno
- Cirugía para cambiar la estructura ósea facial (por lo general no se recomienda sino hasta que haya tomado hormonas por lo menos 1 o 2 años para ver qué cambio ocurre en la apariencia facial)
- Cirugía para cambiar la apariencia y función de los genitales (por lo general no se recomienda sino hasta que haya tomado hormonas por lo menos 1 o 2 años para asegurarse que se siente cómoda tomando hormonas a largo plazo y ver los efectos de las hormonas en los genitales)
- Cirugía para extirpar los ovarios (por lo general no se recomienda sino hasta que haya tomado hormonas por lo menos 1 año para asegurarse que se siente cómoda tomando hormonas a largo plazo)
- Cirugía para extirpar el útero (por lo general no se recomienda sino hasta que haya tomado hormonas por lo menos 1 año)
- Otros procedimientos para darle forma al cuerpo como, por ejemplo, liposucción o cirugía plástica.

Deseamos ayudarle a alcanzar sus metas relacionadas con el género de manera más segura posible. Para poder hacer esto, necesitamos estar bien informados sobre su salud. Informe a su equipo de atención médica si nota algunos cambios en su salud en algún momento durante el tratamiento. Haremos todo lo posible para continuar con su tratamiento si se puede hacer de una manera segura, lo cual casi siempre es el caso.

Tabla 1. | Efectos esperados de tomar testosterona

Efecto	Cuándo empezará el efecto†	Cuánto tiempo dura el efecto†
Oleosidad de la piel y posible acné	De 1 a 6 meses	De 1 a 2 años
Crecimiento del vello facial y corporal*	De 6 a 12 meses	De 4 a 5 años
Pérdida de pelo del cuero cabelludo*	De 6 a 12 meses	Continuo
Aumento de la masa y fortaleza muscular	De 6 a 12 meses	De 2 a 5 años
Redistribución de grasas: menos grasa alrededor de las piernas, caderas y glúteos	De 1 a 6 meses	De 2 a 5 años
Interrupción de los períodos menstruales	De 1 a 6 meses	
Crecimiento del clítoris o “de las partes inferiores”*	De 1 a 6 meses	De 1 a 2 años
Sequedad genital	De 1 a 6 meses	De 1 a 2 años
Tono más grave de la voz*	De 6 a 12 meses	De 1 a 2 años

Adaptado de 2017 Endocrine Society Guidelines

** Cambios permanentes*

† Las personas en terapia hormonal de una dosis baja pueden esperar cambios más lentos y menos pronunciados