

# Tomar estrógeno 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 constantemente más 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 del estrógeno. A partir de allí, puede colaborar con su equipo de atención para decidir si esta terapia es apropiada para usted.

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

Se usan antiandrógenos (llamados también bloqueadores de testosterona) para reducir la cantidad o los efectos de la testosterona en su cuerpo. No toda la gente necesita o desea tomar antiandrógenos. Su médico puede hablar con usted acerca de si pudiera necesitar un antiandrógeno y cuáles son sus opciones.

Los progestágenos (como, por ejemplo, el medicamento progesterona) son otro tipo de medicina hormonal que se utiliza a veces con el estrógeno. Algunas personas se podrían beneficiar tomando progestágenos mientras que otras podrían sufrir efectos negativos. Su equipo de atención puede hablar con usted acerca de si un progestágeno podría ayudarle y cuándo considerar esto.

Esperamos colaborar con usted para que alcance sus metas deseadas.

## Los efectos esperados de tomar estrógeno

Los cambios esperados 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 el estrógeno. Recuerde que es difícil predecir la cantidad de cambio que usted experimentará. 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 el estrógeno, se incluyen:**

- Crecimiento y desarrollo de los senos; el tamaño y la forma de los senos serán diferentes para distintas personas
- Los testículos se harán más pequeños y suaves
- Los testículos producirán menos esperma y esto probablemente afectará la fertilidad (la habilidad para tener hijos biológicos)
  - Cuánto tiempo se lleve esto, cuánto ocurrirá y si y cuando se vuelven permanentes varían de una persona a otra. Si la habilidad de tener hijos biológicos es importante para usted más tarde en la vida, considere conservar esperma antes de empezar a tomar las hormonas. También puede reunirse con un especialista en fertilidad para entender mejor sus opciones ahora y más tarde en la vida. Su médico puede darle más información acerca de estas opciones

**Entre los cambios que probablemente retroceden si se deja de tomar el estrógeno se incluyen:**

- Pérdida de masa muscular y disminución de la fuerza, especialmente en la parte superior del cuerpo
- Aumento de peso impredecible
  - La gente aumenta en promedio solo unas libras. Si sube de peso, esta grasa tenderá a irse a los glúteos, caderas y piernas en lugar del abdomen y el área abdominal del cuerpo.
- La piel se volverá más suave y menos grasosa; el acné podría disminuir.
- El vello facial y corporal se pondrá más suave y fino, y crecerá más lentamente
  - Es posible que para muchas personas este efecto no sea suficiente y que otros tratamientos como depilación por electrolisis o láser, por ejemplo, sean necesarios para eliminar el vello no deseado.
- La calvicie del cuero cabelludo de “patrón masculino” podría ser más lenta o parar, pero por lo general el pelo no volverá a crecer.
- Reducción del deseo sexual
- Reducción de la potencia de las erecciones o inhabilidad para tener una erección
- Las eyaculaciones serán más disueltas y acuosas y es posible que se produzcan menos. Aunque parezca que no se produce nada con el orgasmo, es posible que todavía se produzca esperma y se debe considerar prevenir un embarazo, dependiendo de cómo se tengan las relaciones sexuales.
- Es posible que ocurran cambios en el estado de ánimo o los pensamientos. Es posible que encuentre que tiene reacciones más emocionales a las cosas. Muchas personas encuentran que su salud mental mejora después de empezar la terapia hormonal. No se entienden completamente los efectos de las hormonas en el cerebro y usted debe informarle a su equipo de atención si piensa que está empeorando su salud mental.

**Tomar hormonas no afecta lo siguiente. Informe a su médico si desea cambiar estas áreas:**

- El tono de la voz
  - La estructura ósea, incluso la cara y la mandíbula de Adán
    - Es posible que algunas personas en los últimos años de la adolescencia puedan ver algunos cambios leves.
- 

## Riesgos posibles de tomar el estrógeno

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

- Coágulos sanguíneos o un historial de coágulos sanguíneos, inclusive trombosis venosa profunda (DVT) o embolia pulmonar (PE)
- Cáncer sensible al estrógeno (como, por ejemplo, cáncer de seno)
- Cáncer u otro problema con la glándula pituitaria (como el prolactinoma, por ejemplo)
- Migrañas complicadas severas (como, por ejemplo, migrañas con síntomas neurológicos)

**Entre los riesgos de tomar estrógeno podrían incluirse:**

- **Pérdida de la fertilidad**
- Mayor riesgo de desarrollar **coágulos sanguíneos**
  - Coágulos sanguíneos en las piernas o los brazos que pueden causar dolor o inflamación.
  - Coágulos sanguíneos en los pulmones que pueden hacer difícil respirar u oxigenar el cuerpo.
  - Coágulos sanguíneos en las arterias del corazón que pueden causar ataques cardíacos.
  - Coágulos sanguíneos en las arterias del cerebro que pueden causar un derrame cerebral.
  - Coágulos sanguíneos en los pulmones, el corazón o el cerebro que pueden causar una discapacidad o la muerte.
- Posible mayor riesgo de un **ataque cardíaco o un derrame cerebral**
  - Este riesgo es más alto si usted fuma cigarrillos, tiene más de 45 años o si tiene hipertensión, colesterol elevado, diabetes o un historial familiar de enfermedades cardíacas.
- Posibles cambios en su **presión sanguínea y colesterol**
  - Se desconoce cuánto estos cambios realmente derivan en enfermedades cardíacas u otras complicaciones.
- Mayor riesgo de **cáncer de seno** porque el estrógeno estimula el crecimiento de los senos
  - Este riesgo es menor que el riesgo de cáncer de seno en las mujeres cisgénero.
- **Náusea y vómito**, especialmente cuando usted empieza a tomar el estrógeno
- **Enfermedad de la vesícula biliar y cálculos biliares**
- Podrían tenerse **erecciones dolorosas** Es posible que su equipo de atención pueda hablar acerca de maneras para reducir su incomodidad.
- Las personas han mejorado a menudo su estado de ánimo cuando toman estrógeno. Sin embargo, en algunas personas podría empeorar la depresión o causar cambios de estados de ánimo; informe a su equipo de atención si su estado de ánimo empeora o tiene otros síntomas de salud mental.

**Fumar** podría incrementar en gran medida sus riesgos cuando toma el estrógeno, especialmente el riesgo de coágulos sanguíneos y enfermedades cardíacas. Si fuma, trate de reducir el hábito o dejarlo. Si tiene otros riesgos que causen coágulos sanguíneos o enfermedades cardíacas, su médico podría pedirle que deje de fumar antes de empezar a tomar hormonas. Su médico puede hablar de maneras para ayudarlo a dejar de fumar.

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

---

## Cómo tomar estrógeno

**Existen diferentes maneras en que se receta el estrógeno.** Hay ventajas y desventajas en cada uno de estos métodos. Para la afirmación de género, el estradiol es la forma preferida y más segura de estrógeno. Entre las diferentes maneras de tomar estradiol se incluyen:

- **Inyecciones:** La persona misma usualmente se administra una inyección, debajo de la piel, una vez a la semana en casa.
- **Tabletas:** Se toman oralmente todos los días o dos veces al día. Ponerse la tableta debajo de la lengua para disolverla puede ser más seguro que tragársela.
- **Parches:** Se aplican a la piel y se cambian una o dos veces a la semana. Algunas personas tienen sarpullido o reacciones cutáneas al parche.
- **Gels:** Se aplican en la piel todos los días.

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

## Otras terapias

**Existen otras maneras de tomar hormonas para afirmar su género.** Se pueden usar junto con hormonas o en su lugar. Infórmenos en cualquier momento si 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)
- Depilación por electrolisis o láser
- Cirugía para cambiar el tamaño de los senos (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 el desarrollo de los senos)
- 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 reducir el tamaño de la manzana de Adán
- 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 cómodo tomando hormonas a largo plazo y ver los efectos de las hormonas en los genitales)

- Cirugía para extirpar los testículos (por lo general no se recomienda sino hasta que haya tomado hormonas por lo menos 1 año para asegurarse que se siente cómodo tomando hormonas a largo plazo)
- 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 estrógeno**

Efecto	Cuándo empezará el efecto†	Cuánto tiempo dura el efecto†
Crecimiento de los senos*	De 3 a 6 meses	De 2 a 3 años
Reducción del tamaño de los testículos*	De 3 a 6 meses	De 2 a 3 años
Reducción en la producción de esperma*	Se desconoce	Más de 3 años
Redistribución de la grasa a las caderas y las piernas	De 3 a 6 meses	De 2 a 3 años
Reducción de la masa y fortaleza muscular	De 3 a 6 meses	De 1 a 2 años
Reducción del deseo sexual	De 1 a 3 meses	De 3 a 6 meses
Reducción de erecciones espontáneas	De 1 a 3 meses	De 3 a 6 meses
Reducción del crecimiento del vello facial y corporal	De 6 a 12 meses	Más de 3 años
Pelo en el cuero cabelludo	No hay regeneración	
Cambios en la voz	Ninguno	

*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