



¡Te damos la bienvenida a Planned Parenthood of the Pacific Southwest!

Nos complace proporcionarte atención médica sexual y reproductiva preventiva y terapia hormonal de afirmación de género.

Nuestra misión es proporcionar atención médica de calidad y compasiva a todas las personas. Prestamos servicios a personas de todos los sectores dentro del espectro de identidad y expresión de género. En Planned Parenthood nuestro compromiso es mejorar la manera en que los pacientes transgénero y aquellos de género expansivo, incluidas las personas con género binario (hombre o mujer) y género no binario, reciben atención médica en nuestra comunidad y nos enorgullece trabajar junto a la comunidad transgénero para liderar con el ejemplo a la hora de eliminar los obstáculos en relación con la atención.

Nuestros servicios de atención de afirmación de género incluyen lo siguiente:

- Terapia hormonal feminizante (de estrogenización), que incluye estrógenos y espironolactona.
- Terapia hormonal masculinizante (de testosteronización), que incluye testosterona.

Es posible que podamos iniciar o continuar la terapia hormonal y, en caso de ser necesario, proporcionar referencias para otros tratamientos de afirmación de género, cirugías y recursos de la comunidad. Si estás recibiendo terapia hormonal, puedes realizar tu consulta en la clínica o a través de telesalud tanto para la atención continua como para los controles de seguimiento.

Para poder recibir servicios de terapia hormonal de afirmación de género en Planned Parenthood of the Pacific Southwest debes tener 18 años o más y debes poder prestar tu consentimiento. Los pacientes menores de 18 años pueden realizar una consulta con un proveedor para entender las opciones de tratamiento y recibir medicamentos para detener su período (si así lo desean). La mayoría de las personas puede obtener una receta de hormonas al final de su primera visita con nosotros.

Criterios para comenzar la terapia hormonal

En Planned Parenthood of the Pacific Southwest determinamos si una persona está preparada para la terapia hormonal a través del consentimiento informado. El consentimiento informado implica que puedes demostrar que entiendes tanto los riesgos como los beneficios de la terapia hormonal y que tú y tu proveedor han decidido que es el momento apropiado para que comiences este proceso. No es necesario que los pacientes

proporcionen una carta de aprobación de un terapeuta para comenzar la terapia hormonal. Planned Parenthood cree que, cuando nuestros pacientes cuentan con toda la información, tienen plena capacidad de determinar qué es mejor para ellos y para su cuerpo. Animamos a todos los pacientes de Planned Parenthood a comunicarse con un proveedor de salud mental, en caso de ser necesario, para poder recibir atención médica integral de calidad. Nuestros criterios para la terapia hormonal reflejan las directrices de la Asociación Profesional Mundial de la Salud Transgénero (*World Professional Association of Transgender Health - WPATH*) y el Centro de Excelencia de la Salud de Personas Transgénero (Center of Excellence for Transgender Health) de la Universidad de California, San Francisco (UCSF). Esto puede incluir:

- Capacidad de proporcionar un consentimiento informado.
- Tener 18 años de edad o más.
- Disforia de género persistente.
- Tener cualquier otra cuestión médica o de salud mental razonablemente bien controlada.

Citas/análisis de laboratorio

- **Tu primera visita:** Tu proveedor conversará contigo acerca del proceso de consentimiento informado, tus antecedentes de identidad de género y tus metas en relación con la transición; y revisará contigo tanto los efectos positivos como los posibles factores de riesgo de la terapia hormonal. Se obtendrá y revisará tu historial médico completo. Tu proveedor también evaluará tu actual riesgo de embarazo y tu deseo de poder tener hijos en un futuro, ya que la terapia hormonal podría afectar ambas cosas. El médico clínico realizará análisis de laboratorio de rutina para asegurarse de que estés saludable y en condiciones para la terapia hormonal. Según los resultados de esta visita, a la mayoría de los pacientes se les prescriben hormonas ese mismo día. Tú y tu proveedor tomarán juntos la mejor decisión para ti.
- **Cronograma de seguimiento de un paciente nuevo:** Si estás comenzando la terapia hormonal de afirmación de género tendrás una cita inicial con análisis de laboratorio de rutina (extracción de sangre). Más adelante tendremos que volver a verte en citas de seguimiento a los 3, 6 y 12 meses, donde realizaremos análisis de laboratorio para ver cómo va todo, controlaremos qué cambios estás experimentando y posiblemente controlaremos si los niveles de hormonas se encuentran en un rango terapéutico para los efectos que buscas. Es posible que realicemos ajustes a las dosis, según la información que nos proporciones y los resultados de los análisis de laboratorio. Es tu responsabilidad llamar para programar estas citas.
- **Cuándo es necesario que te realices análisis de laboratorio:** Si ya tomas hormonas, ya sean recetadas por nosotros o por otro proveedor, es importante la fecha de tu cita para realizar los análisis de laboratorio de modo que el proveedor pueda conocer tus niveles promedio en sangre.
 - **Las personas que toman estradiol por vía oral** deben realizar los análisis de laboratorio por lo menos unas pocas horas después de tomar el medicamento.
 - **En el caso de las personas que utilizan hormonas inyectables**, queremos que los análisis de laboratorio se realicen entre una inyección y otra. En el caso de las inyecciones semanales, esto significa 3-4 días después de tu inyección.

- **Pacientes establecidos:** Si tus niveles están estables y estás feliz con los efectos de tu tratamiento después de tu visita de los 12 meses, queremos seguir viéndote una vez por año para una cita de seguimiento y análisis de laboratorio, a menos que desees venir antes.
- **Cambios en la dosis/el medicamento:** Si desees modificar tu dosis o cambiar tu medicamento por uno diferente, es probable que primero necesites venir y realizarte análisis de laboratorio. En esta visita el proveedor te proporcionará información sobre el medicamento y cómo tomarlo. Por lo general necesitamos una nueva visita y nuevos análisis de laboratorio tres meses después del cambio de medicamento, para poder ver cómo va todo.
- **Después de tu visita:** Una semana después de tu visita de terapia hormonal puedes esperar una llamada de nuestro equipo de coordinación de la atención para asegurarnos de que hayas podido tener acceso a tus medicamentos. Además, nuestro equipo de coordinación de la atención proporciona servicios de seguimiento para ayudar a nuestros pacientes con sus necesidades fuera de lo que es la terapia hormonal, como atención de la salud sexual y reproductiva. Podemos ayudarte a que te conectes con recursos adicionales que podrás encontrar al final de esta guía.

Seguro

- **Referencia para que seas paciente de Planned Parenthood:** Planned Parenthood tiene contrato con muchos planes de seguro, aunque no todos. Si tienes un plan PPO (organización de proveedor preferido) por lo general puedes elegir dónde quieres ir sin necesidad de una referencia, siempre que nosotros aceptemos tu seguro. En el caso de algunos planes HMO comerciales y algunos tipos de Medi-Cal, necesitarás una referencia de tu médico de cabecera (el médico principal que se te ha asignado, o bien la clínica que te corresponde según tu área). A esto se lo denomina autorización de referencia y se procesa a través del sitio web de tu compañía de seguros. El consultorio de tu médico necesitará cierta información básica sobre el tipo de atención que estás recibiendo, en qué clínica y durante cuánto tiempo. Algunas veces nos piden que les enviemos una carta de solicitud de referencia, de modo que debes obtener su número de fax. La referencia por lo general dura un año.
- **Cobertura:** De conformidad con la Ley de No Discriminación por Género en los Seguros (*Insurance Gender Nondiscrimination Act*), AB 1586, la atención médica de afirmación de género, incluidas las hormonas y cirugías, debe estar cubierta en California. Sin embargo, si no has alcanzado tu deducible, o si debieras pagar un copago por cualquier otro servicio, lo mismo se aplica a tus servicios y prescripciones de atención de afirmación de género. Asimismo, Planned Parenthood of the Pacific Southwest no tiene contrato con todos los proveedores de seguro. Verificaremos la cobertura del seguro antes de tu visita o al comienzo de la misma. Puedes pedir a la persona encargada de la facturación que te haga un estimado antes de comenzar tu cita.
- **Autorización para medicamentos:** Algunos medicamentos pueden necesitar una autorización anual de tu seguro. Por favor, danos algo de tiempo adicional para presentar esta autorización y avísanos si tu farmacia te pide una nueva autorización. Con frecuencia recibimos un fax de la farmacia con esta información, aunque esto no siempre sucede.

- **Cambio en los medicamentos:** Algunas veces un plan cubrirá un medicamento alternativo si podemos demostrar que has probado el medicamento que figura en el formulario y has tenido algún problema con él.
- **Si no tienes seguro:**
 - **Programa Family PACT:** Es posible que podamos inscribirte en el programa Family PACT si cumples con los requisitos en cuanto a los ingresos y estás recibiendo determinados servicios de salud sexual. Esto no cubrirá tu atención médica de afirmación de género pero puede cubrir otros servicios de salud sexual.
 - **Escala móvil de precios:** Para las personas que pagan los servicios de su bolsillo contamos con una escala móvil de precios que se basa en sus ingresos. También contamos con una tarifa fija para los servicios de telesalud.
 - **Medicamentos:** Si no tienes seguro puedes pagar tus medicamentos con dinero de tu bolsillo. Recomendamos que preguntes a tu proveedor de Planned Parenthood of the Pacific Southwest acerca de los programas de descuento para recetas para reducir el costo que tendrás que pagar. Puedes buscar por tipo de medicamento y código postal y los programas te mostrarán qué farmacias tienen las tarifas más asequibles si utilizas sus descuentos. Algunas farmacias también podrán conectarte con programas de asequibilidad.
 - **Análisis de laboratorio:** Si necesitas hacerte un análisis de laboratorio y no tienes seguro, puedes hacer una cita para tu extracción de sangre en Planned Parenthood y pagarnos en forma directa, utilizando nuestra escala móvil de precios. Hemos trabajado para que este servicio sea asequible.
 - **Pérdida de la cobertura:** Avísanos si pierdes la cobertura de tu seguro. Podemos ayudarte a encontrar la manera más asequible para que continúes con la terapia hormonal. Queremos que tengas acceso a esta atención que es necesaria en términos médicos.

Comentarios/inquietudes

- **Comentarios anónimos:** Queremos que tu experiencia de atención médica sea la mejor que puedas obtener, y para ello tus comentarios son esenciales. Si deseas proporcionar comentarios totalmente anónimos puedes participar en nuestra encuesta Press Ganey. Recibirás un enlace por mensaje de texto o correo electrónico después de tu visita. Donde se pregunta acerca del motivo principal de tu visita, por favor indica atención hormonal (hormone care). Puedes responder la cantidad de preguntas que desees y hay un espacio libre para texto si deseas dejar comentarios más personalizados. Apreciamos los comentarios que nos dejan a través de las encuestas y realizamos cambios de acuerdo con tales comentarios. Los comentarios también nos ayudan a saber qué estamos haciendo bien para poder seguir por ese camino.
- **Comentarios directos:** Si tuviste una experiencia negativa o te gustaría decirnos algo que nos pueda ayudar a ofrecer una mejor atención, por favor comunícate de la manera en que te resulte más cómoda. Puedes **llamar a nuestro centro de contacto al teléfono 1-888-743-7526** y dejar tus comentarios, o bien puedes pedir que te comuniquen con un gerente de la clínica donde recibiste atención. Es muy importante para nosotros que recibas atención respetuosa y bien informada y tus comentarios nos ayudan a centrarnos en las áreas en que debemos mejorar. Podemos trabajar contigo para encontrar soluciones y eliminar las barreras respecto de la atención.

Farmacias

- **Problemas de suministro:** Algunas veces las farmacias no pueden conseguir el medicamento que necesitas o los suministros para inyección específicos que necesitas para tomar tu medicamento. Toma nota del problema en particular por si es necesario que te ayudemos. Llama a otras farmacias en el área y pregúntales si pueden conseguir el medicamento o el suministro. Puede ser útil intentar en una cadena de farmacias y/o en una farmacia local diferente. Solicita a tu farmacia que realice un pedido especial de lo que necesitas o bien que verifique si no lo tienen en su almacén.
 - En el caso de los suministros de inyección, hay tamaños alternativos de las jeringas y las agujas que podrían funcionar, pero la aguja de la inyección debe coincidir con lo que prescribimos, a menos que estés cambiando a una vía de administración diferente. Algunas veces un medicamento está pendiente de entrega pero llegará en una o dos semanas, y otras veces la farmacia nunca podrá conseguir un medicamento en particular. Si no puedes conseguir el medicamento, quizás podamos cambiar tu receta y obtener una nueva autorización de tu seguro, pero esto podría tardar algún tiempo y puede requerir una visita para enseñarte acerca del medicamento.
- **Cambio de farmacia:** Puedes llamarnos para que actualicemos tu farmacia en nuestro sistema. También puedes transferir tus medicamentos. Llama a tu nueva farmacia, proporciónales tu información y solicita que tus recetas se transfieran de tu farmacia anterior. La única excepción es si tienes una receta nueva de testosterona que no has surtido nunca, o bien si se te han acabado los resurtidos de un medicamento. En ese caso comunícate con nosotros.

Resurtidos

- **Llama con antelación:** Por favor comunícate con nosotros una o dos semanas antes de que se te acabe el último resurtido así tenemos tiempo de comunicar tu pedido a tu proveedor y resolver cualquier problema que pueda existir con la farmacia y el seguro. Por favor, recuerda programar una cita si ya es tiempo de venir a una.
- **Resurtido de cortesía:** Si se te han acabado los resurtidos y no has podido venir a tus visitas o análisis de laboratorio requeridos, por favor infórmanos qué te sucede. Dependiendo de cuánto tiempo haya pasado, puedes llegar a obtener un pequeño resurtido de cortesía para darte tiempo a que realices tu seguimiento.

Si te mudas fuera del área

- **Atención remota:** Si te mudas fuera del estado es posible que podamos seguir viéndote en forma remota. Podemos trabajar contigo para coordinar tus análisis de laboratorio, programar citas de telesalud y encontrar una farmacia.
- **Referencias fuera del área:** Si tu plan de seguro no cubre el área, es posible que no puedas obtener una referencia de tu nuevo médico clínico para venir a vernos. Esto significa que deberías pagar de tu bolsillo las visitas que realices hasta que puedas establecer la atención con tu nuevo proveedor.
- **Transferencia de la atención:** Quizás podamos ayudarte a encontrar un nuevo proveedor. Las clínicas de Planned Parenthood en todo el país están trabajando para expandir el acceso a atención de afirmación de género. Si deseas que enviemos tus registros médicos a tu nuevo proveedor tendrás que completar un formulario de divulgación de información. Puede ser de ayuda hacerlo antes de mudarte, pero si es necesario podemos enviarte este formulario por correo.

Entender tus medicamentos

Estradiol

Si estás tomando estradiol quisiéramos que estés al tanto de algunas cuestiones:

- **Efectos:** La terapia hormonal feminizante (de estrogenización) es un medicamento para que tu cuerpo tenga una apariencia más femenina. Este medicamento está conformado por estrógeno, un bloqueador de testosterona (si tienes testículos) y en ocasiones progestágeno. A continuación se incluyen algunos de los cambios que puedes esperar y cuánto tiempo puede tomar hasta que notes estos cambios.

Estos cambios son reversibles y pueden disminuir o desaparecer si dejas de tomar la terapia feminizante:

Efectos reversibles	Comienzo esperado	Efecto máximo esperado
Mayor suavidad de la piel/menos grasitud en la piel	3 a 6 meses	1 a 2 años
Menor crecimiento del vello facial/corporal	6 a 12 meses	2 a 3 años
Redistribución de la grasa corporal acorde al cuerpo femenino	3 a 6 meses	2 a 3 años
Menor tamaño de los testículos	3 a 6 meses	3 a 2 años
Menos masa muscular/fuerza	6 a 12 meses	2 a 3 años
Cambios en la libido (el deseo sexual)/ menos erecciones espontáneas	Variable	Variable

Estos cambios **son permanentes y no disminuirán ni desaparecerán** si dejas de tomar la terapia feminizante:

Efectos permanentes	Comienzo esperado	Efecto máximo esperado
Crecimiento de los senos	3 a 6 meses	2 a 3 años
Menor producción de esperma	Desconocido	Desconocido

- **Método de administración:** El estradiol por vía oral (un comprimido que debes tragar) algunas veces se prescribe sublingual, lo que significa que debes dejar que el comprimido se disuelva debajo de la lengua. No hay evidencia científica que respalde claramente que la vía sublingual es mejor que la vía oral. Puedes hablar con tu proveedor sobre la vía de administración que prefieres.
- **Enfoques de tratamiento:** A nuestros pacientes comúnmente se les prescribe estradiol por vía oral o sublingual y espironolactona por vía oral, pero pueden existir otras opciones de tratamiento según tus metas y deseos, en qué etapa de tu proceso de transición/ afirmación de género te encuentras, tu proveedor en particular, tu plan de seguro y la



disponibilidad en la región. Ten en cuenta que los proveedores de Planned Parenthood of the Pacific Southwest quizás no puedan prescribir todas las opciones sobre las que lees en línea debido a la falta de evidencia científica para respaldar el tratamiento seguro y eficaz con ciertos medicamentos. Si tienes alguna pregunta o solicitud, por favor habla con nosotros.

- **Estradiol inyectable:** Algunas veces prescribimos a los pacientes una forma inyectable de estradiol. Esto requiere un proceso de autorización anual del seguro, entrenamiento para colocar inyecciones y suministros. Nuestros pacientes suelen comenzar con el estradiol por vía oral. Si estás tomando estradiol inyectable es probable que te encuentres con que hay escasez del medicamento. Podemos trabajar contigo para cambiar a una formulación diferente del estradiol inyectable, y puedes llamar a otras farmacias de tu área para averiguar si lo tienen. Te pedimos que no acumules estradiol inyectable ya que otras personas tendrán menos posibilidades de tomar este medicamento. Por lo general podemos encontrar una solución cuando hay escasez de estradiol inyectable.
- **Cuándo solicitar el resurtido de medicamentos:** Comunícate con nosotros por lo menos una o dos semanas antes de que se termine tu último resurtido. Algunas veces la farmacia intenta enviarnos por fax la solicitud de resurtido y no la recibimos. Avísanos si hay un retraso.
- **Autorización para prescripciones:** Las formas tópicas de estradiol, el valerato de estradiol inyectable y la progesterona micronizada suelen requerir una autorización anual de tu seguro y algunos planes no cubren la progesterona.
- **Etiquetas:** Si las instrucciones de tu receta son algo diferentes a lo que hablaste con tu proveedor, entonces toma el medicamento de la manera en que tu proveedor te explicó. Por ejemplo, tu dosis puede haber cambiado. Siempre puedes comunicarte con nosotros por este tema o por cualquier pregunta que tengas. La etiqueta debe incluir tu nombre legal para que el seguro cubra el medicamento. Podemos ayudarte con un proceso de cambio del nombre legal si lo deseas.

Testosterona

Si estás tomando testosterona hay algunas cuestiones que nos gustaría que supieras para reducir la confusión y la frustración durante el proceso:

- **Efectos:** La terapia hormonal de masculinización (testosteronización) es un medicamento para que tu cuerpo tenga una apariencia más masculina. A continuación se incluyen algunos de los cambios que puedes esperar y cuánto tiempo puede tomar hasta que notes estos cambios.

Estos cambios son reversibles y pueden disminuir o desaparecer si dejas de tomar la terapia de testosteronización:

Efectos reversibles	Comienzo esperado	Efecto máximo esperado
Grasitud en la piel/acné	1 a 6 meses	1 a 2 años
Suspensión del periodo menstrual	2 a 6 meses	No aplica
Redistribución de la grasa corporal acorde al cuerpo masculino	3 a 6 meses	2 a 5 años
Atrofia vaginal	3 a 6 meses	1 a 2 años
Aumento de la masa muscular/fuerza	6 a 12 meses	2 a 5 años
Cambios en la libido (el deseo sexual)	Variable	Variable

Estos cambios **son permanentes y no disminuirán ni desaparecerán** si dejas de tomar la terapia de testosteronización:

Efectos permanentes	Comienzo esperado	Efecto máximo esperado
Crecimiento del vello facial/corporal	3 a 6 meses	3 a 5 años
Alargamiento del clítoris (entre 1 y 3 cm)	3 a 6 meses	1 a 2 años
Voz más grave	3 a 12 meses	1 a 2 años
Pérdida del cabello, patrón de calvicie masculina	Más de 12 meses	Variable

- **Sustancias controladas:** La testosterona es una sustancia controlada del cuadro III de la Administración para el Control de Drogas (DEA, por sus siglas en inglés) ya que puede ser utilizada ilegalmente para generar músculos. Es importante que solamente tú utilices el medicamento. La autorización para la prescripción por lo general se renueva una vez por año. Solo podemos recetar resurtidos por 120 días y algunos planes de seguro solo pagarán un mes del medicamento por vez.
- **Vía de administración:** El farmacéutico puede tener preguntas sobre cómo se administra el medicamento. Muchos de nuestros pacientes toman la testosterona a través de una inyección subcutánea (por debajo de la piel), pero en la etiqueta de la testosterona se indica la inyección intramuscular (en el músculo). La vía subcutánea es

un método de administración seguro distinto del método de la etiqueta. Puedes indicar al farmacéutico que la vía subcutánea no se trata de un error.

- **Enfoques de tratamiento:** A nuestros pacientes comúnmente se les prescribe testosterona inyectable, pero pueden existir otras opciones de tratamiento según tus metas y deseos, en qué etapa de tu proceso de transición/afirmación de género te encuentras, tu proveedor en particular, tu plan de seguro y la disponibilidad en la región. Ten en cuenta que los proveedores de Planned Parenthood of the Pacific Southwest quizás no puedan prescribir todas las opciones sobre las que lees en línea debido a la falta de evidencia científica para respaldar el tratamiento seguro y eficaz con ciertos medicamentos. Si tienes alguna pregunta o solicitud, por favor habla con nosotros.
- **Cuándo solicitar el resurtido de medicamentos:** Cuando ya no tengas más resurtidos en tu archivo y te queden aproximadamente una o dos semanas de medicamento, comunícate con nosotros para solicitar una nueva receta. Algunas veces la farmacia intenta enviarnos por fax la solicitud de resurtido y no la recibimos. En ese caso puedes comunicarte con nosotros.
- **Autorización para prescripciones:** Cuando comienzas a tomar testosterona, es posible que nos tome algo de tiempo que tu seguro cubra el medicamento. Una vez por año necesitaremos tiempo adicional después de tu solicitud de resurtido para que tu seguro vuelva a cubrir la testosterona.
- **Reacciones:** Avísanos si tienes alguna reacción molesta a la testosterona. Podemos resolver el problema contigo. En algunos casos deberás cambiar a una formulación diferente. Es común tener picazón en el lugar donde se aplica la inyección, o bien algo de dolor o leve hinchazón en el área durante unos pocos días. No es común, pero es posible tener una reacción alérgica al aceite en el que la testosterona está suspendida. No dudes en llamar al 911 si crees que puedes estar teniendo una reacción anafiláctica (hinchazón, dificultad para respirar, algunas veces náuseas y vómitos).
- **Etiquetas:** Si las instrucciones de tu receta son algo diferentes a lo que hablaste con tu proveedor, entonces toma el medicamento de la manera en que tu proveedor te explicó. Por ejemplo, tu dosis puede haber cambiado. Siempre puedes llamarnos por este tema o por cualquier pregunta que tengas. La etiqueta debe incluir tu nombre legal para que el seguro cubra el medicamento. Podemos ayudarte con un proceso de cambio del nombre legal si lo deseas.
- **Fobia a las agujas:** Avísanos si tienes fobia a las agujas o cualquier otro problema que no te permita ponerte las inyecciones. Algunas veces se vuelve más sencillo con la práctica. Sin embargo, podemos ayudarte a encontrar algo que funcione para ti, como la testosterona de aplicación tópica. Algunos planes de seguro probablemente cubrirán diferentes formulaciones si primero has probado el enfoque estándar.

Otros servicios

Nos complace ayudarte con otros aspectos de la atención de género y la afirmación de género si te interesan estos temas. No dudes en comunicarte con nuestro equipo de coordinación de la atención en el teléfono **(619) 881-4682**.

- **Pacientes menores de 18 años:** Si bien los pacientes menores de 18 años no pueden recibir terapia hormonal, sí pueden realizar una consulta con un proveedor para

entender las opciones de tratamiento y recibir medicamentos para detener su período (si así lo desean).

- **Cartas de cambio de nombre/indicador de género:** Recomendamos la [Guía de estado a estado del Transgender Law Center](#) para cambiar los documentos de identidad legales. Podemos proporcionar una carta donde demos fe de tu género para tu proceso judicial y la solicitud de pasaporte.
- **Información sobre cirugía:** Si te interesa una referencia para una cirugía en particular, podemos ayudarte con una lista de cirujanos recomendados y una carta de respaldo. Posiblemente necesites que tu médico de cabecera también te proporcione una referencia al cirujano. Podemos ayudarte con estos trámites. Para realizarte algunas cirugías necesitarás una carta de un terapeuta y una carta de un médico. Para otras necesitarás 3 cartas: una de un profesional de salud mental con un doctorado en filosofía, psicología o medicina, una de un terapeuta y otra de un proveedor de hormonas o un médico de cabecera. Esta visita puede tener un costo dado que el médico clínico necesita evaluar si cumples con los requisitos para poder someterte a una cirugía.
- **Terapeutas:** Tenemos listas de terapeutas de afirmación de género para diversos planes de seguro y diversas opciones de pago según el nivel de ingresos. No obstante desees o no hablar con un terapeuta acerca de cuestiones de género, los pacientes suelen preferir ver a alguien especializado en afirmación de personas transexuales para recibir atención de salud mental y emocional. Podemos trabajar contigo para ayudarte a encontrar un terapeuta con quien puedas comunicarte.
- **Información sobre remoción del vello:** Podemos ayudarte a encontrar un lugar donde realicen remoción del vello que sea accesible y entienda de afirmación de género o bien podemos conversar contigo sobre métodos de remoción del vello.
- **Recursos sobre fertilidad:** Por lo general en este momento los seguros no cubren el mantenimiento de la fertilidad, pero podemos conversar sobre fertilidad y compartir opciones de mantenimiento de la fertilidad.
- **Entrenamiento vocal:** En este momento los seguros no cubren el entrenamiento vocal, pero podemos proporcionarte información de contacto de lugares donde ofrezcan entrenamiento vocal en relación con la afirmación de género. También existe una [aplicación de entrenamiento de voz](#) disponible para descargar.
- **Recursos de la comunidad:** Podemos conectarte con recursos con base en la comunidad, por ejemplo programas de compresores de pecho gratuitos, grupos de apoyo, centros de distribución de alimentos, refugios para personas LGBTQ+, líneas de teléfono para casos de crisis, microsubsidiarios y los centros LGBTQ+ y eventos para personas transexuales más cercanos. Dinos qué tipo de respaldo y centro comunitario buscas y haremos todo lo posible por conectarte. No dudes en compartir con nosotros recursos de la comunidad si te sientes cómodo en compartirlos.
- **Respaldo para tus seres queridos:** Si tus seres queridos necesitan educación acerca de cuestiones de las personas transexuales, respaldo en el proceso de aprendizaje, o bien pertenecer a una comunidad, podemos conectarlos con círculos de apoyo y recursos educativos. También podemos responder sus preguntas (respetando tu privacidad) si vienen contigo a una visita. Tus seres queridos también pueden [obtener más información de PFLAG](#).