



**Sabemos que sufrir un trastorno psíquico o ser transexual no es sólo hablar de fármacos o de hormonas, aún así nos ha parecido interesante ofreceros en las próximas líneas información básica acerca del uso de LAS HORMONAS Y LOS PSICOFÁRMACOS.**

**Esperamos que encontréis interesante esta información.**

## **EL TRATAMIENTO HORMONAL**

Antes de leer esta información recuerda que la autohormonación es peligrosa ya que se lleva sin ningún control hormonal. Consulta siempre a un endocrino y exige el control rutinario de tu proceso de hormonación (dosis adecuadas, exámenes de sangre, posibles efectos secundarios, etc.). Si estás autohormonándote abandona esta práctica y acude a un médico para que te derive al endocrino. Recuerda que este control es necesario y tu derecho.

### **¿En qué consiste el tratamiento hormonal?**

El tratamiento hormonal juega un papel importante en el proceso transexualizador, porque idealmente debe suprimir los caracteres sexuales secundarios del sexo original e inducir los del sexo opuesto lo más completa y rápidamente posible.

### **¿En qué consiste el tratamiento hormonal para las mujeres transexuales (hombre a mujer)?**

Consta de dos fases:

- **Antiandrogenización:** bloqueo de los andrógenos previos. Los antiandrógenos se usan una vez terminada la feminización corporal y se dejan después de la operación quirúrgica de reasignación de sexo y en caso de no querer operarse, se deja al cabo de los dos años de uso.
- **Estrogenización:** administración de hormonas femeninas que se tomarán toda la vida.



### **¿En qué consiste el tratamiento hormonal para los hombres transexuales (mujer a hombre)?**

Administración de hormonas masculinas (andrógenos) que se tomarán toda la vida. No deben utilizarse en dosis altas ya que sus resultados a medio y largo plazo van a ser similares que con dosis menores, siendo también menores sus efectos secundarios.

### **¿Tiene efectos secundarios el tratamiento hormonal?**

Todos los fármacos pueden producir efectos secundarios. En el caso de las mujeres transexuales podrían darse alteraciones de los niveles lípidos, sofocos, disminución de la concentración de hemoglobina o pérdida de energía. En el caso de los hombres transexuales podrían darse retenciones de líquidos, dolor de cabeza, alteraciones de la función hepática, aumento de las cifras de la tensión arterial, elevación de la glucosa y del colesterol en la sangre.

En algunos casos, la aparición de efectos secundarios obliga a suspender el tratamiento (casi siempre temporalmente) o a reducir las dosis.

Se pueden prevenir los efectos secundarios o posibles riesgos inducidos por el tratamiento manteniendo una alimentación sana y equilibrada así como el peso adecuado según la talla de la persona. Suprimiendo el tabaco y bebidas alcohólicas, practicando ejercicio físico y evitando tensiones y estrés emocional.

### **¿Cuál es la vía de administración de este tratamiento?**

Puede administrarse vía oral o transdérmica (parches que se colocan en la piel). La intramuscular no es recomendable ya que, además de ser frecuentes los efectos secundarios, se tardan varias semanas en normalizar las hormonas en sangre.



### ¿Existen contraindicaciones para el tratamiento hormonal?

No suele haberlas y por lo general ninguna hormona bien utilizada causa muertes súbitas o tempranas ni acortan la vida. Caso de darse contraindicaciones, estas serían:

- Enfermedad cardiovascular.
- Enfermedad hepática renal evolutiva.
- Perfil lipídico muy alterado.
- Obesidad muy marcada.
- Antecedentes familiares de cáncer de mama.
- Diabetes Mellitus mal controlada.

### ¿Cuanto tardan en verse los resultados?

Depende mucho de la edad, la constitución física, hábitos como el fumar, beber, sedentarismo, practicar deporte,... Normalmente los primeros signos se notan a los 2-3 meses del comienzo del tratamiento.

### ¿Sería necesaria la asistencia psicológica en este proceso?

Psicológicamente algunas personas no asumen el cambio ya que los cambios físicos que se producen pueden no coincidir con lo que uno espera que va a ocurrir. Por eso se hace necesario un seguimiento psicológico o acompañamiento desde el inicio del proceso de transformación hasta pasados, al menos, dos años.



## LOS PSICOFARMACOS

Debido a que sufren trastornos psiquiátricos o neurológicos muchas personas LGTB se ven necesitadas de una medicación que alivie sus síntomas. Se ven necesitadas de la toma de fármacos de forma crónica o a lo largo de toda su vida: antidepresivos, estabilizantes del estado de ánimo, ansiolíticos, antipsicóticos, etc.

Tienes que tener en cuenta que la eficacia de cualquier tratamiento se apoya de manera notable en tus esfuerzos y en una buena información. **Es muy importante no sólo el uso correcto de los fármacos sino también que tu médico te informe bien del diagnóstico, el pronóstico y las opciones de tratamiento incluyendo los costes, la duración y los potenciales efectos secundarios.**

Ante todo debes de saber que un trastorno mental no es un defecto de carácter o una debilidad por mucho que tu entorno te lo transmita.

Y es importante que tengas en cuenta que aunque sufras un trastorno mental nadie puede hacer que renuncies a tu sexualidad y que el desarrollo de una sexualidad plena es un derecho que tú también tienes.

**Si eres gay o lesbiana o transexual y tienes un trastorno mental también tienes derecho a desarrollar tu identidad sexual y a que ésta se contemple de forma independiente a tu trastorno.** Es muy corriente que se asocie el trastorno mental con la homosexualidad, lesbianismo o la transexualidad, como resultado a muchas personas LGT les es negada la posibilidad de ser gays, lesbianas o transexuales porque sus cuidadores piensan que su homosexualidad o transexualidad es resultado de su trastorno mental. **NADA MÁS LEJOS DE LA REALIDAD.**

Tienes que tener en cuenta que un tratamiento farmacológico que te alivie los síntomas y que te haga sentirte bien y continuar con tu vida no es incompatible con terapias psicológicas, en muchos casos es recomendable tener la oportunidad de recibir este tipo de apoyos también, porque está ya muy comprobado por múltiples estudios que las personas con trastornos mentales que combinan la terapia farmacológica y la psicológica encuentran un mayor equilibrio personal y se hallan mejor. **Es importante que te informes sobre las posibilidades de recibir terapia psicológica, y exigirla si es el caso.**



No cabe duda que en muchos casos es decisión de la persona el ponerse en tratamiento farmacológico o no cuando se le presenta un trastorno mental. Pero dado que el objetivo de la mayoría de los tratamientos es la remisión completa de los síntomas, es decir no sólo mejorar, sino conseguir estar bien y seguir así, sería deseable que la decisión de no tomar fármacos se basara no sólo en los efectos adversos sobre el organismo, sino también en sus efectos benignos sobre el bienestar psíquico.

## SI TOMAS FÁRMACOS DE FORMA CRÓNICA

- Hazlo de forma regular y con control médico.
- Infórmate en todo momento de los efectos secundarios que la medicación tendrá en tu organismo, sobre todo si te cambian el fármaco o la cantidad diaria del mismo.
- No los dejes de tomar por propia voluntad. Si te cansas de tomar los fármacos consulta con tu médico antes de tomar cualquier decisión, ya que puede que los resultados de abandonar una terapia farmacológica sean peores que continuar con ella.
- Mantén un estilo de vida saludable: haz ejercicio regular, intenta no fumar mucho y no bebas alcohol. Muchas de las recaídas o la entrada en fases agudas del trastorno suelen estar ocasionados por la ingesta excesiva de alcohol y el abuso de otras drogas (tabaco. Marihuana, cocaína, etc.)
- Ten actividad social, nunca te quedes solo o sola y/o recluso/a en casa. Acude a las asociaciones LGTB de tu ciudad porque en las mismas encontrarás más personas gays, lesbianas y transexuales con las que conectar y poder compartir tus experiencias con el trastorno mental y los fármacos.